

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 796.83

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-23

ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ

*Պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան,
ասիստենտ Վ.Ա.Ներսեսյան,
պրոֆեսոր Ա.Ռ.Դանիելյան,*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: Mikhail.abrahamyan@sportedu.am,

Vardan.nersesyan@sportedu.am,

Ashot.danielyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Բռնցքամարտ, ֆունկցիոնալ անհամաչափություն, ծախսակողմյան, աջակողմյան մարտական կեցվածք, մարտական կեցվածքի փոփոխություն, մանկավարժական գիտափորձ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից բռնցքամարտում բարձր արդյունքների հասնելու համար մասնագետները պետք է մեծ ուշադրություն դարձնեն տեխնիկատակտիկական հնարքների կատարելագործմանը՝ օգտագործելով գիտականորեն հիմնավորված և պրակտիկայում փորձարկված մարզման մեթոդներ [3, 4, 6, 7]: Բռնցքամարտում մարտական կեցվածքները բաժանվում են 3 հիմնական խմբերի՝ ծախսակողմյան,

որով մենամարտում են աջիկ բռնցքամարտիկները, աջակողմյան, որով մենամարտում են ծախիկ բռնցքամարտիկները և, ճակատային՝ մենամարտում են և՛ աջիկները, և՛ ծախիկները՝ հիմնականում մոտ տարածությունում [1]:

Մարտական կեցվածքները բռնցքամարտի տեխնիկայի տարրերից են, որոնց ճիշտ կիրառումը դրական ազդեցություն է թողնում մենամարտի արդյունքի վրա: Առավել մեծ ազդեցություն է թողնում մարտական կեցվածքի փոփոխությունները մենամարտի ընթացքում [1, 2, 5]: Մի շարք մասնագետների հետազոտությունները ցույց են տվել, որ սպորտում «երկձեռանիության» զարգացումը նպաստում է տեխնիկատակտիկական հնարա-

վորությունների լավացմանը: Մարմնամարզության, բասկետբոլի, ֆուտբոլի, բռնցքամարտի և այլ մարզաձևերի խոշոր միջազգային մրցումների փորձը ցույց է տվել, որ վերջույթներից մեկի թույլ զարգացվածությունն իջեցնում է մարզիկի սպորտային նվաճումների մակարդակը: Միևնույն ժամանակ, շատ մասնագետներ առավելությունը տալիս են ծախյիկ մարզիկներին, քանի որ նրանց դեմ հանդես գալը մարզիկների մոտ առաջ է բերում անհարմարության զգացողություն՝ մենամարտի անսովոր մարտավարության պատճառով: Բռնցքամարտի երկար տարիների փորձը ցույց է տալիս, որ «երկձեռանի» բռնցքամարտիկները կարողանում են 2 ձեռքով նույն մակարդակի ճարպիկ, դիպուկ, արագ և ուժեղ հարվածներ հասցնել, ճիշտ ժամանակին պաշտպանվել ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքով [2, 4, 6]: Առաջիններից մեկը, որ հաջողությամբ կիրառում էր կեցվածքի փոփոխությունները, պրոֆեսիոնալ բռնցքամարտիկ, աշխարհի չեմպիոն Ջո Լուիսն էր: Նա վարպետորեն օգտագործում էր այդ հնարքը և մրցակիցներին շփոթության մեջ գցում:

Մարտական կեցվածքի արդյունավետ փոփոխումը համարվում է բռնցքամարտի ունիվերսալ մարտաոճի բաղկացուցիչ տարր, ինչը հաջողությամբ են իրագործում բարձրակարգ բռնցքամարտիկները [1,2, 4], այդպիսի բռնցքամարտիկներից են կուբացի Արլեն Լոպեսը և

Էնդի Քրուզը, որոնք 2016 և 2020 թթ. Օլիմպիական խաղերում, ինչպես նաև 2015, 2017, 2019, 2021 թթ. Աշխարհի առաջնություններում իրենց անցկացրած բոլոր մենամարտերում մարտական կեցվածքը փոփոխել են միջինում 20 անգամ, ինչը ենթադրում է, որ նրանց տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետության մաս է կազմում մարտական կեցվածքի փոփոխությունը: Այս բռնցքամարտիկները նշված բոլոր մրցումներում հաղթող են ճանաչվել:

