

ՀՏԴ 796. 83

DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-68

ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵՈՒՄ

Ս. Մ. Մարդանյան

*Ֆիզիկական զարգացման «Աթլետ» կենտրոնի
Կրասնոդարի մասնաճյուղ, Կրասնոդար, Ռուսաստան*

Առանցքային բառեր: Նախավարժանք, ֆիզիկական վարժություններ, բեռնվաճություն, մարզում, սպորտ, հարցում:

Հետազոտության արդիականությունը: Մարզական արդյունքների աննախընթաց աճը, մրցումների ծրագրերի ընդլայնումը, մարզիկների պատրաստության մեթոդիկայի կատարելագործումը, գիտական սպասարկումների դերի ընդլայնումը զգալի բարձրացնում է նախավարժանքի դերը, ինչպես մարզումների, այնպես էլ մրցումների ընթացքում:

Ներկայումս զգալի ուշադրություն է դարձվում մարզիկների պատրաստության համակարգում նախավարժանքի տեսական, մեթոդական սկզբունքների վերանայմանը: Մարզաձևերի բազմազանությունը ենթադրում է, որ բազմազան են նաև նախավարժանքի անցկացման մեթոդները, խնդիրները, միջոցները:

Յուրաքանչյուր նախավարժանք ունի իր բովանդակությունը, օրինաչափությունները, կառուցվածքը, օգտագործման պայմանները և, իհարկե, մեթոդիկական:

Սպորտային մարզման պրակտիկայում անցկացվել են գիտական լուրջ հետազոտություններ, որոնցում հիմնավորվում են նախավարժանքի անհրաժեշտությունը մարզման գործընթացի առավել արդյունավետ կազմակերպման, տարբեր մասշտաբի մրցումներում բարձր մարզական արդյունքների ցուցադրման ուղղությամբ:

Հիմնախնդրի վերաբերյալ հրատարակված գիտական, մեթոդական աշխատանքների վերլուծությունը թույլ տվեց առանձնացնել հետևյալ ուղղությունները.

- Կատարվել են ուսումնասիրություններ, որոնք նվիրված են եղել նախավարժանքի անցկացման տեսամեթոդական հիմնավորումներին [14, 16]:

- Հեղինակների մի մասը [15, 17, 18] նախավարժանքի արդյունավետության բարձրացման միջոցներն ուսումնասիրել են բուն մրցակցական գործունեության ընթացքում, մեթոդները՝ սուսերամարտում, ծանրամարտում, բռնցքամարտում:

- Առանձին հետաքրքրություն են ներկայացնում այն աշխատանքները, որոնք ուղղված են եղել՝ հիմնավորելու պատանի մարզիկների նախավարժանքի անցկացման առանձնահատկությունները

տարբեր մարզաձևերում՝ ըմբշամարտում, մարմնամարզությունում, ծյուղոյում [3, 1]: Շեշտադրվում է, որ նախավարժանքի ընթացքում պետք է հաշվի առնել պատանի մարզիկների տարիքը, մարզաձևը, պատրաստության աստիճանը, որակավորումը, մրցաշրջանը:

- Կատարված աշխատանքների գերակշռող մեծամասնությունն ուղղված է տարբեր մարզաձևերում (ֆուտբոլ, դահուկավազք, բռնցքամարտ, մարմնամարզություն, լող սուսերամարտ) նախավարժանքի անցկացման մեթոդների հիմնավորմանը [10, 5, 6, 8, 9]:

Այսպիսով՝ հիմնախնդրի վերաբերյալ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, վերլուծությունը և ընդհանրացումը ցույց տվեց, որ նախավարժանքի կազմակերպման, անցկացման հիմնախնդիրները գտնվում են տարբեր մարզաձևերի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Միևնույն ժամանակ կարատեում նախավարժանքի անցկացման տեսամեթոդական հիմնավորումների վերաբերյալ աշխատանքները գրեթե բացակայում են:

Հետևաբար, նախավարժանքի անցկացման առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը կարատեում համարվում է արդիական կարևոր խնդիր:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել նախավարժանքի անցկացման առանձնահատկությունները կարատեում:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել և ընդհանրացնել նախավարժանքի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրական աղբյուրները, բացահայտել մասնագետների կարծիքը կարատեում նախավարժանքի անցկացման դերի, նշանակության և բովանդակության վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական դիտում, հարցաթերթիկային հարցում:

Հետազոտության կազմակերպում: Հետազոտությունն անցկացվել է կարատե մարզաձևով պարապող մարզիչների և մարզիկների շրջանում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Նախավարժանքը դիտարկվում է՝ որպես տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարում, որը նպատակաուղղված է մարզիկներին առավել արդյունավետ նախապատրաստել մարզումներին, մրցումներին:

Նախավարժանքի ազդեցությունը լիարժեք կլինի այն ժամանակ, երբ այն ապահովի օրգանիզմի լիարժեք տաքացումը, որն ավելացնում է աշխատանքի հզորությունը և աշխատունակության

բարձրացումը: Այդ պատճառով սպորտային պրակտիկայում նախավարժանքը կազմված է երկու մասից՝ ընդհանուր և հատուկ:

Նախավարժանքի ընդհանուր մասը ապահովում է մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացումը, կենտրոնական նյարդային համակարգի ֆունկցիայի ակտիվացումը, շարժողական ապարատի, սրտանոթային և մյուս համակարգերի ակտիվացումը: Նախավարժանքի հատուկ մասն օրգանիզմն առավել նախապատրաստում է հիմնական աշխատանքին:

Ինչպես բոլոր մարզաձևերում, այնպես էլ կարատեում մարզումը սկսվում է նախավարժանքից: Ներկա ժամանակում նախավարժանքում կարևորվում է լուծել չորս հիմնական խնդիր՝ հոգեբանական պատրաստություն, ֆիզիկական պատրաստություն, աշխատունակության բարձրացում և վնասվածքների կանխարգելում:

Նախավարժանքի ծավալը և ինտենսիվությունը պետք է բավարար լինի օրգանիզմն աշխատանքի նախապատրաստելու համար, բայց ոչ ավելին, քանի որ նախավարժանքին հետևող մարզական վարժությունները մարզիկից պահանջում են նյարդային և ֆիզիկական մեծ լարվածություն:

Գոյություն ունի նախավարժանքի 2 տեսակ՝ հզոր մկաններից մինչև մանրերը և, վերևից՝ ներքև: Առաջին դեպքում

վարժությունները սկսում են կոնքազորային հողերի մկաններից, իսկ երկրորդ դեպքում՝ պարանոցի մկաններից:

Նախավարժանքը հատկապես կարևոր է ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց առաջ ջերմային հոմեոստազի կարգավորման (մարզումներ կամ հատկապես մրցումներ), այսինքն՝ հենաշարժողական ապարատի մկանների և կարդիորեսպերատիվ համակարգի սպասվելիք աշխատանքին նախապատրաստման համար:

Սխալ նախավարժանքը հաճախ վնասվածքների, հատկապես մկանների պատռվածքի պատճառ է դառնում: Հետևաբար, նախավարժանքը պետք է անցկացնել այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեն տաքացել խոշոր մկանախմբերը: Պետք է սկսել դանդաղ վազքից: Այնուհետև կատարել մի քանի մարմնամարզական վարժություններ, ինչպես նաև ուժը զարգացնելու վարժություններ, տաքացնել այն մկանախմբերը, որոնք նախավարժանքից հետո պետք է իրենց վրա կրեն հիմնական բեռնվածությունը: Դրանից հետո անհրաժեշտ է անցնել տեխնիկական կատարելագործելու համար նախատեսված վարժություններին՝ աստիճանաբար մեծացնելով տեմպը: Պետք է պարտադիր կերպով ներառել մկանների և հողերի փափուկ և դանդաղ ձգումներ՝ թույլ չտալով հողերի ուժեղ բեռնվածություն:

Նախավարժանքն ընդգրկում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ վազք, ցատկ, ծալման և տարածման վարժություններ և այլն: Նախավարժանքի ընդհանուր մասը կարող է միևնույնը լինել բոլոր մարզաձևերի համար:

Նախավարժանքի և ընդմիջման առավելագույն տևողությունը որոշվում է մի շարք գործոններով՝ աշխատանքի բնույթով (մարզաձև), մարզիկի ֆունկցիոնալ վիճակով, մարզվածությամբ, արտաքին գործոններով՝ օդի ջերմաստիճան, խոնավություն, նաև տարիք, սեռ և մրցման մասշտաբներ՝ աշխարհի, Եվրոպայի և հանրապետության առաջնություններ և այլն: Նախավարժանքի տևողությունը խիստ անհատական է, ուստի տարբեր մարզաձևերի մարզիչների մոտ նախավարժանքի բովանդակության, տևողության և ձևի մասին գոյություն ունեն տարբեր կարծիքներ:

Այդ հիմնահարցում որոշ պարզաբանումներ մտցնելու նպատակով մարզիչների և մարզիկների շրջանում մարզումային և մրցակցական նախավարժանքի բնույթի, տևողության, լարվածության և բովանդակության վերաբերյալ հատուկ մշակված հարցաթերթիկի օգնությամբ իրականացվել են սոցիոլոգիական հարցումներ:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել է 200 մարզիչ, որոնց միջին տարիքը կազմում է 30-40 տարի, իսկ

մարզչական ստաժը՝ 10-ից ոչ պակաս: Հարցմանը մասնակցել է նաև 420 կարգային մարզիկներ, որոնք ունեին 8-12 տարվա մարզական ստաժ:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ առանց բացառության, 620 հարցվողները սպորտում մարզումից և մրցությունից առաջ մարզիկները լիարժեք նախավարժանքի անցկացման անհրաժեշտության կողմ են արտահայտվել: Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր տասներորդ հարցվող մարզիչ և մարզիկ ընդգծել է, որ մարզումներից և մրցումներից առաջ կատարվող նախավարժանքները սկզբունքորեն իրարից չեն տարբերվում:

Հատկանշական է նաև այն, որ մարզիչների և մարզիկների 57 տոկոսը մարզաձևի առանձնահատկության հետ կապված, որոշակի տարբերությամբ են անցկացնում նախավարժանքը, ըստ որի՝ նախավարժանքի հիմնական խնդիրը մասնագետները համարում են մկանային համակարգի և օրգանների նախապատրաստումը առաջիկա ֆիզիկական աշխատանքին (76-85%) և, հատկապես, այն մկանախմբերին, որոնք կրում են հիմնական բեռնվածությունը (14.9-23.9%):

Նախավարժանքի ընթացքում պետք է կատարվեն ընդհանուր զարգացնող (26.2-28.8%) և հատուկ (մոտավորապես 18%) վարժություններ, որտեղ մեծ տեղ են տրվում վազքերին (11.7-14.3%),

մարմնամարզական վարժություններին (20-22%), տարբեր խաղերին (10-14%) և այլն: Այլ կերպ ասած՝ կոնկրետ վարժությունների ընտրությունն ըստ մարզիչների և մարզիկների անմիջականորեն կախված է ընտրած մարզաձևի առանձնահատկությունից: Համաձայն ստացված տվյալների՝ մասնագետներն առավել օպտիմալ են համարում վարժության 10-ը կրկնությունը (37.4-48.0%):

Բազմաթիվ մասնագետների կարծիքով նախավարժանքի իրականացման ընթացքում պետք է հաշվի առնվի մարզաձևի առանձնահատկությունը: Ընդ որում՝ դրա բովանդակությունը՝ ըստ նրանց, պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ մարզիկների պատրաստվածության աստիճանով (13-17 %), կլիմայական պայմաններով (8.5—10.2%), մարզական շրջանով (10.8-18.7%) և մարզման ընթացքում լուծվող խնդիրների առանձնահատկություններով (42.5-44.8%):

Այս ամենը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ նախավարժանքի տևողությունը պետք է կազմի 10-40՝ առավելագույնը՝ մինչև 50 րոպե: Այդպիսի կարծիքի են մարզիչների 32%-ը և մարզիկների 25%-ը:

Ակնհայտ է և այն, որ երկու խմբի հարցվողները 100%-ով նախավարժանքի հիմնական միջոցները համարում են ֆիզիկական տարբեր վարժությունները,

որոնք չի կարելի փոխարինել ոչ օրգանիզմի պարզ տաքացմամբ, և ոչ էլ հոգեբանական ներշնչմամբ: Ուստի, թերի և ոչ հստակ անցկացված նախավարժանքը բացասաբար է ազդում մարզիկի աշխատունակության որակի (84.4-90.1%), հոգեբանական տրամադրվածության վրա (82.2-83.3%), որոնք տարբեր վնասվածքների հիմնական պատճառն են:

Ելնելով կարատեի յուրահատկություններից՝ պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել ոտքերի և կոնքազդրային հոդերի նախապատրաստմանը, այլ կերպ ասած՝ էլաստիկությանը:

Էլաստիկության մակարդակից էլ կախված է մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածությունը: Որքան այն բարձր է, այնքան բազմազան է նրա մարտական գինանոցը:

Նախավարժանքը հատկապես կարևոր է ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց առաջ ջերմային հոմեոստազի կարգավորման, այսինքն՝ հենաշարժողական ապարատի մկանների և կարդիորեսպերատիվ համակարգի սպասվելիք աշխատանքի նախապատրաստման համար:

Հայտնի է, որ հանգիստ վիճակում մարզիկի մկանախմբերն արյան միջոցով սնուցվում են 15-20%-ով, իսկ ֆիզիկական մկանային աշխատանքի ժամանակ այն ավելանում է 4-5 անգամով՝ հասնելով 80-

100%-ի, ինչը պայմանավորված է սրտամկանի հանգիստ և արագ աշխատանքով, և այդ գործընթացն էլ ընդունված է անվանել բուսական սիստոլիկ ծավալ:

Հանգիստ ժամանակ մկանի ջերմաստիճանը (տաքությունը) լինում է 33-34°, իսկ նախավարժանքից հետո այն բարձրանում է մինչև 38,5° և մկաններում կատարվող թթվային գործընթացների համար դառնում է օպտիմալ միջավայր:

Նյութափոխանակության և խմորվող գործընթացների կատալիզի առավելագույն արագությունն օրգանիզմում նկատվում է 37-38° - ի դեպքում: Ջերմաստիճանի անկման ժամանակ այն կտրուկ դանդաղում է: Ըստ տեսաբանների՝ մկանում 10%-ով ջերմաստիճանի անկումը պատճառ է դառնում նաև նրանում կատարվող գործընթացների 50%-ով անկմանը:

Եզրակացություն: Ստացված արդյունքների վերլուծությունը վկայում է, որ

թերի և ոչ հստակ անցկացված նախավարժանքը բացասաբար է ազդում մարզիկի ինչպես աշխատունակության որակի, այնպես էլ հոգեբանական տրամադրվածության վրա, որոնք էլ իրենց հերթին տարբեր վնասվածքների հիմնական պատճառն են:

Սոցիոլոգիական հարցումը ցույց տվեց, որ նախավարժանքի կայացման կարևոր նշան է համարվում մարզիկի պատրաստականության ցուցանիշը (32.0-42.5%), սրտի կծկումների օպտիմալ հաճախականությունը (19-30%), քրտնարտադրությունը (3.8-18.7%), հոգնածության ոչ մեծ աստիճանը (8.5%): Ըստ այդմ էլ՝ մարզիչների 91.8%-ը և մարզիկների 55.5%-ը կողմ են արտահայտվել նախավարժանքի անհատականացման և պարամունքի հիմնական մասի սկսման համար 10-15 րոպե առավելագույն պատրաստվածությանը (18.8-24.1%):

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Айрапетян С.С., Особенности разминки спортсменов-дзюдоисток: Автореф. дисс. ..., к.п.н., Ереван, 2019.-21 с.
2. Башкиров В.Ф., Разминка как фактор оптимизации психофизиологических показателей юных борцов и профилактика травматизма //Теория и практика физической культуры. 1991.-N11.с. 51-54
3. Безденежных И.А., Характеристика разминки в контексте особенностей вида спорта //Физкультура: воспитание, образование, тренировка.-2018. N3.-с.58
4. Белкин А.А., Форма специальной разминки //Теория и практика физической культуры. 1966.-N 9.с. 23-25

5. Гайдашева Г.Е., О предварительной разминке в зимнем плавании //Теория и практика физической культуры. 1970.- N4.с. 34
6. Девис Р., Как разминаются японские гимнасты //Спорт за рубежом.-1969.- N20 с.4-5
7. Джома Хамид, Эффективность разминки баскетболистов с использованием специальной аппаратуры.-Автореферат. дисс... к.п.н. М., 2001. 17 с.
8. Дрестякин В.И., Варианты разминки лыжника-гонщика: Автореф. дисс. к.п.н., Махачкала-1989. 17 с.
9. Дулинский А.В., Методологические аспекты проведения разминки в футболе. Материалы 7-ого международного конгресса. М.: 2003.-т.3.-с.163-164
10. Карабанов А.А., О разминке в боксе //Теория и практика физической культуры. 1966.-N 1.с. 20-21
11. Левашев П.Н., Методы повышения эффективности разминки в соревнованиях фехтовальщиков. Автореф. дисс.... к.п.н., М.: 1999, 21 с.
12. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977, 271 с.
13. Николай Н., Современные подходы к разминке перед тренировкой.
<http://fitness.impesta-br.ru/vazho/blog-trenera/sovremennye-podhody-k-razminke-pered-trenirovkoj>
14. Озолин Н.Г., Разминка спортсмена.-М.: ФиС.-1961.-40 с.
15. Рысев Е.И., Влияние разминки на эффективность действия боксеров в бою. Автореф. дисс.... к.п.н., Киев, 1974, 21 с.
16. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., Педагогика спорта.-К.: Здоровья, 1986.- 208 с.
17. Фалаева А.Н., Шатаев В.А., Специальная разминка тяжелоатлета перед соревнованием //Теория и практика физической культуры. 1968.-N 5.с. 10-11
18. Хайрулин Р.А., О культуре предсоревновательной разминки в тяжелой атлетике //Теория и практика физической культуры. 1990.-N 7.с. 33-34

FEATURES OF KARATE WARM-UP

S. M. Mardanyan

*Director of "Athlete" Physical Development
Center, Krasnodar Branch, Krasnodar, Russia*

ABSTRACT

Key words: warm-up, physical exercises, workout, training, sports, survey.

Research relevance: The unprecedented growth of sports results, the expansion of competition programs, the improvement of methods of training athletes, the expansion of the role of scientific services significantly increase the role of warm-up, both during trainings and at competitions.

Currently, considerable attention is paid to the revision of the theoretical and methodological bases of the warm-up complex in the athletes' training system. The variety of sports suggests that the methods, tasks and means of warm-up are also diverse.

Each warm-up has its own content, schemes, structure, terms of use and, of course, methods.

Serious scientific research has been carried out in the practice of sports training, which substantiates the need for a warm-up in the direction of a more efficient organization of the training process, showing high sports results at competitions of various scales.

Research aim: To study the features of warm-up in karate.

Research problems:

1. To study and generalize scientific-methodical literary sources on warm-up
2. to find out the opinion of specialists regarding the role, significance and content of warm-up in karate.

Research methods: 1. Study and analysis of literary sources, 2. Pedagogical observation, 3. a questionnaire survey.

Research organization: The research was conducted among coaches and athletes practicing karate.

Conclusion: The analysis of the obtained results indicates that incomplete and indistinct warm-up has a negative impact both on the quality of the athlete's performance and on the psychological mindset, which in turn are the main cause of various injuries.

The sociological survey showed that an important sign of warm-up is the athlete's readiness to go out for the main part of the workout (32.0-42.5%), optimal heart rate (19-30%), sweating (3.8-18.7%). %, a low degree of fatigue (8.5%). Accordingly, 91.8% of

coaches and 55.5% of athletes spoke in favor of personalizing the warm-up and 10-15 minutes of maximum preparation for the start of the main part of the workout (18.8-24.1%).

ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ В КАРАТЭ

С. М. Мардарян

*Краснодарский филиал Ассоциации центра
физического развития «Атлет», Краснодар, Россия*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: разминка, физические упражнения, нагрузка, тренировка, спорт, опрос.

Актуальность исследования. Беспрецедентный рост спортивных результатов, расширение программ соревнований, совершенствование методов подготовки спортсменов, расширение роли научных служб значительно повышают роль разминки, как во время тренировок, так и на соревнованиях.

В настоящее время значительное внимание уделяется пересмотру теоретико-методических основ разминочного комплекса в системе подготовки спортсменов. Разнообразие видов спорта предполагает, что методы, задачи и средства разминки также разнообразны.

Каждая разминка имеет свое содержание, схемы, структуру, условия использования и, конечно же, методику.

В практике спортивной тренировки проведены серьезные научные исследования, в которых обосновывается необходимость разминки в направлении более эффективной организации тренировочного процесса, показа высоких спортивных результатов на соревнованиях различного масштаба.

Цель исследования. Изучить особенности разминки в каратэ.

Методы и организация исследования: Изучение и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетный опрос. Исследование проводилось среди тренеров и спортсменов, занимающихся каратэ.

Краткие выводы: анализ полученных результатов свидетельствует о том, что неполноценная и нечеткая разминка оказывает негативное влияние как на качество работоспособности спортсмена, так и на психологический настрой, которые в свою очередь являются основной причиной различных травм.

Социологический опрос показал, что важным признаком разминки является готовность спортсмена к выходу на основную часть тренировки (32,0-42,5%), оптимальная частота сердечных сокращений (19-30%), потоотделение (3,8-18,7%). %), небольшая степень утомляемости (8,5%). Соответственно, 91,8% тренеров и 55,5% спортсменов высказались за персонализацию разминки и 10-15 минут максимальной подготовки к началу основной части тренировки (18,8-24,1%).

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Սուրեն Մարտունի Մարդանյան՝ Ֆիզիկական զարգացման «Աթլետ» կենտրոնի Կրասնոդարի մասնաճյուղի տնօրեն, Կրասնոդար, Ռուսաստան,
E.mail: mardanyansuren@gmail.com

Information about the author

Suren Martun Mardanyan – Director of "Athlete" Physical Development Center of Krasnodar Branch, Krasnodar, Russia, E.mail: mardanyansuren@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 17. 02. 2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 18. 02. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան