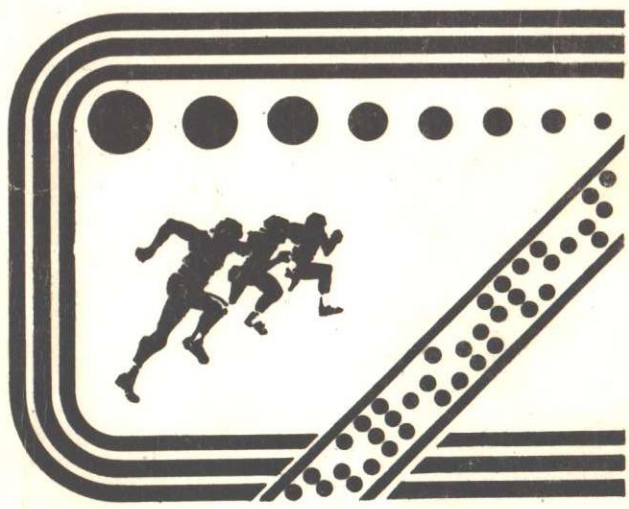


7A
2 15

Ֆ.Գ. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ



ԵՐԵՎԱՆ-ՉՈՔԵՐ-1993

Ֆ. Գ. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

**ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԻՄՆԻՔՆԵՐԸ**

ԵՐԵՎԱՆ - ՋՈՔԵՐ - 1993

11
215

Թույլատրված է որպես դասագիրք Ֆիզիկական
Կուլտուրայի Հայկական պետական ինստիտուտի
ուսանողների համար

Գրախոսներ Գ. Գ. Ֆիզիկական կուլտուրայի
և սպորտի վաստակավոր
գործիչ, պրոֆեսոր Գ. Գ.
Թովալյան, վաստակավոր
մարզիչ, դոցենտ Ռ. Ց. Հա-
կոբյան, պրոֆեսոր,
բժշկագիտության դոկտոր
Գ. Ա. Հարությունյան

Դասագիրքը բովանդակում է սպորտային
պատրաստության հիմունքների կանոնակարգված
ուսումնական նյութը և շարադրված է գործող
ծրագրի պահանջներին համապատասխան: Սպորտի
և սպորտային մարզման հանգուցային հարցերը
դիտվում են որպես մշակութային գործունեություն,
ուսումնական և գիտական առարկայի ձև:
Ջննարկվում են սպորտի սոցիալական էության,
սպորտային մրցույթների տեսության, մարզիկների
պատրաստության բովանդակության, մարզման հիմ-
նական կողմերի, կառուցվածքի և պարբերակա-
նացման հարցերը: Մի շարք հարցեր, ինչպես օրինակ,
մրցակցական գործունեության առանձնահատկու-
յունները, մարզածելերի դասակարգումը, շարժողա-
կան առանձին ընդունակությունների մշակումը և
այլն, սույն դասագրքում լուսաբանվում են մար-
զիկների պատրաստության տեսության և պրակ-
տիկայի նոր դրույթների լուսի ներքո:

Դասագիրքը հասցեագրված է բուհերի ուսա-
նողներին, մարզիկներին և մարզիչներին:

© Ф.Г.Казарян

Основы спортивной подготовки
Издательство "Джокер", Ереван, 1997

18433

Հեղինակի կողմից

Սարդկության մշակութային ժառանգությունը
կուտակել է բավական շատ ինֆորմացիա մարդու
ֆիզիկական ակտիվության, մասսայական ու բարձր
նվաճումների սպորտի զարգացման անգամահատելի
փորձի մասին: Սպորտային պարապմունքները, որոնց
հիմնական նպատակն է պատրաստությունը ու
մասնակցությունը մրցումներին, անվանում են
սպորտային մարզում: "Մարզում" (тренировка) բառն
ունենալով անգլիական ծագում դարերից ի վեր
նշանակել է ուսուցում, դաստիարակում, մարզում:
Վերջին տասնամյակներում մարզումը սպորտում
հնչում է ավելի լայն ու համալիր **ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ:**

Սպորտի զարգացման արդի փուլում, երբ
արդյունքները բուռն կերպով աճում են, պրակ-
տիկայում ներդրվում են մարզման նորամոր
մեթոդներ, սպորտի տեսության ու մեթոդիկայի
հետազա հարցերի ստեղծագործական մշակման
առավել մեծ պահանջ է զգացվում:

Այսօրվա սպորտը գտնվում է շատ գիտու-
յունների կցվանքում, որի պատճառով բարձրանում է
և պահանջը մարզիչների գիտելիքների, մարզիկների
հետ կատարվող պրակտիկ աշխատանքում գիտական
տարբեր տվյալներն օգտագործելու կարողության
նկատմամբ:

Ժամանակակից սպորտը հասել է այն մակար-
դակի, երբ մարզիկից պահանջվում է ոչ միայն ընդ-
հանուր ու հատուկ պատրաստություն, այլ և բարձր
բարոյահոգեբանական ու գաղափարական որակների
դրսււււրում:

Սպորտային պարապմունքների ներքո, առող-
ջության անրապնդման ու բոլոր շարժողական
ընդունակությունների մշակման հետ միասին դաս-
տիարակվում է մարզիկների բնավորությունը և
վարքագիծը, մշակվում են կարողություններ հաղթա-
հարելու դժվարություններ, կոլեկտիվիզմի զգացմունք,
բարձրանում են հետաքրքրությունները հասարակա-
կան կյանքի հանդեպ: Այս կապակցությամբ առավել
նշանակություն են ստանում սպորտի տեսությունը
որպես գիտական ու ուսումնական առարկա:

Մարզիկների ուսուցումը, դաստիարակումը և
մարզումը անբողջական, բազմամյա ու համալիր
գործընթաց է, որը զարգանում է որոշակի օրինաչափ
հաջողակամությամբ: Ուստի հենց մարզական

գործընթացի բովանդակային ամբողջականությունը, նրա ժամանակային կառուցվածքը եւ բազմամյա զարգացման յուրահատուկ օրինաչափությունները պետք է դառնան ֆունդամենտալ հետազոտությունների առարկա եւ հիմք ծառայեն սպորտային վարպետության տարբեր աստիճաններում մարզման կազմակերպումը պայմանավորող մեթոդական սկզբունքները եւ մանկավարժական դրույթները ձեւակերպելու համար: Ուստի հենց այդ ուղղությամբ առաջին հերթին պետք է զարգանան գիտական որոնումները, որոնք նպաստում են ձեւավորելու սպորտի տեսության, որպես ուսումնական առարկա ու գիտական շնագավառ:

Մարզիկների պատրաստության մեթոդաբանական ածող նշանակությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնց մեջ հատուկ զատվում են ժամանակակից մարզման համակարգի բարդացումը, նրա վերակառուցումը դեպի ինտենսիֆիկացումը ու մոդեռնացումը կապված սպորտային պոտենցիալի ու մարզական նվաճումների անշեղ աճի պահանջների հետ: Այս բոլորը եւ կանխորոշեց ներկա դասագրքում շարադրված նյութի բովանդակությունը:

Ուստի այստեղ շատ հարցեր լուսաբանված են ժամանակակից դիրքերից եւ նոր ձեւով: Վերջինս վերաբերվում է սպորտի զարգացման պատմությանը, մարզածեւերի դասակարգմանը, բեռնվածությանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, մարզիկների պատրաստության կողմերին, սպորտային նվաճումների վրա ազդող գործոններին եւ այլն: Սպորտային պրակտիկայի աննախընթաց վերելքը ինձ թույլ չի տալիս կայուն ու անփոփոխ դեղատոմսեր առաջարկելու ուստի եւ հավանականություն չունեն տրված առաջարկությունները համարել ավարտուն:

Շարադրված դասագրքի հիմքում դրված են ժամանակակից սպորտի տեսության ու պրակտիկայի նվաճումները եւ իմ կողմից կատարված հետազոտությունների արդյունքները:

Դասագրքի վրա աշխատելիս մշտապես զգացել ու գիտակցել եմ „ժամանակների կապը“ առաջ քաշվող հարցերը չանջատելով այս բնագավառում արդեն ստեղծված գիտական հիմքերից: Վ.Ուխտվի, Ժ.Էբերի, Գ.Դեմենու, Մ.Բուածեի, Ֆ.Գեննինգի, Ռ.Տ.Մաքքենգիի, Գ.Ա.Դուպպերոնի, Բ.Ա.Կոտովի, Լ.Վ.Յերկանի, Դժ.Խ.Մաքքենգիի եւ ուրիշների աշխատությունները կարելուր աղբյուրներ

են հանդիսացել դասագրքում արժանիքավոր որոշակի կոնցեպցիաների ձեւավորման համար: Ընդ որում նրանց վերլուծության եւ հետագա զարգացման ընթացքում ես մշտապես դիմել եմ ժամանակակից սպորտային պատրաստության ականավոր ներկայացուցիչներ՝ Ն.Գ.Օզոլինի, Ա.Ա.Տեր-Յովիհաննիսյանի, Լ.Պ.Մատվեեի, Վ.Ն.Պլատոնովի, Վ.Մ.Չաքիրսկու, Ա.Ա.Գուժալովսկու, Վ.Ա.ՖաշՖելի հետազոտական փորձին: Բնական է, որ այս հեղինակների ստեղծագործական ժառանգության ուսումնասիրումը եւ անմիջական գրույցը նրանց հետ քննարկվող պրոբլեմների բացահայտման համար չէին կարող չանդրադառնալ դասագրքի բովանդակության վրա:

Դասագրքը հասցեագրված է բարձրագույն եւ միջնակարգ մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների ուսանողությանը, սպորտային մանկավարժներին, մարզիկներին, մասսայական ընթերցողին:

Գոհունակությամբ ու շնորհակալությամբ կընդունեմ ընթերցողների առաջարկություններն ու դիտողությունները:

Ֆ.Գ.Ղազարյան
պրոֆեսոր, մանկավարժական
գիտությունների դոկտոր, ԳԳ
վաստակավոր մարզիչ

ՄՊՈՐՏԻ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՆՐԱ ԴԵՐԸ
ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

1.1. Հասկացություն սպորտի մասին

Մեր քաղաքակրթության պատմական զարգացման յուրաքանչյուր փուլում պահանջմունք է եղել մարդկանց շարժողական գործունեությունն ուղղել տվյալ հասարակության խնդիրների լուծման ու կարիքների բավարարման նպատակին: Այդ խնդիրները բխում են արտադրության ու երկրի պաշտպանության կարիքներից: Դրա համար մշտապես գոյություն են ունեցել մարդկային մարմնի խնամքի ու նրա շարժողական պատրաստականության բարձրացման միջոցառումներ, որոնք մեծ ճանաչում են գտել բոլորի կողմից: Սակայն միշտ չէ, որ դրանք հիմնված են եղել որոշակի համակարգի վրա և սովորաբար կրել են տարերային բնույթ:

Ժամանակակից իմաստով "սպորտ" բառն այնքան հաստատուն է մտել այսօրվա համաշխարհային բառապաշարում, որ դժվար թե որեւէ մեկը կասկածի այս հասկացողության բազմադարյա անաստնության փյուռքերյալ: "Սպորտ" հասկացությունը սկիզբ է առել միջին դարերում ֆրանսիական „desport„ բառից, որը նշանակում է պարապմունքների համակցություն զրույցի, ժամանցի, կատակների, խաղերի և այլնի միջոցով: XIV դարում այս բառը, պահպանելով միեւնույն իմաստը, վերաքոչվում է Անգլիա: Եվ միայն XIX դարի սկզբին շոտլանդացի հոգեբույժ-բժիշկ Առնոլդ Թոմասը, որ Լոնդոնում ուսումնասիրում էր ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարդու առողջության վրա, "սպորտ" բառին տվեց այն իմաստը, որն ընդունված է մեր օրերում ուժի, ճարպկության, արագաշարժության դիմացկունության մրցակցություն:

Սակայն մարզական վարժությունների առանձին տարրերը (քայլք, վազք, ցատկեր և այլն) ծագել են դեռևս հնագույն ժամանակներից: Դրանք նշանակալի

զարգացման են հասել հին աշխարհի պետություններում, մասնավորապես Հայաստանում, Հռոմում, Հունաստանում: Հետզհետե "ագոն" բառը (հուն. ագոն բառից, որը նշանակում է պայքար, մրցություն) սկսում է կազմել ֆիզիկական դաստիարակության աթենական ու սպարտական համակարգերի բովանդակությունը:

Ավելի ուշ լիովին հաստատվում է ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետությունը և մարդկանց առողջության ամրապնդման ու աշխատունակության բարձրացման համար նրանց կիրառման անհրաժեշտությունը: Մ.թ.ա. վերջին հազարամյակում սպորտային վարժությունները ձեռք են բերում մրցակցական գունավորում, սկսում են անցկացնել մրցումներ, ինչպես օրինակ, հին Օլիմպիական խաղերը: Արդեն նկատվում էր, որ լավ մարզիկը կարող է լինել նաև լավ զինվոր, որ սպորտային վարժությունների առողջարարական արժանիքներն առանձնապես բարձր են, երբ դրանք կատարվում են բացօթյա:

Երկրագնդի տարբեր մայրցամաքներում աստիճանաբար իր կողմը գրավելով բնակչության ավելի ու չավելի լայն խավերի՝ սպորտը դարձավ մասսայական երեւույթ և իր վրա բեւեռեց առողջաբանների, բժիշկների, մանկավարժների ուշադրությունը:

Մի շարք հեղինակների կողմից (Ն.Ի. Պոնոմորյով, Ն.Գ.Օզոլին, Լ.Պ.Մատվեե, Ա.Վոլ, Ա.Ջեմիլսկի և այլն) փորձեր են կատարվել տալու սպորտի, որպես սոցիալական երեւույթի բնորոշումը: Այդ բնորոշումների մեջ սպորտն ընթռնվում է, որպես ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից ձև, յուրահատուկ մրցակցական գործունեություն, մարդու պայքար անձամբ իր և ուրիշների հետ, դաստիարակության միջոց ու հասարակական համապարփակ ինստիտուտ, թե որպես մարդու՝ շարժման պահանջմունքի բավարարման միջոց, դաստիարակության սոցիալական ինստիտուտ, որն ունի խաղային ֆիզիկական գործունեության բնույթ՝ ֆիզիկական ու հոգեւոր ունակությունների զարգացման

մակարդակի համադրման հետ եւ որպես մարդու դաստիարակչական, խաղային, մրցակցական, ֆիզիկական գործունեություն եւ այլն:

Ընդհանուր բնորոշմամբ սպորտը մարդու կուլտուրական գործունեության ձեւերից մեկն է, որ պատմականորեն կազմավորվել է մրցությունների եւ նրանց մասնակցելու համար հատուկ կերպով նախապատրաստվելու ձեւով, որպես դաստիարակության, առողջ ժամանցի կազմակերպման, գեղագիտական եւ այլ պահանջմունքների բավարարման յուրահատուկ միջոց եւ մեթոդ:

Սպորտն ունի նեղ ու լայն ըմբռնում: Նեղ առումով սպորտը պարզապես մրցակցական գործունեություն է, մարդկանց ուժերի, ունակությունների ու վարպետության համեմատման միջոց: *Լայն* առումով նույնպես սպորտը մրցակցական, ինչպես նաեւ նրան նախապատրաստվելու, մարդկանց միջեւ փոխհարաբերություններ հաստատելու, սպորտային նշանակալի արդյունքների հասնելու գործունեություն է:

Հետեւաբար սպորտի ուրույն առանձնահատկությունը *մրցակցական գործունեությունն է*: Այն կազմավորվում է մրցումների համակարգի, նրանց վարելակարգի ու մրցավարման կանոնների առկայությամբ: Սպորտը գեղեցիկ է, ազնիվ առանց փոխզիջումների տեղի ունեցող պայքարով: Սպորտում կարելու է, որ մրցակիցները հարգեն միմյանց, որ հենց "պայքար" հասկացությունը համապատասխանի մարդկային հարաբերությունների գեղեցկությանը:

1.2. Սպորտը որպես հասարակական երեւույթ

Սպորտը բազմակողմանի հասարակական երեւույթ է: Սա մարդու ձգտումն է ընդլայնելու սեփական հնարավորությունների սահմանները մրցումներին հատուկ նախապատրաստվելու եւ մասնակցելու միջոցով: Սպորտը նաեւ հույզերի մեծ աշխարհ է՝ կապված հաջողությունների եւ անհաջողությունների հետ: Դա լայն համամարդկային

հարաբերությունների համալիր է, արդիականության մասսայական սոցիալական շարժում:

Ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր համակարգերում սպորտը գրավում է նկատելի տեղ որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց եւ մեթոդ: Ուստի, արդի հասարակարգում սպորտը դիտվում է որպես մարդկանց գիտակցության եւ բնավորության վրա ներգործելու արդյունավետ միջոցներից մեկը: Վերջինս սպորտի նոր ֆունկցիաներից է, որը ձեւավորվել է գիտատեխնիկական հեղափոխության շրջանում, մասսայական հաղորդակցության միջոցների բուռն զարգացման պայմաններում (մամուլ, հեռուստատեսություն, ռադիո, կինո եւ այլն):

Տարբեր երկրներում սպորտի արժեքային կողմնորոշումը կտրուկ ձեւով է աճում եւ բավական կայուն է: Երկրագնդի յուրաքանչյուր տասներորդ բնակիչ զբաղվում է տարածում ստացած 56 մարզաձեւերից որեւէ մեկով: Համաձայն հայտնի ամերիկացի գիտնական Բ.Լոուի տվյալների, ազգաբնակչության շուրջ 70%-ը մշտապես հետաքրքրվում է սպորտով: Սոցիոլոգիական տվյալները վկայում են, որ հետաքրքրության ինդեքսը մարզիկի անձի հանդեպ կազմում է 92, կինոդերասանի՝ 89, գիտնականի՝ 59, գրողի՝ 32: Այս բոլորը վկայում է սպորտի մեծ սոցիալական նշանակության մասին՝ ազգաբնակչության ապրելակերպում: Պատահական չէ, որ XX դարն անվանում են սպորտի իսկական զարգացման հարյուրամյակ: Նրա դերը հասարակության կյանքում նկատելիորեն մեծանում է, այն նմանվում է հասարակական կյանքի այլ մասսայական երեւույթներին եւ ձեռք է բերում մեծ մասշտաբներ:

Սպորտային պարապմունքներն առողջության ամրապնդման, աշխատունակության բարձրացման եւ ստեղծագործական երկարակեցության պահպանման առումով իրենցից ներկայացնում են սոցիալական պահանջմունք: Այդ պահանջմունքների իրագործման համար անհրաժեշտ են մի շարք պայմաններ, շրինակ, ազատ ժամանակի առկայություն:

Գիտատեխնիկական առաջընթացին զուգընթաց աստիճանաբար կրճատվում է աշխատանքային շարքը և ավելանում ազատ ժամանակը, որն օգտագործվում է սպորտով զբաղվելու, գիտական և հասարակական աշխատանք կատարելու համար: Ազատ ժամանակի քուլտուրայի ավելացումը նպաստում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացմանը 3 առումով: Առաջին՝ մարդը հնարավորություն է ստանում զբաղվել տարբեր ֆիզիկական վարժություններով (վազք, լող, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն, հեծանվային սպորտ, ռիթմիկ մարմնամարզություն և այլն): Երկրորդ՝ ստեղծվում են հնարավորություններ հաճախել սպորտային մրցումների, դիտել հեռուստատեսության մարզական հաղորդումները, կարդալ սպորտային գրականություն: Երրորդ՝ ազատ ժամանակի հաշվին մարդը կարողանում է կատարել հասարակական աշխատանք կարողանում է մարզական հիմնարկություններում: Ֆիզկուլտուրային և մարզական հիմնարկություններում: Այսպես, 1990թ. նախկին ԽՍՀՄ-ում հասարակական կարգով աշխատում էին ավելի քան 5 միլիոն մրցավարներ, շուրջ 6 միլիոն մարզիչներ:

Սոցիալական ապրելակերպի կատարելագործումն ընթանում է պլանաչափ հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում, որոնց հետ սպորտն ունի անմիջական առընչություն և դրական է ազդում աշխատավորության կյանքի ակտիվ դիրքորոշման ձեւավորման վրա:

Ապացուցված է, որ արտադրության պայմաններում այս բոլորին առավել նպաստում են այնպիսի մարզածեւեր, ինչպիսիք են՝ վազքը, դահուկավազքը, լողը, թենիսը, հեծանվագնացությունը:

Այսպիսով, սպորտի զարգացումն այս կամ այն երկրում պայմանավորված է հասարակական կյանքի պայմաններով, պետության քաղաքականությամբ և գերիշխող գաղափարներով, էկոնոմիկայով, մշակութի, գիտության, տեխնիկայի զարգացման մակարդակով, ժողովրդի ավանդույթներով, աշխարհագրական ու կլիմայական գործոններով: Այս կամ այն չափով սպորտը ազդում է արտադրության, ռազմական գործի, մանկավարժական

գործունեության գործընթացի, արվեստի, քանդակագործության և նույնիսկ նորածեւության վրա:

ԵՎ, վերջապես, սպորտի հետագա զարգացմանը նպաստում է պետության մեծ ուշադրությունը սպորտային-մասսայական աշխատանքների, սպորտային ռեզերվների պլանաչափ պատրաստության, նյութատեխնիկական բազայի ընդլայնման, սպորտի գիտամեթոդական սպասարկման նկատմամբ, միջազգային արեւնայում մարզիկների հեղինակության ամրապնդմանը:

1.3. Սպորտի սոցիալական ֆունկցիաները և մեթոդական առանձնահատկությունները

Դեռեւս պատմական զարգացման իր ակունքներից սպորտը դարձել է կրթության ու դաստիարակության, սոցիալական պրակտիկայի և ազգաբնակչության աշխատանքային գործունեության կարեւոր տարրերից մեկը: Ռեստի սպորտն ունի կարեւոր **կիրառական նշանակություն**, օգնում է շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, դաստիարակում կամք, հույզեր, անձի քարոյական և ինտելեկտուալ որակներ: Այն նպաստում է անձի այնպիսի հատկությունների դրսեւորմանը, ինչպիսիք են՝ ազնվությունը, հարգանքը հանդեպ հակառակորդը և այլն:

Մյուս կողմից, սպորտի կիրառական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ նրա միջոցների օգնությամբ մարդը ձեռք է բերում շարժողական պատրաստության բարձր մակարդակ, որը նպաստում է նրա ստեղծագործական աշխատանքին և Հայրենիքի պաշտպանությանը: Այլ կերպ ասած, սպորտային գործունեությունն **անձի սոցիալական ձեւավորման** գործոններից մեկն է:

Սպորտը ունի նաեւ լայն **գեղագիտական** ֆունկցիաներ: Սպորտով զբաղվող մարդը միշտ վկա է գեղեցիկի և այլ գեղագիտական արժանիքների դրսեւորմանը: Սպորտը նպաստում է մարդկանց մոտ ձեւավորելու գեղեցիկի զգացում, հոգեկան որակներ, ամրապնդում է մարդու քարոյական կերպարը:

Սպորտի սրընթաց զարգացումն առաջ քաշեց պորբլեմներ գնահատելու սպորտային վարպետության աստիճանը, այսպես կոչված գեղագիտական մարզածեւերում, որտեղ այն չի կարող գրանցվել կիլոգրամներով, վայրկյաններով, մետրերով (ծեւավոր չմշկասափք, գեղարվեստական մարմնամարզություն, սինխրոն լող): Կյանք մտան այնպիսի գեղագիտական հասկացություններ, ինչպիսիք են՝ արտահայտչությունը, գեղարվեստականությունը, վարպետությունը:

Սպորտը մեծ հնարավորություն ունի մարդկանց ներգրավելու գեղագիտական գործունեության, ստեղծագործությանը համաձայն գեղեցկության օրենքների, շարժումների կուլտուրայի մշակման մեջ: Գեղագիտական բովանդակությունը միշտ էլ առկա է սպորտում:

Արդի պայմաններում գաղափարական աշխատանքն ավելի շատ է մղվում առաջին պլան եւ ունի համընդհանուր բնույթ: Այդ պայքարի գծերն անցնում են մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներով, ընդ որում եւ սպորտում: **Սպորտը եւ քաղաքականությունը սերտորեն կապված են միմյանց հետ:** Սպորտն անհրաժեշտ է պետությանը որպես անձի զարգացման, ռազմական գործի, նյութական եւ կուլտուրական արժեքների ստեղծման կարեւոր գործոն: Մյուս կողմից, սպորտը, որպես ընդհանուր կուլտուրայի մասերից մեկը, կապված է հասարակական գիտակցության ձեւերի հետ (գաղափարախոսություն, իրավունք, արվեստ, բարոյակա- նություն եւ այլն):

Նշված գործոններն ընդգծում եւ օբյեկտիվացնում են սպորտի եւ քաղաքականության կապը: Ուստի սպորտում քաղաքական բնույթ ունի այն ամենը, որը կապված է պետության եւ նրա գաղափարախոսության հետ: Այս կապն ունի առաջադիմական բնույթ:

Սպորտային շարժման ֆունկցիաներից են **միջազգային սպորտային կապերը**, որոնց հիմքում ընկած է սպորտային ինտերնացիոնալիզմը: Սպորտային ինտերնացիոնալիզմը, դա բոլոր երկրների մարզիկների համերաշխությունը, գաղափարախոսությունն ու քաղաքականությունն է:

Պետք է հաշվի առնել, որ սպորտն ունի կարեւոր **ծողովրդատնտեսական նշանակություն**, քանի որ նա իր ծառայությունն է մատուցում մարդկանց, որոնք հաճախում են սպորտային մրցումների, կատարում են արտադրական մարմնամարզություն, զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով, տարբեր մարզածեւերով: Այդ ծառայությունների հիմնական արդյունքը մարդկանց առողջության ամրապնդումն է, աշխատունակության բարձրացումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, սպորտային նվաճումների ձեռք բերումը, ստեղծագործական ակտիվության եւ երկարակեցության ապահովումը:

Այս ամենը վկայում է ֆիզիկական կուլտուրայի ու սպորտի զարգացման սոցիալական արդյունավետության մասին: Այդ նպատակին պետությունը հատկացնում է որոշակի ռեսուրսներ՝ մարդկային, նյութական, ֆինանսական:

Մյուս կողմից, այս ամենը տալիս է նկատելի տնտեսական արդյունք՝ մարդկանց ֆիզիկական վիճակի բարելավումը, արտադրողականության բարձրացումը: Պետությունը որոշակի եկամուտ է ստանում մրցումներից եւ վիճակախաղերից, սպորտային եւ տուրիստական ապրանքների վաճառքից:

Որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց եւ մեթոդ, սպորտն ունի մի շարք **մեթոդական առանձնահատկություններ**. Դրանք են՝ բարձր մարզական արդյունքների ուղղվածությունը, մրցումների լայն օգտագործումը, նեղ մասնագիտացումը, սահմանափակումները, առաջադիմական խրախուսանքների համակարգը, խիստ բժշկական վերահսկողությունը, մարզիչի եւ մարզիկի համագործակցումը:

1.4. Սպորտի տեսության հասկացությունների համակարգը

Յուրաքանչյուր գիտաճյուղ ունի իր հասկացությունների ապարատը, որը սահմանում է առարկայի էությունը, ուսումնասիրման օբյեկտները, օրինաչափությունները:

Սպորտի տեսությունը, որպես գիտելիքների գիտական բնագավառ, նույնպես իր հասկացություններն ունի, որոնց քանակը բավական շատ է: Հասկացություններից յուրաքանչյուրն ընդգծում է գիտելիքների որոշակի բաժնի խնդիրների շրջանակ եւ կազմում ցայտուն համակարգ: Սպորտի տեսության ելակետային հասկացությունը **“սպորտն է”**, որի մասին խոսվեց վերելում: Այն ունի բազում ածանցական հասկացություններ: Դրանցից հիմնականներն են հետելյալները:

Սպորտային գործունեությունը մարդու շարժողական գործունեության տարատեսակներից է: Նրա ձեւերը բազմազան են ու պայմանավորված են որոշակի սպորտային շարժումների (օրինակ, վազք, լող, ծանրածոդի բարձրացում եւ այլն) բնույթով եւ ուղղվածությամբ: Սպորտային գործունեության ընթացքում լուծվում են սոցիալ-գործնական խնդիրներ, զարգանում ու կատարելագործվում են մարդու շարժողական, ֆունկցիոնալ ու հոգեբանական հնարավորությունները:

Սպորտային շարժումը կուլտուրայի նյութական ու հոգեւոր արժեքների ստեղծման, զարգացման, տարածման եւ յուրացման պատմական ընթացքն է շարժողական գործունեության ոլորտում, Այն իւր մեջ ներառում է սպորտային նվաճումների ձեւավորման օրինաչափությունների, միջոցների ու եղանակների իմացությունը եւ ուսումնասիրում է տարածության մեջ տեղաշարժելու ձեւերն ու միջոցները, շարժողական ունակությունների անհրաժեշտ չափը եւ զարգացման սահմանները:

Սպորտային շարժման սոցիալական կառուցվածքը կազմում է սիրողական ու պրոֆեսիոնալ սպորտի պատմական զարգացման տարբեր ձեւերի ամբողջությունը: Դրանց զուգորդումը եւ հասարակական կազմակերպման ձեւերը այս կամ այն երկրում յուրահատուկ երանգ են տալիս սպորտային շարժմանը:

Սպորտային նվաճումը սպորտով պարապելու ելակետն ու անմիջական նսլատակն է, մրցության ընթացքում սպորտային գործունեությունը իրակա-

նացնելու տպավորության համեմատման կամ չափման արդյունքը: Սպորտային նվաճումը պարունակում է մարդուն մատչելի, սպորտային գործունեության ոլորտում անհրաժեշտ ունակությունների ամբողջության օգտագործման աստիճանը եւ զարգացման մակարդակի քանակական գնահատականը: Ընդ որում որակական ունակությունները չափվում են քանակական ձեւով եւ դառնում դրանց զարգացման չափանիշը:

Նվաճումների հասարակական չափը հաստատվում է սպորտային ռեկորդի, սպորտային գիտելիքների ու պահանջների եւ սպորտային կարգի ձեւով:

Մարզիկի պատրաստման համակարգը որոշակի պայմաններ ու ղեկավարում պահանջող նպատակի (հաղթանակ, ռեկորդ) հասնելու պրոցես է: Մարզիկի պատրաստման պրոցեսն ընթանում է փոխկապակցված ու փոխպայմանավորված 3 ուղղություններով՝ դաստիարակում, ուսուցում եւ մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացում:

Մարզիկի պատրաստման համակարգը պրակտիկայում իրականացվում է ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական, ինտելեկտուալ եւ ինտեգրալային նախապատրաստությամբ:

Սպորտային մարզումը մարզիկի պատրաստության հիմնական ձեւն է, շարժողական գործունեության ոլորտում ընդունակությունների եւ ունակությունների զարգացման նպատականդված պրոցեսը, պրեֆեսիոնալ-կիրառական նախապատրաստության եւ ֆիզիկական դաստիարակության ուղղություններից ու կողմերից մեկը: Այն նպատակաուղղված է բարձր արդյունքների հասնելուն, նրան հատուկ են սոցիալական հարաբերությունները եւ դրա համար էլ սպորտային մարզումը միաժամանակ պարապողների մեջ բարոյական ու հոգեբանական հատկությունների ձեւավորման գործընթաց է:

Սպորտային մարզումն ունի մի քանի կողմ (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, եւ այլն), որոնք կազմում են նրա բովանդակությունը:

Սպորտի դպրոցներ: Սպորտի զարգացման պատմությունը վկայում է, որ աշխարհի տարբեր

երկրներում ձեւավորվել են դասական "դպրոցներ" տարբեր մարզածեւերից, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր յուրահատուկ առանձնահատկությունները: Մարզածեւերի դպրոցը դա մարզիկների պատրաստման կազմակերպական-մեթոդական ձեւավորված համակարգ է: Նրանց հատուկ են մարզիկների նախապատրաստության մեթոդիկայի, ընտրության համակարգի, մարզման յուրահատուկ մեթոդների, նրա կառուցվածքի ու պլանավորման, տեստավորման ու ղեկավարման եւ այլնի համապատասխան առանձնահատկություններ: Օրինակ՝ ծանրամարտի հայրենական դպրոցը, ֆուտբոլի լատինա-ամերիկյան դպրոցը, ժամանակակից հնգամարտի հունգարական դպրոցը, գեղարվեստական մարմնամարզության բուլղարական դպրոցը, բռնցքամարտի կուբայական դպրոցը, հեծանվասպորտի ֆրանսիական դպրոցը, բասկետբոլի ամերիկյան եւ այլն:

Այդ դպրոցների տարբերիչ հատկանիշները հանդիսանում են ազգային ավանդույթները, մարզումների յուրօրինակ մեթոդիկան, յուրահատուկ օրինաչափությունների օգտագործումը, ընտրության առանձնահատկությունները, մարզական սելեկցիան, բարձրորակ մարզիչների կազմը եւ այլն (Նկ. 1):

Բացի սպորտի տեսության վերոհիշյալ հիմնական հասկացություններից գոյություն ունեն մի շարք այլ հասկացություններ՝ մարզիկի պատրաստություն, սպորտային վարժություն, մարզվածություն, սպորտային կատարելագործում, սպորտային մրցություն, մարզավիճակ եւ այլն: Սպորտի տեսության բոլոր հայտնի հասկացությունները սերտորեն կապված են միմյանց հետ:

1.5. Սպորտային նվաճումների էությունը եւ նշանակությունը

Կախված մարդու եւ հասարակության պահանջ-ունջների բազմազանությունից, կազմավորվում է մարդկանց գործունեության կոնկրետ ձեւերի բազմապիսիություն, որոնցից յուրաքանչյուրը սովորաբար իր մեջ

ներառում է արտաքին եւ ներքին գործնական եւ տեսական գործունեության տարրեր: Տարբերում են գործունեության զանազան ձեւեր, ինչպիսիք են՝ ուսուցումը, խաղը, հասարակական, բարոյական եւ իրավական գործունեությունը, արվեստը, սպորտը եւ այլն: Գործունեության բոլոր այս եւ մյուս ձեւերը սկիզբ են առել աշխատանքից եւ ունեն իրենց նպատակային եւ կամային դիրքորոշումը:

ԸՄՔԸՍՄՄՐՏ	ԲՈՒՑՔՍՄՄՐՏ	ՎԱՉՔ
ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ԲՈՒԼՂԱՐԱԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ՃԱՊՈՆԱԿԱՆ ԹՈՒՐՔԱԿԱՆ ԱՍԵՐԻԿԱՆ	ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ԿՈՒԲԱՅԱԿԱՆ ՀՈՒՆԳԱՐԱԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ԱՅԻՐԿԱԿԱՆ ԱՍԵՐԻԿԱՆ	ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ՆՈՐՉԵԼԱՆՂԱԿԱՆ ԱՎՍՏՐԱԼԻԱԿԱՆ ԱՍԵՐԻԿԱՆ ԱՅԻՐԿԱԿԱՆ
ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՍՄՈՐ- ՉՈՒՅՑՈՒՆ	ԼՈՂ	ՔԱՍԿԵՏՈՒ
ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ՃԱՊՈՆԱԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ՌՈՒՄԻՆԱԿԱՆ	ԱՍԵՐԻԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ԱՎՍՏՐԱԼԻԱԿԱՆ	ԱՍԵՐԻԿԱՆ ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ՀԱՐԱՎԱՍԿԱԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ
ՇԱՆՐԱՍՄՐՏ	ԺԱՄԱՆԱԿԱԿՈՑ ՉԵԳԱՍՄՐՏ	ՎՈՒՆԵՏՈՒ
ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ԲՈՒԼՂԱՐԱԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ԱՄԻԱԿԱՆ	ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ՀՈՒՆԳԱՐԱԿԱՆ ԸՎԵՂԱԿԱՆ	ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ԿՈՒԲԱՅԱԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ԼԱՏԻՆԱՍԵՐԻԿԱՆ ՃԱՊՈՆԱԿԱՆ ԱՄԻԱԿԱՆ
ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ	ԴԱՀՈՒՎԱՅԻՆ ՄՊՈՐՏ	ՖՈՒՏՐՈՒ
ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ԱՄԻԱԿԱՆ ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ	ԱՎԱՆԴԻՆԱԿԱՆ ՀԱՅՐԵՆԱԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ	ԼԱՏԻՆԱՍԵՐԻԿԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ԱՅԻՐԿԱԿԱՆ

18433

Նկ. 1. Առավել տիպիկ „Սպորտի դպրոցները..

Հայաստանի Դեմոկրատիկ Հանրապետության
Սպորտի Կոմիտեի
Գրասենյակ
Երևան, Կոմիտասի պող. 100
Հեռ. 222222

Մարդու բազմատեսակ գործունեության մեջ նշանակալից տեղ է գրավում շարժողական գործունեությունը: Վերջինս իրենից ներկայացնում է մարդու գործունեության սոցիալ-նպատակասլաց, սոցիալ-ձեւավորվող եւ սոցիալ-դետերմինացվող ձեւ, որն ունի կենսաբանական մեխանիզմ եւ հանդես է գալիս որպէս մարդու հատկություն:

Շարժողական գործունեության ձեւերից մեկն է սպորտային գործունեությունը, որը բնութագրվում է սոցիալ-գործնական կոնկրետ խնդիրներով: Սպորտային գործունեության ձեւերը բազմազան են եւ պայմանավորված են որոշակի սպորտային շարժումների բնույթով եւ ուղղվածությամբ:

Անհատական զարգացման ընթացքում շարժողական գործունեությունը ունի 2 տեսակի նախադրյալներ. կենսաբանական՝ օրգանիզմի շարժողական ապարատի եւ բոլոր ֆունկցիաների կատարելագործում եւ, սոցիալական՝ առողջության ամրապնդում, բարոյականային որակների դաստիարակում, կենսական ակտիվ դիրքի ձեւավորում, սպորտային բարձր արդյունքների նվաճում:

Սպորտային գործունեությունն ունի իր որոշակի դրոշմապատճառները: Դրոշապատճառը մարդու ակտիվության գիտակցված պատճառ է՝ ուղղված նպատակի, հատկապէս բարձր սպորտային արդյունքների նվաճմանը: Այդ պատճառով էլ սպորտային գործունեությունը պայմանավորված է մարդու շարժումների, շարժողական կուլտուրայի կատարելագործման, առողջության ամրապնդման, աշխատունակության բարձրացման եւ սպորտային բարձր արդյունքների նվաճման պահանջմունքներով:

Սպորտային պարապմունքներն իրենցից ներկայացնում են երկկողմանի պրոցես, որտեղ զուգակցվում են մրցումներին նախապատրաստվելը եւ մասնակցությունը: Յուրաքանչյուր մրցման վերջնական արդյունքը սպորտային նվաճումն է, որն արտահայտում է մարզիկի պատրաստության աստիճանը: Ռեստի մրցման վերջնական նպատակն է առավելագույն, հնարավորին չափ

բարձր սպորտային արդյունքների հասնելը: Այս հարցերի ուսումնասիրումը սպորտի տեսության օբյեկտներից մեկն է:

Հայտնի է, որ սպորտի եւ սպորտային գործունեության յուրահատուկ առանձնահատկություններից է մրցակցական պրակտիկան: Բոլոր համայնակարգերում սպորտային մրցությունը հանդես է եկել որպէս միջոց գնահատելու յուրաքանչյուր մարդու զարգացվածության եւ կատարելիության մակարդակը:

Ամեն մի առանձին դեպքում սպորտային նվաճումները բացահայտում են մարզիկների հնարավորություններն ընտրված մարզաձեւում: Ռեստի ռեկորդային ցուցանիշները կոնկրետ ժամանակահատվածում համդիսանում են որպէս մարդկանց հնարավորությունների չափանիշ եւ կողմնորոշում են մարզիկներին զարգացնել եւ կատարելագործել այն:

Սպորտային արդյունքները պայմանավորված են մի շարք գործոններով՝ մարզիկների անհատական հնարավորությունները, սպորտային պատրաստականության օպտիմալ համակարգը, մարզական շարժման զարգացման սոցիալական պայմանները: Եվ վերջապէս, գլխավորը՝ մարզիկների օժտվածությունը եւ տաղանդը, ինչպէս նաեւ նրանց աշխատասիրության աստիճանը: Մյուս կողմից, սպորտային նվաճումները պայմանավորված են կյանքի մակարդակի բարձրացման գործոնով, բուն ակսելերացիայով, մարզական կառույցների եւ գույքի կատարելագործմամբ, մարզման ոչ ավանդական մեթոդների շնորհիվ, սպորտային գիտության անընդհատ աճող դերով եւ այլն: Կարելի է վստահությամբ նշել, որ սպորտային հաջողությունը տվյալ երկրի մշակույթի զարգացման ցուցանիշներից մեկն է:

Մարզական նվաճումների հետագա աճի գործում կարեւոր նշանակություն ունեն մարդու օրգանիզմի ռեգերվների, պահեստային հնարավորությունների: Նրանք անշեղ ձեւով ընդլայնվում են մարզիկների սպորտային վարպետության աճի հետ մեկտեղ: Հետեւաբար, սպորտը մի յուրօրինակ, եզակի բնագավառ է, որտեղ դրսեւորվում են մարդու առավելագույն հնարավորությունները եւ որոնց գիտենալը շատ անհրաժեշտ է:

Պարզ է այն, որ սպորտային ռեկորդների բարելավելու ձգտումը պայմանավորված է մարդու ներքին պահանջով ընդլայնելու սեփական հնարավորությունները: Ռեկորդակիրները միշտ էլ իրենց ետևից տանում են մարզիկների մեծ զանգվածներ:

Սպորտը, իրոք, չգիտե սահմաններ: Ներկայումս ավելի արագ են վազում թեթև ատլետները, ավելի բարձր է լողորդների և հեծանվորդների արագությունը, ավելի է ծանրանում ծանրորդների ծանրածոլը:

Գիտության և պրակտիկայի տվյալները վկայում են, որ ընթացիկ տասնամյակում կարելի է սպասել ռեկորդային արդյունքների նոր բուռն աճ գրեթե բոլոր օլիմպիական մարզաձևերում (աղ.1):

Աղյուսակ 1
Ռեկորդների դինամիկան և նախնացությունը

Մարզաձևեր	Տարիներ	Ռեկորդներ		
		երեկ	այսօր	վաղը
Վազք 100մ	1912	10,6	9,83	9,58
Լող 100մ	1905	1.05,8	48,50	48,0
Գնացատկ	1901	7,81	8,95	9,75
Գնծանիվ, 1կմ	1928	1.14,00	1.02,57	1.00

Ի վերջո, մի շարք գործոնների ներքո, ինչպիսիք են կյանքի բարելավումը, գիտատեխնիկական առաջընթացը, ակսելերացիան, մարզման մեթոդիկայի բարելավումը և այլն, մարդը դառնում է կատարելագործված և անսասանորեն ընդլայնում է շարժողական հնարավորությունների սահմանները:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՈԼՈԳԻԱՆ

II.1. Սպորտային պատրաստության կազմավորումը

Սպորտային պատրաստության անցյալը ուսումնասիրում ենք նրա համար, որպեսզի հասկանանք ներկայի արդիականությունը: Սյուս կողմից, անցած ժամանակաշրջանների իմացությունը հնարավորություն է տալիս պարզել մարդկության ստեղծագործական գործունեության միասնությունը և բազմազանությունը տվյալ բնագավառում:

Մասնագետների կողմից ամտիկ ժամանակում սպորտային պատրաստության կոնցեպցիաների ձևավորման նախադրյալների գիտենալը հնարավորություն կտա մշտել գիտելիքների պատմական բնույթը, ավելի լավ հասկանալ մարզական պատրաստության կապը բնական գիտությունների հետ, ինչպես նաև գիտելիքների տեղը գիտության և կուլտուրայի ընդհանուր էվոլյուցիայում:

Ստորև լուսաբանվում են սպորտային պատրաստության կոնցեպտուալ հարցերը անցյալ և ներկա ժամանակներում:

Անցյալի և ներկայի մարզական պատրաստության վերաբերյալ ստորև շարադրված նյութերը ունեն ոչ միայն ճանաչողական, այլև աշխարհայացքային նշանակություն:

II.1.1 Ակունքները

Մի քանի հազարամյակ մինչ մեր դարաշրջանը Գունաստանում և Արեւելքում կազմավորվեցին մեծ քաղաքակրթություններ, որոնց խորքում ծնունդ առան գաղափարներ, որոնք հանգեցրեցին կյանքի բոլոր ոլորտների գիտական իմացության, այդ թվում և սպորտային պատրաստության: Որպես գիտության մասերից մեկը, նա հետազոտում է շատ բարդ և բազմաֆունկցիոնալ երևույթներից մեկը մեր հասարակության կյանքում: Դրա հետ մեկտեղ, հարկ է լինում գիտակցել, որ տվյալ գիտության մեթոդոլոգիական պրոբլեմները մշակվել են ոչ լիարժեք և այստեղ մարզական պատրաստության պատմությունը զգալի չափով ետ է մնում թեկուզ և նրան սպասարկող գիտության նյութերից:

Աղյուսակ 2

ԱՄՐՈՒ ԵՐԹՈՒՄՆԵՐԻ ԶԵՎԵՐԸ ԷՎՈԼՅՈՒՑԻԱՅԻ ԸՆԹԱՅՔՈՒՄ

Homo erectus (մարդ ուղղված) պիտեկանտրոպ 1 մլն. տարի առաջ	Homo habilis (մարդ հմուտ) սիմանտրոպ 250-200 հազ. տարի առաջ	Homo sapiens (մարդ բանական) նեոանտրոպ 60-35 հազ. տարի առաջ	Homo aeterna (մարդ հավերժ) այսօր
Առարկաների բռնում, սողալ, մազլցում, թափեր կախից, մարմնի ուղղում, երկտուն քայլել, անկողոր դինացված նե- տումներ, ցատկեր...	կողորդինացված քայլք, վազք ցատ- կելով, ծանրության տեղափոխում, ա- ռավել ծանր ա- ռարկաների նե- տումներ...	քայլք մկանների համաձայնեցված աշխատանքով, ա- ռարկաների տե- ղափոխում, նե- տումներ, քազմ- ոստումներ, լող թիավարության տարրեր...	բարդ մարմնամար զական տարրեր բարդ ակրոբատի- կական ցատկեր, ծեւավոր չմշկա- սառիքի եւ սինխը- րոն լողի բարդ տարրեր...

Հենվելով չափազանց աղքատ գրականության տեղեկությունների վրա, որոնք վերաբերվում են մեր նախորդների կողմից շարժումների տարրերի (այսօրվա հասկացությամբ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերի) դիալեկտիկական մշտամտե օգտագործմանը, կարելի է պատկերացնել շարժումների ձևերը էվոլյուցիայի ընթացքում (աղ. 2): Այստեղից երևում է, որ էվոլյուցիոն զարգացման հետ միասին շարժողական գործունեության զինանոցը մշտապես փոփոխվել, հարստացվել եւ կատարելագործվել է պարզ, բնակիրառական շարժումներից մինչ կողորդինացիոն չափազանց բարդ շարժումների, որոնք այսօր մարդը կատարում է ֆիզիկական կատարելագործման եւ իր շարժողական առավելագույն հնարավորությունների գնահատման նպատակով:

Պատմությունը թույլ է տալիս մեզ նշելու, որ սպորտը ներկա հասկացությամբ եւ մարզական գործունեությունը որպես հասարակական կյանքի երեսույթ ծագել են, հավանաբար, հին աշխարհում, նոր քարե դարում (5-3 հազարամյակներ մ.թ.ա.), ավելի ճիշտ առաջին քաղաքական

պետության երեւան գալու շրջանում՝ Աթենքում: Հատկապես այդ շրջանում սկսեցին առաջին անգամ անցկացվել ստուգումներ կապված ցեղերի առաջնորդների ընտրության հետ: Պատմաբանների վկայությամբ այդ ստուգումները ունեին առավելապես խաղային եւ պարային բնույթ: Մյուս ստուգումը (փորձարկումը) հանդիսանում էր վերցատկը: Տղամարդը համարվում էր լիիրավ, եթե նա կարողանում էր իր հասակից բարձր ցատկել: Կատարվում էր եւս մի ստուգում՝ բումերանգի նետումը: Կարելի է ենթադրել, որ իսկզբանե „սպորտը„ եւ „սպորտային գործունեությունը„ կոչված են եղել զնահատելու կոնկրետ հասարակական-տնտեսական եւ կենսունակության մակարդակը, որի սկզբնաղբյուրը հանդիսացել է նախնադարյան հասարակությունը:

Մենք փորձել ենք շույց տալ սպորտային շարժումների առանձին ձևերի զարգացման դիալեկտիկան, որոնք փոխարկերակվել են ֆիզիկական վարժությունների զինանոցից: Մեր դասակարգման մշակման հիմքում ընկած է գ.Պարսոնսի (1985) կողմից տրված մարդկային ցեղի առաջադիմությանը նպաստած մեծ հեղափոխությունների բասակարգումը: Աղյուսակ 3-ից երևում է, որ արտադրության բնույթի եւ առանձնահատկությունների փոփոխման հետ միասին էվոլյուցիայի ընթացքում աստիճանաբար փոխվել է եւ ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերի եւ հատկապես մարզածեւերի բնույթը:

Այսպես, բնակիրառական ֆիզիկական վարժություններից, ինչպիսիք են քայլքը եւ վազքը, որոնք մ.թ.ա. առաջին հազարամյակում արդեն դարձել էին սպորտային, հին քարե դարի հեղափոխությունից մինչեւ գիտատեխնիկականը մարզական վարժությունների բնույթը արտահայտիչ կերպով բարդացել է մինչեւ այնպիսի ձևերի, ինչպիսիք են բիատլոնը, ջրադահուկները, սինխրոն լռյը, ֆրիստայլը եւ այլն:

Հենվելով պատմության եւ հնագիտության տվյալների վրա մեր կողմից մշակվել է մի շարք մրցակցական ֆիզիկական վարժությունների ծագման ժամանակագրական աղյուսակ, որոնք հետագայում քաղաքացիական իրավունք ստացան, որպես պաշտոնական մարզածեւեր (աղ. 4):

Աղյուսակ 3

ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍՎԱՐՈՒՄԸ
ՍԱՐԴԱՅԻՆ ՑԵՂԻ ԱՌԱՋՆԹԱՅԻ ԸՆԹԱՅՅՈՒՄ

Մեծ հեղափոխությունները (ըստ Գ.Պարտունսի, 1985)	Արտադրության բնույթը եւ առանձնահատկությունները	Ֆիզիկական կուլտուրայի եւ սպորտի էլեմենտների բնույթը
առաջին ՊԱԼԵՈԼԻՏԻԿ (նախնադարյան հասարակություն) մինչեւ 7-6 դարը մ.թ.ա.	Որսորդության, պտուղների հավաքում, կրակի ձեռք բերում, ձկնորսություն, հագուստի պատրաստում կենդանիների մորթիներից:	Շարժումների տարբեր տեսակներ, քայլքի, վազքի, ընթրամարտի, փայտերի, քարերի միգակների նետումների, ցատկերի, պարերի ձեւով:
Երկրորդ ՆԵՈԼԻՏԻԿ մինչեւ 3000թ. մ.թ.ա	Մտնեսության վարում, խտարույների, մրգատու ծառերի աճեցում, վայրի կենդանիների ընտելացում քարե կացնի օգտագործում, ատաղձագործություն եւ բրուտագործություն, ջուլհակություն, արհեստի քաժանումը գյուղատնտեսությունից:	որսորդություն մին հեծած, ընթրամարտ, ծանրությունների բարձրացում, սկավառա կանեսում, վազք երկար հեռավորությունների վրա, լող, կոփամարտ, երթուկության մարտակառքով:
Երրորդ ՈՒՐՈՍՆԻՍԱԿԱՆ մինչեւ մ.թ. 1700թ.	կիրառական գիտության, տեխնիկայի զարգացում, արհեստական ոռոգման, գութանի, առազաստանավակի, աղյուսի, ապակու, արարելային օրացույցի, գրի, բրոնզի, պողպատահալության առաջացում:	թիավարություն, ակրորատիկա, սուսերամարտ, արեւելյան մենամարտություն, խաղեր գնդակով, կոփամարտ, դահուկարձակներ, նետածը գություն:
չորրորդ ԳԻՏԱ-ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ սկսած 1700թ.	ջուլհակի հաստոցի (1733) ավտոմեքենայի (1769), շոգենավի (1776), շոգենեքենայի (1784), հեծանիվի (1801), հեռախոսի (1850) ռադիոյի (1864), հեռուստացույցի (1926), նեյլոնի (1938), լազերի (1956) գյուտ:	առազաստային եւ չմուշկային սպորտ սպորտի տեխնիկական ձեւեր, հեծանվասպորտ, փաթլոնի, ֆենիս, ձեւավոր չմշկասահք գնդակային հրաձգություն, ջրադահուկներ, սինլըրոն լող:

Պարզվում է, որ ամենահին մարզական վարժություններն են հանդիսանում նետածությունը, ձիագնացությունը, սուսերամարտը, վազքը, ընթրամարտը, դահուկաքայլը, բռնցքամարտը, կարատեն, իսկ ամենաառաջինները, որոնք ճանաչում են ստացել որպես մարզածեւեր, հանդիսանում են սուսերամարտը, վազքը, ընթրամարտը, բռնցքամարտը, ձիագնացությունը: Միեւնույն ժամանակ երեւում է, որ մի շարք ձեւեր չնայած շատ հնուց հանդիսացել են մրցակցական վարժություններ, սակայն որպես պաշտոնական մարզածեւեր ձեւավորվեցին զգալիորեն ուշ (նետածություն, դահուկաքայլ, մականախաղ, թիավարություն, ֆուտբոլ, կարատե):

Այսպիսով, պարզ երեւում է, որ յուրաքանչյուր մարզածեւ ունի իր առաջացման պատմական ապացույցը: Բայց միեւնույն ժամանակ նոր մարզածեւերի, ֆիզիկական կուլտուրայի, շարժումների համակարգի առաջացումն ամբողջությամբ՝ միջնադարում (5-17 ող դարեր), նոր (17-19-րդ դարեր) եւ նորագույն ժամանակաշրջանում (20-րդ դար) հիմնվել է հին հունական ֆիզիկական կուլտուրայի եւ սպորտի տարրերի նվաճումների վրա:

Վարժեցման եւ մարզվելիության տեսության հայտնագործումը ըստ էության հանդիսացավ հանճարեղ հայտնագործություն եւ հատուկ պատրաստության (մարզման) սկիզբ, սեփական շարժողական ընդունակությունների համեմատման սկիզբ, իսկ ավելի ուշ՝ եւ մասնակցություն Օլիմպիական խաղերին հին Հունաստանում: Այդպիսի գիտակցված պատրաստությունը հայտնի հնագետ Ս.Ն.Ջանյատնինը (1961) անվանեց **մարզում**:

Մարդկանց ձգտումը համեմատելու իրենց ընդունակությունները եւ շարժողական հնարավորությունները, ֆիզիկական վարժությունների եւ շարունակ նոր մարզածեւերի առաջ գալը, եւ վերջապես, հին աշխարհում մրցակցական էլեմենտների եւ պաշտոնական մրցումների երեւան գալը՝ ինչպիսիք են օլիմպիական, իստմիկական (586թ. մ.թ.ա), պիֆիկական (582թ. մ.թ.ա), նեմեսական (473թ. մ.թ.ա), պանաֆինեական (565թ. մ.թ.ա), դելուկական եւ էլեֆտերիական (479թ. մ.թ.ա) խաղերը բերեցին անտիկ ատլետների մարզական պատրաստության համակարգի ենպիրիկ առաջացմանը:

Աղյուսակ 4
ՄԻ ՇԱՐՔ ՄԱՐԶԱՆԵՎԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱԳՐԱԿԱՆ ՊԱՏԿԵՐԸ

ԶԵՎԵՐԸ	Առաջ է եկել որպես շարժում	Սկսել է օգտագործվել որպես մրցակցական վարժ.	Ճանաչվել է որպես մարզածու	Ստեղծվել է միջազգային ֆեդերացիա
Վազք	500 հազ. տարի առաջ	3 հազ. տարի մ.թ.ա	776 թ. մ.թ.ա	1912 թ.
Նետածություն	12 հազ. տարի մ.թ.ա.	6 հազ. տարի մ.թ.ա.	1434 թ.	1931 թ.
Չիազնացություն	8 հազ. տարի մ.թ.ա	5 հազ. տարի մ.թ.ա	648 թ. մ.թ.ա	1921 թ.
Ընթշամարտ	6 հազ. տարի մ.թ.ա	3 հազ. տարի մ.թ.ա	708 թ. մ.թ.ա	1912 թ.
Դահուկաքայք	20 հազ. տարի մ.թ.ա	3 հազ. տարի մ.թ.ա	1555 թ.	1924 թ.
Չմշկավազք	4 հազ. տարի մ.թ.ա	1742 թ.	1801 թ.	1892 թ.
Դոկեյ	4 հազ. տարի մ.թ.ա	490 թ. մ.թ.ա	1800 թ.	1908 թ.
Թիավարություն	10 հազ.	700 տարի մ.թ.ա.	1715 թ.	1892 թ.
Բոնցքամարտ	7 հազ. տարի մ.թ.ա	2 հազ. տարի մ.թ.ա	688 թ. մ.թ.ա	1920 թ.
Սուսերամարտ	5,5 հազ. տարի մ.թ.ա	5 հազ. տարի մ.թ.ա	1176 թ. մ.թ.ա	1913 թ.
Գեղասահք	4 հազ. տարի մ.թ.ա	1742 թ.	1864 թ.	1892 թ.
Ֆուտբ.	1 դար մ.թ.ա	900 թ. մ.թ.	1801 թ.	1904 թ.
Սինխրոն լող	1 դար մ.թ.	1892 թ.	1945 թ.	1952 թ.
Կարատե	1 հազ. տարի մ.թ.ա	600 թ. մ.թ.	1955 թ.	1968 թ.

Այսօր մենք իրավունք ունենք հաստատելու, որ սպորտային պատրաստության համակարգը եւ բովանդակությունը հանդիսանում են որոշակի պատմական պայմանների արդյունք: Այս երկու կողմերը ենթադրվել են չափազանց եական փոփոխությունների իրենց ծագման պահից մինչեւ ներկա ժամանակները:

Սպորտային պատրաստության կառուցվածքի եւ բովանդակության էվոլյուցիային կարելի է հետեւել 2-րդ մկարի վրա: Այստեղ մենք առանձնացնում ենք 4 շրջան, իսկ նրա կառուցվածքի էվոլյուցիայի ետվերլուծությունը թույլատրում է նշել հետեւյալը:

ԱՌԱՋԻՆ ՇՐՋԱՆ: Մարզական պատրաստության համակարգի զարգացման ապրիոր շրջանն է եւ ընդգրկում է իր հանդես գալու առաջին հատկանիշներից մինչեւ հին Օլիմպիական խաղերի (776 թ. մ.թ.ա) էպոխան:

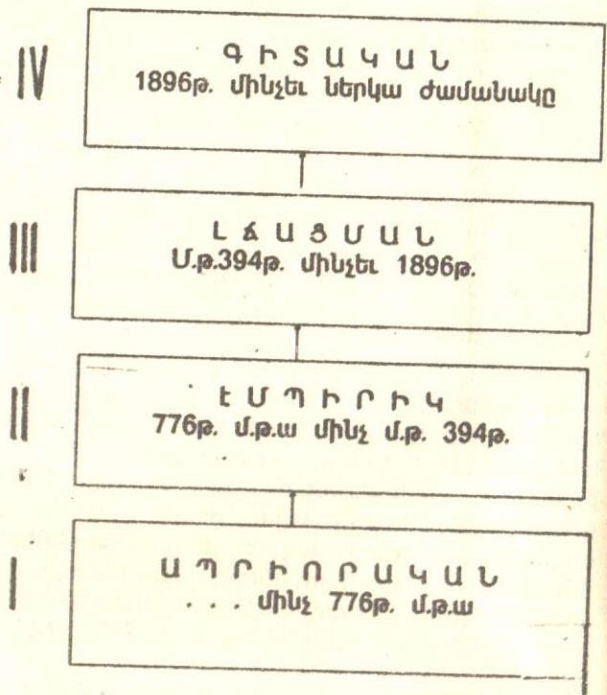
Մեր քվարկությունից առաջ 3-2 հազարամյակների անտիկ նկարիչների ժայռանկարները եւ պատկերները, որոնք արտացոլում են որսորդության, ըմբշամարտի, պարերի տեսարաններ, ակնհայտորեն վկայում են, որ մարդիկ դեռեւս այն ժամանակ հատուկ մարզումներ էին անցկացնում:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՇՐՋԱՆ: Կոչվում է ենպիրիկ կամ մալթական պատրաստության համակարգի կազմավորման եւ ձեւավորման շրջան: Հատկապես այստեղ հիմք դրվեց հին մարզիկների, որոնք մասնակցում էին օլսմպիական խաղերին, մարզումների մի շարք մեթոդոլոգիական դրույթներին: Դրանց թվին պետք է դասել մարզումների միկրոցիկլի, շարժողական հատկությունների մշակման մեթոդների, ատլետների ընտրության համակարգի եւ անգամ սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման էլեմենտների մշակումը:

Երկրորդ շրջանը տեւեց մ.թ.ա 776 թվից մինչեւ մ.թ.

394 թ.:

ԵՐՐՈՐԴ ՇՐՋԱՆ: Այդ շրջանի սպորտային պատրաստության համակարգի զարգացումը կարելի է անվանել լճացման: Այն ընդգրկում է մ.թ. 394 թ. մինչեւ 1896 թ. այլ կերպ մինչեւ ժամանակակից օլիմպիական խաղերը: Շատ հարյուրամյակների ընթացքում մարզական պատրաստության համակարգի բովանդակությունը չփոփոխվեց: Միեւնույն ժամանակ առաջադիմական պետք է համարել մի շարք մարզածուների երեւան գալը այդ շրջանում (աղ. 3-4):



նկ.2 Մարզական համակարգի զարգացման շրջանները

Սպորտային պատրաստության 1860-70-ական թվերի մասնագետները գտնում էին, որ խաղերում (օրինակ, կրիկետ) բարձր մարզական նվաճումների համար հարկավոր է մարզվել շաբաթական 3 անգամ 4-5 ժամ տևողությամբ: Ամերիկյան այն ժամանակվա թիավարողները արդեն օրական պարապում էին 4 ժամ:

ՉՈՐՐՈՐԴ ՇՐՋԱՆ: Սկսվում է ժամանակակից օլիմպիական խաղերի սկզբից մինչև ներկա ժամանակները եւ կոչվում է գիտական. Այստեղ նկատվում է մարզական պատրաստության համակարգի բուռն զարգացում եւ կատարելագործում: Այս շրջանը աչքի է ընկնում նրանով, որ համակարգի շատ դրույթներ գիտականորեն հիմնավորվել են, ներ են դրվել պրակտիկայում. մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերի տեսավորման համակարգը, մոդելավորման եւ ղեկավարման հարցերը, մարզական նվաճումների նախագուշակումը:

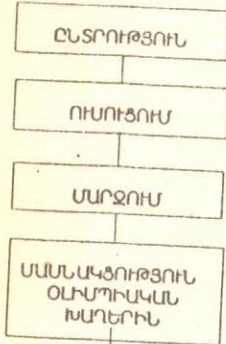
Այս տեղեկությունների հիման վրա մեր կողմից կազմվել է անտիկ ատլետների եւ ժամանակակից մարզիկների մարզական պատրաստության համակարգի կառուցվածքը (նկ.3):

Այսօր վստահորեն կարելի է նշել, որ սպորտային պատրաստության պատմական անցյալը հիմք է ծառայել նրա հետագա կատարելագործմանը նոր ժամանակի վերջին եւ նորագույն ժամանակում:

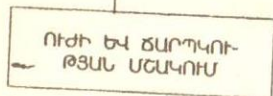
II.1.2. Սպորտային պատրաստության դիալեկտիկան

Առաջիններից 'մեկը հույները հետաքրքրություն հանդես բերեցին դեպի մարզումները եւ մրցումները, այնպես ինչպես եւ սկսեցին պարապել մաթեմատիկայով, ֆիզիկայով, աստղագիտությամբ, աշխարհագրությամբ, բշկությամբ, պատմագրությամբ. . . Բայց հույները իրենց գիտելիքները ձգտում էին լայնորեն տարածել, սխտեմավորել, տեսականորեն հիմնավորել արդյունքները եւ այդ պատճառով նրանք առաջինը դրանցից գիտություն ստեղծեցին: Գործի նկատմամբ այդպիսի մոտեցումը տեղափոխվեց եւ ֆիզիկական դաստիարակության եւ մարզական պատրաստության

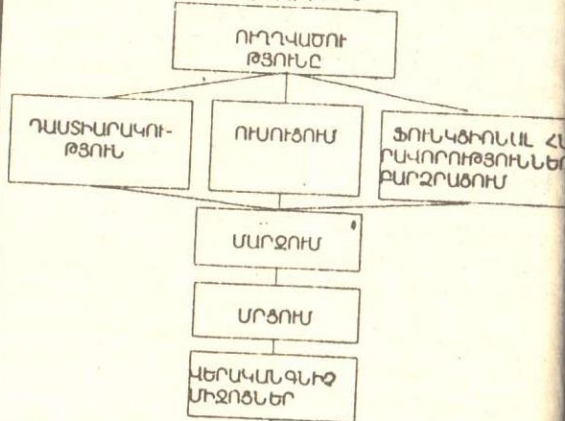
իսկանք պարունակում է



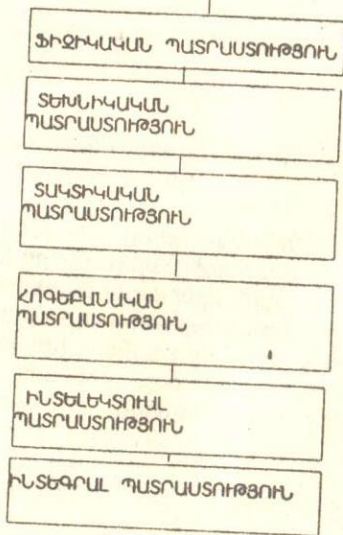
համակարգը իրականացվում է միջոցով



իր մեջ ընդգրկում է



համակարգը իրականացվում է միջոցով



բնագավառը: Այս 2 հասարակական երեւոյթները հույների մոտ մասսայականութիւն ձեռք բերեցին, դարձան նրանց կյանքի կարեւոր եւ անբաժան մասը: Մարգաւկան պատրաստութիւնը եւ մարգական մրցակցութիւնները բխում էին ոգու եւ մարմնի ներդաշնակ զարգացման միասնութեան իդեալից հայտնի որպէս ԿԱԼՈԿԱԳԱՍՏԻՅԱ:

Կարծիք կա, իբրեւ անտիկ ժամանակներում ատլետները չեն մարզվել, հույսը դնելով լոկ իրենց բնածին ընդունակութիւնների վրա: Բայց ճարտարապետական հուշարձանները վկայում են հակառակը, այն մասին, որ մարդիկ հատուկ պատրաստվել են մրցումների (ցատկեր եզան կոտոշների վրայից մ.թ.ա. 4-րդ դար, վազքը սխեմատիկ արտացոլող պատկերներ-մինչեւ մ.թ.ա. 530թ., մարդը ցատկելիս՝ կցագնդերը ձեռքում - մինչեւ 525թ. մ.թ.ա., սկավառակ եւ նիզակ նետողի շարժումները - մինչեւ 500թ. մ.թ.ա. եւ այլն):

Այդ մարգական շարժումների կատարման համար պահանջվում էին համառ մարզումներ: Անտիկ մասնագետների մտաբանած մարզիկների պատրաստման էլեմենտների առանձին կոնցեպցիաները մեր ժամանակներում հարմարեցվում են գոյութիւն ունեցող ձեւերին: Չարգացման պրոցեսում նրանք ազատվում են իրենց նախկին սոցիալական դերից, հարմարվում փոփոխվող պահանջներին եւ բնականաբար, փոխում իրենց բովանդակութիւնը: Դրանում է կայանում սպորտային պատրաստութեան կոնցեպցիաների զարգացման դիալեկտիկան: Այդ կոնցեպցիաների էմպիրիկ եւ գիտականորեն հիմնավորված օրինակները կերպով են ստորեւ: Այդ պատճառով բոլորովին զարմանալի չէ, որ մարգական պատրաստութեան ոլորտում, այնպէս ինչպէս եւ ճարտարապետութիւնում, գեղանկարչութիւնում, երաժշտութիւնում եւ արվեստի մյուս բնագավառներում կարող են երբեմն առաջանալ զարմանալիորեն միանման էլեմենտներ:

Ստորեւ բերում ենք անցյալի եւ այսօրվա ատլետների մարգական պատրաստութեան մի շարք մեթոդոլոգիական դրույթների, սկզբունքների եւ օրինաչափութիւնների կոնտենտ վերլուծումը: Այս դեպքում հարկավոր է նշել, որ մի շարք դեպքերում մեր եզրակացութիւնները բավական օբյեկտիվ են եւ հենվում են գիտական հիմքերի վրա, մյուսում-կրում են մտահայեցական բնույթ:

Նկ.3 Ապորտային պատրաստութեան կառուցվածքը

II.1.2.1 Շարժումների ուսուցումը

Չնայած Հին աշխարհի մանկավարժության մեջ ուսուցման մեթոդների հարցերը գործնականում տեղ չէին զբաղեցնում, սակայն դասական Հունաստանի մարզիչները հենվելով լոկ իրենց պրակտիկայի վրա, ուսուցման մեթոդները բարձրացրին շատ բարձր: Նրանք առաջինները եղան, որոնք հին մարզիկ-օլիմպիացիներին սովորեցնում էին ԱՆՋԱՏՎԱԾ ԵՎ ԱՍԲՈՂՋԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐՈՎ: Այսօր վստահությամբ կարելի է նշել, որ ուսուցման մասնատված եւ համալիր մեթոդների հեղինակները հանդիսանում են հին հունական մարզիչները, իսկ նրանց ծագման ժամկետները վերաբերվում են մինչ մեր դարաշրջանի 4-3-րդ դարերը: Իհարկե, խոսելով շարժողական գործողությունների ուսուցման մասին, հին հույները նրա բովանդակության մեջ չէին ներդրում այնպիսի կողմեր, ինչպիսիք են դիդակտիկայի տեսությունը, գործունեության տեսությունը, գիտելիքների յուրացման դեկավարման տեսությունը, շարժումների կառուցման տեսությունը, ակտիվության ֆիզիոլոգիայի տեսությունը եւ այլն:

Այդպիսի տեսություններ եւ օրինաչափություններ ֆիզիկական կուլտուրայի ընդհանուր տեսության եւ սպորտի տեսության ոլորտում սկսեցին ուսումնասիրվել միայն XX դարի կեսերից:

Ներկայումս շարժողական գործողությունների ուսուցման մասնատված եւ ամբողջական մեթոդների մեթոդական աղբյուրները, որոնք մշակվել են հին հույների կողմից, քաղաքացիական իրավունք են ստացել ֆիզիկական դաստիարակության մեջ եւ մարզական պատրաստությունում:

Հետաքրքիր է նաեւ նշել, որ հին հունական մարզիչները տարբերում եւ օգտագործում էին ԼՐԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, այսպես կոչված այսօրվա մասնագիտական վարժություններ. վազք տեղում, վազո ծնկները վեր բարձրացնելով:

II.1.2.2 Շարժողական ընդունակություններ

Շարժողական ընդունակությունների մասին առաջին անգամ խոսել են հին հունական մարզիչները: Նրանք արդեն տարբերում էին մկանային ուժը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: Գոյություն ունեւ այդ շարժողական ընդունակությունների ապրիոր ԴԱՍԱՎԱՐԳՈՒՄԸ:

Հին անցյալի ֆիզիկական դաստիարակության կամ անտիկ մարմնամարզության համակարգերում ուղղվածությունը հետամտում էր շարժումների ճարպկության եւ մկանաուժի մշակման ուղղվածություն: Այդպիսի ուղղվածությունը պահպանվեց միջնադարում, նոր եւ նորագույն ժամանակներում:

Այլ կերպ ասած, հին հույները դրեցին հին մարզիկ-օլիմպիականների շարժողական ընդունակությունների տեսության եւ պրակտիկայի հիմքը եւ ուրվագծեցին նրանց դասակարգումը: Բայց ավելի քան 2 հազարամյակների ընթացքում այդ տեսությունը չափազանց էական փոփոխությունների է ենթարկվել եւ տերմինաբանական եւ բովանդակության բնույթով: Շարժողական ընդունակությունների պրոբլեմին կրկին վերադարձան 18-րդ դարի վերջին եւ 19-րդ դարի սկզբին, երբ սկսեցին ձեւավորվել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերը Եվրոպայի տարբեր երկրներում: Գերմանական, շվեդական, սոկոլական, դանիական, ավստրիական, ֆրանսիական, ռուսական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերում հատուկ ուշադրություն էր դարձվում էկանաուժի, շարժումների արագաշարժության, դիմացկունության եւ այլ ընդունակությունների մշակմանը:

Շարժողական ընդունակությունների հին հունական դասակարգումը իր քաղաքացիական իրավունքը, կարելի է ասել, պահպանեց ընդհուպ մինչեւ 1940 թվականները: 1949թ. Ն.Գ.Օզոլինի «թեթեւ ատլետի մարզումը», դասական մենագրության լույս ընծայումից հետո նշված 4 հատկություններին գումարվեց եւ ճկունությունը:

Ներկայումս աշխարհի մարզական տարբեր տերություններում գոյություն ունեն դասակարգումներ, որոնք բովանդակում են 5-ից 20 շարժողական հատկություններ (Գերմանիա, Բելգիա, ԱՄՆ, Բուլղարիա եւ այլն):

Հունական մարզիչների մոտ գոյություն ունեցող շարժողական ընդունակությունների մշակման իրենց **մեթոդները**: Այսպես, Ֆ.Ֆիլոստրատի տվյալներով (մ.թ.ա. 2-րդ դար) մարզման պրոցեսում առավելություն էին տալիս շարժումների արագաշարժությանը, իսկ ապա մկանուժի՞ն՝ որպես միջոցներ օգտագործվում էին վազքը եւ ցատկը կցագնդերը ձեռքերին, ժանրության բարձրացումը ծնկան դրությունից, վազքը ջրում, բեռնապարկերի բարձրացումը ծանր քարերի կրել-տա՛նելը, կենդանիների հետապնդումը ծառերի հաստ ճուղերի ծալումը, բեռնված քառանիվ սայլերի քաշել-տանելը:

Շարժողական ընդունակությունների մշակման գործըն-թացում նկարագրված մոտեցումներն ընկան սպորտային պատրաստության բնագավառի հետագա շրջանների զար-գացման առավել խորը մեթոդիկայի նախադրյալներ ստեղծելու հիմքում:

II.1.2.3 Մարզման կառուցվածքը

Անտիկ օլիմպիական խաղերի պատմությունը վկայում է, որ Օլիմպիա մրցումների էին թույլատրվում լոկ այն ատլետները, որոնք տարվա ընթացքում սիստեմատիկ մարզվում էին նվազագույնը 11 ամիս: Առանց 10 ամսյա մարզումների մարզիկները իրավունք չունեին հայտարարություն անել իրենց մասնակցության մասին: Կարելի է եզրահանգել, որ վերջին 11-րդ ամիսը, ժամանակակից տերմինով ասած **նախամրցումային** էր: Հետաքրքիր է նաեւ, որ հին օլիմպիական խաղերը ունեին իրենց անցկացման **հստակ ժամկետներ** - հուլիս-օգոստոս: Հետևաբար, կարելի է եզրակացնել, որ մարզման կառուցվածքի, նրա շրջանների եւ մրցումների մասնակցության նախատիպի հիմքը դրվել է հին մասնագետ-մարզիչների կողմից:

Մարզման կառուցման մյուս շատ կարեւոր կողմերից մեկը հանդիսանում է նրա մասշտաբային կառուցվածքը: Մարզիկների մարզումների նկատմամբ գիտական մոտեցման հիմնադիր իթավմամբ պետք է համարել տարեմտացի մարզիկ եւ փիլիսոփա Իկկոսին: Պատմաբանները հաստատում են, որ նա հանդիսացել է 84 օլիմպիական խաղերի չեմպիոնը հնգամարտում մ.թ.ա. 444թ.: Հատկապես Իկկոսին

է պատկանում ՄԱՐԶՄԱՆ ՑԻԿԼԻ մշակման հեռինակությունը, որի գաղափարները զարգացրելց Ե.Գ.Օզոլինը 1949թ., այն անվանելով շաբաթական ցիկլ կամ **միկրոցիկլ**:

II.1.2.4. Վերականգնող միջոցները եւ սնունդը

Հին Հունաստանում բարձր եր գնահատվում առողջության, կուլտուրական ապրելակերպի պաշտամունքը: Պատմաբանների վկայությամբ Հունաստ.անում հաշվվում էր 3000 այդպիսի կենտրոններ եւ դրանցից մեկը օլիմպիական խաղերի հայրենիքում՝ Օլիմպիայում: Երբ ատլետները մեկնում էին Օլիմպ՝ խաղերի, ապրում էին նրանք հատուկ առանձնացված տեղերում (հավանաբար օլիմպիական գյուղում), որտեղ կար բաղնիք, սենյակներ հանգստի համար, սենյակներ հիգիենիկ պրոպեդուրաներ կատարելու համար: Հավանական է, խոսքը գնում է **վերականգման կենտրոնների** եւ բժշկա-ֆիզկուլտուրայի՞ն **դիսպանսերների** առկայության մասին, իհարկե այսօրվա հասկացությամբ: Ապացուցված է, որ մարզումներից եւ մրցումներից հետո ատլետները ընդունում էին սերսում եւ ջերմային լոգանքներ:

Մեր ժամանակներում, ավելի ճիշտ 1960-ական թվականներից մասնագետները վերստին վերադարձան վերականգնիչ միջոցառումների ճանաչմանը, որպես մարզական պատրաստության միջոցի:

Հին Հունական մարզիչները գիտակցում էին **մարզումների եւ սնունդի**, դիետայի եւ **մրցումների նվաճումների**, միջեւ եղած **կապը**: Օրինակ, մարզիկների օրաբաժնի մեջ մտցնում էին վագրի միս, տալիս էին խմելու վայրի կենդանիների արյունը, ուտեցնում էին առյուծի սիրտ: Իդեալ, հայտնի է, որ Պիֆագորը-հին աշխարհի մեծ մաթեմատիկը, ըմբիշներին խորհուրդ էր տալիս սնով սնունդ ուտել: Մարզումների շրջանում կտրուկ արգելվում էր գինի խմել:

II.1.2.5. Մրցումների համակարգը

Հին Հունաստանում արդեն գոյություն ունեւր մրցումների համակարգ: Մասնավորապես օլիմպիական խաղերում

անց էին կացվում մրցումներ՝ դուրս մնալով, կիրառվում էին նախնական վազքահերթեր եւ ապա եզրափակիչ: Գոյություն ունէր եւ մրցավարական բրիգադայի համակարգ. ոմանք մրցումներ էին դատում ըմբշամարտից, մյուսները՝ թեթեւատլիտիկայից, երրորդները՝ ծիարշավից: Մրցավարական բրիգադը ղեկավարում էր գլխավոր մրցավարը: Դատավորական որոշումներն ընդունվում էին քվեարկությամբ: Օլիմպիական մրցումներում կիրառվում էր եւ վիճակահանության համակարգը, ատլետները բրոնզե ժետոններ էին խաղարկում արծաթյա ստահակի միջից: Մեզ է հասել եւ **Կեղծ մեկնարկի կանոնը:** Անցյալում, եթե մարզիկը վազքը տեղից սկսում էր ժամանակից շուտ, մրցավարը խախտողին պատժում էր փայտով եւ նրան վերադարձնում մեկնարկի վայրը:

Այսօր մի շարք մարզածներում (թեթեւատլետիկա, լող, դահուկարշավ, հեծանվասպորտ եւ այլն) մեկնարկի սկզբի սնառարկելի պայմանը հանդիսանում է կեղծ մեկնարկի կանոնը: Մարզիկները, որոնք խախտում են կանոնը, նույնպէս պատժվում են հանվելով մրցումներից:

Մինչեւ մեր օրերն է հասել եւ օլիմպիական հաղթողների պարզեւատրման արարողությունը: Անցյալում չեմպիոններից պարզեւատրում էին ծիթեմու ճյուղով, պսակով, նրանց երբեմն մեծարում էին հայրենիքում: Խաղերի չեմպիոնները իրավունք ունեին իրենց հուշարձան կառուցել:

Մեր ժամանակներում օլիմպիական հաղթանակը մշակում էր բարձր կոչումներով եւ պետական պարգևներով աշխարհի շատ երկրներում, օրինակ՝ Ֆրանսիայում, Անգլիայում, Բուլղարիայում, Եթովպիայում, Գոլանդիայում, ԱՄՆ-ում եւ այլն:

II.1.2.6. Լրացուցիչ պատմական փաստեր

Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի մասին:

Մեզ հասած տեղեկությունները վկայում են այն մասին, որ հին ատլետների վազքի տեխնիկան չափազանց մոտ էր ներկայիս տեխնիկային՝ ձգտում էին հրվել ոտնածայրով, ծնկերը բարձրացնում էին վեր եւ այլն:

Նեղ մասնագիտացման հարցը սպորտում: Դաստատվել է, որ 2800-2700 տարի առաջ թեթեւատլետիկական վազքային համարներում գոյություն է ունեցել նեղ մասնագիտացում: Դեռ այն ժամանակ տարբերում էին վազորդների 1-2 ստադիայի վրա (192.27-384.54 մ) կամ այսօրվա տերմինաբանությամբ՝ **սպրինտերների** եւ վազորդների 2-4 ստադիայի վրա (4714.5մ) կամ այսօրվա հասկացությամբ **ստայերների:**

Այս դեպքում պատմությունը վկայում է, որ չի եղել մի դեպք, որ ատլետները մարզվեին եւ միաժամանակ մրցեին եւ կարճ եւ երկար հեռավորությունների վրա: Գետեւաբար, հին հույների մարզական պատրաստության համակարգում արդեն դրվել էր **նեղ մասնագիտացման** սկզբունքի հիմքը:

18-րդ դարից սկսած կապված նոր մարզածների առաջացման, մրցումների անցկացման հետ, նկատվում է մարզիկների **բազմակողմանիության** միտում: Նրանք ըստ էության հանդիսանում էին „բոլոր գործերի մեջ ծարտար...: Մեկ մարզիկ կարող էր պարապել մի քանի մարզածելով եւ, քնականաբար, մասնակցել մրցումների: Նեղ մասնագիտացում, որպէս այդպիսին այն տարիներին չի եղել, բացառությամբ պրոֆեսիոնալ մարզածների: Նեղ մասնագիտացման անհրաժեշտությանը եւ նրա տեսության մշակմանը մասնագետները կրկին վերադարձան 1930-ական թ.թ. կեսերին: Մեր օրերում նեղ մասնագիտացումը մեկ մարզածելում հանդիսանում է մարզական պատրաստության կարեւոր սկզբունք:

Մարզական ընտրության եւ մարմնակազմության ձեւավորման մասին: Հին Գունաստանում գոյություն ուներ օլիմպիական խաղերին առավել արժանի եւ պատրաստված ատլետների **ընտրության** հատուկ համակարգ: Այդ հարցի վերաբերյալ կոնկրետ տվյալներ մեզ գտնել չհաջողվեց: Սակայն, հայտնի է մեծ Արիստոտելի արտահայտությունը այդ մասին... ով ունի արագ եւ դիմացկուն ոտքեր - նա վազորդ է, ում ուժը կբավականացնի, որպէսզի գրկելով սեղմի ախոյանին - նա ըմբիշ է, իսկ ով կարող է խոցել հուժկու հարվածով ախոյանին - նա կոփամարտիկ է: Ով կարողանում է միակցել եւ մեկը եւ մյուսը - պանկրատիոնիստ է: Բայց եթե որեւէ մեկը վարպետ է անեն ինչում, նա մասնակցում է հնգամարտի...:

Հին Հունաստանի մարզիչները դեռևս մ.թ.ա. 3-րդ դարում կարողանում էին տարբերել մարմնակազմության տիպերը, որոնք պիտանի էին այս կամ այն մարզածելի համար եւ դրա համեմատ կողմնորոշում էին ատլետներին: Ֆ.Ֆիլոստրատը իր տրակտատում „Մարմնամարզության մասին...“ որը ի դեպ ֆրանսիական գիտնական Ժ.Ֆ.Շամպոլոնի կողմից թարգմանվել է միայն 1822թ., առդեն հիմնական պահանջներ էր ներկայացնում հին մարզիկների **մարմնակազմությանը**, որոնք ցանկություն ունեին հաղթելու պենտատլոնում: Ի դեպ, Ֆ.Ֆիլոստրատը գրել է... Հնգամարտին նվիրվելու ցանկություն ունեցողը պետք է ծանր լինի թեթև ատլետից եւ թեթև ծանրամարտիկից, նա պետք է բարձրահասակ լինի, ուժեղ եւ ուղիղ, նրա մկանները անչափ զարգացած չեն, ոչ թերզարգացած: Նա պետք է ունենա երկար ազդրեր, շարժուն հողեր... Այս կոնցեպցիաները սկզբունքորեն պահպանվում են եւ մեր ժամանակներում: Շատ դարեր հետո մարզիկների նվաճումների եւ նրանց մարմնակազմության միջեւ եղած կապը ապացուցվել է մի մեծ խումբ մասնագետների կողմից:

II.2. Մարզածելների բազմազանությունը եւ դասակարգումը

Մրցակցական գործունեության վերլուծումը բացահայտում է մարզածելների մեծ բազմազանությունը: Ընդ որում, գոյություն ունեն մարզածելեր, որտեղ մրցում են միայն տղամարդիկ (օրինակ, ջրագնդակ), կամ կանայք (գեղարվեստական մարմնամարզություն, սինխրոն լող):

Յուրահատուկ տեղ են զբաղեցնում, ինչպես նշվեց, ազգային մարզածելերը, նրանք 26-ն են՝ ըմբշամարտություն, սուսերամարտություն, նետածգություն, խաղեր, ծիրաշակների ազգային ձեւեր:

Մինչ 1920 թ. Ռուսաստանում գոյություն ունեին 18 մարզածելեր: Ներկայումս ԱՊՀ-ի երկրներում կիրառվում են 80 ավելի մարզածելեր: Ժամանակին նրանցից 5Ե-ը ղեկավարվում էին սպորտկոմիտեների կողմից՝ ակորդատիկա, բռնցքամարտ, հեծանվային սպորտ, վոլեյբոլ, թեթև ատլետիկա, դահուկային սպորտ, ծանրամարտ, ֆուտբոլ եւ

այլն: Արհեստակցական միություններին, տուրիզմի եւ էքսկուրսիաների վարչություններին էին ենթարկվում տուրիզմը եւ սպորտային կողմնորոշումը: Պաշտպանության եւ ներքին գործերի մինիստրություններին էին պատկանում մի շարք ռազմակիրառական մարզածելեր(ծառայողական բազմամարտ, ռազմակիրառական բազմամարտ, պարաշյուտային սպորտ, կիրառական լող եւ այլն), իսկ նախկին ՊՕՍԱՄՖ-ի կենտրոնական խորհրդին՝ ավելի քան 20 տեխնիկական մարզածելեր (ռադիոսպորտ, մոտոբոլ, ավտոկոոս, ինքնաթիռային սպորտ եւ այլն):

Այսօր սպորտային շարժման ղեկավարման հարցերը լուծում է իր սահմաններում ամեն մի անկախ հանրապետություն:

Մարզածելներից շատերը կապված են մարդու բացարձակ շարժողական ակտիվ գործունեության, ֆիզիկական ու հոգեկան ընդունակությունների առավել դրսևորման հետ (թեթև ատլետիկա, լող, ըմբշամարտ, մարմնամարզություն, ծանրամարտ, դահուկային սպորտ եւ այլն): Նշված ձեւերն ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության առավել արդյունավետ միջոցներն են:

Մարզածելների բազմազանությունը հնարավորություն չի տալիս կառուցել միասնական դասակարգում: Այդ պատճառով տարբեր երկրներում գոյություն ունեն դասակարգման բազմապիսի ձեւեր, որոնց հիմքում ընկած են հետևյալ հատկանիշները. սեփական ուժերի առավելագույն օգտագործումը (թեթև ատլետիկա, ծանրամարտ, ժամանակակից հնգամարտ եւ այլն), տեղաշարժման տեխնիկական միջոցների ղեկավարումը (մոտոսպորտ, ավտոսպորտ, ծիասպորտ, առագաստամավային սպորտ եւ այլն), ճիգերի ներդրման պայմանները (խաղային մարզածելեր, ջրային եւ ծմեռային մարզածելեր, մենամարտեր, տեխնիկական մարզածելեր, օդային եւ ռազմակիրառական ձեւեր), արդյունքի գնահատման եղանակ (օբյեկտիվ չափանիշ՝ քաշ, ժամանակ, երկարություն, ճշգրտություն, ակնադիտական, պայմանական ցուցանիշներ), մարզիկների պատրաստության հիմնական գերիշխող կողմերը (շարժողական հատկություններ, տեխնիկա, տեսություն եւ տակտիկա), շարժումների կառուցվածքը (ցիկլիկ, ացիկլիկ կամ բարդ կոորդինացիոն եւ

խառը մարգածները, առանձին շարժողական հատկությունների առավել դրսևորումը (մկանային ուժ արագաշարժություն, դիմացկունություն եւ այլն), անհատական մարգածներ (բռնցքամարտ, ըմբշամարտ մարմնամարզություն եւ այլն), թիմային մարգածներ (վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, մականախաղ եւ այլն), դաշտային մարգածներ (դահուկային սպորտ, ալպինիզմ, պլաներային սպորտ, տուրիզմ, չմշկասահք եւ այլն), զվարճալիքային մարգածներ(թենիս, բադմինտոն, վոլեյբոլ եւ այլն):

Գոյություն ունի նաեւ սպորտային գործունեության դասակարգում, որտեղ բոլոր մարգածները բաժանվում են 3 խոշոր խմբերի՝ օլիմպիական (կամ համաժողովրդական), ռազմատեխնիկական եւ ազգային մարգածներ: Այդ դասակարգումը եւս ունի պայմանական բնույթ:

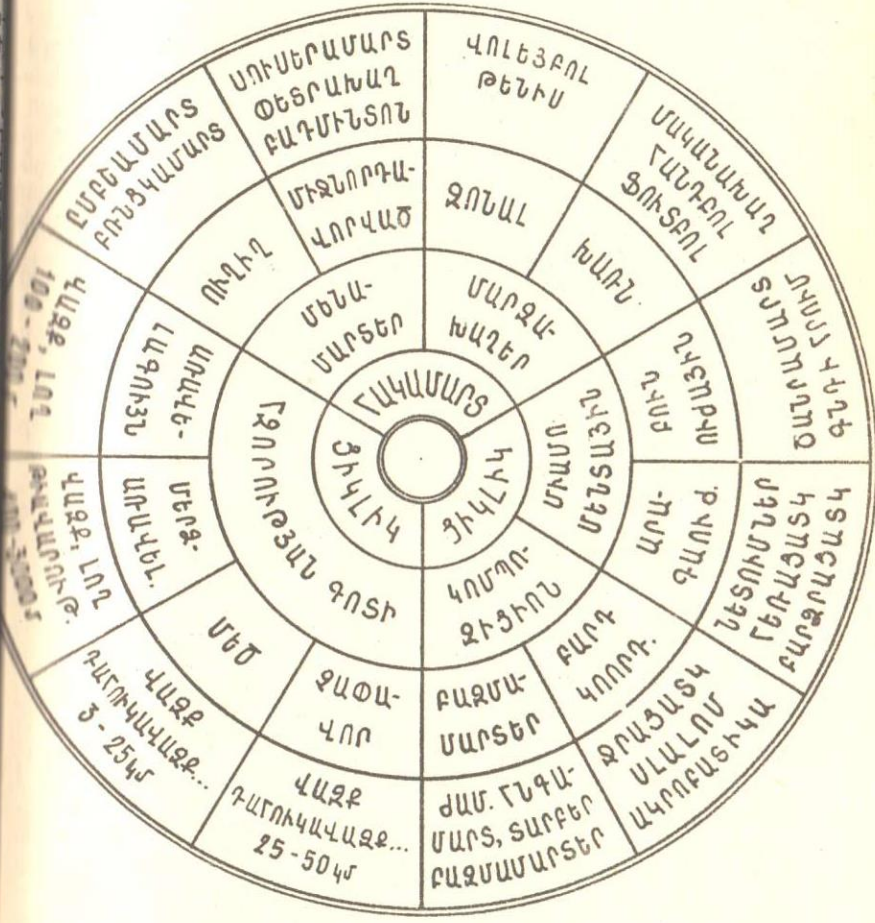
Սպորտային գործունեության կառուցվածքի ընդհանուր հատկությունների տեսակետից տարբերում են նաեւ այսպես կոչված ֆունկցիոնալ-կառուցվածքային դասակարգում: Այստեղ տարբերացվում են հայտնի 3 մեծ խմբեր՝ ցիկլիկ ու ացիկլիկ մարգածներ եւ հակամարտեր: Այսպիսի դասակարգման դեպքում յուրաքանչյուր մարգածել կարող է դասվել նշված որեւէ խմբերից մեկին (նկ. 4):

Այսպիսով, նշված մարգածների դասակարգման հիմքում են դրված սպորտային գործունեության կառուցվածքի առանձնահատկությունները:

Միջազգային լայն տարածում ստացած մարգածները, ըստ մրցակցության առանձնահատկությունների եւ շարժողական ակտիվության բնույթի, ի վերջո կարելի է ստորաբաժանել հայտնի հինգ պայմանական խմբերի:

ԱՌԱՋԻՆ. մարգածներ, որոնց բնորոշ է մարզիկի ակտիվ շարժողական գործունեությունը, որի արդյունքները պայմանավորված են նրա անձնական ֆիզիկական, ֆունկցիոնալ եւ հոգեկան ինարավորություններով (թեթեւ ատլետիկա, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, լող, մարմնամարզություն եւ այլն):

ԵՐԿՐՈՐԴ. մարգածներ, որոնց հիմքը տեղաշարժման տեխնիկական միջոցների ղեկավարումն է (մեքենա, մոտոցիկլետ, ինքնաթիռ եւ այլն):



նկ. 4. Մարգածների դասակարգումը

ԵՐՐՐՐԴ. մարզածեւեր, որտեղ շարժողական ակտիվությունը լիմիտավորված է մարզական զենքով նպատակին հասնելու պայմանով (ատրճանակ, աղէղ, հրացան):

ՉՈՐՐՈՐԴ. մարզածեւեր, որտեղ մարզիկների արդյունքները համադրվում են մոդելավորման եւ կոնստրուկտորական գործում (ավիանեղելներ, ավտոմեղելներ եւ այլն):

ՔԻՆԳԵՐՐՐԴ. մարզածեւեր, որտեղ մրցության հիմնական բովանդակությունը որոշվում է հակառակորդի հանդեպ հաղթանակի հասնելու վերացական տրամաբանությամբ (շախմատ, շաշկի):

Որոշ մարզածեւեր բաժանվում են մասնակի վարժությունների եւ խմբերի: Այսպես, թեթեւ ատլետիկան բաղկացած է քայլքից, վազքից, ցատկերից, նետումներից, բազմամարտերից, ձիասպորտը եռամարտից (արգելքների հաղթահարում, նժույգի վարժեցում եւ խոչընդոտավազք), ռադիոսպորտը՝ ռադիոգրամների ընդունումից եւ հաղորդումից, բազմամարտից, ռադիոկապից եւ աղվեսաորսից եւ այլն:

Այսպիսով, պայմանականորեն սպորտի ոլորտն են մտել գործունեության բազմապիսի ձեւեր: Տարբեր ժամանակահատվածներում առանձին ձեւերի ուր հատկապես մասնագիտական-կիրառական եւ ռազմակիրառական տեսակների ձեւավորման գործում մեծ նշանակություն են ունեցել աշխատանքային պրակտիկան եւ ռազմական գործը:

Միեւնույն ժամանակ, սպորտային շարժման առանձին տեսակներ անխուսափելիորեն ձեւափոխվում էին նրանց սկզբնական ձեւերի համեմատ, զարգանում սպորտային գործունեության օրինաչափությունների համաձայն: Վերջին հարյուրամյակում ստեղծվում են նոր մարզածեւեր: Այսպես, ժամանակին ձեւավորվեցին, օրինակ՝ բասկետբոլը, ռեգբին, զեդարվեստական մարմնամարզությունը, ցանցացատկը, սինխրոն լողը, տրիատլոնը եւ այլ մարզածեւեր:

II.3. Սպորտային շարժման կազմակերպման կողմերը

Սպորտի զարգացման ընթացքում նրա առանձին հասարակական ֆունկցիաներն իրենց արտահայտությունն են գտնում սպորտային շարժման համապատասխան կողմերում կամ ուղղություններում:

Ներկայումս կարելի է տարբերել սպորտային շարժման հինգ հիմնական ուղղություններ՝ բազային կամ զանգվածային, ժողովրդական, հաշմանդամային, մեծ կամ քարձրագույն նվաճումների սպորտ եւ պրոֆեսիոնալ կամ կոմերցիոն սպորտ:

II.3.1. Չանգվածային (բազային) սպորտ

Չանգվածային սպորտը սպորտային շարժման հիմնական ուղղություններից մեկն է: Այն ապահովում է շարժողական ակտիվության անհրաժեշտ մակարդակը կապված մրցակցական գործունեության ու մատչելի մարզական նվաճումների ձեռք բերման հետ: Սակայն սպորտային նվաճումների մակարդակը զանգվածային սպորտում բարձր չէ, միայն առանձին դեպքերում նկատելի է:

Բազային սպորտը լուծում է կրթական, դաստիարակչական եւ առողջապահական խնդիրներ: Պարապմունքները կառուցվում են՝ կապված մարդկանց ուսումնական եւ աշխատանքային գործունեության ռեժիմի հետ: Նրա կիրառման հիմնական օբյեկտներն են՝ հանրակրթական դպրոցները, համալիր ՄՊՄԴ, միջնակարգ ու բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները, ֆիզիկական կուլտուրայի կոլեկտիվները, բանակը եւ այլն:

Չանգվածային սպորտին բնորոշ են երեք կողմեր: ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄՊՈՐՏ: Հայտնի է, որ ազգաբնակչության զգալի մասը առողջության ամրապնդման կարիք ունի: Մյուս կողմից բավականին ցածր է մարդկանց շարժողական ակտիվության ծավալը: Ուստի, այդ պատճառով ըլ զանգվածային սպորտը կոչված է դառնալու առողջ ապրելակերպի կազմակերպման կողմերից մեկը: Չանգվածային սպորտի մատչելի միջոցների կիրառման շնորհիվ բարձրանում է ոչ միայն նրա առողջարարական արժեքը, այլ նաեւ ընդլայնվում է տարբեր տարիքի մարդկանց ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԿԱՆ - ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՄՊՈՐՏ: Այս կողմը ունի բուն կիրառական նշանակություն: Հիմնական խնդիրն է՝ մշակել այն շարժողական ընդունակությունները, որոնք առավել նշանակություն ունեն կատարելագործվելու ընտրած մաս-

նագիտության ոլորտում: Ձանգվածային սպորտի այս կողմը կիրառվում է արտադրական գործընթացում, բանակում, ոստիկանությունում: Հետեւաբար, սպորտային մասնագիտության առարկան պետք է պայմանավորված լինի պրոֆեսիոնալ գործունեության բնույթով եւ առանձնահատկություններով:

Բացի նեղ մարզածելերից պրոֆեսիոնալ-կիրառական սպորտում ցանկալի է օգտագործել նաեւ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցներ: ՌԵԿՈՆՍՏԻՎ ԿԱՄ ԶՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՂ ՍՊՈՐՏ: Սպորտային շարժման այս կողմը սկզբնավորվել է արտասահմանում 1950թ.: Հանդիսանում է քաղաքացիների առողջ ապրելակերպի եւ ժամանցի կազմակերպման միջոց՝ ֆիզիկական վարժությունների ու առանձին մարզածելերի օգնությամբ:

Ռեկռեստիվ կամ զվարճության տարրեր պարունակող սպորտը մարզական շարժման ինքնուրույն եղանակ է եւ ուղղված է ապահովելու մարդկանց պահանջմունքները՝ շարժողական ակտիվությունն ապահովելու համար: Այս ուղղության ամենատարածված ձևերն են՝ առողջարարական քայլքն ու վազքը, լողը, հեծանվագնացությունը, թենիսը, բնդմիտոնը, շարժախաղերը, լողափային վոլեյբոլը եւ այլն: Վերջին տասնամյակում ռեկռեստիվ սպորտը մեծ տարածում է գտել նախկին ԽՍՀՄ անկախ պետություններում, այդ թվում նաեւ մեր հանրապետությունում:

II.3.2. Ժողովրդական սպորտ

Տարբեր ժողովուրդներ կիրառում են, այսպես կոչված, ազգային մարզածելեր, որոնք հանդիսանում են սպորտային շարժման կազմակերպման ժամանակակից ձևերից մեկը: Սրանք, պարզապես, ազգային մշակույթի ճյուղերից են: Ազգային մարզածելերն ունեն իրենց ակունքները, պատմությունը, ավանդույթները: ՈՒՍՏԻ, ամեն մի ազգային մարզածել յուրօրինակ է, եւ հանդես է գալիս ինչպես իր ժողովրդի կուլտուրական մասնիկ, այնպես էլ նրա ազգային բնույթը կանխորոշող երեւույթ: Եվ դժվար թե գտնվի մի երկիր, որը չունենա իր սիրված ազգային մարզածելերը:

այսպես օրինակ, ռուս ժողովրդի ազգային մարզածելերի մասին է կարգվում գորողկի խաղը, Սկանդինավյան ժողովուրդներինը՝ դահուկավազքը, մոնղոլներինը՝ ըմբշարտը եւ նետածգությունը, կիրգիզներինը՝ ձիագնացությունը, վրացիներինը՝ „Լեւոն,, ու ըմբշամարտը, իտալացիներինը՝ գերաններով վազքն ու քարանետումը, ամաղացիներինը՝ մրցարշավը մակույքներով եւ այլն:

Հայ ժողովրդի ազգային մարզածելերի շարքին են ասվում կոխ ըմբշամարտը, „Չոբանախաղը,, մականախաղը, „Բերդը,, եւ այլն:

Ժողովրդական ազգային մարզածելերից անց են անցվում մրցումներ եւ մարզական տոնակատարություններ, սկ առանձին երկրներում գոյություն ունեն նաեւ մասկարգային նորմեր, ինչպես օրինակ կոխ ըմբշամարտը՝ այսատանում:

II.3.3. Հաշմանդամային սպորտ

Որպես սպորտային շարժման կազմակերպված ուղղություն ստեղծվել է 1929թ. արտասահմանում: Վերջնականապես քաղաքացիական իրավունք է ստացել 1944թ., որը Հայրենական մեծ պատերազմի տարիներին լայնորեն յիրառվեց հաշմանդամների վերականգման նպատակով: Նախկին ԽՍՀՄ-ում հաշմանդամային սպորտը սկսեց լարգանալ 1989թ.: Վերջինս արդարացված էր այն բանով, որ յրկրի ամեն մի տասներորդ բնակիչը հաշմանդամ էր:

Հաշմանդամային սպորտը մասսայական ու խորասիրական ուղղություն է ժամանակակից սպորտային շարժման մեջ: Այն ունի պատրաստության եւ մրցումների անցկացման, ինչպես նաեւ նյութատեխնիկական բազայի ուսմակարգ:

Հաշմանդամ մարզիկները բաժանվում են համրերի, յուրերի, անդամահատների, թզուկների, սայլակավոր մարզիկների եւ այլ ֆիզիկական արատներ ունեցողների: Սրանք հաջողությամբ են մասնակցում ինչպես իրենց համար արդեն ավանդական դարձած մարզածելերում (լող, թուսերամարտ, բասկետբոլ, նետածգություն, թեթեւատետիկա, արմուճեստիկնգ), այնպես էլ թիավարության, թենիսի, դահուկային ու լեռնադահուկային սպորտի, վարաշյուտային սպորտի եւ այլ մրցումներում:

Handwritten red notes and signatures on the right margin.

Այսօր բարձրացված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում մի շարք հաշմանդամային մարզածելերը ընդգրկելու հարցը:

II.3.4. Առավելագույն նվաճումների (մեծ) սպորտ

Սպորտային շարժման կազմակերպման այս ձևերը ուղղված է հասնելու բարձր սպորտային արդյունքների: Այս դեպքում մարդու սպորտային գործունեությունը նմանվում է ստեղծագործական աշխատանքի եւ նկատելի ժամանակ է պահանջում (ամենօրյա մարզումներ, մասնակցություն ուսումնասիրական հավաքների եւ մրցումների): Այսպիսի լարված գործունեությունը պահանջում է կյանքի ռեժիմի հատուկ կազմակերպում եւ տեւում է 5-20 տարի: Ուստի առավելագույն նվաճումների սպորտը ոչ բոլորի բախտաբաժին կարող է լինել:

Եւս ուղղության հիմնական օղակներն են՝ մասնագիտացված ՄՊՄԴ, գիշերօթիկ մարզական թեքումով դպրոցները, բարձրագույն սպորտային վարպետության դպրոցները, տարբեր պետությունների հավաքական թիմերը: Առավելագույն նվաճումների սպորտը զարգանում է նեղ մասնագիտացման սկզբունքի համաձայն, մարդկային գործունեության այլ բնագավառների նեղ մասնագիտացմանը համանմանորեն (օրինակ, գիտության ոլորտում), որը դեպի զարգացումը եւ կատարելագործումը տանող միակ ճանապարհն է: Առավելագույն նվաճումների սպորտը դարձել է համաշխարհային մշակութային կյանքի երեւոյթներից մեկը: Այստեղ ձեւավորվել են յուրահատուկ ժառանգություններ, ինչպես ընտրության, մարզիկների, մարզիչների, մրցավարների պատրաստման համակարգեր, ինֆորմացիա, ղեկավարում եւ այլն:

Չանգվածային սպորտը իր բոլոր կողմերով հիմք է հանդիսանում առավելագույն նվաճումների սպորտի համար: Ուստի այդ երկու ուղղությունները սերտորեն կապված են միմյանց հետ: Չնայած սպորտային շարժման կազմակերպման նշված կողմերի սերտ կապին, չի կարելի չնկատել նաեւ նրանց միջեւ եղած օբյեկտիվ

տարբերությունները: Եթե բարձրակարգային մարզիկի կյանքի համար որոշ ժամանակահատվածում սպորտը դառնում է նրա կյանքի, գործունեության օրինաչափ ձեւերից մեկը (թեկուզեւ չի վերածվում մասնագիտության), ապա մասսայական սպորտային շարժման մասնակիցների համար սպորտը ուսումնական եւ աշխատանքային գործի հետ մեկտեղ դառնում է լրացուցիչ գործունեություն:

Առավելագույն նվաճումների սպորտում, ի տարբերություն բազային սպորտի ներգրավված է ազգաբնակչության սահմանափակ քանակ: Այսպես, վիճակագրական տվյալները վկայում են, որ ԱՊՀ-ի 300 մլն. ազգաբնակչության շուրջ 28-30 մլն. զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով ու զանգվածային սպորտով, իսկ առավելագույն նվաճումների սպորտում ընդգրկված է նրանց միայն 10 %-ը:

II.3.5. Պրոֆեսիոնալ սպորտ

Պատմական տվյալները վկայում են, որ սպորտում պրոֆեսիոնալիզմի պրոբլեմը ծագել է մեր դարաշրջանից դեռ շատ առաջ: Բնակչության առավել հարուստ խավերը, մասնավորապես ստրկատերերը, վարձում էին առևտուներին իրենց անունից մրցումներում եւ օլիմպիական խաղերում մասնակցելու եւ հաղթելու համար: Կաշառումները եւ կեղծիքները նպաստեցին պրոֆեսիոնալ սպորտի զարգացմանն ու պրոֆեսիոնալ մարզիկների ակունքների ստեղծմանը:

Դեռեւս հին աշխարհում սպորտում գոյություն ունեին 2 ուղղություններ. առաջինը՝ ֆիզիկական վարժությունների իսկական սիրահարներ (այսպես կոչված *սիրողական սպորտ*) եւ երկրորդը՝ հալթանակը գնող ու վաճառող մարզիկներ (այսպես կոչված *պրոֆեսիոնալ սպորտ*): Մարզիկների առեւտուրը այն ժամանակների պրոֆեսիոնալ սպորտի բնորոշ գիծն է հանդիսացել:

19-րդ դարի վերջերին ԱՄՆ մի շարք մարզածելեր՝ բոնցքամարտ, ամերիկյան ֆուտբոլ, թենիս, ռեգբի, բասկետբոլ, արդեն ստացել էին պրոֆեսիոնալիզմի կանոնավիճակ:

Մինչեւ 1960-ական թթ. պրոֆեսիոնալ սպորտը հեռ էր միջազգային եւ օլիմպիական շարժումից: Եվ միայն ավել ուշ այն դուրս եկավ իր երկրների սահմաններից ու դարձաւ միջազգային սպորտային շարժման բաղկացուցիչ մասերի մեկը: Օրինակ, 1968թ. պրոֆեսիոնալ մարզիկները թույլատրեցին մասնակցելու Ուիմբլդոնյան սիրողական մրցաշարերին թենիսից: 20 տարի անց ՄՕԿ-ի որոշմամբ պրոֆեսիոնալ մարզիկները մասնակցեցին Սեուլյա օլիմպիադայում թենիսից, ֆուտբոլից, մականախաղի թեթեւ ատլետիկայից:

1980-ական թթ. սկզբից բուռն ձեւով ակտիվացաւ միջազգային սպորտի կոմերցիալիզացիան: Մի շար մարզածեւերի միջազգային ֆեդերացիաներ թույլատրեցին մարզիկներին դրամ ստանալու մրցումներում մասնակցություն եւ հաղթանակելու համար: Առաջատար պրոֆեսիոնալ մարզիկների դրամային շահույթները հասաւեցանիշ թվերի: Պետք է նշել նաեւ, որ նախկին միության անկախ հանրապետություններում բոլոր առաջատար մարզիկները ստանում էին թոշակներ: Բայց սրա մասին բոլորը գիտեին, իսկ մենք պնդում էինք, որ մեր երկրում օրյություն չունի պրոֆեսիոնալ սպորտ: Հետագայում նշուէին, որ սիրողական ու պրոֆեսիոնալ սպորտի միջեւ սկզբունքային տարբերություն չկա: Միեւնույն ժամանակ աշխարհում այսօր կան հարյուր միլիոնավոր սիրողական մարզիկներ եւ միայն ըսանյակ հազար պրոֆեսիոնալ մարզիկներ: Այնպես, որ մեկ պրոֆեսիոնալ մարզիկի ընկնում է տասը հազար սիրողական մարզիկ:

Վերջին տասնամյակում նկատվում է միջազգային սպորտային շարժման աննախընթաց աճ: Ժամանակակից սպորտը հանդես է գալիս որպես մեծ քանակության մարդկանց պրոֆեսիոնալ գործունեության ոլորտ, զանազան ու բազմապլանային կոմերցիոն գործունեության բնագավառ: Մյուս կողմից, բուռն ձեւով աճեց օլիմպիական շարժման պրոֆեսիոնալացումը, նրա քաղաքականացումը եւ կոմերցիալացումը, ավելացան կոմերցիոն կարգով անցկացվող մրցումների քանակը, ստեղծվեց պայմանագրային համակարգը, էականորեն ընդլայնվեց հովանավորությունը ավելացան մարզիկների ու մարզիչների եկամուտները: Բացի

քարոյական խրախուսանքից բազմատարիների հյուժիչ մարզական աշխատանքի եւ մրցումների մասնակցության համար սկսեցին ստանալ եւ նյութական Վճար: Այսպես, օլիմպիկ, Բարսելոնյան հաղթանակի համար իտալական օլիմպիականները ստացան 65 հազար դոլլար, ֆրանսիական ատլետները 45 հազար, ավստրիական՝ 11 հազար, գերմանական՝ 7 հազար, իսկ ՄՊՀ-ի մարզիկների գումարը կազմեց 3 հազար դոլլար:

Չարգացած կապիտալիստական երկրներում գործում են մարզական կոնցեռներ, ակումբներ, առանձին անհատներ, որոնք ղեկավարում են պրոֆեսիոնալ սպորտը: Օրինակ, Կոմերցիոնալ „20-րդ դարի սպորտային ակումբը,, , լեռնադահուկորդների կրկեսը, պրոֆեսիոնալ բասկետբոլիստների „Չարլեմ գլոուբ տրոտերս,, խումբը, „Սիվակ սպորտս ինկորպորեյտեդ,, բռնցքամարտական ֆիրման եւ այլն: Մարզիկների „շուկայակալն արժեքների,, գնահատման համար շատ մարզական ակումբներ ունեն իրենց փորձագետները: Պրոֆեսիոնալ սպորտը պահպանվում է օրենսգրոթյամբ, որի հիմքում ընկած է պայմանագրերի ձեւակերպումը: Կիրառվում է նաեւ մարզիկների ընտրության համակարգը, այսպես կոճված „դրաֆտը,, , ինչպես եւ հսկողությունը մարզիկների հանդեպ ու տուգանքները:

Փոխվում են ժամանակները, փոխվում է նաեւ „պրոֆեսիոնալ,, հասկացության հին ու նեղ մեկնաբանումները: Այսօր արդեն ժամանակն է պրոֆեսիոնալ սպորտն անվանել „կոմերցիոն սպորտ,,: Եվ դա նրա համար, որ „պրոֆեսիոնալ,, բառն ավելի մոտ է „վարպետությանը,, հասկացությանը, եւ ոչ թե մարզիկի կանոնավիճակին: Ոչ ոք չի վիրավորվի, եթե իրեն կոչեն ընտրած գործի պրոֆեսիոնալ: Սա հնչում է որպես խրախուսանք սեփական վարպետությանը: Բայց ոչ մի անվանի մարզիկի դուր չի գալիս, երբ նրան կոչում են սիրողական մարզիկ: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ սիրողական մարզիկները միշտ էլ գիշում են պրոֆեսիոնալ մարզիկներն իրենց վարպետությամբ ու տաղանդով: Հազվադեպ, սակայն լինում է եւ հակառակը:

**II.4. Սպորտի տեսությունը որպես գիտություն
և ուսումնական առարկա**

Յուրաքանչյուր գիտություն, գիտության բնագավառ ունի իր առարկան: Երբ ասում են գիտության առարկա, ապա նկատի ունեն այն, թե ինչ պրոբլեմներով է զբաղվում տվյալ գիտությունը: Սպորտի տեսությունը, որպես գիտության բնագավառ ունի իր առարկան և իր ուսումնասիրման օբյեկտները: Դա մի գիտություն է սպորտի էության, նրա օրինաչափությունների, մարզիկների պատրաստության ձևերի ու բովանդակության և սպորտային կատարելագործման ուղիների մասին: Այլ կերպ ասած, *սպորտի տեսությունը գիտություն է սպորտի գործունեության պայմաններում մարդու ֆիզիկական զարգացման օրինաչափությունների մանկավարժական կառավարման մասին:* Սպորտային գիտելիքների համակարգում կենտրոնական տեղ է զբաղում սպորտային մարզման ու պատրաստության տեսությունը և մեթոդիկան: Հաճախ սպորտի տեսության այդ օբյեկտը անվանում են սպորտային մանկավարժություն (Ա.Ա. Տեր-Հովհաննիսյան):

Սպորտի տեսության այլ օբյեկտներ են սպորտային մեխանիկայի տեսությունը, սպորտային տակտիկայի տեսությունը, սպորտային աշխատունակության տեսությունը, սպորտային ընտրության տեսությունը, մարզման կառուցման տեսությունը, սպորտային նվաճումների համակարգի տեսությունը, սպորտային մրցումների տեսությունը, մարզման պլանավորման և հսկման տեսությունը, սպորտային ապրելակերպի կազմակերպման տեսությունը:

Որպես գիտելիքների գիտական բնագավառ, սպորտի տեսությունն ունի իր տեսանկյունները՝ փիլիսոփայական-մեթոդաբանական, կազմակերպչական, կառավարման, մետրոլոգիական, սոցիալ-հոգեբանական, կենսաբանական, սպորտային-բժշկական և սպորտային-հիգիենիկ: Օրինակ, կենսաբանական առումով սպորտը ուսումնասիրվում է ֆիզիոլոգիայի, կենսաքիմիայի, կենսամեխանիկայի, մորֆոլոգիայի և այլ կենսաբանական գիտությունների մասնագիտացված ճյուղերի կողմից: Սպորտը դիտվում է նաև պատմական, սոցիոլոգիական, կազմակերպչական-դեմոկրատիկական, հոգեբանական տեսանկյուններով, որը բացահայտվում է սպորտի տեսության համապատասխան բաժիններում:

Որպես գիտաուսումնական առարկա, սպորտի տեսությունը վերջնականապես ձևավորվեց 1980-ական թվականին: Այն կազմված է երեք խոշոր բաժիններից՝ սպորտի տեսության ներածություն, սպորտային մրցումների տեսություն և մարզիկների պատրաստման համակարգի բնութագրում: Սպորտի տեսությունը, որպես սպորտի էության մասին գիտելիքների համակցություն, կարելու տեղ է զբաղեցնում ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում:

Սպորտի տեսությունը նոր ու երիտասարդ ուսումնագիտական առարկա է, և ըստ Լ.Պ.Մատվեեի նրա զարգացման ընթացքում դիտվում են մի քանի փուլեր (աղ.5):

ԱՈԱՋԻՆ ՓՈՒԼ: 1900 մինչև 1930թթ.՝ սպորտային մարզման հիմունքների մշակման, նրա մեթոդական դրույթների և մարզիկների պատրաստության համակարգի գիտական հիմնավորման փուլ: Այս շրջանում տպագրվեցին մի շարք աշխատություններ, սակայն սպորտի զարգացման մակարդակը դեռևս բավական ցածր էր՝ համեմատած հարակից գիտությունների հետ: Առավել արժեքավոր էր Վ.Վ.Գորինեևսկու, Մարզման գիտական հիմունքները, (1922) աշխատությունը, որտեղ նշվեց մարզման կրթական ու ըսաստիարակիչական նշանակությունը, ընդգծվեց նեղ մասնագիտացման և պատանեկան սպորտի զարգացման անհրաժեշտությունը:

1925թ. լույս տեսավ Գ.Կ.Բիրզինի, Մարզման էությունը, մեծագրությունը, հիմնավորվեց մարզավիճակի մասին գաղափարը, պարզաբանվեցին տեխնիկական ու ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտությունը, մարզման պրոցեսի անընդհատությունն ու ցիկլայնությունը:

1930-ԱՎԱՆ թվականներին նկարագրվեց մարզական դասի և սպորտում ուսուցման սխեման, հաստատում ստացավ նախավարժանքի և շուրջտարյա մարզման անհրաժեշտությունը, մարզման պարբերացումը:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՓՈՒԼ: 1931 մինչև 1940թթ.՝ սպորտային մարզման համակարգի ձևավորման փուլ: Այն կապված էր սպորտի մասսայական զարգացման հետ: Ընդլայնվեցին սպորտային մարզման բժշկական և հիգիենիայի հարցերի հետ կապված հետազոտությունները (Ա.Ն.Կրեստովնիկով, Վ.Ս.ՖարՖել, Ա.Ա.Մինին, Ի.Մ.Սարկիզով-Սերգազինի): Այս բոլորը նպաստեց սպորտի տեսության ընդհանուր հարցերի զարգացմանը:

Սպորտային մարզումը համարվում էր որպես դաստիարակության ձևերից մեկը (Ն.Գ.Օզոլին, Ա.Դ.Նովիկով), նրա վրա էին տարածվում ընդհանուր մանկավարժական

դրույթները եւ սկզբունքները: Լուրջ ուշադրություն էր հատկացվում սպորտային մասնագիտության եւ մարզիկների պատրաստության այլ կողմերի կապին:

Առաջին անգամ հստակորեն ընդունվեցին մարզման պրոցեսի անհատականացման եւ մարզական պահանջների աստիճանական աճի սկզբունքները:

ԵՐՐՈՐԴ ՓՈՒԼ: 1945 մինչեւ 1950թթ.՝ սպորտի տեսության զարգացման ետպատերազմյան փուլ: Պատերազմը կանգնեցրեց, սակայն չընդհատեց սպորտի զարգացման տեսական միտքը: Շարունակվում է սպորտային գրականության հրատարակումն ամբողջապես, ինչպես նաեւ ֆիզիոլոգիայից, հոգեբանությունից, կենսաքիմիայից: Առանձնապես պետք է նշել Ն.Գ.Օզոլինի 1949թ. հրատարակած մենագրությունը՝ „Թեթեւ ատլետի մարզումը“, որտեղ առաջին անգամ կոնկրետավորվեց սպորտային պատրաստության ընդհանուր համակարգը:

Սյս փուլում մարզական պրակտիկայում ճանաչում ստացան մարզման պլանավորումը, մարզիկի օրագիրը, ներդրվեցին տարեկան եւ երկամյա մարզման պլանները, փորձեր կատարվեցին մշակելու շաբաթական մարզման ցիկլը:

ԶՈՐՐՈՐԴ ՓՈՒԼ: 1951-1965 թթ.՝ սպորտային մարզման համակարգի կատարելագործման օլիմպիական փուլ:

Ջարգացման այս փուլում մշակվեցին մարզման պրոցեսի մակրոկառուցվածքը, ընդհանուր եւ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միասնության հարցերը, առանձին շարժողական հատկությունների մշակման մեթոդները, տեխնիկական պատրաստության պրոբլեմները: Տպագրվեցին մի շարք ֆունդամենտալ աշխատություններ ֆիզիոլոգիայից, հոգեբանությունից, սպորտային բժշկությունից, մշակվեց քառամյա անհատական պլանավորման համակարգը: Ավելի մեծ ուշադրություն էր հատկացվում հատուկ վարժություններին, կյանք մտավ մարզման փոփոխական մեթոդը:

ԳԻՆԳԵՐՈՐԴ ՓՈՒԼ. 1965թ. մինչեւ այսօր՝ սպորտի տեսության վերջնական ձեւավորումը որպես գիտություն եւ ուսումնական առարկա: Այստեղ ավելի լայն բնութագրում ստացավ տեսական (ինտելեկտուալ) եւ ինտեգրալ պատրաստությունը, հստակ ընդգծվեցին մարզման օրինաչափությունները, ի հայտ եկան սպորտի տեսության կիրառական տեսանկյունը, շտապ ինֆորմացիայի տեսությունը՝ մարզական նվաճումների նախնացությունը:

Աղյուսակ 5

ՄՊՈՐՏԻ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՓՈՒԼՆԵՐԸ

Քաղաքացիական փուլերը	Տեսական մշակումներ	Մարզումների քանակը օրվա ընթացքում, ժամ	Մարզումների քանակը շաբաթվա ընթացքում	Մարզման տեսությունը օրվա ընթացքում, ժամ	Մարզման տարեկան ծավալը, ժամ
ԵՐՐՈՐԴ Սպորտային մարզման հիմունքների մեթոդ (1940-1930թթ.)	Գիմնավորվեցին նախավորման, մարզավիճակի, պարբերական, մարզման անընդհատության զարգացումները	օրումը	3	2	250-300
ԵՐԿՐՈՐԴ Սպորտային մարզման հատկապես ծեփավորում (1931-1940թթ.)	Մշակվեց մարզման անհատականացման, ներմասնագիտության հարցերը, հատուկ համամիութենական միասնական սպորտ. դասակարգումը	ամեն օր	5-6	2-3	400-500
ԵՐՐՈՐԴ Ետպատերազմյան ման համակարգի (1945-1950թթ.)	Կոնկրետացվեց սպորտային մարզման համակարգի ընդհանուր սխեման մշակվեցին պլանավորման եւ շաբաթական ցիկլի տեսությունները:	1-2	7-9	3-4	550-600
ԶՈՐՐՈՐԴ Մարզման համակարգի կատարելագործման օլիմպիական փուլ (1951-1950թթ.)	Մշակվեց մարզման մակրոկառուցվածքի ԸՖՊ եւ ԳՖՊ փոխառաբերության, տեխնիկայի, քառամյա պլանավորման հարցերը	2-3	10-12	5-6	850-900
ԳԻՆԳԵՐՈՐԴ Սպորտի տեսության ձեւավորման վերջնական փուլ (մինչև 1965թ.)	Մշակվեցին սպորտում տեսավորման հարցերը, վերահսկման պրոբլեմները, ներդրվեցին վիճակագրական մեթոդները	2-3	12-18	6-8	1200-1600

Այս փուլում, սկսեցին մշակվել սպորտում մոդելավորման եւ մարզիկների վիճակների կառավարման հարցերը, վերահսկման եւ տեսավորման պրոբլեմները, քաղաքացիական իրավունք ստացավ մարզիկների պատրաստության քառամյա (օլիմպիական) պլանավորումը: Սպորտի պրակտիկա ներդրվեց մաթեմատիկական ապարատը, սկսեցին կատարվել հետազոտություններ սպորտի զենետիկայից:

Ներկայումս գիտականորեն մշակվում են սպորտային նվաճումների գիտական եւ տեսական հիմունքները, բարձրագույն սպորտային վարպետության մանկավարժության հարցերը, իրագործվում է նպատակային համալիր ծրագրերի գիտական հիմնավորումը մինչեւ 2000 թվականը, սպորտային նվաճումների մախիմացությունը, ավելի են կատարելագործվում վերականգման միջոցները սպորտում: Սպորտի ինտելեկտուալիզացումը, նրա դաստիարակչական ներգործության դերի մեծացումը, պրոֆեսիոնալ սպորտի հարցերի քննարկումը՝ ահա ժամանակակից եւ գալիք սպորտի բնորոշ գծերը:

II.5. Սպորտի տեսության եւ սպորտային պատրաստության բնագավառում կիրառվող գրտահետազոտական մեթոդները

Յուրաքանչյուր գիտության բնագավառում, ինչպես եւ սպորտի տեսության ոլորտում, գոյություն ունեն գիտական հետազոտման յուրահատուկ մեթոդներ: Ընդ որում հետազոտման մեթոդաբանական բնորոշվում է փիլիսոփայական, ընդհանուր գիտական եւ հատուկ սկզբունքների, մտեցումների եւ մեթոդների միասնությամբ:

Սպորտի տեսության պրոբլեմների մշակման ժամանակ հաջողությամբ են փոխառվում գիտության այլ բնագավառներում՝ ֆիզիոլոգիայում, մարդաչափությունում, հոգեբանությունում, մետրոլոգիայում, մանկավարժությունում, կենսաքիմիայում, սոցիոլոգիայում, զենետիկայում, կենսամեխանիկայում օգտագործվող հետազոտական մեթոդները: Սակայն այդ մեթոդները յուրահատուկ չեն սպորտի

տեսության համար: Այն ունի հետազոտման մեթոդների իր ապարատը: Դրանք են՝ նկարագրական-սիթետիկ (տեսական վերլուծության եւ ընդհանրացման մեթոդները), տեսավորման, ցուցանիշների գնահատման, լուսանկարման, սյուրերի վիճակագրական մշակման:

Տեսավորման ցուցանիշների գնահատման, լուսանկարման եւ վիճակագրական մեթոդները կոչվում են ֆիզիոմետրոմետրիայի մեթոդներ: Սրանց նպատակն է դիտումների եւ չափումների միջոցով գրանցել տարբեր շարժողական գործողություններ: Ֆիզիոմետրոմետրիայում օգտագործվում է գրանցման հատուկ տեխնիկա, արդյունքների վերլուծության մեթոդներ:

Ցուցանիշների գրանցման եւ վիճակագրական մեթոդները սերտորեն կապված են միմյանց հետ:

Առանձին հետազոտակիւն մեթոդների ընդհանուր պայմանները, կանոնները եւ օգտագործման առանձնահատկությունները նկարագրված են հատուկ ձեռնարկներում (Վ.Պ.Ֆիլին, Բ.Ա.Աշմարին, Ն.Ա.Մասալգին, Խ.Բուբե, Ֆ.Գ.Դավարյան, Ա.Ն.Պետրոսյան, Ա.Դ.Եգիազարյան):

**ԳԼՈՒԽ ԵՐՐՈՐԴ
ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄՐՅԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ
ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ**

III.1. Սպորտային մրցումների էությունը

Սպորտի յուրահատուկ առանձնահատկություններից է որ նա աներեւակայելի է առանց մրցումների: Վերջիններս բնորոշում են սպորտին ու կազմում են ներքուստ էությունը եթե չլինեն մրցումներ, ապա սպորտը կկորցնի իր իմաստը:

Սպորտային մրցումներում ձեռք է բերվում մարզիկների ու նրանց սիրահարների ինքնահաստատումը: ՈՒստի պարզ է, թե ինչու համար ստադիոններում, մարզասրահներում, լողավազաններում ձեռք բերված հաղթանակները առիթ են դառնում ազգային տոնակատարությունների, իսկ պարտություններն ընկալվում են որպես աղետ:

Հաղթանակն սպորտում դա ոչ միայն անձնական, այլև հասարակական հետաքրքրություն է: Այդ հետաքրքրության կատարողն ու արտահայտողն է հանդիսանում ինքը՝ մարզիկը: Իրոք մրցակցության մեջ է լուսադիտվում կենտրոնացված ձեռով սպորտի սոցիալական էությունն ու մրա տրամաբանությունը:

Սպորտային մենապայքարում մրցակիցներից յուրաքանչյուրը ձգտում է դրսևորելու ոչ միայն որոշակի շարժողական ընդունակություններ, այլև արդարացնելու շատ ու շատ մարդկանց հույսերը ու ձգտումները: Դրանք կարող են լինել որոշակի կոլեկտիվներ, որոնց պատկանում են մրցող մարզիկները կամ էլ առանձին ազգեր ու ժողովուրդներ: Հանձինս մրցող մարզիկները մրցասպարեզ են անտեսանելի ձեռով դուրս գալիս հազարավոր ու միլիոնավոր մարդիկ: Իհարկե նրանք չեն, որ պայքարում են վայրկյանների, մետրերի ու կիլոգրամների համար, դա անում են առանձին մարզիկներ: Դրա հետ միասին այս դեպքում իրականացվում են առանձին մարդկանց խմբերի, ազգերի, ժողովուրդների հասարակական հարաբերությունները:

Սպորտային հարաբերություններ մարզիկների միջև ստեղծվում են բոլոր մարզումների ժամանակ եւ առավելապես մրցումների ընթացքում: ՈՒստի մարզումները եւ մրցումները

կազմում են սպորտային գործունեության հիմնական կողմերը: Մյուս կողմից չի կարելի պատկերացնել մարզումներն առանց մրցումների:

Ինչպես մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներում, այնպես էլ սպորտային մրցման ընթացքում գոյություն ունի կոնկուրենցիա: Տվյալ դեպքում այն կոչվում է մրցակցական կոնկուրենցիա:

Մրցակցական պրակտիկայում տարբերվում են կոնկուրենցիա մարզիկների, մարզիչների, մրցումների կազմակերպողների, սիրահարների եւ մրցավարների միջև: Գոյություն ունի նաեւ կոնկուրենցիայի հեռակա եղանակ:

Կոնկուրենցիայի ցուցանիշներն են արդյունքների մակարդակը ու խտությունը, մրցումների մասշտաբը, մրցակիցների կազմը, սիրահարների քանակը, մասուլի ուշադրությունը, մարզիկների ու մասնագետների կարծիքները:

Ամբողջապես կոնկուրենցիան հանդիսանում է մրցակցության առանձնահատկություններից մեկն ու գործունյա միջոց մարզիկների պատրաստության գործում: Ցարեց-տարի նա ընդլայնվում է շնորհիվ մարզական արդյունքների խտության բարձրացմանը:

Ի վերջո սպորտային մրցակցության էություններից է ազնիվ, արդար սպորտային պայքարի օրենքը:

III.2. Սպորտային մրցումների ֆունկցիաները, ձեւերը եւ մրցավարության կանոնները

III.2.1. Մրցումների ֆունկցիաները

Սպորտի, որպես հասարակական երեւույթ, ներքին էությունն են կազմում սպորտային մրցումները: Մյուս կողմից սրանք սպորտի սոցիալական զարգացման յուրահատուկ ձեւերից են:

Մրցումների հիմնական ֆունկցիան հաղթողի, չեմպիոնի, ռեկորդակրի որոշումն է: Այդ պատճառով մրցությունը ձեւավորվում է դաստիարակության, մասսայական ներկայացումների եւ այլ հոոծոնների:

Ի տարբերություն մարդկային գործունեության այլ ձեւերի (երաժշտություն, փառատոններ, մրցույթներ, ցուցա-

հանդեսներ), որտեղ մրցակցական սկիզբը նրա պահեմն են է, մրցակցական գործունեությունը սպորտում դրսորվում է բացարձակապես մրցումների ձեւով:

Սպորտային մրցումներին ներհատուկ է մասսայական տեսարայնությունը: Սա պայմանավորված է նրանով, վերջին տարիներին նկատելիորեն աճել են մարզական արդյունքները ու ընդլայնվել «մարզասերների բանակը»:

Շնորհիվ մասսայական ինֆորմացիայի միջոցներ է գրեթե ողջ հասարակությունն ընկալում, ճանաչում ընդունում են միջոցները, որպես արտասովոր տեսարան: միայն ազգաբնակչության 1/15-երորդ մասն է ծանոթ մրցակցական գործունեության համակարգի ու գործընթակի հետ: Մյուս կողմից պետական ծրագրերի համաձայն ֆիզիկական դաստիարակության պրոցեսի մեջ է ընդգրկվում համարյա թե ողջ հասարակությունը, իսկ միևնույն ժամանակ մարդն ամբողջ գիտակցական կյանքի ընթացքում դիտում է սպորտային մրցումներ:

Այս բոլորը վկայում է, որ սպորտային մրցումները բնորոշ են մի շարք սոցիալական ֆունկցիաներ:

-Սպորտային մրցումները, շնորհիվ առանձին մրցակցական վարժությունների առկայություն, ունեն նշանակություն ֆիզիկական դաստիարակության եւ սպորտի ծաւակորման գործում,

-Սպորտային մրցման հիմնական ցուցանիշն է՝ սպորտային արդյունքը, որի մակարդակն արտացոլում է ժամանակակից գիտատեխնիկական առաջընթացը,

-Սպորտային մրցումներն ունեն իրենց անցկացման մրցավարության համակարգը, կանոնները, գնահատման ռուցվածքը,

-Սպորտային մրցումներն ունեն մեծ դաստիարակական նշանակություն անձի ձեւավորման գործում պատկանում են նորի ընկալմանը,

-Սպորտային մրցումները միջոց են բարեկամության և գեղսգիտական պահանջումները,

-Սպորտային մրցումները մեծ դեր են խաղում միջպետական հարաբերություններում:

Սպորտային մրցումները կրում են նաեւ ինֆորմացիոն ու իմացողական ֆունկցիաներ: Այսպես, ինչի հա

միլիոնավոր մարդիկ անմիջապես մրցավայրերում կան էլ հեռուստացույցի էկրանի առաջ նստած դիտում ու հետաքրքրվում են հաղթողների արդյունքներով այս կամ այն մարզածեւերում: Հանդիսատեսի տեսակետից այդ մրցակցական գործողությունն ունի ոչ էական կիրառական արժեք: Կրան հետաքրքիր չէ, թե ինչպիսի միջոցներով ու մեթոդներով են մարզիկները պատրաստվել մրցումներին: Ասկայն հանդիսատեսին հետաքրքրում է բուն մարզական արդյունքը եւ ինքը հաղթողը: Եվ այդ ինֆորմացիան առաջացնում է մեծ հոգեկան ռեակցիա: Ռեստի սպորտային մրցումների ինֆորմացիոն կողմը դարձնում է նրանց գրավական ու ստեղծում է մեծ սոցիալական ռեզոնանս:

Մրցումներն ունեն եւ իմացողական բնույթ: Դիտելով նրանց մարդը ճանաչում է մի շարք մարզածեւեր, ծանոթանում է ռեկորդային նվաճումների, առանձին մարզիկների, մրցումների կանոնների եւ այլնի հետ, նա կարող է կանխագուշակել սպորտային արդյունքները:

Ի վերջո մրցումներն սպորտում ունեն հինգ տարրերից բաղկացած սխեմա՝ մրցման առարկան (օրինակ, վազք, լող, հրաձգություն եւ այլն), մրցավարություն (կանոնները, մրցումները, չափանիշները, տեխնոլոգիան), մրցակից, մարզասերներ ու հանդիսատեսներ:

III.2.2. Մրցումների ձեւերը

Սպորտային տեսությունում ու պրակտիկայում մրցումները դասակարգվում են երեք մեծ խմբերի:

ԱՌԱՋԻՆ. բուն մարզական մրցումներ, որոնք բաղկացած են երկու ենթախմբից.

-մրցումներ, որտեղ ի հայտ են բերվում չեմպիոնները կոլեկտիվների, գերատեսչությունների, հանրապետության, մի խումբ պետությունների, աշխարհի պաշտոնական առաջնություններում (չեմպիոնատներ, առաջնություններ, սպարտակիադաներ, օլիմպիադաներ),

-մրցումներ, որտեղ ի հայտ են բերվում առաջնության հաղթողներ (մասսայական կրոսներ, ընտրական ու մատչային մրցումներ, ավանդական մրցումներ):

ԵՐԿՐՈՐԴ. ուսումնամարզական եւ նորմատիվային

մրցումներ: Այս մրցումներն ունեն օժանդակ նշանակություն ու անց են կացվում հիմնական մրցումներին նախապատրաստվելու շրջանում (փորձամրցումներ, դասակարգային մրցումներ):

ԵՐՐՈՐԴ. ագիտացիոն մրցումներ: Նպատակ ունեն մասսայականացնելու առանջին մարզածեւեր ու սովորաբար զուգահեյվում են հասարակական իրադարձությունների, տոների, նշանակալից դեպքերի (ցուցադրական ելույթների ու մրցումների, ագիտացիոն վազքեր, էստաֆետներ):

Ելնելով մասնակիցների կազմից սպորտային մրցումները ստորաբաժանվում են ըստ սեռի ու տարիքի որակավորման աստիճանի, քաշային կատեգորիաների:

Կախված հաղթանակի որոշման խնդիրներից ու պայմաններից, մրցումները կարող են լինել անհատական թիմային եւ անհատական-թիմային:

Թիմային ու անհատական-թիմային մրցումները, որպես օրենք ներգրավում են նկատելի թվով մասնակիցներ ու փաստորեն նպաստում են սպորտի զարգացման խթանմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի կուլեկտիվներում նման մրցումների քանակը, ի տարբերություն հանրապետական մրցումների, զգալի մեծ է:

Տարվա ընթացքում մասսայական մրցումների տոկոսն քաղաքներում կազմում են 46,5, մարզերում-34,5, հանրապետությունում - 21,5 տոկոս: Առավել մեծ թվով մրցումներ են անցկացվում հանրակրթական դպրոցներում, համեմատաբար քիչ՝ միջնակարգ ու բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում:

Տարվա ընթացքում մրցումների հաջող պլանավորման գործում կարեւոր պայմաններից են հստակ ստորաբաժանումն ըստ նրանց պատասխանատվությանը, նշանակությանը մարզիկների պատրաստման գործընթացում ՌԽՍԻ կարելի է տարբերել նման մրցումների մի քանի տեսակներ. գլխավոր (օլիմպիական խաղեր; Եվրոպայի ու աշխարհի չեմպիոնատներ), ստուգողական (մատչային հանդիպումներ), հիմնական (միջազգային մրցումներ, ծնեռային առաջնություններ, գավաթի մրցումներ), ընտրական (մրցումներ, որտեղ ընտրում են մարզիկներին պատասխանատու մրցումներում մասնակցելու համար): Հիմնական մրցումների քանակը տարվա ընթացքում չպետք է գերազանցի 4-ից:

III.2.3. Մրցավարության կանոնները

Յուրաքանչյուր մարզածեւում գոյություն ունեն իրենց կիստ սահմանված մրցումների կանոնները: Համաշխարհային լայն ճանաչում ու տարածում ստացած մարզածեւերի մրցումների կանոնները հաստատում են միջազգային ֆեդերացիաները:

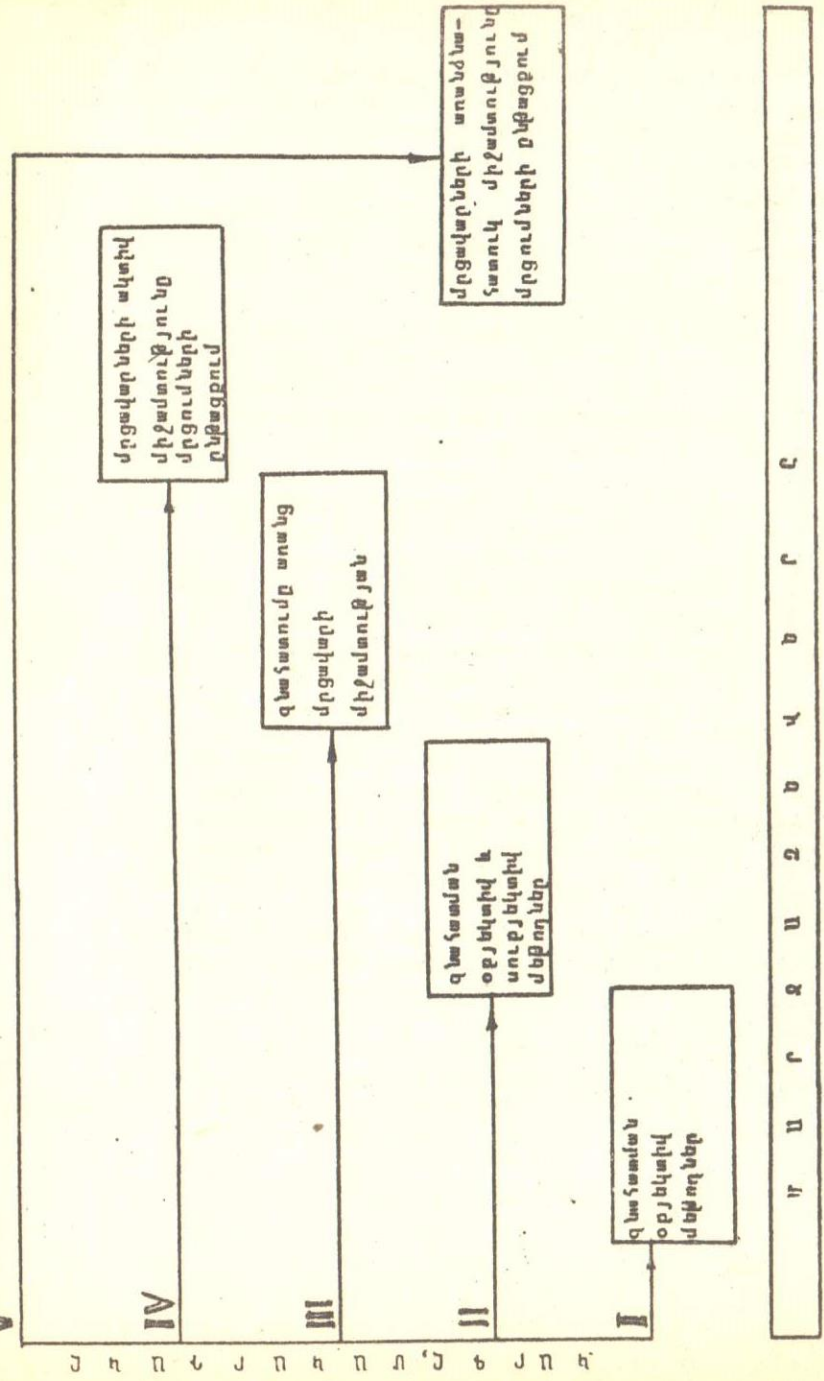
Սպորտային մրցումների կանոնների հիմնական պահանջն է՝ ապահովել արդյունքների գնահատման լրիվ օբյեկտիվությունը: Մարզական պայքարի հիմնական օրենքն է բուր մրցակիցների համար՝ ազնվությունը:

Սպորտում մրցավարության հարցերը պայմանավորված են մի շարք գործոններով: Այստեղ մեծ դեր է խաղում մրցավարը: Նա օգնում է մարզիչներին՝ ձեւավորելու սաների գաղափարական համոզվածությունը, հայրենասիրությունը, անհրաժեշտ բարոյական որակները: Մրցավարները ընտելացնում են մարզիկներին պահպանելու մրցման կանոնադրությունը, մարզական վարքագիծը, հարգել հակառակորդներին ու հանդիսատեսներին: Եթե խախտվում են այդ կանոնները, ապա մարզիկները պատժվում են համապատասխանորեն (դեղին քարտեր, տուգանային րոպեներ, որակազրկումներ):

Տարբեր մարզածեւերում մրցավարների գործունեության աղղեցությունը մարզական արդյունքի վրա միատեսակ չէ: Մարզական պրակտիկայում կարելի է օգտագործել մարզածեւերի դասակարգման սխեմա. կախված մրցավարության բարդությունից (նկ. 5): Որքան բարձր է մրցման մակարդակը, այնքան բարդ է մրցավարությունը հոգեբանորեն ու ֆիզիկական առումով: Օրինակ. ֆուտբոլի եւ հոկեյի մրցավարները մեկ խաղի ընթացքում հաղթահարում են շուրջ 15 կմ, կորցնում են շատ էներգիա ու նկատելի հոգնում են:

Մարզածեւերում, որտեղ նվաճումները գնահատվում են սուբյեկտիվորեն (մարմնամարզություն, ջրացատկ, ձեւավոր չնչկասաիք եւ այլն, մրցավարությունը բավականին դժվար խնդիր է:

Մրցավարների աշխատանքը գնահատելու համար սովորաբար գրանցում են մրցավարության որակը, մրցավարած



Նկ. 5 Մրցավորների համակարգը և արդյունքների գնահատման համակարգը

մրցումների քանակը եւ մրցավարական գիտելիքների բարձրացման ցուցանիշները:

Մրցավարության կատարելագործման հարցերը՝ բարդ պարբեր են: Այն նախատեսում է մրցավարների պատրաստում, մրցավարական բրիգադների կոմպլեկտավորում, նրանց աշխատանքի հսկումը, տեխնիկական միջոցների օգտագործումը:

III.3 Սպորտային մրցումների համակարգը

Մարզական նվաճումների աճը, համաշխարհային ռեկորդների սահմանումը, սպորտի սոցիալական ֆունկցիաների ընդլայնումը սերտորեն կապված են մրցակցությունների համակարգի կատարելագործման հետ: Եվ սրա պատճառն է, որ առանց մրցումների չեն կարող սահմանվել ռեկորդներ ու բարձրագույն նվաճումներ: Սպորտային մրցումներն ունեն պլանավորման, կազմակերպման ու անցկացման որոշակի կանոնավորում: Տվյալ դեպքում դեկավարվում են որոշակի կանոններով ու ավանդույթներով: Մրցումների վերջնական նպատակն է՝ խթանելու մասսայական սպորտի զարգացումն, մարզական նվաճումների աճը, մարդկանց շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը:

Մրցումները կազմակերպվում են, հաշվի առնելով ազգաբնակչության բոլոր խավերի հետաքրքրությունները եւ ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայի պահանջները: Ներկայումս գործում է սպորտային մրցակցությունների գիտականորեն հիմնավորված համակարգ: Այդ համակարգի գլխավոր սկզբունքն է՝ մրցումների փուլային անցկացումը, սկսած ֆիզիկական կուլտուրայի ստորին կուլեկտիվներից եւ վերջացրած առանձին մարզածելների հանրապետական առաջնություններով:

Մրցումների համակարգը իրագործվում է հետեւյալ սկզբունքների հիման վրա.
 -մրցումների օրացույցի կայունությունը (հնարավորություն է տալիս ստեղծելու պայմաններ մարզիկների շուրջտարյա պլանաչափ ու անընդհատ պատրաստության համար),
 -մրցումների օրացույցի փուլային կառուցումը (ստեղ-

ծում է նախադրյալներ աստիճանաբար կատարելու մեթոդով (բեռնվածություններ),

-մրցակցական բեռնվածությունների տարիքային հաջորդականության պլանավորման խիստ պահպանում (սկսնակներից մինչև միջազգային կարգի սպորտի վարպետներ):

Մրցումների համակարգի հետագա կատարելագործումը նախատեսում է նրանց խիստ դասակարգումը, բախումը ըստ մարզաշրջանների, մարզածելների յուրահատկությունների եւ առանձին մարզիկների անհատական հնարավորությունների:

III.4. Մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները

Վերջին տարիներին մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում մրցակցական գործունեության հարցերի հետազոտումն բոլոր մարզածելներում: Սա հնարավորություն է տալիս կատարելագործելու ուսումնամարզական գործընթացը, որոշելու նրա հետագա զարգացման միտումները:

Մարզական գործունեության բնականաբանական սոցիալական ու հոգեբանական նախադրյալներն են՝ հասնել բարձր սպորտային նվաճումների: Սակայն, որքան էլ մեկնեն մարզիկների ձգտումը բարձր արդյունքներին, ի վերջո նրանք ինքնապատակ չեն: Բարձր մարզական արդյունքները կարելու են այնքանով, որքանով նրան միջոցով ձեռք են բերվում ու բավարարվում են որոշակի հասարակական պահանջմունքներ՝ նյութական, կենսաբանական, հոգեկան ու սոցիալական:

Սպորտային մրցումները պահանջում են մարզիկների դրսևորելու բարձրագույն ֆիզիկական, հոգեբանական ու ֆունկցիոնալ հատկություններ: Ռեստի նրանք արտացոլում են սպորտային գործունեության ու մարդու ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բազմաթիվ կողմերը: Մյուս կողմից մրցումները նպաստում են ձեւավորելու ու կատարելագործելու շարժողական, ֆիզիոլոգիական ու հոգեկան ֆունկցիաները: Մասնակցությունը մրցումներին տվելի շատ քան մարզումները խթանում են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները:

Մրցումներն առաջացնում են հուզականություն: Հենց սպորտում է, որ մարզիկների հաջողություններն ու պարտությունները կախված են բուն հուզական վիճակներից ու սպորտումներից: Դեռեւս Արիստոտելը նշել է, որ հույզերը սերտորեն կապված են մարդու շարժումներից: Մարզական պրակտիկայից հայտնի են գրիմակներ, երբ մարզիկները հուզական մեծ գրգռվածության վիճակում կարողացել են դրսևորել անսահման չափերի ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն եւ հակառակը:

Մրցակցական գործունեության կողմերից մեկն է **մարզական տակտիկան**, այսինքն՝ մարզիկի կամ թիմի կարողությունները ճիշտ կազմակերպելու մրցակցական պայքարը, հաշվի առնելով սեփական հնարավորություններն ու արտաքին պայմանները: Մարզակսն տակտիկայի տարբերակները բազմազան են ու պայմանավորված են մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերով: Ռեստի, բարձր արդյունքների հասնելու գործում տակտիկան ունի առաջնատար նշանակություն:

Մարզման պայմաններում տակտիկական վարպետության չափանիշներն են մարզիկների կարողության հեւափոխելու շարժողական գործողությունները, մրցման ընթացքում տակտիկական մտադրության ակտիվացումը, մեծապայքարում անձնական նախաձեռնության դրսևորումը եւ այլն:

Ամեն մի մարզածել ունի իր մրցակցական պայքարի տակտիկան: Սակայն՝ այս հարցերը դեռեւս խորը չեն հետազոտված:

Մրցակցական գործունեության մյուս կողմերից է **սպորտային տեխնիկան**, այսինքն՝ մրցակցական վարժությունների առավել արդյունավետ կատարման ձևեր:

Տեխնիկական վարպետության հիմնական չափանիշներն են վարժությունների կայուն կառուցվածքը եւ վստահելիությունը: Վերոհիշյալները պայմանավորված են մարզիկների տարիքով, որակավորման աստիճանով, պատրաստության բոլոր կողմերով:

Մյուս կողմից տեխնիկական վարպետությունը պայմանավորված է նրանով, թե որքան ճիշտ է կարողանում մարզիկը դեկավարելու դրսևորող ճիզերը, շարժումների տեմպը, գործողությունների արագությունն եւ այլն:

Մրցումներում հաջող հանդես գալու արդյունավետությունը պայմանավորված է նաեւ տեխնիկական ու տակտիկական պատրաստության մակարդակով:

ՈՒՍՏԻ, այդ երկու կողմերը սերտորեն կապված են միմյանց հետ, մասնավորապես մարզախաղերում եւ մենամարտային մարզածեւերում: Տեխնիկայի տիրապետման աստիճանը իր կնիքն է բողոնում տակտիկական գործողությունների վրա եւ հակառակը: Այս կապը կանխորոշում է մարզական արդյունքները:

ԳԼՈՒԽ ԶՈՐՐՈՐԴ
ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

IV.1. Սպորտային մարզման նպատակը եւ խնդիրները

Սպորտային մարզումը դա ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտացված պրոցեսներից է: Ըստ էության այն սպորտային պատրաստության հիմքն է, նրա կազմակերպման ձեւն է: ՈՒՍՏԻ սպորտային պատրաստությունը առավել լայն եւ ծավալուն հասկացություն է, քան սպորտային մարզումը:

Սպորտային մարզումը մանկավարժական բազմամյա, րազմակողմանի գործընթաց է: Այն ուղղված է մարզիկների դաստիարակմանը, սպորտային տեխնիկայի ուսուցմանը եւ պարապողների օրգանիզմի հնարավորությունների բարձրացմանը: ՈՒՍՏԻ սպորտային մարզումը ենթարկվում է բոլոր հայտնի մանկավարժական օրինաչափություններին:

Սպորտային մարզման նպատակային ուղղվածությունը *նախատեսում է բարձր մարզական արդյունքների նվաճումը հատուկ կազմակերպված ու սխտեմատիկորեն անցկացվող պարապմունքների միջոցով:* Սակայն վերջին հաշվով, բարձր նվաճումները ինքնանպատակ չեն կարող լինել: Գլխավորն այն է, որ սպորտային պարապմունքների ներքո անհրաժեշտ է ապահովել անձի համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումը:

Մարզիկների պատրաստության գործընթացում լուծվում են ընդհանուր դաստիարակչական, կրթական ու կիրառական խնդիրների մեծ շրջան: Ըստ էության այդ խնդիրները համընկնում են մարզիկների պատրաստության հիմնական բաժինների (կողմերի) հետ եւ ունեն իրենց ընդհանուր եւ հատուկ ուղղվածությունը:

Սպորտային մարզման բոլոր խնդիրները կարելի է բաժանել երկու մեծ խմբերի՝ հիմնական եւ օժանդակ: *Հիմնական խնդիրներն են.*

ա) մարզիկների մոտ նշակել զաղափարայնություն եւ քաղցրակամություն (նախատեսվում է ձեւավորել մարզիկների գիտակցականությունը եւ վարքագիծը, սպորտային էթիկայի նորմերը),

բ) ապահովել մարզիկների ինտելեկտուալ պատրաստությունը (նախատեսվում է բանակահանության զարգացումը, ընդհանուր տեսական գիտելիքների պատվաստումը),

գ) ապահովել մարզիկների ֆիզիկական պատրաստությունը (նախատեսվում է առողջության ամրապնդումը և շարժողական ընդունակությունների համակողմանի մշակումը),

դ) ապահովել մարզիկների տեխնիկական ու տակտիկական պատրաստությունը (նախատեսվում է մարզման գործընթացում տեխնիկայի ու տակտիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը),

ե) ապահովել մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունը (նախատեսվում է հոգեկան որակների դաստիարակումը, դրդապատճառային հիմքի ձևավորումը և տեղակայումը հասնելու բարձր սպորտային արդյունքների):

Բացի մշված հիմնական խնդիրները մարզման գործընթացում լուծվում են նաև մի շարք **օժանդակ, մասնակի խնդիրներ**.

ա) թիմային պատրաստության ապահովումը թիմային մարզաձևերում և էստաֆետներում: Նախատեսվում է խաղացողների հոգեբանական համատեղելիությունը, նրանց համախմբվածությունն ու փոխանցումը, ձգտումը խաղալ միասին: Փորձը վկայում է, որ թիմերում առավել համատեղելի են թիմի ավագը:

բ) մարզական վնասվածքների կանխումը: Ի վերջո յուրաքանչյուր մարզիչի գործունեությունը պետք է գնահատվի նրա աշխատանքի արդյունավետության ցուցանիշներով, այլ նաև վնասվածքներ ստացած նրա աշակերտների քանակով,

գ) հատուկ գիտելիքների, գործնական փորձի ձեռք բերում կապված մարզական օրագրի վարելու, ինքնավերահսկման, մարզական ցուցանիշների պլանավորման ու հաշվառման, ինքնուրույն մրցումներում մասնակցելու, մրցավարության և այլնի վերաբերյալ:

Նշված բոլոր խնդիրները լուծվում են բազմամյա պատրաստության գործընթացում և նրանք պայմանավորված են մարզաձևի առանձնահատկություններով, մարզիկների որակավորման աստիճանով, պարապմունքների ուղղվածությամբ, մարզաշրջանով և այլ գործոններով:

IV.2. Սպորտային մարզման միջոցները, պայմանները և մեթոդները

IV.2.1. Միջոցները

Ներկայումս սպորտային մարզման բնագավառում կիրառվում են մի շարք միջոցներ (նկ. 6):

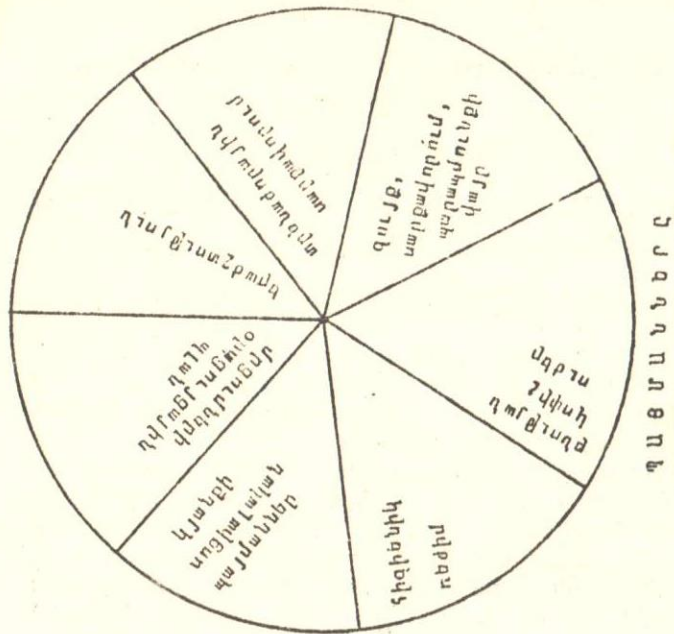
IV.2.1.1. Ֆիզիկական վարժություններ

Սպորտային մարզման գլխավոր միջոցներն են բազմատեսակ ֆիզիկական վարժությունները, որոնք դասվում են երեք խմբերի՝ ընդհանուր նախապատրաստական, հատուկ պատրաստական և մրցակցական:

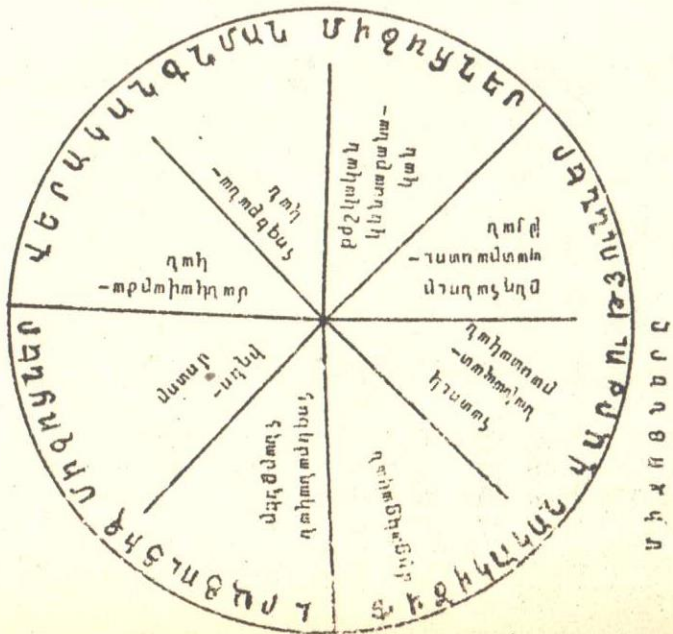
Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունները նպատակ ունեն ապահովելու մարզիկների համակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունը: Սրանց կազմը լայն է և անսահման: Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունները կատարվում են առանց առարկաների, առարկաներով և գործիքների վրա: Նրանց գլխավոր ուղղվածությունն է մշակելու բոլոր շարժողական ընդունակությունները և բարձրացնել մարզիկների աշխատունակությունը:

Չատուկ պատրաստական վարժությունները առավել միանման են հիմնական մրցումային շարժումների հետ: Նրանք ուղղված են տեխնիկայի կատարելագործմանը և յուրահատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Ուստի սրանց շրջանակները սահմանափակ են ու յուրահատուկ: Չատուկ պատրաստական վարժությունների հիմնական խնդիրն է ապահովել հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը և բարձրացնել մարզիկների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Այս վարժությունների տարատեսակներից են նմանողական և մոտեցնող հատուկ վարժությունները:

Մրցակցական վարժություններ՝ դրանք ամեն մի մարզաձևին բնորոշ շարժողական գործողությունների համալիրն է, որը մրցման առարկա է: Կատարվում են մրցումների կանոնների համաձայն: Ուստի մրցակցական վարժությունների տեսակարար կշիռը մեծ է:



Պ Ա Յ Մ Ա Ն Ն Ե Ր Ը



Մ Ի Կ Ը Ս Ե Ն Ե Ր Ը

Նկ. 6. Սպորտային մարզանքի միջոցները և տարրերը

IV.2.1.2. Վերականգման միջոցներ

Վերջին տարիներին մարզական արակալիկա են լայնորեն ներդրվել վերականգման միջոցներ, որոնք նպաստում են արագ վերականգմանը, հարմարվելիությանը և մարզիկների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ռեզերվների լրիվ մոբիլիզացմանը: Տարբերվում են վերականգման միջոցների 3 տեսակներ՝ մանկավարժական, հոգեբանական և բժշկական-սաքանական:

Մանկավարժական միջոցները վերականգման միջոցների շարքում գրավում են կենտրոնական տեղ: Նրանք նախատեսում են մկանային գործունեության նպատակահարմար կազմակերպման միջոցով ճիշտ ղեկավարելու մարզիկների աշխատունակության և վերականգման պրոցեսները: Մանկավարժական միջոցները բազմազան են. որոնք պարապմունքների հատուկ կազմակերպումն է, քննվածության և հանգստի ճիշտ հարաբերումն է, մարզապայմանների բազմազանացումն է, փոխադրումների օգտագործումն է, անհրաժեշտ հուզական գունավորման ստեղծումն է, լիարժեք նախավարժանքի անցկացումն է, մարզական գործընթացի անհատականացումն է և այլն:

Հոգեբանական միջոցները օգնում են արագորեն իջեցնելու նյարդահոգեկան լարվածությունը, վերականգնելու ծախսված նյարդային էներգիան: Վերականգման հոգեբանական միջոցների շարքին են դասվում. հատուկ հոգեբանական հնարքների օգտագործումը (աուտոգեն մարզում), լիարժեք քնի և հանգստի կազմակերպումը, հատուկ շնչառական վարժությունների կատարումը, կենցաղի հարմարավետ պայմանների ստեղծումը, ներշնչումը, շեղիչ գործոնների ներգրավումը և այլն:

Բժշկական-սաքանական միջոցները նպաստում են հոգնածության սուր ձևերի արագ վերացմանը, էներգետիկ ռեսուրսների արդյունավետ լրացմանը, հարմարողական պրոցեսների արագացմանը, ստրեսային ազդեցությունների հանդեպ կայունության բարձրացմանը: Միջոցների այս խումբը բազմազան է: Նրանք շարքին կարելի է դասել ռացիոնալ սննդի կազմակերպումը:

Սպորտային մարզման ընթացքում արագ վերականգ-

ման համար օգտագործվում է նաև ֆիզիոթերապեւտիկ միջոցներ: Դրանք են մերսուժը, շոգեբաղնիքը, աէրո-նացումը, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթախարու-մը, փշատերեւային, թթվածնային եւ հակադրական վա-նաները, էլեկտրախթանիչները:

Կարելի է իմանալ, որ նշված վերականգման բոլոր միջոցները անհրաժեշտ է օգտագործել համալիր ձևով ու զուգահեռ:

IV.2.2. Մարզման պայմանները

Սպորտային պատրաստության խնդիրների հաջող իրագործման համար որոշակի միջոցների օգտագործման հետ մեկտեղ անհրաժեշտ են նպաստող պայմաններ: Առաջին հերթին սրանք մարզիկների կյանքի սոցիալական պայ-մաններն են՝ մարզական պարապմունքներից դուրս ուսումնական, աշխատանքային եւ հասարակական գործու-նեության ռեժիմը, կյանքի, կենցաղի պայմանները եւ այլն:

Սպորտային մարզման արդյունավետությունը զգալի բարձրանում է, եթե մարզիկը պարապում է միջավայրի բնական պայմաններում եւ պահպանում է որոշակի հիգիենիկ կանոններ: Ըստ տեղանքի այդ գործոնները (արեւը, անձրեւը, ջուրը, արեւային ճառագայթումը, մաքուր օդը) օժանդակ, լրացուցիչ են ու ծառայում են մարզումների հաջողությանը եւ օրգանիզմի կուփմանը: Մարզական գործունեության արդյու-նավետությունը էականորեն պայմանավորված է նաև նոր կահավորման ու գույքի ներդրումով, պարապմունքների վայրերի նպատակահարմարումը:

Ժամանակակից սպորտային պատրաստության ա-ռանձնահատկություններից է տարբեր մարզածեւերում տրե-նաժորների լայն կիրառումը: Սրանք հնարավորություն են տալիս առավել նպատակաուղղված ձևով մշակել մար-զիկների ֆիզիկական եւ տեխնիկական հնարավորու-թյունները, ավելի հստակորեն վերահսկել եւ ղեկավարել շարժումները:

Սպորտային մարզման արդյունավետությունը բարձ-րացնող պայմաններից է երաժշտության օգտագործումը: Նա ստեղծում է ոչ միայն հուզական զուսավորում բուն

մարզման գործընթացում, օգնում հաղթահարելու անընդ-հատ աճող հոգնածությունը, այլ նաև նպաստում է նախապատրաստվելու կատարվելիք մկանային աշխատան-քին:

Եվ վերջապես, մարզման պայմաններից է մարզական օրացույցը, որը մարզիկներին ու մարզիչներին կողմնորոշում է տարվա ընթացքում գլխավոր ու երկրորդական մրցումներին: Այս բոլորը նախադրյալներ են ապահովելու սպորտային պատրաստության ուղղվածությունը (նկ. 6):

IV.2.3. Մեթոդները

Մարզման մեթոդները սպորտում պրակտիկ գործո-րությունների կարգավորված մի շղթա է, որը հենվում է տեսական գիտելիքների եւ հիմնավորված որոշակի կանոն-ների վրա:

Մեթոդը ձևավորվում է պրակտիկայում ստուգված տե-սության հիման վրա եւ դիմում է պրակտիկային: Դետեւաբար մեթոդը տեսության եւ պրակտիկայի կապող օղակն է:

Մարզման մեթոդների զարգացման պատմությունը ցույց է տալիս, որ ինչպես անցյալում, այնպես էլ այսօր այս պրոբլեմը ուսումնասիրելիս մասնագետներին հետաքրքրում է երկու հարց. թե *ինչ* ծրագիր պետք է կատարել մարզումների ընթացքում (կոնկրետ ֆիզիկական վար-ժություններ, ինչ ծավալով, կրկնությունների քանակով եւ այլն) եւ *ինչպես* պետք է կատարել դրանք (ինչ արագությամբ, լարվածությամբ, տեմպով, հզորությամբ) ու *ինչպիսի* հանգստի ընդմիջումներով:

Ռեստի կարելի է ասել, որ *մարզման մեթոդները պարապմունքների օրգանիզմի վրա ներգործման յու-րահատուկ ձևեր են ֆիզիկական վարժությունների միջոցով:*

Ներկայումս մարզման գործընթացում օգտագործվող մեթոդները եւ նրանց տարատեսակները տարբեր մարզա-ծեւերում ստացել են օբյեկտիվ գիտական հիմնավորում եւ հստակորեն նկարագրված են հատուկ մասնագիտական ձեռնարկներում (Լ.Պ.Մատվեե, Ֆ.Գ.Ղաղարյան, Վ.Ն.Պլատո-նով):

Սպորտային պատրաստության գործընթացում գոյություն ունեցող բոլոր մեթոդները կարելի է բաժանել երեք խմբերի. խոսքային, զննողական եւ գործնական:

IV.2.3.1. Խոսքային մեթոդներ

Սրանց թվին են դասվում բացատրությունը, դասախոսությունը, զրույցը, վերլուծությունը եւ քննարկումը: Նշված մեթոդները ունեն պարզագույն բնույթ ու կիրառվում են հատուկ տերմինաբանությամբ:

IV.2.3.2. Չննական մեթոդներ

Մեթոդների կարելուր հատկանիշներից է վարժությունների ճիշտ ու մեթոդապես հատուկ ցուցադրումը: Այս առումով լայնորեն են օգտագործվում ուսումնական ֆիլմերի, կինոժապավենների ու կինոգրամների ցուցադրումը, ծայրագրիչների, մակետների, մուկածների կիրառումը:

IV.2.3.3. Գործնական մեթոդներ

Պայմանականորեն բաժանվում են երկու խմբերի. մեթոդներ, որոնք նպաստում են տեխնիկայի տիրապետմանը ու կատարելագործմանը եւ մեթոդներ, որոնք ուղղված են մշակելու տարբեր շարժողական ընդունակություններ:

Առաջին խմբի մեթոդները նկարագրված են ֆիզիկական դաստիարակության ձեռնարկներում: Այս առումով տարբերում են ամբողջական եւ մասնատված ուսուցման մեթոդներ: Ինչ վերաբերվում է շարժողական ընդունակությունների մշակման գործնական մեթոդներին, ապա նրանք լինում են *անընդհատ եւ ինտերվալային*: Առաջին դեպքում վարժությունները կատարվում են առանց հանգստի, միանգամայա ձեւով, երկրորդ դեպքում տրվում են որոշակի ձեւով կարգավորված հանգստի ընդմիջումներ:

Մարզական պրակտիկայում տարբերում են *անընդհատ եւ ինտերվալային մեթոդների* որոշակի տարատեսակներ՝ *հավասարաչափ, փոփոխական, կրկնողական, ածանցված, շրջանածեւ, խաղային եւ մրցակցական*: Վերոհիշյալ

մեթոդների մանրամասն բնութագրումը տրված է հատուկ ձեռնարկներում (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1976; Ֆ.Գ.Ղազարյան եւ Թու. Ե.Կուպալյան, 1980):

IV.3.Բեռնվածությունը սպորտում

IV.3.1. Հասկացություն բեռնվածության մասին

Մարզական ու մրցակցական բեռնվածությունների տեսության ու պրակտիկայի հարցերը սպորտում ունեն սկզբունքային նշանակություն ու շարունակ գտնվում են մասնագետների ուշադրության կենտրոնում:

Սպորտային աշխատունակությունը զարգանում է առաջին հերթին շարժողական ներգործությունների ազդեցությամբ: Եթե այդ ներգործությունները, այսինքն՝ մանկավարժորեն ուղղված ազդեցությունները որոշակի ձեւով չափավորվում են այնպես, որ նրանք տալիս են մարզական էֆեկտ, այլ կերպ՝ նպաստում են մարզվածության զարգացմանը, ապա ընդունված է խոսել մարզական բեռնվածության մասին: Հետեւաբար բեռնվածության տակ հասկանում ենք (Մ.Ա.Գոդիկ).

ա) աշխատանք, որը կատարում է մարզիկը մարզումների եւ մրցումների ընթացքում,

բ) այդ աշխատանքի (ֆիզիկական վարժությունների) ներգործման մեծությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա:

Մարզական պատրաստության պրակտիկայում տարբերում են փոքր, չափավոր, միջին, մեծ եւ առավելագույն բեռնվածություններ: Բեռնվածության առաջին երկու տեսակները կոչվում են պահպանող, իսկ մնացած երեքը՝ զարգացնող: Տարբերում են նաեւ լոկալ (տեղային), ռեգիոնալ (զանգվածային) եւ գլոբալ (ընդհանուր) ծանրաբեռնվածության տեսակներ, որոնք պայմանավորված են աշխատանքի մեջ գրավվող մկանախմբերի քանակով:

Բոլոր դեպքերում բեռնվածությունն ունի իր արտաքին (ֆիզիկական) եւ ներքին (ֆիզիոլոգիական) կողմերը: Բեռնվածության արտաքին կողմը որոշվում է կատարված աշխատանքի քանակով եւ բնույթով, պլանավորվում եւ չափավորվում է քավականին պարզ ձեւով: Բեռնվածության

ներքին կողմը որոշվում է կատարված աշխատանքով օրգանիզմում առաջ եկած ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական, էներգետիկ, հոգեկան տեղաշարժերի բնույթով և աստիճանով (Նկ. 7):

Վերջին հաշվով բեռնվածության յուրաքանչյուր տեսակը նպատակ ունի կատարելագործելու մարզիկի օրգանիզմի շարժողական ու ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Ուստի կարելի է նշել, որ յուրաքանչյուր մարզական բեռնվածություն ունի իր մանկավարժական (կատարված աշխատանքի քանակը և բնույթը, նրա ծավալը) ու լարվածությունը, օգտագործված միջոցները, աշխատանքի կատարման պայմանները և այլն) և ֆիզիոլոգիական (էներգածախսերի մակարդակը, կենսաքիմիական, հոգեկան և այլ տեղաշարժերի մեծություններ) տեսանկյունները:

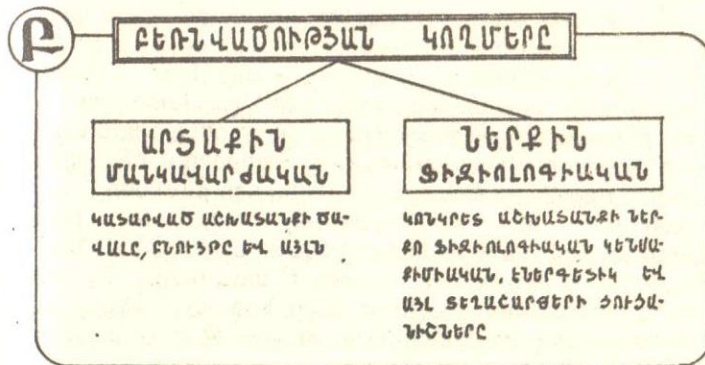
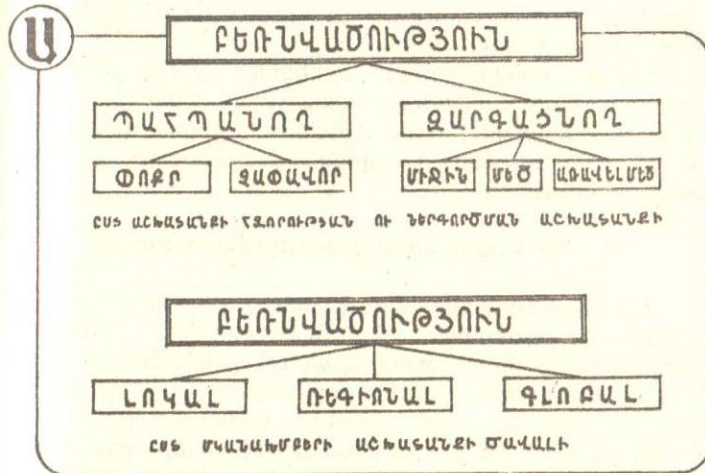
Սպորտային պրակտիկայում ավելի քիչ է ուսումնասիրված բեռնվածության մանկավարժական կողմը, և հետազոտությունները այդ բնագավառում շարունակվում են: Առավել լայնորեն է ուսումնասիրված բեռնվածության ֆիզիոլոգիական կողմը, և այսօր մենք լավ գիտենք, թե ինչ փոփոխություններ են տեղի ունենում օրգանիզմում տարբեր մարզական ու մրցակցական բեռնվածություններից հետո:

IV.3.2. Բեռնվածության կողմերը

Յուրաքանչյուր բեռնվածություն ունի իր չորս հայտնի կողմերը. մասնագիտացվածություն, ուղղվածություն, կոորդինացիոն բարդություն և մեծություն:

IV.3.2.1. Բեռնվածության մասնագիտացվածությունը

Սա նշանակում է, թե որքանով են նմանվում կամ տարբերվում մարզական ու մրցակցական բեռնվածությունները: Այս առումով դրանք բաժանվում են յուրահատուկ (հատուկ) և ոչ յուրահատուկ (ընդհանուր) միջոցների: Յուրահատուկ վարժություններն ունեն ավելի մեծ մարզական ազդեցություն: Սրանք հիմնականում ամեն մի կոնկրետ մարզածելի հատուկ և մասնագիտական վարժություններ են: Ոչ յուրահատուկ վարժությունները կրում



Նկ. 7 Մարզական բեռնվածության ձևերը /A/ ու կողմերը /B/

են առավել փոքր մարզական ազդեցություն եւ ունեն ընդհանուր պատրաստության բնույթ (օրինակ՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցներ):

Ցածր որակավորում ունեցող մարզիկների ոչ յուրահատուկ միջոցների բեռնվածության ծավալն առավել մեծ է, իսկ սպորտի վարպետների յուրահատուկ բեռնվածության ծավալը՝ փոքր: Նրանց հաշվառումը պետք է կատարվի առանձին:

IV.3.2.2. Բեռնվածության ուղղվածությունը

Սա պայմանավորված է մարզման գործընթացում տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակման խնդիրներով: Օրինակ՝ առավելագույն լարվածությամբ կատարվող կարճատև աէրոբ-ալակտատ վարժությունները նպաստում են մշակելու տարբեր մարզածներում արագաուժային ընդունակություններ: Սուբառավելագույն անաէրոբ-գլիկոլիտիկ մինչեւ 3 րոպե տևողությամբ վարժություններն ուղղված են արագային դիմացկունության մշակմանը:

1-30 վրկ. տևողությամբ մեծ լարվածությամբ կատարվող աէրոբ-անաէրոբ բեռնվածությունները նպաստում են բոլոր շարժողական ընդունակությունների կատարելագործմանը: Չափավորից մինչեւ մեծ լարվածություն ունեցող երկարատև վարժությունները բոլոր դեպքերում մշակում են ընդհանուր դիմացկունություն: Տարբերում են նաեւ մեծ լարվածության անարոլիկ բեռնվածություններ, որոնց նպաստում են առավելագույն ուժի եւ ուժային դիմացկունության մշակմանը: Նշված վարժությունների կատարման տևողությունը կարող է տատանվել 2 րոպեից մինչեւ „մինչեւ վերջ“, աշխատանքը, երբ մարզիկները արդեն ի վիճակի չեն շարունակելու վարժությունների կատարումը:

IV.3.2.3. Բեռնվածության կոորդինացիոն բարդությունը

Բեռնվածության այս կողմը կախված է մարզման ընթացքում կատարվող բարդ կառուցվածք ունեցող վարժությունների տեսակարար կշռից: Ցիկլիկ մարզա-

ծեւերում նման վարժությունների նշանակությունը մեծ չէ: Սակայն, տեխնիկապես բարդ մարզածներում (մարմնամարզություն, ջրացատկ, ծեւավոր չմշկասահք), խառնում ու մենամարտերում վարժությունների կոորդինացիոն բարդությունը ունի որոշիչ նշանակություն: Օրինակ, ջրացատկում կատարվում են բարդ կառուցվածք ունեցող տարբեր ծավալի ֆիզիկական վարժություններ: Նրանց հաշվառումն ու հսկումը հնարավորություն է տալիս մարզական գործընթացում ճիշտ կարգավորել բեռնվածությունը:

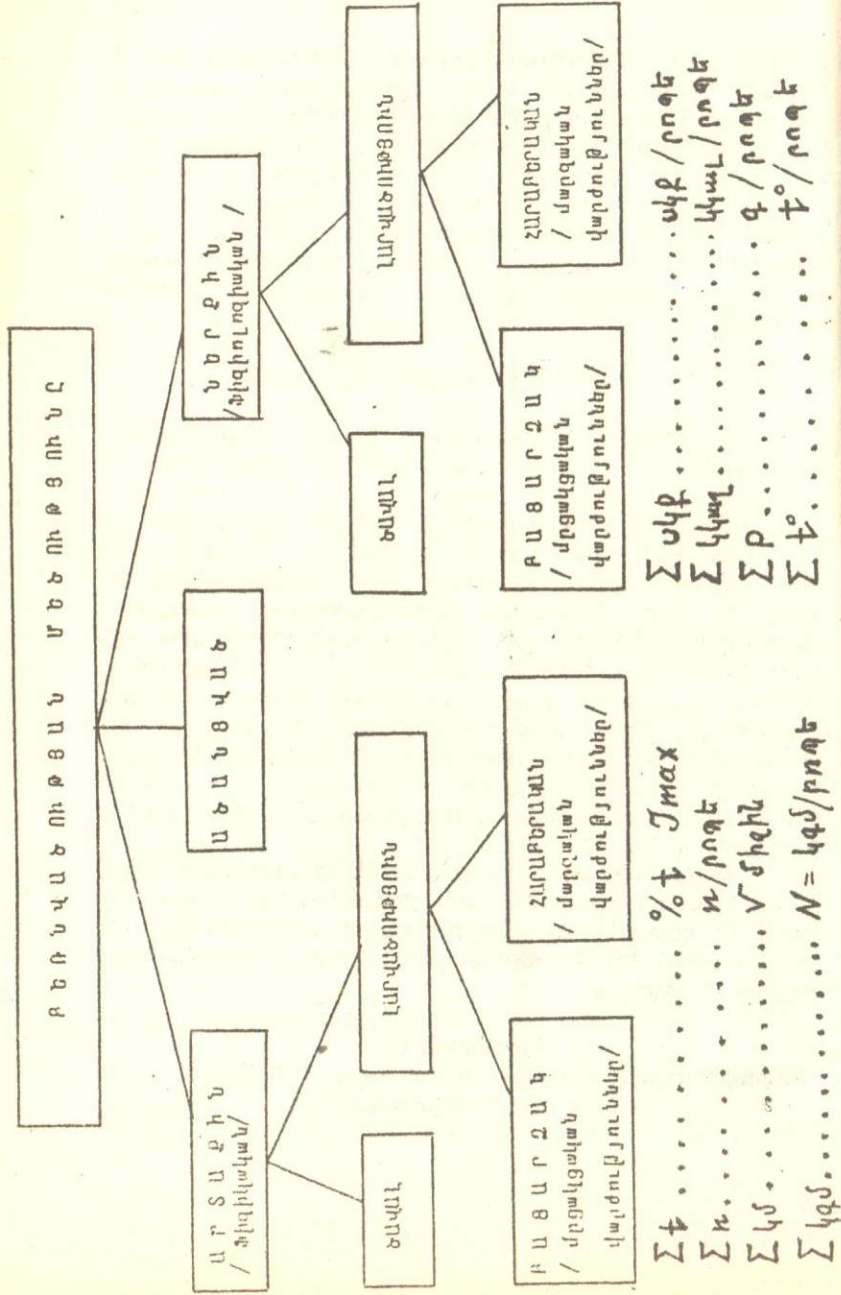
IV.3.2.4. Բեռնվածության մեծությունը

Սա որոշում է օրգանիզմի վրա ազդող ներգործությունների չափը: Բեռնվածության մեծությունն ունի 3 բաղադրամասեր (նկ. 8):

Արտաքին բեռնվածության ծավալն արտահայտվում է ժամանակի ընդհանուր քանակով, հաղթահարած տարածությունով, բարձրացրած քաշով, վարժությունների թվով եւ այլն: Արտաքին բեռնվածության **բացարձակ լարվածությունը** որոշվում է ժամանակի տոկոսային այն հարաբերությամբ, որի ընթացքում մկանային աշխատանքը կատարվել է առավել լարվածությամբ (I max), ժամանակի միավորի ընթացքում կրկնողությունների քանակով (n/րոպե), տեղաշարժման միջին արագությամբ (v միջին), հաղթահարված քաշերի միջին ցուցանիշով (P միջինը), կատարված աշխատանքի հզորությամբ ժամանակի միավորի ընթացքում (49U / րոպե):

Ինչպես արտաքին, այնպես էլ ներքին բեռնվածության հարաբերական լարվածության ցուցանիշները որոշում են ամեն մի մարզիկի առավել հնարավոր մեծությունները եւ հաշվարկվում են Գ.Ս.Թունանյանի կողմից առաջարկված բանաձևի միջոցով.

$$I \text{ հարաբերականը} = \frac{I \text{ բացարձակը}}{I \text{ առավելագույն}} * 100\%$$



Այլ կերպ, բեռնվածության հարաբերական ցուցանիշները կոչվում են մասնակային: Սրանք պատասխանում են այն հարցին, թե որքան լարվածությամբ է պարապել մարզիկն իր առավելագույն հնարավորությունների համեմատ: Հենց այս ցուցանիշներն են իրոք հնարավորություն տալիս առավել կերպով անհատականացնելու մարզիկների բեռնվածության մեծությունն ու ուղղվածությունը:

Արտաքին բեռնվածության հաշվարկի օրինակ. մարզիկը հաղթահարել է վազքով 5000 մ 15 րոպեում (բեռնվածության ծավալը) 5.5մ/վրկ արագությամբ (բեռնվածության բացարձակ լարվածությունը): Սակայն նրա առավելագույն հնարավորությունները վազքում (բնականաբար, կարճ տարածության վազքերում) կազմում են, օրինակ՝ 9 մ/վրկ: Հետևաբար, մարզիկի վազքի հարաբերական լարվածությունը կազմում է 61,1 %:

Ներքին բեռնվածության ծավալը կարող է արտահայտվել սրտային կծկումների գումարային քանակով, ծախսված էներգիայի մեծությամբ, մարմնի քաշի կորստով, մարմնի ջերմության տարբերացույցով եւ այլն:

Ներքին բեռնվածության բացարձակ լարվածությունը գնահատվում է ժամանակի միավորի ընթացքում ծախսված էներգիայի քանակով: Այդ ցուցանիշներն են՝ ՍԿՔ / րոպե, կկա / րոպե, գ / րոպե, Կ / րոպե: Իսկ **ներքին բեռնվածության հարաբերական** ցուցանիշները հաշվառվում են, թե ինչ մակարդակով է մարզիկը պարապել, ելնելով իր սեփական առավելագույն հնարավորություններից: Այս տվյալները որոշվում են տոկոսներով:

Ներքին բեռնվածության հաշվարկի օրինակ. 15 րոպե տեւողությամբ վազքի ժամանակ սրտային կծկումների գումարային քանակը կազմում է 2550 հարված (բեռնվածության ծավալը): Բացարձակ լարվածությունը որոշվում է՝ 2550-ի բաժանումով վազքի տեւողության ցուցանիշի վրա (15 րոպե), որը կազմում է 170 հարված/րոպեում: Իսկ տվյալ մարզիկի սրտային կծկումների առավել հնարավոր քանակը կազմում է 220 հարված/րոպե, հետևաբար վազքի հարաբերական լարվածությունը 77,2 % է:

Տարբերում են նաեւ **կոմբինացված**, համակցված

բեռնվածություններ, որոնք իրենցից ներկայացնում են որպես արտաքին ու ներքին բեռնվածությունների ածանցականներ: Սովորաբար նրանք գնահատվում են պայմանական միավորներով և առանձին մարզածելերում մշակված հատուկ աղյուսակներով:

IV.3.3. Բեռնվածության ծավալի ու լարվածության գնահատման եղանակները

Տարբեր մարզածելերում բեռնվածության գնահատման համար օգտագործվում են ծավալի ու լարվածության բաղադրամասերը:

IV.3.3.1. Բեռնվածության ծավալը

Ըստ էության սա մարզական աշխատանքի քանակական կողմն է: Բեռնվածության ծավալը պայմանավորված է մարզածելի առանձնահատկություններով: Օրինակ, մարաթոնյան վազորդի աշխատանքի ծավալը բոլոր դեպքերում ավելի մեծ է, քան ասենք, սպրինտեր վազորդինը: Բեռնվածության ծավալը կախված է նաև մարզիկների անհատական հնարավորություններից: Մարզիկների որակավորման աճին զուգընթաց մեծանում են բեռնվածության ծավալը և առաջին հերթին նրա յուրահատուկ ցուցանիշները:

Բեռնվածության ծավալի և մարզական արդյունքների աճի միջև գոյություն ունի անմիջական կապ: Բեռնվածության ծավալի հիմնական ցուցանիշներն են՝ մարզումների ընթացքում ծախսված ժամանակը, մարզական պարապմունքների քանակը, վարժությունների կրկնողությունների թիվը, սրտային կծկումների գումարային արժեքը, ծախսված էներգիայի քանակը:

Ելնելով առանձին մարզածելերի յուրահատկություններից՝ բեռնվածության ծավալի գնահատման համար օգտագործում են նաև մասնակի ցուցանիշներ: Օրինակ, ցիկլիկ մարզածելերում գրանցում են քայլի, վազքի, լողի ընթացքում հաղթահարված տարածության կիլոմետրաժը, առանձին վարժությունների տեւողությունը, արագաուժային մարզածելերում (ծանրամարտ, ցատկեր, նետումներ)

բարձրացրած քաշերի չափը, ծանրածոդի բարձրացումների քանակը, տարբեր երկարության թափավազքերով կատարված ցատկերի քանակը, տարբեր քաշերով գործիքների նետումների թիվը, մենամարտերում (ըմբշամարտ, սուսերամարտ, բռնցքամարտ) և սպորտային խաղերում հարձակվողական և պաշտպանողական գործողությունների, տակտիկատեխնիկական հնարքների քանակը, բարդ կոորդինացիոն մարզածելերում (ծեւավոր չմշկասափք, մարմնամարզություն, ակրոբատիկա) էլեմենտների, մոտեցումների, կոմբինացիաների քանակը:

Պետք է նշել, որ բոլոր դեպքերում բեռնվածության ծավալը գնահատվում է ավելի հեշտ ու պարզ ձևով, քան լարվածությունը:

IV.3.3.2. Բեռնվածության լարվածությունը

Սա մարզական աշխատանքի որակական կողմն է և նույնպես պայմանավորված է ամեն մի մարզածելի յուրահատկություններով: Տարբերում են բացարձակ, այսինքն՝ մրցակցական վարժությունների և հարաբերական, այսինքն՝ մարզական վարժությունների լարվածությունները:

Բեռնվածության լարվածության ընդհանրացված ցուցանիշներն են՝ մարզական պարապմունքների հաճախականությունը, դասի շարժիչ խտությունը, պուլսային զումարային արժեքի ու ծախսված էներգիայի քանակի հարաբերությունը վարժության տեւողության համեմատ: Սակայն, տարբեր մարզածելերում բեռնվածության լարվածության գնահատումն ունի որոշակի առանձնահատկություններ: Օրինակ, ցիկլիկ մարզածելերում բեռնվածության լարվածությունը որոշվում է տեւալի և տեղաշարժման արագության ցուցանիշներով, արագաուժային մարզածելերում՝ ծանրածոդի միջին քաշով, բարձրացրած քաշի և առավելագույն քաշի հարաբերությամբ, կատարված աշխատանքի հզորությամբ, մենամարտերում ու սպորտային խաղերում՝ շարժիչ խտության մեծությունով, գոտեմարտի և խաղի ընթացքում առավել ակտիվ գործողությունների և հնարքների ընդհանուր քանակի հարաբերությամբ, բարդ կոորդինացիոն

մարգածելերում՝ մեկ մետեցման ընթացքում էլեմենտների քանակով, կոմբինացիաների կատարման լարվածությամբ:

Հետևաբար պարզ է, որ բեռնվածության գնահատումը բարդ խնդիր է: Ուստի տարբեր մարգածելերում կան առանձին մոտեցումներ բեռնվածության լարվածության դասակարգման գործում: Նման դասակարգման առաջին մշակումներից մեկը կատարել է Վ.Ս.ՖարՖելը 1948թ.: Այդ դասակարգումը բաղկացած է լարվածության (հզորության) 4 գոտիներից՝ առավելագույն (աշխատանքի տեսողությունը մինչև 30 վրկ), մերձառավելագույն (30 վրկ մինչև 3-5 րոպե), մեծ (3-5 մինչև 40 րոպե) եւ չափավոր (40 րոպեից ավելին): Կարծիք կա, որ փոքր բեռնվածության դեպքում օրգանիզմը վերականգնվում է 6 ժամ հետո, միջինի դեպքում 12 ժամ, մեծի դեպքում 24 եւ առավելագույն բեռնվածության դեպքում 48 ժամ հետո:

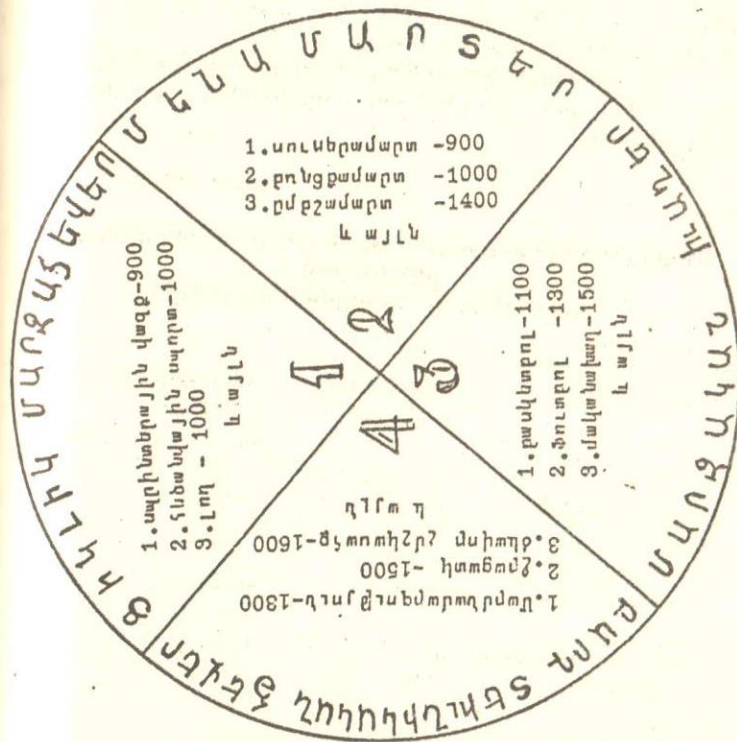
Առանձին մարգածելերում կիրառվում են բեռնվածության գնահատման տարբեր եղանակներ՝ ըստ տեղաշարժման արագության, սրտային կծկումների քանակի, թթվածնի կլանման մեծության, էներգոծախսերի եւ այլն, որոնք նկարագրված են հատուկ ձեռնարկներում:

Աշխարհի լավագույն մարզիկների մարզական բեռնվածության ցուցանիշները պատկերված են նկար 9-ում:

IV.3.4. Մրցակցական բեռնվածությունը եւ նրա չափավորումը

Պլանավորված մարզական արդյունքների նվաճումը հիմնված է համապատասխան մրցակցական բեռնվածությունների կատարման վրա: Մրցակցական բեռնվածության տակ հասկանում ենք մեկնարկների ու մրցումների քանակը, որոնցում մասնակցել է մարզիկը մարզման որոշակի փուլում: Ուստի նրա հիմնական ցուցանիշներն են մրցումների ու մեկնարկների քանակը:

Մրցակցական բեռնվածության մեծությունը կախված է նաեւ մարզիկների՝ մրցումներում հաջող ելույթներից: Օրինակ, տարվա ընթացքում երկու մարզիկներ մասնակցել են 20 մրցումների: Ընդ որում, առաջինը հաճախակի է դուրս մնացել նախնական մենամարտերից, իսկ երկրորդը՝ գրեթե միշտ էլ մոտեցել է եզրափակիչ փուլերին: Ուստի երկուսի մոտ էլ մրցումների միեւնույն քանակի դեպքում, մրցակցական բեռնվածության ցուցանիշները տարբեր են. առաջինի մոտ 36 մարտ, երկրորդի՝ 53:



Նկ. 9. Աշխարհի ու մեծագույն մարզիկների տարվա ընթացքում պատրաստու կցները

Գաղափարական մասերի քանակը:

Մրցակցական բեռնվածությունը գնահատելիս պետք է հաշվի առնել նաև գլխավոր եւ ստուգողական մրցումների քանակը: Բարձրորակ մարզիկների գլխավոր մրցումներն են Աշխարհի ու Եվրոպայի չեմպիոնատները, Օլիմպիական խաղերը: Մասսայական մարզակարգերի մարզիկների գլխավոր մրցումներն են՝ շրջանի, քաղաքի, հանրապետության առաջնությունները: Մարզածեւի առանձնահատկությունների հետ կապված գլխավոր մրցումները կարող են կազմել ողջ մրցումների 30-ից մինչեւ 70 %-ը:

Ժամանակակից սպորտային մարզման նկատելի զծերից է անընդհատ ընդլայնվող մրցակցական գործունեությունը (աղ. 6):

Աղյուսակ 6

Մրցակցական բեռնվածության ցուցանիշները տարվա ընթացքում (ըստ վիճակագրական տվյալների)

Մարզածեւերը	մրցումների քանակը	մեկնարկներ, մարտերի խաղերի քանակը
Վազք 100-400մ	20-25	60-75
Վազք 5-10 կմ	10-12	18-20
Ծանրամարտ	5-8	50
Դահուկավազք	16-20	40-60
Լ ո ղ	30-40	100-120
Մարմնամարզություն	8-10	120-140
Բասկետբոլ	5-6	70-90
Ֆուտբոլ	6-7	65-75
Բռնցքամարտ	10-15	30-50
Սուսերամարտ	16-20	150-400
Ժամանակակից հնգամարտ	6-8	30-40
Վոլեյբոլ	6-7	60-80
Մարաթոնյան վազք	10-12	10-12
Քայլք 50կմ	6-8	6-8

1960թ. համեմատ մրցումների քանակը առանձին մարզածեւերում աճել է 2-3 անգամ: Մրցակցական պրակտիկայի տեսակարար կշիռը մեծանում է նաև մարզումների մրցակցական ծելով անցկացնելու հաշվին:

Մրցումների խելամիտ բաշխումը հնաոավորություն է տալիս ռացիոնալ ծելով օգտագործել մարզավիճակի զարգացման օրինաչափությունները: Այսպես, աշխարհի լավագույն մարզիկների մոտ (լող, թեթև ատլետիկա) մրցումների առավել քանակը ընկնում է փետրվար, մայիս եւ սեպտեմբեր ամիսների վրա, իսկ գլխավոր մրցումները պլանավորվում են 20-25-րդ մեկնարկների վրա:

Այսպիսով, պրակտիկան ու մարզական փորձը վկայում են, որ մրցումների ավելացումը պարտադիր պայման է քարծրացնելու ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետությունը: Սա ունի անհիջական կապ մարզական նվաճումների աճի հետ:

IV.3.5. Բեռնվածություն եւ ադապտացիա

Մարդու օրգանիզմը մի անսովոր գրգռի պատասխանում է որոշակի ռեակցիայով: Այդ պատասխանը սակայն կրում է ոչ յուրահատուկ, այլ ընդհանրացված բնույթ: Դա նշանակում է, որ օրգանիզմը հարմարվում է ոչ միայն տրված գրգռչին, այլև մի շարք հարակից բնույթ ունեցող գրգռիչների: Օրինակ, 100մ վազքի ժամանակ մարզիկը, մոբիլիզացնելով օրգանիզմի բոլոր սիստեմները, ընդունակ է ոչ միայն հաղթահարելու տարածությունը՝ գործադրելով առավելագույն ֆիզիկական ճիգեր, այլև կամային, հոգեկան եւ այլ որակներ:

Ադապտացիա (հարմարվելիություն, հարմարվողականություն) ասելով հասկանում ենք մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ սիստեմների հարմարվելը ու վերականգնվելը արտաքին գրգռիչների (բեռնվածության) ազդեցություններին: Բեռնվածության սիստեմատիկ, կանոնավոր ու չափավոր օգտագործումը նպաստում է հասնելու յուրահատուկ արտաքին պայմանների նկատմամբ հարմարվելիության ավելի բարձր մակարդակի: Մարզական ու մրցակցական բեռնվածությունները նպաստում են ոչ միայն ֆիզիկական

(շարժողական), այլև հոգեկան աղապտացիային: Այլ կերպ ասած, բոլոր ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական ու մորֆոլոգիական փոփոխությունները մարդական բեռնվածության ազդեցությամբ օգնում են նաև ձեւավորելու այնպիսի կամային որակներ, որոնք ընդլայնում են հնարավորությունները ավելի լիարժեք դրսևորելու օրգանիզմի ռեզերվները:

Կենդանի օրգանիզմի հարմարվելը տարբեր արտաքին գործոնների, մատերիայի արտակարգ կարեւոր հատկանիշներից է, դա կյանքի ամենաունիվերսալ օրենքն է: Կարեւոր է ասել, որ օրգանիզմի զարգացումը հիմնված է հարմարվողական ռեակցիաների վրա: Եթե գրգռիչը, այսինքն՝ մարդական բեռնվածության չափը, մեծությունը ազդում է երկար ժամանակամիջոցում եւ պարզապես քիչ է փոփոխվում, ապա օրգանիզմի ռեակցիան նրա հանդեպ գնալով փոքրանում է:

Օրինակ՝ եթե ծանրորդը մշտապես եւ երկար ժամանակահատվածում մարզման գործընթացում բարձրացնի միեւնույն մեծության ու լարվածության քաշեր, ապա արդյունքները սաստիճանաբար կկայունանան, իսկ հետագայում կնվազեն: Այլ կերպ ասած, մարզիկի օրգանիզմը այլևս չի պատասխանի այն բեռնվածությանը, որին նա արդեն հարմարվել է:

Այստեղից հետևում է շատ կարեւոր օրենք այն մասին, որ գրգռիչի ուժն ու մեծությունը պետք է մշտապես փոփոխվեն եւ ավելանան: Դա վերաբերվում է մարդական բեռնվածության ուղղվածությանը, մեծությանը, ծավալին, լարվածությանը, կոորդինացիոն բարդությանը, հանգստին հատկացվող ընդմիջումների: Այսպիսով, բեռնվածության եւ հարմարվածության միջև գոյություն ունեն օրինաչափ կապեր, որոնք անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզման ու մրցման գործընթացում:

Առաջին: Աղապտացիոն արդյունավետ արդյունքները տեղի են ունենում միայն այն ժամանակ, երբ արտաքին բեռնվածությունը իր ծավալով ու լարվածությամբ, յուրաքանչյուր մարզիկի անհատական առանձնահատկությունների հետ կապված հասնում է օպտիմալ մեծության: Բրջամ բեռնվածությունը շատ է շեղվում օպտիմալից, այնքան

մարդական էֆեկտը փոքրանում է, իսկ չափից մեծ բեռնվածությունները խախտում են աղապտացիոն պրոցեսները, իրեցնում աշխատունակությունը, տանում գերմարդկածության: Մյուս կողմից, անհատական կարողություններից ցածր բեռնվածությունները չեն նպաստում աղապտացիային կամ էլ երկարացնում են նրա ժամկետները, այսինքն՝ չեն տալիս պահանջվող արդյունքը:

Երկրորդ: Հարմարվողականության պրոցեսը մարզման ժամանակ բեռնվածության ու հանգստի ճիշտ փոխհաջորդման արդյունք է: Հանգստի ընդմիջումների ընթացքում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական տեղաշարժերը կոչվում են վերականգման պրոցեսներ: Ընդ որում տարբերում են վաղ եւ ուշ վերականգման փուլեր: Տարբեր օրգանների ու սխտեմների ֆունկցիոնալ վիճակները, հոգնածության աստիճանն ու աշխատունակության մակարդակը վերականգման տարբեր փուլերում միանման չեն եւ ժամանակի ընթացքում կրում են յուրօրինակ փոփոխություններ: Ուստի մարդական բեռնվածության ներգործող էֆեկտը ամեն մի դեպքում կորոշվի այդ փոփոխությունների տեղաշարժերի մեծությամբ, նախորդող վարժությունների բնույթով ու լարվածությամբ: Այստեղից հետևում է, որ մարզման գործընթացում անհրաժեշտ է ճիշտ ու օպտիմալ ձեւով չափավորել ինչպես բեռնվածությունների կրկնման հաճախականությունը, այնպես էլ հանգստին տրվող ընդմիջումների տևողությունը:

Այսպիսով, մարզման կառուցման գործընթացում բեռնվածության եւ հանգստի չափավորման արդյունավետ ռեժիմը ծանրաբեռնվածության տեսության ու պրակտիկայի կարեւոր հարցերից է (նկ. 10):

Մարզման ընթացքում բեռնվածությունը առաջ է բերում գրգռվածություն, կաթնաթթվի կուտակում, էներգիայի ծախս եւ ի վերջո հոգնածություն եւ օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ժամանակավոր իջեցում (1-ին փուլ): Դա էլ հենց որոշիչ գրգռիչ է հարմարվելության պրոցեսների համար, որոնք առավելապես իրագործվում են հանգստի հաջորդ փուլերում: Երկրորդ փուլում, որը կոչվում է վերականգնում, աստիճանաբար կարգավորվում են սրտանոթային եւ այլ համակարգի ցուցանիշներն ու վերադառնում նորմայի:

	Հ	Ա	Ն	Գ	Ի	Ս	Տ
Բերնվանդություն							
Առնչին Փոփոխ	Երկրորդ Փոփոխ	Երկրորդ Փոփոխ	Երկրորդ Փոփոխ	Երկրորդ Փոփոխ	Երկրորդ Փոփոխ	Երկրորդ Փոփոխ	Երկրորդ Փոփոխ
ԱՇԽԱՏԱՆԻՔ / հոգևածություն, էներգիայի ծախսում, կախարհի կուտակում ... /	Վճարումն ԳՆԱՆՈՒՄ / սրտի աշխատանքի, շնչառության հաճախակի առկայություն, աստի- ճանաբար վերականգ- նում ... /	ԳՆՐՎԵՐԱՎԱՆԳՆՈՒՄ / զվիլողների բանակի ավելացում, ԱՏՖ-ի սխեմացում ... /	Վճարումն ԳՆԱՆՈՒՄ ՍԿԵՔՆԱԿՆ ՄԱՆՈՐԴԱԿԻՆ				

ՊՈՒ. 10. Ապրիլի 1-ին մարտի 1-ին գործընթացում աշխատողների փոփոխությունը / Ըստ Ն.Ն. Յակովլևի /

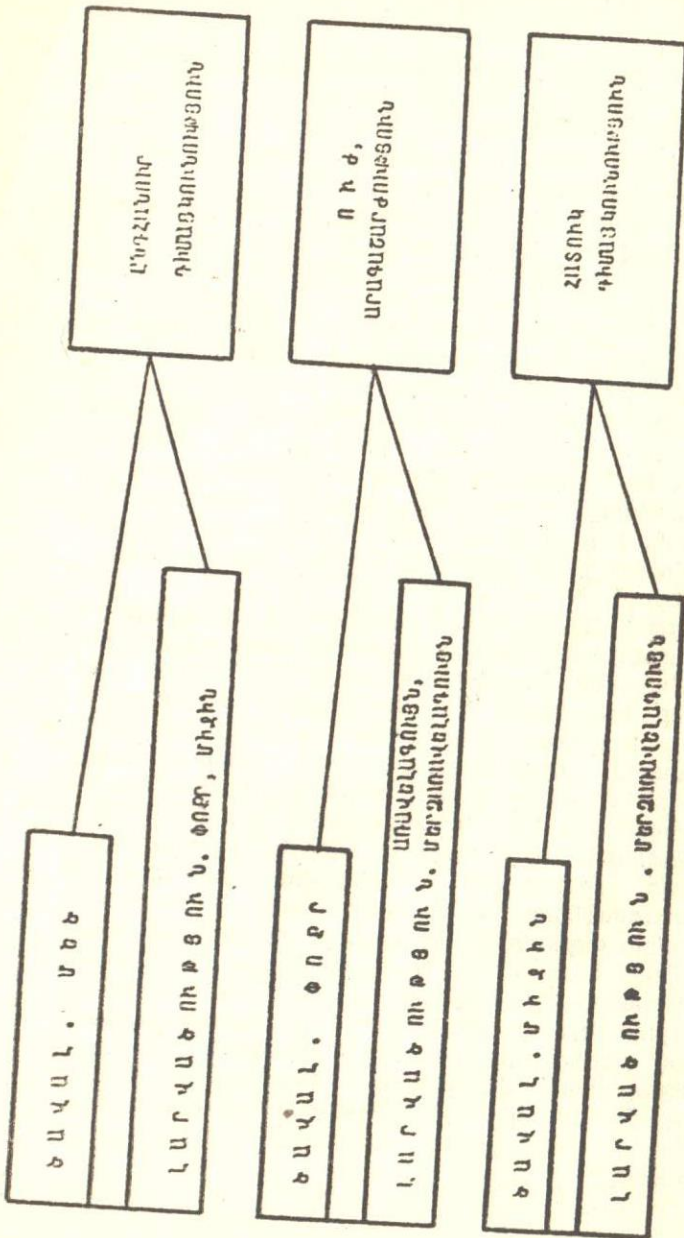
Երրորդ փուլում գերվերականգման (էկզալտացիայի, սուպերկոմպենսացիայի) փուլում ավելանում է գլիկոգենի քանակը, մկաններում ԱՏՖ-ի կազմը եւ այլն: Եվ վերջապես չորրորդ փուլում բոլոր ցուցանիշները վերադառնում են նախնական մակարդակին (նկ. 10):

Այսպիսով, հանգստի երեք փուլերում տեղի է ունենում ոչ միայն կորցրածի վերականգնումը, այլեւ նախնական տվյալները գերազանցող գերվերականգում: Սա օրինաչափություն է, որն արտահայտում է աշխատանքի ու հանգստի փոխհարաբերությունները եւ հիմք է ծառայում աշխատունակության բարձրացման ու մարզական նվաճումների հետագա բարելավման համար:

Երրորդ: Ընդմիջումները մարզման ժամանակ խախտում են ադապտացիայի ընթացքը եւ տեմպերը, դրանով իսկ դանդաղեցնում, երբեմն էլ խեղցնում մարզական նվաճումների աճը: Ուստի, ելնելով կոնկրետ պայմաններից, մրանք չպետք է լինեն երկարատև: Այդ միտումը դիտվում է նաեւ մազման անցման շրջանի կրճատման մեջ գրեթե բոլոր մարզածեւերում:

Չորրորդ: Ադապտացիոն պրոցեսների լավագույն ընթացքին նպաստում է բեռնվածության ուղղվածությունը (նկ. 11): Այսպես, մեծ ծավալով եւ փոքր կամ միջին լարվածությամբ կատարվող բեռնվածությունը նպաստում է ամենից առաջ ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը: Ոչ մեծ ծավալով, բայց առավելագույն լարվածությամբ բեռնվածությունը ապահովում է հատուկ դիմացկունության առանձին տարատեսակների զարգացմանը եւ այլն:

Ֆինգերորդ: Ադապտացիայի պրոցեսը ընդլայնում է մարզիկների ֆիզիկական, ֆունկցիոնալ ու հոգեկան հնարավորությունները, նպաստում առավել հեշտությամբ կրելու բեռնվածությունները եւ հասնելու բարձր մարզական արդյունքների: Նախկին բեռնվածությունները ավելի թեթեւ են հաղթահարում, քան առաջ եւ շատ չեն հոգնեցնում մարզիկներին: Այս դեպքում կայուն բեռնվածությունների մարզական ազդեցությունը ավելի է նվազում, եւ շուտով բեռնվածություններն օժանդակում են ձեռք բերված վիճակի պահպանմանը: Այդ օրինաչափ պրոցեսը ստիպում է սխտեմատիկորեն բարձրացնել արտաքին բեռնվածության մեծությունները:



Ա. 4. Բնականության բաղադրամասերի ուղղվածության արբերակները

IV.4. Սպորտային սյտրաստության օրինաչափությունները

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունում հայտնի են ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի (անձի համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման, դաստիարակության և աշխատանքային ու ռազմական պրակտիկայի կապի, առողջարարական ուղղվածություն) և ուսուցման կամ մանկավարժական (ակտիվություն, պահանջների անընդհատ աճի, սիստեմատիկություն և այլն) սկզբունքները: Նշված սկզբունքները արտահայտում են ֆիզիկական դաստիարակության օբյեկտիվ ձեռով գոյություն ունեցող օրինաչափությունները և տեղ են գտնում նաև սպորտային մարզման գործընթացում:

Սակայն այստեղ կապված մարզման յուրահատկություններից նշված երկու խումբ սկզբունքները ստանում են նոր արտացոլում ու բովանդակություն և կոչվում են մարզման **օրինաչափություններ**: Ուստի այդ օրինաչափությունները մարզման կառուցման պարտադիր պահանջներ են, առանց որի գիտենալու հնարավոր չէ աշխատել ստեղծագործաբար և ղեկավարել մարզիկների սպորտային կատարելության գործընթացը:

Մարզական պրակտիկայում տարբերվում են վեց յուրահատուկ օրինաչափություններ, որոնց տեսությունը բացահայտել է Լ.Պ.Մատվեեը:

IV.4.1. Բարձր մարզական նվաճումների ուղղվածությունը

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում անձը ձգտում է ամրապնդել առողջությունը, բարձրացնել աշխատունակությունը և ապահովել ակտիվ երկարակեցությունը: Իսկ սպորտային մարզման ընթացքում նա, բացի այդ, ձգտում է հասնել բարձր մարզական նվաճումների: Յենց այդ նպատակասլաց ձգտումն ու ուղղվածությունը բարձրացնելու սպորտային վարպետության աստիճանը դառնում է միայն սպորտային մարզմանը բնորոշ օրինաչափություն:

Չկա ոչ մի մարզիկ, որ չձգտի բարձրացնել իր սպոր-

տային որակավորման մակարդակը, ռեկորդային արդյունքները, չենպիտանական տիտղոսները: Սակայն այդ ձգտումը անհատական է եւ չի կարող լինել միանման բոլորի համար, քանի որ տարբեր մարզիկներ օժտված են տարբեր ֆունկցիոնալ ու շարժողական ծիրքերով:

Բայց բոլոր դեպքերում ուղղվածությունը բարձր մարզական արդյունքների ունի էական հասարակական ու մանկավարժական նշանակություն, քանի որ այն ուղղված է կատարելագործելու մարդու կարելուր կենսական ընդունակությունները:

Տվյալ օրինաչափությունը մարզման բազմամյա փուլերում դրսեւորվում է տարբեր ձեւով, իսկ վերջին հաշվով այն կապված է մարզիկների նեղ սպորտային մասնագիտացումից: Օրինակ, մարզման պարապմունքների սկզբնական փուլում ձգտումը հասնելու առավել սպորտային նվաճումների այնքան էլ չի արտահայտվում: Դետազայում, երբ մարզիկն սկսում է նեղ սպորտային մասնագիտացումը ընտրված մարզածեւում, շատ վառ ձեւով է դրսեւորվում նրա ձգտումը հասնելու բարձր արդյունքների:

Այսպիսով, մարզման տվյալ օրինաչափությունը թելադրվում է սպորտի եւ մրցության բուն էությանը, ինչպես նաեւ յուրաքանչյուր մարզիկի անհատական առանձնահատկություններով: Ուստի մարզիկներից պահանջվում է ոչ միայն լուրջ ու գիտակցաբար ստեղծել մարզումներին, այլ նաեւ ակտիվություն եւ ստեղծագործական որոնումներ:

Սպորտային մարզման այս օրինաչափության մեջ իր ուրույն արտացոլումն են գտնում ակտիվության եւ գիտակցության սկզբունքները:

IV.4.2. Ընդհանուր եւ հատուկ պատրաստության միասնությունը

Ինչպես գիտության, արվեստագիտության, քանդակագործության, երաժշտության եւ այլ բնագավառներում, այնպես էլ սպորտում, անհրաժեշտ են պատրաստության երկու կողմերը ընդհանուրի եւ հատուկի միասնությունը:

Սակայն սպորտում պատրաստության այդ կողմերը միացվում են „ֆիզիկական“, բառի հասկացությամբ: Քանի

նրանումն է, որ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական սկզբունքը անձի համակողմանի ֆիզիկական զարգացումն է: Սպորտային մասնագիտացումը եւս չի բացառում մարզիկի համակողմանի զարգացումը: Ընդհակառակը, առավել նկատելի առաջընթաց ընտրած մարզածեւում հնարավոր է միայն մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ բարձր հնարավորությունների, ֆիզիկական եւ հոգեկան ընդունակությունների դեպքում:

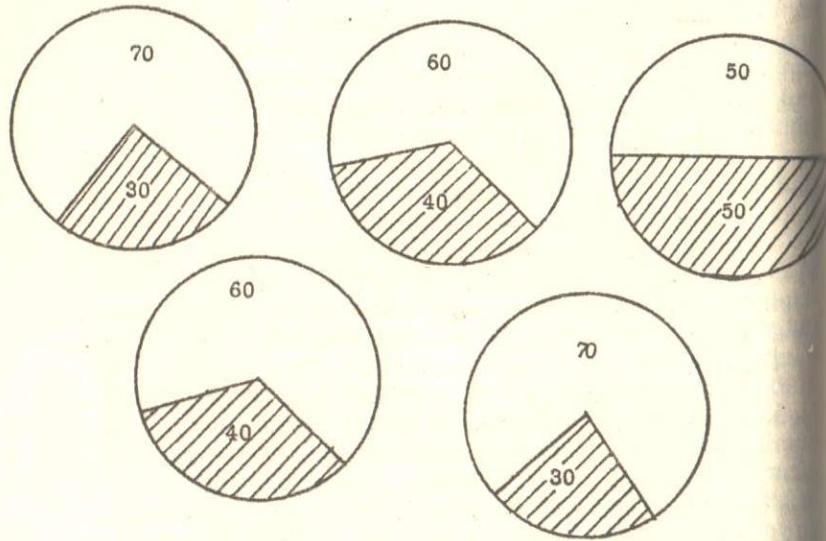
Դետեւաբար, սպորտային կատարելագործման օբյեկտիվ օրինաչափությունները պահանջում են որպեսզի սպորտային մարզումը լինելով խորը մասնագիտացված պրոցես, նպաստի միեւնույն ժամանակ համակողմանի զարգացմանը: Դա է պատճառը, որ մարզման պրոցեսում սերտորեն են զուգակցվում ընդհանուր եւ հատուկ պատրաստականության կողմերը, նրանց միասնությունը: Այս պահանջը պետք է դիտել որպես սպորտի կարելուր օրինաչափություններից մեկը:

Ընդհանուր եւ հատուկ պատրաստության միասնությունը նշանակում է, որ սրանցից ոչ մեկը չի կարելի արտաքսել մարզումից, քանի որ կողմերից յուրաքանչյուրը մեկը մյուսին լրացնում եւ հարստացնում է: Այս օրենքը հավասարազոր է տարբեր սպորտային որակավորում ունեցող մարզիկների համար: Սակայն կապված վերոհիշյալ հանգամանքներից ընդհանուր եւ հատուկ պատրաստության հարաբերությունը տարբերվում է: Այդ տարբերությունների պատճառներից է նաեւ ընտրած մարզածեւի առանձնահատկությունները, մարզիկների տարիքը եւ սեռը, մարզաշրջանը, մարզման առաջ դրված խնդիրները, մարզական ստաժը եւ այլն (նկ. 12):

Միայն են վարվում այն մարզիչները, որոնք մարզիկի որակավորման աճի հետ մեկտեղ կտրուկ իջեցնում են ընդհանուր պատրաստության տեսակարար կշիռը: Բոլոր հավասար պայմանների դեպքում պետք է ընտրել ընդհանուր եւ հատուկ պատրաստության, օպտիմալ, ամենանպաստակահարմար հարաբերությունը տվյալ մարզիկի համար:

Մարզման նկարագրված օրինաչափությունում առավել արտացոլվում են անհատականության եւ պահանջների անընդհատ աճի սկզբունքները:

IV.4.3. Մարզական գործընթացի անընդհատությունը



Նկ. 12 Ընդհանուր և հատուկ պատրաստության օրինակելի հարաչափերը

□ - ընդհանուր պատրաստություն
 ▨ - հատուկ պատրաստություն

Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր մարզումից հետո օրգանիզմում առաջ են գալիս տարբեր տեսակի փոփոխություններ՝ ֆիզիոլոգիական, կենսաբանական, հոգեկան եւ այլն: Եթե պարապմունքները կազմակերպված են ճիշտ, ապա այդ դրական փոփոխությունները զուսմարվելով միմյանց հետ նպաստում են մարզվածության աճին եւ վերջին հաշվով բարձր արդյունքների նվաճմանը:

Մյուս հանգամանքը կայանում է նրանում, ու մարզումները առհասարակ պետք է կատարվեն անընդհատ: Այդ անընդհատությունը սպորտային մարզման օրինաչափություններից է: Դրա ապահովման համար պետք է դեկավարվել երկու դրույթներով: Առաջինը, անվիճելի է այն փաստը, որ մարզումները պետք է կատարվեն շուրջ տարի: Երկրորդը՝ պետք է մարզումների միջեւ ընտրել հանգստի այնպիսի ընդմիջումներ, որպեսզի մի հերթական մարզումից ստացած դրական փոփոխությունները զուսմարվեն նախորդ մարզումների էֆեկտներին: Հստակապես կենսաքիմիայի եւ ֆիզիոլոգիայի տվյալների հաջորդ հերթական մարզումը պետք է սկսել օրգանիզմի լրիվ վերականգնված վիճակում: Այս դեպքում կապված ստացած բեռնվածությունից լրիվ վերականգնումը կարող է տևել 2-3 ժամից մինչեւ 2-3 օր: Սակայն ժամանակակից սպորտը, ռեկորդների բուռն աճը, մարզման մեթոդների կատարելագործումը ստիպում են օրական կատարելու երկու, երբեմն էլ երեք մարզումներ, այսիքն խտացնել մարզման գործընթացը: Սա ժամանակակից մարզման միտումներից մեկն է եւ նրա օրինաչափությունը:

Բնական է, որ իրար հաջորդող մարզումները լարվածությամբ չպետք է նման լինեն միմյանց: Այս առումով տարբերվում են հիմնական եւ լրացուցիչ պարապմունքներ: Նման մոտեցումը հնարավորություն է տալիս մարզիկներին վերականգնելու եւ բարձրացնելու աշխատունակությունը, իսկ հակառակ դեպքում դիմում են լրացուցիչ վերականգնման միջոցների:

Սպորտային մարզման այս օրինաչափության մեջ տեղ են գտնում անհատականության, սիստեմայնության եւ պահանջների անընդհատ աճի սկզբունքները:

Handwritten signature or initials.

IV.4.4. Մարզական պահանջների աստիճանական եվ առավելագույն աճը

Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները օրինաչափ ձեռով կախված են նրան ներկայացվող բեռնվածության մեծությունից: Մարզման ընթացքում այդ կապը իրագործվում է մեծ չափով, քանի որ սպորտը կողմնորոշված է առավել հնարավոր նվաճումների: Յուրաքանչյուր նոր քայլ սպորտային արդյունքներում ստիպում է բարձրացնելու մարզական բեռնվածության մակարդակը: Աստիճանաբար են աճում ոչ միայն ֆիզիկական պատրաստության պահանջները, այլ նաև ֆունկցիոնալ, հոգեկան, տեխնիկական, տակտիկական: Ընդ որում բեռնվածությունը պետք է աստիճանաբար մեծանա օրգանիզմի հնարավորությունների աճի հետ մեկտեղ (Նկ 13):

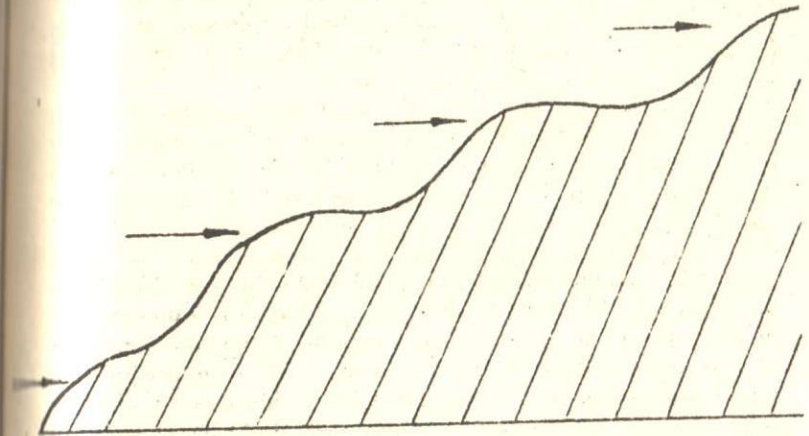
Մարզման բեռնվածության դինամիկայում օրգանորեն գուրակցվում է առաջին հայացքից անհաստեղելի թվացող գծեր՝ աստիճանականությունը եւ բեռնվածության թռիչքային աճը, երբ այն պարբերաբար հասնում է իրեն առավել ցուցանիչներին: Այս գծերի դիալեկտիկական միասնության հասկացումը հանդիսացավ սպորտային գիտական մտքի նվաճումներից մեկը:

Սրանց չի կարելի հակադրել միմյանց: Իրականում աստիճանականությունը եւ պահանջների առավելագույն աճը մարզման գործընթացում սերտորեն փոխալսյանաձևավորված են: Սակայն բեռնվածությունը կարելի է ավելացնել մինչեւ այն սահմանակետը, որքան որ ներում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Հետեւաբար առավելագույն բեռնվածության կոնկրետ որակական չափանիշը կարելի է որոշել հաշվի առնելով մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները, ընտրված մարզածելը, մարզվածության աստիճանը, մարզաշրջանը եւ այլն:

Մարզման տվյալ օրինաչափության մեջ առավելապես դրսևւորվում են մատչելիության, անհատականության եւ սիստեմայնության սկզբունքները:

IV.4.5. Բեռնվածության դինամիկայի ալիքաձեւությունը

Բեռնվածության աստիճանական ու առավելագույն



Նկ. 13 Մարզական պահանջների աստիճանական ու առավելագույն աճը /սլաքներով պատկերված են պահանջների մեծացման պահերը/

բարձրացման օրինաչափությունը մարմնավորվում է նրանց ալիքային դինամիկայում: Պետք է նշել, որ ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում հնարավոր են բեռնվածության մեծացման եւ այլ ուղիներ: Օրինակ՝ աստիճանական, թռիչքային, ուղղաձիգ: Սակայն սպորտային մարզման գործընթացում առավել ընդունված է ալիքածեւածը: Գիտական եւ մարզական փորձը վկայում է այն մասին, որ հնարավոր չէ անընդհատ, առանց դադարների անվերջ բարձրացնել մարզական բեռնվածությունը: Այս դեպքում օրգանիզմը կարող է ընկնել գերմարզվածության մեջ: Որպեսզի այդ բանը տեղի չունենա, բեռնվածությունը անընդհատ, աստիճանաբար բարձրացնում են, բայց ալիքային անկումների միջոցով (Նկ. 14):

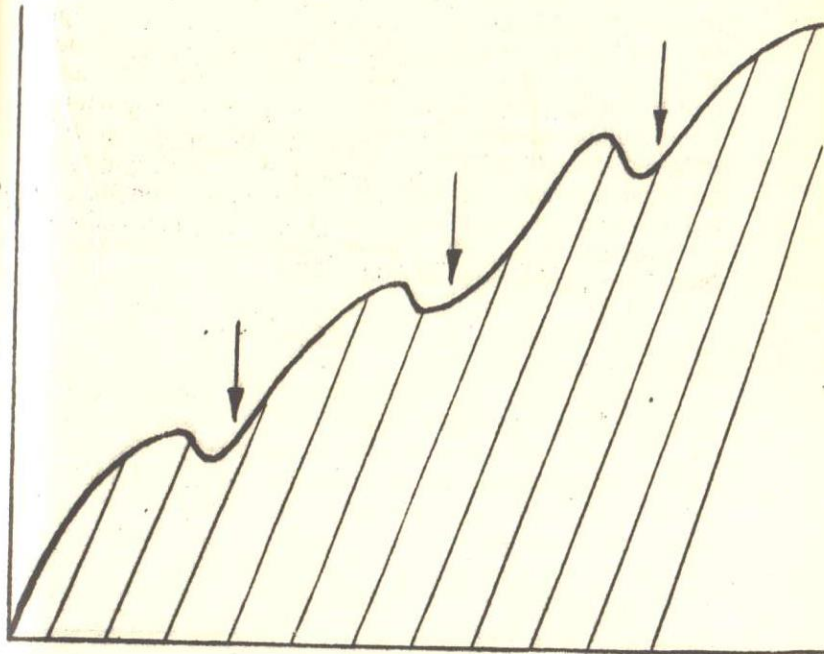
Նման ալիքային անկումները հնարավորություն են տալիս մարզիկներին հանգստացնելու եւ վերականգնելու ուժերը, որպեսզի հաջորդ մարզման ժամանակ կարողանան կատարել ավելի մեծ ծավալով ու լարվածությամբ բեռնվածություն:

Մարզական պրակտիկայում տարբերում են երեք տեսակի ալիքներ՝ փոքր, միջին եւ մեծ: «Փոքր», ալիքները բնութագրում են բեռնվածության դինամիկան շարաքական (1-7օր) մարզման ընթացքում, «միջին», ալիքները կես մարզման (1-3 ամիս) ընթացքում եւ «մեծ», ալիքները կես կամ մեկտարյա (6-12 ամիս) մարզման ընթացքում: Վերջին հաշվով ամեն ինչ սկսվում է փոքր ալիքներից եւ վերջանում մեծ ալիքներով եւ այսպես անընդհատ:

Մարզիչի վարպետությունը կայանում է նրանում, որ նա պետք է կարողանա ճիշտ փոխհարաբերի մարզման պրոցեսում բոլոր տեսակի ալիքները միմյանց հետ, ապահովի օրգանիզմի հանգիստը եւ ուժերի վերականգնումը: Բոլոր դեպքերում բեռնվածության

ալիքածեւածը նպաստում է ճիշտ լուծելու ծավալի եւ լարվածության միջեւ եղած հակասությունները:

Նկարագրված օրինաչափությունում իրենց արտահայտությունն են գտնում սիստեմայնության եւ պահանջների անընդհատ աճի սկզբունքները:



Նկ. 14 Բեռնվածության ալիքային անկումները

IV.4.6. Մարզման գործընթացի ցիկլայնությունը

Մարզման պրոցեսի օրինաչափությունների թվին է դասվում նրա ցիկլայնությունը, այսինքն նրա փուլերի ու շրջանների վերջացված շրջադարձը: Կապված ժամանակի տեւողությունից, որի ընթացքում կառուցվում է մարզման պրոցեսը, տարբերվում են երեք տեսակի ցիկլեր՝ միկրո, մեզո և մակրոցիկլեր (տես գլուխ VIII):

Սրանցից յուրաքանչյուրը մարզման կառուցվածքային օբյեկտների անբաժանելի մասն է: Ընդորում ամեն մի հերթական ցիկլ, ոչ թե կրկնում է նախորդին, այլ քանակապես և որակապես տարբերվում է նրանից: Այս օրինաչափության մեջ առավելապես դրսևորվում է սիստեմայնության հայտնի սկզբունքը:

**ԳԼՈՒԽ ԳԻՆԳԵՐՈՐԴ
ՌԻՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ԴԱՍՏԻՎՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

V.1. Սպորտային վարժությունների տեխնիկան

Մարզական պարապմունքների ժամանակ ուսուցման առարկա է հանդիսանում տեխնիկայի ուսուցումը: Բոլոր սպորտային շարժումները կատարվում են ժամանակի ընթացքում ու տարածության մեջ, պահանջում են որոշակի ճիգեր, տենպ ու ռիթմ: Նրանցից յուրաքանչյուրը կարող է կատարվել տարբեր ձևով ու եղանակով: Ռեստի *սպորտային շարժումների տեխնիկան՝ դա կոնկրետ վարժության կատարման առավել արդյունավետ եղանակն է:*

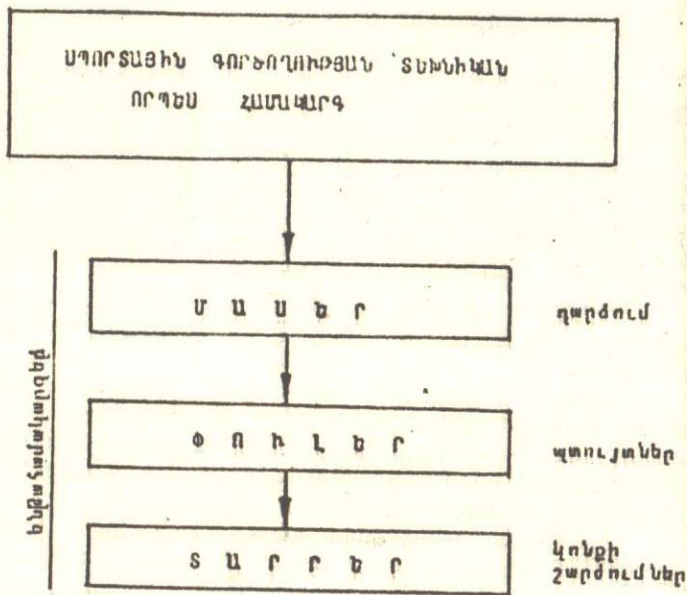
Առավել կատարյալ է համարվում շարժումների այն տեխնիկան, որը նպաստում է քարձր մարզական արդյունքների նվաճմանը:

Ամեն մի սպորտային վարժության տեխնիկան անընդհատ կատարելագործվում է, որը պայմանավորված է գիտատեխնիկական առաջընթացով, մրցումների կանոնների կատարելագործմամբ, նորագույն սարքերի ու գույքի օգտագործմամբ, տակտիկայի փոփոխություններով և այլն:

Ըստ էության սպորտային պարապմունքները սկսվում են ընտրված մարզածեւի տեխնիկայի ուսուցումից: Որպես ամբողջական մի համակարգ յուրաքանչյուր սպորտային վարժության տեխնիկան բաղկացած է 3 ենթահամակարգերից, կողմերից. մասեր, փուլեր, տարրեր (նկ 15):

Այսպես օրինակ, լողի տեխնիկայի հիմնական մասերից է դարձումը, դարձման հիմնական փուլն է պտույտը, իսկ պտույտի հիմնական տեխնիկական տարրն է՝ կոնցի շարժումները: Թեթև ատլետիկական վազքի հիմնական մասերից են՝ մեկնարկը, տարածության վազքը և վազքավարտը, հիմնական փուլն է ճախրման և հրման փուլերը, իսկ տարրերը օրինակ, ոտքի ծալման անկյունը ծնկային հողում: Սուսերամարտում տեխնիկայի մասերից է խոցումը թիրախին, հիմնական փուլը՝ խոցող ձեռքի տարածումը, իսկ խոցման տարրն է ճշգրտությունը:

Սպորտային շարժումները բազմազան են: Նրանք զատվում են մի քանի խմբերի՝ ստատիկ, դինամիկ,



Նկ. 15. Ապրտային շարժումների տեխնիկայի բաղադրիչները /ըստ Լոդի օգիտակի/

դարձումներ, շրջումներ, հավասարակշռության պահպանում, ցատկեր, նետումներ, փոխանցումներ, տեղաշարժման միջոցների ղեկավարում, հրումներ, իրավիճակային գործողություններ եւ այլն: Տեխնիկայի տարրերի, փուլերի եւ մասերի տիրապետման գործընթացը կոչվում է տեխնիկական պատրաստություն:

Յուրաքանչյուր շարժողական գործողության կատարման համար անհրաժեշտ է *„շարժողական դիրքորոշում„*: Նման դիրքորոշումը վերաբերվում է միայն տվյալ շարժողական գործունեությանը (օրինակ, բասկետբոլ խաղալու դիրքորոշում, վազելու, ցատկելու դիրքորոշում եւ այլն), ինչպես նաեւ դիրքորոշում հանդեպ կոնկրետ գործողությունը (օրինակ, խաղի ժամանակ գրոհել զամբյուղը, վազել 30 մ, հեռացատկել թափավազքից եւ այլն):

Ապորտային տեխնիկայի տիրապետման գործում կարելուր նշանակություն է ստանում նաեւ *շարժողական հիշողությունը*: Սա մարզիկի ընդունակությունն է վերարտադրելու նախկինում իրագործված շարժումների համակարգը: Եթե շարժողական հիշողությունը անբավարար է, ապա ստիպված են լինում բազմակի անգամ կրկնելու միեւնույն վարժությունները, նրանց առանձին փուլերը եւ տարրերը, հաճախակի ուղղել սխալները: Շարժողական հիշողությունը ուստի ենթարկվում է մարզելիության, իսկ նրա կատարելագործումը ընթանում է արագ, եթե մարզիկը կարողանում է հսկել ու վերլուծել իր կողմից կատարվող շարժումները:

Մարզական գործընթացում անհրաժեշտ է հստակ միմյանցից տարբերել *„վարժության տեխնիկա„* եւ *„վարժության կատարման տեխնիկա„*, հասկացությունները: *Վարժության տեխնիկան*՝ դա մասնակի գործողությունների բովանդակությամբ ու ձեւով օբյեկտիվ էտալոնային համակարգի պլանն է, որն անփոփոխ պայմաններում ու իրավիճակներում ապահովում է տվյալ վարժության լավագույն կատարումը: *Վարժության կատարման տեխնիկան*՝ դա մասնակի գործողությունների ու շարժումների ծրագիրն է, որը վարժության տեխնիկայի իմացության հիման վրա օգնում է մարզիկին առավել արդյունավետ ձեւով, կախված նրա անհատական հնարավորություններից, լուծելու կոնկրետ շարժողական խնդիրներ տվյալ վարժությունում:

Վարժության տեխնիկան կարող է լինել **նորմալիզացված** (կայուն շարժողական իրավիճակների համար), **իրավիճակային կամ սիտուացիոն** (որը փոփոխվում է կապված իրավիճակից եւ հակառակորդների տեխնիկայի առանձնահատկություններից), **որոնողական** (երբ փորձարկվում է տեխնիկայի առավել արդյունավետ տարբերակը) եւ **անհատական** (որը համապատասխանում է մարզիկի անհատական շարժողական առանձնահատկություններին):

Վարժությունների տեխնիկայի կատարման անհատականացման նպատակահարմարության հարցն ունի կարելիոր կիրառական նշանակություն: Վարժությունների տեխնիկայի կատարման ձեւավորումը ամեն մի մարզիկի ու նրա մարզիչի գործն է եւ նրա կատարելագործման հնարավորությունները անսահման են: Նրանք պետք է միշտ էլ փնտրեն տեխնիկայի կատարելագործման օբյեկտիվ ու սուբյեկտիվ ուղիները եւ ձեւերը: Կարելի է ռեզերվներից է այստեղ տեխնիկայի նպատակահարմար անհատականացումը: Պարզ ասած, մարզիկը մտածված, գործիմաց մոտեցմամբ պետք է հարմարեցնի հանրահայտ, ընդհանրացված վարժության կատարման տեխնիկան իր շարժողական առանձնահատկություններին:

Մարզական պրակտիկայում գոյություն ունի նաեւ **„տեխնիկական վարպետություն»,** հասկացությունը, որը բնորոշում է տվյալ մարզածեւի տեխնիկայի տիրապետման աստիճանը: Այն բաղկացած է տեխնիկայի ծավալից, նրա արդյունավետությունից, էֆեկտիվությունից, կայունությունից եւ տարբերակայնությունից:

Տեխնիկայի **ծավալը** նշանակում է, թե որքան քառակի տեխնիկական հնարքների է տիրապետում մարզիկը: Օրինակ, առաջատար, մարմնամարզիկները մեկ գործիքի վրա կարող են կատարել շուրջ 100 տեխնիկական էլեմենտներ: Տեխնիկայի **արդյունավետությունը** բնորոշվում է գործողության կատարման ձեւով: Օրինակ, բարձրացատկում առավել արդյունավետ եղանակն է **„ֆոսբյուրի-Ֆլոպը»:** Տեխնիկայի **էֆեկտիվությունը** մոտ է նրա արդյունավետությանը եւ ի վերջո պայմանավորում է վերջնական մարզական արդյունքը մրցումներում: Օրինակ, բասկետբոլում տեխնիկայի էֆեկտիվությունը գնահատվում է զամբյուղի հաջող գրոհների քանակով: Տեխնիկայի **կայու-**

նությունը բնորոշվում է մարզիկի ընդունակություններով պահպանելու տեխնիկայի ճիշտ կատարումը խանգարիչ գործոնների դեպքում (հոգնածություն, ստրեսներ, հանդիսատեսների անբարյացական վերաբերմունք եւ այլն): Տեխնիկայի **տարբերակայնությունը** կախված է մարզիկների կարողությունից մարզապան պայքարի փոփոխվող դեպքում կիրառելու տեխնիկայի նախապես մշակված տարբեր տարբերատեսակներ: Օրինակ, վազքի ժամանակ քայլերի երկարության ու հաճախականության տարբերակումը:

V.2. Սպորտային տեխնիկայի փուլերն ու առանձնահատկությունները

Ուսուցումը ամեն մի դաստիարակչական գործընթացի, նույն թվում սպորտային մարզման անբաժանելի մասերից է: Ի տարբերություն այլ ոլորտների սպորտի ասպարեզում ուսոցման օբյեկտ է հանդիսանում բազմազան շարժողական գործողությունների ուսուցումը: Ընդ որում, մի շարք մարզածեերում այս ուսուցանվող գործողությունները պահանջում են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսեորում - օրինակ, ուժի, արագաշարժության եւ այլն, մյուսներում՝ պահանջվում է շարժումների ճշգրտություն, երրորդում՝ գործողությունների արտահայտվածություն եւ այլն: Այս բոլորը սպորտի ոլորտում ուսոցմանը տալիս է յուրահատուկ գունավորում:

Մյուս կողմից, քանի որ սպորտին բնորոշ է մրցակցական բնույթը, ապա տեխնիկայի ուսոցումը նախատեսում է ապահովելու ուսուցանվող շարժողական հմտությունների բարձր կայունությունը:

Սպորտում ուսուցման վերջնական նպատակն է՝ ձեռք բերել հատուկ գիտելիքներ, ձեւավորել շարժողական կարողություններ ու հմտություններ: Ըստ էության շարժողական գործողությունների ուսուցումը սկսվում է գիտելիքների պատվաստումից եւ ուսուցանվող վարժության էության պատկերացում ստեղծելուց:

Վարժությունների բազմաթիվ կրկնողությունները աստիճանաբար նպաստում են նրանց ավտոմատացմանը ու շարժողական հմտության ձեւավորմանը:

Ռեսուրսները ընդհանուր կառուցվածքում տարբերում են 3 փուլեր: Նրանք հայտնի են ընդհանուր դիֆազիոնային ու ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացներից:

ԱՌԱՏԻՆ ՓՈՒԼ. Սկզբնական ուսուցում: Տեղում է մի քանի պարապմունքներ, որտեղ ստեղծվում են նախնական պատկերացումները ու հասկացողություններ ուսուցանվող վարժության վերաբերյալ, ծանոթացում նրա կատարման ընդհանուր սխեմայի հետ: Հաճախակի պետք է պարզեցնել շարժման կառուցվածքը, հեշտացնել նրա կատարման պայմանները, օրինակ, կրճատել տարածությունը, գործիքների քաշը, փոքրացնել հրապարակների չափսերը, վարժությունների կատարման արագությունը: Այս փուլում վերացվում են նաև կոպիտ սխալները:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՓՈՒԼ. Խորացված ուսուցում: Տեղում է մի քանի միջոցառումներ, որոնք ուղղվում են տեխնիկայի տարրերը, դիմադրության ու կինեմատիկ բնութագրումները: Կարգավորվում են տեխնիկայի անհատականացման տարբերակները, ուսուցանվում են տակտիկայի տարրերը:

ԵՐՐՈՐԴ ՓՈՒԼ. Տեխնիկայի ամրապնդում ու հետազոտ կատարելագործում: Տեխնիկական վարպետության ձեռք բերումը նրան բնորոշ արդյունավետությամբ, հուսալիությամբ, կայունությամբ: Այս փուլը շարունակվում է այնքան տարիներ, որքան մարզիկը մարզվում ու ակտիվորեն մասնակցում է մրցումներում:

Սպորտային տեխնիկայի տիրապետմանը առավելապես նպաստում են հատուկ մասնագիտական վարժությունների կիրառումը: Դրանցից են օրինակ, լողում՝ լողը առանց ոտքերի օգնության, վազում՝ ծնկները բարձր բարձրացնելով վազը, բռնցքամարտում՝ ստվերի հետ մարտը եւ այլն: Տեխնիկային ուսուցանելու նպատակով օգտագործվում են նաև այսպես կոչված մոտեցնող ու նմանողական վարժությունները, որոնք ամեն մի մարզածեղում ունեն իրենց յուրահատուկ գունավորումը:

Հաջող ուսուցման համար անհրաժեշտ են որոշակի նախադրյալներ: Առաջին հերթին ուսուցանվողները պետք է ունենան շարժողական պատրաստության որոշակի մակարդակ, այսինքն՝ ուժի, կոորդինացիայի, դիմացկունության, արագաշարժության, շարժումների ճշգրտության եւ այլն:

Կարելի է նաև, որ մարզիկները ունենան պատկերացում ուսուցանվող վարժության մասին ու որոշակի շարժողական փորձ: Եվ ի վերջո երրորդ նախադրյալն է հոգեբանական պատրաստությունը եւ տեխնիկայի ուսուցման մոտիվացումը:

Ռեսուրսների ժամանակ կարելի է նախապես ունի **„շարժման ընկալման“**, (զգացողության) կարողության մշակումը: Օրինակ, ցիկլիկ մարզածեղում դա „տարածության եւ ժամանակի զգացողությունը“, „լողում“ „ջրի զգացողությունը“, „նենամարտերում“ „հակառակորդի զգացողությունը“, մարմնամարզիկների ու հրաձգորդների մոտ՝ „գործիքի ու զենքի զգացողությունը“, եւ այլն: Վերջիններս լայն հնարավորություններ են ընձեռում հսկելու սեփական շարժումները, որը մշակվում է բազմաթիվ կրկնողությունների շնորհիվ եւ նպաստում է շարժումների ավտոմատացմանը:

Ուսուցման ընթացքում գլխավոր մեթոդական պահանջներից է վարժությունների կատարումը եւ **աջ եւ ձախ կողմերը**, եւ աջ եւ ձախ, վերին ու ստորին վերջույթներով: Նման մոտեցումը ընդլայնում է պարապմունքների շարժողական հնարավորությունները, նպաստում համակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը եւ օգնում է հարմարվելու մարզական պայքարի պայմաններին: Տեխնիկայի արդյունավետությունը բարձրանում է, եթե օրինակ, բռնցքամարտիկը ու սուսերամարտիկը վարում են մարտը եւ աջից եւ ձախից, եթե ֆուտբոլիստը հաջող հարվածներ կատարի աջ եւ ձախ ոտքերով եւ այլն:

Մարզական պրակտիկական վկայում է, որ սպորտային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման ու կատարելագործման համար առավել արժեքավոր են **շտապ ինֆորմացիայի միջոցները**: Դրանք են ձայնային լիդերները, հեռուստատեսային սարքերը, վիդեոձայնագրիչները, տրենաժորները եւ այլն, որոնք արագ տեղեկություններ են հայտնում մարզիկի նրա շարժումների արագության, ռիթմի ու տեմպի, տեխնիկայի առանձին բաղադրամասերի փոփոխման, նրա մասերի, փուլերի ու տարրերի մասին վարժության բուն կատարման ժամանակ: Շտապ ինֆորմացիայի միջոցները օգնում են արագ եւ ճշգրիտ ձեռով տարբերակահանգները ու դիֆերենցել շարժումները, հստակորեն ղեկավարել գործողությունները եւ արդյունավետ հղել նկատված սխալները:

Տեխնիկային ուսուցանելիս չեն բացառվում նաև

սխալների երեւան գաւը, որոնց պատճառները բազմազան են: Դրանք են՝ ֆիզիկական պատրաստութեան ցածր մակարդակը, վարժութեան եւութեան ոչ լրիվ ու ճիշտ պատկերացումը, վախը եւ շեղող գործոնները վարժութեան կատարման ժամանակ, գույքի ցածր որակը, մարզիկի տեսական ու գործնական պատրաստութեան անբավարարութիւնը եւ այլն: Առաջին հերթին անհրաժեշտ է ուղղել այն սխալները, որոնք կարող են բերել տարբեր վնասվածքների ու նրանք, որոնք մեծամասամբ արտահայտվում են շարժումների արդյունավետութեան վրա: Հիմնական սխալները հայտնաբերելուց հետո պետք է փնտրել նրանց առաջացնող պատճառները, եւ ի վերջո բացահայտվում են տեխնիկայի թերութիւնները, ընտրվում են միջոցներ ու մեթոդներ նրանց վերացման եւ ուղղման համար:

Անհրաժեշտ է նշել, որ արդեն ամրապնդված վարժութիւնների հղկումը եւ շտկումը պահանջում է երկարատեւ ու համառ աշխատանք: Միեւնույն ժամանակ անբարեբախտ տեխնիկան արգելակում է սպորտային նվաճումների հետագա աճը: Ռեստի անհրաժեշտ է հենց սկզբից ուսուցանել սպորտային վարժութիւնների արդյունավետ տեխնիկային, որն համապատասխանում է մարզիկի անհատական առանձնահատկութիւններին:

V.3. Բարոյականային ու հատուկ հոգեբանական որակների դաստիարակումը

Մարզական գործունեութիւնը գրավելով նշանակալի տեղ մարդու կյանքում, հանդիսանում է նրա բարոյական դաստիարակման ու ինքնադաստիարակման հիմնական գործոններից մէկը: Միաժամանակ այն կանխորոշում է բարդ դաստիարակչական պրոբլեմներ: Բանը նրանումն է, որ մարզական գործունեութիւնը ընթանում է բարդ միջմարդկային հարաբերութիւնների պայմաններում, որտեղ դրսեւորվում են բարոյական, բանական, հուզական, կամային եւ այլ պրոցեսներ: Ռեստի նշված որակների ու հատկութիւնների դաստիարակումը մարզումների ընթացքում ստանում է կարեւոր նշանակութիւն:

Մարզիկների այդ հատկութիւնների թվին են դասվում

մարդկանց նկատմամբ բարոյական վերաբերմունքը, մտավոր ընդունակութիւնների դաստիարակումը, գեղեցիկի զգացումը, կամային հատկութիւնների կայունութիւնը եւ այլն:

Ներկայումս մարզիկների հոգեբանական պատրաստութեան հարցերը ստանում են զարգացման բուն թափ: Խոսելով հոգեկան կառուցվածքի ու բարոյական հատկութիւնների մասին, նկատի է առնվում բարոյականութիւնը, մարդկանց, աշխատանքի էւ իր իսկ անձի նկատմամբ ճիշտ վերաբերմունքը: Մարզիկներին յուրահատուկ են նպատակասլացութիւնը, անուսանութիւնը, նախաձեռնութիւնը, վճռականութիւնը, համարձակութիւնը, կարգապահութիւնը: Մարզիկի բարոյական հատկութիւնները բնորոշում են մարդուն ընդհանուր առմամբ: Բոլոր դեպքերում մարզիկը իրենից ներկայացնում է դաստիարակված քաղաքացի: Բարոյական հատկութիւնների դաստիարակման գործում ցլխավոր խնդիրները, դա բարոյականութեան, գաղափարա-քաղաքական դաստիարակութեան ձեւավորումն է: Այս գործում կոլեկտիվիզմի եւ ընկերակցութեան զգացումը վճռական նշանակութիւն ունի: Անհրաժեշտ է մարզիկներին ծանոթացնել ազգային սպորտի փառապանծ էջերին, մեր մարզիկների սպորտային հաղթանակների պատմութեան հետ, բերել օրինակներ նրանց բարոյականային բարձր հատկութիւնների դրսեւորման վերաբերյալ:

Կամային հատկութիւնները օրգանապես կապված են բարոյական հատկութիւնների հետ: Չգտել փառավորել իր թիւնը, հայրենիքը, նրա դրոշմ-ահա մարզիկներին ղեկավարող բարոյական ուժերը:

Մարզիկների կամային հիմնական հատկութիւններն են՝ կարգապահութիւնը, կամքը՝ հաղթանակի հասնելու համար, ինքնավստահութիւնը՝ սեփական ուժերի նկատմամբ, անսասանութիւնը՝ աշխատանքի պրոցեսում առավելագույն ճիգեր դրսեւորելու համար:

Սպորտով պարապելը նպաստում է ձեւավորելու ոչ միայն յուրահատուկ կամք, որը դրսեւորվում է մարզածելով պարապելու պրոցեսում, այլեւ զարգացնելու այնպիսի կամային գծեր, որոնք դրսեւորվում են աշխատանքային, ուսումնական ու հասարակական գործունեութիւններում:

Տարբեր մարզածեւերում կամային հատկութիւն-

ներին ներկայացվող պահանջները տարբեր են: Ոմանց մեջ ամենակարեւորը կայունությունն ու համառությունն է (օրինակ, մարաթոնյան վազքում, մարզական քայլքում, դահուկավազքում, խճուղային հեծանվավազքում եւ այլն), ուրիշներում՝ համարձակությունն ու վճռականությունը (ջրացատկեր, ակրոբատիկական ցատկեր, լեռնադահուկային ու սահնակային սպորտ, ձիավարություն եւ այլն):

Անհրաժեշտ է նշել, որ բոլոր դեպքերում մարզիկը կկառողանա դրսևորել իր բարոյական ու կամային հատկությունները այն դեպքում, երբ առկա են համապատասխան տեխնիկական, ֆիզիկական եւ տակտիկական պատրաստություն:

Բարոյականային հատկությունները մշակելու հիմնական մեթոդը համոզելն ու բացատրելն է: Այս դեպքում մեծ նշանակություն ունի մարզիչի անձնական օրինակը, նրա պահանջկոտությունը եւ սկզբունքայնությունը:

Բարոյականային հատկությունները մշակվում են եւ կատարելագործվում մարզումների, մրցափորձերի եւ մրցումների ընթացքում: Կամային ճիգերը մշակելու համար պետք է հաճախ դժվարեցնել մարզումների եւ մրցումների պայմանները: Օրինակ, դրանք անցկացնել փխրուն գետնի վրա, անձրեւի տակ, քամու դեմ եւ այլն: Նշանակալից արդյունք է տալիս լարված իրադրությունների մեթոդը (օրինակ, օդակի փոքր տրամագիծ բասկետբոլում, գործիքի մոծ կշիռ նետողների մոտ եւ այլն): Կամային հատկությունները հաջող կարելի է մշակել նույնպես առարկայական խթանման մեթոդով: Օրինակ, դնում են որոշակի կողմնորոշիչ (առարկային օրինակ) եւ խնդիր՝ ով ավելի բարձր, ով ավելի արագ, ով ավելի ճշգրիտ կխոցի եւ այլն: Կարճ ասած, կամային ճիգեր կենտրոնացնելու եւ դրսևորելու կարողությունը ամենից լավ կմշակվի այն դեպքում, երբ պարապողների ամօքեւ դրվի կոնկրետ շարժողական խնդիր եւ պարզորոշ նպատակ. օրինակ, հեռացատկում առգետնել ցատկափոսում գետեղված թղթ ժապավենի վրա, գործիքը նետել նպատակակետին եւ այլն: Գործնական պարապմունքների պրոցեսում կամային հատկությունները մշակելիս անհրաժեշտ է պահպանել հետեւյալ հիմնական կանոնները. կայնորեն կիրառել փորձամրցումները եւ մրցակցական

միտողը, հաճախակի մրցումները անցկացնել բարդացված պայմաններում, փորձամրցումների ժամանակ թույլատրել վրայն մեկ մոտեցում կամ փորձ, հանձնարարել մարզիկներին ինքնուրույն կազմել եւ կիրառել մարզական որակներ, պլաններ ու զոաֆիկներ, մասնակցել մրցումների առանց մարզիչի որեւէ օգնության եւ այլն:

Վերջին տարիներս մարզման պրակտիկայում կիրառվում են նաեւ այնպիսի մեթոդներ, որոնց օգնությամբ հնարավոր է լինում ներգործել մարզիկի հոգեվիճակի վրա: Այս մեթոդները թույլ են տալիս կարգավորելու մարզիկի նյարդա-հոգեկան վիճակը (ներշնչում եւ ինքնաներշնչում) եւ կոչվում են հոգեկարգավորիչ մարզում (ՉԿՄ): ՉԿՄ օգտագործվում է վերացնելու մարզիկի ինչպես ավելորդ զրգովածությունը, այնպես էլ ակտիվացնելու նրա ուժերը: Ավելի մանրամասն կարելի է ծանոթացնել համապատասխան ծեռնարկներից: Շուրջտարյա մարզման պրոցեսում բարոյականային հատկությունների մշակմանը մեծ ուշադրություն է դարձվում:

Կամային հատկությունների մասնագիտացված մշակումն ու կատարելագործումը առավելապես իրագործվում է մարզման մրցակցական շրջանում:

V.4. Ինտելեկտուալ դաստիարակություն

Ընտրած մարզածելում անհրաժեշտ ինտելեկտուալ կամ բանական ընդունակությունների դաստիարակումը, ինչպես նաեւ անհրաժեշտ գիտելիքների ձեռք բերումը հնարավորություն են տալիս մարզիկներին ճիշտ գնահատելու գործունեության սոցիալական նշանակությունը, հասկանալու սպորտային մարզման օբյեկտիվ օրինաչափությունները, գիտակցաբար վերաբերվել պարապմունքներին, մարզիչի հանձնարարությունների կատարմանը, դրսևորելու ինքնուրույնություն եւ ստեղծագործական մոտեցում մարզումների ու մրցումների ժամանակ:

Տարեց տարի մեծանում են պահանջները մարզիկների ինտելեկտի հանդեպ: Ինտելեկտուալ ընդունակությունները ազդում են ուսումնա-մարզական գործընթացի տեխնիկայի ուսուցում, նրա կատարելագործում, տակ-

տիկայի տիրապետում եւ այլն) եւ մրցումներում ցուցադրվող արդյունքների վրա: Մարզախաղերում, օրինակ, այս արտահայտվում է մարզիկների խաղային կուլտուրայով, տակտիկա-տեխնիկական գործողությունների հստակ կատարումով, ծրագրավորված տակտիկական հնարքների իրագործումով եւ այլն: Ուստի մարզիկների ինտելեկտի զարգացմանը ուղղված խորը տեսական պատրաստությունը պետք է համարել որպես նրանց պատրաստության կարեւոր բաղադրամասերից մեկը:

Տեսական պատրաստությունը հասկացվում է որպես սպորտային մարզման հետ առընչվող մի շարք գիտությունների (բնագիտական, մանկավարժական, բժշկական եւ այլն) գիտելիքների համակարգ, ինչպես նաեւ ինտելեկտուալ կարողությունների ու հմտությունների համակարգ, որոնք նպաստում են համոզմունքների ձեւավորմանը եւ մարզական գործունեության ընթացքում իմացողական ընդունակությունների զարգացմանը:

Սյուս կողմից, ինտելեկտուալ պատրաստությունը դիտվում է որպես մի հիմք բարձրացնելու մարզիկների ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական ու տակտիկական պատրաստականության մակարդակը: Տեսական պարամունքները պետք է ունենան նպատակային ուղղվածություն, երոնց ընթացքում պատվաստվում են ինքնուրույն մտածելու ու գործելու կարողություններ, զարգացնում են սեփական գործողությունները վերահսկելու եւ վերլուծելու ընդունակություններ:

Տեսական պատրաստությունն իրականանում է երկու ուղղություններով՝ ընդհանուր եւ հատուկ: Առաջին դեպքում պետք է ձգտել ընդհանուր կրթության անշեղ բարձրացմանը, զինել մարզիկներին որոշակի գիտելիքներով հարակից մարզածելերից, ընտրված մարզածելի կենսաքիմիայի, ֆիզիոլոգիայի, հիգիենիայի, բժշկական վերահսկողությունից, սպորտային գենետիկայից եւ այլն:

Մարզական պրակտիկայում, ցավոք սրտի, տեսական պատրաստությունը դեռեւս թերագնահատվում է: Ուստի պետք է նշել նրա թրագործման ուղիները: Դրանք են՝ դասախոսություններ, կարճ գրույցներ նախավարժանքներից առաջ, տեսական պատրաստության հատուկ հավաքներ,

նորագույն հողվածների քննարկում եւ այլն: Ցանկալի է մարզական գործընթացում հատուկ ձեռով ստուգելու մարզիկների տեսական պատրաստության մակարդակը:

Սպորտային մարզման գործընթացում տեսական պատրաստությունը անմիջապես սերտ կապի մեջ է գտնվում տեխնիկական, տակտիկական, հեգեկան եւ ֆիզիկական պատրաստության հետ: Այն անցկացվում է մարզիկների շուրջտարյա մարզման բոլոր շրջաններում ու փուլերում:

V.5. Մարզիչի դերը ժամանակակից սպորտում

Հայտնի է, որ մարզական աշխատանքն ունի ընդհանուր գծեր ուսուցչի եւ մանկավարժի աշխատանքի հետ: Միեւնույն ժամանակ նա ունի իր յուրահատուկ գծերը: Մարզիչի մասնագիտության առանձնահատկությունները կախված են տարբեր պայմաններից՝ մարզվողների տարիքից, մարզածելի առանձնահատկություններից, այն բանից, թե որտեղ է իրագործվում ուսումնամարզական գործընթացը եւ այլն:

Մարզիչի մասնագիտությունը սովորաբար դիֆերենցվում է կապված մարզածելից՝ բռնցքամարտի, ֆուտբոլի, լողի մարզիչ եւ այլն: Այսօր նկատելի է մարզիչի մասնագիտությունն ավելի նեղ մասնագիտությունների մասնատելու տենդենցը: Օրինակ, ոչ թե առհասարակ վազքի մարզիչ, այլ կարճ տարածության վազքի մարզիչ, երկար տարածությունների վազքի մարզիչ եւ այլն:

Մարզիչի մասնագիտությունը մեր դարի ամենաընդլատելի մասնագիտություններից մեկն է: Մարդ, որն իրեն սովորեցրել է փիլիսոփայորեն վերաբերվել հաղթանակներին եւ պարտություններին, զովասանքներին եւ պարտավանքներին, ոոի կյանքը լի է փոփոխական իրավիճակներով:

Սպորտային հաջողություններն անբաժան են մարզիչի անձից: Ամեն ինչ կախված է նրա վարպետությունից, թիմում, կուլեկտիվում մարդկանց համախմբելու ունակությունից, նրանց կարողությունները բացահայտելու ու իր ետեւից տանելու ընդունակությունից:

Անվանի մարզիչների մասնագիտական-մանկավարժական վարպետության յուրահատուկ գծերն են բարձր

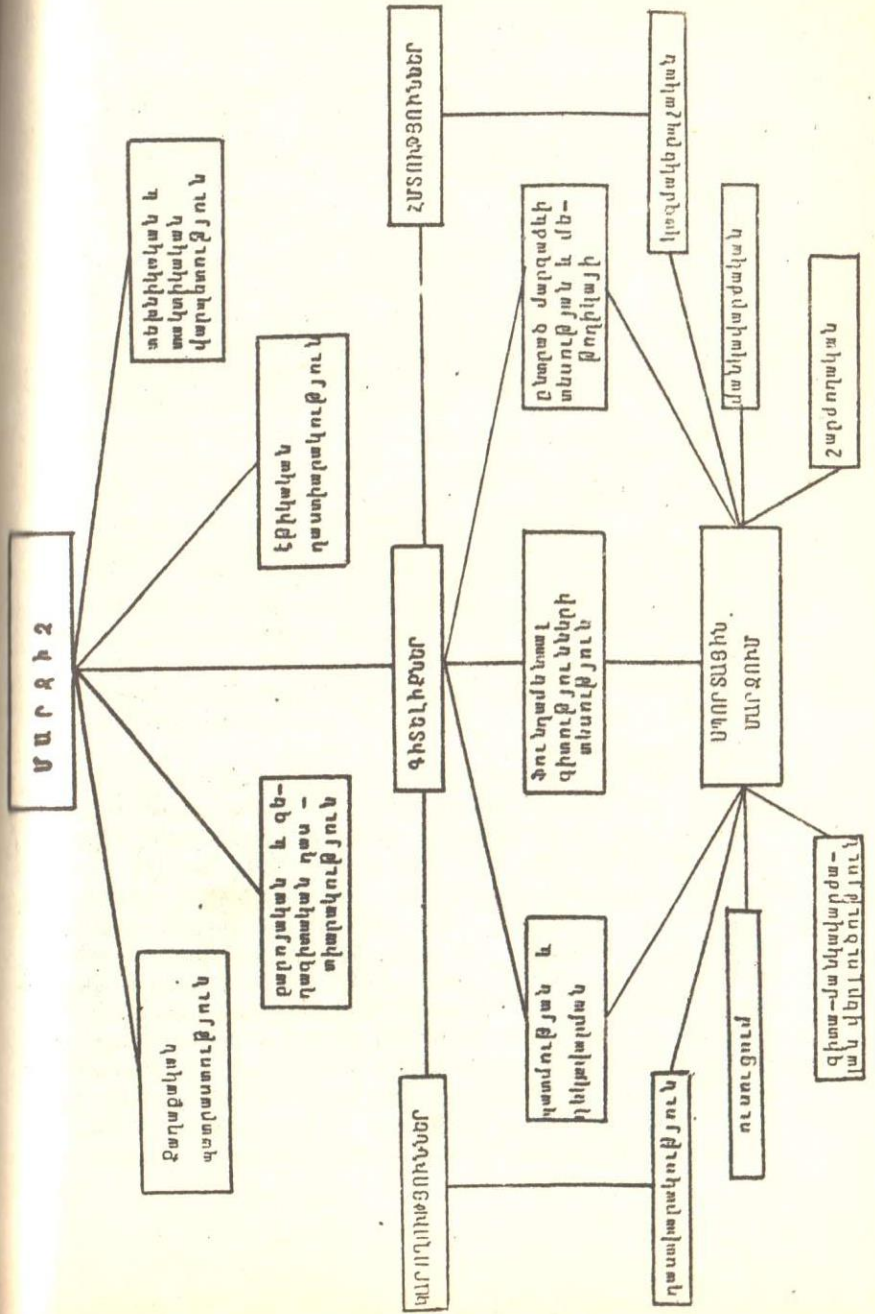
գիտատեսական պատրաստությունը, իրենց աշակերտների հոգեբանության խորը իմացությունը, սերը մարդկանց հանդեպ, մարզման մեթոդների խորը տիրապետումը: Անվանի մարզիչը սպորտում այսօր նույնքան հազվագյուտ երեւոյթ է, ուքան անվանի գործիչը՝ արվեստում, գիտության մեջ, տեխնիկայում:

Մարզիկների հետ միատեղ նրանց հաջողություններն են կիսում մեր մարզիչները՝ հանրապետության, Եվրոպայի, աշխարհի ռեկորդակիրների ու չեմպիոնների դաստիարակները: Իրենց անձնվեր աշխատանքով բարձրացնում են սպորտի հեղինակությունը, աշակերտների մեջ դաստիարակում են հայեցի մարդու լավագույն գծերը՝ աշխատասիրություն, էադթելու կարողություն, հասարակական պարտքի զգացում, հայրենասիրություն: Եվ պատահական չէ, որ հաղթողի պատվո պատվանդանին քարձրանալիս, հրավիրում են նաեւ նրա մարզիչին: Այս բոլորն այն մեծ դերի ճանաչումն է, որ կատարում է մարզիչը մեր սպորտային շարժման մեջ:

Սպորտը գտնվում է շատ գիտությունների սահմանակետում, որի պատճառով մեծանում են պահանջները մարզիչի գիտելիքների հանդեպ, նա պետք է կարողանա մարզական պրակտիկայում կիրառել կենսամեխանիկայի, ֆիզիոլոգիայի, զենետիկայի, կենսաքիմիայի եւ այլ գիտությունների տվյալները:

Ո՞վ է մարզիչը: Նա մանկավարժ է, դաստիարակ, Ո՞րոնք են նրա ֆունկցիաները: Սպորտային վարպետության գերիմաստության ուսուցումը; մարտական, կամային, նպատակասլաց բնավորության ձեւավորումը, իսկական քաղաքացու եւ հայրենասերների դաստիարակումը: Մարզիչներն աշխատում են տարբեր սեռի, տարիքի, կրթության, մշակույթի, բնավորության տեր մարդկանց հետ: Որպեսզի այդ աշխատանքը լինի արդյունավետ, պետք է կարողանալ ձեռք բերել հեղինակություն, հարգանք, վստահություն:

Մարզիչի արժանապատվության կարելուր գծերն են՝ յուրահատուկ դիտողականությունը եւ հսկումը հետազոտության հանդեպ, ստեղծագործական եւ տրամաբանական վերլուծության ունակությունը, հոգեբանական ընդունակությունները, համոզելու կարողությունները: Մարզիչի օրինակելի մոդելը եւ այն ապահովող գործոնները կարող են ունենալ հետեւյալ տեսքը (նկ. 16):



Սպորտի օրինակելի մոդելը
Նկ. 16.

Մարզիչի ստեղծագործական լաբորատորիայում կարելուր մշանակություն ունի „մարզիչ-աշակերտ,, փոխհարաբերությունների համակարգը, որն անշուշտ, ենթարկվում է փոփոխության, ունի ընդհանուր գծապատկերներ եւ օրինաչափություններ: Սպորտային վարպետության աճի հետ մեկտեղ փոխվում է նաեւ մարզիչի դերը: Սպորտից մարզիչը տանում է սանիւն իր ետեւից, հետո նրանք գնում են կողք-կողքի, հետագայում գալիս է մի ժամանակ, երբ նա դառնում է չեմպիոն կամ ռեկորդակիր, իսկ նրա մարզիչը՝ պարզապես խորհրդատու: Դա է միակ դիալեկտիկան: Բայց „մարզիչ-աշակերտ,, շղթայի զարգացման յուրաքանչյուր փուլում մարզիչը պետք է մնա իր կայուն սկզբունքների հեղինակության վրա:

Այստեղ կա մի ուղի՝ պահպանել գիտելիքների իմացության մշտական առավելությունն իր աշակերտի համեմատությամբ: Սա մշանակում է, որ պետք է անվերջ սովորել: Ուսւ մեծ մանկավարժ Կ.Դ.Ուշինսկին գրել է, որ ուսուցիչն ապրում է այնքան, մինչեւ որ սովորեցնում է. հենց որ դադարում է սովորել, նրա մեջ մահանում է ուսուցիչը: Աշակերտի աճի հետ մեկտեղ կարող են առաջանալ բանավեճեր, հակափաստարկներ: Եվ այստեղ է, որ մարզիչը ամեն մի դեպքի համար պետք է գտնի նոր ու յուրահատուկ որոշում եւ լուծում:

Որքան վաղ է սկսվում մարզիչի եւ մարզիկի դաշինքը, այնքան մեծ է սպասվող արդյունքների հավանականությունը: Օրինակ, այդ դաշինքը մի շարք մարզածեւերում՝ մարմնամարզություն, լող, ձեւավոր չմշկասահք, սկսվում է դեռ մախադարողական հասակում: Այս դաշինքում մարզիչի անձնական օրինակն ունի դաստիարակչական մշանակություն մարզիկի համար: Եթե մարզիչի մտքերը, խորհուրդները, ցուցանիշները չեն հակասում նրա վարքին սպորտում եւ կենցաղում, ապա նրա հեղինակությունը մնում է ամուր եւ անսասան: Մարզիկն սկսում է ընդօրինակել իր ուսուցչի ոչ միայն հայացքները, ճաշակները, հակումները, այլ նաեւ շարժումները: Թեեւ այս ընդօրինակումը քիչ մշանակություն ունի, բայց այն ճշմարտորեն վկայում է մարզիչի բարոյական մեծ ուժի եւ հեղինակական մասին:

ԳԼՈՒԽ ՎԵՑԵՐՈՐԴ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

VI.1. Գնականություն ֆիզիկական պատրաստության մասին

Սպորտային մարզման յուրահատուկ բովանդակության հիմքն է կազմում ֆիզիկական պատրաստությունը: Իրեն կրնկրետ ուղղվածությամբ ֆիզիկական պատրաստությունը՝ դա մարդու ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման պրոցեսն է: Ունենալով մասն կիրառական մշանակություն, ֆիզիկական պատրաստությունը սերտորեն կապված է նաեւ առողջության ամրապնդման եւ օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացման հետ:

Ֆիզիկական պատրաստությունը որպես սոցիալական երեւոյթ տեղի է գտել Գին Աթենքում, Գռոմում, Գնդկաստանում, Գինաստանում, Գայաստանում: Նա կոչված է եղել ձեւավորելու ոչ միայն մարմինը, մկանները, այլեւ անձը:

Արդի պայմաններում ֆիզիկական պատրաստությունը հանդես է գալիս որպես մասնագիտական պատրաստության ձեւից մեկը եւ սերտորեն կապված է գաղափարական, բարոյական, կամային կողմերի հետ:

Ֆիզիկական պատրաստության ընթացքում պետք է լուծել երեք հիմնական խնդիրներ՝ առողջության ամրապնդում, մարմնակազմության ձեւավորում եւ շարժողական ընդունակությունների մշակում: Սրանցից հուրաքանչյուրը լիետք է իրագործվի ընդհանուր եւ հատուկ կողմերով:

Առողջության ամրապնդման տակ պետք է հասկանալ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացումը շրջապատող միջավայրի անբարեբար գործոնների նկատմամբ: Մարմնակազմության ձեւավորման ժամանակ մարզիչը մի կողմից պետք է ձգտի հասնելու մարդու մարմնի գեղեցկության ընդունված նորմերին, իսկ մյուս կողմից պետք է ձեւավորի տվյալ մարզածեւին յուրահատուկ հանընդհանուր մարմնային չափերը, համաչափությունը եւ կոնստիտուցիան: Մարմնակազմությունը ձեւավորելիս պետք է կողմնորոշվել այն ստուգաչափերով, որոնք կան

Կարողանալին մարդաբանությունում: **Շարժողական ընդունակությունների** կատարելագործումը նախատեսում է ապահովելու մկանային ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության եւ այլնի դրսեւորման ֆունկցիոնալ մակարդակը:

Մարզիկների ֆիզիկական պատրաստությունը ունի երկու կողմեր **ընդհանուր (ԸՖՊ)** եւ **հատուկ (ՀՖՊ)**:

VI.1.1. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն

ԸՖՊ հիմնական խնդիրներն են բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակումը անկախ ընտրված մարզածեւից եւ ընդհանուր աշխատունակության բարձրացումը: Հանրահայտ է, որ ԸՖՊ հանդսաւում է ՀՖՊ հիմքը:

Տարբեր մարզածեւերում ԸՖՊ պահպանում է մի շարք ընդհանուր գծեր: Օրինակ, վաղաքը հիանալի միջոց է մշակելու դիմացկունություն բոլոր մարզածեւերում, ծանրածոդով վարժությունները՝ ուժային ընդունակությունների մշակման համար եւ այլն: ԸՖՊ բարձր մակարդակը նպաստում է հասնելու բարձր արդյունքների բոլոր մարզածեւերում:

ԸՖՊ միջոցները բազմազան են ու լայն եւ ըստ իրենց ներգործության ունեն անմիջական (ֆիզիկական պատրաստության աստիճանի բարձրացում ընտրված մարզածեւով) եւ ոչ անմիջական (առողջության ամրապնդում ու շարժողական ընդունակությունների մշակում) ազդեցություն: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մարզումների քանակը եւ հաճախականությունը պայմանավորված են մարզման Կնդիրներով, մարզիկների որակաորման աստիճանով, պատրաստության մակարդակով:

VI.1.2. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն

ՀՖՊ հիմնական խնդիրներն են՝ օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը եւ շարժողական ընդունակությունների մասնագիտացված մշակումը կապված ընտրված մարզածեւից: ՀՖՊ խնդիրների լուծումը կապակցվում է տեխնիկական, տակտիկական, կամային եւ այլ խնդիրների իրագործման հետ:

ՀՖՊ միջոցները ավելի նեղ են ու մասնագիտացված եւ ունեն անմիջական ներգործություն: Մարզիկների սպորտային որակավորման հետ մեկտեղ մեծանում է նաեւ ՀՖՊ վարժությունները տեսակարար կշիռը եւ նշանակությունը:

VI.1.3. ԸՖՊ եւ ՀՖՊ-ի փոխհարաբերությունը

Մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության գլխավոր հարցերից է ԸՖՊ եւ ՀՖՊ փոխհարաբերությունը: Այն պայմանավորված է ընտրած մարզածեւի յուրահատկություններով, մարզւան կոնկրետ խնդիրներով, մարզիկների անհատական հնարավորություններով, նրանց մարզակարգով, ստաժով, մարզաշրջանի բնույթով:

Որպես օրինակ ստորեւ պատկերացված են ԸՖՊ եւ ՀՖՊ մոտավոր փոխհարաբերության ցուցանիշները (տոկոսներով), կախված մարզիկների որակավորման աստիճանից (աղ. 7), մարզական ստաժից (նկ. 17), մարզաշրջանների բովանդակությունից (պղ.8): Օգտագործված են գրականության հայտնի տվյալները:

Մի շարք մարզածեւերում չափազանց մեծ է ԸՖՊ-ի տեսակարար կշիռը (ցիկլիկ երկարատեւ մարզածեւեր, ծանրամարտ, բռնցքամարտ եւ այլն), մյուսներում՝ համեմատաբար ցածր է (մարմնամարզություն, ջրացատկ եւ այլն):

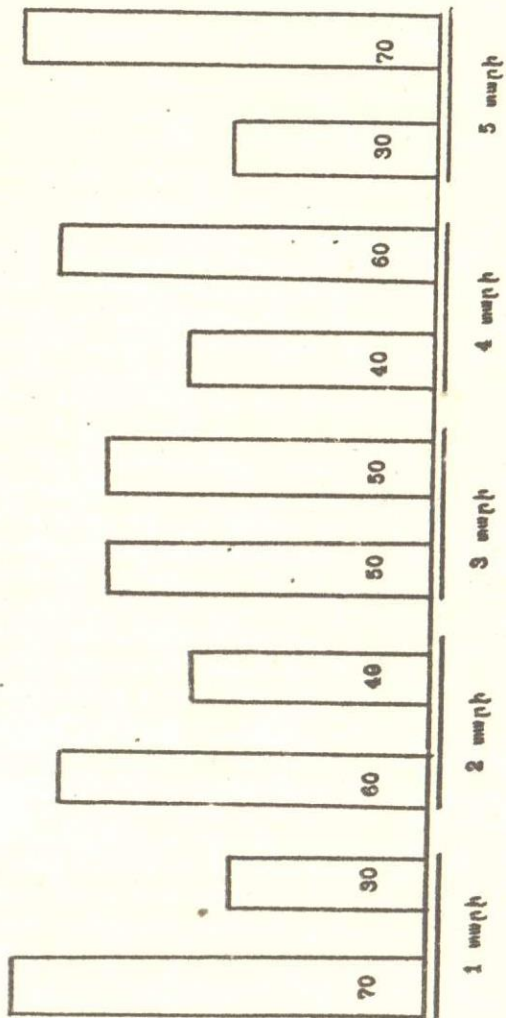
Մարզվածության մակարդակի եւ հետեւաբար մարզական նվաճումների բարձրացման համար անհրաժեշտ է նաեւ ճիշտ հարաբերել ԸՖՊ-ի եւ ՀՖՊ-ի միջոցները շուրջդարյա մարզման գործընթացում:

Ինչ վերաբերվում է բազմամյա մարզմանը, ապա նկատվում է ւարեց-տարի ԸՖՊ-ի միջոցների նվազման եւ ՀՖՊ-ի միջոցների աստիճանական ավելացման միտում:

VI.2. Շարժողական ընդունակությունների տեսությունը

VI.2.1. Ելակետային դրույթներ

Ընդունակությունների մշակման պրոբլեմը կարելու տեղ է գրավում մանկավարժության, հոգեբանության եւ ֆիզիոլոգիայի-տեսության ու պրակտիկայի մեջ: Այդ պրոբլեմի



ԱՊ. 47. Ֆիզիկական պատրաստության վարժությունների փոխադրվելու թվանշանը 9-12 տարեկան կախված մարզական ստեժից, տեղումների / ըստ Ա.Ա. Տեր-Շովհաննիսյանի/

ԱՐՅՈՒՍԱԿ 7

Ֆիզիկական պատրաստության միջոցների օրինակելի փոխհարաբերությունը կախված պարապողների մարզակարգից (տոկոսներ)

տարբերակ Ա

Պատրաստվածության աստիճանը	ԸՖՊ	ՀՖՊ
Սկսնակներ	70	30
Երրորդ կարգայիններ	60	40
Երկրորդ կարգայիններ	50	50
Առաջին կարգայիններ	40	60
Սպորտի վարպետներ	30	70
Չենմպիոններ, ռեկորդակիրներ	20	80

տարբերակ Բ

Միջոցները	Մարզական որակավորումը			
	Սկսնակներ 3-րդ կարգ	2-րդ եւ 1-ին կարգ	Սպորտի վարպետներ	Միջ. սպորտի վարպ.
ԸՖՊ	80-90	50-60	20-30	10-20
ՀՖՊ	10-20	40-50	70-80	80-90

Աղյուսակ 8
Ֆիզիկական պատրաստության միջոցների
փոխհարաբերումը մարզման տարբեր շրջաններում
(տոկոսներ)

Մարզածելեր	Ը Ֆ Պ			Հ Ֆ Պ		
	1	2	3	1	2	3
Թիավարություն	53	23	67	47	77	33
Ընթանարտ	60	35	800	40	65	20
Դահուկավազք	75	30	80	25	70	20
Վոլեյբոլ	60	30	70	40	70	30
Բռնցքամարտ	80	75	70	20	45	30

Օճանոթություն - 1. նախապատրաստական շրջան, 2. մրցակցական շրջան, 3. անցման շրջան

ակունքները սկիզբ են առնում հին աշխարհում: Մեզ հասած հին հունական մտածողների (Պլատոն, Արիստոտել, Գալեն, Զեռակլիտ, Զիպոկրատ եւ ուրիշներ) աշխատություններում արդեն բովանդակվում էին ընդունակությունների վերաբերյալ հայացքների հիմնական տենդենցները:

Գիտական գրականության մեջ, ինչպես նաեւ հոգեբանության, փիլիսոփայության, մանկավարժության, երաժշտության, արվեստի պրակտիկայում եւ այլն տարբերում են գիտական, մտավոր, մաթեմատիկական, կազմակերպչական, իրավական, թռիչքային, մանկավարժական, մարզական եւ գործունեության մյուս այլ ընդունակություններ:

Ընդունակությունները բնորոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ նրանք իրենցում ներառում են անհատական ընդունակությունների միագումարը, որոնք մի մարդուն տարբերում են մյուսից: Մյուս կողմից, դրանք այնպիսի առանձնահատկություններ են, որոնք առընչվում են որոշակի գործունեության կատարման հաջողության հետ: Եվ, վերջապես, ընդունակությունները չպետք է հանգեցնել միայն այն գիտելիքներին ու հմտություններին, որոնք արդեն կան

ամեն մարդու մոտ: Բացի այդ, մարդու տարբեր ընդունակությունները պայմանավորված են ինչպես անատոմոֆիզիոլոգիական, այնպես էլ մյարդահոգեկան առանձնահատկություններով:

Մարդու տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրված նրա շարժողական կամ մարզական ընդունակությունները:

Շարժողական ընդունակությունները՝ դա շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են եւ դրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին: Նրանք զարգանում են ֆիլոգենետիկորեն, նախորդված են գենետիկորեն եւ, բնականաբար, որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները (Վ.Ս.Ֆարֆել, Ֆ.Գ.Ղազարյան):

Շարժողական ընդունակությունները եւ շարժողական հատկությունները դեռեւս ոչ բոլորովին են զատվել միմյանցից ու հաճախ օգտագործվում են որպես հոմանիշներ: Շարժողական հատկությունները՝ արագաշարժությունը, մկանային ուժը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, ցատկունակությունը որոշում են աբազային, ուժային, կոորդինացիոն ու մյուս ընդունակությունները եւ հանդես գալիս որպես մարդու շարժողական հնարավորությունների համալիր գործոն:

Այլ կերպ ասած, շարժողական ընդունակություններն արտացոլում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների որակական որոշությունը, այսինքն այն, ինչով որակական իմաստով տարբերում կան միավորում է առանձին շարժողական ընդունակությունները: Ուստի շարժողական ընդունակություններն իրենց որոշիչ որակական բնութագրմամբ կարող են լինել ուժային, աբազային եւ այլն ու կազմում են մարդու շարժողական պատրաստության հիմքը:

VI.2.2. Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը

Գիտամեթոդական եւ ուսումնական գրականության մեջ դասակարգվում են շարժողական հինգ ընդունակություններ՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն եւ ճկունություն հողերում:

Սակայն ֆիզիկական դաստիարակության եւ սպորտի պրակտիկայում մասնագետները գտնում են, որ գոյություն ունի շարժողական ընդունակությունների էլ ավելի մեծ թիվ:

Ներկայումս աշխարհի մարզական տարբեր տեսություններում գոյություն ունեն դասակարգումներ, որոնք բովանդակում են 5-20 եւ ավելի շարժողական ընդունակություններ (ԱՄՆ, Գերմանիա, Բելգիա, Չեխոսլովակիա եւ ուրիշներ): Եվ այս բոլորն այն դեպքում, երբ հայրենական մասնագիտական տեսությունում տարբերում են մինչ այսօր հինգ շարժողական ընդունակություններ, որոնք հայտնի են մեզ շուրջ 116 տարի:

Պրոբլեմի խորը վերլուծման հիման վրա հայրենական գրականության մեջ առաջիններից մեկը մեր կողմից առաջարկվել է մի դասագրքում, կազմված 11 շարժողական ընդունակություններից (նկ. 18):

Այսպիսով, բերված ակնարկից հետեւում է, որ չի կարելի սահմանափակել շարժողական ընդունակությունների կազմը հինգով մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն եւ ճարպկություն, ինչպես թելադրում է մասնագիտական ուսումնամեթոդական գրականությունը: Սա կոպիտ սխալ է: Ամիրածեշտ է քայլել համընթաց այս բնագավառում գիտական մտքի եւ մանկավարժական պրակտիկայի հետ:

VI.2.3. Շարժողական ընդունակությունների կառուցվածքը, նրանց կապը եւ փոխադրումը

Շարժողական ընդունակությունները չեն կարող դրսևորվել „մաքուր,, ձևով: Նրանցից յուրաքանչյուրը գատվում է դրսևորման համեմատաբար ինքնուրույն տարատեսակների, որը եւ կազմում է դրանց կառուցվածքը: Այսպես, օրինակ, մեր դարաշրջանի սկզբում մասնագետներն ընդունում էին միայն դիմացկունություն: Դետազայում տարբերեցին ընդհանուր եւ հատուկ դիմացկունություն: Ավելի ուշ այդ նույն հատուկ դիմացկունության մեջ զատեցին ուժայինը, արագայինը, ցատկայինը եւ այլն: Ռեստի պետք է տարբերակել դիմացկունության դրսևորման առանձին տարատեսակներ, որոնք փաստորեն համդիսանում են

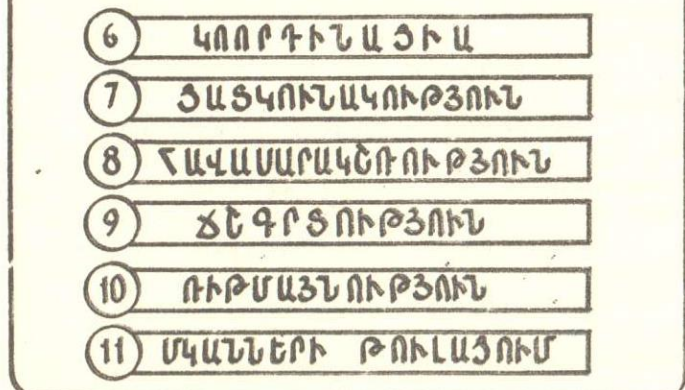
ԱՌԱՎԵԼ

ԷՎՈԼՅՈՒՇԻՈՆ, ԲԱԶԱՅԻՆ, ԱՌԱԶԱՏԱՐ, ԴԱՆՐԱՃԱՆԱԶ, ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՎԱԾ



ՈՋ ԱՌԱՎԵԼ

ԷՎՈԼՅՈՒՇԻՈՆ, ԲԱԶԱՅԻՆ, ԱՌԱԶԱՏԱՐ, ԴԱՆՐԱՃԱՆԱԶ, ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՎԱԾ



Նկ. 18 Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը

յուրահատուկ շարժողական ընդունակություններ եւ դառնում են մշակման հատուկ առարկա տարբեր մարզածներում: Նույնը վերաբերվում է մնացած շարժողական ընդունակություններին (նկ. 19):

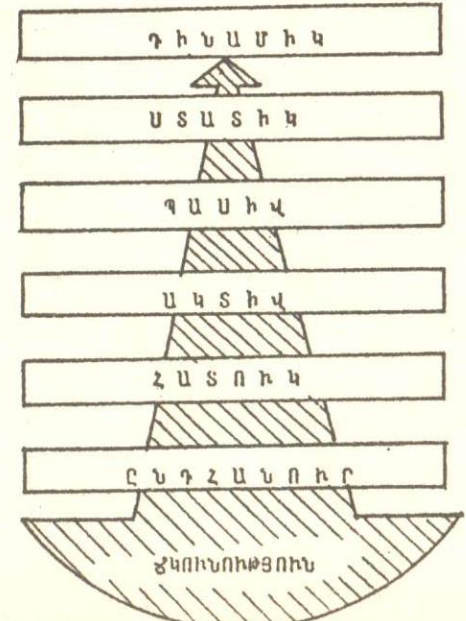
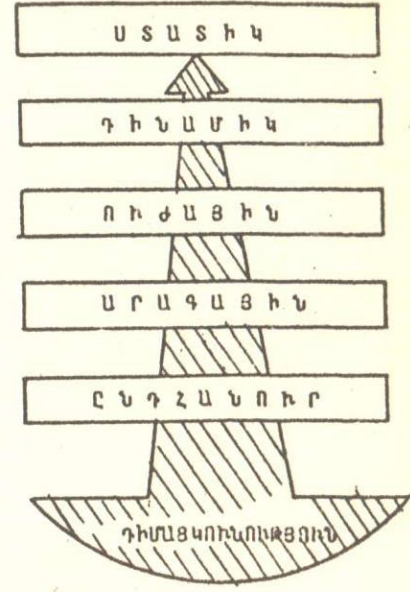
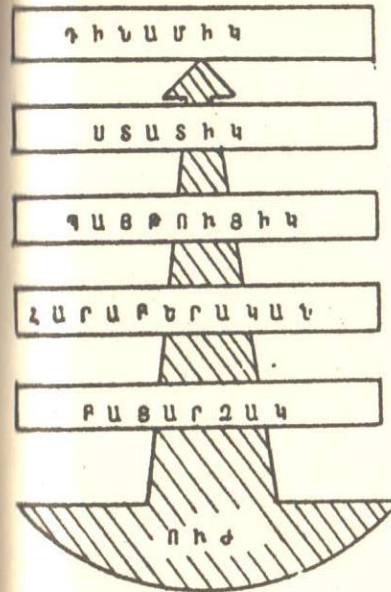
1930-ական թթ. տարբերում էին միայն ընդհանուր եւ հատուկ ուժ, իսկ այսօր կան ուժային ընդունակությունների դրսևւորման այնպիսի տարատեսակներ, ինչպիսիք են պայթուցիկ ուժը, բացարձակ ուժը, ուժային դիմացկունությունը եւ այլն: Միանման կառուցվածքային դրսևւորումներ կան մաեւ այլ շարժողական ընդունակություններում: Շարժողական ընդունակությունների դրսևւորման տարատեսակները կարող են դիտվել միանգամայն ինքնուրույն շարժողական ընդունակություններ:

Մի շարք մարզածներում (բազմամարտեր, մենամարտեր, մարզախաղեր) համակցված ձեւով դրսևւորվում են բոլոր շարժողական ընդունակությունները: Օրինակ, բռնցքամարտիկները պետք է լինեն արագաշարժ, ճարպիկ, դիմացկուն, կարողանան ճիշտ կատարել հնարքները:

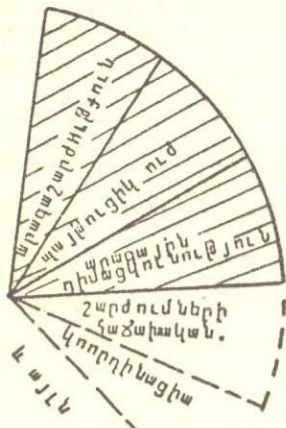
Այնուամենայնիվ, բազմաթիվ մարզածներում առավելագույն նշանակություն ունեն մեկ-երեք շարժողական ընդունակությունները կամ նրանց միասնությունը, իսկ մնացածը ֆիզիկական պատրաստության եւ բարձր մարզական նվաճումների համար ունեն երկրորդական դեր: Այսպես, վիւեյթուլիստների ամենակարեւոր շարժողական ընդունակություններն են ցատկունակությունը եւ պայթուցիկ ուժը հարձակողական հարվածներ կատարելու համար, ակրոբատների՝ ստատիկ ուժը, ուժային ճարպկությունը եւ հավասարակշռությունը: Այլ մարզածների նման օրինակները բերված են նկ. 20-ում:

Այս բոլորը նշանակում է, որ ելնելով կոնկրետ մարզածեւի յուրահատկություններից, անհրաժեշտ է նպատակաուղղված մշակել այն շարժողական ընդունակությունները, որոնք ունեն առաջնակարգ նշանակություն:

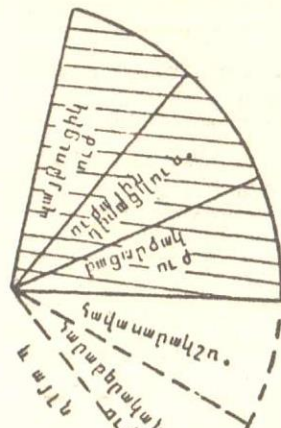
Շարժողական ընդունակությունների մշակման եւ դրսևւորման գործընթացում նրանք միմյանց վրա թողնում են որոշակի ազդեցություն: Օրինակ, արագային ընդունակությունների մշակումը որոշակի ձեւով ազդում է պայթուցիկ ուժի զարգացմանը, ճարպկության մշակումը՝ կոորդինացիոն



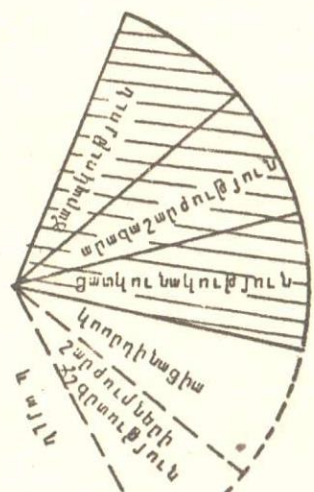
Նկ. 19. Առանձին շարժողական ընդունակությունների դրսևւորման առանձնահատկությունները



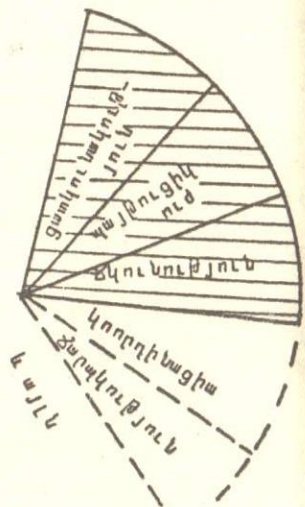
ՍՊՐԻՆՏԵՐԱՅԻՆ ՎԱՋՔ



ԾԱՆՐԱՄԱՐ



ԲԱՍՍԵՏԻՈՒ



ՋՐԱՑԱՏԻ

Նկ. 20. Շարժողական հատկությունների առավել զրուսեղունակ առանձին մարզակներում

ընդունակությունների եւ այլն: Ուստի կարելի է նշել, որ առանձին շարժողական ընդունակություններ սերտորեն շաղկապված են (Նկ. 21):

Այս երեւոյթը կոչվում է շարժողական ընդունակությունների ՓՈՒՍԱԴՐՈՒՄ: Փոխադրումը կարող է լինել դրական եւ բացասական: Դրական փոխադրման դեպքում մի շարժողական ընդունակության մշակման հետ մեկտեղ զարգանում են եւ մյուս շարժողական ընդունակությունները: Օրինակ, երկարատեւ վազքերի միջոցով մշակված դիմացկունությունը նպաստում է նաեւ նվաճելու բարձր արդյունքներ դահուկավազքում, մարզաքայլում, երկարատեւ լողում, հեծանվային սպորտում: Բացասական փոխադրման դեպքում մի շարժողական ընդունակության մշակումը անմիջական փոխազդեցություն չի բողնում մյուս հատկությունների մշակման վրա: Այսպես, չափավոր երկարատեւ վազքը դրականորեն չի նպաստում արագաշարժության կամ ճկունության մշակմանը, սակայն բարձրանում է մարզվողների շնչառական հրարավորությունները:

VI.3. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը

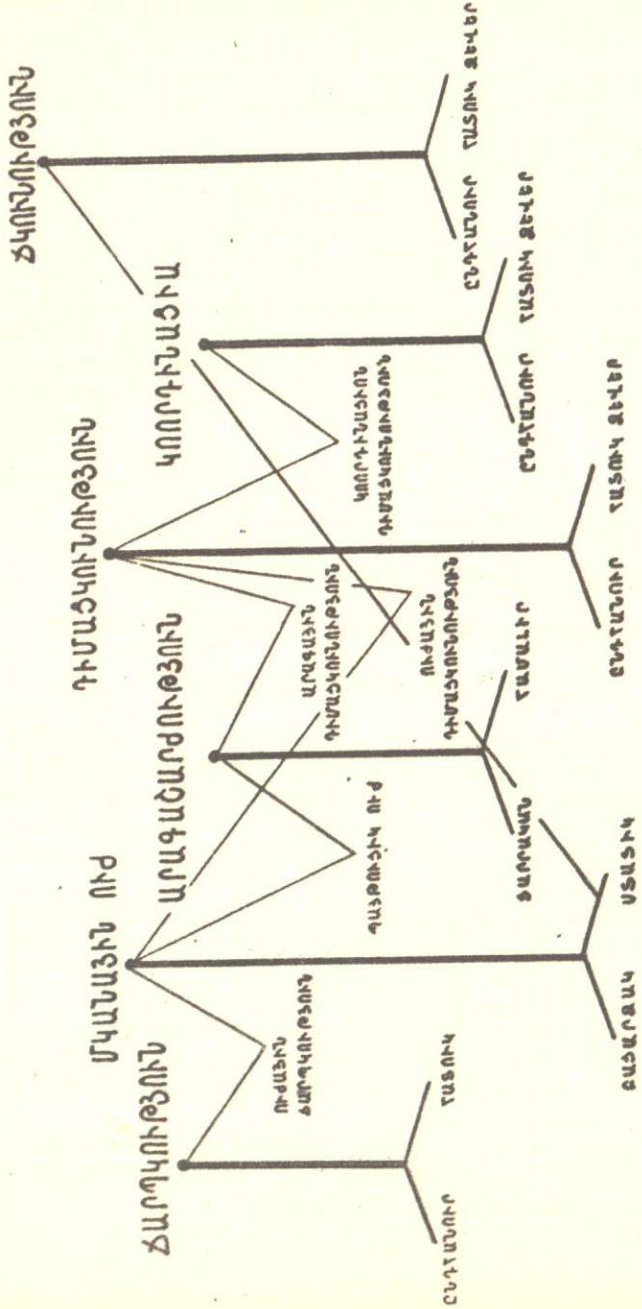
VI.3.1. Ուժային ընդունակություններ

Սկանային ուժը դա մարդու ընդունակությունն է մկանային ծիգերի միջոցով հաղթահարելու արտաքին դիմադրությունը: Տարբերում են ուժային ընդունակությունների մի քանի տեսակներ՝ բացաւձակ ուժ, հարաբերական (մարմնի մեկ կգ քաշին ընկնող) ուժ, ուժային դիմացկունություն, պայթուցիկ ուժ եւ այլն:

Հայտնի է, որ մկանները կարող են ուժ գործադրել աշխատանքի երեք ռեժիմներով՝ իզոմետրիկ (ստատիկ), հաղթահարող (միոնետրիկ), զիջողական (պլիոմետրիկ): Վերջին երկու տեսակները անվանվում են դիմամիկ ռեժիմ:

Սկանային ուժ մշակելու համար օգտագործում են ուժային այնպիսի վարժություններ, որոնք տարբերվում են մկանային աշխատանքի ռեժիմով, դիմադրության բնույթով եւ ընտրովի ազդեցությամբ:

Աշխատանքի ռեժիմով միմյանցից տարբերվող ուժային վարժությունները լինում են ստատիկ, դիմամիկ եւ խառը (երկու ռեժիմների միասնությունը):



Նկ. 21. Առանձին շարժական ընդունակության շրջանների կապը և փոխադրման հնարավոր ուղիները

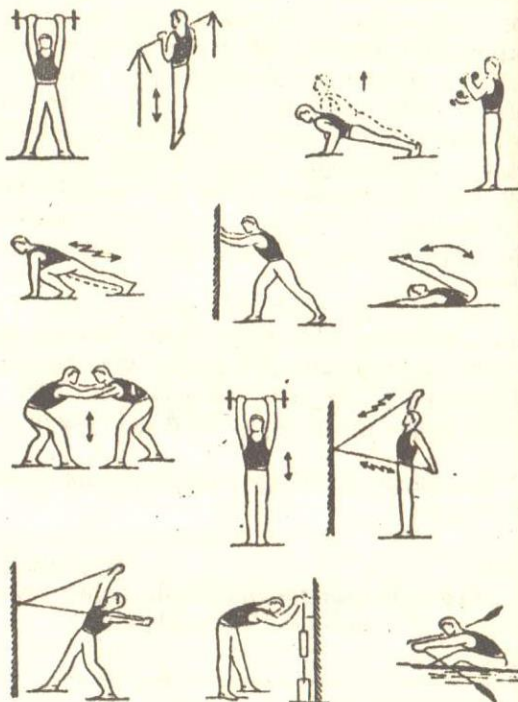
Դիմադրության բնույթով բնորոշվող ուժային վարժություններն են՝ վարժություններ արտաքին դիմադրությանը (կցագնդեր, ծանրածող, լցրած գնդեր, վարժակցի մարմնի քաշը և այլն), վարժություններ սեփական մարմնի քաշի ծանրաբեռնումով (վերձգում, պարանի մագլցում, ցատկեր, արտանկներ ոստյուններով և այլն) և խառը վարժություններ (ոստյուններ ծանրածող ուսերին առած և այլն): Ըստ ընտրովի ազդեցության բնույթի, ուժային վարժությունները բաժանվում են ընդհանուր ազդեցության վարժությունների (մարզվում են հնարավորին չափ բոլոր հիմնական մկանները), զանգվածային (վարժեցվում են մարմնի ամբողջ մկանների 2/3-ը) և տեղային ազդեցության վարժությունների (մարզվում են մարմնի մկանների 1/3-ը): Ուժային վարժությունների օրինակելի ձևերը բերված են նկ 22-ում:

Ուժ մշակելիս բեռի մեծությունը կարելի է չափավորել հետևյալ չափանիշների տոկոսներով՝ առավելագույն քաշի համեմատ, առավելագույն քաշի մնացորդով (օրինակ, առավելագույնից 10 կգ պակաս) և մեկ մոտեցման ժամանակ վարժության հնարավոր կրկնությունների քանակով:

Այս դեպքում կարելի է կողմնորոշվել հետևյալ աղյուսակով (աղ. 9):

Աղյուսակ 9
Ուժային վարժությունների չափավորումը
(ըստ Վ. Մ. Չաջիրսկու)

Քաշի (դիմադրության) մշանակումը	Մոտեցման ժամանակ հնարավոր կրկնությունների քանակը
Սահմանային	1
Մերձսահմանային	2-3
Մեծ	4-7
Առավել մեծ	8-12
Միջին	13-18
Փոքր	19-25
Շատ փոքր	25-ից ավելի



Նկ. 22 Ուժային ընդունակությունների մշակման օրինակելի վարժույթյուններ

Մարզական պրակտիկայում ուժային ընդունակությունների մշակման համար օգտագործվում են երկու մեթոդական ուղղություններ *էքստենսիվ* և *ինտենսիֆիկացված*: Այդ ուղղությունները իրագործվում են երեք մեթոդների օգնությամբ:

Կրկնողական ճիգերի մեթոդ: Այս դեպքում կիրառվում են բեռի մեծ և համեմատաբար մեծ քաշ (կրկնողությունների քանակը հավասար է 4-7-ից մինչև 8-12 անգամի): Մեթոդը հիմնականում գործադրվում է մշակելու ուժային դիմացկունություն գրեթե բոլոր մարզածեւերում:

Կրկնվող ճիգերի մեթոդը հանձնարարվում է սկսնակ մարզիկների ուժի մշակման համար, ինչպես նաև ատլետիկական մարմնամարզության պարապող անձանց մկանային զանգվածը մեծացնելու համար: Բարձր կարգային մարզիկների մոտ կրկնվող ճիգերի մեթոդը կարող է ծառայել որպես լրացուցիչ մեթոդ:

Առավելագույն ճիգերի մեթոդ: Այս մեթոդը արդյունավետ է բարձր կարգային մարզիկների մարզման գործում: Ներկայումս մարզումները առավելագույն քաշերով, բայց կրկնությունների նվազագույն քանակով (մինչև 1-3 անգամ), հաջողությամբ կիրառվում է թեթև ատլետներտորդների, ցատկորդների և այլ մասնագիտության մարզիկների պարապմունքներում: Ինչպես ցույց է տվել պրակտիկան, սահմանային և մերձսահմանային քաշերով մարզվելուն անցնելը հանգեցրել է սպորտային արդյունքների զգալի աճի:

Դինամիկ ճիգերի մեթոդ: Սա հիմնականում օգտագործվում է շարժումների արագաշարժություն մշակելու համար և իրագործվում է երկու ճանապարհով՝ առավելագույն ուժի և առավելագույն արագության մեծացման հաշվին: Առավելագույն ուժի մեծացման մեթոդիկան նկարագրված է վերելում: Իսկ արագ շարժման պայմաններում առավելագույն ուժ դրսևորելու կարողության մշակումը դինամիկ ճիգերի մեթոդի հիմնական խնդիրն է: Սույն մեթոդը պահանջում է, որ ուժային վարժություններ կատարելիս չխախտվի շարժումների տեխնիկան: Հետևաբար, պետք է ընտրել այնպիսի քաշեր, որ հնարավորություն լինի շարժումը կատարել արագ և ճիշտ: Դինամիկ ուժ մշակելու համար

սովորաբար օգտագործում են մարզիկի առավելագույն հնարավորությունների 40-80%-ին հավասար քաշեր (դիմադրություններ): Բացի բեռներով կատարվող վարժություններից, կարելի է օգտագործել նաև լցրած գնդակներով վարժություններ, ծանրացված գործիքների նետում, ծանրություններով կատարվող ցատկային վարժություններ և այլն: Յուրաքանչյուր վարժության կրկնությունների քանակի բավարար լինելու սուբյեկտիվ չափանիշ է հանդիսանում մկանների տեղային հոգնածության զգացումը: Մկանային ուժ մշակելու դինամիկ ճիգերի մեթոդը լայն կիրառություն ունի արագաուժային մարզածներում (սպրինտերային վազք, նիզակի նետում, բռնցքամարտ և այլն):

Մկանային ուժի մշակումը տարբեր մարզածներում ունի իր առանձնահատկությունները: Սա պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ տարբեր մարզածներում տարբերում ենք, այսպես կոչված, առաջատար (յուրահատուկ) և ոչ առաջատար (ոչ յուրահատուկ) մկանխմբեր: Այսպես օրինակ, ծանրորդների առաջատար մկանխմբերն են՝ նախաբազկի, բազուկի, իրանի տարածիչները, բազուկի, ազդրի ծալիչները, իսկ ոչ առաջատարները՝ սրունքի տարածիչները, իրանի և սրունքի ծալիչները և այլն: Թեթևատլետ ցատկորդների մոտ ամենաուժեղ մկանները նտորիմ վերջույթների և իրանի տարածիչներն են, ավելի նվազ ուժեղները՝ վերին վերջույթների ծալիչ և տարածիչ մկանները և այլն:

Չետեւաբար, յուրաքանչյուր առանձին մարզածն իր կնիքն է դնում տարբեր ֆունկցիոնալ մկանխմբերի ուժի զարգացման վրա: Այս կապակցությամբ ծագում են մի շարք մեթոդական հարցեր, որոնք վերաբերում են այս կամ այն գերադասելի մկանխմբերի զարգացմանը՝ համաձայն ընտրված մարզածելի յուրահատկության:

Այս իսկ պատճառով, մարզիկների ուժային պատրաստության պրոցեսին բնորոշ է ընդհանուր և հատուկ ուղղվածությունը (Ֆ. Գ. Ղազարյան):

Ընդհանուր ուժային պատրաստություն իրենից ներկայացնում է քլոր մկանխմբերի մշակում՝ անկախ սպորտային մասնագիտությունից, տարբեր պայմաններում ուժի ռացիոնալ օգտագործելու ընդունակության մշակում, որը մկանային սխտեմի ներդաշնակ ամրապնդում: **Հատուկ**

ուժային պատրաստություն ուժի հատուկ տեսակների մշակումն է, որը պայմանավորված է ընտրված մարզածելի յուրահատկություններով: Կապված ուժային պատրաստության տարբեր ուղղվածության հետ, էական տարբերություն կա ընդհանուր և հատուկ ուժային պատրաստության մշակման միջոցների մեջ:

Ուժային պատրաստության ընդհանուր և հատուկ կողմերի հարաբերակցությունը փոփոխվում է մարզիկների որակավորման բարձրացմանը զուգընթաց: Այսպես, ցածրորակ մարզիկների մոտ գերակշռում է ընդհանուր ուժային պատրաստությունը: Բացառություն կարող են կազմել ծանրորդները, ծանր քաշի ըմբիշները, մուրճ նետորդները, գնդահորդները, որոնց մոտ ուժի ընդհանուր զարգացման մակարդակի բարձրացումը միշտ նպաստում է մկանային զանգվածի մեծացմանը: Սակայն այստեղ էլ կան սահմաններ, որոնք պայմանավորված են այդ մարզիկների անհատական առանձնահատկություններով:

Այսպիսով, առաջնակարգ տեղ է հատկացվում մարզիկների հասուկ պատրաստությանը: Մինևույն ժամանակ, կախված առանձին մարզածներում շարժողական զործողությունների առանձնահատկություններից, ուժն առավելաբար դրսևորվում է կամ արագության (պայթուցիկ ուժ), կամ դիմացկունության (ուժային դիմացկունություն), կամ ճարպկության (ուժային ճարպկություն) հետ: Առաջին խմբին են վերաբերում նետումները, ծանրատլետիկան, սպրինտերային տարածությունների հաղթահարումը տարբեր մարզածներում վազք, հեծանվային սպրինտ և այլն, երկրորդ խմբին՝ երկար տարածության վազքեր, դահուկավազքեր, հեծանվային սպորտ-խճուղի և այլն, երրորդ խմբին՝ ակրոբատիկա, սպորտային մարմամարզություն, ծեւավոր չմշկասահք, ջրացատկ և այլն: Սենամարտային մարզածներում և սպորտային խաղերում ուժային պատրաստության պրոցեսում պետք է ուշադրություն դարձնել հատուկ ուժի քլոր երեք տեսակների մշակման վրա: Ընդ որում, յուրաքանչյուր առանձին դեպքում նրանց բարձրացման մակարդակը պետք է լինի որոշակի հարաբերակցության մեջ: Հատուկ ուժային պատրաստությունն էլ հենց կոչված է լուծելու սպորտային

գործունեության մեջ հիմնական բեռնվածությունը կրող մկանախմբերի պայթուցիկ ուժի, ուժային դիմացկունության եւ ուժային ճարպկության զարգացման մակարդակը բարձրացնելու խնդիրները (աղ. 10) :

Ցանկալի է, որ յուրաքանչյուր ֆիզիկական վարժություն կատարվի ԿՆԳ-ի օպտիմալ եւ ամենաբարենպաստ (ոչ հոգնած) վիճակում: Այս դրույթն օրինաչափ է նաեւ ուժային վարժությունների նկատմամբ: Եթե ուժային աշխատանքը կատարվի հոգնած վիճակում, ապա ԿՆԳ-ի գրգռվածության աստիճանը ցածր է, եւ այս դեպքում պայմանառենֆլեկտորային գործունեությունն ընթանում է նվազ հաջողությամբ, իսկ ուժի աճը տեղի է ունենում ոչ այնքան արագ, բայց միշտ չէ, որ հնարավոր է ուժային վարժություններն անցկացնել մարզման հիմնական մասի սկզբում:

Սա պայմանավուված է նրանով, որ մարզման ընթացքում, բացի ուժի մշակումից, լուծվում են նաեւ այլ խնդիրներ: Ուժային վարժությունների կատարումն առաջացնում է հոգնածություն եւ նվազեցնում է հետագա աշխատանքի արդյունավետությունը, օրինակ, արագաշարժության մշակումը եւ այլն: Երբ ուժային վարժությունները տեղադրվում են մարզական պարապմունքների հիմնական մասի վերջում, այդ դեպքում ուժի աճի վրա նրանց ունեցած ազդեցության արդյունավետությունը փոքր ինչ նվազում է: Սա ընդունելի է համարվում այն մարզածեւերում, որտեղ ուժն ամենակարեւոր շարժողական հատկությունը չէ (սպորտային խաղեր, մարմնամարզություն եւ այլն):

Այս դեպքում, երբ պարապմունքի մեջ ներգրավվում են վարժություններ մերձսահմանային քաշերով, ինչպես նաեւ վարժություններ ոչ սահմանային քաշերով, „մինչեւ վերջ“, սկզբում հարկ է կիրառել առավելագույն ճիգերի մեթոդը:

Եթե հարկ է լինում պարապմունքում ներգրավել առավելագույն քաշերի դրսեորում եւ վարժություններ ոչ սահմանային քաշերով, բայց մեծ արագությամբ, ապա հանձնարարվում է դրանք կատարել ավելի արագ, քան ստատիկ բնույթի վարժություններն ու սեղմում բովանդակող շարժումները:

Ինչ վերաբերում է ուժային վարժությունների հերթա-

Ուժային ընդունակությունների մշակման մեթոդները սպորտում

Ուժային ընդունակություններ	ՔՆՈՐՈՇ ՍԱՐՁԱՉԵՎԵՐԸ ԿԱՍ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	ՄՇԱԿՍԸ ՍՈՍՎԵԼՍԳՈՒՅՆ ԱՐԴՅՈՒՆՎԵՏ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ
Բացարձակ ուժ	Մարմնամարզության տարբեր ընթացքներով, ծանրածոդի սեղմում, մուրճի նետում, գնդի հրում	Կրկնողական ճիգերի, կարճատև առավելագույն լարումների
Պայթուցիկ ուժ	Ծանրածոդի հրում եւ պոկում, գործիքների նետում, սպիհներ-բեքեւատետի'կական եւ ակրոբատիկ ցատկեր, քոնցքամարտ, խաղեր	Կրկնողական ճիգերի, կարճատև առավելագույն լարումների
Ուժային դիմացկունություն	Թիավարություն, հեծանվային սպորտ, լող, վազք, միջին եւ երկար տարածության վազք, դահուկավազք, ընթացքի մարտի եւ մարմնամարզության տարրեր	Կրկնողական, փոփոխական, շրջանաձև, "մինչեւ վերջ" իզոմետրիկ լարումներ
Ուժային ճարպկություն	Չրացատկ, ակրոբատիկա, մեծ մարտի եւ մարմնամարզության տարրեր	Կրկնողական, կարճատև ճիգերի, "մինչեւ վերջ"

կանությանը մեկ պարապմունքի շրջանակներում, ապա ավելի ռացիոնալ է համարվում այսպիսի կարգը՝ ձգման վարժություններ, սեղմում եւ վերջում կքանիստ:

Մարզական միկրոցիկլերում ուժի մշակման համար կիրառում են ուժային վարժությունների անփոփոխ համալիր, ընդ որում յուրաքանչյուր հաջորդ պարապմունքի համար հանձնարարվում է փոփոխել քաշի մեծությունը եւ կրկնությունների թիվը: Հաջորդ միկրոցիկլերում անհրաժեշտ է նույնպես փոփոխել վարժությունների ողջ համալիրը: Տարբեր մարզածեւերում մարզման առանձին միկրոցիկլերի սահմաններում ուժային վարժությունները ներգրավվում են ցիկլի տարբեր օրերի մեջ: Այսպես օրինակ, արագաուժային մարզածեւերում ուժային վարժությունները տալիս են ամենամեծ արդյունքը, երբ նրանք կատարվում են ցիկլի առանձին օրում, անմիջապես հանգստանալուց հետո:

Մարզման մեջ ուժային վարժությունների օգտագործումն ու նրանց հաճախականությունը, անշուշտ, պայմանավորված են մարզիկների կարգով եւ պատրաստականության մակարդակով: Ակսնակների եւ ցածր կարգային մարզիկների համար ամենամեծ արդյունք տալիս են շաբաթական երեքական պարապմունքները, իսկ բարձր կարգայինների համար՝ ուժային վարժություններ քվանդակող պարապմունքների հաճախականությունը կարող է հասնել մինչեւ շաբաթական 5-6 անգամի: Դիտարկումները ցույց են տվել, որ առաջատար մարզիկները մեկ շաբաթից առաջ բացառում են մեծ քաշերով կատարվող ուժային վարժությունները: Վերջինս բացատրվում է նրանով, որ այդպիսի աշխատանքից հետո ուժի վերականգնումը տեղի է ունենում ավելի դանդաղ, քան փոքր քաշերով մարզվելիս, որտեղ մասնակցում են տեղային մկանախմբերը:

Ինչ վերաբերում է շուրջտարյա մարզման պրոցեսում ուժային վարժությունների տեղին, ապա նրանց տեսակարար կշիռը մարզածեւերի միասնության մեջ (բացի ծանր ատլետիկայից) ամենամեծն է նախապատրաստական շրջանում: Սակայն, վերջին մի քանի տարիներին մարզական ծանրաբեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը բարձրացնելու նկատելի ձգտման կապակցությամբ ուժային վարժություններն ավելի լայն կիրառություն են գտնում

մարզման մրցակցական շրջանում (օրինակ, նետումներում եւ ցատկերում):

Մարզման պրոցեսում փոփոխվում են նաեւ մեթոդների օգտագործման հարաբերությունը: Այսպես, նախապատրաստական շրջանում առավելություն են ստանում կրկնվող եւ առավելագույն ճիգերի մեթոդները, իսկ մրցակցական շրջանում դինամիկ ճիգերի:

VI.3.2. Արագային ընդունակություններ

Արագաշարժությունն մարդու շարժողական այն հատկությունն է, որը նյարդա-մկանային ճիգերի միջոցով ապահովում է շարժողական գործողության կատարումը ժամանակի ամենակարճ հատվածում:

Տարբերում ենք արագաշարժության դրսևորման երկու ձևեր՝ տարրական եւ համալիր: **Տարրական ձևերին** են վերաբերում շարժողական ռեակցիայի ժամանակը, առավելագույն արագություն ձեռք բերելու ժամանակը, միայնակ շարժման ժամանակը (օրինակ, մարմնի առանձին մասերի), շարժումների առավելագույն հաճախականությունը (օրինակ, մատների, դաստակների, ոտնաթաթերի եւ այլն):

Շարժումների արագաշարժության **համալիր ձևերին** քնորոշ են անբողջական շարժողական գործողությունների արագությունը (օրինակ, գործիքների նետման, հնարքի կատարման, թիրախի խոցելու եւ այլն):

Արագաշարժության դրսևորման բոլոր տարրական ձևերի մեջ չի հայտնաբերված ճշտորոշ կապ: Օրինակ, մարզիկը կարող է ունենալ շարժողական ռեակցիայի մեծ արագություն, բայց միաժամանակ չունենալ դաստակի բարձր հաճախականություն եւ ընդհակառակն (Ս.Ա.Գոդիկ): Ուստի արագաշարժության դրսևորման առավել լավ ցուցանիշներ կարող են ունենալ նրա արտահայտման տարրական ձևերը, որոնց միասնությամբ էլ պայմանավորված է անբողջական շարժողական գործողության արագությունը: Այսպես, արագ վազելու համար պետք է ունենալ ստարտից պոկվելու արագ ռեակցիա, կարողանալ կտրուկ եւ արագ ձեռք բերել առավելագույն արագություն վազքատարածության կարճ հատվածի վրա, ունենալ շարժումների բարձր հաճախականություն եւ այլն:

Հաշվի առնելով շարժումների արագության դրսևորման ձևերի բազմազանությունը, խորհուրդ է տրվում, „արագություն,, տերմինի փոխարեն օգտագործել „արագային հատկություններ,, տերմինը:

Արագաշարժության դրսևորման վրա ազդեցություն են ունենում մկանների ուժը, հոդերի շարժունակությունը (մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելիս), մկաններն արագ կրճատելու եւ թուլացնելու կարողությունը, հոգեկան գործոնները (հույզերը, վախը եւ այլն):

Շարժումների արագաշարժության մշակումը կապված է այլ շարժողական ընդունակությունների մշակման, ինչպես նաեւ տեխնիկայի կատարելագործման հետ: Ռեստի շարժումների արագաշարժության մշակման մեթոդիկայում տարբերում ենք երկու ուղղություն. **ամբողջական** (շարժումների առավելագույն արագաշարժության կատարելագործում որոշակի շարժողական գործողություններում) եւ **անալիտիկ** (առավելագույն արագությունը որոշող առանձին տարրերի ու գործոնների կատարելագործում. օրինակ՝ „պայթուցիկ ուժի,, մշակումը նպաստում է շարժումների արագաշարժության զարգացմանը:

Շարժումների արագաշարժության մշակման էինմական միջոցներն են՝ այսպես կոչված, արագային վարժությունները: Սրանք այնպիսի վարժություններ են, որոնք պետք է կատարվեն առավելագույն արագությամբ:

Այդ իսկ պատճառով, վարժությունները պետք է լինեն տեխնիկապես պարզ, ծանոթ եւ կարճատև. օրինակ, վազք՝ տեղում, ոտքերի առավելագույն հաճախականությամբ, 10-20 վրկ. տեւողությամբ կամ տեղում վազք՝ ընդօրինակելով ձեռքերի շարժումները, միեւնույն տեւողությամբ եւ այլն:

Շարժումների արագաշարժությունը մշակելիս, սովորաբար, գլխավոր մեթոդը **կրկնողականն է**: Սա նշանակում է արագային վարժությունների կրկնողական կատարում առավելագույն արագությամբ: Նման դեպքերում, հանգստի ընդմիջումները պետք է լինեն այնքան մեծ, որպեսզի ապահովվի ուժերի լրիվ վերականգնումը: Որքան բարձր լինի արագությունը, այնքան ավելի երկարատև պետք է լինի հանգստի ընդմիջումը: Արագային վարժությունների կրկնողական կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է կիրառել ակտիվ հանգիստը: Օրինակ, վազքում պետք է

հանգստի ընդմիջման ժամանակ կատարել հանդարտ քայլք կամ դանդաղ վազք, լողում դանդաղ շարժումները ջրում եւ այլն:

Խորհուրդ է տրվում շարժումների առավելագույն արագաշարժությունը մշակելիս կիրառել մարզման խաղային ու մրցակցական մեթոդները: Այս վերջինները նպաստում են բարձրացնելու հուզականությունը, վերացնելու կողորդից-ցիոն լարվածությունը եւ դրսևորելու նշանակալից ճիգեւ, որը վերջին հաշվով, հանգեցնում է արդյունքների բարելավմանը:

Կրկնողական մեթոդը, լինելով շարժումների արագաշարժության մշակման հիմնական մեթոդը, ունի մի էական թերություն: Վերջինս կայանում է նրանում, որ վարժությունների բազմապատիկ կրկնությունների հետեւանքով առաջանում է դինամիկ ստերեոտիպ, որի հետեւանքով եւ կայունանում է շարժումների այագությունը: Չեւավորվում է, այսպես կոչված „արագության արգելակման,, երեւույթը (Ն.Գ.Օզոլին): Արագաշարժության կայունացումը կանխելու համար անհրաժեշտ է արագային վարժությունները կիրառել փոփոխվող պայմաններում, կրկնողական մեթոդը զուգորդել մարզման եւ այլ մեթոդների հետ, բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, ժամանակավորապես հրաժարվել մրցակցական վարժություններից:

Բոլոր մարզածներում արագաշարժությունն ավելի լավ կմշակվի այն դեպքում, երբ վարժություններ կատարելիս մարզիկը իր առջեւ դնի որոշակի նպատակ. վերցատկ՝ հասնել ինչ-որ առարկայի, սուսերամարտ՝ խոցում կատարել ավելի արագ, քան նախապես ցույց է տվել էլեկտրովայրկյանաչափը, հաղթահարել սահմանված տարածությունը հնարավորին չափ արագ, գործիքն ուղարկել ավելի հեռու եւ այլն:

Արագաշարժությունը բարելավելու նպատակով կիրառում են հատուկ վարժություններ: Դրանք բաղկացած են լինում տարբեր, հնարավորին չափ արագ շարժումներից, այդ բվում եւ, ընտրած մարզածեւի տարրերին ավելի մոտիկ շարժումներից: Մարզիկները կարողանում են բարելավել իրենց ռեակցիայի արագությունը բռնցքամարտում, սպրինտում, սուսերամարտում եւ այլ մարզածեւերում: Այս նպատակով կիրառվում են բազմապատիկ կրկնվող վար-

ծություններ, որոնք բաղկացած են որոշակի ազդանշանի հանդեպ ակնթարթային հակազդող շարժումներից: Այսպես, սպորտային խաղերում արագության ռեակցիա մշակելու միջոցներից մեկը սովորական չափսի գնդակների փոխարեն փոքր գնդակներով խաղալն է:

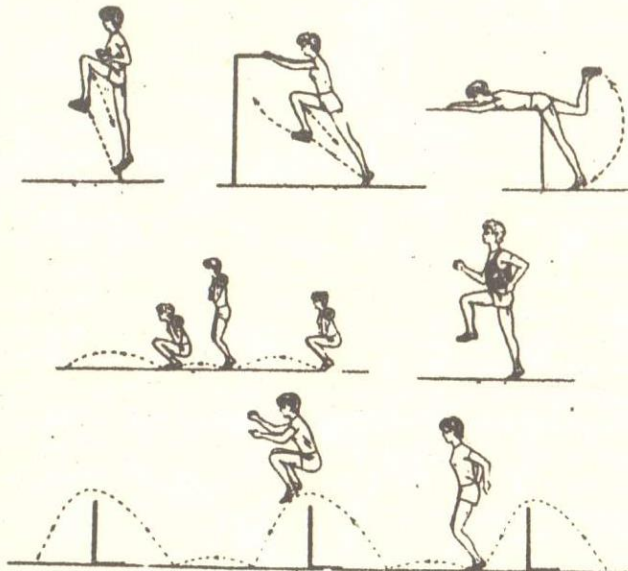
Արագաշարժություն մշակելու նպատակով օգտագործում են նաև ֆիզիկական այնպիսի վարժություններ, որոնցում այդ հատկությունները դրսևորվում են առավելագույն չափով: Օրինակ, կարճ տարածության վազքեր, շարժական և սպորտային խաղեր, թեթևացրած գործիքների նետում, սպորտային վարժությունների առանձին տարրեր, որոնք կատարում են կտրուկ կերպով և քարձր տեմպով: Մասնագիտացված մարզման շրջանում գերադասելի են ընտրած մարզաձևի տարրերին մոտիկ կառուցվածք ունեցող վարժությունները (նկ. 23):

Շարժումների արագության մշակման կարելի է պայման է կՆՀ դրդելիության օպտիմալ վիճակը, որին կարելի է հասնել միայն այն դեպքում, երբ մարզիկը չի հոգնել նախորդ գործողություններից: Ուստի խորհուրդ է տրվում մարզվելիս արագային վարժությունները, որպես կանոն, կատարել նախավարժանքից անմիջապես հետո: Մարզական միկրոցիկլերում արագաշարժության մշակումը պլանավորվում է հանգստի օրից հետո եկող առաջին կամ երկրորդ օրվա համար, երբ վերացված են լինում նախորդ պարապմունքներից առաջացած ոչ լրիվ վերականգման հետքերը:

Զգալի չափով արագաշարժություն պահանջող մարզաձևերում ավելի լավ է մարզվել հաճախ և քիչ-քիչ. կարելի է մարզվել օրեկան երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան:

VI.3.3. Դիմացկունություն

Մարդու ցանկացած գործունեությունն ուղեկցվում է հոգնածությամբ և աշխատունակության անկումով: Որքան քարձր է լինում աշխատանքի ինտենսիվությունը, այնքան շուտ է վրա հասնում հոգնածությունը: Մինչև այն ֆիզիկական աշխատանքը կատարելիս, տարրեր մարդկանց մոտ հոգնածությունը ոչ միաժամանակ է առաջանում: Հետևա-



նկ. 23 Արագային ընդունակությունների մշակման օրինակելի վարժություններ

բար, հոգնածության հանդես գալու ժամանակը բնորոշում է մարդու դիմացկունությունը:

Այս իսկ պատճառով դիմացկունությունը, իբրև շարժողական ընդունակություն, կարելի է բնորոշել որպես **հոգնածությամբ դիմադրելու մարդու կարողություն**: Որքան ավելի դիմացկուն է մարդիկը, այնքան ավելի ուշ է վրա հասնում հոգնածությունը: Դիմացկունության հիմնական չափանիշը այն ժամանակահատվածն է, որի ընթացքում մարդը կարողանում է ապահովել գործունեության նախապես տրված ինտենսիվությունը:

Գոյություն ունի չորս տիպի հոգնածություն. մտավոր (շատ բնորոշ է շահմաստի և շաշկիի համար), զգայարանային (կապված զգայարանների վրա ներգործող բեռնվածության հետ, որը հատկանշական է հրածիզներին, սուսերամարտիկներին և այլն), հույզային (հատկանշական է ծեւավոր չմշկասահքին, գեղարվեստակուց մարմնամարզությանը, ջրացատկին, սպորտային խաղերին), ֆիզիկական (կապված առավելապես ֆիզիկական բեռնվածության հետ):

Սպորտային գործընթացում դրսևորվում են հոգնածության բոլոր տեսակները, սակայն սպորտային մարզման տեսության մեջ գերադասելի նշանակություն ունի ֆիզիկական հոգնածությունը: Կախված աշխատանքի մեջ ներգրավվող մկանախմբերի ծավալից, ֆիզիկական հոգնածությունը լինում է տեղային (լոկալ), զանգվածային (ռեզիդնալ) և համընդհանուր (գլոբալ):

Մարզական պրակտիկայում տարբերում են ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն: **Ընդհանուր դիմացկունությունը** դա մարզիկի կարողությունն է կատարելու երկարատև և ու չափավոր բնույթի որևէ ֆիզիկական աշխատանք: **Հատուկ դիմացկունությունն** ընտրած մարզածեւին յուրահատուկ վարժությունները բարձր լարվածությամբ կատարելու կարողությունն է:

Անհրաժեշտ է տարբերել հատուկ դիմացկունության հետեւյալ տեսակները. արագային, ուժային, արագաուժային, ցատկային, կոորդինացիոն և այլն:

Արագային դիմացկունությունը բնորոշ է ցիկլիկ մարզածեւերին (տարբեր տարածության վազքեր, դահուկավազքեր, լող և այլն): Ուժային դիմացկունությունը

դրսևորվում է առավելապես ացիկլիկ մարզածեւում (ընթշամարտ, բռնցքամարտ, սպորտային մարմնամարզություն): Կոորդինացիոն դիմացկունությունը բնորոշ է շարժումների արվեստ պահանջող մարզածեւերին (լեռնա-դահուկային սպորտ, ծեւավոր չմշկասահք, ջրացատկ և այլն):

Ուժային դիմացկունությունը բաժանում են ստատիկ (մարմնամարզություն, հրածություն, ակրոբատիկայի առանձին վարժություններ) և դինամիկ (վազք, դահուկավազք, թիավարություն, հեծանվային սպորտ) դիմացկունության:

Տարբեր մարզածեւերում մասնագիտացվող մարզիկների դիմացկունության առանձին ձեւերի գերադասելի նշանակության և փոխհարաբերության մասին են վկայում հետեւյալ հայտնի տվյալները (աղ. 11):

Ա.լյուսակ 11
Դիմացկունության սուանձին ձեւերի մոտավոր գնահատումը (միավորներ)

Մարզածեւը	Ընդհանուր	Արագային	Ուժային
Վազք 100մ	1	7	2
Լող 100մ	1	5	4
Վազք 10000մ	5	2	3
Լող 1.500մ	5	2	3
Թիավարություն 1000մ	3	2	5
Ֆուտբոլ	4	3	3
Մականախաղ	2	4	4
Բռնցքամարտ	3	3	4

Դիմացկունության դրսևորումը և մշակումը պայմանավորված են նյարդային համակարգի գործունեությունից, մկաններում եղած ԱՏՖ-ի պահեստային քանակից, նրա տրոհման բնույթից, աէրոբ-անաէրոբ պրոցեսներից:

Աէրոբ պրոցեսների ցուցանիշն է թթվածնի թուպեական սպառումը, իսկ անաէրոբ թթվածնային պարտքի մեծությունը: Աէրոբ և անաէրոբ հնարավորությունները լիարժեք

կերպով բնորոշվում են մարզիկի օրգանիզմում էներգետիկ փոխանակության սահմանները: Այս պրոցեսները այն առաջավոր գործոններն են, որոնցից կախված են դիմացկունությունը մկանային լարված աշխատանքում: Ոչ պակաս նշանակություն ունեն դիմացկունության դրսևորման համար նաև մի շարք հոգեբանական գործոնները: Ըրդիանուր դիմացկունության մշակման համար պահանջվում է մեծածավալ ու տարբեր բնույթի չափավոր աշխատանքի կատարում: Այս կապակցությամբ մարզիկի կամային հատկություններին ներկայացվում են հատկապես բարձր պահանջները: Բոլոր մարզածներում մարզդիկների ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար կիրառում են մարզման հավասարաչափ, կրոսային եւ փոփոխական մեթոդները:

Չավասարաչափ մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ տարածությունը հաղթահարվում է հավասարաչափ արագությամբ, աստիճանաբար ավելացնելով աշխատանքի տեւողությունը: Այս նպատակով հաջողությամբ կիրառվում են դահուկավազք, թիավորություն, հիծանքովավազք եւ այլն: Ընդ որում բեռնվածությունը պետք է լինի չափավոր եւ բարձրացվի աստիճանաբար:

Կրոսային մեթոդը կտրտած տեղանքում միջին կամ բարձր լարվածությամբ աշխատանքն է: Այս մեթոդի հիմնական միջոցներն են վազքը եւ քայլքը: **Փոփոխական մեթոդն** իրենից ներկայացնում է միջին, ցածր եւ բարձր լարվածությամբ կատարվող աշխատանքի անընդհատ հերթափոխում վարժության կատարման ընթացքում:

Ընդհանուր դիմացկունություն մշակելու բոլոր բերված մեթոդները նպաստում են օրգանիզմի շնչառական (աէրոբ) հնարավորությունների մեծացմանը: Այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, քայլքը, դահուկավազքը, աջակցում են աշխատանքի մեջ ներգրավելու մեծ թվով մկանախմբեր եւ բոլոր սխտեմ-օրգանները ամբողջապես՝ շնչառական, սիրտանոթային եւ այլն:

Շնչառական հնարավորությունները բարձրացնելու նպատակով արդյունավետ կլինի պարապմունքներն անցկացնել թթվածնով հասրուստ տեղանքում (գետափ, անտառ) եւ դժվարացված պայմաններում (վազք ծյան, ավազի վրայով, սարն ի վեր եւ այլն): Ապացուցված է նաև մարզման բարձր արդյունավետությունը թթվածնի պակասության (հիպոքսիա) պայմաններում՝ մարզիկների դիմացկունությունը

մշակելու նպատակով (Ռ.Ա.Ջուհանյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան):

Չատուկ դիմացկունության մշակումը ունի իր յուրահատկությունները կապված մարզածեւի բնույթից: Յիկլիկ մարզածեւերում հատուկ դիմացկունություն մշակելու հիմնական միջոցները ընտրած մարզածեւի վարժություններն են (վազք՝ վազորդի համար, լող՝ լողորդի համար, դահուկներով տեղաշարժ՝ դահուկորդի համար եւ այլն): Այսպես կոչված արագային մարզածեւերում կիրառվում է կրկնողական մեթոդը՝ մրցակցականին մոտիկ արագությամբ (90-95) եւ համեմատաբար երկար հատվածներով: Օրինակ, սպրինտեր վազորդներն օգտագործում են 60-ից ավելի մինչեւ 800մ տարածության հատվածներ՝ 5-8 րոպեանոց հանգստի ընդմիջումներով եւ դրանց հաջորդական կրճատումներով: Կրկնությունների քանակը որոշվում է մարզիկների պատրաստության մակարդակով եւ պայմանավորված է նրանով, որ վերջին հատվածում արագության մեծությունը չնվազի: Մեկ րոպեից ավել տեւող վարժություններում արագային դիմացկունությունը մշակվում է նաև տարածության կարճ հատվածների սերիական կրկնության միջոցով: Օրինակ, դահուկավազքում 20x200մ մրցակցականին մոտիկ արագությամբ, 2-4 րոպեանոց հանգստի ընդմիջումներով: Այս դեպքում 4-5 կրկնություններից (սերիաներից) հետո հարկ է տալ 8-10 րոպե ընդմիջում հանգստի համար:

Մեծամարտում եւ սպորտային խաղերում աշխատանքը բնորոշվում է անընդհատ փոփոխվող լարվածության գործողություններով: Այդ իսկ պատճառով, հիշյալ մարզածեւերի ներկայացուցիչների դիմացկունության մշակման համար մեծ նշանակություն ունեն շարժումների խնայողաբար կատարումը եւ բարձր տեխնիկան: Այստեղ էական կարեւորություն ունեն անաէրոբ եւ աէրոբ պրոցեսները: Այսպես, օրինակ՝ ֆուտբոլում անընդհատ կրկնվող վազքերում գերակշռում են անաէրոբ պրոցեսները, իսկ մյուս դեպքում՝ աէրոբ, նույնը հավասարապես վերաբերում է ըմբշամարտիկի ակտիվ, կամ պասսիվ գոտեմարտին, բռնցքամարտիկին, սուսերամարտիկին եւ այլն:

Չետեւաբար, սպորտային խաղերում եւ մեծամարտերում դիմացկունության մշակման համար օգտագործվում են ինչպես ցիկլիկ վարժություններ, այնպես էլ ընտրած մար-

զածելի վարժություններ: Այս դեպքում գերադասվում է մարզման ինտերվալային մեթոդը:

Մարզման ինտերվալային մեթոդը կրճատում է հանգստի տեւողությունը եւ մեծացնում վարժության լարվածությունը: Օրինակ՝ ֆուտբոլում ողջ խաղի տեւողությունը (90ր) բաժանվում է 15-20 րոպեանոց մասերի եւ պարապողներին ցուցումնք է տրվում այդ հատվածները խաղալու բարձր տենպով: Մարզվածության աճին զուգընթաց աստիճանաբար կրճատվում են խաղամասերի միջեւ ընկնող հանգստի ժամանակը եւ ավելացվում դրանց կրկնությունների քանակը:

Ուժային բնույթի վարժություններում հատուկ դիմացկունության մշակումը յուրահատուկ է մկանային առավելագույն եւ օպտիմալ ճիգերի բազմապատիկ դրսեւորմամբ (ժանր ատլետիկա, սպորտային մարմնամարզության տարրեր, երկար տարածության վազքեր, հեծանվային վազք խճուղու վրա ու այլն):

Հատուկ ուժային դիմացկունությունն ամենից առաջ մշակվում է սպորտային վարժություններ կատարելով „դժվարացված“, պայմաններում, ինչպես եւ բեռներով (վազք՝ սարնի վեր, ձյան, ավազի վրա, լող՝ գետում հոսանքին հակառակ, հեծանվավազք՝ ավազոտ տեղանքում եւ այլն):

Հիմնական մեթոդներն են „մինչեւ վերջ“, կրկնողականը, ինտերվալայինը, փոփոխականը եւ շրջանածելը: Ծանրաբեռնվածության լարվածությունը մոտենում է մրցակցականին, իսկ բեռներով վարժություններ կատարելիս մոտենում է մրցակցականին, իսկ բեռներով վարժություններ կատարելիս ընտրում են առավելագույն հնարավորությունները 40-80 %-ին հավասար քաշ: Վարժությունները կրկնվում են բազմապատիկ անգամ եւ հոգնածություն առաջացած վիճակում:

VI.3.4. Ճկունություն

Ճկունությունը մարզիկի հիմնական շարժողական ընդունակություններից է: Դա մարմնի առանձին օղակների մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու կարողությունն է, որը պայմանավորված է շարժողական ապարտի սորֆոֆունկցիոնալ հատկություններով:

Տարբերում են ճկունության դրսեւորման մի քանի

ծելեր՝ ընդհանուր, հատուկ, ակտիվ, պասսիվ, դինամիկ ու ստատիկ: Սակայն դրանցից հիմնականներն են ակտիվ եւ պասսիվ ճկունությունը:

Ակտիվ ճկունությունը մկանային ճիգերի օգնությամբ տվյալ շարժումը մեծ ամպլիտուդայով կատարելու կարողությունն է: **Պասսիվ ճկունությունը** ընդունակություն է տվյալ շարժումը մեծ ամպլիտուդայով կատարելու արտաքին ուժերի եւ տեխնիկական հարմարանքների օգնությամբ:

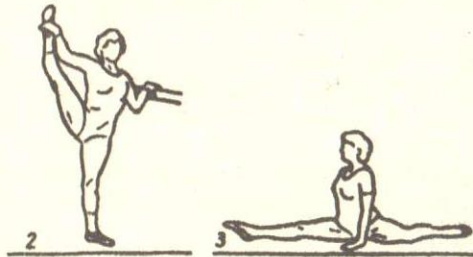
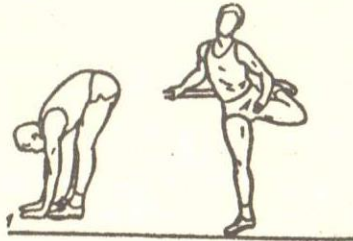
Ճկունությունը կախված է տարիքից, սեռից, հենաշարժողական ապարտի կառուցվածքի բնածին առանձնահատկություններից, հողերի ձելից, մկանների տոնուսից, միջավայրի ջերմաստիճանից, օրվա ժամերից, հատուկ ներգործման ազդեցություններից (նախնական նախավարժանք, մերսում, մկանների տաքացում եւ այլն): Օրինակ, կանանց ճկունության ցուցանիշները ավելի բարձր են, քան տղամարդկանց, ջերմաստիճանի բարձրացումը ավելացնում է ճկունության ցուցանիշները, առավոտյան ժամերին, հոգնած վիճակում, կամ ճաշելուց հետո ճկունությունը ավելի փոքր է:

Միեւնույն ժամանակ հողերում չափազանց մեծ շարժունակությունը կարող է մասամբ խանգարել շարժողական հիմնական գործիղության ավելի լիարժեք կատարմանը (օրինակ, դաստակի չափազանց շարժունակությունը զնդահորդների մոտ): Առավել մեծ մկանային զանգվածը արգելակում է շարժումների ճկունությունը (Ֆ.Գ. Ղազարյան, Բ.Վ.Սերմեն):

Ճկունությունը գրանցվում է հատուկ գործիքներով, իսկ նրա հիմնական չափանիշներն են աստիճանները կամ գծային միավորները:

Ճկունության մշակումը ընթանում է երկու փուլերով՝ ճկունության մշակում եւ նրա պահպանում: Ընդ որում պետք է գիտենալ, որ ակտիվ ճկունությունը մշակվում է 1,5 - 2 անգամ ավելի դանդաղ ու դժվար, քան պասսիվ ճկունությունը: Տարբեր ժամանակահատված է պահանջվում նաեւ առանձին հողերում ճկունության մշակման համար:

Ճկունության մշակման հիմնական միջոցներն են ձգողական վարժությունները: Դրանց հիմնական իմաստն է կատարելու տարբեր վարժություններ՝ հնարավոր մեծ ամպլիտուդայով (Նկ. 24):



Եկ. 24 ճկունության մշակման օրինակելի վարժություններ

Ձգողական վարժությունները լինում են ակտիվ (օրինակ, բափային ու զսպանակածե վարժություններ, թեքումներ, ստատիկ վարժություններ եւ վարժություններ ծանրություններով): Առավել օգտակար են, իհարկե, ակտիվ դինամիկ շարժումները:

Ճկունությունը մշակելիս անհրաժեշտ է ղեկավարվել հետեւյալ մեթոդական դրույթներով: Ճկունության վարժությունները կատարել նախնական նախավարժանքից հետո, կարելի է ամեն օր եւ ամեն մի մարզման ժամանակ: Վարժությունները պետք է կատարվեն սերիա՝ներով, ուր կրկնողությունների քանակը պայմանավորվում է տվյալ հոդի շարժողականության աստիճանով եւ պետք է կազմի 10-ից ոչ պակաս, իսկ տեւողությունը չգերազանցի 5-6 վրկ.:

Ճունության վարժությունները կարելի է կատարել մարզական դասի բոլոր մասերում, իսկ առավելապես հիմնական մասում ու զուգակցվեն ձգողական վարժությունների հետ:

VI.3.5. Կոորդինացիոն ընդունակություններ

Մինչեւ 1960թ. կեսերը կոորդինացիոն ընդունակությունները գոյություն ունեին միայն „ճարպկություն,, հասկացողության ձեւով: Ավելի ուշ Գ.Գունդլախը առաջին անգամ տարբերեց կոորդինացիոն ընդունակությունների համակարգը:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների տակ հասկանում ենք *մարդու ընդունակությունը նպատակահարմարորեն կառուցելու ամբողջական շարժողական գործողությունները կամ էլ փոփոխվող պայմաններում կարողանալ նրանք վերակազմակերպելու ու վերակառուցելու:* Այլ կերպ սրանք ընդունակություններ են, որոնք որոշում են մարդու պատրաստվածության աստիճանը շարժումների օպտիմալ կառավարման հանդեպ:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների դրսեւորման գործում էական նշանակություն ունեն կենտրոնական մյարդային համակարգի կարգավորիչ ֆունկցիաները եւ բոլոր վերլուծիչները: Որոշիչ դեր ունեն նաեւ շարժողական փորձը ու կարողությունները կատարելու բազմազան

շարժումներ:

Կոորդինացիոն ընդունակությունները լինում են **տարրական** (դրսեւորվում են սովորական շարժողական ակտերի ձեւով վազք, քայլք եւ այլն) եւ **բարդ** (դրսեւորվում են մենամարտերում, մարզական խաղերում): Նրանց գրանցման համար ֆիքսվում են ժամանակային, տարածական, դինամիկ, ռիթմիկ ու շարժումների այլ բաղադրամասերը, ճիգերի մեծությունները, շարժումների ճշգրտությունը եւ այլն:

Կոորդինացիոն, ընդունակություններ մշակելիս լուծում են մի շարք խնդիրներ՝ շարժողական փորձի ընդլայնումը, ճիգերը կարգավորելու կարողությունների մշակումը, տարբեր վերլուծիչների ֆունկցիայի զարգացումը: Այս եւ մյուս խնդիրները լուծվում են համալիր ու սխեմանափակ ձեւով:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման միջոցների կազմը լայն է ու բազմազան: Սրանք հիմնականում ընդհանուր զարգացման վարժություններն են, որտեղ զերիշխում են համաձայնեցված ու միասնացված տարրեր: Օրինակ, հերթագայումով վազք ու քայլք տեղանքի կտրտվածության պայմաններում, բազմապիսի մարմնամարզական շարժումներ, ակորբատիկ վարժություններ, շարժախաղեր ու այլն:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների կատարելագործման վարժությունների հիմնական հատկանիշներն են՝ շարժումների նորությունը, պնտվոր լինելը, նրանց կատարումը բարդացված իրավիճակներում:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակումը պետք է զուգակցվի հատուկ մասնագիտական ընկալումների կատարելագուծման հետ՝ տարածության, ժամանակի, տեմպի, ջրի, վազքուղու, դրսեւորվող ճիգերի զգացում:

Սպորտային մարզման գործընթացում, որպես կանոն, չեն պլանավորվում հատուկ մարզումներ Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար: Առանձին վարժություններ, կամ համալիրներ կարող են պարզապես կատարվել ամեն մի մարզման ընթացքում:

VI.3.6. Ճարակություն

Սպորտային ամեն մի վարժություն կարող է ունենալ

կոորդինացիոն տարբեր բարդություն: Այսպես, տարբերում են համեմատաբար պարզ (մատչելի ստերեոտիպ վարժություններ, ինչպիսին են. օրինակ, վազքը, քայլքը, նետումները, մարմնամարզության տարրերը եւ այլն) եւ բարդ վարժություններ (ջրացատկերի, ձեւավոր չմշկասափքի, մենամարտերի եւ այլն մարզածեւերի տարրեր): Պարզ վարժությունները կատարվում են ավելի ճիշտ, քան բարդերը: Այսպիսով, տարբեր վարժությունների „ճարակի.. կատարման հաջողությունը որոշվում է շարժման կոորդինացիոն բարդությամբ, շարժման կատարման ճշգրտությամբ փոփոխվող պայմաններում եւ կատարման տեւողությամբ:

Առաջին բաղադրիչը նշանակում է, թե կարգավորման ինչ աստիճանով է կատարվում կոորդինացիոն բարդ վարժությունը: Կատարման ճշգրտությանը բնորոշ են շարժման հաճախականությունը, արագությունը, ճիգերի ուղղվածությունն ու մեծությունը: Կատարման տեւողությունը տվյալ վարժությունը ճիշտ կատարելու անհրաժեշտությունն է:

Թվարկված բոլոր բաղադրիչները ամբողջապես բնորոշում են ճարակությունը՝ որպես մարզիկի շարժողական ընդունակություն:

Այսպիսով կարելի է ճարակությունը սահմանել որպես **մարդու այնպիսի կարողություն, ըստ որի նա կարողանում է կատարել կոորդինացիոն բարդ շարժողական գործողություններ, ինչպես նաեւ՝ արագ ու ռացիոնալ շարժումներ՝ հանկարծակիորեն առաջացող իրադրությունում:** Ճարակությունը յուրահատուկ հատկություն է՝ պայմանավորված ընտրած մարզածեւի առանձնահատկություններով: Օրինակ, մարդ կարող է ճարպիկ լինել ջրացատկում, իսկ բավարար ճարակի՝ դահուկավազքում:

Այստեղ պետք է նշել, որ կոորդինացիոն ընդունակությունները որպես երեւոյթ ավելի լայն ու ընդարձակ են, ճարակությունը՝ ավելի նեղ է: Դեռեւս Ն.Ա.Բեռնշտեյնը ճարակությունը կոչել է որպես „շարժումների կառավարման թագուհի..“:

Համեմատած մյուս շարժողական ընդունակությունների հետ, ճարակությունը չափազանց դժվար է չափվում եւ այսօր նա չունի իր գրանցման օբյեկտիվ չափանիշները:

Սպորտի պրակտիկայում տարբերում ենք ընդհանուր և հատուկ ճարպկությունը: **Ընդհանուր ճարպկությունը** մարդու կարողությունն է՝ նպատակահարմար կերպով համակցելու իր շարժումները և ռացիոնալ կերպով լուծելու որևէ շարժողական խնդիր փոփոխվող իրավիճակներում: **Հատուկ ճարպկությունը** բնորոշ և յուրահատուկ է ամեն մի մասնակի մարզածեւին ու հնարավորություն է տալիս հաջողությամբ լուծելու կոնկրետ շարժողական խնդիրներ:

Ճարպկությունը, որպես շարժողական ընդունակություն, պայմանավորված է շատ գուծոններով՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական, ժառանգական, բնածին նախադրյալներով և այլն:

Ճարպկությունը կախված է շարժողական անալիզատորի գործողություններից, շարժողական փորձի հարցստությունից, կարողությունների ու հմտությունների պաշարից: Որքան մեծ է շարժողական գործողությունների պաշարը, այնքան ավելի պարզ ու կատարյալ է մարզիկը տիրապետում նոր հմտությունների, այնքան հաջող կերպով է նա դրանք գործադրում փոփոխվող իրադրություններում: Ճարպկությունը որոշվում է արագաշարժության, ուժի, դիմացկունության և ճկունության զարգացման մակարդակով: Որքան բարձր լինեն այս վերջինների ցուցանիշները, այնքան ավելի կոորդինացված, ճշգրիտ ու արագ են լինում մարզիկի շարժումները շարժողական բազմազան գործողությունները կատարելիս:

Ճարպկություն մշակելիս լուծվում են հետևյալ խնդիրները. կոորդինացիոն բարդ շարժողական առաջադրանքներ յուրացնելու կարողությունների մշակում, շարժողական գուծողություններն արագ վերափոխելու կարողության մշակում, մասնագիտացված զգացողություններ (ժամանակի, տարածության, մկանների և այլնի) ընկալելու ճշգրտության մշակում:

Ընդհանուր ճարպկություն մշակելու համար օգտագործում են վարժությունների ընդարձակ ոլորտը: Դրան կարելի է վերագրել սպորտային խաղերն ու մենամարտերը: Արդյունավետ են նաև այն վարժությունները, որոնք շարժումների համաձայնեցվածությանը և ճշգրտությանը ներկայացնում են բարձր պահանջներ (օրինակ, նետում և նպատակակետին, ջրացատկեր, ակրոբատիկա, ցատկային վարժություններ, ձեռներեցություն գնդակով և այլն):

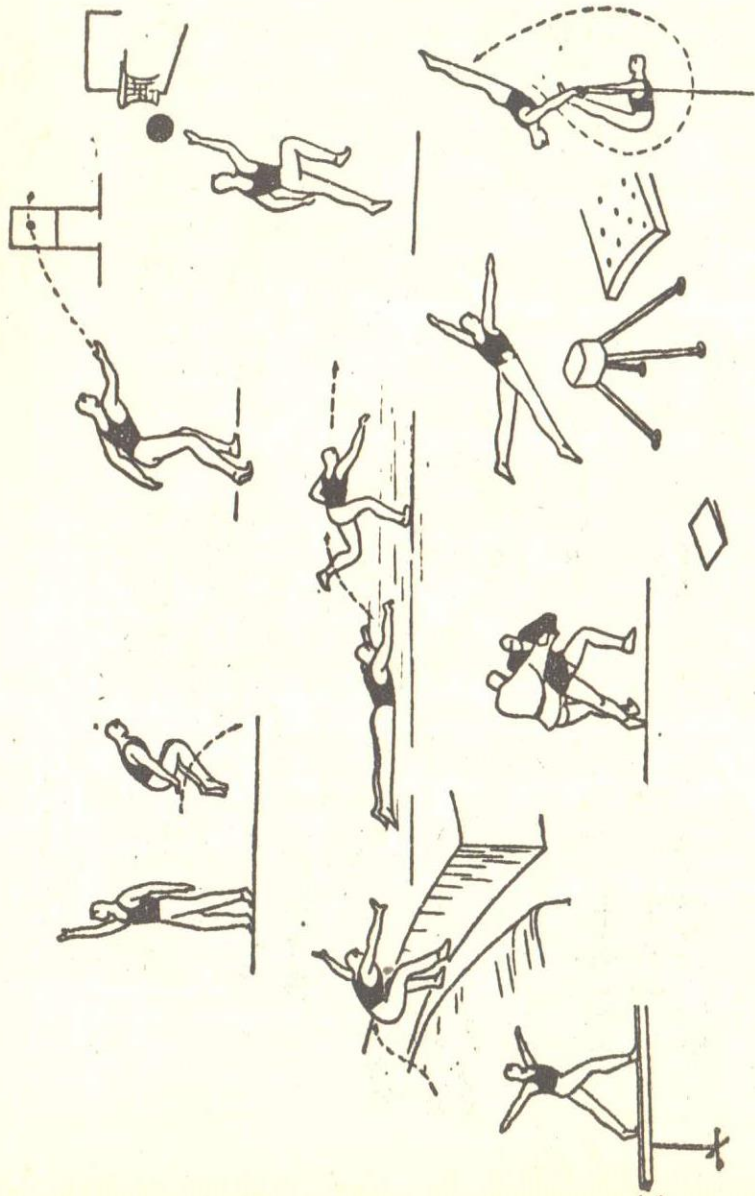
Հատուկ ճարպկությունը մշակելու միջոցներից են մրցակցականին մոտիկ վարժությունները՝ նրանց որոշ ձեւավորումով և որոշակի մեթոդական հնարքների օգտագործումով: Դրանց թվին կարելի է դասել անսովոր ելման դրությունների օգտագործում (օրինակ, հեռացատկ՝ մեջքով կանգնած ցատկի ուղղությամբ), վարժությունների հայելածեւ կատարում վերին և ստորին թույլ վերջույթներով), շարժումների արագության կամ տեմպի փոփոխում, կատարվող վարժության տարածական սահմանների փոփոխում (նետում առավելապես փոքր տրամագիծ ունեցող շրջանից, խաղահրապարակի փոքրացում), վարժությունների կատարման եղանակների հերթափոխում (բացարձակ՝ տարբեր ոճով), վարժությունների բարդացում, լրացուցիչ շարժումներով (օրինակ, կատարել 3-4 պտույտ սկավառակ կամ մուրճ նետելիս), հանդիպումներ տարբեր „հակառակորդների,, հետ: Օրինակելի վարժությունները բերված են նկ 25-ում:

Վերոհիշյալ բոլոր մեթոդական հնարքը հանձնարարվում է կատարել փոփոխվող իրավիճակներում:

Խորհուրդ է տրվում ճարպկության վարժությունները կատարել այն ժամանակ, երբ չկան հեզանձության նկատելի հետքեր: Նրանք սովորաբար կատարվում են մարզական պարապմունքի առաջին մասում՝ նախավարժանքից անմիջապես հետո: Մարզական պարապմունքներում ճարպկության վարժությունների կատարման տեւողությունը սահմանվում է 15-30 րոպե:

VI.3.7. Ցատկունակություն

Մարդու այս կամ այն շարժումները կապված են ցատկունակության հետ, ուստի այն համարվում է բնական կիրառական գործողություն: **Ցատկունակությունը դա մարդու կարողությունն է հիման միջոցով անցնելու հենման դրությունից ոչ հենակետային:** Որքան բարձր է մարմնի ցատկման բարձրությունը, այնքան մեծ են ցատկունակության ցուցանիշները: Ցատկունակությունը առաջին հերթին պայմանավորված է ստորին վերջույթների մկանների ուժով, նրանց „պայթուցիկ,, հնարավորություններով և արագ ու բարձր վերացատկելու ընդունակություններով:



Նկ. 25 մարզկույթյան մշակման օրինակելի վարժություններ

Յատկային վարժությունները բնորոշ են ոչ միայն այսպես կոչված «ցատկային» մարզածուներին (բարձրացատկ, ծողացատկ, հեռացատկ), այլ նաև այն մեներին, որտեղ առկա են մարմնի ծանրության կենտրոնի պոկման պահեր հենակետից (ակրոբատիկ ցատկեր, ջրացատկ, վոլեյբոլ, չմշկասահք եւ արւն): Մի շարք մարզածուներում ցատկունակության ցուցանիշների միջոցով գնահատում են մարզիկների շարժողական հնարավորությունների զարգացման մակարդակը, իսկ առանձին դեպքերում (օրինակ, վոլեյբոլում) նաև մարզվածության աստիճանը:

Ցատկունակության մշակման համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է զարգացնել ստորին վերջույթների մկանսխմբերի ուժը: Այստեղ հիմնական միջոցներն են հանդիսանում ցատկային վարժությունները՝ առանց ծանրությունների եւ ծանրություններով, խորության ցատկեր, կրկնացատկեր, վարժություններ ցատկապարաններով եւ այլն (նկ. 26):

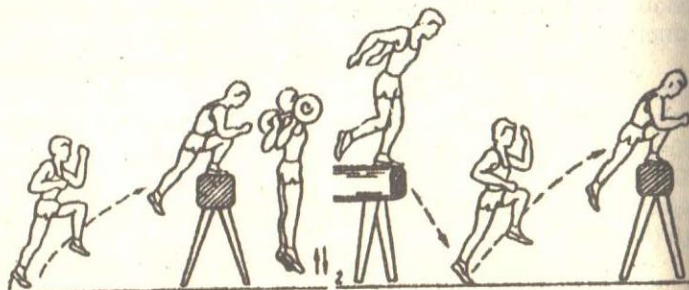
Ցատկունակության մշակման հիմնական մեթոդներն են *կրկնողականը* եւ *„մինչեւ վերջ»*, մեթոդը: Տարբեր վարժությունների կատարման միջեւ տրվում են 3-4 րոպեանոց ընդմիջումներ հանգստի համար: Ցանկալի չեն վարժությունների կատարումը հոգնած վիճակում:

Խորհուրդ է տրվում ցատկային վարժությունները կատարել շուրջտարյա մարզման բոլոր շրջաններում, իսկ բուն մարզման ժամանակ մարզական դասի նախատրաստական եւ հիմնական մասերում:

VI.3.8. Հավասարակշռություն

Հավասարակշռությունը՝ դա մարդու ընդունակությունն է պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ ու դինամիկ շարժումներ կատարելիս: Նրա դրսեւորման աստիճանը պայմանավորված է շարժողական մեծ փորձի առկայությամբ, այլ շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակով, շարժողական, հավասարակշռության, տեսողական եւ այլ անալիզատորների գործունեությամբ:

Հավասարակշռության մշակման համար կիրառվում են այնպիսի միջոցներ, ինչպիսին են՝ գլխի պտույտները եւ թեքումները, գլուխկոնծիներ ու կանգեր գլխի վրա, մարմնի



Նկ. 26 Յատուկ նպատակով մշակման օրինակելի վարժություններ /ըստ Ն.Գ.Օզոլինի և Ա.Ա.Տեր-Հովհաննիսյանի/

պտույտներ առանցքի շուրջը, տարբեր շարժումներ սահմանափակ հենակետի վրա, քայլք եւ վազք „անջատված.. տեսողության պայմաններում եւ այլն (Նկ. 27):

Նշված վարժությունները ընտրվում են համապատասխան ընտրած մարզածելի յուրահատկություններին: Ընդ որում նման վարժությունների կատարման ժամանակ հիմնական մեթոդական պայմաններից է ձգտումը պահպանելու հավասարակշռությունը հանձնարարված շարժումներում:

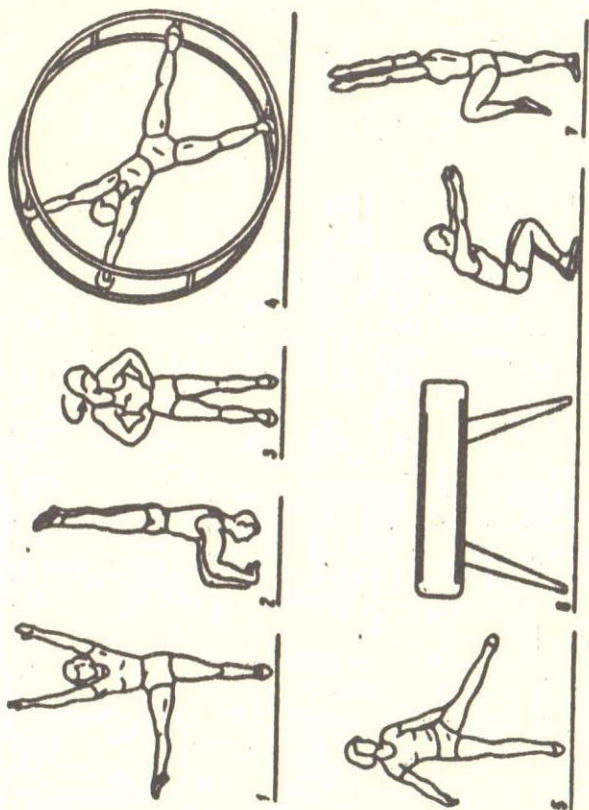
Հավասարակշռության վարժություններն անհրաժեշտ է կատարել կրկնողական մեթոդով: Սեկ մարզման ընթացքում կարելի է կատարել քազմապիսի վարժություններ: Նրանք կարող են կրկնվել սերիաներով, որոնց միջեւ պետք է տրվեն 3-5 րոպե հանգստի ընդմիջումներ:

Վարժությունները կատարվում են մինչեւ հոգնածության ու հավասարակշռության կորստի երեւան գալը:

Հավասարակշռության մշակմանը ծառայող վարժությունները հնարավոր է կատարել մարզման քուրթը շրջաններում եւ մարզման դասի քուրթը մասերում:

Վ.3.9. Ռիթմայնություն

Ռիթմայնությունը դա մարդու ընդունակությունն է պահպանելու ճիգերի նպատակահարմար (անհրաժեշտ, հանձնարարված) հերթազայումը: Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր շարժում ունի իր յուրօրինակ ռիթմը: Օրինակ, վազքի ժամանակ քայլերի որոշակի հաճախականությունն ու երկարությունը, ձեռքերի որոշակի շարժումները լողի ընթացքում, պեդալավորումը (ոտնակաշարժման հաճախականությունը) հեծանվագնացության ժամանակ եւ այլն: Այսպիսով, քայլերի երկարության ու հաճախականության, հենման ու ճախրման փուլերի կոնկրետ հարաբերակցությունը կազմում է ռիթմիկ վազքի հիմքը կամ էլ քայլերի երկարության ու հաճախականության փոփոխումը հեռացատկ կատարելու թափավազքի ժամանակ փոփոխում է նաեւ շարժումների ռիթմը: Երեւի դա է պատճառը, որ պրակտիկայում տարբերում են թափավազքի մի քանի եղանակներ: Ռիստի կարելի է նշել, որ շարժումների ռիթմի ճիշտ կազմակերպումից ու վերարտադրելուց են կախված բարձր սպորտային արդյունքների նվաճումը:



Կլ. 27 Հավասարակշռության մշակման օրինակելի վարժություններ / ըստ Ե. Յա. Բոնդարևսկու և Ա. Ա. Ցեր-Հովհաննիսյանի /

Ռիթմայնության դրսևորումը պայմանավորված է քոլոր շարժողական ընդունակությունների զարգացման աստիճանով և առաջին հերթին արագային, արագաուժային և կոորդինացիոն հնարավորություններից:

Ռիթմայնության մշակման միջոցներն են տարածության մեջ ու ժամանակի միավորի ընթացքում կատարվող քազմապիսի վարժությունները: Կարելի է առաջարկել նաև պարեր ու պարային վարժություններ: Օգտագործվող վարժություններն ընդ որում պետք է առավել նմանվեն ընտրած մարզածելի շարժումներին: Սրանք են հիմնականում հատուկ մասնագիտական վարժությունները:

Նշված քոլոր վարժությունները պետք է կատարվեն կրկնողական մեթոդով, որոնց լարվածությունը աստիճանաբար մեծանում է: Ցանկալի է վարժությունները կատարել երաժշտության տակ, օգտագործելով ձայնագրիչներ, տեմպոլիդերներ, ձայնալիդերներ և այլն: Ռիթմի ճիշտ ընկալումը պետք է իրագործվի առանձին շարժումների ուսուցման սկզբնական փուլում:

Շուրջտարյա մարզման ընթացքում ռիթմայնության մշակման վարժությունները կարելի է առաջարկել քոլոր շրջաններում, իսկ առանձին մարզման՝ նրա հիվանական մասում:

Վ.3.10. Շարժումների ճշգրտություն

Սարդու շարժողական ընդունակությունների դասակարգման համակարգում շարժումների ճշգրտությունը համեմատաբար նոր է (Ն.Վ.Սիստե, Ֆ.Գ.Դազարյան, Վ.Դ. Լուկյանենկո): Մի շարք մասնագետներ շարժումների ճգրտությամն են դասում ձեռքերի շարժումները, տարածական ճշտությունը, մկանային ճիգերի գատման ճշտությունը, նպատակային ճշտությունը (Ն.Ա.Ռոզե, Վ.Գրատի, Ֆ.Ա.Դուդարովա, Գ.Բ.Սաֆրոնովա, Ա.Վ.Իվոնով): Երբեմն շարժումների ճշգրտությունը անվանում են „տարածության զգացում,, (Վ.Ս.Չաջիորսկի):

„Շարժումների ճշգրտություն,, հասկացությունը հաճախ շփոթում են „ճարպկություն,, „դիպուկություն,, „ճիշտ շարժում,, տերմինների հետ: Սրանք տարբեր հաս-

կացություններ են: Այսպես, ճարակությունը դա ընդունակություն է արագ վերակառուցելու շարժողական գործողությունները: Դիպուկությունը դա դիպուկ շարժումներում հաջողության հասնելն է: Ճիշտ շարժումները՝ դրանք կորդինացիոն ճիգերի բարձր համապատասխանությունն է տարածության ու ժամանակի ընթացքում:

Շարժումների ճշգրտությունը՝ դա մարդու ընդունակությունն է կատարելու շարժողական գործողություններ տարածության մեջ ու ժամանակի ընթացքում կոնկրետ, հանձնարարությանը խիստ համապատասխան: Շարժումների ճշգրտության վերջնական արդյունքն է նշանին խոցելը գործիքով, առարկայով, մարմնի մասով: Այստեղից պարզ է, որ շարժումների ճշգրտությունն ունի իր յուրահատկությունները քոլոր մենամարտերում ու մարզախաղերում:

Շարժումների ճշգրտությունը պայմանավորված է նյարդային համակարգի տիպով, սեսողական և շարժողական անալիզատորների զարգացման մակարդակով: Շարժումների ճշգրտության վրա կարող են ազդել այնպիսի խանգարիչ գործոններ, ինչպիսիք են հոգնածությունը, ծայնային գրգռիչները, հուզական լարվածությունը, իրավիճակային անակնկալությունները, մեխանիկական խոչընդոտները:

Տարբերում են շարժումների **ընդհանուր** և **հատուկ** ճշգրտություն:

Շարժումների **ընդհանուր** ճշգրտությունը՝ դա կարողություն է կատարելու քազմարնույթ ճշգրիտ շարժումներ: **Չատուկ** ճգրտությունը՝ դա կարողություն է կատարելու ճշգրիտ շարժումներ ընտրած մարզածեներում: Շարժումների ընդհանուր և հատուկ ճշգրտության միջև էլ կարող լինել ոչ մի տեսակի կապ: Օրինակ, մարդու կարողությունը դիպուկ նետել քարեր, դեռեւս էլ նշանակում որ նա կարող է դառնալ սուսերամարտիկ, հրաձգորդ կամ էլ բռնցքամարտիկ:

Ճշգրտության գրանցման չափանիշներ կարող են ծառայել տարբեր չափումները, ուժային, տարածական, ժամանակային քնութագրումները, միավորների զումարային քանակը, սանտիմետրերը, կիլոգրամները, հանձնարարված խոցումների, հարվածների, կրակոցների քանակը և այլն:

Շարժումների ճշգրտության առավելագույն ցուցա-

նիշները բացահայտվում են ավագ դպրոցական հասակում: Մարզիկների այդ ցուցանիշները բարելավվում են կապված մարզական վարպետության բարձրացման հետ:

Շարժումների ճշգրտության մշակման միջոցների զինանոցը բավականաչափ յուրահատուկ է: Այսպես, օգտագործվում են նպատակային նետումներ քիրախին, խրտվիլակի զցումներ նշանակակետին, վազք և ցատկեր նշանակակետերի վրայով, զնդակի զցումներ երեք կետերից, հարվածներ նշված գոտում և այլն: Մարզական առաջադրանքները շարժումների շգրտության մշակման գործընթացում պետք է կրեն նեղ նպատակային ուղղվածություն, ուստի մի շարք մարզածեներում (մենամարտեր, մարզախաղեր) պետք է գերազանցի հատուկ ֆիզիկական, տակտիկա-տեխնիկական ու մրցակցական պատրաստության տեսակարար կշիռը Մարզման մեթոդներից առավելությունը տրվում է կրկնողական, մրցակցական ու ինտերվալային մեթոդներին: Շարժումների ճշգրտության մշակման գործընթացում պարտադիր են մի շարք մեթոդական հնարքների կիրառումը՝ ամուր կենսամեխանիկական հենակետի ստեղծում, շնչման փուլում շնչառության ինքնակամ պահումը, հարվածի կամ նետման հարաբերումը արտաշընչման հետ, կատարվող վարժությունների աստիճանաբար քարդեցումը: Օրինակ, տարբեր քաշերի գործիքների, խրտվիլակների, զնդակների նետում: Այս դեպքում արտակարգ նպաստավոր է տարբեր սարքերի (տրենաժորների) օգտագործումը:

Շարժումների ճշգրտության մասնագիտացված մշակումը կատարվում է ամեն մի մարզման ընթացքում ու քոլոր մարզաշրջաններում:

VI.3.11. Մկանների ռացիոնալ թուլացում

Չայտնի է, որ ամեն մի շարժում կատարելու համար պարտադիր է մկանների լարումը ու կծկումը: Ընդ որում մկանների կծկումը անպայմանորեն զուգակցվում է նրանց թուլացման հետ: Որքան բարդ է վարժության կառուցվածքը, այնքան բարդ են ընթանում մկանների կծկման ու թուլացման պրոցեսները: Մարդու կարողությունը ժամանակին կծկելու ու

թուլացնելու „աշխատող„ մկանները հնարավորություն է տալիս կատարելու շարժողական գործողություններ առանց ավելորդ շարժումների ու սահուն ձեւով: Հենց սա է կազմում մկանների ռացիոնալ թուլացման հիմքը որպես շարժողական ընդունակություն:

Մկանների ավելորդ լարվածությունը շացասարար է ազդում շարժումների կատարման որակի ու մարզական արդյունքների վրա եւ նպաստում է տարբեր վնասվածքներին:

Մասնագետները տարբերում են մկանների լարվածության մի քանի տեսակներ՝ տոնուսային, արագային, կոորդինացիոն: Այսպես, տոնուսային լարվածությունը կապված է մկանների տոնուսի կարգավորման հետ, քնորոշ է մարդու քազմազան շարժումներին: Արագային լարվածությունը պայմանավորված է բուն արագային վարժությունների կատարման ժամանակ մկանների ոչ լրիվ թուլացումով: Կոորդինացիոն լարվածությունը քնորոշ է մարդու քազմաթիվ շարժումներին ու շարժողական կոորդինացիայի ոչ կատարելությանը:

Մկանների լարվածության տարբեր տեսակները երեւան են գալիս մի քանի պատճառներով, որոնք են կենսամեխանիկական խոչընդոտներ, մկանների ֆիզիոլոգիական կարգավորման խախտումները, ուսուցման տեխնիկական սխալները, հոգեքանական խանգարիչ գործոնները:

Մկանները թուլացնելու ընդունակության մշակման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում քազմազան ֆիզիկական վարժությունները, որոնք կատարվում են իրանով, ստորին ու վերին վերջույթներով, քայք առանց լարման, ազատ ու թուլացված ձեւով: Նման վարժությունները քացի այդ նպաստում են նաեւ բեռնվածությունից հետո վերականգման արագացմանը: Մկանների ռացիոնալ թուլացման այլ միջոցներից են նաեւ ձգողական վարժությունները, մերսումը, ազատ վերցատկերը տեղում, դանդաղ լող քրաս ոճով: Կտրականապես արգելվում են երկարատեւ ստատիկ վարժությունները:

Թուլացման վարժությունների կատարման ժամանակ կանների լարումը պետք է զուգորդվի շնչառման ու նչառության պահպանման հետ, իսկ թուլացումը՝ ակտիվ արտաշնչման: Մասնագետները շարժումների կատարման թամանակ (եթե դա հնարավոր է) առաջարկում են երգել, ժպտալ, խոսել, պահ առ պահ փակել աչքերը:

Փորձառու մարզիկները բուն վարժությունը կատարելուց առաջ կծկում են անբողջ մարմնի մկանները ու պահում շնչառությունը, որից հետո կտրուկ արտաշնչում են, թուլացնելով մկանները եւ ապա անմիջապես սկսում են վարժության կատարումը:

Խորհուրդ է տրվում թուլացման վարժությունները կատարել հոգնած վիճակում, որը նպաստում է ճիգերի կենտրոնացումը անհրաժեշտ պահերին (Վ.Ս.Չացիորսկի): Մի շարք մասնագետների կարծիքով (Ա.Ա.Տեր-Հովհաննիսյան, Ի.Շուլց) մկանների ռացիոնալ թուլացման կարողության մշակմանը նպաստում են նաեւ աուտոգեն մարզումը, ինքնահրամանները եւ ինքնացուցումները:

**ԳԼՈՒԽ ՅՈՒԹԵՐՈՐԴ
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ, ՏԱԿՑԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ԻՆՏԵԳՐԱԼԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ**

VII.1. Տեխնիկական պատրաստություն

Տեխնիկական պատրաստությունն այլ կերպ կոչվում է սպորտային-տեխնիկական պատրաստություն, որը մի կողմից նշանակում է սպորտային տեխնիկայի ուսուցում, իսկ մյուս՝ նրա կատարելագործում: Այս երկու ուղղությունները փոխադարձ կապված են: Տեխնիկայի ուսուցումը կարող է շարունակվել մի քանի ամիս, իսկ նրա կատարելագործումը՝ այնքան տարիներ, որքան մարզիկն ակտիվորեն պարապում ու մասնակցում է մրցումներին (գլուխ V):

Այս տեսակետից տարբերում են տեխնիկական պատրաստության երկու կողմեր՝ ընդհանուր եւ հատուկ:

VII.1.1. Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստություն

Սրա խնդիրն է՝ ձեռք բերել ընդհանուր գիտելիքներ սպորտային տեխնիկայի մասին, լրացնել շարժողական հմտությունների եւ ընդունակությունների կատարելագործման ընդհանուր պաշարը, որն աջակցում է տվյալ մարզածեւի տեխնիկայի բարելավմանը: Այսպես, օրինակ, ազատ ոճի ըմբշամարտում տարբերում են շուրջ 200 տեխնիկական հնարքներ, հունահռոմեականում՝ 100, մարմնամարզությունում մինչեւ 150, բասկետբոլում՝ 11, բռնցքամարտում 9 եւ այլն:

Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստությունն ապահովելու համար կարելի է ուսումնասիրել գրական աղբյուրները, անցկացնել զրույցներ, դասախոսություններ, ցուցադրել եւ վերլուծել տեխնիկայի կինոգրամներ: Տեսական գիտելիքների ամրապնդման նպատակով անհրաժեշտ է անմիջականորեն կատարել ուսուցանվող վարժություններ:

VII.1.2. Հատուկ տեխնիկական պատրաստություն

Ուղղված է տվյալ մարզածեւի տեխնիկայում ձեռք բերելու բարձր վարպետություն եւ կատարելություն: Հատուկ

տեխնիկական պատրաստության միջոցներ են հանդիսանում յուրաքանչյուր առանձին մարզածեւի գործողությունների ներհատուկ վարժությունները: Օգտագործվող մեթոդների թվին են պատկանում վարժման հայտնի մեթոդները, ինչպես նաեւ մեթոդական հատուկ հնարքները (պայմանների բարդացումը, գործողությունների կատարումը անսովոր պայմաններում եւ այլն):

Մարզչական կատարելագործման գործընթացում ընդհանուր եւ հատուկ տեխնիկական պատրաստության կողմերի միջեւ գոյություն ունի սերտ կապ, նրանք փոխպայմանավորված են ու լրացնում են մեկը մյուսին:

Բազմամյա մարզման ընթացքում տեխնիկայի կատարելագործման համար կիրառվում են մի շարք միջոցներ ու մեթոդական հնարքներ: Դրանք են՝ տեխնիկայի անհատականացումը, նրա դինամիկ ու կինեմատիկ բնութագրերի մոդելավորումն, կենսամեխանիկական վերլուծության կիրառումը, մարզիկների ֆիզիկական ու կամային պատրաստականության մակարդակի բարձրացումը եւ այլն:

VII.2. Տակտիկական պատրաստություն

Սպորտային տակտիկան դա բոլոր մարզածեւերում մարզիկների պատրաստման հիմնական կողմերից մեկն է: Տակտիկական պատրաստությունը սերտ փոխկապակցված է տեսական, ֆիզիկական, հոգեկան եւ հատկապես տեխնիկական պատրաստության հետ:

Սպորտում տակտիկան կարելի է սահմանել որպես սպորտային պայքարը վարելու արվեստ՝ կապված այդ պայքարի պայմանների ու իրադրությունների հետ: Այն կախված է տվյալ մրցումներում մարզիկների առաջ դրված խնդիրներից, ընտրած մարզածեւի առանձնահատկություններից, նրա կանոններից, արտաքին պայմաններից, հակառակորդի առանձնահատկություններից, եւ, վերջապես, առաջին իսկ հերթին հենց իրեն՝ մարզիկի պատրաստականությունից: Գոյություն ունի անհատական եւ թիմային տակտիկա:

Տարբեր մարզածեւերում տակտիկայի ձեւերն ու նշանակությունը տարբեր են: Սպորտային (թիմային)

խաղերում և մենամարտերում տակտիկան զգալիորեն ավելի հարուստ է և պռավել մեծ չափով է ազդում սպորտային արդյունքի վրա, քան, օրինակ, այն մարզաձևերում, որտեղ մարզիկները ելույթ են ունենում անհատական կարգով (մարմնամարզություն, հրաձգություն և այլն)։ Սպորտային խաղերում և մենամարտերում մարզիկների գործողություններն իրենց տակտիկական ուղղվածությամբ ստորաբաժանվում են հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողականի։ Տակտիկայի հասկացության մեջ մտնում են նաև խաղի սխտեման (օրինակ, Ֆուտբոլում՝ «երեք պաշտպանների», «չորս հոգի մեկ գծի վրա», սխտեման, բասկետբոլում՝ սահմանային պաշտպանության, դիրքային հարձակման սխտեման և այլն)։

Հետաքրքրական է նշել, որ միջազգային կարգի մարզիկներն ունենում են տեխնիկական, ֆիզիկական և հոգեկան պատրաստության համեմատաբար միեւնույն մակարդակը։ Սակայն, քոլոր հավասար այլ պայմաններում մրցումներից հաղթող դուրս գալը որոշվում է մարզիկի հասունությամբ և նրա տակտիկական վարպետության ու դատողության բարձր մակարդակով։

Տակտիկական պատրաստությունը բաղկացած է երկու բաժիններից՝ ընդհանուր և հատուկ։

VII.2.1. Ընդհանուր տակտիկական պատրաստություն

Պատրաստության այս կողմը այլ կերպ կոչվում է տակտիկա-տեսական։ Այն ուղղված է տակտիկայի մասին տեսական գիտելիքներ ձեռք բերելու և դրանք մրցակցական պայմաններում կիրառելու կարողություններ մշակելու։ Տակտիկայի գծով տեսական գիտելիքների ծավալն ընդարձակելու համար անհրաժեշտ է ուսումնասիրել մրցումների ու մրցավարության կանոնները, մրցումների կանոնադրությունները, տարբեր մրցաշարային իրադրությունները, մրցակցական պայմանների հնարավոր տարբերակները։ Այսպիսի մոտեցումն հնարավորություն է տալիս զարգացնել տակտիկական մտածողության ոլորտը և կիրառելու ուսումնասիրված տակտիկական տարբերակները պրակտիկայում։

VII.2.2. Հատուկ տակտիկական պատրաստություն

Այս կողմը հիմնվում է գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների հարուստ պաշարի վրա, որոնք հնարավորություն են տալիս ընտրած մարզաձևի մրցումների պրոցեսում ճիշտ կատարելու կանխատեսված տարբերակը (տակտիկական պլանը), իսկ չնախատեսված իրադրություններում՝ արագ գնահատելու այն և գտնելու ամենարդյունավետ տակտիկական լուծումը։ Հատուկ տակտիկական պատրաստությունն ընդգրկում է մրցումները վարելու ամենապատակահարմար եղանակների ու հնարքների մշակումը, պլանների համեմատումը, գրաֆիկների համադրումը, հաշվի առնելով հակառակորդների ուժերն ու հնարավորությունները զալիք մրցումներին։

Հաջող տակտիկական գործողություններ կատարելու համար անհրաժեշտ է իմանալ ընտրած մարզաձևի տակտիկայի առանձնահատկությունները, իր իսկ անհատական առանձնահատկությունները (տեխնիկական, ֆիզիկական, հոգեկան պատրաստություն), հսկառակորդի առանձնահատկությունները (տեխնիկայի նախասիրված հնարքները, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, քաշ-հասակային ցուցանիշները) և առաջիկա մրցումների պայմաններն ու կանոնադրությունը։

Անբողջությամբ վերցրած, ըստ տակտիկական պայքարի քնորոշ գծերի, տարբեր մարզաձևերը կարելի է բաժանել հետևյալ խմբերի՝ (Լ.Պ.Սատվեել)։

ԱՌԱՋԻՆ ԽՈՒՄԲ. մարզիկները ելույթ են ունենում առանձին-առանձին՝ անմիջական հպման բացակայությամբ (մարմնամարզություն, ձեւավոր չմշկասահք, ցատկեր, ծանրամարտ)։

ԵՐԿՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ. մարզիկները ելույթ են ունենում համատեղ՝ միմյանց հետ հարաբերական շփման առկայությամբ (լող, սպրինտ, չմշկասահք, հեծանվային սպորտ, կրոսներ)։

ԵՐՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ. մենամարտեր՝ հակառակորդի հետ անմիջական հպումով (ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, սուսերամարտ)։

ՉՈՐՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ. մասնակիցները հանդես են գալիս

մեկը մյուսի դեմ՝ թիմերի կազմում (վոլեյբոլ, բասկետբոլ, մականախաղ, ձեռքի գնդակ, ջրացատկ):

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ. բազմամարտեր, որտեղ հանդես են գալիս համալիր ձեռով մի քանի մարզածելների տարրեր տակտիկական տարբերակներ (ժամանակակից հնգամարտ, դահուկային երկամարտ, թեթևատլետիկական բազմամարտեր):

Տակտիկայի ուսուցման ու կատարելագործման հիմնական մեթոդն է կրկնողականը, երբ բոլոր հնարքները կրկնվում են բազմաթիվ անգամ: Ընդ որում անհրաժեշտ է աստիճանաբար բարձրացնել այն պայմանները, որոնք ուղեկցվում են ընտրած սպորտային վարժության կատարմանը՝ ամբողջությամբ կամ մասնատված՝ Օրինակ, խաղալ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, մականախաղ՝ ավելի փոքր դաշտում, գոտեմարտել փոքր չափսի գորգի վրա, մենամարտել տարբեր քաշային կարգ ունեցող մարզիկների միջև, մարզվել անձրեւի տակ, քամու դեմ եւ այլն:

Տակտիկայի կատարելագործումը տեղի է ունենում մարզական պարապմունքներում, փորձարկումներում, մրցումներում՝ անհատական եւ խմբակային կարգով:

Բացի նշվածից, տակտիկական պատրաստությունը կատարելագործվում է, երբ մարզիկը ձեռք է բերում նորանոր տեսական գիտելիքներ ընտրած մարզածելից, ուսումնասիրում է լավագույն մարզիկների ու թիմերի տակտիկական փորձը, մասնակցում է տարբեր մասշտաբի բազմաթիվ մրցումների, ինքնուրույն կազմում է տակտիկական գործողությունների պլանը, դիտարկում է մրցումներ:

Շուրջտարյա մարզման պլանում առանձին տակտիկական տարբերակների ուսուցումն ու կատարելագործումը իրականանում է հիմնականում նախապատրաստական եւ մրցակցական շրջաններում:

VII.3. Ինտեգրալային պատրաստություն

Մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերը (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, քարոյակամային, տեսական) իրենց դրսևորումն են ստանում ամեն մի կոնկրետ մարզածելում նրա հիմնական վարժության

...մրողական կատարման մեջ: Սրա միակ ուղին է „իրեն,, մարզածելի հիմնական վարժության բազմակի կրկնողությունը (Ն.Գ Օզոլին):

ՈՒՍՏԻ մարզիկների պատրաստության այս կողմը կարելի է կոչել ինտեգրալ (ամբողջական կամ միասնական) պատրաստություն: Սա մարզիկների պատրաստության կողմն է, որը կոչվում է վազքերում՝ վազքային, մենամարտերում՝ մարտական, խաղերում՝ խաչային եւ այլ պատրաստություն:

Հայտնի է, որ մարզական վարժությունները դասվում են երկու խոշոր խմբերի՝ ընդհանուր եւ հատուկ պատրաստության: Խոսքը տվյալ դեպքում գնում է երկրորդ խմբի վարժությունների մասին, որոնք եւ օժանդակում են մարզիկների հատուկ պատրաստության մակարդակի կատարելագործումը: Բարձրորակ մարզիկների մոտ այս վարժությունների տեսակարար կշիռը բավականին մեծ է:

Ցանկացած մարզածելում ինտեգրալային պատրաստությունը հիմնական միջոց է հանդիսանում սպորտային կատարելագործման համար: Օրինակ, սպորտային խաղերում, որպեսզի լավ խաղալ, թիմը պետք է շատ խաղ անի ամբողջ տարվա ընթացքում: Ոչ մի այլ օժանդակ միջոցներ (վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործման համար, տակտիկական հնարքների կատարում, նմանողական վարժություններ եւ այլն) չեն կարող փոխարինել բուն խաղին: Նույնը կարելի է ասել, օրինակ, մենամարտերի մասին: Սուսերամարտում, բռնցքամարտում, ըմբշամարտում չի կարելի հասնել առավել սպորտային արդյունքների, առանց մեծ ու լիարժեք մարտական բուն մրցակցական պատրաստության:

Մի շարք մարզածելերում ինտեգրալային պատրաստությունը շուրջտարյա մարզումներում գրավում է մեծ տեղ: Օրինակ, երկար տարածության վազքերում նրա տեսակարար կշիռը կազմում է մինչեւ 85 %: Նույն թիվը բնորոշ է նաեւ թիավարությանը, հեծանվավազքին, դահուկավազքին:

Այլ մարզածելերում, որտեղ առավել մեծ է տեխնիկայի ու տակտիկայի դերը, ինտեգրալային պատրաստությունը համեմատաբար ցածր է (օրինակ, սուսերամարտությունում 80 %, բասկետբոլում՝ 40% եւ այլն):

Ինտեգրալային կամ ամբողջական (միասնական)

պատրաստությունը պետք է իրագործվի մարզման քոլոր շրջաններում եւ իհարկե առավելապես մրցակցական շրջանում:

VII.4. Մարզիկների պատրաստության քոլոր կողմերի փոխկապակցությունը

Այսպիսով, մարզիկի պատրաստությունը քաղկացած է շատ բաժիններից եւ կողմերից: Այս քոլոր բաժիններն ու կողմերը միմյանց հետ սերտորեն փոխկապակցված են: Այսպես, ֆիզիկական պատրաստությունը նախադրյալներ է ստանում լուծելու տեխնիկական ու տակտիկական պատրաստության խնդիրները: Իրեն հերթին տեխնիկական ու տակտիկական պատրաստությունից է կախված հենց ինքը՝ ֆիզիկական պատրաստության վերջնական արդյունքը: Մարզման պրոցեսում ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեկան եւ տեսակներ պատրաստությունները կենսագործվում են զուգահեռ, սակայն տարբեր փոխհարաբերությամբ՝ նրա տարբեր փուլերում: Այս կապակցությամբ հատկապես մեծ նշանակություն է ունենում բարոյականային (հոգեկան) պատրաստությունը, այնքանով, որ նա ռոդշում է մարզիկի վերաբերմունքը իր ամբողջական գործունեության նկատմամբ:

Ստորեւ բերենք տարբեր մարզածներում սպորտային պատրաստության օրինակելի մի կառուցվածք (աղ. 12):

Այստեղից երևում է, որ առաջին խմբի մարզածներից բնորոշ է հիմնական շարժողական ընդունակությունների դրսեւորումը: Երկրորդ խմբի մարզածների համար առաջատար նշանակություն ունի տեխնիկական պատրաստությունը, այսինքն, շարժումների կատարման ճշգրտությունը: ԵՎ, վերջապես, սպորտային խաղերի եւ մենամարտային տիպի մարզածներում վճռական կողմը կազմում է տակտիկական պատրաստությունը, իր գործողություններն ավելի նպատակահարմար ծրագրելու կարգավորելը օգտագործելով տեխնիկական, տեսական եւ կամային հատկությունները: Բոլոր երեք խմբերի, համախմբող կողմը մարզիկների բարոյական պատրաստությունն է:

Աղյուսակ 12
ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒԵՎԱԾՔԸ
(ըստ Ֆ.Գենուի)

Խմբերը	Մարզածները	Սպորտային պատրաստության կողմը	Ամենամտիկ կողմը առաջատարի նցկատմամբ	Համախմբող կողմը
1	ժանրամարտ, առլետիկա (սպրինտ) արզելքավազք, ցատկեր), լող, թիավարություն, դաիուկավազք	Ֆ Ի Ձ Ի - Կ Ա Կ Ա Ն	տեխնիկական, բարոյական կամային	
2	մարմնամարզություն, ակրորատիկա, ծնւալոր յըմըշկասահք, ջըրացատկ, հրաձըգություն, ձիավարություն	Տ Ե Խ Լ Ի - Կ Ա Կ Ա Ն	ֆիզիկական, բարոյական կամային	
3	քակետրոլ, փլեյթոլ, ֆուտբոլ, հոկեյ, հանդբոլ, թոնցքամարտ, սուսերամարտ, շախմատ	Տ Ա Կ Տ Ի - Կ Ա Կ Ա Ն	տեխնիկական, բարոյական կամային, տեսական	

**ԳԼՈՒԽ ՈՒԹԵՐՈՐԴ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒԹՎԱԾՔԸ**

Վերջին 30 տարիների ընթացքում, կապված ժամանակի մասշտաբների հետ, մարզման պրոցեսում տարբերում են հիմնական կառուցվածքային երեք ձևեր (Լ.Պ.Մատվենի), „միկրոցիկլեր,, (առանձին պարապմունքի կամ շաքաթական մարզման կառուցվածք), „մեզոցիկլեր,, (մի քանի միկրոցիկլերի կամ մարզման փուլի կառուցվածք) և „մակրոցիկլեր,, (կեստարյա, շուրջտարյա և բազմամյա մարզման կառուցվածք): Իսկ սպորտային պատրաստության կառուցման ամբողջ համակարգն իրականանում է մարզումների հետևյալ ձևերի միջոցով. միանգամյա, մեկօրյա (2-3 մարզումներ օրվա ընթացքում), շաքաթական (միկրոցիկլային), փուլային (մեզոցիկլային), ցիկլային (կեստարյա, մեկտարյա) և բազմամյա (2-4 տարի):

VIII.1. Առանձին մարզական պարապմունքի կառուցվածքը

Մարզական գործընթացի կառուցվածքային հիմքն է առանձին մարզական պարապմունքը (դասը): Այն կարող է տևել 1,5 մինչև 3-4 ժամ, որը պայմանավորված է ընտրած մարզածեւի առանձնահատկություններով: Օրինակ, մարզական դասերը ավելի կարճատև են հրաձգությունում և երկարատև են մարաթոնյան վազքում: Մեկ դասում կարելի է լուծել մի քանի խնդիրներ կապված վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման ու կատարելագործման, ֆիզիկական, տակտիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման և այլնի հետ:

Մարզական դասը կազմված է երեք մասերից:

Ներգրավիչ-նախապատրաստական մասի խնդիրն է՝ նախապատրաստել մարզիկներին դասի հիմնական մասի ծրագրի կատարմանը: Ուստի սրա բովանդակությունը բխում է դասի հիմնական խնդիրներից: Հաճախ մարզական պարապմունքի առաջին մասը անվանում են նախավարժանք, որն ունի իր հայտնի երկու կողմերը՝ ընդհանուր և հատուկ: Նախավարժանքի բովանդակությունը, տեղությունը, կատարվող վարժությունների համալիրը պայմանա-

վորված են մարզման խնդիրներով, մարզաշրջանով, մարզիկների պատրաստության աստիճանով:

Մարզական դասի երկրորդ՝ **հիմնական** մասում լուծվում են ծրագրավորման գլխավոր խնդիրները, որոնք նախադրյալ են հանդիսանում մարզական միջոցների ընտրության համար: Էլեմելով վերոհիշյալ պայմաններից համապատասխանորեն չափավորվում է և կատարվող վարժությունների բեռնվածությունը:

Ի վերջո դասի վերջին՝ **եզրափակիչ** մասում վարժությունները չափավորվում ու կառուցվում են այնպես, որպեսզի մարզիկների օրգանիզմը բերվի օպտիմալ վիճակի և խթանվեն վերականգման պրոցեսները:

Մարզական գործընթացում ու առանձին մարզածեւերում տարբերում են մարզական պարապմունքների մի քանի տեսակները (Ն.Գ.Օզոլին. Վ.Ն.Պլատոնով): Օրինակ, **ուսումնական** պարապմունքների ընթացքում առավելապես ուսուցանվում են նոր տեխնիկական ու տակտիկական հնարքներ ու հետեւաբար սրանք կիրառվում են սկսնակ ու ցածրորակ մարզիկների շրջանում: **Մարզական** պարապմունքները կրում են բուն մարզական բնույթ և ուղղված են ապահովելու մարզիկների ֆիզիկական, տակտիկական, հոգեբանական և այլ կողմերը: Մասնավորապես նրանք նպաստում են բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: **Ուսումնամարզական** պարապմունքների ժամանակ զուգակցվում է կիրառվող միջոցների ուսումնական և մարզական բովանդակությունը: Բազմամյա մարզումների գործընթացի անբասնելի ձևերից են **վերականգնիչ** պարապմունքները, որոնք ջլատաւակն է տալ հանգիստ օրգանիզմին ու վերականգնել մարզիկների ուժերը: Մարզումների ընթացքում ու շարքում պարբերաբար անց են կացվում նաև **ստուգողական** պարապմունքներ, որոնք ուղղված են իսկելու մարզական պրոցեսը ու գնահատելու մարզիկների պատրաստականության բոլոր կողմերի վիճակը:

Պարապմունքների կազմակերպման բոլոր ձևերը կարող են կրել անհատական և խմբակային բնույթ:

VIII.2. Մարզման միկրոցիկլեր

Մարզման հիմնական խնդիրների լուծումը պահան-

ջում է որոշակի ռիթմայնություն և ցիկլայնություն, ուր փոխհաջորդվում են տարբեր բնույթի, քովանդակության ու բեռնվածության մի քանի պարապմունքներ: Դեռ 2500 տարի առաջ հայտնի էր հունական օլիմպիականների նախապատրաստության քառօրյա ցիկլերը, որը կոչվում էր „տետրաս...“

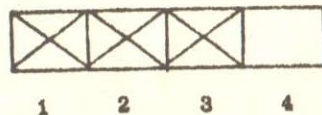
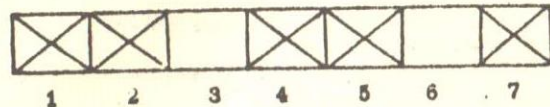
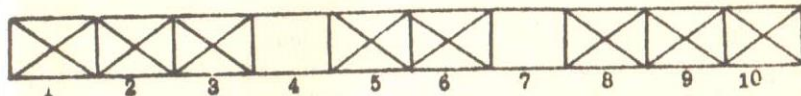
Սպորտային մարզման հիմունքների զարգացմանը զուգընթաց մարզման միկրոկառուցվածքի պրոբլեմի հետազոտության կարելիությունը՝ կապված շարաթական մարզումների քանակի հետ ավելի մեծացավ: Շարաթական ցիկլի տեսական ու գունական հիմնավորում արված է Ն.Գ.Օզոլինի կողմից 1949թ.:

Շարաթական ցիկլերը կոչվում են փոքր կամ *միկրոցիկլեր*, որոնք կարող են տևել 3-12 օր, իսկ ավելի հաճախ՝ մեկ շաբաթ: Միկրոցիկլերի կառուցվածքի վրա ազդում են մի շարք գործոններ՝ մարզածուի առանձնահատկությունները, մարզաշրջանը, մարզիկի վիճակը, որակավորման ու պատրաստության աստիճանը և այլն: Միկրոցիկլերի բնորոշ գծերից է մարզման ավելի թեթև և ավելի ծանր բեռնվածության փոխհաջորդումը: Ջանի որ մարդու աշխատունակությունը շարաթվա ընթացքում աճում է ցածրից մինչև բարձր, ապա մեծ բեռնվածությունները պետք է պլանավորել շարաթվա վարջին օրերին (ուրբաթ, շաբաթ, կիրակի): Սակայն միկրոցիկլերի գլխավոր սկզբունքն է մեծ, միջին և փոքր ծանրաբեռնվածությունների հերթագայումը, ընդ որում մեծ բեռնվածությունները կարելի է պլանավորել շարաթվա ընթացքում 2-3 անգամ:

Միկրոցիկլերը մարզման ընթացիկ պլանավորման հիմնական օղակն են:

Նրանց տեւողությունը և կառուցվածքը որոշվում են այն ժամանակով, որն անհրաժեշտ է տվյալ մարզման փուլում ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական խնդիրները լուծելու համար: Անհատական մարզածուներում միկրոցիկլերը սովորաբար կազմում են յուրաքանչյուր մարզիկի համար առանձին-առանձին, իսկ թիմերում՝ ինչպես ամբողջ թիմի, այնպես էլ յուրաքանչյուր մարզիկի համար:

Մարզման և հանգստի օրերը միկրոցիկլերում կարող են լինել տարբեր հարաբերակցությամբ (նկ. 28):



Նկ. 28 Միկրոցիկլերի օրինակելի տարբերակները. թվերը նշում են միկրոցիկլի, լաշերը՝ մարզման, զատարկ սյուներակները՝ հանգստի օրերը:

Մարզական պրակտիկայում կարող են կիրառվել միկրոցիկլերի հետեւյալ տարբերակները:

ԿՐԿՆԱՊԱՏԿՎԱԾ ՄԻԿՐՈՑԻԿԼ: Սրա էությունը երկու միկրոցիկլերի կրկնությունն է, առանց փոփոխելու նրանց կառուցվածքը, տեւողությունը եւ ծանրաբեռնվածության քաղաղրամասերը: Կրկնապատկված միկրոցիկլերը կարող են լուծել տարբեր բնույթի խնդիրներ, օգտագործվում են տարբեր մարզածներում եւ առավելապես մարզման նախապատրաստական շրջանում:

ԿՈՒՏԱԿԱՅԻՆ ՄԻԿՐՈՑԻԿԼ: Բնորոշվում է ծանրաբեռնվածության մեծ ծավալով եւ չափավոր լարվածության աշխատանքով: Օգտագործվում են դիմացկունության մարզածներում (մարաթոնյան վազք, քիավարություն, հեծանվային սպորտ եւ այլն), տեւում են մինչեւ 7 օր:

ՀԱՐԿԱԾԻՉ ՄԻԿՐՈՑԻԿԼ: Անց է կացվում ոչ մեծ ծավալով, բայց առավելագույն ու առավելագույնի մոտ լարվածությամբ: Ուղղված է ամրապնդելու մրցակցական աշխատանքի ստերեոտիպը եւ ուժերի բաշխման տակտիկական պլանի վերջնական հաստատումը: Հարվածիչ միկրոցիկլը կարող է օգտագործվել բոլոր մարզածներում ու մեծ մասամբ մրցակցական շրջանում, տեւողությունը 5-7 օր է:

ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՄԻԿՐՈՑԻԿԼ: Սրա էությունն է ապահովել մարզիկների արդյունավետ մասնակցությունը երկու եւ ավելի օր տեւող մրցումներին: Միկրոցիկլի խնդիրն է պահպանել մարզիկների աշխատունակությունը մրցումային բոլոր օրերի ընթացքում: Նրա տեւողությունը պայմանավորված է մարզածեւի յուրահատկություններով: Օրինակ, ժամանակակից հնգամարտում այն տեւում է հինգ, ըմբշամարտում՝ 3-4, թեթեւատլետիկական տասնամարտում՝ երկու օր եւ այլն:

ՄԻՋԽԱՆՂԱՅԻՆ ՄԻԿՐՈՑԻԿԼ: Կիրառվում է խաղային մարզածներում եւ ուղղված է օրացուցային հանդիպումների միջեւ ընկած ազատ օրերի ճիշտ եւ արդյունավետ օգտագործմանը: Այս միկրոցիկլի ուղղվածությունը եւ բովանդակությունը պայմանավորված է նախապատրաստության տվյալ փուլի կոնկրետ խնդիրներով:

ՎԵՐԱԿԱՆԳՄԱՆ ՄԻԿՐՈՑԻԿԼ: Պլանավորվում է մրցումների անցկացման վայրը տեղափոխվելիս, այդ վայ-

րում օրգանիզմի հարմարվելիության համար: Երկու դեպքում էլ մարզումային բեռնվածությունն իջնում է: Միկրոցիկլի տեւողությունը 5-6 օր:

ԲԵՈՆԱԹԱՓՄԱՆ ՄԻԿՐՈՑԻԿԼ: Սովորաբար պլանավորում է լարված մրցումներից եւ մրցաշարից հետո, երբ մարզումային բեռնվածության բոլոր քաղաղրամասերը կտրուկ փոքրանում են: Այս միկրոցիկլը կարող է օգտագործվել բոլոր մարզածներում ու տեւել 1-3 օր:

VIII.3. Մարզման մեզոցիկլեր

Մեզոցիկլերը մարզման կառուցման ձեւերից մեկն են: Սրանք ընդգրկում են միկրոցիկլերի համեմատաբար ավարտուն շարք: Մեզոցիկլերը կախված իրենց բնույթից, բովանդակությունից եւ ուղղվածությունից տեւում են 3 - 6 շաբաթ (Վ.Ն. Պլատոնով), կամ էլ 3 - 6 միկրոցիկլեր (Լ.Պ. Մատվեև):

Մարզման գործընթացի կառուցումը միկրոցիկլերի հիման վրա հնարավորություն է տակիս այն հստակ կարգավորելու, օպտիմալ ձեւով չափավորելու բեռնվածությունը, ճշտորեն ընտրելու մարզման միջոցներն ու մեթոդները, տեղայնացնելու վերականգման միջոցառումները եւ այլն: Տարբեր մարզածներում կարող են օգտագործվել միկրոցիկլերի հետեւյալ տեսակները:

ՆԵՐԳՐԱՎԻՉ ՄԵՉՈՑԻԿԼԵՐ: Բնորոշվում են բեռնվածության լարվածության առավել սահուն աճով, որի ծավալը կարող է հասնել մեծ ցուցանիշների, հատկապես դիմացկունություն պահանջող մարզածներում: Տեւողությունը կազմում է 25-40 օր ու կիրառվում են այս մեզոցիկլերը նախապատրաստական շրջանում:

ՀԻՄՆԱՅԻՆ (Քաղային) ՄԵՉՈՑԻԿԼԵՐ: Սրանց հիմնական ուղղվածությունն է ապահովել մարզիկների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացումը, տեւողությունը կազմում է 15-30 օր: Երբեմն նման մեզոցիկլերը կարող են կրկնվել երկու անգամ: Հիմնային մեզոցիկլերը օգտագործվում են բոլոր մարզածներում ու առավելապես մարզման նախապատրաստական շրջանում:

ՀՂԿՄԱՆ ՄԵՉՈՑԻԿԼԵՐ: Պլանավորվում են մի շաբաթ

մրցումների առաջ եւ փորձամրցումներից հետո եւ հետապնդում են տեխնիկական ու տակտիկական պատրաստութեան բերութիւնները վերացնելու նպատակ: Մեզոցիկլերի բեռնվածութիւնը եւ տեւողութիւնը պայմանավորված է կոնկրետ անհրաժեշտութեամբ:

ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՄԵԶՈՑԻԿԼԵՐ: Բոլոր մարզածներում կազմում է մրցակցական շրջանի հիմնական կառուցվածքային միավորը: Մրցակցական մեզոցիկլի բովանդակութիւնն է՝ տվյալ մրցմանը նախապատրաստվելը, մասնակցելը եւ մրցումից հետո կարճատեւ բեռնաթափվելը: Այլ կերպ ասած, մեկ մրցակցական մեզոցիկլը կարող է բաղկացած լինել երեք միկրոցիկլերից՝ նախապատրաստականից, բուն մրցակցականից եւ բեռնաթափումից:

Որպես օրինակ բերվում է մրցակցական մեզոցիկլի սխեման ժամանակակից հնգամարտում (Նկ. 29): Կախված մրցումների քանակից տարվա ընթացքում մեզոցիկլերի էիվո տատանվող է:

ՄԻՋԱԿԱ ՄԵԶՈՑԻԿԼԵՐ: Մի շարք մարզածներում երկարատեւ մրցակցական շրջանի տեւողութեան դեպքում նրա կառուցվածքը բարդանում է: Այդ պատճառով մրցակցական շրջանում, բացի մրցակցական մեզոցիկլերից, անհրաժեշտ է օգտագործել նաեւ միջակա մեզոցիկլեր: Այդ մեզոցիկլերը պլանավորվում են տարվա պատասխանատու մրցումների միջեւ ընկած ժամանակահատվածում: Միջակա մեզոցիկլերի կիրառումը թույլ է տալիս սխտեմատիկաբար ակտիվացնել, լայնացնել ու կատարելագործել մարզավիճակը, խուսափել գերլարվածութիւնից եւ գերհոգնածութիւնից, օգտագործել անցումը աշխատանքի նոր ձեւերի, որոնք առավել կարեւոր են հետագա մրցակցական մեզոցիկլերի նախադրյալներն ստեղծելու համար:

Տարբերում են երկու տեսակի միջակա մեզոցիկլեր: Առաջինը՝ վերականգնման-նախապատրաստական մեզոցիկլն է: Այն կառուցվում է նախապատրաստական շրջանի բազային հղկման մեզոցիկլի, ակտիվ հանգստի ձեւով՝ նախնական բեռնաթափման միջոցով: Երկրորդը՝ վերականգնման պահպանողական մեզոցիկլն է, որը ստացվում է առավել լարված մրցումներից հետո եւ տարբերվում է միջակա մեզոցիկլերի առաջին ձեւերից ավելի «փափուկ», մարզումային ռեժիմով, փոխարկման էֆեկտի ավելի լայն օգտագործումով:

Մ ի Ջ Կ Ր Ո Ց Ի Կ Լ Ե Ր Ը

1. Նախամրցակցական							2. մրցակցական					3. բեռնաթափման			
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	1	2	3	4

Նկ. 29 Մրցակցական մեզոցիկլի կառուցվածքը
ժամանակակից հնգամարտում

Առաջին տեսակի մեզոցիկներն ավելի երկարատև են (մինչև 30 օր), իսկ երկրորդները՝ ավելի կարճատև (մինչև 10-15 օր):

Պետք է նշել, որ միջակա մեզոցիկները դեռ լայն տարածում չեն ստացել բոլոր մարզածեերում: Սակայն հետազոտությունները ավելի ու ավելի են ապացուցում նրանց արդյունավետությունը եւ անհրաժեշտությունը:

VIII.4. Մարզման մակրոցիկները

Սպորտային մարզումը, ինչպես մարդկային գործունեության յուրաքանչյուր ձև, միշտ ունենում է ժամանակային ինտերվալներ կապված մարդու կենսունակության ու որոշակի կենսաբանական ռիթմերի հետ կամ ցիկլերի հետ, որոնք ծագում են արտաքին միջավայրի գործոնների ներքո (ցերեկ ու գիշեր, տարվա եղանակներ, շաբաթվա ընթացքում աշխատանքի եւ հանգստի հերթազայումը եւ այլն): Ուստի տարբեր ժամանակային հատվածներում մարզումներն ունեն իրենց կառուցման որոշակի օրենքները: Սպորտային մարզման կառուցման ձևն է՝ նրա պարբերացումը:

Պարբերացումը նշանակում է մարզման գործընթացի բաժանում հիմնական շրջանների, կամ որեւէ ավարտված պրոցես ընդգրկող ժամանակաշրջան: Ուստի, պարբերացում ասելով հասկանում ենք մարզական պրոցեսի ընդհանուր օրինաչափություններով պայմանավորված տարեկան շուրջտարյա մարզման բաժանումը մի քանի շրջանների:

Այդ շրջանները տարբերվում են յիմյանցից իրենց խնդիրներով, օգտագործվող միջոցներով ու մեթոդներով, բովանդակությամբ ու կառուցվածքով: Իր՝ էությանը մարզման պարբերացումը դեռելս 1930 թվականներից (Բ.Ա.Կոտով) քաղկացած է երեք շրջաններից՝ նախապատրաստական, մրցակցական ու անցման եւ պայմանավորված է մրցումների օրացույցով ու մարզավիճակի ձեռք բերման օրինաչափություններով: Մարզման մակրոցիկները կարող են լինել կեստարյա, մեկամյա եւ բազմամյա:

VIII.4.1. Հասկանություն մարզավիճակի մասին

Ինչպես նշվեց մարզման մակրոցիկը պայմանա-

վորված է սպորտային կատարելագործման ընթացքում մարզավիճակի ու նրա երեք փուլերի զարգացման օրինաչափություններով: **Մարզավիճակը** սպորտային նվաճումների համար օպտիմալ պատրաստության այն վիճակն է, որը մարզիկը ձեռք է բերում մարզումների ընթացքում սպորտային կատարելագործման յուրաքանչյուր առանձին փուլում (Լ.Պ.Մատվեե): Մարզավիճակը բազմակողմանի երեւույթ է, այն իր մեջ է ներառում մարզիկի պատրաստության բոլոր կողմերը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական:

Մարզավիճակի ձեռք բերմանը նպաստում են մանկավարժական, կենսաբանական եւ հոգեբանական գործոնները: **Մանկավարժական գործոններից** են մարզման տարբեր փուլերի ճիշտ կառուցումը, ծանրաբեռնվածության քաղաղրամասերի համապատասխան գույակցումը, նախապատրաստման միջոցների եւ մեթոդների ճիշտ օգտագործումը, ԸՖՊ եւ ՀՖՊ պահանջվող փոխհարաբերությունը, մանրակրկիտ հսկողությունը: **Կենսաբանական գործոններից** կարելի է նշել աշխատանքի մեջ արագ ներգրավելը, ֆունկցիաների խնայողությունը, էներգածախսերի փոքրացումը, արագ վերականգնումը եւ այլն: **Հոգեբանական գործոններից** են մասնագիտացված ընկալումների զարգացման բարձր մակարդակը (գործիքի, հակառակորդի, ջրի զգացում եւ այլն), կամային ճիգերի առավել դիսպազոնը, հուզականության խիստ բարձրացումը, հաղթանակի ձգտումը եւ այլն:

Մարզավիճակը կազմված է երեք փուլերից՝ ձեռք բերման, պահպանման ու կատարելագործման եւ ժամանակավոր կորստի: Մարզավիճակի **առաջին փուլը** բնորոշ է նախապատրաստական շրջանին ու բնորոշվում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմամբ, շարժողական ու հոգեբանական կարողությունների բազմակողմանի զարգացմամբ, տեխնիկական ու տակտիկական ընդունակությունների կատարելագործմամբ: Այս փուլում ստեղծվում են նախադրյալներ բարձր արդյունքների հասնելու համար: Մարզավիճակի **երկրորդ փուլում** այն պահպանվում ու կատարելագործվում է: Դրա մասին են վկայում փաստերը, որ մեկ մարզական շրջանում մարզիկները կարողանում են մի քանի անգամ ցուցաբերելու

եկրորդային նվաճումները: Ուստի պարզ է, որ մարզավիճակի երկրորդ փուլը համապատասխանում է մարզման մրցակցական շրջանին: Մարզավիճակի **երրորդ, ժամանակավոր կորստի փուլը** սպորտային կատարելագործման գործընթացում օրինաչափ երեւոյթ է: Այն բնորոշվում է պատրաստության բոլոր կողմերի ժամանակավոր անկումով և տրամաբանորեն համապատասխանում է մարզման անցման շրջանին: Հետեւաբար մարզման հայտնի երեք շրջանների ու մարզավիճակի զարգացման երեք փուլերի միջեւ գոյություն ունի սերտ կապ:

Մարզավիճակի փուլերի զարգացման տեւողությունը պայմանավորված է մարզիկների որակավորման աստիճանով, մարզման խնդիրներով, մարզաշրջանների տեւողությամբ, մրցումների քանակով և այլ: Հետեւաբար սպորտային մարզման պարբերացման օրենքները նախ և առաջ մարզավիճակի զարգացման ղեկավարման օրենքներն են:

Մարզման ցիկլերում շրջանների քանակը և տեւությունը սկզբունքորեն պետք է համընկնեն մարզավիճակի զարգացման փուլերի քաբակի և տեւողության հետ: Սակայն ոչ միշտ է այսպես լինում: Եեղումները կարող են պայմանավորված լինել շատ պատճառներով և հանգամանքներով:

VIII.4.2. Մակրոցիկլի կառուցվածքը

Մարզման մեծ կամ մակրոցիկլը, ինչպես նշվեց, բաղկացած է երեք շրջաններից, անկախ նրա տեւողությունից: Ուստի մարզման մակրոցիկլի մասին լրիվ պատկերացման համար բավական է քննարկել այդ երեք շրջանների քովանդակությունը:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆ: Բոլոր հայտնի պայմաններում մարզման նախապատրաստական շրջանը ավելի երկարատեւ է՝ 1-ից մինչեւ 3 ամիս: Այն բաղկացած է երկու փուլերից՝ ընդհանուր նախապատրաստական և հատուկ նախապատրաստական:

Նախապատրաստական շրջանի հիմնական խնդիրներն են՝ մարզավիճակի ձեռք բերման նախադրյալների ստեղծումը և բուն մարզավիճակի ձեռք բերումը: Ֆիզիկական պատրաստությունն այս շրջանում ուղղված է բոլոր

ընդունակությունների մշակմանը: Տեխնիկական պատրաստությունը նպատակ ունի տիրապետելու և կատարելագործելու տեխնիկան, իսկ տակտիկականը՝ ընտրելու տակտիկայի ամենաօպտիմալ տարբերակը և կատարելագործել նրա տարրերը: Հոգեբանական պատրաստությունն ուղղված է կատարելու ծավալուն աշխատանք՝ մարզիկի ուշադրությունը գալիք մրցումների վրա կենտրոնացնելու համար:

Նախապատրաստական շրջանին բնորոշ է մարզման միջոցների առավել լայն օգտագործումը: Կիրառվում են առավելապես ծավալուն բնույթի վարժություններ ուղղված շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Տարբեր մարզածեւերում մասնագիտացող մարզիկների համար ունիվերսալ վարժություններ են՝ կրոսային վազքը, ծանրամարտը, դահուկավազքը, մարմնամարզությունը, խաղերը: Նախապատրաստական շրջանի երկրորդ փուլում նկատելիորեն մեծանում է մասնագիտական և մասամբ էլ մրցակցական վարժությունների դերը:

Կապված նման միջոցների օգտագործման հետ, նախապատրաստական շրջանի սկզբում կիրառվում են յարզման այնպիսի մեթոդներ, որոնք հնարավորություն են տալիս կիրառելու մեծ ծավալով, բայց չափավոր լարվածությամբ աշխատանք:

Օգտագործվող մարզման միջոցների և մեթոդների բնույթը նախապատրաստական շրջանում իրենց արտահայտությունն են ստացել ԸՖՊ և ՅՖՊ փոխհարաբերության մեջ: Բոլոր մարզածեւերում այստեղ գերիշխող են ԸՖՊ միջոցները:

Այս տեղեկեցն առավել բնորոշ է առաջին փուլին, իսկ երկրորդում բեռնվածության ընդհանուր ծավալը փոքրանում է, բայց մեծանում է լարվածությունը և կատարվող վարժությունների կոորդինացիոն բարդությունը: Այլ կերպ ասած, նախապատրաստական շրջանի վերջում տեղի է ունենում մարզումային բեռնվածության բաղադրամասերի կորերի խաչաձեւում:

Նախապատրաստական շրջանի միկրոցիկլերը կառուցվում են այնպես, որպեսզի պայմաններ ստեղծվեն մարզիկների բազմակողմանի զարգացման և նրանց գալիք

մրցումներին մոտեցնելու համար: Սարգումային պարապ-
մունքների քանակը շաբաթվա ընթացքում կարող է հասնել 6-
7-ից մինչև 10-ի: Սխալ է այն կարծիքը, որ այս շրջանում
մարզումների քանակը պետք է լինի ավելի սակավ, քան
մրցակցական շրջանում:

Նախապատրաստական շրջանում առավելապես
պետք է օգտագործվեն կրկնապատկված, բեռնված, կուտա-
կային եւ հարվածիչ միկրոցիկլեր, ինչպես նաեւ ներգրավիչ,
բազային, ստուգողական-նախապատրաստական եւ հղկման
մեզոցիկլեր:

Նախապատրաստական շրջանում չպետք է պլանա-
վորվեն հատուկ նախապատրաստություն պահանջող
պատասխանատու մրցումներ, բայց ժամանակ առ ժամանակ
մարզիկները պետք է մասնակցեն փորձամրցումներին եւ
ստուգողական մրցումներին, որպեսզի պահպանեն պատ-
աստվածությունը, կուտակեն փորձ, հսկեն ու գնահատեն
իրենց հնարավորությունները: Շատ օգտակար է մրցումներ
անց կացնել ընդհանուր եւ հատուկ ֆիզիկական պատ-
րաստության վարժություններից:

ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆ: Այս շրջանի խնդիրներն են՝
պահպանել ձեռք բերած մարզրավիճակը, այն կատա-
րելագործել ու դրա հիման վրա ցուցաբերել բարձր
մարզական արդյունքներ: Մրցակցական շրջանի տեւո-
ղությունը կապված մարզիկների պատրաստության աստի-
ճանից, ընտրած մարզածելի յուրահատկություններից,
մարզման առաջ դրած խնդիրներից, պատասխանատու
մրցումների թվից կարող է տատանվել 2-3-ից մինչև 8-9
ամիսներ:

Տեխնիկական եւ տակտիկական պատրաստությունը
կոչված է ապահովելու տեխնիկայի կատարելագործումը,
օգտագործելու ընտրած տակտիկական տարբերակները
մրցումների ընթացքում եւ հարկ եղած դեպքում նրանց
տարատեսակումը: Հոգեբանական պատրաստությունը կապ-
ված է ուժերի մոբիլիզացիայի մրցումներին մասնակցելու
օպտիմալ տրամադրություն ստեղծելու հետ:

Բնական է, որ այս շրջանում մարզման հիմնական
միջոցներն են մասնագիտական եւ մրցակցական վարժու-
թյունները: Մարզման մեթոդներից առավելապես օգտագործ-

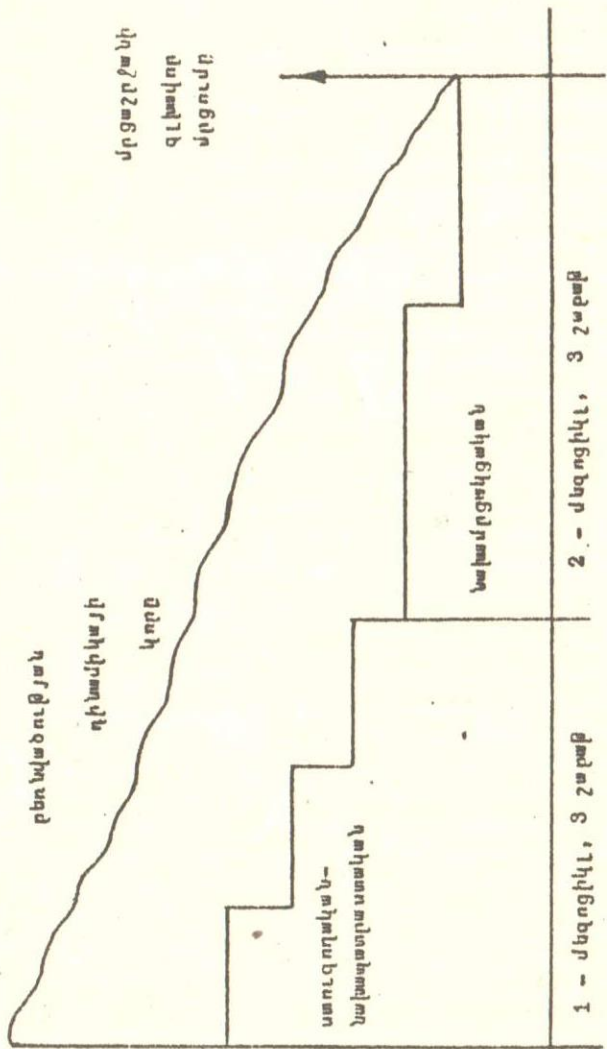
ում են այնպիսիները, որոնք մեծ պահանջներ են դնում
արզիկների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների առջեւ
պրկնողական, ինտերվալային, ածանցված եւ մրցակցական):

ԸՖՊ-ի վարժությունների ծավալը ի տարբերություն
նախապատրաստական շրջանի նկատելիորեն փոքր է, միա-
խամանակ մեծ է ՀՖՊ-ի տեսակարար կշիռը մասնագիտական
ու մրցակցական վարժությունների ավելացման հաշվին:

Պարապմունքների ընդհանուր բեռնվածությունը
մրցումների հետ մեկտեղ շարունակում է աճել: Ընդ որում
բեռնվածության ծավալն աստիճանաբար իջնում է, սակայն
բարձրանում է վարժությունների լարվածությունը, նրանց
կորդինացիոն բարդությունը:

Կարելի է նշանակություն ունի տվյալ մարզաշրջանի
գլխավոր մրցումներին նախապատրաստումը: Այդ առումով
կարելի է ընդօրինակել Վ.Ն.Պլատոնովի կողմից առաջարկ-
ված կառուցվածքը (նկ.30), որն օգտագործվում է գրեթե
բոլոր մարզածելերում: Պատրաստության այս փուլի
տեւողությունն է 6 շաբաթ ու զատվում է երկու մեզոցիկլերի:
Առաջին մեզոցիկլում (երեք շաբաթ) աշխատանքը կրում է
յուրահատուկ բնույթ ուր բեռնվածությունը աստիճանաբար
խնկում է: Երկրորդ մեզոցիկլում (երեք շաբաթ) բեռնվածու-
թյունը շարունակում է իջնել, սակայն ուշադրությունը կենտ-
րոնացվում է հոգեբանական պատրաստության ու վերա-
կանգման միջոցառումների վրա:

ԱՆՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆ: Լարված մրցաշարերից հետո
օրգանիզմին անհրաժեշտ է լիարժեք հանգիստ, ուժերի
վերականգնում, աշխատունակության որոշակի պահպանում:
Փաստորեն սա է կազմում անցման շրջանի հիմնական
խնդիրները: Մարզման անցման շրջանի տեւողությունն է
մեկից մինչև երեք շաբաթ եւ այն պայմանավորված է
մրցումներում մասնակցած քանակով, մարզիկների վիճակով,
ստացած վնասվածքներով, գալիք մարզման խնդիրներով:
Ֆիզիկական պատրաստականությունն ուղղված է պահպա-
նելու աշխատունակությունը եւ շարժողական ընդունակու-
թյունների զարգացման տվյալ մակարդակը: Տեխնիկական եւ
տակտիկական պատրաստությունները նպատակ ունեն
ուղղելու նկատված սխալները եւ տիրապետելու շարժում-
ների նոր տարրերին: Հոգեբանական պատրաստության



Սկ. 80. Քլխավոր սյուղումը

տարբերակ

ընթացքում կարելի է պահպանել մարզիկի վերաբերմունքը նվաճած հաջողությունների և հնարավոր անհաջողությունների հանդեպ, ստեղծել դրական հուզական ֆոն, ակտիվ հանգստի և հետագա պլանների համար:

Կախված մարզածելից, մարզիկների որակավորման աստիճանից, նրանց տարիքից և անցկացված մրցումների քանակից, անցման շրջանն ունի տարբեր ուղղվածություն: Անցման շրջանի հիմնական միջոցները տարբեր մարզածելների վարժությունների կատարումն է (խաղեր, մարմնամարզություն, տուրիզմ, վարժություններ ծանրություններով): Այս շրջանում նվազում են մրցումների քանակը: Մարզման մեթոդներից առավելապես կիրառվում են խաղային, խառը, հավասարաչափը, իսկ մրցումների առկայության դեպքում՝ մրցակցական մեթոդը:

Ընդհանուր բեռնվածության աստիճանը անցման շրջանում պայմանավորված է ակտիվ հանգստի և մարզվածության պահպանման օրինաչափություններով և ամբողջապես կիսով չափ իջնում է: Սակայն բեռնվածության ծավալը, ի տարբերություն ինտենսիվությանն ու հոգեբանական լարվածությանը, որպես կանոն կարող է հասնել մեծ ցուցանիշների: Պետք է խուսափել միանման, միապաղաղ բեռնվածությունից, որը արգելք է դառնում ակտիվ հանգստի համար, եթե չկան պլանավորված մրցումներ:

Մարզման անցման շրջանի միկրոցիկլերի կառուցումը քննակնարար պայմանավորված է մարզման խնդիրներով և ուղղվածությամբ, պատրաստության բոլոր կողմերի համակցությամբ, բեռնվածության դինամիկայով: Ուստի նրանք չեն կարող լինել կայուն:

Վերջին տարիներին մեծ ուշադրություն է հատկացվում այսպես կոչված վերականգման կենտրոնների կառուցմանը: Նման կենտրոններ կան նախկին ԽՍՀՄ-ում (Ծաղկաձոր, Բակուրիանի, Մեղեռ, Մին-կուշ), Գերմանիայում (Չալե, Կոայշե), Բուլղարիայում (Բելմեկեն, Դիանաբադ), Ֆրանսիայում (Ֆոնտ-ռոմյե), ԱՄՆ-ում (Ռեդ-ռիվեր), Շվեյցարիայում (Մակոլեն) և այլն: Վերականգման կենտրոնները օգտագործվում են ակտիվ հանգստի, վնասվածքների բուժման և ընդհանրապես լարված մրցակցական շրջանից հետո մարզիկների ուժերի վերականգմանը նպաստող բոջժական-

պրոֆիլակտիկ նպատակով: Հավանաբար այս պատճառով էլ անցման շրջանը ստանում է նոր անվանումներ՝ վերականգնման, բուժական-պրոֆիլակտիկ եւ այլն:

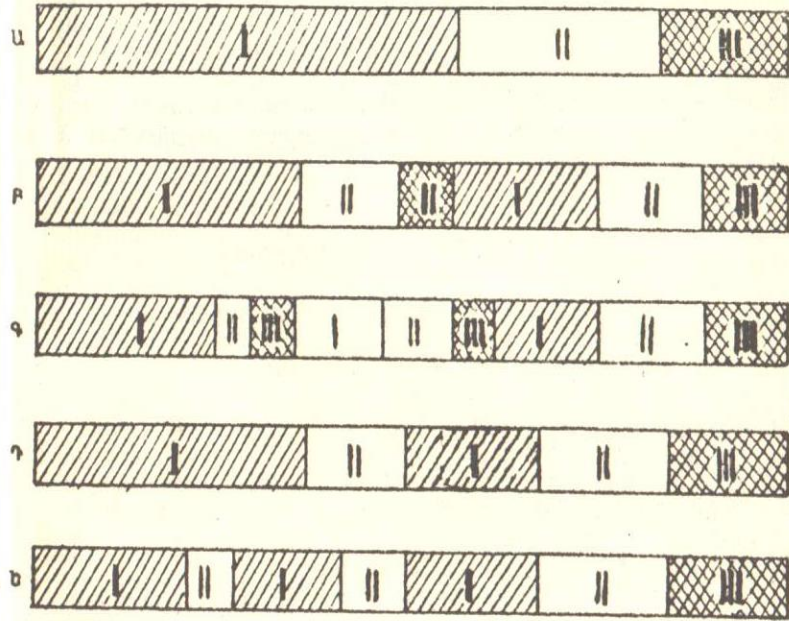
VIII.4.3. Մարզման պարբերացման առանձնահատկությունները տարբեր մարզածներում

Մարզական պրակտիկայից հայտնի է, որ մարզման մակրոկառուցվածքում կարելի է տարբերել մի քանի ամսից մինչեւ մի քանի տարի տեւողություն ունեցող մակրոցիկլեր: Եթե տարեկան մարզումը ընդգրկում է մեկ մակրոցիկլ այն կոչվում է միացիկլային, եթե երկու՝ երկցիկլային, երեք՝ եռացիկլային եւ այլն: Ընդ որում, ամեն մի մակրոցիկլ, ինչպես նշվեց, բաղկացած է երեք շրջաններից՝ նախապատրաստական, մրցակցական եւ անցման:

Մի շարք մարզածներում (մարաթոնյան վազք, դահուկավազք, հեծանվային սպորտ եւ այլն) վերոհիշյալ մարզման երեք շրջանները կազմում են ամբողջությամբ մեկ տարեկան ցիկլ, մյուս մարզածներում (մարմնամարզություն, ֆուտբոլ, սպրինտերային վազք, բասկետբոլ եւ այլն), ընդգրկում են միայն տարվա կեսը, ուստի կրկնվում են երկու անգամ (երկու մեծ ցիկլով): Վեցական ամիս տեւողությամբ) Ավելի շատ թվով ցիկլերի տարվա ընթացքում պլանավորվում են ըմբշամարտում, բռնցքամարտում եւ ուրիշ մարզածներում (եռացիկլային մարզում):

Հետեւաբար, սպորտային մարզման պարբերացման ընդհանուր դրույթները ամեն մի մարզածներում պարտադիր ձևով պետք է բեկվեն նրա յուրահատկությունների պրիզմայով: Միաժամանակ, վերջին տարիներին մի շարք մարզածներում նկատվում են պարբերացման ձեւափոխման միտում: Օրինակ, եթե նախկինում թեթեւ ատլետիկայում օգտագործում էին տարեկան ցիկլեր, որոնք համարվում էին այդ մարզածելի յուրահատկությունը, ապա հիմա վազորդ-սպրինտերները, ցատկորդները, նետորդները եւս անցնում են կես տարյա ցիկլերին: Վերջերս երկցիկլային պարբերացման են անցել նաեւ ֆուտբոլիստները, լողորդները եւ այլն:

Մարզման մակրոցիկլերի կառուցման տարբերակների օրինակելի ձևերը ըստ Վ.Ն.Պլատոնովի բերված են նկ. 31-ում:



նկ. 31 Նուրջտարյա սպորտային մարզման պարբերացման տարբերակները /ըստ Վ.Ն.Պլատոնովի/

- Ա - միացիկլային պլանավորում
- Բ - երկցիկլային պլանավորում
- Գ - եռացիկլային պլանավորում
- Դ - կրկնապատկված ցիկլ
- Ե - եռապատկված ցիկլ
- Զ - նախապատրաստական շրջան
- Ը - մրցակցական շրջան
- Ս - անցման շրջան

Սպորտային մարզման նյութատեխնիկական բազայի կատարելագործմանը զուգընթաց (փակ լողավազանների, ստադիոնների, խաղահրապարակների կառուցում, արհեստական ծյան ստեղծում և այլն) կընծեռնվեն հնարավորություններ բոլոր մարզածեսերում անցնելու բազմացիկային պարբերացմանը: Իսկ վերջինս հնարավորություն կտա մարզիկներին մարզվելու և մասնակցելու մրցումներում տարվա բոլոր ամիսներին:

VIII.5 Բազմամյա մարզում

Սպորտային պարապմունքը, որպես կանոն, ընդգրկում է տարիքային զարգացման մի շարք շրջաններ: Ներկայումս գոյություն ունեն բազմաթիվ օրինակներ, որոնք վկայում են այն մասին, որ սպորտային վարժություններով պարապում են ինչպես երեխաները (5-6 տարեկան), այնպես էլ ավելի բարձր տարիքի մարդիկ (30-35 տարեկան և բարձր): Ընդ որում մարզման բովանդակությունն ու կառուցվածքն էապես փոխվում են կապված օրգանիզմի յարիքային կազմաբանական (մորֆոլոգիական) և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների հետ:

Առանձին հեղինակներ ընդգծում են բազմամյա սպորտային մարզման տարբեր փուլեր: Այսպես, օրինակ, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյանը տարբերում է չորս փուլեր, Վ.Ն.Պլատոնովը՝ հինգ, Լ.Պ.Մատվեելը՝ երեք և այլն: Սակայն ավելի նպատակահարմար է բազմամյա մարզումը կառուցել ըստ Լ.Պ.Մատվեելի:

ԱՌԱՋԻՆ. հիմնային (բազային) պատրաստության փուլ: Ընդգրկում է նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքները: Այստեղ չի կարելի խոսել բուն մարզման մասին, քայց և այնպես, պահպանվում են դրա առանձին բնորոշ գծերը: Պարապմունքները անց են կացվում շեշտը դնելով ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վրա, միաժամանակ օգտագործելով ֆիզիկական դաստիարակության զանազան ու մատչելի միջոցներ: Սկսնակ մարզիկներն իրենց ուժերն են փորձում տարբեր սպորտային վարժություններում: Հարկ է նշել, որ որոշ մարզածեսերում մասնագիտացումը սպորտում սկսվում է դեռես նախադպրոցական հասակից: Սակայն դա վիճելի հարց է:

Պրակտիկայի ու գիտական հետազոտությունների տվյալները վկայում են, որ բազմամյա մարզման առաջին փուլում լիովին հնարավոր է նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաներին հաղորդակից դարձնել որոշակի մարզածեսի հետ՝ հետագա խորը մասնագիտացման նպատակով:

Հիմնական պատրաստության փուլը տեւում է շուրջ 2-3 տարի և դրա վերջում մարզիկները պետք է մոտավորապես հասնեն սպորտային 2-րդ կարգի ընտրած մարզածեսում: Մարզումը կառուցվում է բազմամարտի սկզբունքով, այդ պատճառով էլ առաջին փուլը հաճախ կոչվում է „բազմամարտային պատրաստության“, փուլ: Այդպիսի մարզման արդյունավետությունը արդեն ապացուցված է պրակտիկայում: Այդ իսկ պատճառով ԸՖՊ և ԳՖՊ հարաբերակցությունը խոսում է հօգուտ առաջինին:

Տվյալ փուլի բնորոշ գիծն է հանդիսանում բավականին երկարատեւ նախապատրաստական շրջանն ու կրճատված մրցակցականը: Այս փուլի վերջում մարզման պրոցեսը վերակառուցվում է համաձայն բարձր սպորտային արդյունքներ ձեռք բերելու օրինաչափություններին, ինչպիսիք են, օրինակ, մարզման ալիքածեսությունն ու ցիկլայնությունն, ծանրաբեռնվածության աստիճանական բարձրացումը և ուրիշներ:

ԵՐԿՐՈՐԴ. մարզական հնարավորությունների առավելագույն դրսեւորման փուլ: Այս փուլում սպորտային մարզման բոլոր յուրահատուկ օրինաչափությունները ստանում են իրենց լիակատար արտահայտությունը: Մարզման պրոցեսն ընդունում է խոր մասնագիտացումն արտահայտող վառ գծեր: Հատուկ պատրաստության ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական բոլոր կողմերի ծավալը խիստ մեծանում է: Մարզման բեռնվածությունների գումարային ծավալը և լարվածությունը բարձրանում և հասնում են իրենց բացարձակ առավելագույն մեծությանը: Մեծանում է մրցակցական վարժությունների տեսակարար կշիռը:

Մարզածեսերի մեծամասնությունում տարիքային սահմաններն են միջին հաշվով 15-16-ից սկսած մինչեւ 35 տարեկանը և ավելին: Ընդունված է, որ բազմամյա մար-

զումների երկրորդ փուլը հանդիսանում է սպորտային բարձունքների տիրապետման շրջան: Բացի մարզման ազդեցությունից մարդու կյանքի այս շրջանում էական նշանակություն են ունենում կազմաբանական, ֆունկցիոնալ և շարժողական կարողությունների տարիքային փոփոխությունները:

Գիտնականների հետազոտությունները ցույց են տվել, որ սպորտի տարբեր ձևերում լավագույն նվաճումները երեւան են գալիս տարբեր տարիքներում: Այդ կապակցությամբ շատ հեղինակների նյութերը համապատասխանում են միմյանց: Օրինակ, ցույց է տրված, որ այն մարզածներում, որտեղ պահանջվում է շարժումների արվեստ, լավագույն արդյունքները դրսևորվում են 15-22 տարեկան հասակում (զեղարվեստական մարմնամարզություն, ջրացատկ, ձեւավոր շնչկասահք), ուժային մարզածներում բարձր սպորտային նվաճումները հանդես են գալիս 23-29 տարեկան հասակում, իսկ առանձին դեպքերում 20-36 տարեկան հասակում (օրինակ, ծանրամարտ), դիմացկունություն պահանջող մարզածներում 23-26 տարեկան հասակում (դահուկավազք, երկար տարածության վազք, ինծանվային սպորտ և այլն):

ԵՐՐՈՐԴ. սպորտային երկարակեցության փուլ: Բազմամյա մարզման տվյալ փուլի հիմնական պահանջն է ծանրարեոնվածության աստիճանական նվազումը և մրցումներին (հատկապես խոշոր) անընդհատ մասնակցելուց հրաժարվելը: Այս պայմանավորված է նրանով, որ տարիքային զարգացմանը զուգընթաց առաջանում է մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ, կազմաբանական և հարմարվելու հնսարավորությունների հետաճում: Այս նվազումը կրում է վառ արտահայտված անհատական բնույթ և կախված է հայտնի շատ պատճառներից: Ճիշտ է, որ պրակտիկայում լինում են դեպքեր, երբ մարզիկները, հատկապես դիմացկունություն պահանջող մարզածների (մարաթոնյան վազք, սպորտային քայլքի, դահուկավազքի և այլնի) և ավելի հազվադեպ՝ ուժային մարզածների (ծանրամարտ) ներկայացուցիչները շարունակում են հաջողությամբ հանդես գալ մրցումներում, նույնիսկ 40-45 տարեկանից բարձր հասակում:

Ընդհանրապես, հենց 35-40 տարեկանից հետո մարզման պրոցեսը պետք է վերակառուցել այնպիսի ուղղվածությամբ, որ ամրապնդվի և հնարավորին չափ ավելի երկար ու բարձր պահպանվի ընդհանուր աշխատունակությունն ու շարժողական ընդունակությունների ու հմտությունների մակարդակը: Այսպիսի վերակառուցման մեջ հիմնական խնդիրը պետք է համարել մրցումներին մասնակցելուց աստիճանաբար հրաժարվելը, որն իր հերթին կապահովի մարզման բեռնվածության բոլոր բաղադրամասերի աստիճանական նվազումը: Մարզման բովանդակությունը սպորտային երկարակեցության փուլում աստիճանաբար ստեղծում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը: Նշանակալից դեր են կատարում ակտիվ հանգստի միջոցները: Այս կապակցությամբ վերափոխվում է մարզման պրոցեսի կառուցվածքը՝ վերանում են փուլերի միջև ընկած սահմանագծերը:

Մարզման կառուցվածքի վրա սկսում է ավելի մեծ ազդեցություն ունենալ աշխատանքային գործունեության ռեժիմը:

Սպորտային կատարելագործության վերջին փուլում մարզման այդպիսի ուղղվածությունը ապահովում է մարզիկների աստիճանական „հեռանալը“, սպորտից:

ԳԼՈՒԽ ԻՆՆԵՐՈՐԴ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ,
ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ԵՎ ՀՍԿՈՒՄԸ

IX.1 Մարզման պլանավորումը

Սպորտային մարզման կարելուր բաժիններից է պլանավորումը: Այն նախատեսում է մարզման բոլոր կողմերի ու բաղադրամասերի կարգավորումը ու ռազմաօդային բաշխումը որոշակի ժամանակահատվածում (խնդիրների, միջոցների, մեթոդների, բեռնվածության եւ այլնի): Պլանավորմանը ներկայացվում են մի շարք պահանջներ՝ իրականությունը, կոնկրետությունը, հրապարակայնությունը եւ հեռանկարայնությունը: Իսկ նրա կարելուր ապամասններից է՝ գալիք միջոցառումների ու կատարվելիք տարրերի հնուտ բաշխումը:

Հետեւաբար, սպորտային մարզման գործընթացը ճիշտ պլանավորել նշանակում է՝ ելնելով մարզիկների (կամ էլ առանձին մարզիկի) որոշակի կոնտինգենտի առանձնահատկություններից, ինչպես նաեւ ուրիշ պայմանների վերլուծությունից, ուրվագծել սպորտային պատրաստության պրոցեսի հիմնական ցուցանիշները եւ դրանք ճիշտ բաշխել ժամանակի մեջ: Սպորտային մարզման գործընթացի պլանավորումը իրականացվում է մարզիչի կողմից՝ մարզիկի կամ մարզիկների հետ միասին:

Ներկայումս տարբերում են պլանավորման երեք հիմնական ձեւեր՝ Հեռանկարային, Ցիկլային եւ Ընթացիկ:

Հեռանկարային ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ: Հեռանկարային պլանավորումը այլ կերպ կոչվում է բազմամյա եւ նպատակ է ունենում ստեղծել մարզման ընդհանուր պատկեր, որոշել նրա հիմնական խնդիրները, միջոցներն ու մեթոդները, բեռնվածության մեծությունն ու այլ պայմանները ըստ մարզման տարիների: Հեռանկարային պլանները կազմվում են ինչպես մեկ մարզիկի (անհատական պլան), այնպես էլ մի խումբ մարզիկների (խմբային պլան) համար: Սովորաբար նրանք տեւում են 2-ից մինչեւ 4 տարի: Ամբողջությամբ վերցրած, հեռանկարային անհատական պլանը կազմված է հետեւյալ բաժիններից՝

- մարզիկի կարճ բնութագրումը (տարիքը, սպորտային

կարգը), նախորդ սեզոնում ձեռք բերած նվաճումները, առողջության վիճակը, ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստականության եւ շարժողական ընդունակությունների մակարդակը, տեխնիկական եւ տակտիկական պատրաստականության մակարդակը եւ այլն/

- բազմամյա մարզման նպատակն ու խնդիրները,
- պատրաստության փուլերը եւ դրանց տեսողությունը (սովորաբար պատրաստության յուրաքանչյուր փուլի տեսողությունը լինում է 1 տարի),
- գլխավոր մրցումները յուրաքանչյուր փուլում,
- յուրաքանչյուր փուլում մարզման գործընթացի հիմնական ուղղվածությունը,
- յուրաքանչյուր փուլում մարզումների, մրցումների եւ հանգըստի բաշխումը,
- սպորտ-տեխնիկական ցուցանիշները ըստ տարիների,
- մարզիկի պատրաստականության տարբեր կողմերը բնորոշող ստուգողական նորմերի դինամիկան,
- հիմնական միջոցների բաշխումը ըստ փուլերի,
- բեռնվածության բաղադրամասերի մոտավոր ցուցանիշները,
- հեռանկարները ուսման ու աշխատանքի բնագավառում,
- մանկավարժական եւ բժշկական հսկողությունը:

Հեռանկարային պլանի յուրաքանչյուր բաժնի վերաբերյալ կազմվում են աղյուսակներ՝ ըստ մարզման տարիների: Առանձին դեպքերում այդ բոլոր ցուցանիշները գրանցվում են ամփոփիչ աղյուսակում:

ՏԱՐԵՎԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ: Այլ կերպ կոչվում է ցիկլային ու հանդիսանում է մարզման հեռանկարային պլանավորման հիմնական մասը: Միամյա պլանավորման բովանդակության մեջ մտնում են օգտագործվող միջացների եւ մեթոդների, մարզման բեռնվածության առավել մանրամասն շարադրանքը, մրցումներին մասնակցելը, այսինքն հեռանկարային պլանի բոլոր կողմերի եւ բաժինների շարադրանքն ըստ տարիների: Անցկացված մարզումների եւ նախորդ շրջանում մարզիկի նվաճումների դինամիկայի տարեկան մանրամասն վերլուծությունից այդ պլանում մտցվում են անհրաժեշտ շտկումներ: Այս մեթոդիկայի հիման վրա պլանավորումը դառնում է իրականությանն ավելի

հանապատասխանող, որտեղ հաշվի են առնում նորաստեղծ պայմաններն ու մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները:

Մարզման միանյա պլանն ընդգրկում է հետևյալ բաժինները՝

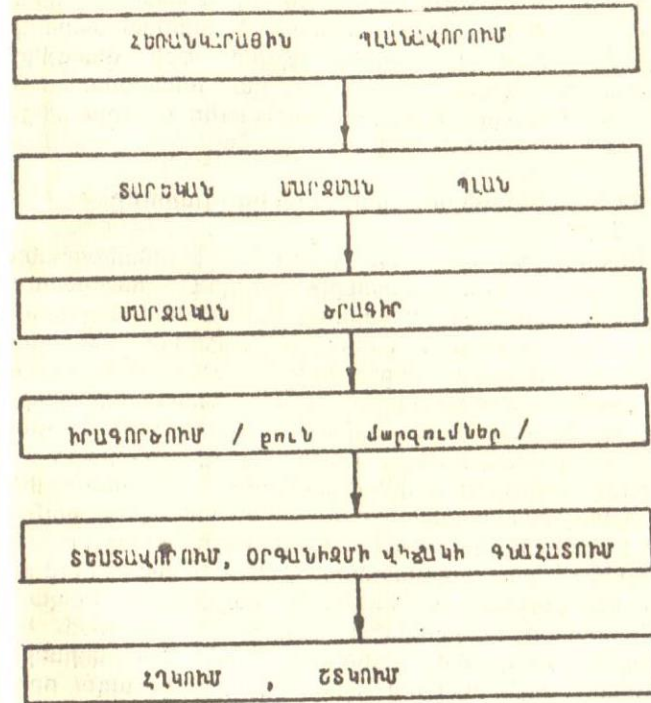
- կարճ տեղեկություններ մարզիկի մասին,
- միանյա մարզման նպատակն եւ խնդիրները,
- մարզման շրջանների բնութագրումը, մարզման միջոցներն ու մեթոդները, դրանց բաշխումը ըստ մարզման առանձին շրջանների,
- մարզման մոտավոր ծավալն ու լարվածությունը ըստ շրջանների,
- տարվա գլխավոր նրջումները (սպասվող արդյունքները),
- մանկավարժական եւ բժշկական հսկողությունը:

Մարզման ցիկլային պլանավորման հիմնական փաստաթղթերն են հանդիսանում աղյուսակները ըստ պլանի բոլոր բաժինների ու տարվա ամիսների:

ԸՆԹԱՑԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ: Իրեն մեջ է ներգրավում մեկ ամսյա, միկրոցիկլային (շաբաթական) եւ առանձին պարապմունքի պլանավորումը: Ընթացիկ պլանավորման բոլոր ձեւերը բխում են սպորտային մարզման կիսամյա կամ միանյա ցիկլից եւ արտփայտում են այս վերջինների ուղղվածությունը: Ընթացիկ պլանավորումը հնարավորություն է տալիս ավելի գործարար կերպով ծրագրելու մարզումն ու կառավարելու նրա պրոցեսը մի պարապմունքից մյուսը, դրանցից շաբաթական ցիկլը, իսկ շաբաթական մեկ ցիկլից մյուսը եւ այսպես շարունակ: Ուստի ընթացիկ պլանավորման ձեւերը լինում են առավել շարժուն, որը թույլ է տալիս նախատեսելու պարապմունքների բոլոր ձեւերը, առանձնացնելու դրանցից յուրաքանչյուրի հիմնական ուղղվածությունը:

Այսպիսի պլանավորումը նախատեսում է ավելի լավ ապահովելու մարզման զանազան միջացների հետեւողական կիրառումը ու նրանց ընթացիկ ու հետագա ճշտումը եւ հղկումը: Այլ կերպ ասած, մարզիկների պատրաստության պլանավորումը կարող է բաղկացած լինել մի քանի շաղկապված բլոկներից (Նկ. 32):

Պլանների մանրամասնության աստիճանը որոշ



Նկ. 32 Մարզիկների պատրաստության գործընթացի կառավարման սխեմա

չափով կախված է մարզիչի փորձից ու աշխատանքային ստաժից: Ինչքան նա նվազ փորձառու է, այնքան առավել մանրամասն պետք է կազմել պլանը: Եթե մարզիկը պարապում է ինքնուրույն, ապա նա հանգամանորեն կշռադատում է մարզման բովանդակությունը եւ դրա անցկացման պլանը, որը եւ կարելի է գրի չառնել:

IX.2 Մարզման ցուցանիշների հաշվառումը

Սպորտային մարզման բարդ եւ բազմակողմանի պրոցեսը պահանջում է կատարել անըդիատ հաշվառում մարզման ցուցանիշների նկատմամբ: Հաշվառումն մարզման ընթացքում նպաստում է ստուգելու մարզման պրոցեսի իրագործման միջոցների, մեթոդների եւ ձեւերի ընտրության եւ կիրառման ճշտությունը, որոշելու սպորտային վարպետության բարձրացման առավել արդյունավետ ուղին, ինչպես նաեւ հետանուտ լինել մարզիկի պատրաստականության տարբեր կողմերի վիճակին, նրա սպորտային նվաճումների դինամիկային, առողջության վիճակին եւ այլն:

Սպորտային մարզման գործընթացում հաշվառման յն ենթարկվում դրա բոլոր կողմերը: Երբեմն նախատեսում են նախնական, ընթացիկ եւ վերջնական հաշվառում: Սակայն բոլոր հավասար պայմանների դեպքում հաշվառման են ենթարկվում մարզիկների պատրաստականության կողմերը /ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական եւ այլն/ որոշյունքների հիման վրա: Պարապմունքների ընթացքում մարզիկների մարզման բեռնվածության ամենօրյա հաշվառումն ու վերլուծությունը, ինչպես նաեւ սպորտային արդյունքների դինամիկայի գրառումը նույնպես հանդիսանում են մանկավարժական հսկողության մեթոդներ:

Սրա համար հարկ է հետեւողականորեն անցկացնել մանկավարժական դիտումները պարապմունքների եւ մրցումների ընթացքում, ուսումնասիրել մարզիկների եւ մարզիչների պլաններն ու ծրագրերը, պարբերաբար անցկացնել ստուգողական փորձեր: Մարզիչները պետք է հանգամանորեն գրի առնեն մարզման միջացները, դրանց չափավորումն ու ամենախնտեսսիվ շրջանները եւ ակտիվ հանգստի ընդմիջումները:

Այսպիսի գրանցման շնորհիվ կուտակվում է որոշակի նյութ, որը նպաստում է որոշելու, թե քանի՞, ինչպիսի՞ եւ ի՞նչ ծավալով են կիրառվել վարժությունները եւ դրանցից կատարել եզրակացություններ պարապմունքների ընթացքում կիրառվելիք մարզման ուղղվածության եւ բեռնվածության բաղադրամասերի մասին:

Մարզիկների պատրաստության գործընթացում կիրառվում են հաշվառման մի շարք փաստաթղթեր. մարզման մատյաններ, մարզիկների ու մարզիչների օրագրեր, մրցումների արձանագրություններ, մարզիկների հետազոտման փաստաթղթեր, բժկական բարտեր եւ այլն:

Ներկայումս բոլոր մարզածեւերի աշխատանքները պրակտիկայում ներդրված են մարզման ցուցանիշները հաշվառման միասնական կարգ, որի հիմնական փաստաթուղթը հանդիսանում է մարզիկի օրագիրը, որտեղ պետք է արտացոլվեն հետեւյալ տվյալները. մարզական պարապմունքների քանակը, օգտագործվող միջացների համալիրը, մարզական բեռնվածության բաղադրամասերի մեծությունը, ինքնագագացության ցուցանիշները եւ այլն:

Յուրաքանչյուր ամսվա եւ տարվա ավարտին մարզիկը պետք է անփոփոխ այն տվյալները, որոնք վերաբերվում են մարզման բեռնվածությանը, ինչպես նաեւ մարզման պրոցոսի տարբեր ցուցանիշներին, ապա դրանք վերլուծել: Սրա համար սովորաբար օգտագործվում են հաշվառման աղյուսակներ:

IX.3 Հսկումը մարզման գործընթացում

Մարզման բնագավառում համալիր հսկումը հանդիսանում է սպորտային պատրաստության կառավարման հիմնական օղակներից մեկը: Այն հնարավորություն է տալիս զնահատելու մարզական գործընթացի ուղղվածությունը ու հարկ եղած դեպքում շտկումներ մտցնելու նրա մեջ:

Համալիր հսկումը նախատեսում է զնահատելու մարզիկների շարժողական ընդունակությունների /մանկավարժական հսկում/, բժշկականսարանական, կենսաքիմիական ու կենսամեխանիկական ցուցանիշները մարզման գործընթացում: Ընդ որում այստեղ կարող են օգտագործվել

այնպիսի մեթոդներ, ինչպիսիք են՝ մանկավարժական տեստավորումը, խրոնոմետրիան, էրգոմետրիան, կինոփաստաթղթերի վերլուծությունը և այլն:

Մարզական պրակտիկայում մարզիկների վիճակի հսկման համար առաջարկված են (Վ.Ս.Ջաջիորսկի, Վ.Ա.Ջապորոժնով) հսկման երեք ձևեր (Նկ.33):

- ՓՈՒԼԱՅԻՆ (մշտական, հարատև) հսկում, որի նպատակն է գնահատելու մարզիկների վիճակը տվյալ փուլում,

- ԸՆԹԱՑԻԿ հսկում, որի խնդիրն է որոշելու մարզիկների վիճակի ցուցանիշները ընթացիկ /ամենօրյա/ տատանումները,

- ՕՊԵՐԱՏԻՎ հսկում, որի օգնությամբ տրվում է մարզիկների վիճակի էքսպրես գնահատումը պատրաստության կոնկրետ ժամանակահատվածում:

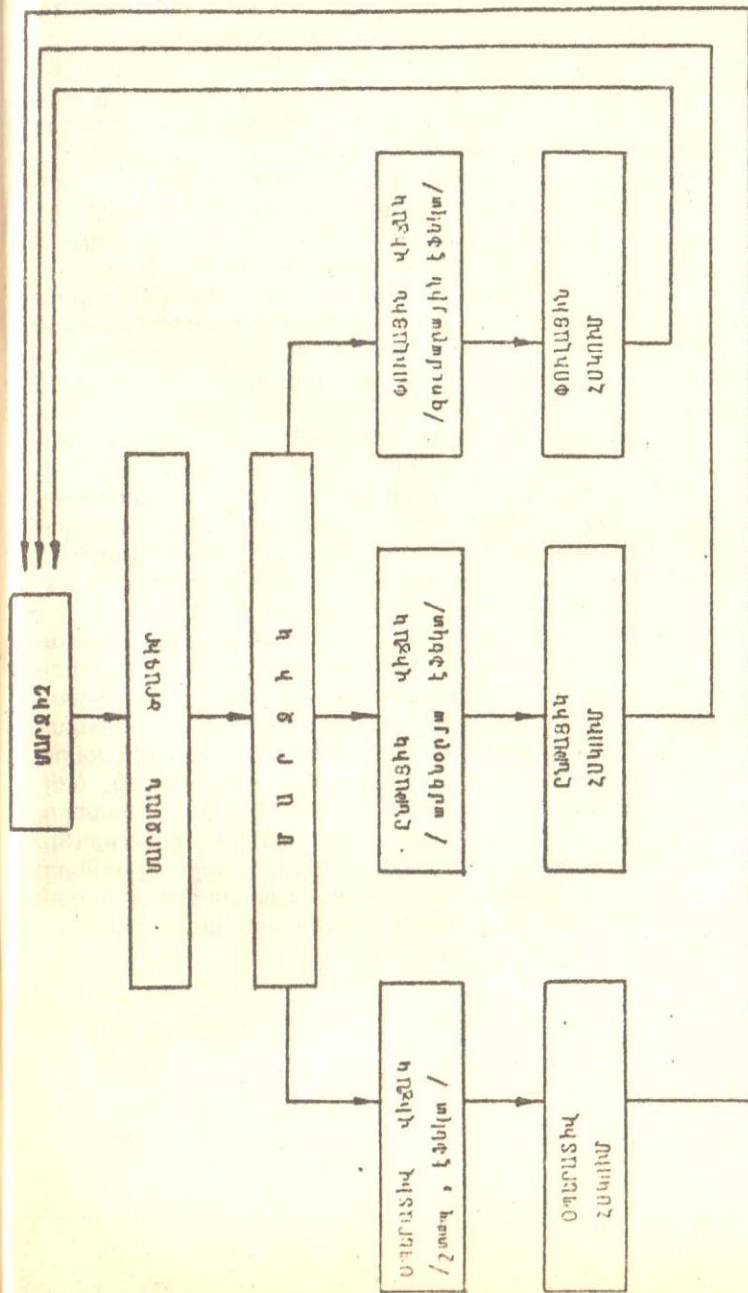
Ստորեւ բերվում են հսկման հիմնական ցուցանիշները տարբեր մարզածուների համար:

ՑԻԿԼԻԿ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ: Մանկավարժական հսկում. տարածության առանձին հատվածների հաղթահարման արագությունը, շարժումների ռիթմը և տեմպը, քայլերի երկարությունը:

Կենսամեխանիկական հսկում. գործադրվող ճիգերի մեծությունը (հեծանիվ, նավակ), միջմկանային կոորդինացիան, մարմնի առանձին օղակների տեղաշարժումը:

Բժշկակենսաբանական հսկում. թոքերի կենսական տարողությունը, շնչառության թուփերի թվաքանակը, կաթնաթթվի բաղադրությունը, սրտային կծկումների քանակը, արյան ճնշումը, օդափոխանակությունը:

ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ: Հսկման են ենթարկվում քայլերի քանակը, շարժումների հաճախականությունը, շարժման արագությունը, ուղղությունը և ամպլիտուդան: Առավել նշանակություն ունի դինամիկ և ստատիկ ուժի ու արագային դինամցկունության ցուցանիշների գրանցումը, տարբեր վերլուծիչների /տեսողական, շարժողական, ձայնային, վեստիբուլյար/ բնութագրումները, միջմկանային համաձայնեցվածության մեծությունները: Հոգեբանական տեսակետից ուսումնասիրվում են ընկալման ճշգրտությունները, ժամանակի ընկալումը, ճիգերի տարբերականացումը, ինքնահրկման կարողությունները:



Նկ. 33 Մարզում մանկավարժական հսկման սխեմա /ըստ Վ.Ա.Ջաջիորսկի/

ՄԵՆԱՄԱՐՏԵՐ: Այս մարզածեւում հսկման առարկա են հանդիսանում՝ հարձակողական ու պաշտպանողական գործողությունների քանակը ու արդյունավետությունը, առաջատար մկանախմբերի ուժային ցուցանիշները, ուժային դիմացկունությունը, մկանային ու ճարպային զանգվածների բաղադրությունները, թոքերի կենսական տարողությունը, օդափոխանակությունը, շնչառական շարժումների ու սրտային կծկումների քանակը: Պետք է զբաղեցել նաեւ ժամանակի ընկալման, ճիգերի տարբերականացումը, շարժողական տարբեր զործողությունների կատարման ցուցանիշները:

ԽԱՂԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ: Եւան մարզածեւերում հսկողության տակ են գտնվում՝ տակտիկատեխնիկական գործողությունների ակտիվությունը, ծավալը ու արդյունավետությունը, ուժային ընդունակությունների զարգացման մակարդակը, գնդակով կատարվող հնարքների ռացիոնալությունը, ճարպկությունը, վազքում առավելագույն արագությունը, վերլուծիչների զործունեությունը, արյան ճնշումը, սրտային կծկումների քանակը, թոքերի կենսական տարողությունը, վեստիբուլյար կայունությունը, միջմկանային կոորդինացիան: Կարելի է հսկել նաեւ շարժվող օբյեկտի հանդեպ ռեակցիայի արագությունը ու ճշգրտությունը, նյարդային համակարգի հատկությունները:

ԲԱՐՂ ԿՈՐՐԴԻՆԱՅԱ ՈՒՆԵՑՈՂ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ: Այս մարզածեւում մշտապես հսկման տակ պետք է լինեն կատարվող վարժությունների բարդության եւ դժվարության գործակիցները, շարժումների ռիթմը, ամպլիտուդան ու արտահայտչությունը, ճկունության, ճարպկության եւ ուժային դիմացկունության ցուցանիշները, վեստիբուլյար, տեսողական, ծայնային, շարժողական վերլուծիչների բաղադրամասերը, շնչառության ու սրտային կծկումների հաճախականությունը, մարմնակազմության, արագացման եւ իներցիայի տվյալները: Հոգեբանական տեսանկյունից հատկանշական են նյարդային համակարգի հատկությունները, հուզական կայունությունը, ինքնահսկելու կարողությունները:

ԱՌԱՋԱՐԿՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Հիմնական աղբյուրներ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ. Սպորտային մարզման մեթոդները - Պետսպորտկոմ-Երեւան: 1976
2. Ղազարյան Ֆ. Գ. Ուժային պատրաստությունը սպորտում - Պետսպորտկոմ-Երեւան: 1979
3. Ղազարյան Ֆ. Գ. Սպորտային մարզման տեսություն. Լույս. -Երեւան: 1980
4. Կուպալյան Յ. Ե. -Սպորտի տեսության ներածություն, ՀԱՄՀԲ եւ ՄՄԿՄ գիտամեթոդական կաթինետ-Երեւան: 1985
5. Ղազարյան Ֆ. Գ. Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները.-Լույս.-Երեւան: 1988
6. Ղազարյան Ֆ. Գ. Մարզական պատրաստության կոնցեպցիաները.-ՖԿՀԴԻ-Երեւան: 1991
7. Ղազարյան Ֆ. Գ. Մարդու շարժողական ընդունակությունները.-ՖԿՀԴԻ.-Երեւան 1992
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- ԳԽՍ.-Մ.: 1980
9. Деркач А.А., Исаян А.А. Педагогическое мастерство тренера ԳԽՍ.-Մ.: 1981
10. Амарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Здоровья.-Киев: 1986
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (2 изд.).-ԳԽՍ.-Մ.: 1970
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов.- ԳԽՍ.Մ.: 1987
13. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки.- ԳԽՍ.-Մ.: 1977
14. Медицинский справочник тренера ԳԽՍ.-Մ.: 1976
15. Платонов В.Н. Теория спорта.- Вища школа.- Киев 1987
16. Харре А. Учение о тренировке. ԳԽՍ.-Մ.:

ԼՐԱՅՈՒԹԻՉ ԱՂՐՅՈՒՄՆԵՐ

1. Աբոյան Կ.Պ. Ֆիզիկական կուլտուրայի եւ սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում - Լույս. - Եր. 1985
2. Եղիազարյան Ա.Ղ. Գիտական հետազոտությունները սպորտում - "Տորեր" - Երևան 1982
3. Ղազարյան Ֆ.Գ. Բնակավայրային տեսությունը սպորտում - Պետսպորտկոմ Երևան 1987
4. Պետրոսյան Ա.Ն. Մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդների կիրառումը սպորտային մանկավարժական հետազոտություններում - ՀՍՍՀԼՍ - Երևան 1975
5. Бадалян В.И. и другие Прогнозирование в спорте. - ԳԽՍ. - Մ. : 1986
6. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - ԳԽՍ. - Մ. : 1974
7. Бирэин Г.К. Сущность тренировки. - Գոսսպատ. - Մ. : 1925
8. Гориневский В.В. Научные основы тренировки. - Գոսսպատ. - Մ. : 1922
9. Джемгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта. - ԳԽՍ. - Մ. : 1979
10. Пуми А.Ц. Краткий курс по истории физических упражнений. - Մ. : 1924
11. Дюпперон Г.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. - ԳԽՍ. - Մ. : 1976
11. Кузьмак Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. - ԳԽՍ. - Մ. : 1976
12. Осинцев А.А. Всеобщая история физической культуры и спорта, "Радуга", М., 1982
13. Кун А. Красота спорта (пер. с англ.). - Գոսսպատ. - Մ. : 1984
14. Лоу Б. Информационные аспекты управления спортоменом. - ԳԽՍ. - Մ. : 1983
15. Маришук В.А. Серова Л.К. Проблема периодизации спортивной тренировки. - ԳԽՍ. - Մ. : 1964
16. Матвеев А.П. Современная система спортивной тренировки ԳԽՍ. - Մ. : 1970
17. Оволин Н.Г. Спорт и идеологическая борьба. - ԳԽՍ. - Մ. : 1985
18. Починкин В.М. Спортивные соревнования: ԳԽՍ. - Մ. : 1985

19. Сараф И.Я. Столяров В.И. Введение в эстетику спорта. - ԳԽՍ. - Մ. : 1984
20. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - ԳԽՍ. - Մ. : 1975
21. Тер-Оганесян А.А. Спорт. - ԳԽՍ. - Մ. : 1967
22. Филин В.П. Теория и методика внешнего спорта. - ԳԽՍ. - Մ. : 1987
23. Шолух М. Круговая тренировка. - ԳԽՍ. - Մ. : 1965

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Ք Յ ՈՒ Ն

ՀԵՂԻԱՎԻ ԿՈՄԻՏ	3
ԳԼՈՒԽ I. ՍԳՈՐՏԻ ԷՈՒՅՑՈՒՆԸ ԵՎ ՆՐԱ ԴՅՐԸ ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔՈՒՄ	6
I.1. Հասկացություն սպորտի մասին	6
I.2. Սպորտը որպես հասարակական երևույթ	8
I.3. Սպորտի սոցիալական Ֆունկցիաները և մեթոդական առանձնահատկությունները	11
I.4. Սպորտի տեսության հասկացությունների համակարգը	13
I.5. Սպորտային նվաճումների էությունը և նշանակությունը	16
ԳԼՈՒԽ II. ՍԳՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵՍՈՒԴՈՂՈՒԳԻԱՆ	21
II.1. Սպորտային պատրաստության կազմավորումը	21
II.2. Մարզման թափանցանությունը և դասակարգումը	38
II.3. Սպորտային շարժման կազմակերպման կողմերը	42
II.4. Սպորտի տեսությունը որպես գիտություն և ուսումնական առարկա	50
II.5. Սպորտի տեսության և սպորտային պատրաստության քննադատում կիրառվող գիտահետազոտական մեթոդները	54
ԳԼՈՒԽ III. ՍԳՈՐՏԱՅԻՆ ՄՐՁԱՎՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՍԳՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ	56
III.1. Սպորտային մրցումների էությունը	56
III.2. Սպորտային մրցումների ֆունկցիաները, ձևերը և մրցավարության կանոնները	57

III.3. Սպորտային մրցումների համակարգը	60
III.4. Մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները	64
ԳԼՈՒԽ IV. ՍԳՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ	67
IV.1. Սպորտային մարզման նպատակը և խնդիրները	67
IV.2. Սպորտային մարզման միջոցները, պայմանները և մեթոդները	69
IV.3. Բեռնվածությունը սպորտում	75
IV.4. Սպորտային պատրաստության օրինաչափությունները	93
ԳԼՈՒԽ V. ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ԴԱՏԱԿԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԳՈՐՏՈՒՄ	103
V.1. Սպորտային վարժությունների տեխնիկան	103
V.2. Սպորտային տեխնիկայի փուլերն և առանձնահատկությունները	107
V.3. Բարոյակամային ու հատուկ հոգեբանական որակների դաստիարակումը	110
V.4. Ինտելեկտուալ դաստիարակություն	113
V.5. Մարզիչի դերը ժամանակակից սպորտում	115
ԳԼՈՒԽ VI. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԳՈՐՏՈՒՄ	119
VI.1. Հասկացություն ֆիզիկական պատրաստու- թյան մասին	119
VI.2. Շարժողական ընդունակությունների տեսությունը	121
VI.3. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը	131

V/3.1. Ուժային ընդունակություններ	131
V/3.2. Արագային ընդունակություններ	141
V/3.3. Դիմացկունություն	144
V/3.4. Ճկունություն	150
V/3.5. Կոորդինացիոն ընդունակություններ	153
V/3.6. Ճարպկություն	154
V/3.7. Ցատկունակություն	156
V/3.8. Հավասարակշռություն	158
V/3.9. Ռիթմայնություն	160
V/3.10. Եարժումների ճշգրտություն	162
V/3.11. Մկանների ուցիոնալ թուլացում	164

ԳԼՈՒԽ VII. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ, ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ և ԻՆՏԵԳՐԱԿԱՆ

ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 167

VII.1. Տեխնիկական պատրաստություն 167

VII.2. Տակտիկական պատրաստություն 168

VII.3. Ինտեգրալային պատրաստություն 171

VII.4. Մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերի
փոխկապակցությունը 173

ԳԼՈՒԽ VIII. ՍԳՈՐՏԱՑԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՊՈՒԿՎԱԾՔԸ 175

VIII.1. Առանձին մարզական պարամունքի
կառուցվածքը 175

VIII.2. Մարզման միկրոցիկլեր 176

VIII.3. Մարզման մեզոցիկլեր 180

VIII.4. Մարզման մակրոցիկլեր 183

VIII.5. Բազմամյա մարզում 193

ԳԼՈՒԽ IX. ՍԳՈՐՏԱՑԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱԿՈՐՈՒԹՅԸ, ՀԱՇՎԱՌՈՒԹՅԸ ԵՎ

ՀՍԿՈՒԹՅԸ 197

IX.1. Մարզման պլանավորումը 197

IX.2. Մարզման ցուցանիշների հաշվառումը 201

IX.3. Հսկումը մարզման զործրնթացում 202

ԱՌՆԱՐԿԱԿՈՂ ԳՐԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ Ց Ա Ն Կ 206

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն 209

Ֆրունզ Գաբրիելի Ղազարյան
Մանկավարժական գիտությունների
դոկտոր, պրոֆեսոր, ԳՀ վաստակավոր մարզիչ

ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒՆՔՆԵՐԸ
(դասագիրք)

Տեխնիկական խմբագիր՝ Լ.Ա.Սեծոյան

Ստորագրված է տպագրության 11.08.93
Ֆորմատ 155x180, թուղթ տպագրական
Տպագրություն 12,8 ... պայմ.տպագր.մամուլ
Տպաքանակ՝ 500: Գինը՝ պայմանագրային
(C) "Զորքեր" հրատարակչություն, Երևան, 1993
Գրանցման համար՝ 135

ՀԱՅԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
ԵՐԵՎԱՆ
ՄԱՐՏ 1994
ԳՐԱՆՑՄԱՆ ԿԱՐԴԱՆԻ
ՎԵՐՄԱՆ ԿԱՐԴԱՆԻ