Բռնցքամարտում կուտակված փորձի վերլուծությունից կարելի է ենթադրել, որ ժամանակակից բռնցքամարտում մարտական կեցվածքի փոփոխություններ կատարելը հաջողության հասնելու գրավականներից է [1, 2, 5], սակայն այդ խնդիրը դեռ գիտականորեն հիմնավորված չէ, և դրա ուսուցման մեթոդիկան կատարելագործման կարիք ունի:

Հետազոտության նպատակը:

Հաշվի առնելով վերոնշյալը՝ նպատակադրվեցինք պարզել մարտական կեցվածքի փոփոխության իրագործման արդյունավետությունը և դրա հիման վրա մշակել կեցվածքների փոփոխության ուսուցման մեթոդիկա:

Հետազոտության խնդիրները:

Աշխատանքի նպատակն իրագործելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները՝

- Ուսումնասիրելով ՀՀ մարզադպրոցների առաջնությունները՝ ի հայտ

բերել մարտական կեցվածքի փոփոխությունները և դրա արդյունավետությունը հայ բռնցքամարտիկների շրջանում:

- Մարզիչներին ուղղված հարցումների միջոցով պարզել՝ մարտական կեցվածքի փոփոխության անհրաժեշտությունը ժամանակակից բռնցքամարտում և դրա ուսուցման առանձնահատկությունները:

- Մշակել մարտական կեցվածքների փոփոխության ուսուցման մեթոդիկա և գիտափորձի միջոցով հիմնավորել դրա արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Վերը նշված խնդիրները լուծելու համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, հարցումներ, մրցակցական գործունեության ուսումնասիրում, մանկավարժական գիտափորձ, վիճակագրություն:

Հետազոտության ընթացքում դիտարկվել է ՀՀ տարբեր մարզադպրոցների պատանեկան առաջնությունների 78 մենամարտ: Գրական աղբյուրների և ՀՀ մարզադպրոցների ներքին առաջնությունների վերլուծության հիման վրա մշակվել է հարցաթերթիկ՝ ուղղված ՀՀ բռնցքամարտի փորձառու մարզիչներին և բարձրակարգ բռնցքամարտիկներին:

Մրցակցական գործունեության դիտարկման և հարցումների արդյունքների հիման վրա ընտրվել են համապատասխան վարժություններ և մշակվել հատուկ

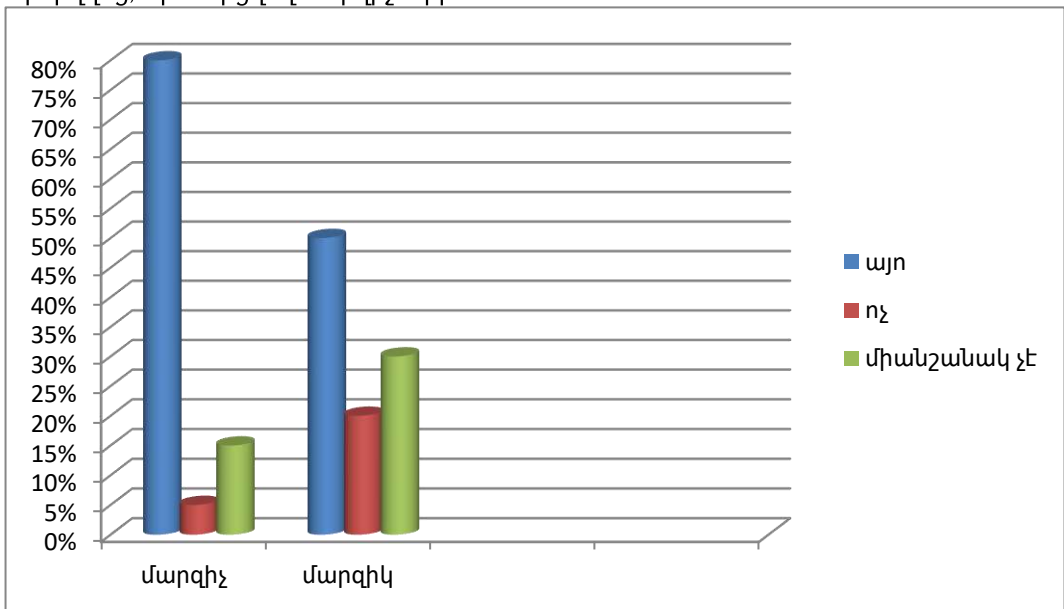
մեթոդիկա՝ ուսուցանելու մարտական կեցվածքների փոփոխությունները, ինչը փորձարկվել է մանկավարժական գիտափորձի միջոցով:

Մանկավարժական գիտափորձն իրականացվել է «Հայաստան» ՄՀԿ մարզադպրոցում հետևյալ կերպ. ընտրվել է 5 զույգ իրար համապատասխան (քաշ, տարիք, մարզական ստաժ) պատանի բռնցքամարտիկներ, որոնց միջև կազմակերպվել է սպարինգ (փորձամրցում): Փորձամրցման ժամանակ մեր կողմից գրանցվել են դիպուկ հարվածները և մարտական կեցվածքի փոփոխությունները, իսկ մրցավարները որոշել են հաղթողներին, որոնք ընդգրկվել են ստուգողական, իսկ պարտվողները՝ փորձարարական խմբի մեջ: Երկու խմբի բռնցքամարտիկները գիտափորձի ընթացքում մարզվել են՝ համաձայն իրենց ուսումնամարզական պլանի, սակայն փորձարարական խմբի մարզիկների պարապմունքներում լրացուցիչ կիրառվել են մեր կողմից մշակված կեցվածքի փոփոխության ուսուցման մեթոդիկայի վարժությունները: Վեցամսյա մարզումներից հետո կրկին երկու խմբերի միջև կազմակերպվել է փորձամրցում, գրանցվել են արդյունքները և համեմատվել մինչև գիտափորձը ստացված արդյունքների հետ:

Հետազոտության արդյունքները: ՀՀ տարբեր մարզադպրոցներում անցկացված պատանեկան մրցաշարի արդյունքները վերլուծելով՝ պարզվեց, որ

ուսումնասիրված 78 մենամարտերից միայն 4 մենամարտում գրանցվեց մարտական կեցվածքի փոփոխություն, ինչը մեր կարծիքով շատ քիչ է նման քանակի մենամարտերի դեպքում, ընդ որում՝ կեցվածքի փոփոխություն կատարած բռնցքամարտիկները նշված մրցաշարերում հաղթող ճանաչվեցին: Վերլուծելով սոցիոլոգիական հարցման տվյալները՝ պարզվեց, որ հարցվող մարզիկների 80 և

ն անհրաժեշտ են համարում մարտական կեցվածքների փոփոխությունների կիրառումը մարզումների ընթացքում, ինչպես նաև հարցման ընթացքում ի հայտ եկան այն վարժությունները, որի միջոցով առավել արդյունավետ կիրականացվի մարտական կեցվածքի փոփոխության ուսուցումը պատանի բռնցքամարտիկների մոտ:



բարձրակարգ բռնցքամարտիկների 50%-

Տրամագիր 1. Մասնագետների հարցման արդյունքները մարտական կեցվածքների փոփոխության վերաբերյալ

Ըստ հարցվող մարզիկների և մարզիչների մեծամասնության՝ այդ վարժություններն են.

- աշխատանք մարզագործիքների վրա (պարկեր, պատի բարձ և այլն),

- պայմանական, կոմբինացիոն և ազատ մարտեր մարզընկերոջ հետ,

- աշխատանք մարզաթաթերի վրա,

- «մարտ ստվերի հետ» բռնցքամարտի վարժությունները:

Ստացված տվյալներից կարելի է եզրակացնել, որ Հայաստանի պատանի բռնցքամարտիկները հազվադեպ են օգտագործում կեցվածքի փոփոխությունները մենամարտի ընթացքում, մինչդեռ համաշխարհային հեղինակավոր մրցաշարերի ուսումնասիրությունները, մարզիչների և մարզիկների հարցումները վկայում են, որ մարտական կեցվածքի փոփոխումը ժամանակակից բռնցքամարտում համարվում է արդյունավետ տակտիկական հնարք, ինչը շատ հաճախ դրական է ազդում մենամարտի արդյունքի վրա և որի ուսուցմանը պետք է լուրջ ուշադրություն դարձնել:

Հաշվի առնելով ուսումնասիրության բոլոր հանգամանքները և հիմնվելով մարզիչների և մարզիկների հարցման արդյունքների վրա՝ փորձեցինք գիտափորձի միջոցով մեր կողմից մշակված մարտական կեցվածքի փոփոխությունների ուսուցման մեթոդիկական ներդնել պատանի մարզիկների մարզման գործընթացում, համաձայն որի՝ շաբաթական 3

օր վեց ամիս շարունակ բռնցքամարտիկների մարզումներում 15-20 րոպեով ավելացրել ենք հետևյալ վարժությունները՝ «մարտ սովերի հետ», աշխատանք մարզագործիքների և մարզաթաթերի վրա, կոմբինացիոն, պայմանական և ազատ մարտեր մարզընկերոջ հետ, որոնք կատարվել են հակառակ մարտական կեցվածքով կամ մարտական կեցվածքի փոփոխություններով:

Արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ գիտափորձից առաջ անցկացրած սպարինգի ժամանակ փորձարարական և ստուգողական խմբի բռնցքամարտիկներից ոչ ոք չկատարեց մարտական կեցվածքի փոփոխություններ, իսկ գիտափորձից հետո փորձարարական խմբի բոլոր բռնցքամարտիկներն իրենց մենամարտերում օգտագործեցին մարտական կեցվածքի փոփոխություններ, և ավելացրեցին դիպուկ հարվածների քանակը, ինչը երևում է աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի բռնցքամարտիկների կադրած դիպուկ հարվածների քանակի փոփոխության հավաստիությունը

Խմբեր	Մինչև գիտափորձը $X \pm mX$	Գիտափորձից հետո $X \pm mX$	t		P	
Փորձարարական	$11,4 \pm 0,5$	$13,9 \pm 0,4$	3,7	4,12	< 0,05	< 0,01
Ստուգողական	$12,0 \pm 1,9$	$10,8 \pm 0,8$	0.6		> 0,05	

Ուշագրավ է, որ փորձարարական խմբի բոնցքամարտիկներից 4-ը հաղթանակ տարան մինչ գիտափորձը պարտված բոնցքամարտիկների նկատմամբ:

Այսպիսով՝ կարելի է եզրակացնել, որ պատանի բոնցքամարտիկների մարտական կեցվածքի փոփոխություններին ուղղված ուսուցման մեթոդիկան արդյունավետ է և նպաստում է մրցակցական գործունեության բարելավմանը:

Եզրակացություն: Ելնելով կատարված աշխատանքի արդյունքներից՝ հանգեցինք հետևյալ եզրակացության.

- Վերլուծելով բոնցքամարտի մասնագետներին ուղղված հարցման արդյունքները, ինչպես նաև ուսումնասիրելով խոշոր միջազգային մրցաշարերի մենամարտերը՝ պարզվեց, որ ժամանակակից բոնցքամարտում ցանկալի է, որ բոնցքամարտիկը կարողանա մենամարտել և՛

ձախակողմյան, և՛ աջակողմյան մարտական կեցվածքով:

- Հայաստանի մարզադպրոցների պատանեկան առաջնությունների մենամարտերն ուսումնասիրելով բացահայտվեց, որ պատանի բոնցքամարտիկները չեն կիրառում մարտական կեցվածքի փոփոխություններ, ինչը սահմանափակում է տակտիկական հնարքների կիրառումը, որը դրական ազդեցություն կունենար մենամարտի արդյունքի վրա:

- Մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի ներդրումը պրակտիկայում ցույց տվեց, որ մարտական կեցվածքի փոփոխությունների ուսուցումն արդյունավետ է իրականացվել, ինչը նպաստել է պատանի բոնցքամարտիկների մրցակցական գործունեության բարելավմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Դ. Ս., Անտոնյան Ա. Լ., Բոնցքամարտ, ՖԿՀԴԻ, Երևան, 2002, 207 էջ:
2. Ներսեսյան Վ. Ա., Աբրահամյան Մ. Ս., Անտոնյան Ա. Լ., Մելքումյան Ա. Ա., Ձախիկ բոնցքամարտիկները և կեցվածքի փոփոխության առանձնահատկությունները, ՖԿՀԴԻ, Երևան, 2010, 99 էջ:
3. Джероян Г. О., Тактическая подготовка боксера, М.: ФиС, 1970, 185 с.
4. Дектярев И. П., Бокс, Учебник для институтов физкультуры, М.: ФиС, 1979, 218 с.
5. Качурин А. И., Селезнев С. П., Бокс в двух стойках, М.: ФиС, 2012, 274 с.
6. Огуренков Е. И., Современный бокс, М.: ФиС, 2012, 129 с.
7. Bryden M., Measuring handedness with questionnaires, 1977, 624 p.

SPECIFIC FEATURES OF THE APPLICATION OF FIGHTING STANCE IN BOXING

Professor M. Abrahamyan,

Assistant V. Nersesyan,

Professor A. Danielyan

Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: boxing, functional asymmetry (right-sided, left-sided), change of fighting stance, pedagogical experiment, boxer's training technique.

The aim of the research: To identify the effectiveness of changing the fighting stance during a duel and, based on the data obtained, to develop a methodology for its training.

Methods and organization of research: The study and analysis of literary sources, surveys, research of competitive activity, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The pedagogical experiment involved 5 pairs of young athletes corresponding in age, weight and training experience, both in the experimental and control groups. The experiment was conducted at the sports base of the NGO "Hayastan" for 6 months. The experimental group conducted classes according to the developed methodology.

Analysis of the results of the research: Based on the results of a survey of specialists, as well as an analysis of the duels held at major international competitions, it turned out that in modern boxing a boxer should fight both in left-sided and right-sided fighting positions. The analysis of the results of the boys' fights at the Child and Youth Sports School championship revealed that young boxers do not change their fighting stance during the fight, which limits the use of tactical actions and affects the effectiveness of the fight. The data obtained formed the basis of the pedagogical experiment revealed a significant increase in accurate strikes among young boxers of the experimental group, but compared with athletes of the control group ($P < 0.01$).

Conclusions: The conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the improved training methodology for changing the fighting stance during a duel.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВОЙ СТОЙКИ В БОКСЕ

*Профессор М. С. Абрамян,**ассистент В.А. Нерсисян,**профессор А.Р. Даниелян*

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: бокс, функциональная асимметрия (правосторонняя, левосторонняя), изменение боевой стойки, педагогический эксперимент, методика обучения боксеров.

Цель исследования: Выявить эффективность изменения боевой стойки в ходе поединка и на основании полученных данных разработать методику ее обучения.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ литературных источников, анкетирование, исследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте участвовали 5 пар соответствующих по возрасту, весу и стажу занятий юных спортсменов как в экспериментальной, так и контрольной группах. Эксперимент проводился на спортивной базе общества “Айастан” в течении 6 месяцев. Экспериментальная группа проводила занятия по разработанной авторами методике.

Анализ результатов исследования. Исходя из результатов анкетного опроса специалистов, а также анализа проведенных поединков на крупных международных соревнованиях, выяснилось, что в современном боксе желательно, чтобы боксер проводил поединки, как в левосторонней, так и в правосторонней боевых стойках. Итоги анализа результатов поединков юношей на первенстве ДЮСШ выявили, что юные боксеры в процессе поединка не меняют боевую стойку, что ограничивает применение тактических действий и влияет на результативность поединка. Полученные данные легли в основу проведения педагогического эксперимента, выявили значительное увеличение точных ударов у юных боксеров экспериментальной группы, по сравнению со спортсменами контрольной группы ($P < 0.01$).

Краткие выводы. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность усовершенствованной методики обучения по изменению боевой стойки в ходе поединка.

Հոդվածն ընդունվել է 21.03.2022-ին:

Ստորագրվել է գրախոսման՝ 21.03.2022-ին: