

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-77

**ԿՈՐՐԴԻՆԱՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ  
ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ**

**Դասախոս Ս.Ա. Կարապետյան,  
մ.գ.թ., դոցենտ Հ.Ս. Գասպարյան,  
ասիստենտ Վ.Ա. Ներսեսյան,**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: serob.karapetyan@sportedu.am,

hayk.gasparyan@sportedu.am, vardan.nersesyan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Կորորդինացիոն ընդունակություններ, բռնցքամարտիկ, հավասարակշռություն, ճարակություն, գրականության վերլուծություն:

**Հետազոտության արդիականություն:** «Կորորդինացիա» տերմինը հասարակական կյանքի տարբեր բնագավառներում կիրառվում է տարբեր իմաստներով: Սպորտի ոլորտում և ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում «կորորդինացիա» և «շարժումների կորորդինացիա» հասկացությունները բնութագրում են մարդու շարժողական ընդունակությունները [1,4,5]: Սպորտում կորորդինացիա ասելով, որպես կանոն, հասկանում են բարդ շարժողական առաջադրանքի կամ նպատակաուղղված գործողության կատարման ընթացքում ժամանակային, տարածական և ուժային փոփոխականների ղեկավարում [4, էջ 10]: Ընդ որում՝ հայ և օտարազգի մասնագետների աշխատություններում կարելի է տեսնել միմյանցից որոշակիորեն տարբերվող

սահմանումներ: Սպորտային բժշկության բնագավառում բավականին մեծ ճանաչում ունեցող մասնագետներ Հոլման և Հետինգերը շարժողական կորորդինացիա ասելով հասկանում են կենտրոնական նյարդային համակարգի և կմախքի մկանների համագործակցությունը՝ որևէ նպատակային գործողություն կատարելու նպատակով [4]:

«Կորորդինացիոն ընդունակություններ» տերմինը տարբեր երկրների գիտնականների աշխատություններում սկսեց հայտնվել 1970-ական թվականներին [1]: Վերջին հիսուն տարիների ընթացքում մասնագետները կորորդինացիոն ընդունակությունները բնութագրելիս առանձնացնում են մի շարք դրսևորումներ, այդ թվում՝ ճարակություն, դիպուկություն, մկանային ճիգերի տարբերակում, տարածական կողմնորոշում, անտիցիպացիա, ռեակցիա և կողմնորոշում, «ձեռք-աչք կորորդինացիա» (hand-eye coordination), դինամիկ հավասարակշռություն և այլն

[1,3,4,5]: Գրականության վերլուծության ընթացքում պարզ դարձավ, որ կոորդինացիոն ընդունակությունների դասակարգումները, ինչպես նաև՝ տերմինաբանական և հասկացողական համակարգը դեռևս ամբողջովին հստակեցված չէ:

Սպորտի ոլորտում հայտնի մասնագետ Վ.Ն. Պլատոնովը, վերլուծելով 1970-2002 թթ. հրատարակված տարբեր հեղինակների աշխատանքներ (Пехтль, Blume, Гужаловский, А.А. Тер-Ованесян, И.А. Лях, Донской, Келлер, Тропп и др.), առաջարկում է տարանջատել հարաբերականորեն անկախ դրսևորվող հետևյալ կոորդինացիոն ընդունակությունները՝ շարժումների դինամիկ և տարածաժամանակային պարամետրերի գնահատման ու ղեկավարման ընդունակություն, կայունության պահպանում, դիմի զգացում, տարածության մեջ կողմնորոշում, մկանների թուլացում, շարժումների համաձայնեցում [5, էջ 408-409]: Հարկ է նշել, որ վերոհիշյալ ընդունակությունները այս կամ այն չափով դրսևորվում են նաև բոնցքամարտում, մինչդեռ հայ գրականությունում դրանց դրսևորման ու մշակման առանձնահատկությունների մասին տեղեկությունները խիստ սակավաթիվ են [2], ինչը սահմանափակում է հայ մասնագետների և, հատկապես ՀՖԿՍՊԻ-ի Բոնցքամարտի, ծանրամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի ուսանողների պատկերացումները բոնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ:

Հարկ է նշել, որ Հայաստանում ուսումնասիրվող թեմայի առնչությամբ գիտական հետազոտություններ չեն կատարվել, թեպետ սպորտի տեսության տարբեր մասնագետների տվյալների համաձայն՝ կոորդինացիոն ընդունակությունների նշանակությունը բոնցքամարտում էական է [5,10]: Այդ մասին են փաստում նաև բոնցքամարտի համաշխարհային ասոցիացիայի (World Boxing Association (WBA)) մասնագետների տվյալները: Վերջիններս բոնցքամարտում կոորդինացիոն ընդունակությունների նշանակությանը մեծ առավելություն են տալիս [10]:

Վերը նշված հանգամանքները ընդգծում են թեմայի արդիականությունը:

**Հետազոտության նպատակը:** Ուսումնասիրել տարբեր հեղինակների կողմից ներկայացրած տվյալները բոնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ:

**Հետազոտության խնդրները:** 1. Վերլուծել հայ և օտարազգի մասնագետների կողմից ներկայացված գրական աղբյուրներն ուսումնասիրվող հիմնախնդրի վերաբերյալ: 2. Բացահայտել մասնագիտական գրականությունում բոնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերում առկա ընդհանրություններն ու հակասությունները:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Վերլուծվել է ավելի

քան 50 հայերեն, ռուսերեն, անգլերեն լեզուներով աղբյուրներ՝ դասագրքեր, հոդվածներ, ուսումնական ձեռնարկներ, ընդլայնված որոնում համացանցում, որոնցից առանցքայինները ներկայացված են սույն աշխատանքում:

### **Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:**

Հայկական գրականությունում Դ.Ս. Դավթյանն ու Ա.Լ. Անտոնյանը [2] բռնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունները բնութագրելիս առանձնացնում են փոփոխվող պայմաններում շարժողական գործողությունների նպատակահարմար կառուցման ընդունակությունը, շարժումների ճշգրտությունը (տեխնիկական շարժումների), ժամանակի և էներգիայի խնայողությունը: Ըստ էության հայ հեղինակների կողմից նշված առաջին ընդունակությունը կարելի է դիտարկել որպես ճարպկության դրսևորում, քանի որ ճարպկության կարևորագույն նախապայմաններից մեկը փոփոխվող պայմաններում ռացիոնալ գործելն է: Շատ կարևոր է ընդգծել, որ բռնցքամարտի հայ մասնագետները հավասարակշռությունն ու դիֆմիկությունը մեկնաբանում են կոորդինացիոն ընդունակություններից դուրս՝ դրանք դիտարկելով հարաբերականորեն անկախ ընդունակություններ [2]: Զուգահեռ ուսումնասիրելով օտարազգի հեղինակների կողմից բերվող գիտական տվյալները (Ալյուսակ 1)՝ եզրահանգեցինք, որ միայն վերոհիշյալ բնութագրերով սահմանափակվել ճիշտ

չէ: Իրականում բռնցքամարտիկի հաջող գործողությունները պահանջում են մի շարք կոորդինացիոն ընդունակությունների դրսևորումներ, մասնավորապես՝ ճարպկություն, մկանների ռացիոնալ թուլացում, շարժումների համաձայնեցվածություն, դինամիկ և ստատիկ հավասարակշռություն և այլն:

