

ՀՏԴ 796.01

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդիկա

Սուսաննա ՀԱՅԴԱՊԵՏՅԱՆ

ԱրՊՀ Ֆիզիկական դաստիարակության և ՆԶՊ ամբիոնի ավագ դասախոս

Աշոտ ՀԱՅԴԱՊԵՏՅԱՆ

ք.Ստեփանակերտի հ.8 միջնակարգ հոսքային դպրոցի ավագ ուսուցիչ

ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ԿԱՐԾԻՔՆԵՐԸ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Նախալարժանքն ուսումնական դասընթացների և մրցումների հիմնական մասերից մեկն է, որից շատ առումներով կախված է հաջողությունը, ինչպես վերապատրաստման, այնպես էլ մրցակցության: Նախալարժանքին վերաբերող բազմաթիվ տեսակետներ կան: Խնդրին լրացուցիչ ճշգրտումներ կատարելու համար մենք անցկացրենք ուսումնառության և մրցակցային պայքարում զինված ուժերի նախալարժանքի մեթոդաբանության, ժամանակի և միջոցների ուսումնասիրություն: Արդյունքները համառոտ ձևով ներկայացվում են հոդվածում:

Բանալի բառեր՝ նախալարժանք, սոցիոլոգիական հարցում, առանձնահատկություններ, նպատակ, ուսուցում, վարժություններ, մկանների խումբ:

С. Айрапетян, А. Айрапетян

МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ О ЗНАЧИМОСТИ РАЗМИНКИ

Разминка является одним из основных частей учебно – тренировочного урока и соревнований, от чего, во многом, зависит успех как на тренировке, так и на соревновании. Существует много точек зрения относительно разминки. Для внесения дополнительного корректива в проблему нами проведено исследование методики, сроков и средств разминки борцов на учебно-тренировочных и соревновательных схватках. Результаты в сокращенном виде приводятся в статье.

Ключевые слова: разминка, социологический опрос, особенности, цель, тренировка, нагрузка, упражнения, группа мышц.

S.Hayrapetyan, A.Hayrapetyan**OPINIONS OF SPECIALISTS ON THE IMPORTANCE OF
WARM-UP**

Warm-up is one of the main parts of the training lessons competitions, from which depends largely on the success of the training and in competition. There are many points of regarding workouts. To make an additional adjustment to problem we have carried out a study on the method, timing means of warming up to the fighters of training and compet bouts. The results are given in abbreviated form in the article.

Keywords: warm-up, sociological survey, features, goal, training, loading, muscle group

Ֆիզիկական բեռնվածությամբ մարզիկի պատրաստությունը մեկնարկին կարճատև ժամանակահատվածում հանգիստ վիճակից անցումն է ֆիզիկական մեկ այլ աստիճանի՝ աշխատանքի մի լարված աստիճանից անցումը մեկ այլ, ապահովելով, երբեմնե ավելացնելով պահանջվող ֆիզիկական բեռնվածությունը: Պատրաստականությունը աշխատունականությանը բնորոշ հատկություններից մեկն է, քանի որ մի շարք դեպքերում կարևոր է ոչ միայն աշխատանքը կատարել որոշակի բեռնվածությամբ կամ տևողությամբ, այլև ժամանակին կամ դրանից էլ շուտ: Անցումը պահանջվող մակարդակի, այսինքն՝ աշխատանքի մեջ համակարգերի ներգրավումը, արագացվում է նախնական նախավարժանքի, տարբեր քսուքների, արյան շրջանառության տեղային ակտիվացման միջոցներով և այլն: Պատրաստականությունն արագացնում և ակտիվացնում է աշխատանքի մեջ մարզիկի ներգրավումը և ապահովում է նախամեկնարկային վիճակի առավելագույն աստիճան:

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց առաջ ջերմային գոմեոստազի կարգավորման համար (մարզումներ կամ հատկապես մրցումներ) անչափ կարևոր է նախավարժանքը, այսինքն՝ հենաշարժողական ապարատի մկանները և կարդիոռեսպիրատիվ համակարգի նախապատրաստումը սպասվելիք աշխատանքին:

Հայտնի է, որ հանգիստ վիճակում մարզիկի մկանախմբերն արյան սնուցում են ստանում 15-20%, իսկ ֆիզիկական մկանային աշխատանքի ժամանակ 20-30 անգամով ավելանում է արյան սնուցումը՝ հասնելով 80-100%-ի, ինչը պայմանավորված է սրտամկանի հանգիստ և արագ աշխատանքով, որը ընդունված է (տվյալ գործընթացը) անվանել բույլեական սիստոլիկ ծավալ:

Հանգիստ ժամանակ մկանի ջերմաստիճանը (տաքությունը) հավասարվում է 33-34°C, իսկ նախավարժանքից հետո այն բարձրանում է մինչև 38,5⁰ և մկաններում կատարվող թթվային գործընթացների համար դառնում է օպտիմալ միջավայր:

Նյութափոխանակության և խմորվող գործընթացների կատալիզի առավելագույն արագությունը օրգանիզմում նկատվում է 37-38⁰ –ի դեպքում: Ջերմաստիճանի անկման ժամանակ այն կտրուկ դանդաղում է: Ըստ տեսաբանների՝ մկանում 10%-ով ջերմաստիճանի անկումը պատճառ է դառնում նաև նրանում կատարվող գործընթացների անկմանը՝ 50%-ով:

Նախավարժանքը ընդգրկում է ընդհանուրը զարգացման վարժություններ՝ վազք, ցատկ, ծալման և տարածման վարժություններ և այլն: Նախավարժանքի ընդհանուր մասը կարող է միևնույն լինել բոլոր մարզաձևերի համար, այսպես՝ ֆուտբոլիստները վարժություններ են կատարում տեղում՝ գնդակով շարժման ժամանակ, կատարում են գնդակի փոխանցումներ, հարվածներ, գնդակով արագացումներ, հոկեյիստը տեղում և շարժման ժամանակ կատարում է փոխանցումներ, հարվածներ, տափօղակի հետ տեղաշարժեր, և այլն: Նախավարժանքի և ընդմիջման առավելագույն տևողությունը որոշվում է մի շարք գործոններով՝ աշխատանքի բնույթով (մարզաձևը), մարզիկի ֆունկցիոնալ վիճակով, մարզվածությամբ, արտաքին գործոններով՝ օդի ջերմաստիճան, խոնավություն, նաև տարիքով, սեռով և մրցման մասշտաբներով՝ 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՝ (Լ.Ա.Իոֆե, 1988; Վ.Բ. Դրեսլյանսկին, 1989; Ի.Ա. Տեր – Հովհաննիսյան, 1996; Պ.Ն. Լևաշով, 1998; Համեդ ժամաա, 2001 և այլն):

Հետազոտության նպատակը՝ այդ հիմնահարցում որոշ պարզաբանումներ մտցնելու նպատակով Արցախի և Հայաստանի Հանրապետությունների տարբեր մարզաձևերի մարզիչների և մարզիկների շրջանում մարզումային և մրցակցական նախավարժանքի բնույթի, տևողության, լարվածության և բովանդակության վերաբերյալ իրականացվել են սոցիոլոգիական հարցումներ:

Հետևաբար մշակվել է 21 հարցից և նույնքան ենթահարցից բաղկացած հատուկ հարցաթերթիկ՝ այլընտրանքային պատասխաններով:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են տարբեր մարզաձևերի 294 մարզիչներ, այդ թվում՝ հանրապետության վաստակավոր մարզիչներ, որոնց միջին տարիքը կազմում է 38-40 տարի, իսկ մարզչական ստաժը՝ 15-ից ոչ պակաս: Հարցմանը մասնակցել են նաև երկու հանրապետությունների 468 կարգային մարզիկներ, որոնք ունեն 8-12 տարվա մարզական ստաժ: Հարցվողների շարքում եղել են Եվրոպայի, աշխարհի, հանրապետության չեմպիոններ և մրցանակակիրներ, միջազգային և հանրապետական կարգի սպորտի վարպետներ:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ առանց բացառության, 762 հարցվողները սպորտում մարզումից և մրցույթից առաջ մարզիկների հետ լիարժեք նախավարժանքի

անցկացման անհրաժեշտության կողմ են արտահայտվել: Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր տասներորդ հարցվող մարզիչ և մարզիկ ընդգծել է, որ մարզումներից ու մրցումներից առաջ կատարվող նախավարժանքները սկզբունքորեն իրարից չեն տարբերվում:

Միևնույն ժամանակ մարզիչների 38,4% -ը և մարզիկների 25%-ը, մարզաձևի առանձնահատկության հետ կապված, որոշակի տարբերությամբ են անցկացնում նախավարժանքը:

Իրավացի է և այն, որ նախավարժանքի հիմնական խնդիրը բոլոր մարզաձևերի մասնագետները համարում են մկանային համակարգի և օրգանների նախապատրաստումը առաջիկա ֆիզիկական աշխատանքին (76-85%) և հատկապես այն մկանախմբերին, որոնք կրում են հիմնական բեռնավածությունը (14.9-23.9%):

Հարցվողները համակարծիք են և նրանում, որ յուրաքանչյուր նախավարժանք պետք է բաղկացած լինի 2 մասից՝ ընդհանուր և հատուկ: 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 (68.4%) և մարզիկների (60.2%), անմիջականորեն կախված է ընտրած մարզաձևի առանձնահատկությունից և տարբերվող կոնկրետ վարժության կրկնությունների քանակից: Համաձայն հարցման արդյունքների առավել օպտիմալ են համարվում վարժության 10-ը կրկնությունը (37.4-48.0%):

Մասնագետները համակարծիք են նաև նրանում, որ նախավարժանքի իրականացման ժամանակ 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%): Ստացված արդյունքների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ այն կարող է շարունակվել 10ից մինչև 40 րոպե, առավելագույն մինչև 50 րոպե: Այդպիսի կարծիքի են մարզիկների 32%-ը և մարզիչների 25%-ը:

Ակնհայտ է և այն, որ երկու խմբի հարցման մասնակիցները 100%-ով նախավարժանքի հիմնական միջոցները համարում են ֆիզիկական տարբեր վարժությունները, որոնք չի կարելի փոխարինել ո՛չ օրգանիզմի պարզ տաքացմամբ և ո՛չ 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 90-100% -ով պատճառ են դառնում տարբեր վնասվածքների:

Հետաքրքիր է նաև, որ նախալարժանքի կայացման կարևոր նշան է համարվում պարապմունքի հիմնական մասին անցնելու 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% և մարզիկների 55.5%-ը կողմ են արտահայտվել նախալարժանքի անհատականացման և պարապմունքի հիմնական մասի սկսման համար 10-15 րոպե առավելագույն պատրաստվածությանը (18.8-24.1%):

Եզրակացություն: Մասնագետների կարծիքով նախալարժանքը հանդիսանում է նաև հոգեկան վիճակների կանոնավորման և ինքնականոնավորման լավագույն մեթոդ: Մարզիչները և մարզիկները համամիտ են այն փաստին, որ մրցույթների ժամանակ կատարվող նախալարժանքը, մրցակցային գործունեության ամենաարդյունավետ միջոցն է: Ուստի նախալարժանքի բովանդակությունը պայմանավորված է ոչ միայն կոնկրետ առանձնահատկությամբ, այլ նաև մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկություններով և մրցակցային ոճով:

Գրականություն

1. Дресвянкин В.И. Варианты разминки лыжника-гонщика: Автореф. дисс... к.п.н., Малаховка, 1989, 17с.
2. Иоффе Л.А. Терморегуляционные аспекты разминки // Теория и практика ФК.-1988.-N4.-с. 24-28.
3. Левашов П.Н Методы повышения эффективности разминки в соревновательных фехтовальщиков: Автореф. дисс... к.п.н., М., 1998, 22с.
4. Тер-Ованесян И.А. Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов.- М.: Сов.спорт.- 1996.-158
5. Хамед Джомая Эффективность разминки баскетболистов с использованием специальной аппаратуры: Автореф. дисс... к.п.н., М., 1998, 22с.

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական կոլեգիայի անդամ, մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե.Ս. Հակոբյանը: