

**Պատանի մարմնամարզիկների մարզման գործընթացի
կազմակերպումը նախապատրաստական խմբերում**

Հովիկ Սարգսյան

DOI: <https://doi.org/10.58726/27382915-2023.1-525>

Հանգուցային բառեր. ուսումնամարզական, բովանդակություն, կառուցվածք, պատրաստականություն, փուլայնություն, նախնական, մասնագիտական, մարզական, վարպետություն, քանակ, «Ճիշտ կեցվածք»

Պատանի մարմնամարզիկների մարզման գործընթացը շուրջտարյա, բազմամյա ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համալիր է: Այն իր մեջ ներառում է ուսումնադաստիարակչական գործընթացի բովանդակությունը, կառուցվածքը, մարզման պլանավորման աշխատանքները, պատրաստականությունները:

Աշխատանքի նպատակն է. վերհանել և վերլուծել պատանի մարմնամարզիկների ուսումնամարզական գործընթացը որպես իրար փոխկապակցված համալիր ամբողջություն:

Պատանի մարմնամարզիկների մարզման գործընթացի փուլայնությունը, կարելի է ասել, սկսվում է մարզական խումբ ընդունվելու պահից, և այն ընթանում է 2 տարի:

Համաձայն «Մանկապատանեկան մարզադպրոցներում պարապոդների նվազագույն քանակը ուսումնամարզական խմբերում» կանոնադրության պահանջների նախապատրաստական խմբերում այն սահմանված է 10 հոգի մեկ խմբի համար, իսկ տղաների և աղջիկների մարզադպրոցներ ընդունվելու տարիքը համապատասխանաբար 7 և 6 տարեկաններ [1]:

Մպորտային մարմնամարզության տեսությունը և պրակտիկան նախատեսում է մարզման բազմամյա պատրաստության հետևյալ փուլերը.

1-ին փուլ – ընտրության և նախնական պատրաստություն (նախապատրաստական 1-2 տարիներ),

2-րդ փուլ – մասնագիտական և հետագա խորը պատրաստություն (ուսումնամարզական 1-5 տարիներ),

3-րդ փուլ – սպորտային կատարելագործման և հետագա մարզական նվաճումների (սպորտ կատարելագործում 1-3 տարիներ):

Ամեն էտապ առանձնանում է իր խնդիրներով.

- Նախնական պատրաստություն – բացահայտել երեխաների կարողությունները և հնարավորությունները, բազմակողմանիորեն լուծել ֆիզիկական պատրաստության կողմերը, ուսուցանել հիմնական նախապատրաստական շարժումները, ստեղծել «Շարժումների դպրոց» և կայուն հետաքրքրություններ մարմնամարզությամբ զբաղվելու համար:

- Մասնագիտական պատրաստությունը նախնական ֆիզիկական պատրաստությունն է իր բազմակողմանի ֆիզիկական, հատուկ պատրաստականությամբ (ըֆպ և հֆպ) և ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ: Ուսուցանվում է հիմնական մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան, և նախապատրաստումն է հետագա բարդ կոորդինացիոն շարժումներին և համակցումներին: Դաստիարակվում են կամային հատկանիշներ:
- Մպորտային կատարելագործման և հետագա մարզական նվաճումներ – մարզական վարպետության փուլ է: Համարվում է առանձին վարժությունների և համակցումների տիրապետման փուլ: Մշակվում են հատուկ մարզական վարպետության պահանջներին համապատասխան շարժողական ընդունակություններ, ձեռք է բերվում մրցակցային փորձ [5, 5-6]:

Նախապատրաստական խմբերում ուսումնամարզական գործընթացի հիմնական բովանդակությունը կազմում է ընդհանուր, հատուկ ֆիզիկական և շարժողական պատրաստությունները (հշպ), որոնք բխում են նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված աշակերտների մարզական պարապմունքների հիմնական խնդիրներից:

Պատանի մարմնամարզիկների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է այդ տարիքի երեխաների բազմակողման զարգացման կարևորագույն միջոցը: Այստեղ կարևոր է յուրաքանչյուր պարապմունքի ընթացքում ընդհանուր զարգացնող և կիրառական վարժություններ օգտագործելը լայնորեն տիրապետելով քայլերի, վազբերի, ցատկերի, մագլցումների տեսակներին [3, 284]:

Անհրաժեշտ է, որ այս ամենը ուղեկցվի շարժուն խաղերով, դրական էմոցիաներով:

Փորձերը ցույց են տալիս, որ սկզբնական պատրաստության խմբերին հատկացված ֆիզիկական վարժությունները պետք է զբաղեցնեն յուրաքանչյուր պարապմունքի 40-50 %-ը [4, 139-140]:

Սեփական շարժումների տիրապետման նպատակով ըզվ-ի, խորեոգրաֆիկ և կիրառական վարժությունների հետ համատեղ մշակվում են ակրոբատիկ վարժություններ, պարզագույն կախեր և հենումներ մարմնամարզական գործիքներին:

Պարզ, հասանելի շարժումներից բաղկացած համալիրները թույլատրում են աստիճանական բարդեցման սկզբունքով տիրապետել սեփական շարժումները տարբեր հարթություններում:

Նախապատրաստական 1-ին տարում հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը (հֆպ) ներգրավված են մարզական պարապմունքի գրեթե բոլոր մասերում: Մրան հաջորդող բոլոր տարիներում հֆպ-ն և հշպ-ն հիմնական

նում անց են կացվում պարապմունքի նախապատրաստական և եզրափակիչ մասերում:

Ըֆպ և հֆպ պարապմունքների ընթացքում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել «Ճիշտ կեցվածք»-ի ձևավորմանը:

Հֆպ հիմնական բովանդակությունը կազմում է հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացը, որտեղ հատուկ ուժը, հատուկ ճկունությունը և արագաշարժությունը կնպաստի հետագա տարիներում դյուրին կերպով տիրապետելու մարմնամարզության բազմամարտի ծրագրային նյութը [5, 7]:

Պատանի մարմնամարզիկների նախնական պատրաստության ուսումնական գործընթացը կառուցվում է՝ համաձայն մարզման տարեկան պլան-գրաֆիկի, որտեղ 9 ամիս հատկացվում է նախապատրաստական, 1 ամիս մրցակցային և 2 ամիս անցումային շրջաններին (ամառային արձակուրդ) [4, 140], աղյուսակ 1:

Իսկ մեկ այլ տարբերակով այն կարող է լինել նախապատրաստական՝ 7 (սեպտեմբեր-մարտ), մրցումային՝ 2 (ապրիլ-մայիս) և անցումային՝ 3 (հունիս-օգոստոս) ամիսներ [5, 7], աղյուսակ 2:

Աղյուսակ 1

Մարզման շրջաններ		
Նախապատրաստական	Հիմնական մրցումային	Անցումային
9	1	2

Աղյուսակ 2

Մարզման շրջաններ		
Նախապատրաստական	Հիմնական մրցումային	Անցումային
7	2	3

Ելնելով նախապատրաստական պատրաստության խնդիրներից՝ ըֆպ-ի, հֆպ-ի, հշպ-ի և մյուս կողմից տեխնիկական պատրաստությունների հարաբերակցությունները կարող են լինել մոտավորապես նույնը այն հաշվարկով, որ մրցակցային շրջանում հասնեն ստուգողական նորմերի հանձնման օպտիմալ մակարդակի:

Քանի որ ստուգողական նորմերը կարող են հանձնել ուսումնական տարվա ընթացքում 2 անգամ, հետևաբար ուսումնական տարին բաժանվում է 2 կեստարյա ցիկլերի:

1-ին ցիկլ – սեպտեմբերից-հունվար և 2-րդ՝ փետրվարից-հունիս ամիսների, իսկ հուլիս և օգոստոս ամիսները՝ ակտիվ հանգստի շրջան:

Պատանի մարմնամարզիկների պարապմունքների կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է մարզական դասը հստակ արտահայտված մասերով, տևողությամբ և բովանդակությամբ:

Համաձայն մարզադպրոցների վերաբերյալ կանոնադրական պահանջների՝ նախապատրաստական խմբերի 2 տարիների համար նախատեսվում է շաբաթական 4 պարապմունք՝ յուրաքանչյուրի տևողությունը 90 րոպե կամ շաբաթական 360 րոպե: Մակայն հարկ է նշել, որ 5-6 տարեկան սկսնակ երեխաների համար շաբաթական 8 ժամ տևողությամբ ծանրաբեռնվածության ծավալը կարող է լինել հոգնեցուցիչ և հանգեցնել անցանկալի հետևանքների: Այդ իսկ պատճառով նախապատրաստական 1-ին տարվա համար առաջարկվում է շաբաթական 3 պարապմունք՝ 90 րոպե տևողությամբ, որը կկազմի 270 րոպե շաբաթական բեռնվածության ծավալ:

Առաջարկում ենք նախապատրաստական 1-ին և 2-րդ տարվա շաբաթական պարապմունքների հետևյալ կառուցվածքները.

Կառուցվածք 1

Շաբաթական 3 պարապմունք, 2 ակադեմիական ժամերով

N	Շաբաթվա օրեր	Բովանդակություն	Տևողություն (րոպե)
1.	Երկուշաբթի	<p>Նախապատրաստական մաս:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Շարում, ուշադրության վարժություններ: 2. Շարային քայլքի տեսակներ: <p>Հիմնական մաս:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ակրոբատիկա – գլորումներ առաջ և հետ՝ աստիճանաբար մեծացնելով շարժման ամպլիտուդան: 2. Հավասարակշռություն-մեկ ոտքով, քայլեր մարզագերանին: <p>Եզրափակիչ մաս:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ճկունության վարժություններ – «լարան», «կամուրջ»: 2. Շարժական խաղ ցատկերով: 3. Որակական գնահատում: Տեսլիկ առաջադրանքներ: 	<p>20</p> <p>60</p> <p>10</p>
2.	Չորեքշաբթի	<p>Նախապատրաստական մաս:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Շարային վարժություններ քայլքերի, վազքերի տեսակներով: 2. Ըզվ-ր քայլքերի, վազքերի օգտագործմամբ: <p>Հիմնական մաս:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Պտտածող – կախեր՝ տարբեր բնույմներով աջ և ձախ ձեռքերով: Անցումներ «կախ» դրությունից ձողի երկարությամբ: 2. Վազքից «վերցատկ» կամրջակի վրայից: 	<p>20</p> <p>60</p>

N	Շաբաթվա օրեր	Բովանդակություն	Տևողություն (րոպե)
		Եզրափակիչ մաս: 1. Հատուկ վարժություններ մարմնամարզական պատին և մարզանստարանին: 2. Շարժական խաղ «Բռնուկի»: 3. Գնահատում, տնային առաջադրանքներ:	10
3.	Ուրբաթ	Նախապատրաստական մաս: 1. Շարում, դարձումներ տեղում: «Քայլ» տեղում, «Քայլ» ոտնաթաթին, կրունկներին, ծնկները վեր բարձրացնելով: «Վազքեր» տեղի փոփոխությամբ: 2. Ըզվ-ը ճկունության մշակման համար «Լարան», «Կամուրջ»:	20
		Հիմնական մաս: 1. Օղակներ – «կախ» դրությունից պահել «անկյուն», «թափեր» կախ դրությունից: 2. Զուգափայտ – «խառը կախ» դրությունից կատարել «ձգումներ»:	60
		Եզրափակիչ մաս: 1. Արագային «վազք» 10 մ զույգերով (ով ավելի արագ): 2. Գնահատում, տնային առաջադրանք և հանձնարարականներ շաբաթ և կիրակի օրերի համար:	10

Կառուցվածք 2

Շաբաթական 4 պարապմունք, 2 կադրենիական ժամերով

N	Շաբաթվա օրեր	Բովանդակություն	Տևողություն (րոպե)
1.	Երկուշաբթի	Նախապատրաստական մաս: 1. Շարում, դարձումներ, «քայլի» և տեսակներ, «Վազքեր» և տեսակներ ձեռքերի տարբեր դրություններով: 2. ԸԶՎ-ը: 3. «Կանգ»-ը թիակներին, գլխին, ձեռքերին (պատի օգնությամբ):	20
		Հիմնական մաս: 1. «Գլուխկոնծիներ» առաջ և հետ, վազքից, «Շրջանիվ»: 2. Նժույգ- «հենում»-ներ գործիքի տարբեր մասերին, «թափեր»-«հենում» դրությունից:	60

N	Շարքավա օրեր	Բովանդակություն	Տևողություն (րոպե)
		<p>3. Ուժային ընդունակությունների մշակում- «հենում պառկած» դրությունից «սեղմումներ», «Կքանիստեր»:</p> <p>Եզրափակիչ մաս:</p> <p>1. Շարժական խաղ արգելքների հաղթահարումով՝ ներքնակների, մարմնամարզական նստարանի վրայով, սողանցերով (ով ավելի արագ և հստակ):</p> <p>2. Գնահատում, տնային առաջադրանքներ:</p>	10
2.	Չորեքշաբթի	<p>Նախապատրաստական մաս:</p> <p>1. Շարային գործողություններ տեղում և ընթացքով:</p> <p>2. Ըզվ-ը սյունաշարով՝ քայլերի, վազերի, ցատկերի օգտագործմամբ, դարձումներով միաժամանակյա ձեռքերի դրությամբ և տեղաշարժերով:</p> <p>3. Ճկունային և կոորդինացիոն վարժություններ (ով ավելի ճշգրիտ և հստակ):</p>	20
		<p>Հիմնական մաս:</p> <p>1. Խորեոգրաֆիա-«կանգնվածքներ» տարբեր դիրքերով, «պլիե», «բաթմաններ»:</p> <p>2. Հենացատկեր-ցատկ «հենում կքանիստ» և վարցատկ: Ցատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:</p> <p>3. Օղակներ-3-րդ պատանեկան կարգի ծրագրի ուսուցանում:</p> <p>4. Հատուկ դիմացկունային և արագային ընդունակությունների մշակում:</p>	60
		<p>Եզրափակիչ մաս:</p> <p>1. Շարժական խաղ-մրցակցություն «5 մ ցատկ գույգ ոտքով,</p> <p>2 գլուխկոնձի առաջ, շրջանց և եզրափակում արագային վազքով (ով ավելի արագ և ճշգրիտ):</p> <p>3. Գնահատում, տնային առաջադրանքներ:</p>	10

N	Շարքավա օրեր	Բովանդակություն	Տևողություն (րոպե)
3.	Ուրբաթ	Նախապատրաստական մաս: 1. Շարային պատրաստություն: Բացազատում: 2. Ըզվ-ը վերին վերջույթների, որովայնի և մեջքի մկանախմբերի զարգացման համար: 3. Ըզվ-ը «հենում պռակած» դրությունից անցում «հենում պռակած մեջքին» դրության: Հզվ-ը ուժականգեր գլխին և ձեռքերին:	20
		Հիմնական մաս: 1. Զուգափայտ – 3-րդ պատանեկան կարգի ծրագրի ուսուցանում: 2. Պտտածող – 3-րդ պատանեկան կարգի ծրագրի ուսուցանում: Առանձին տարրերի գնահատում:	60
		Եզրափակիչ մաս: 1. Հֆպ-«շրջումներ» և «Մալտոներ» օգնությամբ: 2. Պարանամագլցումներ (2 և 3 հանգերով): 3. Գնահատում, տնային առաջադրանքներ շաբաթ և կիրակի օրերի համար:	10
4.	Շաբաթ	Նախապատրաստական մաս: 1. Շարային պատրաստություն «Քայքեր»-ով, «Վագքեր»-ով, «Ցատկեր»-ով, «Գլորում»-ով: 2. Ըզվ-ը ընդհանուր նախավարժանք: Հզվ-ը ճկունային ընդունակությունների մշակում՝ «թափեր» ոտքերով, «լարան», «կամուրջ», «ճկունային հավասարակշռություն»:	20
		Հիմնական մաս: 1. Ազատ վարժություններ – 3-րդ պատանեկան կարգի ծրագրի տիրապետում: 2. Խորեոգրաֆիա: 3. Գնդակախաղեր:	60
		Եզրափակիչ մաս: 1. Ֆպ – շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակում շրջանաձև մարզումով 5 կայաններով: 2. Շարում, պարապմունքի ամփոփում: Տնային հանձնարարություններ:	10

Նախապատրաստական 1-ին և 2-րդ տարիներում պարապմունքների անցկացումը անհրաժեշտ է կազմակերպել ֆիզիկական տեսությանը հայտնի մեթոդներին համապատասխան [2, 116-125; 146] այն հաշվարկով, որ 1-ին տարվա ավարտին պատանի մամնամարզիկները կարողանան հանձնել տարիքին և սեռին համապատասխան ստուգողական պահանջները, իսկ 2-րդ տարում նաև տիրապետել 3-րդ պատանեկան կարգի ծրագրային բովանդակային նյութը:

Եզրահանգումներ: Ելնելով գրականության աղբյուրների վերլուծություններից, առաջավոր մարզիչ-մանկավարժների փորձերից՝ առաջարկում ենք մարզադպրոցներում նախապատրաստական 1-ին տարվա խմբերում ներդնել շաբաթական 6 ժամ բեռնվածության ծավալը, որը բխում է 5-6 տարեկան տղաների և աղջիկների շարժողական պահանջմունքներից և հետաքրքրություններից: Կանոնավոր մարզումների կազմակերպումը հնարավորություն կընձեռնի արդյունավետ կերպով մշակել շարժողական ընդունակությունները, կձևավորի «Ճիշտ կեցվածք», հնարավորություն կտա սահուն անցում կատարելու հաջորդ ուսումնամարզական տարի: Այս ամենը անհրաժեշտ է, որ իրականանա իրար փոխկապակցված համալիր գործընթացներով:

DOI: <https://doi.org/10.58726/27382915-2023.1-525>

Գրականություն

1. ՀՀ կառավարության որոշում «Մանուկների և պատանիների ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու համար անհրաժեշտ պայմանների նվազագույն չափորոշիչները հաստատելու մասին», 2005 թ. N1428-Ն:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա., Ֆիզիկական դաստրարակության տեսություն, առաջին մաս, Երևան, 2003:
3. Боршай В.М., Курис В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. М., 2013.
4. Укран М.Л., Шлемина А.М. Гимнастика: учебник. М., 1969.
5. Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР. «Спортивная гимнастика (юноши)»: программа. М., 1983.

Организация тренировочного процесса юных гимнастов в подготовительных группах

Овик Саргсян

Резюме

Ключевые слова: учебный, содержание, структура, подготовка, этапность, начальный, профессиональный, спортивный, мастерство, количество, «правильная осанка»

Тренировочный процесс юных гимнастов представляет собой комплекс круглогодичных, многолетних учебно-воспитательных работ. Он включает в себя содержание и структуру тренировочного процесса, планирование тренировок, подготовку. Основное содержание учебного процесса в подготовительных группах составляет общая, специальная физическая и двигательная подготовка (СДП), которая вытекает из основных задач спортивной подготовки учеников входящих в подготовительные группы. Опыты показывают, что физическая подготовка в начальных группах должна занимать 40-50 % времени отведенных на всю тренировку. В виде схем представлены планы-графики тренировок подготовительных групп, в основу которого должны быть положены сроки выполнения контрольных норм. Представлены примерные структуры еженедельных спортивных занятий подготовительных 6-и, 8-и часовых групп. Таким образом, прежде чем планировать тренировочный процесс юных гимнастов, необходимо определить цели обучения и, в соответствии с ними, программный материал гимнастических упражнений, подлежащих изучению и совершенствованию. Юным гимнастам требуется больше времени для приобретения спортивной формы, у них меньше соревнований, а сами соревнования носят скорее учебный характер. Для квалифицированных гимнастов сроки макроциклов и его периоды определяются календарем спортивных мероприятий, так как главные соревнования должны совпадать с высокой фазой развития спортивной формы.

Исходя из анализов литературных источников, опытов тренеров-педагогов повышенной квалификации, предлагаем ввести 6 часов в неделю в подготовительных группах 1-ого года обучения спортивных школ, которое исходит из двигательных потребностей и интересов мальчиков и девочек 5-6 лет. Организация регулярных занятий даст возможность эффективно развивать двигательные способности, сформирует «правильную осанку», позволит плавно перейти к следующему учебному году. Все это необходимо реализовать взаимосвязанными комплексными процессами.

The Organization of Training Process of Young Gymnasts in Preparatory Groups

Hovik Sargsyan

Summary

Key words: *educational, content, structure, readiness, phasing, introductory, professional, athletic, mastery, quantity, “Right Posture”*

The training process of young gymnasts is a complex of year-round and long-term training activities. It includes the content and structure of the training process, training planning, preparations. The main purpose of the work is to highlight and analyze the educational process of young gymnasts as the completeries of the interconnected complex. The main content of the educational process in the preparatory groups forms general, special physical and motor preparedness (SPP), which follows from the main problems of the students included in the preparatory groups. The experiments show that the physical exercises in the initial training groups must engage 40-50 % of each workout. The schedules of preparatory groups' workout are presented in a schematic form. The complementary structures of workouts for preparatory 6- and 8-hour groups are presented. Thus, before planning the training process of young gymnasts, it is necessary to determine the goals of training and, in accordance with them, to study and improve the program material of gymnastic exercises. Young gymnasts need more time to get in shape, they have fewer competitions, and their competitions are more of an educational nature.

Based on the analysis of literary sources and experience of advanced trainers-pedagogues, we suggest implementing 6 hours per week in the preparatory first year groups in sports schools, which is based on the motor needs and interests of 5 and 6 year-old boys and girls. The organization of regular training will provide an opportunity to develop motor skills effectively. Besides, it will form “Correct Posture” and enable a smooth transition to the next academic year. All of the mentioned must be implemented by the interrelated complex processes.

Ներկայացվել է 07.02.2023 թ.

Գրախոսվել է 14.02.2023 թ.

Ընդունվել է տպագրության 25.05.2023 թ.