Ուսումնասիրված հեղինակներից առավել խոր և համակողմանի մոտեցում, ըստ էության, ցուցաբերել են Յու. Սմիրնովը, Օ. Ֆրոլովը և Գ. Վարդանովը: Վերջիններս բռնցքամարտիկների շարժողական ընդունակությունները, այդ թվում՝ կոորդինացիոն ընդունակությունները, դասակարգել են ըստ առաջնահերթությունների: Համաձայն նշված հեղինակների մոտեցման՝ գլխավոր ընդունակությունների շարքում պետք է դասել ճարպկությունը, մկանների ռացիոնալ թուլացման և խնայողական շարժողունակության ընդունակությունները: Հիմնական շարժողական ընդունակություններից են շարժումների կոորդինացվածությունն ու դինամիկ հավասարակշռությունը: Ստատիկ հավասարակշռությունն այդ հեղինակների կողմից դիտարկվում է որպես լրացուցիչ ընդունակություն [8]: Վերոհիշյալ հեղինակների դասակարգումը ներառում է նաև այլ շարժողական ընդունակություններ (պայթուցիկ ուժ, դիմացկունություն և այլն), սակայն թեմայի ուղղվածությունից ելնելով՝ դրանք չեն մեկնաբանվում այս աշխատանքում:

## Աղյուսակ 1

**Բոնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերը  
հայ և օտարազգի հեղինակների աշխատություններում**

| <b>Հեղինակներ, աղբյուրներ</b>                                                                                                                  | <b>Բոնցքամարտում կարևորվող<br/>կոորդինացիոն ընդունակությունները,<br/>կոորդինացիոն ընդունակությունները<br/>պայմանավորող բաղադրիչները</b>                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| М.И Романенко, 1978                                                                                                                            | ճարպկություն, հավասարակշռություն,<br>մկանների թուլացում                                                                                                                                                                                 |
| Ю.М. Смирнов, О.П. Фролов,<br>Г.М. Вартанов, 1978                                                                                              | ճարպկություն, մկանների ուժգինալ թուլացում<br>և խնայողական շարժունակություն, շարժում-<br>ների կոորդինացվածություն, դինամիկ և ստա-<br>տիկ հավասարակշռություն                                                                              |
| Դ.Ս. Դավթյան, Ա.Լ.<br>Անտոնյան, 2002                                                                                                           | փոփոխվող պայմաններում շարժողական<br>գործողությունների նպատակահարմար կառուց-<br>ման ընդունակություն, շարժումների ճշգրտույթ-<br>յուն (տեխնիկական շարժումների), ժամանակի<br>և էներգիայի խնայողություն                                      |
| С.В. Бибиков, 2008<br>(ընդհանրացրած տվյալներ)                                                                                                  | արագ կողմնորոշում, արագ արձագանքում,<br>ուշադրության կենտրոնացում ու տեղափոխում,<br>շարժումների տարածաժամանակային ճշգրտ-<br>ություն և կենսամեխանիկական ուժգինա-<br>լություն, «ռինգի զգացում», «մրցակցի զգա-<br>ցում», «հարվածի զգացում» |
| www.topendsports.com/8.03.2008,<br>Robert Wood, "Fitness for<br>Boxing"14.03.22                                                                | ճարպկություն, հավասարակշռություն, կոոր-<br>դինացիա                                                                                                                                                                                      |
| www.wbaboxing.com (4.11.2010)<br>World Boxing Association,<br>Preparation of the Boxer according<br>to the sensor vestibular<br>system10.03.22 | վեստիբուլյար կայունություն (անդաստակային<br>զգայական համակարգի կայունություն)                                                                                                                                                           |

Ս.Վ. Բիբիկովը [3], վերլուծելով տարբեր հեղինակների մեկնաբանություններ և տվյալներ, կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերում ներառում է նաև մասնագիտացված ըմբռնումները, մասնավորապես՝ «ռինգի զգացումը», «մրցակցի զգացումը», «հարվածի զգացումը» [3]: Ըստ Մ. Սավչինի [7] տվյալների՝ բարձր որակավորում ունեցող մարզիկներին հատուկ է նաև «տարածության զգացման» զգալիորեն բարձր ցուցանիշներ [7]: Հարկ ենք համարում նշել, որ սպորտային մանկավարժությունում մասնագիտացված ըմբռնումները չեն դիտարկվում որպես ընդունակություններ: Դրանք պայմանավորում են շարժումների ճիշտ ղեկավարումը և կոորդինացիան:

Ուսումնասիրելով բոնցքամարտի համաշխարհային ասոցիացիայի (WBA) պաշտոնական կայքում բոնցքամարտիկի կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ բնութագրերը՝ նկատեցինք, որ մեծ նշանակություն է տրվում մարզիկների վեստիբուլյար կամ անդաստակային համակարգի կայունությանը [10]: Այսպիսի մոտեցումն ունի ծանրակշիռ գիտական հիմքեր: Սպորտի ֆիզիոլոգիայից հայտնի է, որ բոնցքամարտիկների հավասարակշռության պահպանման և շարժումների դիպուկության համար կարևոր նախապայման է անդաստակային զգայական համակարգի կայունությունը: Վաղուց մասնագետները պարզել են, որ անդաս-

տակային զգայական համակարգը վերլուծում է մարմնի դիրքը և շարժումները տարածության մեջ: Այն ապահովում է օրգանիզմի հավասարակշռության պահպանումը:

Մասնագիտական գրականությունում բոնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունները բնութագրելիս մասնագետները տարբերում են կոորդինացիայի 10-ից ավելի դրսևորումներ: Ուսումնասիրված գրեթե բոլոր աղբյուրներում ճարակությունը դիտարկվում է որպես բոնցքամարտիկների կարևորագույն կոորդինացիոն ընդունակություն: Մասնագետների զգալի մասը բոնցքամարտիկի հիմնական կոորդինացիոն ընդունակությունների շարքին են դասում նաև մկանների ռացիոնալ թուլացումը և հավասարակշռությունը: Մեր կողմից կատարված վերլուծությունը ցույց տվեց, որ բոնցքամարտիկների կոորդինացիոն մյուս դրսևորումների մեկնաբանություններում նկատվում են որոշակի տարբերություններ: Որոշ գրական աղբյուրներում մի շարք մասնագետների տվյալներով բոնցքամարտում պետք է կարևորել նաև վեստիբուլյար կայունությունը, շարժումների համաձայնեցվածությունն ու տարածաժամանակային ճշգրտությունը, մասնագիտացված ըմբռնումները («ռինգի զգացում», «մրցակցի զգացում», «հարվածի զգացում»), արագ կողմնորոշումը և այլն:

**Եզրակացություն:** Գրականության աղբյուրների վերլուծության արդյունքում կատարվել են հետևյալ եզրակացությունները. բացահայտվել են հայ և արտասահմանյան հեղինակների մոտեցման տարբերությունները բռնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների վե-

րաբերյալ: Բռնցքամարտիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների բնութագրերի տարբերությունները մասամբ պայմանավորված են դրա բարդ կառուցվածքով, դրսևորման բազմազանությամբ և գնահատման միասնական չափանիշների բացակայությամբ:

### ■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2008, էջ 11-13:

2. Դավթյան Դ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Բռնցքամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2002, էջ 92-93:

3. Бибииков С. В., Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности. Диссертация на соискания уч. степени кандидата педагогических наук. Волгоград, 2008. 141 с.

4. Иссурин В.Б., Лях В.И., Координационные способности спортсменов. М.: Спорт, 2019.-10-12 с.

5. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев. Олимпийская литература, 2004.-с. 408-418.

6. Романенко М.И., Бокс, Киев, Вища школа, 1978.- 296 с.

7. Савчин М., Чувство ударной дистанции – критерий тренированности боксеров старших разрядов / М. Савчин, В. Олейник // Бокс: Ежегод. М.: 1978.- с.31–33.

8. Смирнов Ю.М., Фролов О.П., Вартанов Г.М., Комплексная оценка показателей физической подготовленности боксеров. Бокс. Ежегодник. М.: 1978: 25-31.

9. Topend Sports: the Sport & Science Resource, <https://www.topendsports.com> 14.03.22

10. World Boxing Association, <https://www.wbaboxing.com> 10.03.22

## CHARACTERISTICS OF COORDINATION ABILITIES IN BOXING

*Lecturer S.A. Karapetyan,**PhD of pedagogy, Associate Professor H.S. Gasparyan,**Assistant V.A. Nersesyan*Armenian State Institute of Physical  
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

## SUMMARY

**Keywords:** Coordinative abilities, boxer, balance, agility, literature review.**The aim of the research.** To analyze the data presented by different authors on the coordinative abilities of boxers.**Research methods and organization:** More than 50 sources in Armenian, Russian and English were analyzed, including textbooks, articles, manuals, advanced web search, and the most important of them are presented in this article.

The term "coordination" is used in different fields of public life with different meanings. In the field of sports and physical education the terms "coordination" and "coordination of movements" describe a person's motor abilities. The term "coordinative abilities" appeared in the works of scientists from different countries in the 1970s. Over the last fifty years, experts have singled out a number of manifestations in describing coordinative abilities, including agility, precision, differentiation of muscle strain, the control of space, dynamic equilibrium, etc.

**Analysis of research results.** The analysis of the literature revealed that the classifications of coordinative abilities, as well as the terminological-conceptual system, have not been fully specified yet.

In description of the coordinative abilities of boxers in the professional literature, experts distinguish more than 10 manifestations of coordination. In almost all the sources studied, agility is considered to be the most important coordinative ability of boxers. As well, most experts consider rational muscle relaxation and balance to be the main coordinative ability of a boxer.

There are some differences in the interpretations of the boxers' coordinative abilities. According to some experts, the development of abilities such as vestibular stability, spatial and temporal sensors, specialized sensors ("feeling of the ring", "feeling of a rival", "feeling of a hit") and quick orientation should be highlighted in boxing as well.

**Conclusion:** The following conclusions were drawn based on the results of literature review: There are significant differences in the characteristics of coordinative abilities of boxers presented by Armenian and foreign authors. Differences in the characteristics of the coordinative abilities of boxers are partly due to its complex structure, various manifestations and the lack of common evaluation criteria.

## ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БОКСЕ

*Преподаватель С.А. Карапетян,*

*канд. пед. наук, доцент Г.С. Гаспарян,*

*ассистент В.А. Нерсисян*

Государственный институт физической культуры и  
спорта Армении, Ереван, Армения

## РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова.** координационные способности, боксер, равновесие, ловкость, анализ литературы.

**Цель исследования.** Проанализировать данные, представленные разными авторами, о координационных способностях боксеров.

**Методы и организация исследования.** Проанализировано более 50 источников на армянском, русском и английском языках, в том числе, учебники, статьи, методические пособия, расширенный поиск в интернете, основные из которых представлены в этой статье.

Термин «координация» используется в разных сферах общественной жизни в разном значении. В области спорта и в сфере физического воспитания термины «координация» и «координация движений» описывают двигательные способности человека. Термин «координационные способности» стал появляться в работах ученых разных стран в 1970-х гг. За последние пятьдесят лет специалистами в описании координационных способностей выделен ряд проявлений, в том числе, ловкость, точность, дифференциация мышечного напряжения, ориентация в пространстве, динамическое равновесие и др.

**Анализ результатов исследования.** Анализ литературы показал, что классификация координационных способностей, а также понятийно-терминологическая система еще не до конца выяснены.



При описании координационных способностей боксеров в профессиональной литературе специалисты выделяют более 10 проявлений. Практически во всех изученных источниках ловкость считается важнейшей координационной способностью боксеров. Большинство специалистов считают рациональное расслабление мышц и равновесие одним из важнейших координационных способностей боксера.

Существуют некоторые различия в описании координационных способностей боксеров. По мнению некоторых специалистов, в боксе также следует обратить особое внимание на формирование вестибулярной стабильности, пространственно-временных ощущений, специализированных ощущений («чувство ринга», «чувство соперника», «чувство удара»), быструю ориентацию и т.д.

**Краткие выводы.** На основании анализа литературы были сделаны следующие выводы. Выявлены некоторые различия в характеристиках координационных способностей боксеров, представленных армянскими и зарубежными авторами. Различия в характеристиках координационных способностей боксеров отчасти обусловлены ее сложной структурой, различными проявлениями и отсутствием единых критериев оценки.

Հոդվածն ընդունվել է 06.04.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 07.04.2022-ին: