

Դ. Ս. ԴԱՎԹՅԱՆ Ա. Լ. ԱՆՏՈՆՅԱՆ



ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏ

ԵՐԵՎԱՆ 2002

Դ.Ս.ԴԱՎԹՅԱՆ Ա.Լ.ԱՆՏՈՆՅԱՆ

ԲՈՆՅՔԱՄԱՐՏ

Ուսումնական ձեռնարկ

Երևան 2002 թ.

Հեղինակներ՝

ԴԻԿՈՒՆ ՍԱՐԳՍԻ ԴԱՎԹՅԱՆ
ՀՀ վաստակավոր մարզիչ
ԱՐՄԵՆ ԼԵՎՈՆԻ ԱՆՏՈՆՅԱՆ
ԽՍՀՄ և ՀՀ վաստակավոր մարզիչ

Թույլատրվել է հրատարակման ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ

Գրախոսներ՝

Մպորտ - վարչության գլխավոր մասնագետ, հանրապետության վաստակավոր մարզիչ
Լ.Գ.ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ,
Մպորտի վաստակավոր վարպետ, աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոն, Աշխարհի գավաթակիր
Ն.Ա. ՄՈՒՆՉՅԱՆ
Մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
Ֆ.Գ.ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Ն Ե Ր Ա Ծ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Բոնցքամարտ մարզաձևի ուսումնական սույն ձեռնարկի առաջին հրատարակությունը, հասցեագրվում է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ուսանող բոնցքամարտիկներին, հանրապետության բոնցքամարտի մասնագիտացված մանկապատանեկան մարզադպրոցների մարզիչ-մանկավարժներին և նրանց սաներին:

Սույն ձեռնարկում, հեղինակների կողմից փորձ է կատարված, ընթերցողներին ներկայացնել բոնցքամարտ մարզաձևի ծագման և զարգացման համառոտ պատմությունը, դասական բոնցքամարտի տեխնիկայի և տակտիկայի, բոնցքամարտիկի ֆիզիկական և բարոյաև հոգեբանական, տեսական և ինտելեկտուալ պատրաստություններին վերաբերող մի շարք հարցերի պարզաբանումներ: Հատկապես բոնցքամարտիկի ուսումնամարզական գործընթացի կազմակերպման, կառուցվածքի, պարբերացման, պլանավորման, մարզավիճակի ձևավորման, հսկողության, հոգնածության և վերականգման հարցեր:

Հեղինակները իրենց երախտագիտությունն են հայտնում ինստիտուտի ռեկտորատին, գիտական խորհրդին, ծանրամարտի, բոնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոնին սույն ձեռնարկի հրատարակությանը ցուցաբերած աջակցության համար:

Առաջարկություններն ու դիտողությունները գոհունակությամբ կընդունվեն հետեվյալ հասցեով՝ Երևան, Ալեք Մանուկյան 15. ֆիզիկական կուլտուրայի Հայկական Պետական ինստիտուտ, ծանրամարտի, բոնցքամարտի սուսերամարտի ամբիոն:

Գ Լ ՈՒ Խ 1

ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ՋԱՐԳ-ԱՅՈՒՄՆ.

(համառոտ ակնարկ)

Հանրահայտ է, որ ներկան խորապես ըմբռնելու և ապագան մոտավոր ճշտությամբ պատկերացնելու համար անհրաժեշտ է իմանալ անցյալը:

Բնական է, որ բոնցքամարտի պատմության մասին ունեցած տեղեկությունները, թեկուզ համառոտ, համարվում է բոնցքամարտի տեսության անբաժան բնագավառներից մեկը:

Բոնցքամարտը անվանում են բոլոր ժամանակների մարզած: Այն ծագել է Եգիպտոսում, աշխարհի հնագույն քաղաքակրթության հայրենիքում, մեր թվարկությունից հինգ հազար տարի առաջ: Բոնցքամարտը որպես մրցակցական վարժություն սկսել է օգտագործվել մեր թվարկությունից երկու հազար տարի առաջ, իսկ որպես մարզած՝ 688 (մ.թ.ա.): Նշված ժամանակաշրջաններում բոնցքամարտը կրետե կղզով քափանցել է Հունաստան և տարածվել աշխարհով մեկ:

Բոնցքամարտը իր պատվավոր տեղն է գրավում հին հունական օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Մեզ հասած առաջին տվյալները տեղեկացնում են, որ մ.թ.ա. 688թ. կայացած 23-րդ հին օլիմպիական խաղերում հաղթող է ճանաչվել հույն բոնցքամարտիկ Օնոմաստոսը:

Ըստ պատմական տվյալների, օլիմպիական խաղերին մասնակցելու իրավունք չունեին ստրուկներն ու գերիները: Մրցումներին մասնակցելու համար բոնցքամարտիկը պետք է իրավունք ստանար հատուկ հանձնաժողովի կողմից: Դրա համար նա պարտավոր էր իր մրցամարտերի հաշվարկում ունենալ մի քանի հաղթանակ ճանաչված բոնցքամարտիկների նկատմամբ և մրցումներից առաջ առնվազն 12 ամսվա սիստեմատիկ մարզումների փորձ: Իրավունք ստանալուց հետո, բոնցքամարտիկը մրցամարտերը սկսվելուց առաջ մեկ ամիս մարզվում էր հատուկ մարզասրահներում՝ զիտակ մարզիչների ղեկավարությամբ:

Այդ ժամանակներում գոյություն չի ունեցել քաշային դասակարգում: Մարզական ձեռնոցների փոխարեն բոնցքամարտիկը բռունցքները փաթաթում էր կաշվե փափուկ ժապավեններով: Որպես մարզագործիք օգտագործվում էին կաշվե յարկերը՝ լցված խուրմայի կորիզներով,

Հույները ինչպես արվեստում, այնպես չ բոնցքամարտում մեծ տեղ էին հատկացնում մարտի գեղեցկությանը և, բնական է, որ հենց նրանց մոտ է առաջին անգամ օգտագործվել «սկիմախիս»-ն, որը հունարեն նշանակում է մարա սավերի հետ:

Հույն բոնցքամարտիկները այնպիսի գեղեցկությամբ ու հաճույքով էին մարզվում «մարտ ստվերի հետ» («սկիմախիս»), որ նրանցից լավագույններին, ինչպես օրինակ Կլավդիա Կարիստիանիին, արձան էին կանգնեցրել:

Որպես վաղ ժամանակաշրջանի մրցամարտերի անցկացման կանոնների առանձնահատկություն՝ բոնցքամարտիկը ուներ մրցամարտ վարելու ազատություն, որը հանգեցնում էր մրցող բոնցքամարտիկների դաժանությանը և որի պատճառով կանանց արգելվում էր դիտելու օլիմպիական խաղերի ծրագրերով անցկացվող բոնցքամարտի մրցումները: Պատմությունը հիշատակում է մի դեպք. 79-րդ Օլիմպիական խաղերի չեմպիոն Դիագորի դուստրը՝ Կալիպատրիան, որը ղեկավարում էր իր որդու մարզումները, աղանաբղու հագուստով ներկա է եղել բոնցքամարտի մրցամարտերին և որդու հաղթանակից ոգևորված, ցատկում է ցանկապատի վրայով: Այդ ժամանակ պարզվում է նրա կին լինելը: Հանդիսականները պահանջում են նրան ենթարկել մահապատժի, սակայն ներում են՝ հաշվի առնելով այն փաստը, որ տարբեր ժամանակներում օլիմպիական խաղերի չեմպիոն են եղել այդ կնոջ հայրը, ամուսինը, երեք եղբայրները և երկու որդիները: Դիագորի ընտանիքը օլիմպիական խաղերում նվաճել է ութ ոսկե մեդալ:

Բոնցքամարտին նվիրվածության նման փաստը չի մոռացվում և, բնական է, որ 1996թ. ի պատիվ Հունաստանի և ժամանակակից օլիմպիական խաղերի անցկացման 100-ամյակի ԱԻԲԱ-ի հրատարակած նամականիշների թվում կա մեկը, որտեղ պատկերված են օլիմպիական խաղերի չեմպիոն Ֆերուկ Դիագորի դին իրենց ուսերին պահած, ստադիոնից դուրս տանող նրա երկու թոռները: Նրա սիրաբը պայթել էր ուրախությունից՝ երկրորդ թռան հաղթանակից և օլիմպիական չեմպիոնի կոչում շնորհվելուց անմիջապես հետո: Նման նամականիշը առաջին անգամ լույս է ընծայվել 1937թ.:

Հունաստանում ընդունված էր, որ չեմպիոնները իրավունք ունեին կանգնեցնել իրենց արձանը, բայց ոչ պատկերանման: Օլիմպիական խաղերի մրցումներում երեք անգամ հաղթող ճանաչվելու դեպքում էր միայն բոնցքամարտիկը իրավունք ստանում կանգնեցնելու իր պատկե-

րանման արձանը: Այս օրերնքը 385թ. խախտել էին 291-րդ օլիմպիական խաղերի չեմպիոն, արտաշատցի Վարազդատ Արշակունու (հետագայում հայոց թագավոր) կողմնակիցները: Նրա արձանը, որը պետք է կանգնեցվեր Օլիմպիա լեռան ստորոտում գտնվող օլիմպիական ստադիոնում, Հունաստանից հետ է ուղարկվում Արտաշատ, որը, ցավոք, մինչև օրս կորած է համարվում:

Հույն բնօրինակները աչքի են ընկել իրենց մարզական գործունեության երկարակետությամբ: Այսպես, հույն Տիսանդրո Նատոն չորս անգամ հաղթող է ճանաչվել օլիմպիական խաղերում 572-564թթ., իսկ հանրաճանաչ հույն փիլիսոփա և մաթեմատիկոս Պյութագորոսը (1-ին դար մ.թ.ա.) եղել է օլիմպիական խաղերի բնօրինակ մրցամարտերի մասնակից: Նա Կրետոն քաղաքում կազմակերպում է մաթեմատիկայի դպրոց, որտեղ հանրահաշվի և փիլիսոփայության հետ մեկտեղ դասավանդում էր բնօրինակ, ըմբշամարտ, և պանկրատիոն (մարզաձև, որտեղ թույլատրվում էր օգտագործել ըմբշամարտի, բնօրինակի հնարքներ): Պյութագորոսի սան Միլոնին հաջողվում է վեց անգամ նվաճել օլիմպիական խաղերի բնօրինակի չեմպիոնի կոչումը: Երկարակյաց բնօրինակներից է նաև Թեագեոսը, Հունաստանի Թագոս քաղաքից (5-րդ դար): Նա բնօրինակում զբաղվելու 20 տարիների ընթացքում 1400 մարտում հաղթող է ճանաչվել:

Օլիմպիական խաղերը հին Հունաստանում շարունակվում են նաև Հռոմի կողմից Հունաստանը զավթելուց հետո: Սպորտի բնագավառում Հռոմեա-հունական մրցակցության պատճառով շատ մարզաձևեր, այդ թվում նաև բնօրինակը, կորցնում են իրենց իսկական տեսքն ու բովանդակությունը՝ պայքարի դաժանությամբ ետ չմնալով գլադիատորներից: Նշված հանգամանքներից բացի, օլիմպիական խաղերի անկման հիմնական պատճառը քրիստոնեության առաջացումն էր, որի գաղափարախոսությունը կարևորություն չէր սալիս մարդու մարմնին և նրա երկրային կյանքին: Եվ 394 թվականին Հռոմի կայսր Թեոդոսի՝ Միլանում արձակած հրամանով դադարեցվում է օլիմպիական խաղերի, այդ թվում նաև բնօրինակի մրցումների անցկացումը: Չնայած, որ օլիմպիական խաղերի անցկացման արգելքը բացասական ազդեցություն է բողոնում դրա հետագա զարգացմանը, բայց, այնուհանդերձ, այն պահպանվում է շատ ժողովուրդների մոտ:

Բնօրինակի վերածննդի գործում դրական աշխատանք են կատարում անգլիացիները, առանձնապես սուսերամարտիկ և բնօրինակ

մարտիկ Ջեյմս Ֆիզը, որը 1719 թ. Լոնդոնում հիմնադրում է բնօրինակի «ակադեմիան» Ջեյմս Ֆիզը մենապայքարային մարզաձևերի հանրաճանաչ վարպետ էր՝ լավ ըմբիշ, հիամալի սուսերամարտիկ, ախրապետում էր բուրնցքներով և վայտերով մարտի հնարքներին, իսկ նրա աշակերտը՝ պրոֆեսիոնալ բնօրինակի, Անգլիայի առաջին չեմպիոն Ջոն Բրաունթոնը, որը համարվում է ժամանակակից բնօրինակի հայրը, կոշտ ձեռնոցների նկարների հիման վրա ստեղծում է ժամանակակից բնօրինակի ձեռնոցի նախագիծը: 1743 թ. օգոստոսի 10-ին, Լոնդոնում լույս են տեսնում նրա մշակված մրցումների կանոնները, որ, ի պատիվ նրա, կոչվում է «Բրաունթոնյան կոդեքս»:

Ժամանակակից բնօրինակի պատմությունը սկսվում է անցյալ դարի կեսերից, երբ 1865 թ. Անգլիայում գործողության մեջ է մտնում այսպես կոչված «Մարկիզ Կոմսերի» կանոնները: Անվանումը այնքան էլ ճիշտ չէ, քանի որ մարկիզը այդ կանոնները միայն մասնաշաղկապներ է, իսկ բնօրինակի նշված կանոնների իսկական մասնաշաղկապները, Ջոն-Բրաունթոնը, Ջեյմս Բրաունթոնը: Այդ «Կանոններում» նշված են ռինգի չափսերը, ուսուցչի անվանումը, ձեռնոցների քաշը, «նուկաուս» վիճակի բնորոշումը: «Կանոններ» բնօրինակում կետերը պահպանվել են մինչև մեր ժամանակները:

Երկար ընդմիջումից հետո, 1896 թ., ֆրանսիացի Պիեռ Դե Կուրերտենի նախաձեռնությամբ, նորից սկիզբ է դրվում ժամանակակից օլիմպիական խաղերի անցկացմանը: Բնօրինակը օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկվում է միայն 1904 թ.: Ամերիկայի Մենա-Լուիս քաղաքում անցկացված 3-րդ օլիմպիական խաղերի ժամանակ: Այդ մրցումների կազմակերպիչների վատ աշխատանքի պատճառով, այլ երկրների բնօրինակներ չկարողացան մասնակցել, և բոլոր քաշային կարգերում հաղթողներ ճանաչվեցին ամերիկացիները:

Հաջորդ օլիմպիական խաղերին, որը կայացավ 1908թ. Լոնդոնում, կրկնվեց նույն պատմությունը, իհարկե, միայն անգլիական տարրերակով: Այդ մրցումներին մասնակցեցին նաև երեք երկրների ներկայացուցիչներ՝ մեկ մարզիկ Ավստրալիայից, երկուսը Գանիայից և յոթը Ֆրանսիայից: Օտարերկրացի բնօրինակներից միայն ավստրալիացի Լ.Բեյկերին է հաջողվում նվաճել արծաթե մեդալ:

Հինգերորդ օլիմպիական խաղերի ծրագրում, որը տեղի ունեցավ 1912թ. Ստոկհոլմում (Շվեդիա) բնօրինակի մրցումներ չէին նախատեսված, քանի որ այդ տարիներին Շվեդիայում բնօրինակ

տեսված, քանի որ այդ տարիներին Շվեդիայում բռնցքամարտը գտնվում էր արգելքի տակ:

Սիրողական բռնցքամարտի առաջին միությունը (ասոցիացիան) հիմնադրվել է Անգլիայում 1881թ., Ամերիկայում՝ 1888թ., Ֆրանսիայում՝ 1903թ.:

1920թ. ստեղծվում է բռնցքամարտի միջազգային ֆեդերացիան (ՖԻԲԱ), որը 1946թ. վերակազմավորվում է որպես Սիրողական բռնցքամարտի միջազգային ասոցիացիա (ԱԻԲԱ): Առաջին պրեզիդենտ է ընտրվում ֆրանսիայի բռնցքամարտի ֆեդերացիայի նախագահ Էմիլ Գրեմոն:

1970թ. կազմակերպվում է սիրողական բռնցքամարտի Եվրոպայի ասոցիացիան (ԵԱԲԱ): Բռնցքամարտի Հայաստանի ֆեդերացիան ԵԱԲԱ-ի և ԱԻԲԱ-ի կազմի մեջ է ընդգրկվում 1993թ.:

Սկզբում օլիմպիական ռիմգում հաղթողները որոշվում էին յոթ քաշային կարգերում, հետո՝ ութ, 1952թ.-ից՝ տասը, 1968թ. ավելացավ 48 կգ-ն, իսկ 1984թ. օլիմպիական խաղերում մտցվեց գերծանը՝ 91 կգ-ից բարձր քաշային կարգը: Ներկայումս բռնցքամարտում ընդունված է 12 քաշային կարգ:

1936թ. սահմանվում է սիրողական բռնցքամարտի միջազգային ֆեդերացիայի (ԱԻԲԱ) գործիչ Վալ Բարկերի անվան զավաթ, որը շնորհվում է օլիմպիական խաղերի մասնակիցներից լավագույն տեխնիկա ցուցաբերած բռնցքամարտիկին:

ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻ ԶԱՐԳԱՅՈՒՄԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ.

(համառոտ սկզբնաղբ)

Բռնցքամարտը, կոլիամարտը, մուշտակռիվը, ձեռնեծոցը Հայաստանում գոյություն է ունեցել շատ վաղ ժամանակներից: Հայաստանի տարածքում, ժայռերի բեկորներին ու քարանձավների պատերին հայանաբերված բռնցքամարտիկների նկարները վկայում են, որ բռնցքամարտը, որպես մենապայքարային մարզաձև, ընդունված է եղել քատերամարզական տոնահանդեսներում՝ սկսած մեր թվարկությունից երկու հազարամյակ առաջ:

Հայ ժողովրդի կենցաղում բռնցքամարտի զանգվածային տարածման մասին տեղեկություններ են տվել Մովսես Խորենացին, Եզնիկ Կող-

Բռնցքամարտը իր արտացոլումն է գտել ոչ միայն հայկական էպոսում, այլ նաև ժողովրդական սովորույթների ու տոնախմբությունների ծրագրերում: Այստեղ շատ հատկանշական են նավասարդյան խաղերը, որոնք նվիրված են եղել Հայկ Նահապետին, քանի որ նա Հայոց ձորում սպանել էր բռնակալ Բեյլին՝ ազատություն պարգևելով իր առհմին և հետնորդներին: Այդ հաղթանակը ենթադրաբար տեղի է ունեցել մ.թ.ա. 2492թ. օգոստոսի 11-ին: Օգոստոսյան տոնը հայերը կոչել են Նավասարդ, որը նշանակում է Նոր տարի: Նավասարդյան խաղերի ծրագրում պատվավոր տեղ զբաղեցրած «բռնցքամարտ» մարզաձևը ունեցել է իր մասնագետները՝ մարզիչներ, մրցավարներ: Հայ բռնցքամարտիկները շրջանում արգելված է եղել որովայնից հարվածելը: Հայ բռնցքամարտիկները օգտագործել են հարվածների չորս տեսակ՝ ուղիղ, կողքից, ներքևից և վերևից, որ կոչվել է «գոմփահարված» սակայն այդ հարվածը հետագայում դուրս է մղվել մարզական գործողություններից: Հնագույն ժամանակաշրջանի հայերը բռնցքամարտի մարզումների ժամանակ օգտագործել են մորթու մեջ զեյթունի և հոնի կոբիզներով լցված, գլխի բարձրության վրա կախված «պարկեր»՝ մուշտակներով կատարվող հարվածների ուսուցման ու մարզման համար: Նրանք օգտագործել են գլխի պաշտպանական սաղավարաններ (դիմակներ), իսկ բռնցքները վաքաքել յուղով ներծծված կաշվե ժապավեններով, որոնք կոչվել են «բարմաններ»: Տոնախմբությունների ժամանակ մուշտակիվները կրել են զանգվածային բնույթ: Երիտասարդներն ու պատանիները, անհասակ մարտից բացի, իրենց ուժերը չափել են քաղ-քաղի, գյուղ-գյուղի միջև:

Բռնցքամարտը հայ ժողովրդի պատմության բոլոր ժամանակներում ունեցել է ոչ միայն առողջարարական, այլև ռազմակիրառական նշանակություն: «Մուշտակռիվ» այն պատմական խաղերից մեկն է, երբ զենքերը տակավին կատարելագործված չէին և մարդը ստիպված էր կրթել իր գորավոր բազուկները, որպեսզի հարկադրված ժամանակ գործի դներ իր թշնամու դեմ:

«Երեխաները երկու խմբերի բաժանված հարձակվում են միմյանց վրա և մուշտակների (բռնցքների) հարվածներով աշխատում են հետ մղել հակառակորդին, և երբ մի խումբը նահանջում էր իր բռնած դիրքից, հաղթությունը տարած էր համարում»:

Մեր թվարկության առաջին հազարամյակը հայ ժողովրդի համար հանդիսացավ քաղաքակրթության՝ մերսոսյան սառների գյուտի, գրա-

կանության, արվեստի, կրթական օջախների, արհեստագործության և առևտրի բուն վերելքի, ինչպես նաև հարևան պետությունների կողմից հաճախակի կատարվող ռանձգությունների, մի քանի հարյուրամյակ տևող գաղութատիրության լծի տակ ստառապելու ժամանակաշրջան:

Մեր քվարկության 365թ. պարսից Շապուհ արքան հարձակվեց Հայաստանի վրա, թալանեց ու որպես պատանդ իր հետ տարավ առավել նշանավոր նախարարների զավակներին և Արշակունյաց արքայական ստեմի մի քանի արքայազների, այդ թվում և Արշակունիների ստեմից Պապ թագավորի ավագ եղբոր, պարսիկների դեմ մղված կատաղի մարտում զոհված արտաշատացի Անորի որդի՝ Վարազդատին:

Ինչպես պահանջում էին ժամանակի սովորությունները, նշանավոր գերդաստանների գերիները պարսից արքունիքում իրենց դիրքին համապատասխան կրթություն էին ստանում: Վարազդատը զանազան գիտություններ ու լեզուներ սովորեց, դարձավ հրաշալի նժույգավար ու աղեղնավոր, իսկ երբ ամրապինդ գորավար դարձավ, տեղափոխվեց հայկական այն այրուծին, որը մտնում էր պարսից բանակի կազմի մեջ և որտեղ էլ նրան հանձնարարեցին մի ջոկատի հրամանատարությունը: Պարսկաստանում եղած ժամանակ նա տեղեկություններ է հավաքում Օլիմպոսում անցկացվող խաղերի մասին: Շատ էր երագում լինել Հունաստանում, և մի օր, համախոհներ գտնելով, վախչում է Պարսկաստանից: Հունաստանի Արայայա քաղաքում արագորեն կատարելագործում է հունարենի իր իմացությունը, որով զբաղվում էր դեռ Պարսկաստանում եղած ժամանակ: Նա իր առաջին հաղթանակները ստանալով Հելիոպոլիսի քաղաքային կրկեսում, երկու սովահար առյուծների նկատմամբ, իսկ Պիսայում անցկացվող խաշոր մրցությունում, որպես բռնցքամարտիկ, հաղթող ճանաչվեց: Հունաստանում գոյություն ունեցող կարգի համաձայն՝ Վարազդատը տասներկու ամիս մարզիչների ղեկավարությամբ սովորեց մերկ բռնցքներով մարտի տեխնիկայի և տակաիկայի միջոցները, ապա օլիմպիական խաղերի մրցումներին մասնակցելու իրավունք ստանալուց հետո, մրցամարտերը սկսվելուց առաջ, նա մեկ ամիս մարզվեց հատուկ մարզաքահներում:

Օլիմպիական խաղերը սկսվում էին Ջևահն նվիրված զոհաբերությամբ և մարզիկների ուժըցավարների երդման արարողությամբ: Այդ ժամանակաշրջանում հունական և հռոմեական բռնցքամարտի դպրոցներում իշխում էր ուժային բռնցքամարտի մարտաոճը, երբ հաղթանակի հիմնական միջոցը համարվում էին ուժեղ և հզոր հարվածները,

անտեսվում էին պաշտպանական և տեղաշարժման հիմնական հնարքները: Երիտասարդ հայ բռնցքամարտիկը հաղթող է ճանաչվում 385թ. 291-րդ օլիմպիական խաղերում: Նա առաջին օտարերկրացին էր, որն արժանացել է օլիմպիական խաղերի չեմպիոնի կոչմանը:

Պապ թագավորի մահից հետո, հռոմեական կայսր Թետոսը օլիմպիական խաղերի չեմպիոն բռնցքամարտիկ Վարազդատին հռչակում է Հայքի – (Հայաստանի) արքա: Կայսր Թետոսը հույս ուներ, որ Վարազդատը չի ձգտի անկախ քաղաքականության, չի ձգտի ունենալ մշտական բանակ, հայոց կաթողիկոսին կուղարկի Կեսարի մոտ օժվելու, բայց հայոց արքան վարվում է Հռոմի կայսեր մտածածին հակառակ:

Թետոս կայսրը անհնազանդ Վարազդատին ուղարկում է Կարթագեն, Թունիսի քարհանքերում՝ տաժանակրության: Վարազդատին չի հաջողվում փախչել աքաղաղվարից և զոհվում է փախուստի ժամանակ:

Մեր քվարկության առաջին հազարամյակի, հինգերորդ դարի սկզբներից (427-428թթ) Հայաստանը կորցնում է իր պետականությունը և ընկնում Պարսկաստանի և Բյուզանդիայի գերիշխանության տակ: Դարեր շարունակ ստրկատիրական կապանքների մեջ առապող հայ ժողովուրդը երկար ժամանակ կտրված մնաց աշխարհի քաղաքակիրթ ժողովուրդների հետ մեկտեղ իր ազգային ֆիզիկական կուլտուրան և մեծ սպորտի առանձին ձևերը զարգացնելու գործընթացից: Միայն 1910թ. Արևելյան Հայաստանում, Արցախի մայրաքաղաք Շուշիում, իր պատմությունն է սկսում ժամանակակից բռնցքամարտը: Այդ ժամանակներում Արցախը համարվում էր Արևելյան Հայաստանի անբաժան մասը, սակայն, 1922թ. ԽՍՀՄ իշխանության օրոք այն, հակառակ հայ ժողովրդի և նրա կառավարության կամքի, մտցվեց Ադրբեջանի հանրապետության կազմի մեջ:

Հայաստանի ժամանակակից բռնցքամարտի ծագման և նրա առաջին քայլերի կատարման մասին փաստացի տեղեկություններ է տվել Արևելյան Հայաստանի բռնցքամարտի 1917թ. չեմպիոն Զարե Մելիք-Շահնազարյանը: Հայաստանի «կոմունիստ» քերթի 1990թ. հունվարի 7-ի համարում տպագրված «Բռնցքամարտը Հայաստանում» վերնագրով հոդվածում նա պատմում է, որ 1910թ. Ռուբեն Հարությունյանի ջանքերով Լեռնային Ղարաբաղի Շուշի քաղաքում բացվում են ժամանակակից սիրողական բռնցքամարտի խմբեր: Բասնջորսամյա Ռուբենը Ղարաբաղ էր եկել Անգլիայից, որպես արդեն ձևավորված քարձրակարգ բռնցքամարտիկ: Նա ծնվել է Շուշիում 1886թ. Մանուկ

հասակում ժամանակով ընտանիքով տեղափոխվում է Լոնդոն: Տեղի քոլեջում ուսանելու հետ միաժամանակ, Ռուբենը մարզվում է այն ժամանակներում մեծ մասսայականություն վայելող բռնցքամարտով: Քոլեջի դաստիարակները նրան դասում էին հեռանկարային մարզիկների շարքին և չէին սխալվում: Դեռ պատանի տարիքում, նա անհատական հրավերքով մարտ էր վարում կիսաձանր քաշում և շատ հանդիպումներ ավարտում էր ժամանակից շուտ:

Լոնդոնում, 1907 քոլեջն ավարտելուց հետո, Ռուբեն Հարությունյանը պատրաստվում է վերադառնալ հայրենիք: Մոտավորապես երեք տարի նա փող է հավաքում ճանապարհի համար: Գնելով 16 զույգ բռնցքամարտի ձեռնոցներ՝ մի գեղեցիկ օր, ծնողներից թաքուն, շոգենավով ուղևորվում է Ֆրանսիա, հետո՝ Մոսկվա, այնտեղից էլ Բաքու և վերջապես Լեռնային Ղարաբաղ, Շուշի քաղաք: Այստեղ էլ, նա, իր ընկերների խորհրդով, դիմում է հայկական բարեգործական ընկերության նախագահ Ա.Առաքելյանին՝ աշխատանք ձեռք բերելու խնդրանքով: Ընկերության նախագահը նշանակում է բավականին բարձր կրթաբաշակ և օգնում բացելու մեկ մարզադպրոց. կրտսեր տարիքի պատանիների և բռնցքամարտի երկու խումբ՝ ուսումնական հաստատությունների բարձր դասարանցիների համար:

Առաջին հաջողություններից ոգևորված՝ Ռուբենը 1913թ. բացում է ևս երկու խումբ՝ անչափահաս տղաների համար:

1911թ.-ից մինչև 1920թ. Լեռնային Ղարաբաղում տարին երկու անգամ՝ գարնանը և աշնանը, կազմակերպվում էին մրցումներ:

1917թ. Արևելյան Հայաստանի առաջնությանը մասնակցում էին 36 բռնցքամարտիկներ՝ վեց քաշային կարգերով: Նրանց թվում էին նախկին բոլոր չեմպիոնները:

Արևելյան Հայաստանի 1917թ. բռնցքամարտի չեմպիոնների կոչմանն են արժանացել՝

1. 50-55 կգ քաշային կարգում՝ Սերգեյ Մինասբեկյանը, 40-ական թվականների Հայաստանի թեթև արդյունաբերության նախարարը;
 2. 55-60 կգ քաշային կարգում՝ Անուշավան Մելիք-Կիրակոսյանը;
 3. 60-65 կգ քաշային կարգում՝ Ջարե Ջարեհ Մելիք-Շահնագարյանը;
 4. 65-70 կգ քաշային կարգում՝ Ջարե Ալիսիվերդյանը;
 5. 70-80 կգ քաշային կարգում՝ Մուրեն Ղազարյանը;
 6. 80-ից բարձր քաշային կարգում՝ Աշոտ Մելիք-Ասլանյանը:
- Ջարեհ Մելիք-Շահնագարյանը իր հողվածում նկարագրում է ևս մեկ

ինտաքրոպրական դեպք, որին ինքը ներկա է եղել: 1918թ. Ռուբեն Հարությունյանը, նախկին բռնցքամարտիկ և Լեռնային Ղարաբաղի այդ ժամանակ արդեն 32-ամյա մարզիչը, մարտի է հրավիրում Բաքվում ծառայության մեջ գտնվող անգլիական բանակի սպա, աշխարհի բացարձակ չեմպիոն, ծանր քաշային Ջոնսոնին: Մարտը տեղի է ունենում Թարվի կրկեսում: Հանդիպումն ավարտվում է Ռուբենի հաղթանակով: Նա Ջոնսոնին «նոկաուտ»-ի է ենթարկում երկրորդ ռաունդում:

Արցախի բռնցքամարտիկ և մարզիչ-մանկավարժ Ռուբեն Հարությունյանի նախածեռնությունը իր ծիլերն են տալիս, սկզբում Լենինականում (Գյումրի) և հետո՝ Երևանում: Նշված քաղաքներում գործում էին մի քանի սկաուտական ջոկատներ, որոնք իրենց շարքերն էին ընդգրկում ունևորների և վերին խավի մարդկանց զավակներին ու ամերիկյան որբանոցների սաներին: Պատանեկան այդ կազմակերպություններում մեծ տեղ էր հատկացվում նաև բռնցքամարտիկներին:

1924թ. Գյումրիում (Լենինական) Գեորգի Ալիխանյանի և Մյսիքար Հայրաբամյանի նախածեռնությամբ կազմակերպվում են բռնցքամարտի խմբեր: 1925թ. Ալիխանյանը տեղափոխվում է Երևան: Նրա մեկնելուց հետո, շարունակում է գործել միայն երկաթգծի բռնցքամարտի խումբը՝ մարզիչ Բ.Բարսեղյանի ղեկավարությամբ:

1926թ. Երևանում Գեորգի Ալիխանյանի ղեկավարությամբ, ֆիզկուլտուրայի մարմնամարզության կենտրոնական դահլիճում կազմակերպվում է մայրաքաղաքի բռնցքամարտի առաջին խումբը՝ 12-14 մարզիկներով:

1929թ. Ալավերդի քաղաքում. Ալիխանյանի և Մինասյանի նախածեռնությամբ ստեղծվում է բռնցքամարտի խումբ: Այդ նույն թվականին է անցկացվում նաև Երևան քաղաքի բռնցքամարտի առաջնություն:

1930թ. «բռնցքամարտ» մարզածեղ մասսայականացնելու նպատակով Երևանի Խ.Աբովյանի անվան դպրոցի լեփ-լեցուն դահլիճում կազմակերպվում է այդ ժամանակաշրջանի ճանաչված բռնցքամարտիկ, թբիլիսցի ծանր քաշային Հայկ Իսրայելյանի և երևանցի Ս.Սկրաչյանի հանդիպումը: Մարտը մեծ առավելությամբ շահում է Հայկ Իսրայելյանը:

1931թ. Երևանում, առաջին անգամ, անցկացվում է բռնցքամարտի Հայաստանի չեմպիոնառը: Մրցմանը մասնակցում էին Հանրապետության տարբեր քաղաքների 30 բռնցքամարտիկներ: Չեմպիոնների կոչմանն են արժանանում երևանցիներ Օնիկ Ավագյանը, Գառնիկ Խուդա-

վերոյանը և Սեյրան Հեյդարովը:

1932թ. Հանրապետության բոնցքամարտի առաջնությանը մասնակցում են 26 բոնցքամարտիկներ:

1933թ. Հանրապետության բոնցքամարտի առաջնությունում հաղթողներ են դառնում Օ.Ավագյանը, Ս.Հեյդարովը, Խուդավերդյանը (բոլորն էլ Երևանից), Տ.Սաքոյանը (Վեդի) և Թ.Էլբակչյանը (Լենինական):

1934թ. Թբիլիսիից Երևան է տեղավոյվում Անդրկովկասի ուժեղագույն բոնցքամարտիկներից մեկը՝ Անդրանիկ Պապյանը, որը նույն քվականին ԽՍՀՄ բոնցքամարտի անհատական առաջնությունում պարգևատրվում է արծաթե մեդալով և արժանանում սպորտի վարպետի կոչման:

1935թ. Անդրանիկ Պապյանը նորից է արժանանում երկրի առաջնության երկրորդ մրցանակին, իսկ հաջորդ տարի, 1936թ. նա Հայաստանի բոնցքամարտիկներից առաջինն էր, որ հաղթանակ է տանում ԽՍՀՄ չեմպիոնատում:

1938թ. Անդրկովկասի առաջնությունում Հայաստանի բոնցքամարտի քիմը գրավում է առաջին տեղը: Իրենց քաշային կարգերում հաղթողի կոչմանն են արժանանում Խուդավերդյանը և Հ.Կարայեյանը:

Հետպատերազմյան ժամանակաշրջանը (1945-1950թթ) հարուստ է եղել բոնցքամարտին նվիրված անհատներով, որոնք իրենց սիրած մարզաձևում կատարած աշխատանքով չեն մոռացվում սերունդների կողմից: Այդպիսիներից էր Արայոմ (Աշոտ) Հարությունովը:

Իրանահայ հայրենադարձը, բոնցքամարտի մեծ վարպետը, ԽՍՀՄ կրկնակի չեմպիոնը (1933, 1934թթ Մոսկվայի հավաքական): 1946թ. որպես մարզիչ աշխատում էր Ալավերդի քաղաքում: Այդ տարի Ալավերդիում իր քրոջ մոտ դպրոցական արձակուրդն էր անցկացնում տասնչորսամյա Վլադիմիր Ենգիբարյանը: Պատահականությունը հնարավորություն տվեց պատանի Վլադիմիրին մարզիչ Ա.Հարությունովին հանդիպելու և նրա օգնությամբ ծանոթանալու բոնցքամարտի տեխնիկայի ու տակտիկայի այբուբենին, սիրելու մենապայքարային այդ մարզաձևը:

Վլադիմիրը, վերադառնալով Երևան, բոնցքամարտի ուսումնամարզական պարապմունքները շարունակում է մարզիչ Վովա Եղիզարյանի մոտ, իսկ երբ 1947թ. Ալավերդուց Երևան է վերադառնում Արայոմ Հարությունովը, նա արդեն մարզումները սկսում է շարունակել իր առաջին մարզիչի մոտ:

Ա. Հարությունովը, բացի Վլ.Ենգիբարյանից, պատրաստել է նաև մեծ քվով շնորհալի բոնցքամարտիկներ, որոնք միշտ բարձր են պահել մեր հանրապետության մարզական պատիվը: Նրանցից են. Միշել Փավագյանը, Ալբերտ և Կրասիկ Թովմասյան եղբայրները, Համբարձում (Հուսիկ) Գևորգյանը, Կառլեն Խաչատրյանը և այլ շնորհալի մարզիկներ:

1948թ. Թբիլիսիից Երևան է տեղավոյվում բոնցքամարտիկ և շնորհալի մարզիչ Էդուարդ Արխատկեսյանը: Տասնյակ տարիներ նրա ղեկավարությամբ Հայաստանի հավաքականը լայն ճանաչման է արժանանում ԽՍՀՄ, Եվրոպայի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերի մրցումներում:

Մարզական աշխատանքի հետ միաժամանակ նա մարզվում էր: 1950թ. դառնում է Խորհրդային Միության չեմպիոն, 1952թ. նրան շնորհվում է սպորտի վաստակավոր վարպետի կոչումը: 1957թ. Էդուարդ Արխատկեսյանին շնորհվում է ԽՍՀՄ վաստակավոր մարզիչի կոչում բոնցքամարտի զարգացման, Եվրոպայի եռակի և օլիմպիական խաղերի և ԽՍՀՄ եռակի չեմպիոն (Վլադիմիր Ենգիբարյան) պատրաստելու համար:

1959թ. Վլադիմիր Ենգիբարյանի նախաձեռնությամբ բացվում է ԽՍՀՄ-ում բոնցքամարտի առաջին մասնագիտացված մանկապատանական մարզադպրոցը: հետագայում մասնագիտացված մարզադպրոցներ են բացվում նաև «Աշխատանք» (այժմ «Հայաստան» մարզական միություն) և «Աշխատանքային ռեզերվներ» մարզական ընկերություններում, որոնք մեծապես խթանում են Հայաստանում բոնցքամարտի հետագա զարգացումը:

Բարձրակարգ բոնցքամարտիկների պատրաստման գործում զգալի աշխատանքներ են կատարում Գյումրիի, Վանաձորի մարզադպրոցները, որտեղ մարզաձևի զարգացման գործում մեծ աշխատանք են տարել ՀՀ վաստակավոր մարզիչներ Էդ. Փոքսուդյանը և Ս. Մադոյանը, «Դինամո», «Բուրեվեստոնիկ», «Մպարտակ» մարզական ընկերությունները: Բազմաթիվ մարզիկներ ԽՍՀՄ առաջնություններում դառնում են հաղթողներ, մրցանակակիրներ, ընդգրկվում ԽՍՀՄ հավաքական քիմերում և մեծ հաջողությամբ հանդես գալիս միջազգային մրցաշարերում, Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններում: 1955թվ. Եվրոպայի արծաթե մեդալակիր է դառնում Կ.Ջաներյանը (մարզիչ՝ Վ.Հովհաննիսյան):

1970-ից 90-ական թվականներին Խորհրդային Միության չեմպիոններ են հռչակվում և միջազգային արեւայում փայլուն հանդես գալիս երևանցիներ. Միջազգային կարգի սպորտի վարպետներ Կամո Սարոյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ժ.Հովհաննիսյան), Դավիթ Թորոսյանը, Մուրեն Դուրյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Մ.Փավազյան), Մուրեն Դազարյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչներ Գ.Դավթյանը և Ռ. Մեհրաբյանը), Աշոտ Ավետիսյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Վ. Աբանեսյան), Խորեն Ինջեյանը (ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Լ.Հովհաննիսյան), Մանվել Ավետիսյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ա. Մարգարյան), Եվրոպայի չեմպիոն Ալբերտ Նիկոլյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Կ.Ենգոյան), ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն, Եվրոպայի եռակի չեմպիոն, աշխարհի երիտասարդների և մեծահասակների չեմպիոն, սպորտի վաստակավոր վարպետ Իսրայել Հակոբկոխյանը (մարզիչ՝ ՀՀ և ԽՍՀՄ վաստակավոր մարզիչ Ռ. Հովհաննիսյան), ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն, Եվրոպայի չեմպիոն, սպորտի վաստակավոր վարպետ Նշան Մունչյանը (մարզիչ՝ ԽՍՀՄ և ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ա.Անտոնյան), գյումրեցիներ. միջազգային կարգի սպորտի վարպետներ Մանվել Մուրադյանը, Վասիլ Մանուկյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Վ.Եղիկյան), սպորտի վաստակավոր վարպետ Մեխակ Դազարյանը (մարզիչ՝ ԽՍՀՄ և Հ.Խ. վաստակավոր մարզիչ Սարգիս Դազարյան), վանաձորցիներ. Եվրոպայի չեմպիոն, ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն, սպորտի վաստակավոր վարպետ Մամսոն Խաչատրյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ս. Միրզայան), Մուրեն Օհանյանը և Եվրոպայի առաջնության արծաթե մեդալակիր Բաբկեն Սահրադյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Վ.Բաղդասյան):

ԽՍՀՄ-ի փլուզումից հետո, Հայաստանի բոնցքամարտի Ֆեդերացիան 1993թ. դառնում է ԱԻԲԱ-ի և ԵԱԲԱ-ի լիիրավ անդամ և միջազգային բոլոր մրցումներում հանդես է գալիս ազգային դրոշի ներքո: Կարճ ժամանակում բոնցքամարտի զարգացմանը մեծ ներդրում ունեցավ Ֆեդերացիայի առաջին նախագահ զեներալ-մայոր Ռոման Հակոբի Կարս Պողոսյանը:

1993թ. աշխարհի պոպուլյարությանը (Ֆինլանդիա) առաջին անգամ հնչեց անկախ Հայաստանի օրհներգը և բարձրացվեց եռագույն դրոշը Նշան Մունչյանի հաղթանակի առթիվ, իսկ 1994թ. նա դարձավ աշխարհի գավաթակիր: Երրորդ տեղը զրավեց արշակ Ավարտակյանը

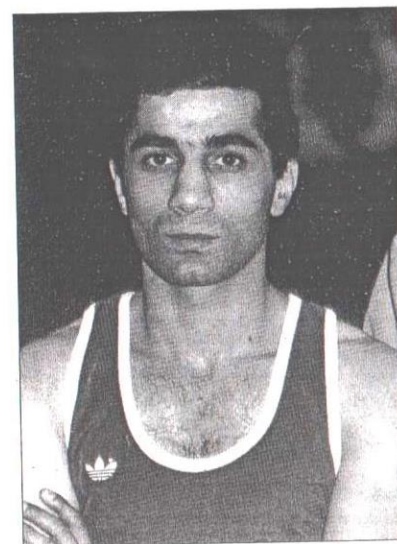


Վարազդատ Արշակունի
Օլիմպիական խաղերի չեմպիոն (385 թ.)

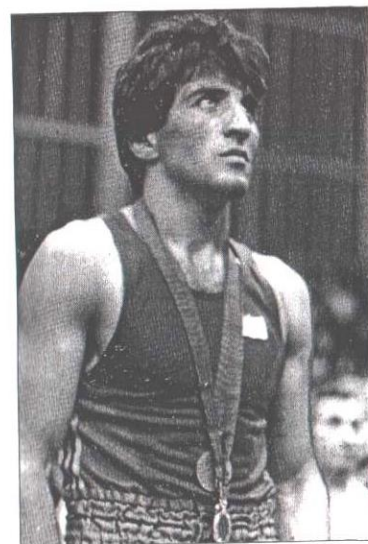
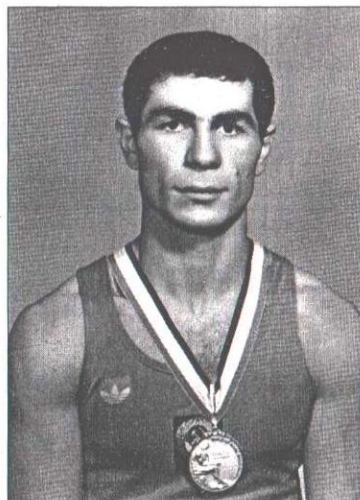


Վլադիմիր Ենգիբարյան
Օլիմպիական խաղերի չեմպիոն
(1956)
Եվրոպայի եռակի չեմպիոն
(1953, 1957, 1959)

Նշան Մունջյան
Աշխարհի չեմպիոն
(1993)
Եվրոպայի չեմպիոն
(1987)
Աշխարհի գավաթակիր
(1994)



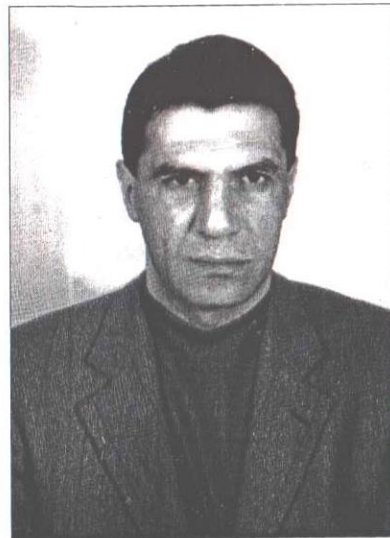
Իսրայել Հակոբկոխյան
Աշխարհի չեմպիոն
(1989)
Եվրոպայի եռակի չեմպիոն
(1985, 1989, 1991)
Աշխարհի գավաթակիր
(1985)



Սամսոն Խաչատրյան
Եվրոպայի չեմպիոն
(1985)



Մեխակ Ղազարյան
Եվրոպայի չեմպիոն
(1987)



Ալբերտ Նիկոլյան
Եվրոպայի չեմպիոն
(1979)

(մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Լևոն Նոխուրյան): Հայաստանի հավասարականը քիմային՝ հաշվարկում գրավեց չորրորդ տեղը (ավագ մարզիչ՝ ՀՀ և ԽՍՀՄ վաստակավոր մարզիչ Ռ.Մեհրաբյան):

Եվրոպայի 1993թ. հերթական առաջնությունում բրոնզե մեդալակիր են դառնում սպորտի վաստակավոր վարպետ Մեխակ Ղազարյանը և Արմեն Գևորգյանը (մարզիչներ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչներ Վանիկ և Արտավազ Գևորգյաններ, Շավարշ Երթևեկյան):

1995թ. աշխարհի առաջնության բրոնզե մեդալ է նվաճում Արթուր Միրայելյանը Վանաձորից (մարզիչներ ՀՀ վաստակավոր մարզիչներ՝ Կ.Թումանյան, Կ.Ամյան):

1997թ. աշխարհի հերթական առաջնությունում արծաթե մեդալի է արժանանում Արամ Ռամազյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Հ.Նազարյան):

1998թ.-ին Եվրոպայի առաջնությանը (Մինսկ) արծաթե մեդալ է նվաճում Արայոն Սիմոնյանը (մարզիչ՝ ՀՀ և ԽՍՀՄ վաստակավոր մարզիչ Ա.Անտոնյան), բրոնզե մեդալի են արժանանում Արթուր Գևորգյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Վ.Աթանեսյան), Վախսթանգ Դարչինյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Վ.Բաղդասարյան):

Նույն թվականին աշխարհի գավաթի բրոնզե մեդալակիր են դառնում Արայոն Սիմոնյանը, Արամ Ռամազյանը և Վախսթանգ Դարչինյանը:

1999թ.-ին աշխարհի երիտասարդական առաջնությանը (Արգենտինա) փայլուն հաղթանակներից հետո չեմպիոնի կոչումն է նվաճում գյումրեցի գերծանր քաշային Բագրատ Օհանյանը (մարզիչ՝ ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Վ.Դավթյանը):

2000թ. Բագրատը Եվրոպայի մեծահասակների առաջնությանը արժանանում է բրոնզե մեդալի: Եվրոպայի բրոնզե մեդալակիր է դառնում նաև Արամ Ռամազյանը:

Բռնցքամարտի զարգացման գործում մեծ ավանդ են ներդրել Օլիմպիական հերթավաճի ուսումնարանը և ֆիզիկական կուլտուրայի Հայկական պետական ինստիտուտը, որտեղ բարձրագույն կրթություն ստանալու հետ մեկտեղ, իրենց սպորտային վարպետությունն են կատարելագործում բազմաթիվ պատանիներ և երիտասարդներ:

Գ Լ ՈՒ Խ 2

ԲՈՆՑՔԱՍՄԱՐՏԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Երկիր մոլորակի տարբեր վայրերում բնակվող ազգերը տարբեր ժամանակներում յուրովի են ընդունել, կռել և զարգացրել այդ մագաձևը:

Բոնցքամարտի ուսուցումն ու մարզումը, ինչպես նաև մրցամարտերի կանոնադրությունները, սովյալ ազգերի քաղաքակրթության զարգացման հետ միասին, հղկվել ու կատարելագործվել են և բավարարել այս կամ այն ազգի ժամանակին բնորոշ բարոյական պահանջները:

Պատմական տարբեր ժամանակաշրջաններում քաղաքակրթության զարգացման վրա մեծ ազդեցություն են թողել ոչ միայն սովյալ ազգի մշակույթը, ռազմակիրառական դաստիարակության միջոցներն ու մեթոդները, կենցաղն ու բարոյականությունը, այլ նաև բնակլիմայական պայմանները:

Եվ բնական է, որ ազգերը, ձևավորվելով, տարբերվել են միմյանցից իրենց քաղաքակրթության առանձնահատկություններով, որոնք էլ, իրենց հերթին, փոխադարձ կերպով ազդել են սովյալ ազգի կենցաղի ու կուլտուրայի բոլոր բնագավառների, այդ թվում նաև ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման վրա:

Ահա թե ինչու, մենապայքարային մարզաձևերում, գոյություն ունեցող անհատական գործոններից բացի, կան ազգային առանձնահատկություններով օժտված մարզաձևերի ազգային դպրոցներ: Դրանք իրարից տարբերվում են սովյալ ազգին բնորոշ խառնվածքով, ֆիզիկական ու մորֆոլոգիական, բնավորության ու հոգեբանական հատկություններով ձևավորված մարտական մտածողությամբ ու մարտաոճով:

Ժխտելով ազգային ինքնատիպությունը նույնչափ անմիա է, ինչպես որ սեռատարիքային առանձնահատկությունների ժխտումը: Չի կարելի հաշտվել այն մաքի հետ, թե վերացել են բոնցքամարտի ազգային դրպրոցների տարբերությունները դրանք դարձել են մեկ ընդհանուր դպրոց՝ իր առանձնահատկություններով: Դա նշանակում է անտեսել բոնցքամարտիկների անհատականության, նրանց անհատական մարտաոճերի կարևորությունը:

Բոնցքամարտի ազգային դպրոցների տարբերությունները ցայտուն կերպով նկատվում են միջազգային կարգի մեծ մասշտաբի մրցումների

ժամանակ:

Այսպես, օրինակ.

1. Անգլիայի բոնցքամարտի ազգային դպրոցին բնորոշ է հեռու տարածության մարտական գործողությունները, բարձր կեցվածքով, տարածության նուրբ զգացողությամբ: Մեծ մասամբ օգտագործելով ուղիղ հարվածներ, պաշտպանական միջոցներից հիմնականում ձեռքերի միջոցով և իրենց հատուկ պաշտպանական հնարքներ ոտքերի տեղաշարժումով (սայդ-ստեպներ) քայլ կողք դարձումով աչ և ձախ: Միջին և մոտ տարածության մարտի տեսակների անտեսումը, հետագայում խանգարեց անգլիացի բոնցքամարտիկներին հասնելու բարձր արդյունքների:

2. Ամերիկյան բոնցքամարտիկները աչքի են ընկնում ձեռքերի և իրանի միջոցով կատարվող պաշտպանության, փոքր և սահուն քայլերով, հարվածային տարածության վրա ուժեղ հարվածներով ու ագրեսիվ հարձակողական մարտաոճով: Նրանք, մարտի անհաջող ընթացքի դեպքում էլ, նույնիսկ պարտվելիս, չեն հուսահատվում, այլ համառորեն շարունակում են պայքարել հաղթանակի համար մինչև մարտի վերջին վայրկյանը՝ ցուցաբերելով կամային բարձր հատկանիշներ: Ամերիկյան սիրողական բոնցքամարտի հանրաճանաչ օլիմպիական չեմպիոնները՝ Ֆրեդերը, Պատերսոնը, Ֆորմենը, Կասիուս Էլեյր հետագայում դարձան նաև պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտի աշխարհի բազմակի չեմպիոններ:

3. Կուբացի բոնցքամարտիկները աչքի են ընկնում իրենց բնական տաղանդով և հատկապես բոնցքամարտի տեխնիկայի տիրապետման, ռինգում իրենց պահելու բնական և անկաշկանդ վարքով: պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտը իր դրական ազդեցությունն են թողել Կուբայի ազգային դպրոցի ոճի ձևավորման վրա: Նրանք հավասարապես կարողանում են մարտ վարել երեք տարածությունների վրա: Հիմնականում կոմբինացված մարտաոճով, երբ մեկ ռաունդի առանձին հատվածներում հարձակողական գործողությանը հաջորդում է պաշտպանականը, որից հետո հսկագրոնի միջոցով անցնում են հարձակողական գործողությունների: Լավագույն ներկայացուցիչներն են օլիմպիական եռակի չեմպիոն Տ.Սթիվենսոնը, Ֆ.Սավոնը, Ռ.Բալադոն, Դ.Էռնանդեսը, Ա.Էռերան և շատ ուրիշները:

4. Ռուս բոնցքամարտիկների գերակշռող մասին բնորոշ է տարբեր հնարքներով հագեցված ակտիվ հարձակողական մարտաոճը: Տեխնիկապես բարձր պատրաստությամբ մարտ վարելու հետ միաժամանակ, նրանք ձգտում են կատարել ուժեղ և դիպուկ հարվածներ: Նրանց հա-

տուկ են տեխնիկատակտիկական, ֆիզիկական և կամային պատրաստության բարձր հատկանիշներ, անհատական մեծ վարպետություն և, պատահական չէ, որ այսօր Ռուսաստանի բոնցքամարտի դպրոցը համարվում է աշխարհի լավագույներից մեկը: Ռուս բոնցքամարտիկներից կարելի է նշել օլիմպիական կրկնակի չեմպիոն Բ.Լագուտինին, Վ.Պոպենչենկոյին, Բ.Կուզնեցովին, Վ.Ազեկին, Վ.Սոլոմինին, Ա.Լեբզյակին և շատ ու շատ ուրիշներ:

5. Լեհաստանի բոնցքամարտիկները գերադասում են մարտը վարել հեռու և միջին տարածության վրա, հիմնականում խաղակցական, հակագրոհի մարտաճով: Նրանց մարտական կեցվածքը հավաքված է, լավ տիրապետում են հակագրոհի միջոցներին, չեն խուսափում մոտ տարածության մարտից: Լավագույն ներկայացուցիչներն են Լ. Դրոգոշը, Ե.Կուլեյը, Մ.Կասպշիկը:

6. Ռումինիայի և Իտալիայի բոնցքամարտիկները անընդմեջ գոռհներին և ուժեղ հարվածների կողմնակիցներ են: Նրանց բնորոշ է բարձր լարվածությամբ (տեմպով) հարձակողական մարտաճով: Նրանք գերազանց են վարում մոտիկ և միջին տարածության մարտերը: Լավագույներից են ռումիններ Ֆ.Վաստազը, Մ.Սիմյոնը, իտալացիներ օլիմպիական չեմպիոններ Գ.Բենվենուտին, Պ.Օլիվան:

7. Բոնցքամարտի գերմանական դպրոցը բնորոշվում է բարձրակարգ, հիմնավորված ու լավ հետազոտված, հղկված մարտի վարման դասական ոճով: Երմանացի բոնցքամարտիկների հիմնական մասը ունի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական լավ պատրաստություն, աչքի է ընկրնում մարտի ընթացքում մարզիչների առաջադրանքը կատարելու բարձր կարգապահությամբ: Նրանք գերազանց մարտ են վարում հեռու և միջին տարածության վրա, համառ են ու նպատակասլաց, ունեն կամային բարձր հատկանիշներ: Օլիմպիական խաղերում և աշխարհի առաջնություններում աչքի են ընկել Մ.Ուլեն, Ռ.Ֆինկը, Մ.Ռուդոլֆը, Ռ.Մասկեն և ուրիշներ:

8. Բուլղարիայի բոնցքամարտիկները աչքի են ընկնում լավ հավասարակշռված բոնցքամարտի դպրոցի ներկայացուցիչներով: Նրանց մոտ գերազանց են համարվում ոտքերի աշխատանքը, տարբեր տարածությունների վրա մարտ վարելու հմտությունը: Իրենց քաշային կարգում բարձրահասակ են, ֆիզիկական լավ պատրաստության հետ միասին տիրապետում են տեխնիկական և տակտիկական հնարքներին, խաղակցական հակագրոհի ոճի կողմնակիցներ են: Բուլղարական դպրոցի

ցայաուն ներկայացուցիչները, որպես կանոն թեթև քաշային բոնցքամարտիկներն են՝ օլիմպիական և աշխարհի չեմպիոններ Գանիել Պետրովը՝ 48 կգ, Կիրկոր Կիրկորովը՝ 57 կգ, Գեորգի Կաստաղիճովը՝ 51 կգ, Սերոֆիմ Թոդորովը՝ 54 կգ, Պյոտր Լեաովը՝ 51 կգ և ուրիշներ:

9. Հունգարական դպրոցի բոնցքամարտիկները աչքի են ընկնում մարտի ընթացքում նուրբ, հնարամիտ տակտիկական հնարքների օգտագործմամբ: Գերազանցորեն համադրում են ֆիզիկական պատրաստությունը արտակարգ տեխնիկայի հետ: Նրանց բնորոշ են խմբավիզացիան ոհնգում, ոտքերի լավ աշխատանքը, բազմապիսի տակտիկական գործողությունները: Հունգարացի լավագույն բոնցքամարտիկներից են լեգենդար Լասլո Պապը, Իշտվան Կոխը և ուրիշներ:

Այսպիսով, ստացվում է, որ բոնցքամարտի ազգային բոլոր դպրոցները, մեկը մյուսից տարբերվում են իրենց ֆիզիկական, տեխնիկա-տակտիկական և հոգեբանական պատրաստությամբ, այսինքն՝ մարտաճով, քանի որ դրանցով են ձևավորվում մարտ վարելու տեսակները, ձևերը և հիմնական միջոցները:

Հասկանալի է, որ նման դաստորությունն ու բնորոշումը չի նշանակում, թե բոնցքամարտի ազգային դպրոցների ներսում իշխում է խաղաճի միատարրությունը:

Անհատական մարտաճների բազմազանությունը հատուկ է բոնցքամարտի ազգային բոլոր դպրոցներին: Դրանք գնահատվում և կյանքի ուղեգիր են ստանում միջազգային մրցումներում իրենց արդարացնելուց հետո:

Ընդունված է, որ փոխադարձ կապ կա բոնցքամարտի ազգային դպրոցների և նրանց առաջնակարգ բոնցքամարտիկների մարզական վարպետության զարգացման և կատարելագործման միջև: Շնորհալի և առաջնորդվոր անհատ մարզիկների շնորհիվ ձևավորվում է բոնցքամարտի ազգային դպրոցը, իսկ ազգային դպրոցը իր տեսական պատրաստությամբ և գործնական փորձով նպաստում է ավյալ ազգի շնորհալի մարզիկների վարպետության բարձրացմանը:

ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԴՊՐՈՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Բոնցքամարտի հայկական դպրոցի առանձնահատկությունները քննարկելու և նրա մասին լիարժեք պատկերացում կազմելու համար բավական չէ ձեռքի տակ ունենալ միայն ազգային տարբեր դպրոցների, անհատական մարտաոճերի և հայ ժողովրդի բնավորության աչքի ընկրնող հատկությունների նկարագրությունը: Քանի որ վերը ասվածը դիտման մեթոդով ձեռք բերված տվյալների հիման վրա կատարած եզրակացությունների արդյունք են, ուստի արձանագրված այդ փաստերը դասվում են սուբյեկտիվ գնահատականների շարքին: Անհրաժեշտ է հիմնվել օբյեկտիվ արդյունքների, պրակտիկայում ապացուցված և արձանագրված փաստերի վրա: Տվյալ պարագայում պետք է ղեկավարվել օլիմպիական խաղերին և աշխարհի առաջնություններին ու չեմպիոնապներին մասնակցած և բարձր արդյունքներ ցույց տված բոնցքամարտիկներ Վլադիմիր Ենգիբարյանի, Դավիթ Թորոսյանի, Իսրայել Հակոբկոխյանի, Նշան Մունչյանի մարզական վարպետության հիմքում ընկած ժառանգական ընդունակությունների և ուսումնա-մարզական գործունեության ընթացքում ձեռք բերած հմտությունների իրողությամբ:

Բարձրակարգ հայ բոնցքամարտիկների ցուցաբերած արդյունքները միջազգային կարգի մրցումներում, մեզ իրավունք է տալիս, համուն մեր առջև դրված խնդրի դրական լուծման, վերլուծել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունների և նյարդային համակարգերի, բարոյականային և տեխնիկատակտիկական պատրաստության առանձնահատկությունները և ստացված արդյունքները համեմատել դասական բոնցքամարտի տակտիկական գործողություններին և գտնել այն մարտաոճը, որը մոտ է հայ բոնցքամարտիկների մեծամասնության վարպետությանը:

Նշված բոնցքամարտիկների մարզական վարպետության առանձնահատկությունները և մարտաոճերը բնորոշելու համար հաշվի են առնվել.

1. Բարձրագույն նյարդային համակարգի խառնվածքը (տիպը).
2. Մարմնի հասակը իր քաշային կարգի բոնցքամարտիկների համեմատությամբ.
3. Ֆիզիկական պատրաստականությունը՝ ընդհանուր, հատուկ.
4. Տարածաժամանակային մասնագիտացված սկանաշարժողական

ընկալումները՝ տարածության, ժամանակի, կողմնորոշվելու, մարմնի դիրքի, ազատ շարժումների, հարվածի, ուշադրության, մարտական մտածողության և ռեակցիայի արագության զգացողությունները:

5. Տեխնիկական պատրաստականությունը՝ մարտական կեցվածքը, տեղաշարժերը, հարվածները, պաշտպանական հնարքները.

6. Տակտիկական պատրաստականությունը՝ առավել գործածականը (անհատական մարտաոճը) և տարբեր մարտաոճերին հակադրելու պատրաստականության մակարդակը:

7. Ինչ վերաբերում է հոգեբանական պատրաստականությանը, ապա պետք է ասել, որ ներքոնիշյալ բոնցքամարտիկների մարզական բարձր արդյունքները ինքնին բնորոշում են նրանց բարձր մակարդակը:

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ

ՎԱԿԻՄԻՐ ԵՆԳԻԲԱՐՅԱՆ

1932թ. ծնված, 1956թ. Մելքոունի (Ավստրալիա) 16-րդ օլիմպիական խաղերի, 1953, 1957, 1959թ.թ. Եվրոպայի, 1955, 1956, 1958թ.թ. ԽՍՀՄ չեմպիոն: Քաշային կարգը՝ 60-63, 5 կգ:

Մարզիչներ՝ Ա. Հայությունով, Է. Արիստակեսյան

1. Նյարդային համակարգի խառնվածքը (տիպը) – սանգվինիկ.
2. Մարմնի հասակը իր քաշային կարգում – միջին.
3. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը – միջին.
4. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստականությունը՝ արագաուժային, ճարպկություն, դիմացկունություն, ճկունություն. – բարձր մակարդակի
5. Տարածության, ժամանակի, կողմնորոշման, մարմնի դիրքի և հարվածների, շարժումների ազատության, ուշադրության, մարտական մտածողության և ռեակցիայի արագության զգացողությունների բարձր մակարդակ:

Տեխնիկական պատրաստականությունը.

6. Մարտական կեցվածքը՝ ձախակողմյան (բաքնված ձախիկ), մարմնի ծանրությունը՝ առաջին (ձախ) ոտքի վրա, աջ ոտքի կրունկը՝ բարձր, ձեռքերը՝ ցած.

7. Տեղաշարժերի բարձր մակարդակ, քայլերը կողադիր և սահող, ցատկերը՝ առաջ և ետ, մանևրները՝ ճակատային, եզրային.

8. Հարվածները՝ հիմնականում առաջին (ձախ) ձեռքով, տեխնիկա-

պես ճիշտ, կտրուկ, արագ և աննկատելի, հակահարվածները՝ պատասխան, հանդիպական (ցատկով առաջ-ետ)։

9. Պաշտպանության բարձր մակարդակ հիմնականում ձեռքերի, իրանի (թեքումներ, սուգումներ) և ոտքերի միջոցով (քայլեր, ցատկեր, շրջանցումներ, սայդ-ստեփներ)։

Տակտիկական պատրաստականությունը.

10. Պաշտպանողական և հակագրոհ գործողություններ, հեռու և միջին տարածությունների մարտական գործողությունների բարձր մակարդակ։ Մոտ տարածության մարտի ցածր պատրաստություն։

11. Մարտաոճը՝ խաղակցական և հակագրոհի։

ԴԱՎԻԹ ԹՈՐՈՍՅԱՆ

1950թ. ծնված, Մոնրեալի (Կանադա) 21-րդ օլիմպիական խաղերի մրցանակակիր (3-րդ տեղ)։ Քաշային կարգը՝ 51 կգ։

1974թ. աշխարհի առաջին չեմպիոնատի մրցանակակիր (3-րդ տեղ) 54 կգ քաշային կարգում (Հավանա, Կուբա)։

1971թ. ԽՍՀՄ ժողովուրդների սպարտակիադայի հաղթող։

1973թ. ԽՍՀՄ չեմպիոն։

Մարզիչ՝ Մ. Փափազյան։

1. Նյարդային համակարգի խառնվացքը (տիպը)՝ խոլերիկ.

2. Մարմնի հասակը իր քաշային կարգում՝ միջինից ցածր.

3. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության բարձր մակարդակով.

4. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստականությունը՝ բարձր մակարդակ.

5. Տարածության, ժամանակի, կողմնորոշման, մարմնի դիրքի, հարվածների, շարժումների ազատության, ուշադրության, մարտական մտածողության և ռեակցիայի արագության բարձր մակարդակ։

Տեխնիկական պատրաստականությունը.

6. Մարտական կեցվածքը՝ ձախակողմյան, մարտի որոշ իրադրություններում՝ ճակատային, ձեռքերի դիրքը ոչ տիպային, հաճախակի փոփոխվող.

7. Տեղաշարժերը՝ ազատ, բազմատեսակ, անկաշկանդ.

8. Հարվածները՝ երկու ձեռքով, բոլոր տեսակի հարվածների հավասարաչափ տիրապետման բարձր մակարդակ.

9. Պաշտպանության բարձր մակարդակ՝ իրանի, ձեռքերի և ոտքերի

միջոցով։

Տակտիկական պատրաստականությունը.

10. Հեռու, միջին և մոտ տարածությունների մարտական գործողությունների վարժ տիրապետում։

11. Մարտաոճը՝ խաղակցական և հակագրոհի։

ԻՍՐԱՅԵԼ ՀԱԿՈՐԿՈՒՅԱՆ

1960թ. ծնված։ Աշխարհի մեծահասակների 1989թ., աշխարհի երիտասարդների 1979թ., աշխարհի պատանիների 1977թ., Եվրոպայի 1985, 1989, 1991թ.թ. ԽՍՀՄ վեցակի (1981, 1982, 1983, 1985, 1989, 1991թ.թ.) չեմպիոն։

Բարի կամքի խաղերի 1986, 1990թ.թ. հաղթող, Աշխարհի գավաթակիր 1985թ. (Մեուլ), ԽՍՀՄ ժողովուրդների 1979, 1983թ.թ. սպարտակիադաների հաղթող։

Մարզիչ՝ Ռ. Հովհաննիսյան։

1) Նյարդային համակարգի խառնվացքը (տիպը)՝ սանգվինիկ.

2) Մարմնի հասակը իր քաշային կարգում՝ միջինից մի փոքր բարձր.

3) Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը՝ բարձր.

4) Հատուկ ֆիզիկական պատրաստականությունը՝ բարձր.

5) Տարածության, ժամանակի, կողմնորոշման, մարմնի դիրքի, հարվածների, շարժումների ազատության, ուշադրության, մարտական մտածողության և ռեակցիայի արագության բարձր մակարդակ։

Տեխնիկական պատրաստականությունը.

6) Մարտական կեցվածքը՝ աջակողմյան (ձախիկ), բարձր դիրք.

7) Տեղաշարժերը՝ ազատ, բազմատեսակ, անկաշկանդ։ Տարածության պահպանման մանևրների վարպետության բարձր մակարդակ։

8) Հարվածները՝ երկու ձեռքով, բազմատեսակ։ առաջին հայացքից թվում է թե, հարվածները կատարվում են իմիջիայնոց, ոչ չարությամբ.

9) Պաշտպանությունը՝ հիմնականում իրանի (թեքումներ) և ոտքերի (քայլեր, սայդ-ստեփներ, շրջանցումներ) միջոցով։

Տակտիկական պատրաստականությունը.

10) Հեռու և միջին տարածությունների, հարձակողական, պաշտպանողական և հակագրոհ մարտաոճերի հղկված և կատարելագործված գործողությունների կատարյալ տիրապետում։

11) Ազդեցիվ հակառակորդների ձգտումները զսպող, նախաձեռ-

նությունը իր ձեռքը պահող, խաղակցական և հակագրոհ մարտերի հմուտ վարպետ:

ՆՇԱՆ ՄՈՒՆՉՅԱՆ

1963թ. ծնված, Աշխարհի չեմպիոն 1993թ., աշխարհի գավաթի 1994թ. հաղթող, Եվրոպայի 1987թ. ԽՍՀՄ քառակի (1986, 1987, 1989, 1991թ.թ.) չեմպիոն: Բարի կամքի խաղերի (1986թ.) հաղթող:

Մարզիչ՝ Ա.Անտոնյան:

1. Նյարդային համակարգի խառնվացքը (տիպը)՝ ֆլեգմատիկ-սանգվինիկ.
2. Մարմնի հասակը իր քաշային կարգում՝ միջին.
3. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը՝ բարձր.
4. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը՝ բոլոր ընդունակություններով՝ բարձր.
5. Տարածության, ժամանակի, կողմնորոշման, մարմնի դիրքի, հարվածների, շարժումների ազատության, ուշադրության, մարտական մտածողության և ռեակցիայի արագության բարձր մակարդակ:

Տեխնիկական պատրաստականությանը.

6. Մարտական կեցվածքը՝ ձախակողմյան (աջլիկ), աիպային, հավաքված, անկաշկանդ.

7. Տեղաշարժերը՝ կողադիր, սահող մանևրների (ճակատային, եզրային, տարածության պահպանման) վարժ աիրապետում.

8. Հարվածները՝ երկու ձեռքով, հավասարաչափ բազմատեսակ և հաշվենկատ.

9. Պաշտպանությունը՝ հիմնականում իրանի (թեքումներ, սուգումներ) և ոտքերի (քայլեր, սայդ-սթեփներ, շրջանցումներ) միջոցով կատարվող պաշտպանական հնարքներ:

Տակտիկական պատրաստականությանը.

10. Մարտի երեք սարածությունների (հեռու, միջին, մոտ) հարձակողական և հակագրոհ մարտաոճերի հմուտ վարպետ:

11. Անհատական մարտաոճը՝ խաղակցական, հակագրոհի:

Նշված բոլոր բոնգքամարտիկների մարզական վարպետության մանրագին վերլուծությունը իրավունք է տալիս ասելու, որ հայ բոնգքամարտիկների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը բավարարել է միջազգային կարգի բոնգքամարտիկներին ներկայացվող պահանջները: Նրանք աչքի են ընկել իրենց հատուկ ֆիզիկական ընդունա-

կուրյուններով՝ ուժով, արագաշարժությամբ, ճարպկությամբ և դիմացկունությամբ:

Բոնգքամարտի տեխնիկական պատրաստականության առումով բոնգքամարտիկները աչքի են ընկել իրենց անհատականությամբ: մարտական կեցվածքները հեռու են եղել տիպայինից: Ռինգում իրենց պահել են ազատ և անկաշկանդ: Տեղաշարժերի, պաշտպանական հնարքների ու գործողությունների, ինչպես նաև տեխնիկայես ճիշտ և կատարելագործված հարվածների ու հակահարվածների միջոցով մենամարտել են հիմնականում հեռու և միջին տարածությունների վրա, գրոհները եղել են հաշվենկատ և նախապատրաստված, գերադասել են հարվածներ չստանալ, դիպուկ հարվածներով միավորներ հավաքել և անկատելիորեն խորտակիչ հարվածներով մրցակցին հասցնել նոկդաունի կամ նոկաուտի վիճակին: նրանց համար խոթ են եղել ուժային, անընդմեջ գրոհների և ագրեսիվ մարտաոճերի գործողությունները: Հակագրոհները կատարվել են հիմնականում մրցակցի գրոհներից պաշտպանվելուց անմիջապես հետո: Նրանք աչքի են ընկել տարածաժամանակային, մասնագիտացված մկանա-շարժողական զգացողություններով: Հիմնականում՝ տարածության, ժամանակի, կողմնորոշվելու, մարմնի դիրքի, հարվածի, ուշադրության, մարտական մտածողության, ռեակցիայի (բարդ) և շարժումների ազատության զգացողություններով:

Հոգեբանական պատրաստականության մակարդակը եղել է բարձր, նրանք մարտի ամենալարված պահերին, վտանգին անգամ նայել են բաց աչքերով, աչքի են ընկել իրենց զսպվածությամբ և անկոտրու կամքով:

Հայ բարձրակարգ բոնգքամարտիկների շարքում, բացի խաղակցական և հակագրոհ մարտաոճեր ունեցող բոնգքամարտիկներից, եղել են նաև հարձակողական-ագրեսիվ, անընդմեջ գրոհների և խորտակիչ հարվածների կողմնակիցներ, Եվրոպայի չեմպիոններ Սամսոն Խաչատրյան, Ալբերտ Նիկոլյանը, Մեխակ Ղազարյան Մ.Ա. սպորտի վարպետ Խորեն Ինջեյանը և շատ ուրիշներ:

Տնային պայմաններում անցկացվող պարապմունքների ժամանակ, ուսումնամարզական հավաքներում և Հայաստանի ներքին մրցումներում, տարբեր մարտաոճերի տեր բոնգքամարտիկները իրենց մարտունակությամբ՝ անվախ, ագրեսիվ, շեշտադրված և խորտակիչ հարվածներով, արհամարելով մրցակիցների հարվածներն ու նրանցից սպասվող վտանգը, անկախ իրենցից, օգնել են այլ խառնվածքի և այլ ընդու-

նակություններ ունեցող հայրենակից բնօրինակներին՝ ընտրելու խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճերը: Մի խոսքով, ազդուժը ծնել է հակազրոհ միջոցներ: Հետաքրքիր է այն փաստը, որ սույն թեմայում շոշափված բոլոր բարձրակարգ բնօրինակների մեջ կան բարձրագույն նյարդային համակարգի բոլոր խառնվածքների (տիպերի) ներկայացուցիչներ՝ սանգվինիկ, խոլերիկ ֆլեգմատիկ: Ինչ վերաբերում է մեղանխոլիկ (մեղանադճոտ) տիպին, ապա պետք է նշել, որ նրանց նյարդային խառնվածքի՝ ուժի թուլության պատճառով, մեղանխոլիկների համար մենապայքարային մարզածները, այդ թվում նաև բնօրինակը անհամատեղելի են և անընդունելի:

Ինչպես տեսնում ենք, բնօրինակներ Վլադիմիր Ենգիբարյանը, Դավիթ Թորոսյանը, Իսրայել Հակոբկոխյանը, Նշան Մունչյանը, ինչպես նաև հայ բնօրինակների գերակշռող մասը ուժային և կոպիտ մարտի փոխարեն ընտրել են խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճերի տեխնիկական ու տակտիկական գործողությունները:

Ինչ է դա, նախախնամություն, թե պատահականություն, կամ հայերիտասարդների ֆիզիկական ու կամային հատկանիշների, և ընդունակությունների արտակարգ բարձր մակարդակի արդյունք:

Իհարկե, ոչ: Այն ուղղակի «բնօրինակ» մարզածի խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճերի և հայ երիտասարդների մեծամասնության ժառանգական ընդունակությունների, հիմնականում բանականության, կամային որոշ հատկանիշների, հոգեֆիզիոլոգիական և տարածաժամանակային մասնագիտացված մկանաշարժողական ընկալումների, ազգային բնավորությունից ու սովորություններից բխող հակումներով կազմված բարդույթի (կոմպլեքսի) զուգադիպություն է, այլ կերպ ասած, մի երևույթ, երբ մարզածի խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճերի պահանջները համընկել են հայ մարզիկների հնարավորություններին և ընդունակություններին:

Հայ բնօրինակների գերակշռող մասի կողմից օգտագործվող խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճերի տեխնիկատակտիկական միջոցների ընտրությունը, նրանց ուսուցման մանկավարժական մեթոդների փոխանցումը սերնդի-սերունդ, ձևավորվել է մի «ուսումնական հաստատության», որը զարգանալով և կատարելագործվելով, դարձել է բնօրինակի հայկական դպրոց:

Այնպես որ, մենք համարձակ կերպով, կարող ենք ասել, որ բնօրինակի հայկական դպրոցին բնորոշ են խաղակցական և հակազրոհ

մարտաոճերը: Մարտաոճեր, որոնք հնարավորություն են տալիս բնօրինակներին, վտանգներով ու դժվարություններով լի, ֆիզիկական ու հոգեկան գերլարված պայքարի պայմաններում զգալի ֆիզիկական բավականություն ու հոգեկան հաճույք, և, ամենակարևորը, գերծննալ առողջությանը սպառնացող ֆիզիկական հարվածներից և վնասվածքներից:

Բնօրինակի հայկական դպրոցին յուրահատուկ խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճերը հայ բնօրինակների շրջանում ամրապնդելու, դրանց հետագա զարգացմանը մասսայական բնույթ տալու, բարձրակարգ բնօրինակներ պատրաստելու, միջազգային բարձր կարգի մրցաշարերում առաջնակարգ տեղեր գրավելու նպատակով առաջարկվում է.

1. Մարզական կոլեկտիվներում գործող բնօրինակի ուսումնական, ուսումնամարզական, սպորտային կատարելագործման և սպորտային վարպետության բարձրացման խմբերի, տեխնիկային ու տակտիկային նվիրված պարապմունքների ժամանակ սկզբնական շրջանում մեծ տեղ հատկացնել բնօրինակի դասական (տիպային), այնուհետև՝ անհատական տեխնիկայի հիմնական միջոցներին, հատկապես խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճերի հնարքներին ու գործողություններին:

2. Մարտաոճերի և դրանց միջոցների ընտրության հարցում ցուցաբերել մանկավարժական և մասնագիտական մոտեցում: Յուրաքանչյուր բնօրինակիկն տալ համապատասխան ուղղություն, նրան զինել իր անհատական ընդունակություններին ու հակումներին մոտ մարտաոճի նի ազդեցիկ-հարձակողական, անընդմեջ գրոհների, թե ուժեղ և խորտակիչ հարվածների:

3. Հասնել այն բանին, որ յուրաքանչյուր բնօրինակի լավ պատկերացնի իր անհատական մարտաոճի առանձնահատկություններն ու այլ մարտաոճերին հակադրելու տակտիկական և նրա միջոցները:

4. Խաղակցական և հակազրոհ մարտաոճի հնարքներով ու գործողություններով հակադրել ազդեցիկ-հարձակողական, անընդմեջ գրոհների և ուժեղ, խորտակիչ, հարվածի տեր մրցակիցների:

ԲՈՆՑՔԱՍԱՐՏԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԴՊՐՈՅՆԵՐԻ ՉԱՐԳԱՅՄԱՆ ՏԵՆԴԵՆՑԸ

1865թ. սիրողական մարզիկի կարգավիճակի հաստատումից հետո, սիրողական բոնցքամարտը 1881թ. վերջնականապես առանձնանում է պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտից և զարգանում իր ուրույն ուղով՝ իր կանոնադրությունով, մարզման մեթոդներով ու միջոցներով, տեխնիկայով և տակտիկայով: Բնական է, նաև մարտաոճերով:

Փոխադարձ ընդօրինակման գործընթացը, որը առկա է բոնցքամարտ մարզաձևի միջազգային կարգի բոլոր մրցումներում, դրական ազդեցություն է բողոմում բույլ զարգացած երկրներում բոնցքամարտի մասսայականացմանն ու զարգացմանը: Միքողական բոնցքամարտի զարգացման բոլոր շրջաններում, կարևոր դեր են խաղացել և շարունակում են խաղալ ոչ միայն բոնցքամարտի առաջադեմ ազգային դպրոցները, այլ նաև պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտը իր հազարավոր տարիների գործունեության փորձով: Նրանց շնորհիվ են ձևավորվել անհատական մարտաոճերը և ընդհանուր առմամբ բոնցքամարտ մարզաձևի զարգացումը: Ետ մնալ սիրողական բոնցքամարտի զարգացման առաջընթացից կնշանակի միջազգային բարձր կարգի մրցումներում մատնվել անհաջողությունների:

Բոնցքամարտի աշխարհի առաջնակարգ շատ դպրոցների ներկայացուցիչների, հատկապես օլիմպիական խաղերի և աշխարհի չեմպիոնների մոտ նկատվում է տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության վերելքի միտում: Ըստ փորձագետների, պատմություն են դարձել անհատական մեկ մարտաոճով՝ միջազգային բարձր կարգի մրցումներում հաղթող ճանաչվելու հնարավորությունները:

Մեր ժամանակներում անհնար է յնիզում հաղթանակներ նվաճել առանց ֆունկցիոնալ բարձր պատրաստվածության, կատարելագործված անհատական մարտաոճերի, առանց վառ արտահայտվող արագաուժային ընդունակությունների և առանձնապես բարոյա-հոգեբանական պատշաճ պատրաստվածության:

Ընդունված է, որ բարձրակարգ բոնցքամարտիկ դառնալու համար, անհրաժեշտ է, որ բոնցքամարտիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստության միջոցներն ու մարտաոճերը համապատասխանեն ոչ միայն բոնցքամարտիկի մորֆոլոգիական կառուցվածքին, շարժողական

ընդունակություններին և նյարդային խառնվածքի առանձնահատկություններին, այլ նաև միջազգային բոնցքամարտի ներկայիս պահանջներին: Բարձրակարգ բոնցքամարտիկին և մարզիչին ներկայացվող պահանջներից առաջնայինը պետք է համարել աշխարհի լավագույն բոնցքամարտիկի պատրաստության «մոդելի» չափանիշներին և պահանջներին համապատասխան, բոնցքամարտիկներ պատրաստելու գիտելիքներ և կարողություններ ունենալու անհրաժեշտությունը:

Ըստ փորձագետների, ժամանակակից սիրողական բոնցքամարտի պատրաստության առանձնահատկություններից են՝

1. բոնցքամարտի տեխնիկական հնարքների տիրապետման քանակի ավելացումը և մարտական գործողությունների զարգացումը.
2. մարտի բոլոր տարածություններում պայքարի սուր, ագրեսիվ հարձակողական ուղղվածությունը.
3. անհատական մարտաոճի սահմաններում, կոմբինացված և բազմակողմանի մարտական գործողություններով պայքարելու կարողությունը.
4. հարվածների շարանի ուղեկցությամբ, մեկ կամ երկու հուժկու (խորտակիչ) հարվածների տիրապետումը:

Դեպի ունիվերսալ մարտաոճ տանող, միջազգային բոնցքամարտի զարգացման տեղեկեցը, (միտումն) էլ ավելի է մեծացնում անհատական բոլոր մարտաոճերի և նրանց հակադրելու տարբեր միջոցների տիրապետման դերն ու նշանակությունը, քանզի նրանցով է ձևավորվում կոմբինացված և ունիվերսալ մարտաոճերը:

Բոնցքամարտի հայկական դպրոցին բնորոշ խաղակցական մարտաոճը այլ մարտաոճերով հարստացնելու կարիք ունի: Աշխարհի լավագույն բոնցքամարտիկները խաղակցական մարտաոճը օգտագործում են հիմնականում գրոհների և հակազրոհների նախապատրաստման և ծայրահեղ դեպքում կարճ ժամանակով վերականգնվելու և ոչ թե մարտի բոլոր ռաունդներում բույլ հավաճներով և պաշտպանական հնարքներով «երկրորդ համարի» աշխատանքով մարտ վարելու համար:

Ունիվերսալ մարտաոճը, որին ձգտում են աշխարհի բոլոր բոնցքամարտիկները, դա մրցամարտի փոփոխվող պայմաններում, անհատական տարբեր մարտաոճերի և նրանց հակադրման փոխկապակցված միջոցների, վարժ օգտագործման անհատական կարողությունն է:

Գ Լ ՈՒ Խ 3

ԲՈՆԵՔՐԱՄԱՐՏԻ ՏԵՆՆԻԿԱՆ

Բոնեքամարտիկի շարժումների տեխնիկան կոնկրետ վարժության կատարման առավել արդյունավետ եղանակն է: Բոնեքամարտի դասական (տիպային) տեխնիկայի առավել աչքի ընկնող հատկանիշներն են՝ մատչելիությունը, ուժերի խնայողությունը և ժամանակի ռազիոնալ օգտագործումը:

Բոնեքամարտի տեխնիկայի հիմնական տարրերի (հնարքների) շարքին են դասվում՝ մարտական կեցվածքները, տեղաշարժերը, հարվածները և պաշտպանական հնարքները:

ԲՈՆԵՔՐԱՄԱՐՏԻԿԻ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԿԵՅՎԱԾՔՆԵՐԸ

Բոնեքամարտիկի մարտական կեցվածքը (ելադիրքը) այնպիսին է, որ մարմնի յուրաքանչյուր հատված՝ իրան, ոտքեր, ձեռքեր և այլն, ունեն իրենց կոնկրետ խնդիրներն ու անելիքները: Եվ բնական է, որ, ելնելով իրենց նպատակից ու հնարավորությունից, նրանք ունեն նաև իրենց ելման դիրքերը: Ոտքերի հեռավորությունը հնարավորություն պետք է սա բոնեքամարտիկին՝ մարմնի ծանրությունը հավասարապես բաշխել երկու ոտքերի վրա այնպիսի նրբությամբ, ինչպես կշեռքի նժարները, ունենա ամուր հենարան, մարմնի հավասարակշռության պահպանման և ցանկացած ուղղությամբ և արագությամբ տեղաշարժվելու հնարավորություն:

Ոտքերի հեռավորությանը ներկայացվող նման պահանջները բավարարելու համար բոլոր մարզիչների նպատակը նույնն է, բայց մտայնումները՝ տարբեր: Օրինակ, պահանջվում է ոտքերը ուսերի լայնությամբ, ուժեղ (հրող) ոտքը տանել կես քայլ ետ կամ ուժեղ ոտքը մի քայլ կողք, կես քայլ ետ, կամ ոտքերի հեռավորությունը պահել մարմնի հասակի (երկարության) մեկ երրորդի չափով, ուժեղ ոտքը ետ և այլն:

Նշված բոլոր միջոցներն էլ ընդունելի են, բայց առավել ճիշտ և արդյունավետ հեռավորության կարելի է հասնել հետևյալ ձևով՝ ուժեղ ոտքը մեկ քայլ կողք և կես քայլ ետ տանելուց հետո, բոնեքամարտիկը մարմնի ծանրությունը սկսում է տեղափոխել մեկ ոտքից մյուսը՝ առաջ և ետ, ու հակառակը: Որից հետո, նույն աշխատանքը կատարում է ձախից

դեպի աջ և հակառակը:

Տեղում կատարվող մարմնի ծանրության տեղափոխման այդպիսի աշխատանքը կատարվում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ կարիք չի զգացվում մարմնի հենարանի կայունության համար ոտքերը տեղաշարժել:

Մարտական կեցվածքի դիրքում ձեռքերը պետք է լինեն կրծքի առաջ, որպեսզի ցանկացած պահին հնարավոր լինի պաշտպանվել ձեռքերով և կատարել ցանկացած հարված թե՛ ձախ և թե՛ աջ ձեռքերով: Բացի նշվածից, արմունկները պետք է պաշտպանեն որովայնը (վտրը), հիմնականում արևային հյուսիսյակը (ստամոքսից վեր նյարդային հանգույց), աջ կողմում լյարդը, ձախ կողմում՝ փայծալը և սրտի տարածքը: Բունեքները պետք է լինեն ծնոտի մոտ այնպիսի դիրքով, որ կարողանան պաշտպանել ծնոտը և պարանոցի (վզի) երկու կողմերում տեղավորված քներակները: Այլ կերպ ասած, մարմնի բոլոր օղակների միմյանց նկատմամբ հնարավոր այդ դասավորությունը, որը նպաստում է մարտի ժամանակ սպասվելիք շարժողական ամեն մի խնդիր առավելագույն չափով իրագործելուն, կոչվում է բոնեքամարտիկի մարտական կեցվածք:

Բոնեքամարտիկի մարտական կեցվածքները երեքն են՝ ձախակողմյան, աջակողմյան, ճակատային:

Նկ. 1 ա, բ, գ



ա)

ա) ձախակողմյան,



բ)

բ) աջակողմյան



գ)

գ) ճակատային

Նկ. 2 Ուսումնական կեցվածք



Նկ. 2

Վերջին երկու տասնամյակների ընթացքում, բոնցքամարտությանը՝ զբաղվողների տարիքի փոքրացման պատճառով, անհրաժեշտ է դարձել ունենալ ևս մեկ կեցվածք՝ բոնցքամարտի ուսումնական կեցվածք: Այդ կեցվածքը բոնցքամարտիկի մարտական կեցվածքի պարզեցված ձևն է: Ուսումնական կեցվածքի օգտագործումը հեշտացնում է բոնցքամարտիկի տեխնիկայի՝ մարտական կեցվածքի, տեղաշարժերի,

հարվածների և պաշտպանական հնարքների ուսուցումը:

Ուսումնական կեցվածքի դիրքը ճակատային է, ոտքերի հեռավորությունը՝ մարմնի հասակի (երկարության) մեկ երրորդի չափով, ոտքերի քաբերը՝ զուգահեռ, ծայրերը ուղղված դեպի մրցակիցը, ծնկները՝ մի փոքր ծալած, կոնքը՝ առաջ, որովայնը (փորը)՝ ներս քաշած, ձեռքերը՝ կրծքի առաջ, բռունցքները՝ ծնոտի երկու կողմերում, բռունցքը՝ փակ (բայց ոչ սեղմած), դաստակները՝ ծալած, ավերով ներս:

Չախակողմյան կեցվածք կամ «աջիկ» – երբ ձախ ոտքը, ձախ ձեռքը և ձախ ուր ավելի մոտ են գտնվում մրցակցին: Աջակողմյան կեցվածք կամ «ձախիկ» – երբ աջ ոտքը, աջ ձեռքը և աջ ուր ավելի մոտ են գտնվում մրցակցին: Ծակատային կեցվածք – երբ երկու ոտքերը զուգահեռ դիրքով տեղավորված են մեկ ուղիղ գծի վրա այնպես, որ ոտքերը, ձեռքերը և ուսերը գտնվում են մրցակից հավասար հեռավորության վրա, կրունկները՝ հատակին կպած: Ծնկները, իրանը և պարանոցը՝ մի փոքր ծալած (մկանների թուլացման հաշվին): Կոնքը՝ աննշան առաջ, որովայնը (փորը)՝ ներս քաշած, ձեռքերը՝ կրծքի առաջ (սովորականից բարձր), դաստակները՝ ծալած ներս, ավերով ուղղված միմյանց, ծնոտը՝ երկու բռունցքների մեջ: Երկու դեպքում էլ թե՛ ձախակողմյան և թե՛ աջակողմյան մարտական կեցվածքների հետևի (ուժեղ-իրոզ) ոտքի կրունկը պետք է լինի հատակից բարձր:

Ընդհանուր առմամբ յո՞րաքանչյուր բոնցքամարտիկ պետք է ունենա իրեն հարմար մարտական կեցվածք: Իզուր չեն ասում, որ որքան

բոնցքամարտիկ, այնքան էլ մարտական կեցվածք:

Մարտական կեցվածքի դիրքը պայմանավորված է բոնցքամարտիկի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակով, մարմնի կառուցվածքով (քիկունքի լայնություն, մարմնի երկարություն), կամային հասկություններով և անհատական մարտաոճով: Օրինակ, լայնաքիկունք, ցածրահասակ և կարճ ձեռքեր ունեցող բոնցքամարտիկին բնորոշ է միջին և մոտ տարածության մարտաոճը: Նրա մարտական կեցվածքը պետք է լինի առավել ճակատային և հավաքված: Այդպիսին է եղել օլիմպիական խաղերի եռակի (1948, 1952, 1956թ.թ.) չեմպիոն, հունգարացի Լասլո Պասյի մարտական կեցվածքը: Իսկ բարձրահասակ և երկար ձեռքեր ունեցող բոնցքամարտիկին նպատակահարմար է՝ բարձր ուղիղ և դեպի մրցակիցը առավել շատ կողքի դիրք:

ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿԻ ՏԵՂԱՇԱՐՇԵՐԸ

Բոնցքամարտիկը որքան էլ լավ տիրապետի հարվածների և պաշտպանության հնարքների տեխնիկային, այնուամենայնիվ, առանց ճկուն և բազմակողմանի տեղաշարժերի, նրա մարտական գործողությունները կլինեն թերի և անարդյունավետ: Բոլոր դեպքերում, մարտի ժամանակ, բոնցքամարտիկին պետք է ոչ միայն անհրաժեշտ հարվածային տարածություն, այլև հանգստի համար «չեզոք» հեռու տարածություն: Տակտիկական նկատառումներից ելնելով՝ նրանք հաճախակի պետք է վախեն մարտական տարածությունները՝ հեռու, միջին կամ մոտ: Այնպես որ բոնցքամարտիկի ոտքերի աշխատանքը՝ տեղաշարժերը, համարվում է բոնցքամարտիկի տեխնիկայի կարևոր բնագավառներից մեկը:

Բոնցքամարտիկը ռինգում, մարտի ժամանակ հիմնականում տեղաշարժվում է քայլերի և ցատկերի միջոցով: Բոնցքամարտիկի քայլերի տեսակներն են՝ սովորական, կողադիր և արտաքայլեր (քայլ մեկ ոտքով): Ցատկերի տեսակներն են՝ մաքուր (չելնոչնի) և փոքր ուսուցումներ:

1. Սովորական քայլը – երբ քայլը սկսվում է շարժման ուղղությանը հեռու ոտքով և դրվում է հենարան հանդիսացող ոտքի առաջ:

2. Կողադիր քայլ (կից քայլ) – երբ առաջին քայլը կատարվում է շարժման ուղղությանը մոտ գտնվող ոտքով: Բոնցքամարտիկի կողադիր քայլի տեսակներն են.

ա) մաքոք (չեղնոչնի), երբ քայլը կատարվում է առաջ և ետ: Մաքոք քայլը կարող է կատարվել կողադիր քայլով և ցատկով (ոստյունով)՝ մեկ և երկու ոտքերի հրումներով:

բ) սահող (քստքստացնելով)՝ ոտքը հատակից չկտրելով քայլեր: սահող քայլերը կատարվում են կողադիր և միաձույլ (ոտքերը իրարից հեռու դիրքով, երկու ոտքով միաժամանակ կատարվող) սահող քայլեր:

գ) մանրաքայլեր, օգտագործվում է նաև հարվածների շարանով գրոհի ժամանակ:

3. Արտաքայլեր.

ա) մեկ ոտքով (առաջ, ետ, ձախ, աջ), երբ մի ոտքը մնում է տեղում
բ) երկու ոտքով (անցումներ, սայդ-սթեփներ, շրջանցումներ)

4. Ցատկեր – փոքր ոստյուններ (առաջ, ետ, աջ և ձախ կողմեր):

ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԸ

Հարվածը բոցքամարտիկի մարտական գործողությունների հիմնական միջոցն է: Բոցքամարտում գոյություն ունի երեք հիմնական հարված՝ ուղիղ, կողքից, ներքևից: Դրանցից յուրաքանչյուրը իրակա-նացվում է քե՛ ձախ և քե՛ աջ ձեռքով՝ ուղղված մրցակցի գլխին կամ իրա-նին:

Հզոր, դիպուկ արագ և ուժեղ հարվածները տպավորիչ են, դրանք մենամարտին տալիս են պայքարի սրություն և հետաքրքրություն: Զանի որ հարվածի ուժը հիմնականում պայմանավորված է նրա շարժման արագության և ծավալի արտադրյալով, ապա բնական է, որ նրա շարժման ժամանակ պետք է օգտագործվեն հարվածի կատարմանը մասնակցող մարմնի շարժվող բոլոր մասերի արագությունը և ծավալը:

Բայց, իրականում, մարմնի ծանրության ուժը, համաձայն ֆիզիկայի հանրաճանաչ օրենքի (երկրի ձգողական ուժ), ուղղված է ներքև, իսկ բոցքամարտիկի հարվածի շարժումը՝ մեկ այլ կողմ: Նշված, իրար չհամապատասխանող շարժումներին միասնություն է տալիս հարվածի կատարման դասական (տիպային) տեխնիկան, որի համաձայն բոցքամարտիկի հարվածը պետք է կատարվի համարյա միաժա-մանակ, հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ոտքի հրում, կոնքի և իրանի պտույտ մարմնի առանցքի շուրջը, ձեռքի (ուղիղ, կողքից կամ ներքևից) առաջընթաց շարժում, բռունցքը փակ, դաստակը ներս ծալած:

Նշված շարժումների զարգացող արագությունները ստիպում են

մարմնի ծավալին՝ մասնակցել հարվածի արդյունավետության բար-ձրացմանը: Այդ գործոններից ելնելով է, որ բոցքամարտի մարզիչները իրենց սաներից պահանջում են՝ «հարվածի մեջ դնել մարմնի ծան-րությունը»:

Նույն պահանջը շարադրված է նաև բոցքամարտի միջազգային ասոցիացիայի (ԱԻԲԱ-ի) կողմից հաստատված մրցումների կանոնա-դրության մեջ, ըստ որի միավորներ են տրվում միայն ուժեղ, տպավորիչ և ազդեցիկ հարվածների կատարման համար:

Հարվածների ուսուցումը պետք է սկսել մարտական կեցվածքի ճակատային դիրքով: Ոտքերի ճակատային դիրքը օգնում է բոցքա-մարտիկին՝ ճշտորեն կատարել ոտքի հրման միջոցով մարմնի ծան-րության անդափառելի մեկ ոտքից մյուսի վրա: Թե որքան մեծ է ոտ-քերի հրման միջոցով այդ շարժման արդյունավետությունը, ցույց են տա-լիս հարվածի ուժային բնութագրման հետևյալ ցուցանիշները:

I. ձեռքի շարժման ուժային հնարավորությունը կազմում է հարվա-ծային ուժի 18.7 տոկոսը.

II. իրանի մկանային ուժի 39.1 տոկոսը.

III. ոտքի մկանային ուժի 42.2 տոկոսը:

Բոցքամարտում ամենից շատ վնասվում են մարզիկների բռունցքները, որի հիմնական պատճառը բռունցքի սխալ հարվածն է: Բռունցքի ճիշտ պահվածքի դեպքում բուք մատը պետք է փակի ծավալած չորս մատները՝ ցուցամատը և միջնամատը:¹⁶

Մենամարտելիս բռունցքը պետք է լինի փակ, բայց ոչ սեղմված: Բռունցքը սեղմվում է նշանակետին դիպչելու պահին: Ուղիղ և կողքի հարվածների վերջնամասերում բռունցքը պտտվում է դեպի ներս՝ 45-90 աստիճան անկյան տակ, այնպես, որ բռունցքի ավիղ հատակի նկատ-մամբ պետք է ընդունի զուգահեռ կամ նրան մոտ դիրք: Իսկ ներքևից կատարվող հարվածի վերջնամասում բռունցքը ավիղ պտտվում է դեպի հարվածող բոցքամարտիկի կուրծքը՝ շարժվելով ներքևից վեր: Մինչ հարված կատարելը դաստակը պետք է բռունցքի ավիղ լինի ներս ծավալած, որպեսզի բռունցքը նշանակետին դիպչելու պահին, խաղաղա-տակի ոսկորների գլխիկները արմուկի հետ գտնվեն մեկ հարթության վրա:

Նշվածի ճշտությունը ստուգելու համար խորհուրդ է տրվում բոցքա-մարտի պարկին կամ պատի բարձին կատարել մերկ բռունցքներով մի քանի հարված: Բռունցքների նախադաստակների ոսկրերի գլխիկների

վրա բողած հետքերը (մաշկի կարմիր գույնը) կհամարվեն բուռնցքների և նշանակետի համան ռեալ կետերը:

Բռնցքամարտում հարվածները օգտագործվում են մեկական, կրկընվող, երկուական, հարվածների շարան, հակահարվածներ (պատասխան և հանդիպական) տարբերակներով:

✓ Մեկական – երբ ամեն մեկ հարվածից հետո արվում է ընդմիջում կամ մեկ այլ շարժում: Մեկական հարվածները միմյանցից տարբերվում, ավելի ճիշտ, դասակարգվում են ըստ հարվածի տեսակի (ուղիղ, կողքի, տակի), նշանակետի ուղղվածության (գլխին կամ որովայնին) և մարտական կեցվածքի առաջին կամ հետևի (ուժեղ) ձեռքի մասնակցությամբ: Օրինակ, ձախակողմյան կեցվածքի դեպքում՝ ձախ, կողքի, գլխին կամ աջ ուղիղ որովայնին (փորին):

Մեկական հարվածները 12-ն են՝ չորս ուղիղ (գլխին՝ ձախով, աջով և նույնքան էլ փորին), չորս կողքի (գլխին՝ ձախով, աջով և նույնքան էլ փորին), չորս ներքևից (գլխին՝ ձախով, աջով և նույնքան էլ փորին):

Հարվածները, ըստ իրենց նպատակամղվածության, կարող են լինել գրոհող և խաբուսիկ (հասարակ): րոհող հարվածները կատարվում են հարվածային (միջին, մոտ) կամ հեռու (քայլով, ցատկով) տարածություններից՝ մեկական, կրկնվող, երկուական, հակահարվածի և հարվածների շարանի տարբերակներով:

Խաբուսիկ հարվածները, ի տարբերություն գրոհող հարվածների, հիմնականում կատարվում են մարտական կեցվածքի-առաջին ձեռքով՝ արագ, բայց ոչ առավելագույն ուժով ու շեշտակիությամբ: Դրանք օգտագործվում են տակտիկական նպատակներով, հիմնականում գրոհները նախապատրաստելու համար:

! Ուղիղ հարվածները կատարվում են երկու տարբերակով: Առաջինի դեպքում՝ նույնանուն կամ տարանուն ոտքի հրումով, ձեռքերը լրիվ ուղղվում է և երկու ուսերի հետ կազմում է մեկ ուղիղ գիծ: Երկրորդ դեպքում՝ կարճ ուղիղ հարված, երբ ձեռքը լրիվ չի ուղղվում, արմնկային մասում մնում է աննշան ծավալած, հարվածի վերջնամասում բուռնցքը չի շրջվում ավիով ներս: Այս հարվածը պրոֆեսիոնալ բռնցքամարտիկների մշտապես օգտագործվող հարվածներից է, և կոչվում է «ջար»: Այն հիմնականում կատարվում է հարվածային տարածության վրա՝ ձախ ձեռքով, մեծ ուժով, առջևի ոտքի հրումով և իրանի մարմնի առանցքի շուրջը կտրուկ պատելով դեպի աջ:

Կողքից և ներքևից կատարվող հարվածները բռնցքամարտ մար-

զաձև են մուտք գործել Ամերիկայից, այն դեպքում, երբ ժամանակակից բռնցքամարտը սկսել է զարգանալ Անգլիայում 1719 թվականից, իսկ Ամերիկայում՝ 1839թ.: Բայց և այնպես Ամերիկայում բռնցքամարտը իր զարգացմամբ գերազանցել է աշխարհի բոլոր երկրներին, այդ թվում նաև Անգլիային:

Կա երկու տեսակի կողքի հարված՝ երկար և կարճ:

Երկար կողքի հարվածը, որը հիմնականում կատարվում է մարտական կեցվածքի առաջին ձեռքով, օգտագործվում է հեռու տարածությունից և այն էլ ցատկով (ոստյունով): Վաղ ժամանակներում բռնցքամարտում օգտագործվել է կողքի հարվածի մեկ այլ տարբերակ, որը կոչվել է «սվինգ» մեծաքափ կողքի հարված, որը սիրողական բռնցքամարտում արգելված է: Իսկ կարճ կողքի հարվածները օգտագործվում են միջին և մոտ տարածությունների վրա:

Երկար, ցատկով ձախ կողքի հարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձեռնկային հոդում՝ մի փոքր ծավալած առջևի ոտքի վրա, որը հենարան հանդիսանալուց բացի, մասնակցում է ոտքի հրման աշխատանքին՝ քայլ կամ ցատկ կատարելու համար: Այնուհետև ուսային գոտին պտտվում է հարվածող ձեռքի ուղղությամբ՝ կատարելով շատ աննշան քեքում (կծկում՝ ձախ և ցած քեքումների մի ամբողջություն), պաշտպանությունը ուժեղացվում է՝ հետևի (ազատ) ձեռքը և ուսը առաջ տանելով: Հաջորդ ակնթարթին, առաջ դրած ոտքը կատարում է կտրուկ և ուժեղ հրում, որը բռնցքամարտիկին նետում է դեպի մրցակիցը: Իրանը, կարծես թե առաջ «թռնելով» ուսային գոտով պտտվում է կողքի հարված կատարող հակառակ ձեռքի կողմը: Այդ ակնթարթին կատարվում է հակառակ կողքի ծնոտին ուղղված կողքի հարվածը: Հիշեցնում ենք, որ ցատկը թռիչք չէ, ոտքի թաքերը չեն կտրվում հատակից, այլ սահում են դրա վրայով, իսկ առջևի ոտքը ազատ շարժվում է դեպի մրցակիցը: Առջևի ոտքի մնան աշխատանքը (դիրքը) օգնում է բռնցքամարտիկին՝ անհաջողության դեպքում չկորցնել հավասարակշռությունը:

Կարճ կողքի հարվածը կատարվում է միջին և մոտ տարածության վրա՝ մարտական կեցվածքից, առանց որևէ նախապատրաստման: Կողքի հարված կատարող ձեռքը արմնկային հոդում ծավալում է բութ՝ 100-120 աստիճան անկյան տակ և շատ աննշան դաստակային հոդում: Բռունցքի ավելի կարող է շրջված լինել ներս, ուղղված հարված կատարող բռնցքամարտիկի դեմքին (հատուկ է պրոֆեսիոնալներին), կամ էլ ներքև՝

հատակին (սիրող բոնցքամարտիկներին):

Կարճ կողքի հարված կատարելիս՝ բռունցքը, աղեղ կազմելով, շարժվում է նշանակետին՝ դիպչելով ծնոսին, վերից՝ վարչ-Իրանը շարունակում է պտտվել իր առանցքի շուրջը, ազատ ձեռքի ուղղությամբ, որը միաժամանակ կատարում է պաշտպանական դեր: Այդ պահին հենարան է հանդիսանում առջևի ոտքը, իսկ հետևի ոտքը մոտենում է առջևի ոտքին ճիշտ այն պահին, երբ բռունցքը դիպչում է նշանակետին կամ էլ մի ակնթարթ ուշ, որպեսզի կարողանա մարմնի ծանրությունը դնել հարվածի մեջ:

Նշանակետին դիպչելու պահին հարվածը չպետք է ավարտվի, այլ պետք է շարունակի իր շարժումը, կարծես քե բռունցքը ձգտում է անցնել նշանակետի միջով:

Ներքևից կատարվող հարվածը բոնցքամարտում օգտագործվում է երեք տարբերակով:

Առաջին տարբերակը, որը ներքևից բարձրանում է դեպի վեր, օգտագործվում է այն դեպքում, երբ հակառակորդը թեքված է շատ առաջ, գլուխը ցած պահած, հիմնականում մոտ և միջին տարածությունների վրա:

Երկրորդ տարբերակը՝ ներքևից վեր բարձրացող հարվածը 45 աստիճան անկյան տակ ուղղված է առաջ, հակառակորդի ծնոսին կամ արևային հյուսակին (վորիին): Երկու դեպքում էլ բռունցքը մասներով (սվով) ուղղված է հարված կատարող բոնցքամարտիկին:

Ներքևից կատարվող երրորդ տարբերակը օգտագործվում է հեռու տարածությունից հարվածելու համար: այս տարբերակի ժամանակ բռունցքը սվով չի պտտվում դեպի հարվածող բոնցքամարտիկի կուրծքը, այլ հակառակը՝ կիսով չափ ուղղվում է դեպի հատակը, ձեռքը արմնկային մասում կազմում է բութ անկյուն, և շարժումը նմանվում է ներքևի և կողքի հարվածների խառնուրդ՝ ուղղված առաջ և վեր:

Ինչպես կողքի, այնպես էլ ներքևի հարվածների ժամանակ ոտքերի հրումները ունեն կատարման երկու տեսակ՝ մեկը, երբ հարվածի կատարման ժամանակ մարմնի ծանրությունը մնում է հարված կատարող ձեռքի նույնաճան ոտքի վրա և մյուսը, երբ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է հակառակ ոտքի վրա:

Կողքից և ներքևից կատարվող հարվածների ժամանակ անխախտ կերպով պետք է պահպանվեն ինքնապաշտպանության պահանջները: Գլխավոր պաշտպանական դերը պետք է սանի մյուս ձեռքը՝ բռունցքը

բաց վիճակով պաշտպանական մակերեսը մեծացնելու համար, իսկ դաստակը ծալած ներս՝ հակառակորդի հարվածի ուժը զսպանակած և շարժումով թուլացնելու համար: Նույն ձեռքի արմունկը պետք է ծածկի լայնի տարծքը և արևային հյուսակը: Ժամանակակից բոնցքամարտի տեխնիկական հնարքների բազմազանության լավագույն ապացույցը կրկնվող երկուական և հարվածների շարանների օգտագործումն է:

Երկուական հարվածները մեկական և հարվածների շարան հնարքները իրար հենա կապող միջոցներն են:

Երկուական հարվածներ - երբ երկու ձեռքով կատարվում են իրար հաջորդող երկու հարված (մեկ-երկու): Երկուական հարվածները լինում են.

1) համաճուն՝ երկու ուղիղ, երկու կողքի, երկու սակի.

2) տարանուն՝ ուղիղ-կողքից, կողքի-ուղիղ, ուղիղ-ներքևից, ներքևից-ուղիղ, կողքից-ներքևից, ներքևից-կողքից:

Երկուական հարվածները կարող են սկսվել քե՝ ձախ և քե՝ աջ ձեռքով: քայլով առաջ կամ հետ գնալու ժամանակ ոտքերի շարժումները և հարվածները սկսվում և ավարտվում են միաժամանակ: ամեն մեկ հարվածը պետք է ուղեկցվի մեկ ոտքի շարժումով: Երկուական հարվածները հարձակման և նահանջի ժամանակ կարող են սկսվել նույնաճուն և տարանուն ոտքով: Երկու դեպքում էլ չի խախտվում մրցակցի նկատմամբ ունեցած մարտական կեցվածքի ոտքերի դիրքը:

Երկրորդ հարվածը սկսվում է առաջին հարված կատարող ձեռքի ետդարձի հետ միաժամանակ: Երկրորդ հարվածը պետք է լինի առավել շեշտադրված՝ արագ, կտրուկ և ուժեղ: Հարվածների շարան, երբ ձախ և աջ ձեռքերով կատարվում են երեք և ավել անընդմեջ, իրար հաջորդող հարվածներ՝ ծնոսին կամ իրանին, կամ խառը: Հարվածների շարանը կարելի է կատարել.

1. հեռու տարածության վրա, հիմնականում ուղիղ հարվածներով.

2. միջին տարածության վրա՝ կազմված ուղիղ, կողքից և ներքևից կատարվող հարվածներով, ցանկացած հաջորդականությամբ.

3. մոտ տարածության վրա՝ կարճ հարվածներով կողքից և ներքևից կատարվող հարվածներով, ցանկացած հաջորդականությամբ:

Միտղական բոնցքամարտում մրցամարտերի նոր կարգը (4.2.1. բանաձևը) մեծացրել է մեկ ռաունդում մարտական գործողությունների խտությունը: Այն առանձնապես շոշափելի է միջին տարածության մարտի ժամանակի ռացիոնալ օգտագործման պահանջը: Այդ տե-

սանկյունով մեծ է հարվածների շարաններով կազմված մարտական գործողությունների դերը:

Ցանկալի է, որ հարվածների շարանները սկսվեն պատասխան կամ հանդիպակած հակահարվածներով, կատարվեն կրկնվող գրոհներով՝ մեկ աջ մեկ ձախ կողմից: Իսկ մրցակցի հակագրոհի դեպքում անհրաժեշտ է դուրս գալ (աջ կամ ձախ) քայլով, արտաքայլով կամ շրջանցումով և գրոհը շարունակել պատասխան հակագրոհով:

Միջին տարածության վրա մարտական գործողությունները պետք է լինեն բազմատեսակ:

Մեկական, երկուական, հարվածների շարաններից և հակահարվածներից բացի, նպատակահարմար է օգտագործել նաև կրկնվող հարվածները՝ մեկ կամ երկու ձեռքով, հարվածների շարաններով, նույնանուն, տարանուն և խառը տարբերակներով:

Օրինակ՝

1) մեկ ձեռքով՝ նույնանուն – երկու ուղիղ, երկու կողքի կամ երկու ներքևից: Տարանուն – ուղիղ կողքի, ուղիղ-ներքևից, ներքևից-կողքից, կողքից-ներքևից:

2) երկու ձեռքով՝ նույնանուն – ձախ, աջ ուղիղ և հակառակը: Նույն ձևով կողքից և ներքևից կատարվող հարվածներով: Տարանուն – ձախ կողքի – աջ ուղիղ, աջ ներքևից – ձախ կողքից և այլն:

3) Կրկնվող գրոհներ կարելի է կատարել նաև հարվածների շարանով, ինչպես նաև խառը տարբերակներով, կազմված մեկական, երկուական և հարվածների շարաններով:

Օրինակ՝

4) մեկ հարված, ակնթարթային ընդմիջում, երկուական հարված (հակառակը).

5) մեկ հարված, ակնթարթային ընդմիջում, հարվածների շարան (հակառակը).

6) երկուական հարված, ակնթարթային ընդմիջում, հարվածների շարան (հակառակը).

7) մեկ հարված, ակնթարթային ընդմիջում, երկուական հարված, ակնթարթային ընդմիջում, հարվածների շարան (հակառակը):

Նկ 3 ա., բ., գ., դ. Ուղիղ հարվածներ



ա) Ձախ ուղիղ հարված գլխին



բ) Ձախ ուղիղ հարված իրանին



գ) Աջ ուղիղ հարված գլխին



դ) Աջ ուղիղ հարված իրանին

ՆԿ 4 ա, բ, գ, դ,
Կողքի հարվածներ



ա) Չախ կողքի հարված իրանին բ) Չախ կողքի հարված գլխին



գ) Աջ կողքի հարված գլխին

դ) Աջ կողքի հարված իրանին

ՆԿ 5 ա, բ, գ, դ,
Ներքևի հարվածներ



ա) Ներքևի հարված ծախով գլխին բ) Ներքևի հարված ծախով իրանին



գ) Ներքևի հարված աջով գլխին

դ) Ներքևի հարված աջով իրանին

ՀԱԿԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐ

Միջին տարածության վրա մարտ վարող բռնցքամարտիկները հաճախակի են օգտագործում թե՛ պատասխան և թե՛ հանդիպական հարվածները: Ինչպես զիտենք, պատասխան հակահարվածը կատարվում է ցանկացած պաշտպանությունից նախկին վիճակին վերադառնալու հետ միաժամանակ: Իսկ հանդիպականը, երբ հակահարվածը կատարվում է պաշտպանության հետ միաժամանակ:

Հակահարվածներ կարելի է կատարել բռնցքամարտի կանոններին համապատասխան ցանկացած նշանակետին, ցանկացած ձեռքով և հնարքով: Միշտ պետք է հիշել, որ, անկախ բռնցքամարտիկի մարզական վարպետության մակարդակից, նրա կոչումներից, ֆիզիկական ու կամային որակներից և անհատական մարտաճիգ, նա պարտավոր է լավ ափրապետել բռնցքամարտի բոլոր հարվածներին ու պաշտպանական հնարքներին, անկախ այն բանից, թե՛ նրանք իրեն դուր են գալիս թե ոչ: Հակառակ դեպքում անհաջողությունները հաճախակի կադեկցեն նրան: Եթե բռնցքամարտիկը որևէ հնարք կամ գործողություն քիչ է օգտագործում մարտի ժամանակ, դա չի նշանակում, որ նա չպետք է ափրապետի նրանց: Նա պարտավոր է լավ պատկերացնել իր և մրցակցի մարտական զինանոցում տեղ գտած հնարքների ու գործողությունների առանձնահատկությունները:

Հանդիպական հակահարվածների շարքին են դասվում ձախակողմյան մարտական կեցվածք ունեցող բռնցքամարտիկի աջ ձեռքով կատարվող խաչվող «կրոս» (անգլերեն) և ձախ ձեռքով կատարվող խոյահարող «տարան» (ռուսերեն) հակահարվածները, որոնք կատարվում են մրցակցի ձախ ուղիղ հարվածների ժամանակ: Մրցակցի ծնոտին ուղղված աջ խաչվող հարվածը գեղեցիկ և արդյունավետ է: Այն իրագործվում է հակառակորդի ձախ ուղիղ հարվածների վրայով, խաչվելու նման: Հենց այստեղից էլ առաջ է եկել դրա անվանումը:

Խաչվող «կրոս» հարվածի կատարման ամենալավ հեռավորությունը միջին տարածությունն է, ձախ ուղիղ հարվածի չափով:

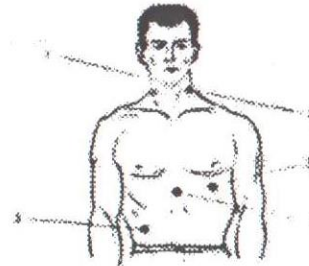
Խաչվող հարվածը կատարելուց առաջ մարմնի ծանրությունը գտնվում է աջ ոտքի վրա (ձախակողմյան կեցվածք), միայն ձախ ոտքը առաջ տանելու հետ միաժամանակ այն տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա: Իսկ աջ ոտքը, առանց հատակից կարվելու, թեթև սահում է ձախ ոտքի հետևից: Աջ ձեռքը սկզբում շարժվում է առաջ, հետո՝ վերևից-ներքև և

ձախ, կարծես թե փաթաթվում է մրցակցի ձախ ձեռքին և հասնում է նշանակետին (ծնոտին՝ 3-5 սմ բարձր ձախ ականջի ուղղությամբ):

Խաչվող հարված կատարող բռնցքամարտիկի ազատ (ձախ) ձեռքը պետք է պաշտպանի զլուխը և սրտի տարածքը, իսկ ծնոտը բարձրացրած ձախ ձեռքի բռունցքով:

Խոցահարող («տարան») հանդիպական ձախ ուղիղ հակարվածը սկսելուց առաջ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա, կծկում (ձախ և ներքև աննշան թեքումներ) պաշտպանության հետ միաժամանակ, մրցակցի ձախ ուղիղ հարվածի լրիվ բացված դիրքում, ձախ ոտքի հրումով, խոյահարող բռնցքամարտիկի ուսային գոտին իր առանցքի շուրջը պտտվելով դեպի աջ, ձախ ձեռքը իրանի ուղեկցությամբ (տեղում, քայլով, ցատկով) շարժվում է դեպի մրցակցի անպաշտպան ծնոտը, հարվածը նշանակետին դիպչելու պահին բռունցքը սեղմվում է առանց պտտվելու:

ՄԱՐՄՆԻ ԱՌԱՎԵԼ ԽՈՅԵԼԻ ԿԵՏԵՐԸ



Բռնցքամարտում մենամարտող երկու բռնցքամարտիկների մպատակն է կամային, ֆիզիկական և տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստվածության անմիջական օգնությամբ, մրցակցի նյարդային հանգույցներին և կենսական առավել կարևոր օրգաններին բռունցքների դիպուկ և հուժկու հարվածների միջոցով, նրան հասցնել ժամանակավոր ինքնատիրապետման և աշխատունակության անկման՝ նուկլատուրի և նուկլատի վիճակին: Կամ հաղթանակ ձեռք բերել միավորների առավելությամբ: Բայց, գործնականում, բռնցքամարտի մրցումների ժամանակ հաճախ կարելի է տեսնել մարտեր, ավելի ճիշտ՝ «փողոցային ծեծկրաուրներ», որտեղ մենամարտողները միմյանց հարվածներ հասցնելով, քիթ/մուտք կտրելով, մրցամարտը մի կերպ, արյունաշաղախ վիճակով հասցնում են «ավարտին», որտեղ չեն գրանցվում ոչ նուկլատուրի, ոչ նուկլատի վիճակներ և ոչ էլ արժանի միավորներ:

Այդ բռնցքամարտիկների մասնագիտական ցածր պատրաստության հիմնական պատճառը բռնցքամարտի կանոնադրությամբ թույլատրված առավել խոցելի նշանակետերին տեխնիկապես ճիշտ և դիպուկ հարվածներ կատարելու անկարողությունն է: ստացվում է, որ, եթե բռնցքամարտիկը լավ պատկերացում չունի մարմնի առավել խոցելի նշանակետերի մասին, ապա բնական է, որ նրա համար հարվածների հիմնական «նշանակետերը» կլինի մրցակցի ողջ մարմինը, ուստի նրանցից շատ քան պահանջելը կլինի անհիմաստ:

Բռնցքամարտի մրցումների կանոնադրության համաձայն մարմնի առավել խոցելի կետերն են.

1. ծնոտը (ներքևի, նյարդային հանգույց).
2. պարանոցի (վզի) աչ և ձախ կողմերի մակերեսները (քներակները).
3. կրծքավանդակի ձախ կողմը (սրտի տարածքը).
4. որովայնի (վորի) վերին մասը («արևային հյուսակ», նյարդային հանգույց).
5. կրծքավանդակի աչ կողակրների սակ (լյարդի հատված):

ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Բռնցքամարտի պաշտպանական տեխնիկայի տիրապետել նշանակում է՝ մրցամարտի ժամանակ չստանալ մարմնական ոչ մի վնասվածք, լինել առողջ, մարզական գործունեության մեջ լինել երկարակյաց և, իհարկե, աչքի ընկնել մարզական բարձր վարպետությամբ:

Բռնցքամարտիկի պաշտպանական տեխնիկայի տիրապետման նման կարևոր դերն ու նշանակությունը պարտավորեցնում են բռնցքամարտիկներին ու նրանց մարզիչներին՝ լուրջ ուշադրություն դարձնել նրա ուսուցմանն ու մարզմանը, գուցե ավելի շատ, քան հարվածների տեխնիկային:

Բայց, ցավոք, բռնցքամարտի պրակտիկայում դեռ իր բարձրության վրա չեն զանվում պաշտպանական հնարքների ուսուցումն ու մարզումը:

Բավական է նշել այն փաստը, որ մինչև օրս չկան այդ նպատակին ծառայող մարզագործիքներ, եղածները նախատեսված են հարվածների ուսուցմանն ու մարզմանը, չհաշված «խփող ձեռք» մարզագործիքը, որը դեռ չի արժանացել մարզիչների և բռնցքամարտիկների ուշադրությանը: Այնուհանդերձ, Հայաստանում եղել են և կան մարզիչներ ու բռնցքամարտիկներ, ովքեր մեծ պատասխանատվությամբ են մոտենում պաշտպանական

պանական հնարքների և գործողությունների ուսուցմանն ու մարզմանը:

Բռնցքամարտի պաշտպանական տեխնիկայի տիրապետման մեծ վարպետներ են Վ. Ենգիբարյանը, Կ. Ջանեդյանը, Դ. Թորոսյանը, Ի. Հակոբյանը, Ն. Մունջյանը և շատ ուրիշներ: Նրանք, իրենց պաշտպանական հնարքների ու գործողությունների տիրապետման բարձր վարպետության շնորհիվ, կարողացել են մենամարտել խաղակցական և հակազորնի մարտառժերով, արժանացել են օլիմպիական խաղերում, աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում բարձր կարգի մրցանակների:

Բռնցքամարտում ցանկացած հնարքի կամ գործողության քանակական կրկնումը միշտ է ավել և տալիս է որակական փոփոխություններ: Օրինակ, եթե ամենօրյա մարզումների ժամանակ բռնցքամարտիկի հարվածների կատարումն իր քանակով գերազանցի պաշտպանական հնարքներին, ապա բնական է, որ հարվածները իրենց տեխնիկական կատարմամբ կլինեն հղկված, քան պաշտպանական հնարքները: Բռնցքամարտի ուսուցման ու մարզման ժամանակ չպետք է լինեն հարված առանց պաշտպանության կամ պաշտպանություն առանց հարվածի: Այլ կերպ ասած՝ եթե կա հարված, պետք է լինի նաև պաշտպանության հնարք ու հակառակը:

Բռնցքամարտում տարբերում են երեք խմբի պաշտպանական հնարքներ, որոնք կատարվում են ձեռքերի, իրանի և տեղաշարժման միջոցով:

Ձեռքերի միջոցով կատարվող պաշտպանական հնարքներն են.

1. վանում՝ ներս, դուրս, ներքև, վերև.

2. հարվածի կասեցում՝ բուռնցքը, բուռնցքի ափը, արմունկը, ուսը դեմ դնելով.

3. «խուլ» պաշտպանություն՝ այն բացարձակ և միաժամանակ պասիվ պաշտպանություն է երկու ձեռքով: Դրա տեսակներն են՝ ձեռքերը ուղղահայաց, ձեռքերը հորիզոնական, մեկ ձեռքը ուղղահայաց, մյուսը՝ հորիզոնական և ձեռքերը խաչված: Առավելությունը պետք է տալ ձեռքերի ուղղահայց վիճակի տարբերակին, որովհետև այն մոտ է բռնցքամարտիկի մարտական կեցվածքի ձեռքերի դիրքին, որը հնարավորություն է տալիս և՛ հարվածել և՛ պաշտպանվել:

4. կասեցնել, վրան դնել, այսինքն՝ ձեռքը հակառակորդի ձեռնոցի վրա դնելով՝ կանգնեցնել մրցակցի նոր սկսվող հարվածի շարժումը: Այս պաշտպանությունը այնքան էլ գործածական չէ և խորհուրդ չի տրվում

մշտապես օգտագործել, քանի որ վստանգի զգացողությունը և ինքնապաշտպանական ազդակները ստիպում են բռնցքամարտիկին՝ ձեռքը երկար պահել մրցակցի ձեռնոցի վրա: Բավական է այդ կասեցման տևողությունը մի փոքր երկարացնել, ոինգի մրցավարը, առանց հասպաղելու, կպատժի պաշտպանվող բռնցքամարտիկին՝ մրցակցի ձեռքերը բռնելու համար:

Իրանի միջոցով կատարվող պաշտպանություններն են՝ *թեքումները* և *սուզումները*:

Նկ. 6 ա, բ, գ,

Պաշտպանություն իրանով (թեքումներ, սուզումներ)



ա) ձախ թեքում



բ) աջ թեքում



գ) ետ թեքում

Թեքումները կատարվում են իրանի վերին մասով՝ ձախ, աջ և հետ: Նրանք կարող են լինել բարձր (հեռու տարածության վրա) և ցածր (միջին տարածության վրա): Հեռու տարածության վրա բռնցքամարտիկի մարտական կեցվածքը բարձր է և, բնականաբար, թեքումները նույնպես պետք է լինեն բարձր, լրացուցիչ պաշտպանությունը կատարվում է ձեռքերի միջոցով: քանի որ միջին տարածության վրա հարված ստանալու վտանգը մեծ է, ուստի մարտական կեցվածքը պետք է լինի ավելի հավաքված, իսկ թեքումների լրացուցիչ պաշտպանությունները մարտական հարմար է կատարել ձեռքերով և ուսերով, իսկ այն ուտքը, որի վրա տեղավորվում է մարմնի ծանրությունը ծնկային հողում, պետք է

աննշան ծալել: Հետ թեքումը կատարելու ժամանակ կարելի է հետևի ուտքը կես քայլ հետ տանել, տարածությունը մեծացնելու և հավասարակշռությունը պահելու համար:

Մոտ տարածության վրա մարտական կեցվածքը ցածր է և ավելի հավաքված:

Գլխով վտանգավոր շարժումներից խուսափելու համար, խորհուրդ չի արվում շարաշահել թեքումների և սուզումների միջոցով կատարվող պաշտպանություններ: Այստեղ մեծ տեղ պետք է հատկացվեն ձեռքերի միջոցով կատարվող պաշտպանություններին:

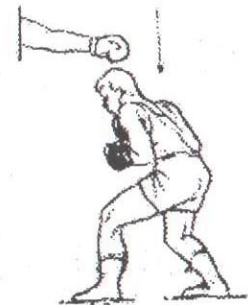
Սուզումները կատարվում են՝ ներքև, աջ և ձախ կողմերի վրա՝ մրցակցի ուղիղ և կողքի հարվածներից պաշտպանվելու համար: սուզումները կատարվում են իրանի վերին մասով, ձեռքերը գլխի մոտ: Այդ պաշտպանությունը սկսվում է կողքի աննշան թեքումով և, դեպի ցած աղեղ կազմելով, դուրս է գալիս հակառակ կողմ՝ բարձրանալով ընդունում մարտական կեցվածքի նախկին դիրքը:

Նկ. 7 ա, բ

Սուզումներ աջ, ձախ և ներքև



ա) աջ, ձախ



բ) ներքև

Պաշտպանություն տեղաշարժման միջոցով: Բռնցքամարտիկի ուտքերի «աշխատանքը» իր դրական ծառայությունն է մատուցում ոչ միայն տեղաշարժերի, այլև պաշտպանության բնագավառում: Տեղաշարժման միջոցով կատարվող պաշտպանությունն օգտագործվում է

հիմնականում այն դեպքում, երբ ձեռքերի և իրանի միջոցով պաշտպանվելը նպատակահարմար չէ, երբ հակառակորդը գրոհում է մեկից ավելի, խառը և ոչ «մաքուր» հարվածներով:

Տեղաշարժման միջոցով կատարվող պաշտպանական հնարքներն են՝ քայլերը, ցատկը (ոստյուններ), արտաքայլերը, շրջանցումները և կողքի քայլերը դարձումով (սայդ-սթեփ):

Քայլով պաշտպանություններ կարելի է կատարել բոլոր կողմերի վրա՝ կողադիր, սահող և սովորական: Դրանց կատարման տեխնիկական բնութագրերը արված են տեղաշարժեր բաժնում:

Ցատկով (ոստյունով) պաշտպանվելիս կարելի է հրվել մեկ կամ երկու ոտքով, բոլոր կողմերի վրա:

Արտաքայլով պաշտպանվելիս մեկ ոտքը պետք է տանել ձախ, աջ, առաջ կամ հետ՝ մյուս ոտքը տեղում պահելով: Արտաքայլով պաշտպանության ժամանակ պետք է օգտագործել լրացուցիչ հնարքներ՝ քեքումներ, սուգումներ, ուսի կամ ձեռքի միջոցով կատարվող օժանդակ պաշտպանություններ, այսինքն՝ արտաքայլը կատարել համակցված (կոմբինացված) պաշտպանության տարբերակում:

Շրջանցումները կատարվում են աջ և ձախ կողմերի վրա՝ երկուսից երեք մանր քայլերով (կողադիր կամ սահող) տեղաշարժվելով աղեղնաձև դեպի մրցակցի թիկունքը՝ պահպանելով հարվածային տարածությունը:

Կողքի քայլ՝ դարձումով պաշտպանությունը, բռնցքամարտի անգլիական դպրոցի պաշտպանական հնարքն է, որը անգլիերեն կոչվում է «սայդ-սթեփ», բառացիորեն կողքի քայլ: Իսկ բռնցքամարտի պրակտիկայում այն ընդունվում է որպես կողքի քայլ՝ դեմքով դառնալով դեպի հակառակորդը: Սայդ-սթեփը հիմնականում օգտագործվում է՝ մրցակցի մեկից ավել, խառը և վտանգավոր հարվածներով, գրոհների տեսողաշարժից աջ կամ ձախ դուրս գալով, պաշտպանվելու համար:

Սայդ-սթեփները կատարվում են երկու տարբերակով՝ մեկ և երկու ոտքով: Մեկ ոտքով սայդ-սթեփը օգտագործվում է միջին և մոտ տարածությունների, հատկապես ռինգի պարանների մոտ: Այն կատարվում է մեկ ոտքը տեղավառվելով կողմ, մարմինը միաժամանակ դարձնելով դեպի մրցակիցը, մյուս ոտքը տեղում պահելով:

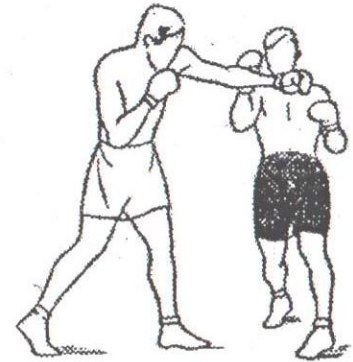
Երկու ոտքով կատարվող սայդ-սթեփը օգտագործվում է հիմնականում հեռու տարածության վրա՝ երկու ոտքով, երբ տեղաշարժը սկսվում է մեկ և ավարտվում երկրորդ ոտքով՝ հակառակորդի նկատմամբ կազմելով ուղիղ անկյուն, պահպանելով մարտական կեցվածքի ոտքերի դիրքը:

Նկ. 8 ա, բ

Քայլ-կողք դարձումով (սայդ-ստեփ)



ա) ձախ



բ) աջ

ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Տերմին բառը լատիներեն է և բառացի նշանակում է՝ սահման, միանշանակ բառ, որ ֆիքսում է որոշակի հասկացություն:

Տերմինները պետք է բավարարեն որոշ պահանջների՝ լինեն մատչելի, համառոտ, եթե հնարավոր է մեկ բառով և արտահայտեն նշված վարժության (հնարքի, գործողության) բնորոշ առանձնահատկությունները:

Տերմինները պետք է օգնեն ըմբռնելու վարժության էությունը և շարժողական ունակությունների ձևավորմանը:

Սովորաբար տերմինները ստեղծվում են մայրենի լեզվի բառապաշարից: Բռնցքամարտի տերմինների որոշ մասը անգլիերեն է: Այդ բացատրվում է նրանով, որ ժամանակակից բռնցքամարտը ասպարեզ է եկել Անգլիայից:

Տերմինները կարող են լինել ազգային լեզվով, միջազգային համարժեք բառերով և փոխառյալ: Օրինակ, բռնցքամարտի ռինգի մրցավարի՝ «բոքս», «ստոպ» և «բոքս» հրահանգները: Բռնցքամարտի տերմինների

ռուսերենի և անգլերենի համարժեքների տիրապետումը պարտադիր է բռնցքամարտի մասնագետների, մարզիչ-մանկավարժների և բռնցքամարտիկների համար:

Չի կարելի սահմանափակվել միայն բռնցքամարտին վերաբերող մասնագիտական տերմինների ծանոթությամբ: Բռնցքամարտի մասնագետները, մարզիչ-մանկավարժները և բռնցքամարտիկները իրենց տեսական գիտելիքներ հարստացնելու համար, հաճախ են օգտվում այլ գիտությունների գրականությունից:

Նման դեպքերում, խիստ կարիք է զգացվում ծանոթ լինել գիտական այն տերմիններին, որոնք կապված են սպորտին ընդհանրապես և բռնցքամարտիկի մարզական գործունեությանը մասնավորապես:

Բռնցքամարտի տերմինների հարուստ գիտելիքները կօգնեն բռնցքամարտիկներին և մարզիչներին, միջազգային մրցումների ժամանակ, շփվելու և մտքերի փոխանակություն կատարելու այլ ազգերի ներկայացուցիչների հետ:

**ԲՈՆՏՔԱՄԱՐՏՈՒՄ ԱՌԱՎԵԼ ՀԱՃԱՆ ԳՈՐԾԱԾՎՈՂ
ԲԱՌԵՐՆ ՈՒ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԸ
(հայերեն – ռուսերեն)**

Բռնցքամարտ	бокс
Սլոտոյական բռնցքամարտ	любительский бокс
Պրոֆեսիոնալ բռնցքամարտ	профессиональный бокс
Մարտ	бой
Մարտական կեցվածք	боевая стойка
Մարտական տարածություն	боевая дистанция
Տեղաշարժում	передвижение
Ուղիղ հարված	прямой удар
Կողքի հարված	боковой удар
Հարված տակից	удар снизу
Հակահարված	контрудар
Պատասխան հակահարված	ответный контрудар
Հանդիպական խաչվող հարված	встречный перекрестный контрудар (кросс)
Սեկական հարվածներ	одиночные удары
Կրկնվող հարվածներ	повторные удары
Երկուական հարվածներ	двойные удары
Հարվածների շարան	серия ударов
Առաջ անցնող հարված	опережающий удар
Պաշտպանություն	защита
Դեմը դնել՝ բռունցք ավել, ուսը, արմունկը	подставка: ладони, плеча, локтя
Վանում	отбив
Թեքում	уклон
Սուզում	нырок
Անցում աջ կամ ձախ	уход вправо или влево
Շփացնում	обход, избегание
Գրոհ	атака
Հակադրոհ	контратака
Մարտ սավերի հետ	бой с тенью
Լավ յուրացված, նոկաուտի վիճակի հասցնող, ամենահաջողակ ուժեղ հարված	коронный удар, нокаутирующий удар
Խաղակցական մարտաոճ	игровая манера (игровики)
Հակադրոհի մարտաոճ	контратакующая манера (контровики)
Անընդմեջ գրոհների	непрерывно атакующая

Ուժեղ հարվածի տեր բռնցքամարտիկ	нокаутер
Կողադիր քայլեր	приставной шаг
Մահող քայլ	скользящий шаг
Մաքուր քայլ	челночный шаг
Հակառակորդի հարվածը կատեցնել, վրան դնել	блок, накладка
Խուլ պաշտպանություն	глухая защита
Մանևր, ճարպիկ գործողություն տեղաշարժումներով	маневр
Դիրքային, տարածության մանևր	позиционный, дистанционный маневр
Շակատային մանևր	фронтальный маневр
Եզրային մանևր	фланговый маневр
Մարտի տեսակները՝ հեռու, միջին, մոտիկ	виды боя: дальний, средний, ближний
Հետախուզում մարտով	разведка боем
Հարձակողական մարտաձև	наступательная форма боя
Պաշտպանողական մարտաձև	оборонительная форма боя
Ցատկապարան	скакалка
Մարզաբար	лапа
Բռնցքամարտիկի ժապավեն	боксерские бинты
Պաշտպանական կոնք	защитная раковина
Ատամնապահումակ	назубник (капа)
Բռնցքամարտի պարկ	боксерский мешок
Լցված տանձ	насыпная груша
Լցված գնդակ	набивной мяч (медицанбол)
Հարվածելու գնդակ	панчбол
Օդով լցված տանձ հարթակի վրա	пневматическая груша на платформе
Կոչնագանգ	гонг
Մարտավկա	секундант
Ռինգի մրցավար	судья на ринге
Ռինգից դուրս կամ եզրային մրցավար	судья вне ринга
Հաղորդավար	информатор
Որակագրկում	дисквалификация
Վերջնամաս	концовка
Կիսավարտիք	труссы
Անթև շապիկ	майка
Կշում	взвешивание
Վիճակահանություն	жеребьевка
Պաշտպանական սաղավարտ	шлем, маска

Ունց (կշռի միավոր՝ 1 ունց 28.35 գ)	унция
Ֆիզիկական որակներ կամ շարժողական հատկություններ՝ ուժ, արագություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն	физические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость

ԲՈՆՅՔԱՄԱՐՏՈՒՄ ԱՌԱՎԵԼ ՀԱՃԱՆ ԳՈՐԾԱԾՎՈՂ ԲԱՌԵՐՆ ՈՒ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԸ (հայերեն - անգլերեն)

Բռնցքամարտ	Boxing	Բռքսինգ
Սիրողական բռնցքամարտ	Amateur boxing	Էմաթր բռքսինգ
Պրոֆեսիոնալ բռնցքամարտ	Professional boxing	Պրոֆեսիոնալ բռքսինգ
Մարտ	Fight	Ֆայթ
Ցուցադրական մարտ	Boxing exhibition	Բռքսինգ էքսիբիշն
Թիմ	Team	Թիմ
Թիմային մրցումներ	Team boxing match	Թիմ բռքսինգ մաթչ
Թիմի ավագ	Team captain	Թիմ քլեմիթրն
Բռնցքամարտիկ	Boxer	Բռքս
Հակառակորդ	Opponent	Ըվոունընթ
Տեխնիկա	Technique	Թեքնիք
Մարտական կեցվածք	Guard	արդ
Ցածր կեցվածք	Crouch	Քրաուչ
Աջակողմյան կեցվածք (ճախիկ)	Right hand guard	Րայտ հենդ գարդ
Տարածություն	Distance	Դիսթանս
Քայլ	Step	Սթեփ
Քայլ առաջ	Stepping in	Սթեփինգ ին
Քայլ հետ	Stepping back	Սթեփինգ բյաք
Քայլ կողք	Sido star	Սայդ-սթեփ
Երկուական քայլ	Two star	Թու սթեփ
Հարված	Blow	Բլոու
Ուղիղ հարված	Straight	Սթրեյթ
Կողքի հարվածիս	Hook	Հուք
Տակի հարված	Upper cut	Ափրքաստ
Երկուական հարված	Double blow	Բաբլ բլոու
Հակահարված	Counter blow	Քաունթր բլոու
Հանդիպակաց հարված	Counter	Քաունթր
Հանդիպակաց խաչվող	Cross counter	Քոուս քաունթր
Պաշտպանություն	Cover	Քավր
Դեմը դնել	Blocking	Բլոքինգ
Վանել	Showing aside	Շոուինգ սայդ
Թեքում	Slipping	Սլիփինգ

Մուզում	Ducking	Դաքինգ
Տակտիկա	Tactics	Թաքթիկա
Հեռու մարտ	Outfighting	Առտֆայթինգ
Մերձամարտ	Infighting	Ինֆայթինգ
Գրոհ	Attack	Արեք
Հակազրոհ	Countor attack	Բաունթր քթեք
Խաբասիկ շարժում	Foimt	Ֆեյմֆ
Մարզում	Training	Թրեյնինգ
Մարտ սովերի հետ	Shandow boxing	Շյադոու բոքսինգ
Ազատ մարտ	Sparring	Սփարրինգ
Մրցակից մարտի համար	Sparring partner	Սփարրինգ Փարթնըր
Յատկապարան	Skipping	Սքիփինգ
Բռնցքամարտի պարկ	Punching bag	Փանչինգ քեգ
Լցված տանձ	Punching ball	Փանչինգ բոլ
Լցված գնդակ	Modicine ball	Մեդիսին բոլ
Հարվածելու գնդակ	Punkt-ball	Փանչ բոլ
Քուշային կարգ	Classes of Woighr	Քլասիս ով ուեյթ
1-ին ամենաթեթևագույն քաշ	Light tly weight	Լայթ ֆլայ ուեյթ
Ամենաթեթևագույն քաշ	Fly-weight	Ֆլայ ուեյթ
Թեթևագույն քաշ	Banta-weight	Բանթըն ուեյթ
Կիսաթեթև քաշ	Factor-weight	Ֆեքթը ուեյթ
Թեթև քաշ	Light-weight	Լայթ ուեյթ
1-ին կիսամիջին քաշ	Light welter-weight	Լայթ ուեյթը ուեյթ
2-րդ կիսամիջին քաշ	Light welter-weight	Լայթ ուեյթը ուեյթ
1-ին միջին քաշ	Light middlo-weight	Լայթ միդլ ուեյթ
2-րդ միջին քաշ	Light middlo-weight	Լայթ միդլ ուեյթ
Կիսածանր քաշ	Light heavy-weight	Լայթ հեվի ուեյթ
Ծանր քաշ	Heavy-weight	Հեվի ուեյթ
Կշռում	Weighing-in	Ուեյթինգ ին
Բռնցքամարտիկի համազգեստ	Boxing kit	Բոքսինգ քիթ
Կիսավարտիկ	Shorts, trunke	Շորթս քրանքս
Անթև շապիկ	Vest	Վեսթ
Մոշիկներ	Shocs	Շուզ
Ատամնապահումակ	Gum-shield	Գամ-շիլդ
Բռնցքամարտիկի ժապավեն	Bandago	Բյանդիջ
Պաշտպանական կոնք	Cup-protector	Քափ փոթեքթըր
Չեռնոցներ	Gloves	Գլավզ
Կանոններ	Rules	Րուլզ
Ռ-առումը	Round	Րաունդ
Ռինգ	Ring	Րինգ
Մարտավկա	Second	Սեքընդ
Մարտավկաներ սինգից դուրս	Seconds out	Սեքընդու աուտ

Կոչնագանգ	Gong	Գոնգ
Նոկաուտ	Knock-out	Նոք-աութ
Նոկդաուն	Knock-down	Նոկ-դաուն
Կանոնների խախտում	Infringement of rules	Ինֆրինգմենթ ով ռուլզ
Արգելված հարված	Foul blow	Ֆալ բլոու
Յածր հարված	Low blow	Լոու բլոու
Գլխով հարված	Butting	Բաթինգ
Հարված երիկամների	Kidney-punch	Կիդնի փանչ
Պոտտուական հարված	Provoit blow	Փայվոլթ բլոու
Բռնում	Holding	Հոլդինգ
Երկկողմանի բռնում	Glinch	Գլինչ
Մրցավարություն	Docision	Դեյսիզն
Մրցավարական կոլեգիա	Judgos	Ջաջգ
Գլխավոր մրցավար	Chief roforce	Շիֆ ռեֆերի
Ռինգի մրցավար	Roforce	Րեֆերի
Ռինգից դուրս մրցավար	Judge	Ջաջ
Տեղեկատու	Speakor	Սփիքթըր
Խրոնոմետրիստ	Time kocper	Թայմ քիպլըր
Մարտի գնահատումը	Avarding of marks	Ավորդինգ ըվ մարք
Միավորներով		
Որակազրկում	Disqualification	Դիսկվալիֆիկեյշն
Ոչ-ոքի	Draw	Դրոու
Անջատվել, հեռ ընկրկել	Break away	Բրեյք ավեյ
Մարտի ընդհատում	Stopping of the bout	Սթոփինգ ըվ դը բաուտ
Հաղթանակ	Victory	Վիքթորի
Հաղթող	Winner	Վուինըր

Գ Լ ՈՒ Խ 4 ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ՏԱԿՏԻԿԱՆ

Տակտիկա բառը հունարեն է, որն իմաստավորում է զինվորական գործառնների մարտական գործողությունների տեսության և պրակտիկայի հասկացությունները: Իսկ բոնցքամարտում տակտիկան համարվում է տեսության և պրակտիկայի այն բնագավառը, որն օգնում է բոնցքամարտիկին (մարտը շահելու նպատակով) ճիշտ պլանավորել և կազմակերպել մարտական գործողությունները, ընտրել մարտի համապատասխան ձևն ու տեսակը, տակտիկական հնարքներն ու տեխնիկական միջոցները:

Եթե բոնցքամարտի տեխնիկայի ուսուցման ու մարզման առարկան (օբյեկտը) հնարքներն են, իսկ նպատակը՝ ժամանակի և էներգիայի նվազագույն ծախսումով բարձր արդյունավետության հասնելը, ապա բոնցքամարտի տակտիկան հնարքներով կազմված և հաճախակի փոփոխվող բարդ գործողություններ են, որոնց նպատակն է՝ չեզոքացնել մրցակցի առավելության հասնելու բոլոր ջանքերը և ձեռք բերել համոզիչ հաղթանակ: Բնական է, որ, նման պահանջները բավարարելու համար, բոնցքամարտիկը պետք է օժտված լինի ճկուն մտածողությամբ և տակտիկական տարբեր գործողություններ օգտագործելու անհրաժեշտ պատրաստականությամբ:

Բոնցքամարտիկի տակտիկական պատրաստության բարձրացմանը նպաստում է մրցումներին նրա մասնակցության փորձը: Բոնցքամարտիկը որքան շատ մրցումներ վարի ուժեղ և հեղինակավոր մրցակիցների հետ, այնքան բարձր կլինի նրա տակտիկական պատրաստության մակարդակը: Բայց, ցավոք, լինում է նաև հակառակը. տակտիկական ցածր պատրաստության պատճառով բարձրակարգ բոնցքամարտիկների հետ անցկացրած մարտերը ոչ միայն չեն բարձրացնում նրա մարզական վարպետությունը և հարստացնում տակտիկական գիտելիքները, այլ կարող են տհաճ և անցանկալի հետք թողնել նրա հոգեբանական պատրաստության և մարզական վարպետության հետագա զարգացման վրա: Եվ ի՞նչու չեն ասում, որ պարտություններով և անհաջողություններով հնարավոր չէ դաստիարակել հաղթողի հոգեբանություն և առավել ևս՝ բարձրակարգ բոնցքամարտիկ:

Որպեսզի ուժեղ և հեղինակավոր բոնցքամարտիկների հետ անցկաց-

վող մրցամարտերը, մինչև անգամ պարտությամբ ավարտված, տան դրական արդյունք, հատկապես տակտիկական պատրաստության առումով, պետք է և խիստ կարևոր, որ բոնցքամարտիկը, մինչև նրանց հանդիպելը, ձեռք բերած լինի տեսական և գործնական (պայմանական և ազատ մարտերի միջոցով) պատրաստություն, ծանոթ լինի մարտի ձևերին, տեսակներին, անհատական մարտաոճերին և դրանց հակադրելու միջոցներին:

Նշված տակտիկական գործողությունների կարիքը խիստ կերպով զգացվում է հատկապես մրցաշարային մրցումների ժամանակ, որտեղ բոնցքամարտիկները կարող են հանդիպել տարբեր անհատականությամբ օժտված՝ բարձր կամ ցածր հասակի, դանդաղաշարժ և ուժեղ հարվածող, արագաշարժ ու անընդմեջ գրոհող, խաղակցական կամ հակադրոհ մարտաոճերի և «ձախլիկ» հակառակորդների հետ:

Մրցամարտի ժամանակ բոնցքամարտիկի տակտիկական պատրաստությունը պետք է լինի այն աստիճանի բարձր, որ մրցակցի յուրաքանչյուր գործողության՝ մարտի ձև (նախապատրաստական, հարձակողական, պաշտպանողական), մարտի տեսակ (հեռու, միջին, մոտ), անհատական մարտաոճ (խաղակցական, հակադրոհի, անընդմեջ գրոհների, ակտիվ հարձակողական, ուժեղ հարվածի, կոմբինացված, ուրիվերսալ) նա ժամանակին հաշվի առնի և գործի դնի դրանց հակադրելու բոլոր միջոցները:

Սիրողական բոնցքամարտում, մրցամարտերի նոր բանաձևի (4.2.1) մուտքը էլ՝ ավելի է բարձրացրել բոնցքամարտիկների տակտիկական պատրաստության պահանջները: Ռատուղների քանակի ավելացումը հնարավորություն է տալիս բոնցքամարտիկին՝ բազմաթիվ տարբերակներով ըստ ռատուղների պլանավորել տակտիկական տարբեր գործողություններ և անցկացնել մենամարտը:

Հակառակ դեպքում նման պատրաստության բացակայությունը զգացնել կտա մրցամարտերի ժամանակ: Եվ, մինչև անգամ, մարտավակայի աննաճիշտ խորհուրդները ոչ միայն լավ չեն հասկացվի, այլև կլինեն անիրագործելի, քանի որ այն պրակտիկայում (ուսումնամարզական պարապմունքներում) չի ուսուցանվել, չի փոժվել և չի ամրապնդվել:

Բոնցքամարտի տակտիկան ընդգրկում է՝ մարտի ձևերի, տեսակների, հնարքների, անհատական մարտափոճերի և դրանց հակադրելու տեսական ու գործնական հարցերը:

ՄԱՐՏԻ ՉԵՎԵՐԸ

Բռնցքամարտում գործում է մարտի երեք ձև՝

- 1. Հեռախուզման և նախապատրաստման*
- 2. Հարձակողական*
- 3. Պաշտպանողական*

1. Հեռախուզման և նախապատրաստման մարտի ձև

Բռնցքամարտիկների մեծամասնությունը, անձանոթ հակառակորդների հետ հանդիպելիս, մրցամարտի առաջին ռաունդում մեծ հաջողությամբ օգտագործում է հեռախուզման և նախապատրաստման մարտի ձևը:

Մարտի օգտագործման այս ձևը նպատակ ունի, մրցապայքարում նախաձեռնությունը վերցնելու, ռաունդում չպարտվելու հետ մեկտեղ, մարտի տարբեր միջոցներով՝ հարձակողական, պաշտպանողական հակազդանի իրավիճակներ թափելով, ի հայտ բերել մրցակցի թույլ և ուժեղ կողմերը, մարտաճր, ֆիզիկական, տեխնիկական ու կամային պատրաստության մակարդակը:

Ճիշտ է, շատ դժվար է մեկ կամ երկու ռաունդի ընթացքում որոշել մրցակցի պատրաստության վերը նշված բոլոր կողմերը, բայց և այնպես, անհրաժեշտ է վարձել և հասնել այդ նպատակին: Դա վարպետություն է, որին պետք է ձգտեն բոլոր բռնցքամարտիկները:

Հեռախուզման և նախապատրաստման մարտաձևի մշակված միջոցներից են՝ խաբուսիկ շարժումները, մանևերները և մարտով հետախուզում կատարելը: Մարտի ժամանակ խաբուսիկ շարժումներ կարելի է կատարել՝ ձեռքերով (կեղծ հարվածներ), հայացքով (նայել դեմքին, անմիջապես հարվածել վտրին և հակառակը), ուրբերով (մեկ ուրբի արտաքայով ստեղծել դիմացից, ձախից կամ աջից գրոհը սկսելու սպավորություն), իրանով (թեքումներ), կեղծ գրոհ (որին պետք է հաջորդի իսկական գրոհը), գրոհի կանչելով (նահանջելով):

Հեռախուզել կամ գրոհը նախապատրաստել կարելի է մանևերի (ճարպիկ գործողությունների և տեղաշարժերի) միջոցով: Բռնցքամարտում օգտագործվում են՝ ճակատային, քևային, դիրքային (տարածության) մանևեր և մի քանի տակտիկական հնարքներ:

Ճակատայինի դեպքում բռնցքամարտիկը հարվածներով և պաշպանությամբ մոտենում է մրցակցին, ստիպում է նրան նահանջել՝ սեղմելով

նրան դինգի պարաններին կամ անկյունին:

Թևային մանևերի ժամանակ բռնցքամարտիկը, առաջ գնալով, աջ և ձախ կողմային սահող քայլերի միջոցով վակում է մրցակցի հեռու տարածություն դուրս գալու ազատվելու ճանապարհը և նրան սեղմում է դինգի պարանին կամ անկյանը:

Իսկ դիրքային կամ տարածության մանևերները օգտագործվում է հարձակողական մարտ վարող հակառակորդների նկատմամբ, սայդ-սթեփների և շրջանցումների միջոցով, հեռու տարածության վրա մնալու համար:

Առավել դժվար և մեծ վարպետություն պահանջող միջոցը մարտով հետախուզումն է, այն կատարվում է՝ հեռու, միջին և մոտ տարածությունների վրա գրոհներ, հակազրոհ կատարելու, մրցակցին գրոհի «կանչելու» խաղակցական կամ հակառակը՝ ուժային մարտի առանձին գործողությունների միջոցով:

2. Հարձակողական մարտի ձև

Բռնցքամարտը զեղեցիկ է իր բազմակողմանի և չնախատեսված մարտական գործողություններով, որտեղ, անտարակույս, առաջնությունը պետք է տրվի հարձակողական, գործողություններին:

Մրցամարտում մի կողմից հարձակվելը դյուրին է (հեշտ), մյուս կողմից՝ դժվար: Դյուրին է այն բռնցքամարտիկների համար, ովքեր չունեն անհրաժեշտ տեխնիկական և տակտիկական պատրաստություն և ճկուն մտածողություն: Գրոհը մակարդակի վրա է գտնվում նրանց ռեակցիայի արագությունը, հատկապես բարդ ռեակցիայի՝ կողմնորոշվելու, ստացված տեղեկությունները վերլուծելու և համապատասխան որոշում ընդունելու, ընդունած որոշումը մարմնի համապատասխան մկանային խմբերին հաղորդելու հատկությունները:

Հարձակողական գործողությունները շատ անգամ խանգարում են մրցակցին՝ իրականացնելու իր մտահղացումները, ստիպում են նրան զբաղվելու պաշտպանությամբ: Հարձակման միջոցով բռնցքամարտիկը, քեկուզ ժամանակավոր, գտնվում է «սպառնալից» վիճակում: Այդ է պատճառը, որ ցածրակարգ շատ բռնցքամարտիկներ մրցամարտը վարում են հարձակողական պարզ և հասարակ միջոցներով: Դրա լավագույն ասպացույցը բռնցքամարտիկների շրջանում տարածված ասույթն է՝ պաշտպանության լավագույն միջոցը հարձակումն է: Բայց, մյուս կողմից, դժվար, որովհետև ժամանակակից բռնցքամարտիկների մեծա-

մասնությունը օժտված է բարդ ռեակցիայի և արագաուժային հատկություններով, ունի տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստություն: Նրանք կարող են տեխնիկական և տակտիկական համապատասխան հնարքներով և գործողություններով հակադրել ցանկացած տարբերակով կազմված հարձակում:

Ժամանակակից բռնցքամարտի բարձր մակարդակը ստիպում է բռնցքամարտիկներին ու նրանց մարզիչներին՝ լուրջ մոտեցում ցուցաբերել հարձակողական մարտի ուսուցմանն ու մարզմանը, դրա միջոցների ընտրությանն ու կատարելագործմանը: Հարձակողական մարտի ձևը ունի մշակված ու պրակտիկայում փորձված մի շարք միջոցներ ու օրենքներ, որոնց անտեսումը կլինի սխալ:

Հարձակողական մարտաձևը կամ, ինչպես բռնցքամարտիկներն են ասում, առաջին համարով աշխատողի նպատակն է՝ անընդմեջ հարվածներով, գրոհներով և հակագրոհներով ստիպել մրցակցին՝ զբաղվել պաշտպանությամբ, խանգարել նրան՝ իրագործելու իր նախատեսած ծրագիրը, ողջ մարտի ընթացքում պահպանել նախաձեռնությունը և մրցակցական պայքարում հասնել առավելության:

Հարձակողական մարտի բանաձևն է՝ հարված-պաշտպանություն-հարված: Հարված ասելով պետք է հասկանալ՝ մեկական, կրկնվող, երկուական, հարվածների շարան:

Հարձակողական մարտի հիմնական միջոցներն են՝ գրոհները, հակագրոհները: Հարձակողական մարտի հիմնական փուլերն են.

1. Գրոհի նախապատրաստում (խաբուսիկ շարժումներ, մանևրներ և հարվածներ՝ մեկական, կրկնվող, երկուական, հակահարված)։
2. Գրոհ (հուժկու զգացնող հարված կամ հարվածների շարան)։
3. Դուրս գալ մրցակցի հարվածային տարածությունից պաշտպանությամբ կամ հարվածով: այդ անհրաժեշտություն է նաև աննշան չափով հանգստանալու համար։
4. Մրցակցի հարվածից կամ հակագրոհից պաշտպանվելու կամ պաշտպանվելուց հետո՝ կատարել հակագրոհի հակագրոհ։
5. Շարունակել հարձակումը՝ խաբուսիկ շարժումներով և թևային մանևրներով, հետապնդելով, սեղմել նրան ռինգի պարաններին կամ անկյանը:

3. Պաշտպանողական մարտի ձև

Բռնցքամարտը մարզաձև չէր համարվի և գոյություն չէր ունենա, եթե նրա մրցապայքարում հարձակողական միջոցների կողքին չլինեին

պաշտպանական հնարքներն ու պաշտպանողական մարտի ձևը:

Պաշտպանական հնարքները բռնցքամարտի մրցապայքարում օգտագործվող գործողությունների, մարտի տեսակների, ձևերի, տակտիկական հնարքների և անհատական մարտաոճերի բաղկացուցիչ տարրերն են:

Պաշտպանողական մարտի միջոցներին բռնցքամարտիկի չափապետելու երևույթը կարելի է համեմատել հեռավոր նավարկության դուրս եկած նավաստու հետ, որը, լողի տարրական շարժումներին չափապետելով, փոթորկալից ծով է դուրս եկել խաբխուր նավակով և այն էլ միայնակ, առանց որևէ փրկարար միջոցի:

Բռնցքամարտիկը ռինգ մտնելու և մարտ վարելու իրավունք պետք է ստանա այն դեպքում, երբ կտիրապետի պաշտպանական բոլոր հնարքներին: Այդ դեպքում նա իրենից ուժեղ, հզոր և բարձր կարգի վարպետից, եթե պարտություն կրի, սպա պատճառը կլինի ոչ թե՛ հարվածներ ստանալը, նոկդաունի կամ նոկաուտի ենթարկվելը, այլ պասիվ մարտ վարելը, շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն) կամ հոգեբանական (անվախություն, համառություն, զսպվածություն, նպատակամղություն) և պատրաստության այլ բնագավառների ցածր մակարդակը:

Պաշտպանողական մարտաձևի կամ, ինչպես բռնցքամարտիկներն են ասում, երկրորդ համարի աշխատանքի նպատակն է մեմամարտի ընթացքում, անհրաժեշտության դեպքում, կարճ ժամանակով (10-20 վայրկյան) վարել պասիվ, մարտ՝ հանգստանալու, ստացած ուժեղ հարվածից վերականգնվելու, հոնքի աննշան բացվածքը պահպանելու, մկանային որևէ վնասվածքով շահած մարտը մինչև վերջ հասցնելու համար:

Պաշտպանողական մարտաձևը օգտագործվում է ոչ միայն նահանջելով, այլև առաջ գնալով, երբ մոտենալով ստիպում են հակառակորդին նահանջել:

«Հարձակվելով» պաշտպանողական մարտ վարելու դեպքում, բռնցքամարտիկի մարտական կեցվածքը պետք է լինի առավել հավաքված՝ օգտագործելով պաշտպանական տեխնիկայի բոլոր հնարքները:

Նահանջելով պաշտպանողական մարտի ժամանակ, որը հիմնականում օգտագործվում է ցածրահասակ, հարձակողական և ուժային մարտաոճի հակառակորդների հետ մարտ վարելիս, բռնցքամարտիկի մարտական կեցվածքը պետք է լինի բարձր, ոտքերի ծայրերի վրա,

ճակատային դիրքով, աջ և ձախ կողմեր, սահող կամ կողադիր քայլերով դուրս գալու համար:

Պաշտպանողական մարտի բանաձևն է՝ պաշտպանություն-հարված-պաշտպանություն: Պաշտպանողական մարտ վարելու միջոցով հաղթանակի հասնելու հավանականությունը շատ աննշան է, դրա օգնությամբ պետք է դիմել եզակի դեպքերում:

ՄԱՐՏԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Մենամարտող բռնցքամարտիկների միջև ընկած հեռավորությունից ելնելով՝ մարտերը բաժանվում են երեք տեսակի՝ հեռու, միջին և մոտ տարածությունների:

Հեռու տարածություն – երբ բռնցքամարտիկների միջև ընկած տարածությունը այնքան է, որ հարվածը մրցակցին հասցնելու համար բավական է կատարել մեկ քայլ կամ ցատկ (ոստյուն): Հեռու տարածության կարիքը մարտի ժամանակ զգում են բոլոր մարտաոճի տեր բռնցքամարտիկները: Այն, որպես «չեզոք» գոտի, հնարավորություն է տալիս բռնցքամարտիկին՝ գտնվելու որոշ չափով ապահով վիճակում, հանգստանալու և կողմնորոշվելու:

Հեռու տարածությունը բռնցքամարտիկի համար միաժամանակ հանդիսանում է մարտական գործողությունները նախապատրաստելու տարածք: Այդ տարածությունը արդյունավետ են օգտագործում բարձրահասակ, ռինգում արագ կողմնորոշվող և տեղաշարժվող, սառնասիրտ և հավասարակշռված բռնցքամարտիկները, որոնք տիրապետում են ուղիղ հարվածների, ինչպես նաև բութ անկյունով կողքից և ներքևից կատարվող երկար հարվածներին, հակահարվածներին (պատասխան, հանդիպական) և հակագրոհների տեխնիկային: Նրանք պաշտպանական հնարքների՝ ձեռքերի, թեքումների (բարձր), ոտքերի և մանևրների (տարածության, դիրքային) միջոցով կարողանում են «հանգստացնել» տաքարյուն և անընդմեջ գրոհներ կատարող, ագրեսիվ և ուժային մարտաոճի հակառակորդներին:

Միջին տարածություն – երբ բռնցքամարտիկները գտնվում են իրարից մեկ ուղղված ձեռքի հեռավորության վրա, որը հնարավորություն է տալիս նրանց՝ կատարել բոլոր տեսակի հարվածները թե՛ աջ և թե՛ ձախ ձեռքերով առանց լրացուցիչ քայլ կատարելու:

Միջին տարածությունը անվանում են նաև հարվածային, որտեղ մեծ

են հարվածներ ստանալու և մրցակցին հարվածելու հնարավորությունները: Բնական է, որ բռնցքամարտիկից պահանջվում է հավաքված մարտական կեցվածք, տիրապետել պաշտպանական բոլոր հնարքներին, պատասխան և հանդիպական հակահարվածներին, ճակատային և եզրային մանևրներին, դրսևորել կամային հատկություններ բարձր մակարդակի վրա լինեն նրանց հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը, բարդ ռեակցիան և արագուժային հատկությունները:

Մոտ տարածություն – երբ բռնցքամարտիկները միմյանց նկատմամբ գտնվում են այնքան մոտ, որ կարող են իրար դիպչել, հավել ձեռնոցներով, ձեռքերով, ուսով, գլխով, իրանով և կատարել կարճ (կողքից և ներքևից) հարվածներ:

Մոտ տարածության մարտը (մերձամարտը) օգտագործում են ֆիզիկապես թույլ, բայց տեխնիկապես լավ պատրաստություն ունեցող, բարձրահասակ, խաղակցական և հակագրոհ մարտաոճերով մարտ վարող մրցակիցների նկատմամբ առավելություն ձեռք բերելու համար, ինչպես նաև հոգնած լինելու, մրցակցի հարվածից հավասարակշռությունը կորցնելու և վնասվածքի դեպքում:

Մարտական յուրաքանչյուր տարածություն ընտրվում, չափվում և որոշվում է հիմնականում տեսողական և ծայրամասային ընկալիչների և շարժագագադակական վերլուծիչների միջոցով: Եթե բռնցքամարտիկը սահմանափակվում է միայն մեկ տարածության մարտական հնարքների ու գործողությունների ուսուցմամբ և մարզմամբ, ապա նրա մոտ զարգանում են այդ տարածությանը համապատասխան զգայական հմտություններ՝ միաժամանակ ցածր մակարդակի վրա թողնելով մնացած երկու տարածությունների զգացողության պատրաստվածությունը:

Անկախ մարտաոճի ձևից, բռնցքամարտիկը պարտավոր է ոչ միայն վարժ տիրապետել երեք տարածությունների մարտական գործողություններին ու դրանց միջոցներին, այլև զարգացնել երեք տարածությունների պայմաններին համապատասխանող և աներաժեշտ շարժագագադակական վերլուծիչների մակարդակը, մեկ տարածությունից մյուսին անցնելու և դուրս գալու տեխնիկային:

Նորություն չէ, որ որքան քիչ են թեքությունները, այնքան բարձր է բռնցքամարտիկի վարպետության մակարդակը: Բռնցքամարտիկի տեխնիկա-տակտիկական սխալները մարզիչի կողմից չնկատելը որոշ չափով ներելի է, իսկ արհամարհելը՝ ոչ: «Բռնցքամարտ» մարզաձևը չի

ներում իր օրենքները արհամարհողներին: Նրա օրենքներում և բռնցքամարտիկի վարպետության մեջ չկան մանրուքներ, որոնք կարելի է անտեսել: Ասվածի առնչությամբ տեղին է հիշել հանրաճանաչ Միքելանջելայի խոսքերը. «Մանրուքներն են ստեղծում կատարելություն, իսկ կատարելությունը մանրուք չէ»:

Օրինակ, միթե՞ մանրուք է բռնցքամարտիկին ներկայացվող բոլորիս ծանոթ այն պարզ պահանջը, որ մարտի ընթացքում, մարտական տարածությունը փոխվելու հետ միաժամանակ, պետք է փոխվի նաև բռնցքամարտիկի մարտական կեցվածքի դիրքը:

Բռնցքամարտիկը պետք է լավ գիտենա և զնահատի իր մարտական կեցվածքի տարբեր դիրքերի՝ բարձր (հեռու տարածության և պաշտպանողական գործողությունների ժամանակ), հավաքված (միջին տարածության) և ճակատային-ցածր (մոտ տարածության) դերն ու նշանակությունը: Մարտի ընթացքում հաճախակի փոփոխվող տարածություններին համապատասխանող դիրքի ընդունումը նպաստում է տեղաշարժման, հարվածների և պաշտպանական հնարքների արդյունավետության բարձրացմանը: Բայց, ցավոք, մարտական տարածության և կեցվածքի անհամապատասխան դիրքեր կարելի է տեսնել ոչ միայն սկսնակների և ցածր կարգայինների մարտերի, այլև բարձրակարգ բռնցքամարտիկների մարտական գործողությունների ժամանակ:

Միշտ չէ, որ մարտական տարածությունների ընտրությունը կատարվում է բռնցքամարտիկի ցանկությամբ: Շատ անգամ բռնցքամարտիկը, ենթարկվելով մրցակցի թելադրանքին, ստիպված է լինում ընդունել իրեն ոչ ձեռնտու տարածություն: Եվ այդ անհաճո վիճակում, իր մարտական կեցվածքի անհամապատասխան դիրքը նրան կարող է գցել անելանելի դրության մեջ:

Միանգամայն պարզ է, որ հնարավոր չէ մոտ տարածության վրա մարտը վարել հեռու տարածությանը բնորոշ բարձր կեցվածքով կամ էլ հակառակը: Ավելորդ է խոսել մերձամարտի ժամանակ ճիշտ ընդունած մարտական կեցվածքի (ճակատային) հարձակողական կամ ակտիվ պաշտպանողական դիրքերի բացակայության մասին:

Մարտական գործողությունների ժամանակ յուրաքանչյուր տարածությանը համապատասխանող մարտական կեցվածքի դիրքը պետք է բավարարի հետևյալ պահանջները.

Եվ տարբեր ուղղություններով տեղաշարժվելու և մարտական տարածությունը արագ փոխելու հնարավորություն.

Եվ ձեռքերի, իրանի և ոտքերի միջոցով պաշտպանվելու հնարավորություն, որտեղ պարտադիր կերպով պետք է բացառվեն հանդիպակած և պատասխան հարվածներ ստանալու դեպքերը.

Եվ այ և ձախ ձեռքերի հարմար դիրք, որպեսզի ձեռքերով պաշտպանվելուց բացի, հնարավոր լինի կատարել ուղիղ, կողքի և ներքևից կատարվող հարվածներ:

Նշված տարրական պահանջները բավարարելու համար բռնցքամարտիկը պարտավոր է ունենալ համապատասխան տեսական և գործնական պատրաստություն:

Գործնական պարապմունքները պետք է նպատակաուղղված լինեն ուսուցանելու և զարգացնելու մարտական երեք տարածություններ, ժամանակին զգալու դրանց համապատասխան մարտական կեցվածք և անհրաժեշտ դիրք ընդունելու հմտությունները:

Առաջարկվում է սկսնակ և պատանի բռնցքամարտիկների պարապմունքներից մեկ ռաունդ հատկացնել մարտական տարածությանը համապատասխան կեցվածքին անհրաժեշտ դիրք տալու ուսուցմանն ու կատարելագործմանը:

Մարզընկերոջ հետ տարածության և մարտական կեցվածքի պահպանման հանձնարարությունը կարելի է տալ հետևյալ ձևով՝ բռնցքամարտիկները զույգերով տեղաշարժվում են ցանկացած ուղղությամբ, մարզիչի հրահանգով նրանք պարտավոր են ընդունել համապատասխան տարածությունը և դրան համապատասխան դիրք: Հեռու տարածության վրա՝ բարձր դիրք, միջին տարածության վրա՝ հավաքված, իսկ մոտ տարածության վրա՝ ճակատային: «Ստուպ» հրահանգի դեպքում բռնցքամարտիկները «բարանում» են տեղում՝ պահպանելով տվյալ պահին ունեցած մարտական կեցվածքի դիրքը: Դիտողություններից և առաջարկություններից հետո շարունակվում է նույն աշխատանքը:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

Կաշվե ձեռնոցի վարպետները շարքային բռնցքամարտիկներից տարբերվել են իրենց նորամուծություններով: Բռնցքամարտի պատմության մեջ նորամուծություններ շատ են կատարվել, բայց դրանցից շատերը չեն դիմացել ժամանակի քննությանը և չեն պահպանվել:

Տակտիկային վերաբերվող փոքր և, շատ դեպքերում, աննշան միջոցները կոչվել են տակտիկական հնարքներ, որոնք նպատակաուղղված

են՝ մարտի իրավիճակը փոխելու, մրցակցին հանկարծակիի բերելու և որոշ առավելություն ունենալու համար: Առավել գործածական են

1. Մրցամարտը սկսվելու պահին, ռինգի մրցավարի «բոքս» հրահանգի հետ միաժամանակ, արագ գրավել ռինգի կենտրոնը, մրցակցից շուտ կատարել առաջին հարվածը և զարգացնել ձեռք բերված, թեկուզ անընշան նախաձեռնությունը:

2. Արագ մեկնարկ (ստարտ) – մրցամարտը սկսվելու առաջին վայրկյանից առանց որևէ նախապատրաստման, կատարվում են անսպասելի, արագ և հուժկու հարվածներ, վարարած գետի նման, մրցակցին հետապնդող անընդմեջ գրոհներ:

3. Մարտական կեցվածքի և տարածության հաճախակի փոփոխում:

4. Պոռթկում–թուլացած մկաններով, դանդաղ ու միապաղաղ, անտարբեր և մրցակցին փտանգ չսպառնացող ու վատահեցնող մարտական գործողությունների ժամանակ կատարվում է հանկարծակի, արագ և կտրուկ հարվածների կամ գրոհ հարվածների շարանով:

5. Հինգերորդ (վերջին) ռաունդ – առաջինից մինև վերջին ռաունդի վերջին վայրկյանը, մարտի լարվածության (տենսյի) աստիճանական բարձրացում:

6. Վերջամաս – երբ ռաունդների վերջում մինչև կոչնագանգի (գոնգի) խփելը, 10–15 վայրկյանների ընթացքում, կատարվում են ոչ թե անգիտակցական, մեխանիկորեն կատարվող անընդմեջ հարվածներ, այլ գրոհների և հակագրոհների առավելագույն արագությամբ ու հզորությամբ իրար հաջորդող գործողություններ:

7. Տեղաշարժ (մանևր) – ճակատային, թևային և տարածության (դիրքային):

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՈՃԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՅ ՀԱԿԱԴՐՈՒՄԸ

Ռինգում ընթացող մրցամարտերը իրենց էությամբ երկու մարզիկների տակտիկական գործողությունների միակցություն են, կոմպլեքս կազմված բռնցքամարտիկների անհատական մարտաոճերից և նրանց հակադրման միջոցներից:

Մարդկանց մարմնի կառուցվածքի, մկանային և նյարդային համակարգերի, զգայական և բանական ընդունակությունների, վարքի և բնավորության տարբերությունները իրենց ազդեցությունն են թողնում

մարզական գործունեության բռնցքամարտի տեխնիկայի և տակտիկայի յուրացման, ֆիզիկական և հատուկ ունակությունների զարգացման և սպորտային վարպետության բարձրացման և, ամբողջությամբ վերցրած, անհատական մարտաոճի ձևավորման վրա:

Բռնցքամարտիկների անհատական ընդունակություններին ճիշտ ուղղություն տալու, տեխնիկատակտիկական անհրաժեշտ միջոցներ ընտրելու, ուսուցումն ու մարզումը մատչելի դարձնելու և, իհարկե, նրանց հակադրելու նպատակով, բռնցքամարտի տեսությունը դասակարգել է անհատական մարտաոճերի մի համակարգ, որից հավասարապես կարող են օգտվել բոլոր բռնցքամարտիկները և ընտրել իրենց ֆիզիկական, կամային ու տեխնիկատակտիկական պատրաստությանը համապատասխանող մարտաոճ:

Դասական բռնցքամարտում մասսայականություն վայելող անհատական մարտաոճերից են՝ խաղակցականը, անընդմեջ գրոհները, հակագրոհը, ուժեղ հարվածը, կոմբինացվածը և ունիվերսալը:

Խաղակցական մարտաոճի ներկայացուցիչները աչքի են ընկնում բռնցքամարտի տեխնիկայի տիրապետման բարձր վարպետությամբ, առանձնապես լավ են նրանց ոտքերի աշխատանքը և պաշտպանությունները: Նրանք արագաշարժ են, ունեն լավ ռեակցիա, բայց հարվածները թույլ են ու միաժամանակ արագ, գերադասում են մարտը շահել միավորների առավելությամբ:

Խաղակցական մարտաոճի մրցակցին կարելի է հակադրել՝ տեխնիկապես բազմակողմանի մարտ վարելով և գերազանցելով նրան, այսինքն՝ մարտը վարել մրցակցի խաղակցական մարտաոճով: Անհաջողության դեպքում ստիպել մրցակցին՝ մարտը վարել իր խաղակցական ոճին հակառակ ուժային, ազրեսիվ և կոպիտ ոճով:

Անընդմեջ գրոհների մարտաոճի բռնցքամարտիկներին բնորոշ է մեծ լարվածությամբ (տենսյով) մարտ վարելը: Նրանց տեխնիկական պատրաստությունը ցածր է, հարվածները կատարում են սխալներով ու ոչ դիպուկ, անտեսում են պաշտպանությունը: Անընդմեջ, բուռն գրոհների և խառնիխառն հարվածների միջոցով կաշկանդում են մրցակցին: Մարտը շահում են միավորներով կամ բացարձակ առավելությամբ:

Նման մարտաոճի բռնցքամարտիկների հետ մենամարտելիս՝ խորհուրդ է տրվում առաջին ռաունդում մարտը վարել պաշտպանողական մարտի (երկրորդ համարի) տակտիկական գործողություններով, խուսափել հարված ստանալուց, հոգնեցնել նրան, ի հայտ բերել խոցելի

բաց տեղերը, հանդիպական կամ պատասխան հակահարվածներով միավորներ հավաքել:

Երկրորդ ռաունդում հաջող պաշտպանությանը պետք է ավելացնել հակահարվածները և հակագրոհները: Ամեն մի հակագրոհից հետո անմիջապես անցնել պաշտպանության հեռու տարածության վրա: Երրորդ և հաջորդ ռաունդներում հակագրոհները զարգացնել և անցնել հարձակողական մարտի: Քանի որ անընդմեջ գրոհների սիրահար բռնցքամարտիկները շատ սահմանափակ են մարտի տակտիկական գործողություններում, խորհուրդ է տրվում հաճախակի փոխել ոչ միայն մարտական տարածությունները, այլև մարտի տակտիկական գործողություններն ու տեսակները, հեռու տարածության մարտից հանկարծակի կարճ ժամանակով անցնել մերձամարտին և հակառակը, խաղակցականին հաջորդել ուժեղ հարվածի կոպիտ մարտի կամ հակագրոհի գործողությունների:

Հակագրոհի մարտառճի ներկայացուցիչները իրենց մարտական գործողություններով լինում են պասիվ և ակտիվ:

Պասիվ գործողություններին հարող բռնցքամարտիկները մարտը վարում են անտարբերությամբ, սպասողական: Նրանք մրցակցին «կանչում» են գրոհի, ունեն լավ պաշտպանություն և արագ ռեակցիա, լավ տեսնում և հասկանում են մրցակցի բոլոր մտահղացումներն ու գործողությունները: Հաջող պաշտպանությունից հետո, հարմար պահին, կատարում են արագ և հանկարծակի գրոհ և նորից անցնում պաշտպանողական գործողությունների հեռու տարածության վրա:

Ակտիվ գործողությունների ներկայացուցիչները արագաշարժ են, ցույց են տալիս թե մարտը վարում են հարձակողական ոճով (առաջին համարով): Նախապատրաստական տարբեր միջոցներով ստիպում են մրցակցին կատարել իրենց ցանկացած հարվածը կամ գրոհը և, անմիջապես կոտրելով մրցակցի գրոհը կամ գրոհից պաշտպանվելուց հետո, անցնում հակագրոհի:

Հակագրոհի մարտառճի բռնցքամարտիկներին կարելի է հակադրել երկու տարբերակով՝ մարտը վարել մրցակցի մարտառճով, գերազանցելով նրան արագությամբ և մարտական գործողությունների լարվածությամբ (տեսնելով), կամ կեղծ գրոհի միջոցով նրան կանչել հակագրոհի և կատարել հակագրոհի հակագրոհ:

Ուժեղ հարվածի տեր բռնցքամարտիկները («նոկաուտյոռները») օժտված են կամային բարձր հատկություններով, տիրապետում են շատ

քիչ թվով հնարքների, բայց յուրացված հարվածները կարողանում են օգտագործել մեծ վարպետությամբ: Այս մարտառճի բռնցքամարտիկներից առավել հանգիստ և սառնասիրտ խառնվածքի ներկայացուցիչները, իրենց ամենահաջողված ուժեղ հարվածի իրականացումը նախապատրաստելու համար, հնարավորություն են տալիս մրցակցին՝ անցնելու ակտիվ գործողությունների և, հարմար պահ ընտրելով, կատարում են իրենց ամենահաջողակ, կատարելագործված մրցակցին նոգաուսի կամ նոկաուտի վիճակին հասցնող հուժկու հարվածը:

Իսկ առավել տաքարյուն, ագրեսիվ բնավորություն ունեցող հուժկու հարվածի տեր բռնցքամարտիկները իրենք են ստեղծում ուժեղ հարվածի կատարման համար անհրաժեշտ վիճակ: Նրանք ակտիվ հարձակողական գործողություններով, խաբուսիկ շարժումներով և մանևրներով (ճակատային, եզրային) սրում են մարտի վիճակը, ստիպում են մրցակցին՝ բուլացնել պաշտպանությունը («բացվել»), վարել ուժային մարտ և ստեղծված խառը իրավիճակում կատարել ուժեղ ու դիպուկ հարված:

Բոլոր դեպքերում նման մարտառճերի (ուժեղ հարվածի) մրցակիցների հետ մրցամարտի ժամանակ առաջարկվում է՝ մարտը վարել հեռու տարածության վրա, ամեն հարվածից կամ գրոհից հետո անցնել հեռու տարածություն, հարվածների և տեղաշարժերի միջոցով խանգարել և բույլ չտալ ախտյանին կենտրոնանալու, ստիպել, որ միշտ զբաղվի պաշտպանությամբ, միաժամանակ հետևել ուժեղ հարված կատարող ձեռքին, լինել սառնասիրտ, չխաբվել խաբուսիկ շարժումներից: Հարկավոր է պաշտպանվելիս մեծ տեղ հատկացնել ձեռքերի միջոցով կատարվող հնարքներին, հեռու մնալ ռինգի անկյուններից և պարաններից: Հարմար պահին գործի դնել ուժեղ հարվածները, քանի որ այս մարտառճի բռնցքամարտիկները արտակարգ անվախ, սառնասիրտ և իրենց ուժերին վստահ լինելով հանդերձ, անտեսում են պաշտպանությունը և հաճախ գոհ են դառնում իրենց իսկ ընտրած մարտառճին, ստանում են ուժեղ հարվածներ և պարսվում «նոկաուտով»:

Կոմբինացված մարտառճը հարձակողական, պաշտպանողական, հակագրոհի և նորից հարձակողական մարտի համակցված, իրար միացված և մեկը մյուսին հաջորդող գործողությունների մի ամբողջություն է, ռաունդի կարճ ժամանակահատվածում:

Այս մարտառճի բռնցքամարտիկները հավասարապես տիրապետում են հարձակողական, պաշտպանողական և հակագրոհի տակտիկական գործողություններին:

Այս մարտաոճի ուսուցման ու մարզման համար կարելի է օգտագործել մասնատման մեթոդը, այսինքն՝ սկզբում ուսուցանվում և կատարելագործվում է կոմբինացված մարտաոճի առաջին կեսը՝ հարձակողական (առաջին համար) գործողություններից հետո անմիջապես անցնել պաշտպանողական գործողությունների, որից հետո անցնել ուսուցման և մարզման երկրորդ կեսին՝ պաշտպանողական (երկրորդ համար) գործողություններից հակազորեցի միջոցով նորից անցնել հարձակողական մարտի գործողություններին՝ զարգացնելով առաջին համարով մարտը վարելը:

Կոմբինացված մարտաոճի առաջին և երկրորդ կեսերը բարեհաջող յուրացնելուց հետո, անհրաժեշտ է կատարելագործել միասին, իրար հետ համակցված:

Կոմբինացված մարտաոճի մրցակիցներին կարելի է հակադրել, եթե նրանց յուրաքանչյուր գործողություն դիմավորվի հակառակ տարբերակով՝ հարձակվանը՝ պաշտպանողական, հակազորեցին՝ հակազորեցի, իսկ դրա համար հարկավոր է, որ բոլոր գործողությունները իրենց կատարողականությամբ գերազանցեն մրցակցին՝ արագությամբ, լարվածությամբ (տեմպով), մարտ վարելու տեխնիկական և կամային պատրաստությամբ:

Ունիվերսալ մարտաոճը մարտ վարելու բազմակողմանի միջոցներով կազմված յուրահատուկ ոճ է, երբ բոնցքամարտիկը մեկ մարտի կամ ռաունդի ընթացքում կարողանում է մարտը վարել թե հարձակողական և թե պաշտպանողական մարտաձևերով, մարտի երեք տեսակներով՝ հեռու, միջին, մոտ տարածությունների վրա, հակադրել ցանկացած մարտաոճի, մարտական կեցվածքի, բարձրահասակ և ցածրահասակ մրցակիցներին:

Ունիվերսալ մարտաոճը դարձել է ժամանակակից և գալիք օլիմպիական խաղերի չեմպիոնի մարտաոճի օրինակը, մոդելը:

«ՉԱՍԽԻԿ» ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿԸ ԵՎ ՆՐԱՆ ՀԱԿԱԳՐՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Մարդկանց մեծամասնության մոտ լավ են զարգացած աջ ձեռքը և աջ ոտքը, նշանակում է, որ նրանց մոտ գերիշխողը լինում է ուղեղի ձախ կիսագունդը: Բայց լինում են դեպքեր, երբ գերիշխողը լինում է աջ կիսագունդը: Այդպիսի մարդկանց մոտ առավել լավ է զարգացած ձախ

ձեռքը և ձախ ոտքը, այդ մարդկանց անվանում են «ձախիկներ»: Բոնցքամարտում, ի տարբերություն «աջիկների», նրանց մարտական կեցվածքը աջակողմյան է, այսինքն՝ մրցակցին մոտ է մարմնի աջ կողմը, աջ ոտքը և աջ ձեռքը:

«Չախիկիկ», «աջիկների» հետ մենամարտելիս, դրսևորում է առավել բարձր պատրաստություն, քան իր նման, մարտական կեցվածք ունեցող «ձախիկների» հետ: Պատճառը պարզ է՝ «աջիկները», «ձախիկների» համեմատությամբ կազմում են գերակշռող մասը և զույգերով վարժությունների ժամանակ «ձախիկները» ստիպված մարզընկեր են ընտրում «աջիկներին»: Հակառակ պատկերն է նկատվում «աջիկների» մոտ, նրանք քիչ են մարզվում «ձախիկների» հետ, և արդյունքը լինում է այն, որ նրանց մոտ ձախիկներին հակադրելու մասնագիտական պատրաստությունը լինում է ցածր մակարդակի վրա:

«Չախիկների» նկատմամբ ունեցած անհարմարությունն ու կաշկանդվածությունը հաղթահարելու համար խորհուրդ է տրվում, մարզընկերոջ հետ վարժությունների ժամանակ, կատարելագործել «ձախիկներին» հակադրել տեխնիկատակտիկական հետևյալ միջոցներն ու տակտիկական հնարքները.

- Մարտական կեցվածքին պետք է տալ մի փոքր ճակատային դիրք, որը կօգնի հաղթահարելու «ձախիկ»-ի անսովոր կեցվածքից բխող անհարմար վիճակը.

- Չախ ոտքը պահել «ձախիկի» առջևի ոտքի դրսի կողմը, այսինքն՝ ձախ ոտքը չպահել «ձախիկի» երկու ոտքերի միջև: Այն կօգնի չեզոքացնելու մրցակցի ոտքերի խանգարման դեպքերը՝ ձախ և աջ ուղղությամբ սայդ-սթեփներ և շրջանցումներ կատարելու համար.

- Տեղաշարժվել դեպի ձախ՝ «ձախիկի» ուժեղ հարվածից հեռու լինելու համար: Նույն նպատակով պաշտպանությունները՝ թեքումներ, սուգումներ, սայդ-սթեփներ և շրջանցումներ կատարել ձախ կողմի վրա:

ա) Պաշտպանությունը էլ ավելի ապահով դարձնելու «ձախիկի» ուշադրությունը ցրելու և հարձակումները կանխելու համար խորհուրդ է տրվում.

բ) Չախ ձեռքով սկսվող բոլոր հարվածները կատարել ձախ կողմի պաշտպանությունից հետո, այսինքն՝ պատասխան հակահարվածի տարբերակով՝ մեկական, կրկնվող, երկուական կամ հարվածների շարան:

գ) Աջ ձեռքով մեկական հարվածները կատարել հանդիպական

հակահարվածի տարբերակով, իսկ կրկնվող, երկուական և հարվածների շարանի առաջին հարվածը սկսել հանդիպական հակահարվածով.

դ) Արտակարգ ուշադրություն դարձնել «ձախիկի» հետևի, ձախ ձեռքով կատարվող հարվածներին: Աջ ձեռքը պահել այնպես, որ պաշտպանի ծնոտն ու իրանի որովայնային մասը:

Գ Լ ՈՒ Խ 5

ԲՈՆՅՋԱՍԱՐՏԻԿԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ՈՒ ՍԻՋՈՅՆԵՐԸ

Բոնցքամարտիկի ֆիզիկական բարձր պատրաստություն ասելով, առաջին հերթին պետք է հասկանալ առողջ օրգանիզմ՝ օժտված մեծ աշխատունակությամբ, լավ ձևավորված կմախք, զարգացած մկանունք, մարմնի ակտիվ (ոչ ճարպակալած) ծավալ (քաշ), ատլետիկ կառուցվածքը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական հատկությունների՝ ուժի, արագության, դիմացկունության, ճարպկության ու ճկունության մարզվածության, բարձր մակարդակ:

Ժամանակակից բոնցքամարտը մեծ պահանջներ է ներկայացնում մարզիկների ֆիզիկական պատրաստությանը:

Առաջնակարգ շատ բոնցքամարտիկներ ստիպված են լինում փոքր ընդմիջումներով մասնակցել մրցումների և վարել 4-5 լարված մարտ:

Եվրոպայի, աշխարհի և օլիմպիական խաղերի մրցամարտերում հաճախակի կարելի է տեսնել ֆիզիկապես կատարյալ պատրաստված բոնցքամարտիկների, որոնց հիմնական նպատակն է հաղթող ճանաչվել և իրավունք ստանալ տեղափոխվելու պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտ:

Ֆիզիկական պատրաստության թերազնահատումը բոնցքամարտիկին մղում է դեպի նեղ, միակողմանի պատրաստությանը, որն իր հերթին բացասական ազդեցություն է թողնում նրա արդյունքների աճի, կայունության և վարպետության բարձրացման վրա:

Ֆիզիկական պատրաստությունը ստորաբաժանվում է ընդհանուր և հատուկ մասերի:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը կամ ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ուղղված են՝ զարգացնելու բոնցքամարտիկի շարժողական ընդունակություններն ու բազմակողմանի պատրաստությունը: Դրանք բարձրացնում են օրգանիզմի ընդհանուր աշխատունակությունն ու ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, նպաստում է դիմացկունության, ուժի, արագա-ուժային հատկությունների զարգացմանը:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ազդեցությամբ բարելավվում է բոնցքամարտիկի առողջությունը: Տարբեր բնույթի վարժությունների կատարման հետ կապված դժվարությունների հաղթահարման

միջոցով դաստիարակվում են նաև բարոյա-կամային հասկություններ, ձեռք են բերվում հոգեկան կայուն վիճակ և լավ մարզավիճակի պահպանման հնարավորություններ:

Մեծ սպորտի յուրաքանչյուր մարզածն ունի իրեն բնորոշ ընդհանուր հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը զարգացնող միջոցներ:

Բռնցքամարտիկի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարձրացման միջոցներն են՝ բռնցքամարտիկի տեխնիկական հնարքներից ու գործողություններից բացի, մնացած բոլոր մարզածներն ու դրանց առանձին վարժությունները, որոնք որոշ չափով կարող են հարստացնել բռնցքամարտիկի ֆիզիկական պատրաստությունը:

Բռնցքամարտիկի հատուկ ֆիզիկական պատրաստության զարգացման միջոցներն են՝ ծանրություններով և դիմադրող առարկաններով ու մարզասարքերով կատարվող բռնցքամարտի տեխնիկական և տակտիկական բոլոր հնարքներն ու գործողությունները:

Շատ բռնցքամարտիկներ, հանուն հարվածների արագության պահպանման, խուսափում են ընդհանուր ֆիզիկական, ատլետիկ պատրաստությանը նպաստող, մասնավորապես ուժային բնույթի վարժություններից: Նրանց թվում է, թե ուժը զարգացնելու հետ միաժամանակ, ընկնում է մկանային աշխատանքի արագությունը, իբր մկանը կծկվում ու քարանում է, նվազում է արագ և շատ հարվածներ կատարելու հնարավորությունը: Նման սխալ կարծիքը չունի ոչ մի արդարացնող հիմք, այլ, հակառակը, ապացուցում է, որ այդ բռնցքամարտիկները լավ պատկերացում չունեն ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունների, դրանց որակների զարգացման մեթոդների ու միջոցների, մրցումների նախապատրաստական շրջանի և դրա փուլերի հիմնական խնդիրների մասին:

Բռնցքամարտիկի հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը հնարավորություն է տալիս՝ վերացնելու ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը նպաստող վարժությունների պատճառով ստեղծված անցանկալի հետևանքները:

Հատուկ ֆիզիկականը, ընդհանուր ֆիզիկականի և հատուկ պատրաստությունների հատկություններն ու ունակությունները իրար կապող միջոց են:

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունների միջև գոյություն ունի փոխադարձ կապ: Չի կարելի խախտել սպորտային մարզման սկզբունքներից մեկի՝ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական

պատրաստությունների միասնության, պահպանման սկզբունքը: Անհրաժեշտ է խուսափել ընդհանուր և հատուկ բնույթի վարժությունների ու պարապմունքների միջև պատնեշ դնելուց:

Բոլոր դեպքերում, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը նպաստող վարժություններին ու պարապմունքներին պետք է հաջորդի բռնցքամարտի տեխնիկական հնարքների ու տակտիկական գործողությունների կատարումը:

Մարզումային պրոցեսի ցանկացած շրջանում կամ փուլում նրանց միջոցների օգտագործման տոկոսային հարաբերակցությունը ենթարկվում է փոփոխման: Որքան բարձրանում է բռնցքամարտիկի սպորտային վարպետության մակարդակը, այնքան նվազում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պահանջը, այսինքն ընդհանուրի պակասը լրացվում է հատուկ ֆիզիկականի արդեն բարձր պատրաստությունով:

Ընդհանուր կամ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտությունը կապված է ոչ միայն բռնցքամարտիկի պատրաստման տվյալ շրջանի կամ փուլի նպատակից, այլև բռնցքամարտիկի տարիքից և մարզվածության աստիճանից:

Բռնցքամարտիկի տարիքի և սպորտային վարպետության աճի հետ փոխվում են նաև ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցների օգտագործման քանակական և որակական հարաբերությունները: Օրինակ, եթե բռնցքամարտիկի կազմավորման շրջանում (10-16 տարեկան) ֆիզիկական պատրաստության մեջ գերակշռողը ընդհանուրն է, ապա ակտիվ գործունեության շրջանում (16-25 տարեկան) հավասարվում է, իսկ բռնցքամարտիկի հասուն շրջանում (25-32 տարեկան) գերակշռողը հատուկ ֆիզիկականն է:

Բացի նշվածից, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցները լավագույններից են բռնցքամարտիկի վերականգման և ակտիվ հանգստի համար:

Բռնցքամարտիկի շարժողական ընդունակությունները ունեն ժառանգական ծագում, դրանք, իրենց զարգացման մակարդակի գազաթնակետը (վերջնասահմանը) ունենալով հանդերձ, ենթակա են մարզման և կատարելագործման:

Բռնցքամարտիկի ֆիզիկական հատկությունները անհրաժեշտության դեպքում փոխադարձ կերպով լրացնում են մեկը մյուսի պակասը՝ շարժումներին տալով նոր որակ և ձև: Օրինակ, ուժը և արագությունը՝

արագա-ուժային ունակություն, ճկունությունն ու ճարպկությունը՝ շարժունակություն:

Փորձենք համառոտ ձևով բնութագրել բռնցքամարտիկի շարժողական ընդունակությունները, նշենք նրանց զարգացման առավել փորձված մեթոդներն ու միջոցները:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՍԵԹՈՂԻԿԱՆ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ ՈՒԺԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՍԵԹՈՂԻԿԱՆ

Մարդու ուժը, որպես շարժողական ընդունակություն, մկանային ճիզերի միջոցով արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու ընդունակությունն է:

Հայանի է, որ մկանները կարող են ուժ գործադրել աշխատանքի երեք ռեժիմով՝

1. Ստատիկ կամ իզոմետրիկ (երբ չի փոխվում մկանի երկարությունը)
2. Հաղթահարող կամ միոմետրիկ (մկանի երկարության կրճատմամբ)

3. Չիջողական կամ պլիոմետրիկ (մկանի երկարության մեծացման):
Ընդունված է նաև, հաղթահարող և զիջող ռեժիմները անվանել մկանային աշխատանքի դինամիկ ռեժիմներ, քանի որ, նրանցում մկանի երկարությունը ենթարկվում է փոփոխման:

Բռնցքամարտիկի արագաուժային կարողությունները դրսևորվում են դինամիկ ուժի ռեժիմներով՝ մկանների երկարության փոփոխումով և արագային պայթուցիկ ուժերի տարատեսակներով:

Պայթուցիկ ուժը ամենակարճ ժամանակահատվածում առավելագույն ուժ արտահայտելու կարողություն է: Օրինակ՝ բռնցքամարտիկի շեշտադրված հարվածը:

Տարբերում են մարզիկի բացարձակ և հարաբերական ուժ հասկացությունները:

Բացարձակ ուժը ուժային կարողությունների մեծությունն է, անկախ նրա մարմնի քաշի: Օրինակ, 48 կգ քաշ ունեցող բռնցքամարտիկը բարձրացնում է 60 կգ ծանրաձողը, այս դեպքում մեծ է նրա, ինչպես բացարձակ, այնպես էլ հարաբերական ուժը, իսկ ծանր քաշայինը, որի մարմնի քաշը 100կգ է, բարձրացնում է 80կգ ծանրաձողը, այս դեպքում նրա բացարձակ ուժը միջակ է, հարաբերական ցածր:

Բռնցքամարտիկի մկանային ուժը կախված է՝

- Ֆիզիոլոգիական, այսինքն, նյարդային համակարգի դրդման լարվածության մեծությունից, որի պատճառը հետևալն է՝ նյարդային համակարգի յուրաքանչյուր մոտոնեյրոն կապված է մկանաթելի հետ: Որքան շատ են և ուժեղ մոտոնեյրոնների միջոցով կատարվող դրդումը, այնքան մեծ թվով մկանաթելեր են մասնակցում մկանի կծկմանը և միաժամանակ մեծ է արտահայտվող ուժը:

- Մորֆոլոգիական՝ մկանային զանգվածն ու մկանի ձևը (կարճ, երկար)

- Կենսաքիմիական՝ սպիտակուցային կառուցվածքների քանակը և քայքայման արագությունը:

- Հոգեկան՝ հույզերը, վախը, մկանային ճիզերը:

- Կենսամեխանիկական գործոնները (լծակների երկարությունը, մարմնի դիրքը):

Բռնցքամարտիկի ուժային պատրաստությանը բնորոշ են ընդհանուր և հատուկ ուժային պատրաստություններ:

Ընդհանուր ուժային պատրաստությունը իրենից ներկայացնում է բռնցքամարտիկի բոլոր մկանախմբերի մշակում, ուժի ռաջիոնալ օգտագործելու ընդունակություն, ողջ մկանային համակարգի ներդաշնակ ամրապնդում:

Հատուկ ուժային պատրաստությունը հատուկ ուժի երեք տեսակների մշակումն է՝ արագության ուժ, պայթուցիկ ուժ, ուժային դիմացկունություն:

Մկանային ուժ մշակելու համար օգտագործում են ուժային այնպիսի վարժություններ, որոնք իրարից տարբերվում են՝

1. Մկանային աշխատանքի ռեժիմով (ստատիկ, դինամիկ, պայթուցիկ):

2. Դիմադրության բնույթով՝

- արտաքին դիմադրությամբ (կցագնդեր, ծանրաձող, լցրած գնդակ),

- սեփական մարմնի քաշի ծանրաբեռնումով (վերձգում, մագլցում)

- խառը (ոստյուններ ծանրաձողով):

Մպորտային մարզման այնպիսի կայուն օգտագործվում են մկանային ուժի մշակման երեք հիմնական մեթոդ:

ԿՐԿՆՈՂԱԿԱՆ ԾԻՊԵՐԻ ՄԵԹՈԴ

Այս մեթոդով մկանային ուժ մշակելիս կիրառում են մեծ և համեմատաբար մեծ քաշ: Նման ձևով մարզվելը հնարավորություն է տալիս կատարելու մեծ ծավալի աշխատանք, մշակելու ուժային դիմացկանություն, մեծացնելու մկանային զանգվածը:

Ուժային վարժության կրկնողական կատարումը, հատկապես տեղային (լուկա) աշխատանքի ժամանակ, որ մեծ քաշերով և «մինչև վերջ» մեթոդով, նվազեցնում է ճիգի լարվածությունը, նպաստում է վարժության անխնդիր հղկմանը և նվազեցնում վնասվածք ստանալու հնարավորությունը:

ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆ ԾԻՊԵՐԻ ՄԵԹՈԴ

Այս մեթոդը շատ արդյունավետ է բարձր կարգային բռնցքամարտիկների մարզման գործում: Նրա էությունը կայանում է առավելագույն քաշերով, բայց կրկնությունների նվազագույն քանակով մրցատեղ ուժի աճին, աշխատանքի մեջ ներգրավել մկանաթելերի մեծ քանակ, նրանց համաձայնեցումը, կենտրոնացումը և այլն:

ԴԻՆԱՄԻԿ ԾԻՊԵՐԻ ՄԵԹՈԴ

Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բռնցքամարտիկի շարժումների արագությունը մշակելու համար և իրագործվում է երկու ճանապարհով՝ առավելագույն ուժի և առավելագույն արագության մեծացման հաշվին:

Սույն մեթոդը պահանջում է ուժային վարժություններ կատարելիս չխախտվի շարժումների անխնդիր անհատական: Հետևաբար, պետք է ընտրել այնպիսի քաշեր, որ հնարավոր լինի շարժումը կատարել արագ ու ճիշտ: Դինամիկ ուժ մշակելու համար անվորաբար օգտագործվում են բռնցքամարտիկի առավելագույն հնարավորությունների 40-80 տոկոսին հավասար քաշեր (դիմադրություններ): Բացի ծանրաձողով կատարվող վարժություններից, կարելի է օգտագործել լցրած գնդակներով վարժություններ, գնդի հրում, քարերի նետում, ծանրություններով ցատկային վարժություններ և այլն:

Վարժության կրկնությունների քանակի բավարար լինելու չափանիշ է հանդիսանում տեղային մկանների հոգնածության զգացումը:

Ցանկալի է, որ յուրաքանչյուր ուժային վարժություն կատարվի կենտրոնական նյարդային համակարգի լավագույն և ամենաբար-

բենպաստ (ոչ հոգնած) վիճակում: Եթե ուժային աշխատանքը կատարվի հոգնած վիճակում, ապա ուժի աճը տեղի կունենա ոչ այնքան արագ:

Բռնցքամարտում ուժային վարժությունները տալիս են ամենամեծ արդյունքը, երբ նրանք կատարվում են ցիկլի առաջին օրում, անփոքապես հանգստանալուց հետո:

Մկանակների և ցածր կարգայինների համար չամենամեծ արդյունք տալիս են շաբաթական երեքական պարապմունքների, իսկ բարձր կարգային բռնցքամարտիկների համար ուժային պարապմունքների հաճախականությունը կարող է հասնել մինչև շաբաթական 5-6 անգամի:

Բարձրակարգ բռնցքամարտիկները մրցումներից մեկ շաբաթ առաջ բացառում են մեծ քաշերով կատարվող ուժային վարժությունները, որովհետև վերականգնումը տեղի է ունենում ավելի դանդաղ, քան մոխր քաշերով մարզվելիս, որտեղ մասնակցում են տեղային մկանախմբերը:

Մարզման գործընթացում փոփոխվում են նաև մեթոդների ծգտագործման հարաբերությունը: Այսպես, նախապատրաստական շրջանի առաջին և երկրորդ փուլերում առավելություն են ստանում կրկնվող և առավելագույն ճիգերի մեթոդները, իսկ երրորդ փուլում - դինամիկ ճիգերի:

ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Արագային ընդունակությունը բռնցքամարտիկի օրգանիզմի շարժողական այն հատկությունն է, որը նյարդա-մկանային ճիգերի միջոցով ապահովում է շարժողական գործողության կատարումը ժամանակի ամենակարճ հատվածում:

Ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից, արագությունը որոշվում է շարժողական նյարդային կենտրոնների արգելակման վիճակից դրդման վիճակին և հակառակը անցնելու արագությամբ:

Այլ կերպ ասած, շարժման արագության գործընթացը շարժմանը մասնակցող մկանների և մկանաթելերի թուլացրած վիճակից կտրուկ կծկվելու և նորից թուլացնելու ընդունակությունն է:

Բռնցքամարտիկի արագային ընդունակությունը կախված է մկանաթելերի ժառանգական ծագումից՝ կարմիր կամ սպիտակ մկանաթելերի գերակշռությունից (կարմիր - դանդաղ, սպիտակը - արագ)

Բռնցքամարտիկի հարվածի, պաշտպանական հնարքի կամ

տեղաշարժի արագությունը տարբերվում է հարվածների շարանի, գրոհի, հակագրոհի կամ պաշտպանական գործողությունների արագությունից:

Բռնցքամարտիկի շարժումների արագության մշակման գլխավոր մեթոդը կրկնողականն է, այսինքն, վարժությունների կրկնողական կատարում առավելագույն արագությամբ: Այս մեթոդը դրականի հետ մեկտեղ ունի մի էական թերություն, այն է, որ վարժությունների բազմապատիկ կրկնությունների հետևանքով բռնցքամարտիկի մոտ առաջանում է արագային ընդունակության որևէ աստիճանի (թելուզ քարձր) հարմարեցում (ադապտացիա), որը միաժամանակ հանդիսանում է արագության ընդունակության աճի արգելակման պատճառ:

Բռնցքամարտիկի արագային ընդունակությունների զարգացման գործընթացում իրար հակասող, մանցօրինակ երևույթից խուսափելու համար, անհրաժեշտ է, առաջին հերթին բռնցքամարտիկի մոտ զարգացնել արագության տարբեր աստիճանները տարբերելու զգացումներ՝ շատ դանդաղ, դանդաղ, արագ, շատ արագ, առավելագույն արագ: Այնուհետև պետք է ձգտել վարժությունները կատարել արդեն ծանոթ, տարբեր աստիճանների արագությամբ և այն էլ փոփոխվող ռեժիմով:

Բռնցքամարտիկի արագային ընդունակությունների զարգացման արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, նպատակահարմար է բարձրացնել հուզականությունը: Նրան դնել այնպիսի իրավիճակներում և ներկայացնել այնպիսի պահանջներ, որ նա ձգտի գերազանցել իր ամենամեծ արագությունը և միաժամանակ իր հիշողության մեջ պահի արագության այդ նոր և բարձր աստիճանի զգացումները:

Նշվածից բացի, անհրաժեշտ է մեծացնել առավելագույն արագությանը կրկնվող վարժությունների միջև ընկած հանգստի ընդմիջումների տևողությանը այնքան, որ ապահովվի ուժերի լրիվ վերականգնումը: Վերականգնման համար պասսիվ հանգստից բացի, նպատակահարմար է կիրառել ակտիվ հանգստի միջոցները՝ հանդարտ քայլեր կամ դանդաղ վազքը, կամ ժամանակավորապես ընդհատել արագային ընդունակությունների զարգացմանը ուղղված մարզումները:

Բռնցքամարտիկի մարտական գործողությունների արագության կարևոր գործոնը (մեխանիզմը) բարդ ռեակցիան է, և իհարկե նրա մարզումը:

Ապացուցված է, որ մարզումների միջոցով արագության բարձրացում է նկատվում 9-12 տ.տ. տղաների մոտ, 16-17 տ.տ. մոտ նկատվում է

արագության նվազում, իսկ 20-ից բարձր մինչև 30 տարեկանը՝ որոշակի բարձրացում:

ԴԻՍԱԶԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Դիմացկունությունը, իբրև շարժողական ընդունակություն, հոգնածությանը դիմադրելու մարդու կարողությունն է: Մտացվում է, բռնցքամարտիկի օրգանիզմի դիմացկունության հակառակ երևույթը, հակամիջը՝ հոգնածությունն է:

Ֆիզիոլոգիայի տեսանկյունով գոյություն ունի մարդու օրգանիզմի հոգնածության չորս տեսակ՝ մտավոր, զգայական, հուզական և ֆիզիկական: Բռնցքամարտիկի մոտ գերակշռում է նյարդա-հոգեկան և ֆիզիկական հոգնածությունները: Նրանց միջև գոյություն ունեցող կապը առաջ է բերում ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական հետևանքներ:

Մարզումների ու մրցամարտերի ընթացքում, տարբեր բնույթի դժվարությունների պատճառով առաջ եկող հոգեկան պրոցեսները (զգայություններ, մտածողություն, երևակայություն և այլ) բռնցքամարտիկների մոտ ձևավորում են հոգեկան վիճակներ (զգացմունքներ, արամադրություն, ստրես, հույզեր, տագնապ և այլ), որոնց հաղթահարելու համար բռնցքամարտիկը գործի է դնում իր ողջ ընդունակությունները, խառնվածքի դրական կողմերն ու բնավորության գծերը, մարզական գործընթացում ձեռք բերած հուզականային հատկանիշները՝ համարձակությունը, վճռականությունը, համառությունը և այլն:

Բնական է, որ հոգեկան նման վիճակները, որոնք բռնցքամարտիկի նյարդային համակարգի անմիջական մասնակցության աշխատանքի արդյունքն են, կարող են առաջ բերել հոգնածություն՝ սուր, խրոնիկական, ընդհանուր, տեղային և գաղտնի վիճակներով:

Սուր հոգնածությունը բնորոշ է, «մեռյալ կետ» հոգեֆիզիոլոգիական վիճակը:

Խրոնիկականը կարող է առաջ գալ, երբ բռնցքամարտիկը ժամկետից շուտ մտնում է լավ մարզավիճակի մեջ և հանգստանալու փոխարեն ստիպված է լինում շարունակել մարզումները:

Ընդհանուր հոգնածությունը առաջ է գալիս, երբ անցման շրջանը լինում է անարդյունավետ:

Տեղային, երբ վարժությունների մեծ մասը ընկնում է առանձին մկանային խմբերի վրա:

Գաղտնի հոգնածությունը, երբ բռնցքամարտիկը մարտի ժամանակ, էներգիան խնայելու և հոգնելուց խուսափելու նպատակով, կամային ճիգ գործադրելու միջոցով փորձում է ուժեղ հարվածով արագացնել մրցամարտի ավարտը:

Ապացուցված է, որ մեծ սպորտում, բարձր արդյունքների համար բռնցքամարտիկը պետք է անցնի հոգնածության և վերականգնման ճանապարհներով:

Վերականգնման հաճախակի խախտումները բռնցքամարտիկին կհասցնի գերմարզվածության, որի պատճառով նա կկորցնի ոչ միայն մեծ բեռնվածությամբ մարզվելու դիմացկունությունը, այլ նաև, հիվանդությունների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության կարողությունը (հակամարմինները, նրանց դերը, նվազեցման բացասական արդյունքները):

Այս ամենի եզրակացությունը մեկն է՝ բռնցքամարտիկի ընդհանուր դիմացկունությունը զարգացնելու և պահպանելու համար, անհրաժեշտ է մրցակցական պայքարի միջոցների (սպարինգներ, մրցումների չափավոր բեռնվածություն), աստիճանական բարձրացում և արդյունավետ վերականգնում:

Բռնցքամարտիկի դիմացկունությունը անմիջականորեն կապված է օրգանիզմի էներգիայի աղբյուր հանդիսացող, թթվածնի մասնակցությամբ ընթացող, երկրնայթ՝ աէրոբ և անաէրոբ էներգիայի արտադրողականության ռեակցիաների հետ:

Բռնցքամարտիկի ընդհանուր դիմացկունության հիմնական աղբյուրը աէրոբ (շնչառության նորմալ ռիթմով) ձեռք բերված էներգիան է:

Ընդհանուր դիմացկունությունը բռնցքամարտիկի աշխատանքի մեջ ներգրավվող, ողջ մկանային համակարգի մասնակցությամբ, բազմապիսի և չափավոր հզորության աշխատանք կատարելու կարողությունն է, երբ վարժությունների կատարման լարվածությունը լինում է փոքր կամ միջին, երբ չի անցնում 3-րդ գոտու, սրտի կծկումները մեկ րոպեում 170 զարկի սահմանը:

Ընդհանուր դիմացկունության զարգացման միջոցներն են՝ մեծ բեռնվածությամբ (ծավալով) տարվող մարզաձևերն ու նրանց առանձին վարժությունները՝ վազերը, կրոսեր, սպորտ խաղեր և այլն:

Ընդհանուր դիմացկունությանը նպաստող օժանդակ միջոցներից են՝ օրգանիզմի առողջության բարձր վիճակը, կոփավածությունը, սննդի, մարզումների և հանգստի ռեժիմը, մտավոր և ֆիզիկական գործունե-

ության կապը, ամբողջությամբ վերցրած առողջ սպրեյակերպը:

Հատուկ դիմացկունությունը դա բռնցքամարտի վարժությունները բարձր լարվածությամբ կատարելու կարողությունն է, որի դեպքում սրտի կծկումների հաճախականությունը մեկ րոպեում հասնում է 180 և ավել զարկի պահանջը ապահովվում է ոչ թե օդից անմիջականորեն կլանվող թթվածնով, այլ օրգանիզմի կյուսվածքներում եղած թթվածնի պաշարներով:

Շատ կարևոր է, որ բռնցքամարտիկի դիմացկունությանը հասկացված մարզումները տարվեն ընդհանուրից դեպի հատուկը: Այսինքն՝ նախապատրաստական շրջանը հարկավոր է սկսել երկար տարածության վազերով (կրոսներով), սպորտային խաղերով, ընդհանուր ֆիզիկականը զարգացնող այլ մարզաձևերով ու վարժություններով, որտեղ մարզումների ծավալը լինի մեծ, լարվածությունը՝ փոքր, որից հետո նախապատրաստական շրջանի երկրորդ փուլից սկսել հատուկ դիմացկունության զարգացմանը՝ մեծ տեղ հատկացնելով մարզագործիքների և մարզընկերոջ հետ կատարվող վարժություններին:

Այս փուլում պետք է մարզումների լարվածության աստիճանական բարձրացման հետ միաժամանակ, նվազեցնել ծավալը (ռաունդների ժամանակը և քանակը), որպեսզի բռնցքամարտիկի օրգանիզմի հատուկ դիմացկունությունը հասցվի անաէրոբ (առանց թթվածնի) արտադրողականության մրցակցական ռեժիմին:

Նույն կարգով պետք է կատարվեն մարզընկերոջ հետ մարտական ձեռնոցներով հատուկ պատրաստությանը նվիրված մարզումները: Երեք, չորս և մինչև հինգ րոպե տևողությամբ ռաունդները աստիճանաբար փոքրացնելով՝ բարձրացնել կատարվող վարժությունների լարվածությունը, որպեսզի նախապատրաստական շրջանի երկրորդ և վերջին փուլում պայմանական և ազատ մարտերը, ինչպես նաև սպարինգները կատարվեն մրցման բանաձևով 4.2.1.:

Չի խանգարի, եթե ռաունդների տևողությունը 2 րոպեի վախարեն սահմանվի 30 վայրկյանով ավել:

Նախապատրաստական շրջանի վերջին փուլում, արագաչին դիմացկունությունը զարգացնելու նպատակով, պետք է օգտագործել մարզման ինտերվալային մեթոդը՝ մարզագործիքների վրա 10-15 վայրկյան առավելագույն արագությամբ կատարվող հարվածներ՝ 20-30 վայրկյան ընդմիջումով:

Սկզբում ընդմիջումների ժամանակ անհրաժեշտ է հանգստանալ

դանդաղ քայլով, այնուհետև քայլին փոխարինել հանգիստ տեմպով կատարվող տեղաշարժեր, հարվածներ, պաշտպանություններ:

Բռնցքամարտիկի դիմացկունության բարձրացմանը նպաստում է նաև ճիշտ շնչառությունը: Հարվածների և գրոհների ժամանակ շնչառությունը կանգնեցնելը, ոչ խորը, մակերեսային շնչելն ու արտաշնչելը խանգարում և նվազեցնում են թթվածնի ընդունման հնարավորությունը՝ առաջ բերելով թթվածնային քաղց:

Բռնցքամարտիկի հատուկ դիմացկունության զարգացման փուլում բռնցքամարտիկի ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել սուր հոգնածության՝ «մեռյալ կետ» և դրա հաղթահարման դրական արդյունքի՝ «երկրորդ շնչառություն» հոգեֆիզիոլոգիական պրոցեսի տեսական գիտելիքների և գործնական պատրաստության բարձրացման կամային հասկությունների, հատկապես հոգնածության հաղթահարման վրա:

Պայմանական և ազատ մարտերի ժամանակ անհրաժեշտ է հաճախակի օգտագործել տակտիկական այնպիսի հնարքներ, ինչպիսին են արագ մեկնարկը և դրանից պաշտպանվելն ու հակադրելը, ռաունդների վերջնամասերը և մարտական գործողությունների լարվածությունը բարձրացնելը՝ ըստ ռաունդների:

Հատուկ դիմացկունության զարգացման օժանդակ միջոցներն են՝ շնչառության և հույզերի կարգավորման, մկանների կծկման ու թուլացման, էներգիայի խնայողաբար օգտագործման և բռնցքամարտի տեխնիկայի վարպետության տիրապետման կարողությունները:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Եկունությունը (շարժողականությունը հողերում) մարմնի առանձին օղակների մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու մարդու կարողությունն է: Եկունությունը դրսևորվում է մի քանի ձևերով: Տարբերվում են ակտիվ, պասսիվ, դինամիկ, ընդհանուր և հատուկ:

Բռնցքամարտի պարապմունքներում օգտագործվում են եկունության բոլոր տեսակները: Նրանք իրարից տարբերվում են հետևյալ առանձնահատկություններով՝

- Ակտիվ եկունությունը առանձին մկանների և մկանախմբերի օգնությամբ սովորաբար շարժումը կատարելու կարողությունն է:

- Պասսիվ եկունությունը շարժման հնարավոր ամպլիտուդան է՝ արտաքին ուժերի և տեխնիկական հարմարանքների օգնությամբ:

- Ստատիկ եկունությունը սովորաբար շարժման ամպլիտուդայի սահմանային կետի վիճակում պահելու կարողությունն է:

- Դինամիկ եկունությունը բնորոշվում է որոշակի շարժման սահմանային ամպլիտուդան բազմապատիկ անգամ կատարելու կարողությամբ:

- Ընդհանուր եկունությունը մարմնի առանձին օղակներում մեծ ամպլիտուդայով տարբեր շարժումներ կատարելու կարողությամբ:

Հատուկ եկունությունը բռնցքամարտի հատուկ վարժությունները անհրաժեշտ ամպլիտուդայով և նվազագույն ճիգ գործադրելու միջոցով կատարելու կարողությունն է:

Եկուն բռնցքամարտիկի հողերը շարժում են, որը նրա մկանների և կապանների առաձգականության արդյունքն է:

Մրցամարտի բարդ իրավիճակները և մրցող բռնցքամարտիկների անհատական մարտաոճերի տարբերությունները, սախպում են նրանց, յուրովի կատարել դասական բռնցքամարտի վարժությունները, իսկ նման շեղումները (փոփոխումները), թեկուզ աննշան, բռնցքամարտիկներից պահանջում է կոնքի և ոտքերի (տեղաշարժերի համար), ողնաշարի և պարանոցի (թեքումների և սուզումների համար), ուսային գոտու և ձեռքերի (հարվածների կատարման համար) լավ զարգացած եկունություն:

Եկուն բռնցքամարտիկի կողմից կատարվող հատուկ վարժությունները գուրկ են ավելորդ շարժումներից, չափավորված են, անցնում են հնարավորին չավով կարճ ճանապարհ, պաշտպանված են հակառակ (անտագոնիստ) կծկումներ կատարող մկանների մասնակցությունից: Գործունեներ, որոնց միջոցով բռնցքամարտիկի շարժումները կատարվում են արագ, ազատ, փոքր ճիգով և արդյունավետ:

Եկունության առավելագույն ցուցանիշները նկատվում են դեռահասների (9-12 տ.տ.) մոտ և ավագ տարիքի պատանիների (15-16 տ.տ.) մոտ: Ուստի, մինչև երիտասարդական տարիքը (17-18 տ.տ.) հասնելը, բռնցքամարտիկները պետք է ձգտեն ձեռք բերել և պահպանել եկունության բարձր մակարդակը:

Ապացուցված է, որ բարձր ջերմության պայմաններում, մեծանում է եկունության և մկանների առաձգականության աստիճանը: Փաստ, որը պարտադրում է բռնցքամարտիկներին նախավարժանքը կատարել ակտիվ ձևով (հատկապես մրցամարտից առաջ), որպեսզի բարձրագույն օրգանիզմի և հատկապես մկանային համակարգի արյան շրջանառու-

յունը առաջ բերելով քրտնագաւառութիւն:

Ճկունութեան զարգացման ուղղութեամբ կատարվող շարժումները պետք է կատարել այնպէս, որ գերազանցի մրցամարտի ժամանակ օգտագործվող հատուկ վարժութեան առավելագույն ամպլիտուդային:

Նպատակը պարզ է, անհրաժեշտ է ունենալ «պահեստային» ճկունութիւն, շարժումները էլ ավելի ազատ և արագ կատարելու համար:

Եթէ ճկունութեան կորուստը մարդու համար ծերութեան նշան է, ապա բոնցքամարտիկի համար մարզական վարպետութեան աճի արգելակում: Ճկունութեան զարգացման հիմնական միջոցներից են մարմնամարզական վարժութիւնները:

ՃԱՐՊԿՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱՆ

Բոնցքամարտիկի ճարպկութիւնը ասելով, պետք է հասկանալ մրցամարտի հանկարծակի բարդ և հաճախակի փոփոխվող իրադրութեան պայմաններում, ժամանակին և արդյունավետ կորդինացված հնարքներ և գործողութիւններ կատարելու կարողութիւն:

Ճարպկութիւնը շարժողական ընդունակութիւնների բարդույթ (կոմպլեքս) է, որի գնահատման համար չկա միասնական ցուցանիշ:

Բոնցքամարտիկի ճարպկութիւնը որոշվում է հետևյալ բաղադրիչներով՝

- Շարժման կորդինացված բարդութեամբ
- Փոփոխվող պայմաններում կատարվող շարժման ճշգրտութեամբ
- Վարժութեան կատարման ակտիւութեամբ:

Ճարպկի լինելու համար պետք է լինել ուժեղ, արագաշարժ, դիմացկուն, ճկուն և շարժուն:

Ճարպկութիւնը, որպէս շարժողական ընդունակութիւն կախված է բոնցքամարտիկի նյարդային պրոցեսների շարժունութիւնից (դրոման և սրգելակման): Հատկապէս բարդ ռեակցիայի արագութիւնից (կողմնորոշման, զգայական, պատասխան):

Որքան մեծ է բոնցքամարտիկի շարժողական գործողութիւնների (տեղաշարժեր, հարվածներ, պաշտպանութիւններ, գրոհներ, հակա-գրոհներ) պաշարը, այնքան շատ տարբերակներով և մեծ արդյունավետութեամբ կօգտագործվեն մրցամարտի միջոցները, այնքան դյուրին կլինի նոր հմտութիւններին տիրապետելը:

Բոնցքամարտում տարբերվում են ընդհանուր և հատուկ ճարպկութ-

յուններ:

Ընդհանուր ճարպկութիւնը բոնցքամարտիկի այնպիսի կարողութիւնն է, երբ նա կարողանում է նպատակահարմար կերպով համակցել իր շարժումները, փոփոխվող իրադրութեան մեջ ռացիոնալ կերպով լուծել որևէ շարժողական խնդիր: Օրինակ, կարված տեղանքով, կրոսային վագրի ժամանակ հանդիպող արգելքների (փուսեր, քարեր, առվակներ և այլ) հաղթահարումը:

Բոնցքամարտիկի ընդհանուր ճարպկութեան զարգացման միջոցներից են սպորտային խաղերը և մենապայքարային մարզաձևերը, որոնց հմտութիւնների գերակշռող մասը կարող են հիմք հանդիսանալ բոնցքամարտիկի հատուկ ճարպկութեան զարգացմանը: Այլ կերպ ասած, ընդհանուր ճարպկութիւնը կարող է զարգացնել ցանկացած վարժութիւն, որում կա նոր տարրեր:

Հատուկ ճարպկութիւնը բոնցքամարտիկի այն կարողութիւնն է, երբ նա ընդունակ է լինում մարտի ակնթարթային իրադրութեանը համապատասխան, նպատակահարմար կերպով, փոփոխական տարրեր եղանակներով օգտագործել բոնցքամարտի տեխնիկատակտիկական հնարքներն ու գործողութիւնները:

Բոնցքամարտիկի հատուկ ճարպկութեան զարգացման համար կա երկու ուղղութիւն՝

Առաջին ուղղութիւնը, բոնցքամարտի տարրեր մարտատեղիին անհրաժեշտ, բազմատեսակ, հատուկ կորդինացված, հնարավորին չափ մեծ ընտրանիով կազմված վարժութիւնների կատարելագործումն է: Այդ նպատակի համար, մարզիչը ընտրում է տարրեր աստիճանի բարդութեան տեխնիկական հնարքներ՝ տեղաշարժեր տարրեր տեսակի հարվածներ և հակահարվածներ, պաշտպանութիւններ, տակտիկական տարրեր տեսակի գործողութիւններ՝ հեռու, միջին և մոտ տարածութիւնների վրա և ամենազլխավորը՝ առանց հապաղելու մեկ գործողութիւնից մեկ այլ գործողութեան անցնելու անհրաժեշտութեան բնույթի վարժութիւններ:

Հատուկ ճարպկութեան դաստիարակման համար նշված վարժութիւնները կարելի է կատարել առանց մարզընկերոջ, որպէս կորդինացված վարժութիւնների կատարելագործման հատուկ նախապատրաստական միջոցներ, իսկ մարզընկերոջ հետ բոնցքամարտի տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործման, որոնք նպատակաւորված կլինեն զարգացնելու բոնցքամարտիկի մասնագիտացված մկանաշարժողական

ընկալումները տարածության, ժամանակի, մարմնի դիրքը և այլ:

Բռնցքամարտի պրակտիկայում, շատ մարզիչների կողմից օգտագործվում են մեթոդական այլ հնարքներ, այսինքն, հատուկ վարժություններ ունեցող սահմանափակ տարածքում, մարտ վարել ոչ սովորական կեցվածքով, պաշտպանվել երկու և ավել մրցակիցների հարվածներից և այլն:

Երկրորդ ուղղությունը, երբ կատարելագործվում են տարբեր մարտառճի բռնցքամարտիկների, նեղ շրջանի հատուկ կոորդինացված ընդունակություններ, նրանց տալով անհատական ուղղվածություն: Օրինակ, անընդմեջ գրոհների մարտառճի բռնցքամարտիկը կատարելագործում է անընդմեջ շարժումների կոորդինացիան, ընտրելու և պահպանելու հարվածային տարածությունը:

«Հուժկու, խորասկիչ» հարվածի մարտառճ ունեցող բռնցքամարտիկը, իր կողմից սանդժամ իրավիճակում, ակնթարթային «պայթող» հարված կատարելու ունակության կատարելագործում:

«Վտղակցական» մարտառճի տեր բռնցքամարտիկը պաշտպանության և տեղաշարժերի հետ զուգահեռ, կատարելագործում է պատասխան և հանդիպակաց հակահարվածները:

Քանի որ, հատուկ ճարտվության զարգացման վարժությունների կատարելագործումը մարզընկերոջ հետ հոգնեցուցիչ է, ուստի հաջորդ, մնան մարզումը պետք է կրկնվի բռնցքամարտիկների վերականգնվելուց հետո:

ԿՈՐԴԻՆԱՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կոորդինացիոն ընդունակությունների տակ հասկանում են բռնցքամարտիկի անհատական այն հնարավորությունները, որոնք մարտական պայքարի փոփոխվող պայմաններում նպաստում են շարժողական գործողությունների նպատակահարմար կառուցման, տեխնիկական շարժումների ճիշտ կատարման, ժամանակի և էներգիայի խնայողության բարձրացմանը:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման հիմնական միջոցներից են ընդհանուր զարգացման վարժությունները: Շատ կարևոր են շարժումների նորությունը, անսովոր լինելը, դրանց կատարումը բարդացված իրավիճակներում: Կոորդինացիոն, ընդհանուր բնույթի վարժությունները հնարավորության դեպքում պետք է զուգակցվեն բռնցքա-

մարտի մասնագիտացված մկանաշարժողական ընկալումների՝ տարածության, ժամանակի, մարմնի դիրքի և այլ զգացողությունների հետ:

Բռնցքամարտի նախավարժանքի տիպային վարժությունները աչքի են ընկնում իրենց բարդ կոորդինացիոն շարժումներով, որոնց օգտագործումը պարտադիր է սկսնակ և ցածր կարգայինների համար:

ՅԱՏԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ

Յատկունությունը մարդու այն ընդունակությունն է, երբ մեկ ուսի հիման միջոցով կարողանում է հենման դրությունից անցնել մյուս ուսի ոչ հենակետային վիճակի, այսինքն՝ մարմնի ծանրության տեղափոխումը մեկ ոտքից մյուսի վրա, որով և ապահովվում է նաև քայլ կատարելու, տեղաշարժվելու հիմնական պայմանը:

Յատկունությունը առաջին հերթին պայմանավորված է բռնցքամարտիկի ստորին վերջույթների մկանների ուժով, դրանց կծկման և թուլացման հնարավորություններով:

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆ

Հավասարակշռությունը մարդու այն ընդունակությունն է, որը հնարավորություն է տալիս նրան՝ պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ և դինամիկ շարժումների ժամանակ, հատկապես հարվածների և գրոհների վերջնամասերում, հոգնած և մրցակցի դիպուկ հարվածից «գրոհի» վիճակում եղած ժամանակ: Հավասարակշռության խախտման դեպքեր են լինում նաև տեղաշարժերի, թեքումների, սուզումների ժամանակ, ինչպես նաև անդաստակի (վեստիբուլյար) ապարատի գերլարվածության պայմաններում:

Հավասարակշռության մշակման համար կիրառվում են այնպիսի միջոցներ, ինչպիսին են՝ գլխի պտույտներ և թեքումներ, գլուխկոնծիներ և կանգեր գլխի վրա, մարմնի պտույտներ առանցքի շուրջը և այլն:

ՌԻԹՄԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ռիթմայնությունը մարդու այն ընդունակությունն է, որի միջոցով պահպանվում են ճիզերի և շարժումների որոշակի հաճախականությունն ու երկարությունը: Ռիթմայնության մշակման միջոց տարածության մեջ ու ժամանակի միավորի ընթացքում բազմապիսի վարժությունների հավասարաչափ, ուրիշիկ կատարումն է:

Ռիթմիկ պարային վարժությունները (բոնցքամարտիկի պարը) երաժշտության ուղեկցությամբ կարող են լինել պարապմունքի սկզբում՝ արագ և աշխույժ, պարապմունքի վերջում՝ ներշնչանակ, դանդաղ և հանգստացնող:

ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԾՊԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆ

Շարժումների ճշգրտությունը ընդունակության այնպիսի ձև է, որը հնարավորություն է տալիս մարդուն՝ կատարելու շարժողական գործողություններ ստրաժության մեջ ու ժամանակի ընթացքում, կոնկրետ հանձնարարությանը խիստ համապատասխան:

Շարժումների ճշգրտությունը պայմանավորված է նյարդային համակարգի խառնվածքով (ախյով), տեսողական և շարժողական վերլուծիչների զարգացման մակարդակով: Շարժումների ճշգրտության վրա կարող են ազդել այնպիսի խանգարիչ գործոններ, ինչպիսիք են՝ հոգնածությունը, ձայնային գրգռիչները, հուզական լարվածությունը և այլն: Բոնցքամարտիկի ճշգրիտ շարժումների լավագույն չափանիշներից են հարվածի տեխնիկայի ճիշտ կատարումը, նշանակետին ուղղված հարվածի դիսպոզիցիան, տարածության և ժամանակի ճիշտ որոշումը և այլն:

ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՌԱՅԻՆՆԱԼ ԹՈՒԼԱՅՈՒՄ

Հայանի է, որ ամեն մի շարժում կատարելու համար պարտադիր է մկանների լարումն ու կծկումը, ընդ որում, մկանների կծկումը պետք է զուգակցվի դրանց թուլացման հետ: Որքան բարդ է վարժության կառուցվածքը, այնքան բարդ են ընթանում մկանների կծկման ու թուլացման պրոցեսները:

«Աշխատող» մկանները ժամանակին կծկելու և թուլացնելու կարողությունը բոնցքամարտիկին հնարավորություն է տալիս կատարելու շարժողական գործողություններ առանց ավելորդ շարժումների, որոնք մկանների աշխատունակության վերականգնման և էներգիայի ռացիոնալ օգտագործման հիմքն են:

Մկանները թուլացնելու ընդունակության մշակման հիմնական միջոցներից են ֆիզիկական բազմազան շարժումները, որոնք կատարվում են իրանով, ստորին և վերին վերջույթներով՝ առանց լարման և թուլացված ձևով:

Թուլացման վարժությունների կատարման ժամանակ մկանների լարումը պետք է զուգորդվի շնչառման և շնչառության պահպանման (ընդհատման) հետ, իսկ թուլացումը՝ ակտիվ արտաշնչման:

Փորձառու բոնցքամարտիկների բուն վարժությունը կատարելուց առաջ կծկում են ամբողջ մարմնի մկանները ու պահում շնչառությունը, որից հետո կարուկ արտաշնչում են թուլացնելով մկանները և անմիջապես սկսում են վարժության կատարումը:

ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶԱԳԱՀԼԻՃԻ

ԳՈՒՅՔԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՀԱՎՈՐՈՒՄԸ

Բոնցքամարտի մասնագիտացված մարզադահլիճը պետք է բավարարի և ծառայի ժամանակակից բոնցքամարտի բարձրակարգ մարզիկներ պատրաստելու պատվավոր և դժվարին գործին: Այն պետք է լինի ընդարձակ, լուսավոր, չոր և տաք, իսկ տարածքը 8-12 մետրից ոչ պակաս, որպեսզի ապահովի 12-15 բոնցքամարտիկների համաստեղ մարզումները:

Մարզադահլիճում, ռինգի առկայության պարտադիր լինելը, բացատրվում է, ռինգում անցկացվող մարտերի ու սպարինգների միջոցով բոնցքամարտիկներին ընտելացնելու մրցումային պայմաններին, հասկապես ռինգի տարածության և ռինգի պարանների զգացողություններին, ձեռք բերելու տեխնիկա-տակտիկական այնպիսի պատրաստություն, որի միջոցով հնարավոր կլինի հաղթահարելու ռինգի տարածության սահմանավակությունից բխող դժվարությունները:

Համաձայն ԱԻԲԱԻ-ի սահմանած օրենքի, ռինգի տարածքը (պարաններով սահմանավակվող) պետք է լինի 4.90 մետր քառ. մինչև 6.10 քառ. մետրի սահմաններում: Պարանների հաստությունը՝ 3-5 սմ: Երեք շարք պարանների դեպքում՝ ներքևից առաջին պարանը պետք է լինի հատակից 40 սմ բարձրության վրա, երկրորդը 80 սմ-ի, երրորդը 130 սմ-ի վրա: Չորս շարք պարանների դեպքում՝ 40՝ սմ, 70սմ, 101սմ և 132 սմ բարձրության վրա: Ռինգի հատակի, բաղիթի (քեչա) շերտի հաստությունը՝ 1.5-2 սմ, ընդհանուր տարածքը 7x7 մետրի վրա, որը ռինգի հատակի ծածկոցի հետ ռինգի պարաններից պետք է դուրս լինի 50 սանտիմետրով:

Բոնցքամարտի մարզագործիքները՝ տարբեր ծանրության (15-40 կգ) պարկերը, պատի բարձերը (80 սմ, 100 սմ), լցրած տանները՝ ձիու մագ կամ ծովի խոտ, ինչպես նաև՝ օդով կամ օդով և ջրով: Մարզագործիքները

լինում են անշարժ և շարժական: Յուրաքանչյուր մարգագործիք նպատակողոված է զարգացնելու մասնագիտացված որևէ ունակություն կամ շարժողական ընդունակություն: Օրինակ, բուցքամարտի ծանր պարկերն ու տանձերը զարգացնում են հարվածների ուժն ու ուժային դիմացկունությունը: Միջին ծանրության պարկերն ու լցրած տանձերը՝ արագատիային շարժողական ընդունակություններ: Թեթև մարգագործիքները՝ հարթակից կախված «պնեվմո» (օդով լցված) տանձը, պանչ-բոլը (թելով կախված թենիսի գնդակը), զսպանակով տանձը և երկու կողմից ձգող զսպանակներով գնդակը (ուղղահայաց, հորիզոնական), զարգացնում են արագություն, յեակցիա (բարդ), կռուդիմացիա, մկանների ռացիոնալ թուլացում, սիմվայնություն և այլ:

Օժանդակ մարգագործիքների շարքին են դասվում՝ էքսպանդերները (ռետին և ծանրությունը ճուպանների միջոցով բարձրացնող): Նրանց միջոցով բուցքամարտիկները կարող են կատարել վարժություններ ցանկացած բեռնվածությամբ, մարմնի տարբեր մասերի մկանախմբերը մարզելու համար:

Մարմնամարզական նստարանի և մարմնամարզական աստիճանի (պատի) միջոցով կարելի է կատարել՝ սեղմումներ և ձգումներ (նստած, պառկած կախ դիրքերով), ինչպես նաև ճկունությանը նպաստող վարժություններ:

Փախուկ գնդանը (ավտոմեքենայի անիվը) 4-8 կգ ծանրություն ունեցող մուրճով կամ մետաղյա ձողով հարվածներ կատարելով հնարավոր է զարգացնել բուցքամարտիկի վերին ծայրամասերի, մեջքի և որովայնի մկանները, նրանց կծկման և թուլացման ունակությունները:

Շախարակ մարգագործիքը (հորիզոնական ձողից կախված ծանրություն) բուցքներով ձողը պատելու միջոցով բարձրացվում և իջեցվում է: Այդ վարժությունները նպաստում են զարգացնելու բուցքամարտիկի ուսային գոտու և հատկապես դաստակների մկանները:

Մագլցման պարանը ծառայում է բուցքամարտիկի վերին վերջույթների և ուսային գոտու մկանների զարգացմանը:

Բուցքամարտի բառուտը (ցատկացանցը) ամրացվում է պատին կամ հատակին, մեղիցիներով (լցրած գնդակ) հարվածներ կատարելու համար:

Տրենաժորները (մարգասարքերը) ունեն տարբեր կառուցվածքներ, որոնք օգտագործվում են մարմնի տարբեր մկանախմբերի շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու համար:

Ընդհանուր շարժողական ընդունակություններ զարգացնող մարգասարքերից լավագույնը՝ «Հերկուլես» մարգասարքն է: Նա վաղը տարածություն է գրավում և ունի տարբեր բնույթի վարժություններ կատարելու հնարավորություն՝ ուրբերի, իրանի, ուսային գոտու և ձեռքերի մկանախմբերը մարզելու համար, իսկ բուցքամարտիկի հատուկ շարժողական ընդունակություններ զարգացնող միակ, և ցավոք, անուշադրության մատնված արենաժորը՝ «Վախող ձեռքը» ունի երկու տարբերակ: Մեկը անշարժ դիրքով, բուցքամարտի «պատի բարձ» մարգագործիքի կենտրոնին ամրացված, ուղիղ հարվածը նմանեցնող ձեռքն է՝ մարտական ձեռնոցով: Նա սկսնակ բուցքամարտիկների համար ուսուցողական դեր կատարելուց բացի, բարձրակարգ բուցքամարտիկների համար ունի նաև մարզական նշանակություն, հատկապես՝ պաշտպանական հնարքների և հակահարվածների հատուկ դիմացկունությունը զարգացնելու, շարժումները ռացիոնալ (վաղը ամպլիտուդայով) կատարելու նշանակություն:

Մյուս տարբերակը, ունի նույն կառուցվածքը, սիայն թևն ու ձեռնոցը պատրաստված են ռետինե նյութից, ծալքերով: Օղի ճնշման տակ, ձեռքը իր ձեռնոցով, ուղղվելով կատարում է հարված, տարբեր արագությամբ և հաճախականությամբ: Բուցքամարտիկը հարվածից պաշտպանվելով, բարձին կատարում է հակահարված (պատասխան կամ հանդիպական): «Պատի բարձ» տրենաժորի մեջ եղած էլեկտրոնային սարքը ամփիջպես միացնում է օդամղիչը և թևը կատարում է ևս մեկ պատասխան հարված:

«Հարվածող ձեռք» մարգասարքը պատկերացվող հակառակորդին էլ ավելի է մոտեցնում իրականությանը, որը մարզվող բուցքամարտիկի մոտ առաջ է բերում մրցակցի անմիջական ներկայության զգացողությունը:

Կան տրենաժորներ, որոնք տեղեկություններ են տալիս կատարվող վարժությունների քանակական և որակական կողմերի մասին:

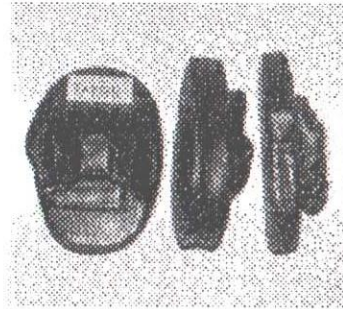
Բուցքամարտի մարգագաղախիճը պետք է ապահովված լինի անհրաժեշտ քանակության մարգագույքով՝ կցագնդեր (1-3 կգ), մեղիցիներով (1-5 կգ), ծանրաձող, ինչպես նաև մարզման գործընթացը չափավորելու միջոցներ՝ ժամացույց և գոնգ (կոչնագանգ):

Բուցքամարտի մարգագաղախիճը պետք է կահավորված լինի՝ հայելիներով, մարմնամարզական ներքնակներով, մարմնամարզական նստարաններով, մինչև անգամ, պարապմունքի յուրաքանչյուր մասի առջև

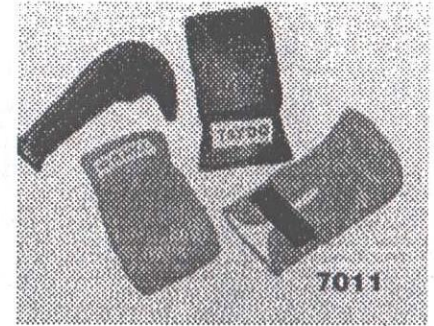
դրված խնդրին համապատասխան ձայներիզներ ունեցող մագնիսո-
ֆոնով, իսկ դեղարկղիկի և քթամանների առկայությունը պարաադիր է:

Բռնցքամարտիկի անձնական մնրգագույքը բաղկացած է բռնցքա-
մարտի մարտական և մարզագործիքների ձեռնոցներից, գլխի պաշտ-
պանական սաղավարտից (շլեմ, մասկա), պաշտպանական առամնա-
պսեռնակ (կսա), պաշտպանական կոնք, խեցի (ռակովինա, բանդաժ)
հայրմարանքներից և բռնցքները փաթաթելու ժապավենից:

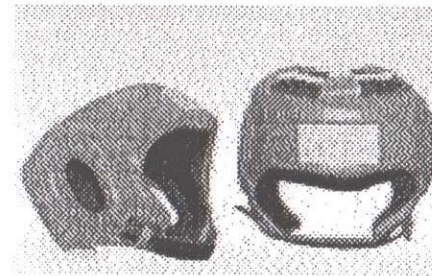
Բռնցքամարտիկի անձնական մարզագույքի մեջ իրենց մշտական
տեղը պետք է ունենան ցառկապարանն ու քենիսի զնդակը:



Մարզաբաթեր



Մարզական ձեռնոցներ



Պաշտպանական սաղավարտ

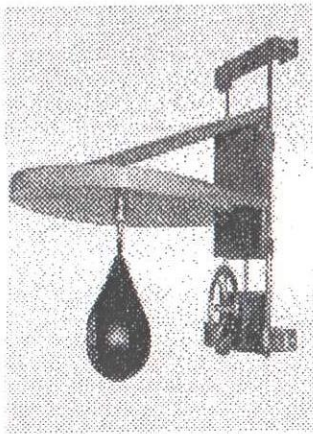


Մարտական ձեռնոցներ

ՄԱՐԶԱԳՈՐԾԻՔՆԵՐ



Բռնցքամարտի պարկեր տարբեր քաշերի



Օղով լցված տանձ



Տանձ
զսպանակի
վրա

Բարձր պատի վրա



Ռինգ

Գ Լ Ո Ւ Խ 6
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏՈՒՄ

1. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻԿԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ
ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

- ա. նախամրցումային շրջանում
- բ. մրցումային շրջանում
- գ. հետմրցումային շրջանում

Ա ՆԱԽԱՍՐՅՈՒՄԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆ

Բռնցքամարտի ուսումնամարզական պրոցեսում հոգեբանական պատրաստությանը վերաբերող բոլոր գործոնների՝ կամային հատկությունների, զգացմունքների, ապրումների ու դրանց կարգավորման ընդունակությունների դաստիարակման ու զարգացման գործընթացը պետք է սերտորեն կապված լինի բռնցքամարտիկի պատրաստության բոլոր բնագավառերի հետ, լինի՝ ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական, քե մարտական: Նշվածից բացի, անհրաժեշտ է, որ բռնցքամարտիկի հոգեբանական պատրաստության խնդիրները, մեթոդներն ու միջոցները համապատասխանեն մարզումների տվյալ ժամանակաշրջանի գործունեության պահանջներին: Այս առումով տեղին է հիշել, որ բռնցքամարտիկի հոգեբանական պատրաստությունը հիմնականում ընթանում է հետևյալ փուլերով՝

1. Վաղ (ընդհանուր) պատրաստության.
2. Վիճակահանությունից մինչև մրցամարտի սկսելը.
3. Մրցամարտի ողջ ընթացքը.
4. Հետմրցումային շրջանը:

Վաղ ժամանակաշրջան ասելով կարելի հասկանալ երկու իմաստով, մեկը՝ սկսնակի ժամանակաշրջանը, մյուսը՝ բարձրակարգ բռնցքամարտիկի անցողիկ շրջանին հաջորդող, նախապատրաստական նոր շրջանի առաջին պարապմունքներից թկսած մինչև մրցման մասնակիցների վիճակահանությունը ընկած ժամանակը:

Նշված երկու տարբերակներն էլ ճիշտ են և ընդունելի: Երկու դեպքում

էլ բռնցքամարտիկի հոգեբանական պատրաստությունը, որպես օրենք, պետք է տարվի գիտակցության և կարգապահության մակարդակի բարձրացման միջոցով:

Գիտակցության մակարդակի բարձրացումը պետք է տարվի հիմնականում առողջ ապրելակերպի դաստիարակման, կրթության, մշակույթի և սպորտային տեսության բնագավառների նպատակաուղղված աշխատանքների միջոցով, իսկ կարգապահությունը՝ պրակտիկ գործունեությամբ, որի արդյունավետության չափանիշը պետք է լինի խոսքը գործի վերածելը: Նշվածը վերաբերում է ոչ միայն բռնցքամարտիկի մարզական գործունեությանը, այլև կենցաղի, ուսման, աշխատանքի, հանգստի, վարքի և բարոյական այլ արժեքներ ունեցող մարդկային արարքների ազնիվ ու պարտաճանաչ կատարմանը: Այսինքն՝ պետք է բռնցքամարտիկների մոտ դաստիարակել ինքնադեկլարման լավագույն միջոցներից ամենալավագույնը, հասնել նրան, որ գիտակցությունը ղեկավարի զգացմունքները: Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է սահմանել համապատասխան հսկողություն նախաաւեւվածի և կատարողականության վրա, որը միաժամանակ կհանդիսանա կարգավորող գործոն, գիտակցության և կարգապահության պրոցեսները իրար կապող կամուրջ:

Բռնցքամարտիկի վաղ կամ, այլ կերպ ասած, ընդհանուր մարզական գործունեության բոլոր ժամանակների հիմքը կազմող հոգեբանական պատրաստությանը խանգարող գործոններից են մանկավաժական և կազմակերպչական աշխատանքների որոշ սխալները: Հատկապես պետք է նշել սկսնակների հետ տարվող աշխատանքներում պաշտպանական հնարքների ու գործողությունների ուսուցման ու մարզման արդյունավետության ցածր մակարդակը, որոնք պարապմունքների անցկացման մանկավարժական սկզբունքների մատչելիության և աստիճանականության կռպիա խախտումների հետևանքներն են: Մարզումների ու մրցամարտերի ժամանակ պաշտպանական հնարքների վատ անհրապետման պատճառով հաճախակի հարվածներ ստանալը հոգեկան անցանկալի հետևանքներ են բողնում պատանի և երիտասարդ սկսնակ բռնցքամարտիկների վրա՝ առաջ բերելով վախի, սեփական ուժերի թերագնահատման, բռնցքամարտ մարզաձևի նկատմամբ արհամարհանքի և մի շարք բացասական այլ զգացումներ:

Խոսքը վերաբերում է ոչ թե այն բռնցքամարտիկներին, որոնք իրենց հասակակիցների շրջանում բնական և արհեստական գտումից դուրս են

եկել որպես հաղթող և շարունակում են զբաղվել բռնցքամարտով, այլ նրանց, ովքեր, 1-ից 3 տարի մարզվելուց հետո, հեռանում են բռնցքամարտից:

Բռնցքամարտիկների հոսունության 80%-ի (բնական զաման) բուն պատճառը սկսնակների «բռնցքամարտ» մարզածևին բնորոշ կամային և ֆիզիկական ընդունակությունների և մարզիչ մանկավարժների մասնագիտական ցածր մակարդակն է, այլ ոչ թե ստացած ֆիզիկական, մարմնական վնասվածքները: Սկսնակները գործը չեն հասցնում դրան, նրանք հեռանում են բռնցքամարտից առանց հապաղելու:

Բռնցքամարտից հեռացողներին չի կարելի մեղադրել նրանց ֆիզիկական և կամային ընդունակությունների ցածր հնարավորությունների համար: Նրանք մեղավոր չեն, որ ծնվել և դաստիարակվել են այդպիսին: Մեղավոր են նրանց մարզիչ մանկավարժները, որոնք գտումը կատարում են բռնցքամարտի պաշտպանական հնարքների ու գործողությունների ուսուցման հաշվին՝ խախտելով ուսուցման մատչելիության և աստիճանականության մանկավարժական սկզբունքները: Նրանք ուսումնամարզական պարապմունքներում կիրառվող մեթոդների ու միջոցների հետևում չեն տեսնում կամ, ավելի ճիշտ, անտեսում են իրենց սաների հոգեբանական «պատրաստության» վրա թողած հետքերն ու հետևանքները:

Բարձրակարգ բռնցքամարտիկի հոգեբանական պատրաստության հետ կապված, դեռ իրենց վերջնական լուծումը չգտած բազմաթիվ հարցերից կարելի առանձնացնել բռնցքամարտիկի նյարդային համակարգի ուժին չհամապատասխանող մրցակցական պայքարի (հոգեկան լարվածության) թերի կամ գեր-բեռնվածությունը:

Բռնցքամարտիկի կյանքում, հատկապես մարզական գործունեության ժամանակ պահպանվող առողջ ապրելակերպի, կրթության և մշակույթի շտեմարանից ձեռք բերված մտավոր և հոգեկան պատրաստվածությունը հնարավորություն կտա բռնցքամարտիկին՝ շփվելու ժամանակակից քաղաքակրթության նվաճումներին, մեծացնելու իր մտահորիզոնն ու հարստացնելու աշխարհայացքը: Իսկ գիտակցական և հարուստ ներքնաշխարհը հիմք կհանդիսանա՝ հետագայում բարձրացնելու ինքնադաստիարակման արդյունավետությունը, որը սխտեմատիկ մարզումների և մրցամարտերի ակտիվ մասնակցության միջոցներով էլ ավելի կկոփի իր կամային հատկանիշներն ու մարտական ոգին:

Մեծ է գիտակցության և կարգապահության փոխադարձ կապի դերը

հատկապես այն դեպքում, երբ գիտակցությունը իշխում է զգացմունքների, երբ բռնցքամարտիկը սարեսային վիճակում կարողանում է խոսել ինքն իր հետ՝ որ ես պարտավոր եմ, իրավունք չունեմ հանձնարարությունը չկատարել...

Գիտակցական նման մոտեցումը օգնում է բռնցքամարտիկին՝ օգտագործելու օրգանիզմի պահեստային ուժերը, մարզական կամ մրցակցական գործունեության ժամանակ գերազանցելու ինքն իրեն:

Բռնցքամարտիկը պետք է լավ պատկերացնի նախապատրաստական նոր շրջանի անելիքները, խնդիրներն ու դրանց լուծման միջոցներով և մեթոդներով կազմված պլանի մանրամասնությունները, դրանց իրականացման հետ կապված դրդապատճառներն ու դժվարությունները: Այն խնդիրները, որոնք առաջ են քաշվել անցողիկ շրջանում՝ նախկին մրցումների մասնակցության արդյունքների վերլուծման հիման վրա:

Մի խոսքով, անելիքների հստակ պատկերացումը, դրանց իրականացման հաջող ավարտի նկատմամբ ունեցած հավատը և, ամենակարևորը, գիտակցական կարգապահությունը, բռնցքամարտիկին հոգեբանորեն կնախապատրաստեն՝ հեշտությամբ տանելու նախապատրաստական և մրցումային շրջանների հոգեկան և ֆիզիկական մեծ բեռնվածություն:

Բ. ԲՈՆՅԶԸԱՍԱՐՏԻԿԻ ՄՐՅՈՒՄԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԸ

Բռնցքամարտիկի համար մրցումներին մասնակցել նշանակում է ենթարկվել քննության, զնահատել ոչ միայն որպես անհատ իր ֆիզիկական ընդունակությունների և տեխնիկատակտիկական հմտությունների, այլև բարոյականային կամ, այլ կերպ ասած, հոգեբանական պատրաստության բնագավառներում: Բռնցքամարտում ընդունված է, որ սկսնակ և ցածր կարգային բռնցքամարտիկների՝ «բաց ռինգ» ընկերական կամ ոչ մեծ մաշտաբի մրցաշարերի մասնակցության հիմնական նպատակն է՝ ի հայտ բերել և բարձրացնել նրանց ֆիզիկական և կամային պատրաստության մակարդակը և ստացված արդյունքների հիման վրա կատարել գտնում կամ մոտավոր ճշտությամբ պլանավորել նրանց հետ տարվելիք անհատական աշխատանքները: Իսկ բարձրակարգ բռնցքամարտիկների համար մրցումներն ունեն միմյանցից տարբերվող կոնկրետ նպատակներ՝ նախապատրաստական, մոտեցնող, րևոտական և հիմնական:

Բարձրակարգ բռնցքամարտիկի համար կարևոր և բարձրագույն նպատակն է՝ հիմնական մրցումներում հաղթող ճանաչվելը, չեմպիոն դառնալը կամ նվազագույնը՝ մրցանակային տեղեր գրավելը: Նման հաջողություններ ձեռք բերելը ոչ միայն պատվաբեր է և հաճելի, այլև պատասխանատու և դժվարին, որոնք էլ բռնցքամարտիկների մոտ առաջ են բերում հոգեկան լարվածություն՝ գերհույզեր, սարեսներ և նախամեկնարկային հույզեր:

Բռնցքամարտի պրակտիկայում ընդունված է, իհարկե, ոչ պաշտոնական, որ բռնցքամարտիկի համար ֆիզիկական, տեխնիկական կամ սակայնիկական դժվարություններ հաղթահարելը, համեմատական կամ կարգով, ավելի հեշտ է, քան մրցումային շրջանում առաջացած հոգեկան լարվածությունը, մի բան, որ բարձրակարգ բռնցքամարտիկները ի սարքերություն սկսնակ անչավահասների, մեծ հաջողությամբ կարողանում են քողարկել և քաբցնել ոչ միայն շրջապատից, այլև իրենց անձնական մարզիչներց:

Ինչու: Պատասխանը միանշանակ է՝ առաջինը, որ հոգեբանական բուրյությունը և ցածր մակարդակը բռնցքամարտիկների համար առավել վիրավորական ու անընդունելի են, քան այլ բնագավառների՝ ֆիզիկական, տեխնիկական կամ տակտիկական պատրաստության ցածր մակարդակը:

Մի կողմից՝ բացասական զգացմունքները քաբցնելը գովելի արարք է, բայց մյուս կողմից՝ ոչ: Առավել զնահատելի կլինի, եթե բռնցքամարտիկը, դրա հետ մեկտեղ, չենթարկվի իր հուզվածության բացասական զգացումներին, չդառնա դրանց սարուկը, այլ ինքնակառավարման մեթոդներով ու միջոցներով դեկավարի և դառնա դրանց սիրակալը:

Քանի որ բռնցքամարտիկի նախամրցումային և մրցումային շրջաններում ձևավորվող հոգեկան վիճակները, այսինքն՝ գերհույզը, սարեսը կամ մեկնարկային հույզերը հնարավոր չեն ոչնչացնել կամ ճնշել, ուստի, կարիք է զգացվում վերափոխելու դրանց ուղղվածության ու արաահայտման եղանակը, այսինքն՝ կարգավորել ըստ անհրաժեշտության:

Մարդու զիտակցականության, նյարայային և մկանային համակարգերի միջև գոյություն ունեցող ֆիզիոլոգիական փոխադարձ կապերը մեզ հնարավորություն են տալիս, բռնցքամարտիկի զիտակցականության (վարձի և տեսական զիտելիքների հիման վրա բանիմացարեն որոշումների կայացնելու ունակություն) և մկանային համակարգի (ֆիզիկական վարժությունների) միջոցներով կարգավորել հույզերի լարվածությունը և

կենսատեանդի այդ աղբյուրներին տալ դրական բովանդակություն:

Եթե բարձրակարգ բռնցքամարտիկի լավ մարզավիճակի հիմնական բնագավառներից՝ ֆիզիկական (ֆունկցիոնալ) կամ տեխնիկատակտիկական ցուցանիշները առավել կայուն են և իրավիճակների փոփոխության ազդեցության տակ չեն ձևափոխվում և չեն կորցնում իրենց հիմնական հատկությունները, ապա բռնցքամարտիկի հոգեբանական պատրաստությունը և հոգեկան վիճակները մրցումային շրջանում մի շարք անցյանկալի գործոնների առկայության պայմաններում, հաճախ, կարող են ենթարկվել ուժեղ ազդեցության: Ինչպես օրինակ՝ մրցումների բարձր կարգը, վատ վիճակահանությունը, մրցումների անկացման ոչ հարմար ժամանակը, հակառակորդի և նրա մարզիչի ոչ վայելույ արարքը, անձնական մարզիչի և կողմնակի մարդկանց կողմից ներկայացվող պատասխանատվության բարձրացման և այլ բնույթի պահանջները, ինչպես նաև հոգեկան որոշ արգելքները՝ մրցակցի ախաղոսներն ու փառքը, նրա անսովոր մարտաոճը, պարտության և վնասվածքների նկատմամբ ունեցած վախը, մարտի ժամանակ միավորներով պարսվելը, հակառակորդի անսովոր մարտաոճին հակադրվելու անկարողությունը, ռինգի մրցավարի ոչ արդարացի որոշումները և մրցումների անբաբեմապատ պայմանները:

Գ. ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿԻ ՀԵՏԱՐՅՈՒՄԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԸ

Բռնցքամարտիկի հետմրցումային շրջանը կամ, ինչպես ընդունված է մեծ սպորտում անցողիկ շրջանը, տևում է մեկուկեսից երկու շաբաթ, այն ընկած է մրցումների վերջին օրվա և նախամրցումային նոր շրջանի առաջին փուլի միջև:

Քանի որ բռնցքամարտիկը մրցումային շրջանում ենթարկվում է ֆիզիկական և հոգեկան գերլարված աշխատանքի և ապրումների, ապա բնական է, որ նման բեռնվածությունը նրա օրգանիզմի վրա պետք է թողնի ոչ միայն ֆիզիկական, այլև հոգեկան ազդեցություն՝ ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական: Մրցումների ընթացքում բռնցքամարտիկը ավելի շատ հոգնում է հոգեկան ապրումներից, քան ֆիզիկական բեռնվածություններից:

Հետմրցումային շրջանում բռնցքամարտիկի մարզավիճակի կարգավորման մի շարք խնդիրների՝ առողջական, հոգնածության, վնասվածքների, աշխատունակության, ֆիզիկական և հատուկ պատրաստության

և, վերջապես, կենցաղի առօրյա բազմաթիվ խնդիրների մեջ ամենադժվար կարգավորվողը հոգեբանական պատրաստության բնագավառն է, իսկ հոգեկան խառնվածքների բազմատեսակությունը էլ՝ ավելի է դժվարացնում նրանց կարգավորման աշխատանքները:

Նման բարդ և դժվար խնդիրն անհրաժեշտ լուծում տալու համար, անհրաժեշտ է առաջին հերթին ճիշտ պատկերացում ունենալ բոնցքամարտիկի խառնվածքի (տիպի), հոգեկան լարվածության տեսակի, դրդապատճառների և բնական է մարզական ավյալ գործունեության նպատակաուղղվածության, մատրումների ու որոշումների մասին:

Նշված առեղծկությունները ստանալուց հետո, մարզիչ-մանկավարժը հնարավորություն կունենա օգնել իր սանին՝ ճիշտ գնահատելու անցած մրցումային շրջանի իր գործունեությունը, ընդունելու իր պատրաստության մեջ առեղ գաած ֆիզիկական և տեխնիկատակտիկական քերտությունների առկայությունը՝ կապված հոգեբանական, հատկապես, բարոյա-կամային որոշ հատկությունների ոչ բարձր պատրաստության հետ: Նման դեպքերում պետք է համոզման միջոցով կարգավորել և անհրաժեշտ ուղղություն տալ նրա զգացմունքներին, զարթնեցնել գիտակցական և բարոյական այն հատկությունները, որոնցով օժտված պետք է լինի սպորտում իր պատշաճ տեղը գրավելու համար, որ ունեցած ընդունակություններն ու հնարավորությունները դեռ քիչ են, անհրաժեշտ է նաև գիտակցական մոտեցում և բարոյա-կամային բարձր պատրաստվածություն:

Մրցումներից հետո բոնցքամարտիկը սպորում է շատ բարդ հոգեկան վիճակներ, որոնց տեսակը, լարվածության աստիճանն ու խորությունը պայմանավորված են շատ գործոններով՝ հարթանակով կամ պարտոյամբ, նրանց հասարակական նշանակությամբ, անցկացված մրցման մասշտաբով ու լարվածությամբ, պայքարի դժվարություններով, բոնցքամարտիկի կամային հատկություններով, հեռանկարային հնարավորությունների առկայությամբ, բարոյական և նյութական վոլտեստուցումով և չնախատեսված այլ հանգամանքներով:

Բոնցքամարտիկը նշանակալի հաջողության ժամանակ, բնականաբար, ունենում է բավարարվածության, ուրախության դրական հույզեր, սեփական ուժերի ամրապնդման համոզվածություն, ավելի շատ մարզվելու պահանջ: Այս բոլորը բարձրացնում է բոնցքամարտիկի ակաիվությունը և նպաստում նրա հետագա աշխատանքին:

Մարզական հաջողության ժամանակ որոշ բոնցքամարտիկների մոտ

երբեմն առաջանում են ուրախության դրական հույզեր, որոնք կարող են ունենալ անբարենպաստ ազդեցություն նրա հետագա գործունեության վրա: Դա լինում է այն դեպքում, երբ ուրախալի տպավորությունները վերածվում են ինքնահանգստացման, բարեեղոյի արամադրության, անհոգության: Այդպիսի վիճակը կարող է առաջանալ շրջապատողների կողմից հաղթողին չափից ավելի արված գովասանքից: Արդյունքը լինում է այն, որ բոնցքամարտիկը կորցնում է ինքնագնահատման և մրցակիցներին գնահատելու իրական չափը, սկսում է խուսափել սխտեմատիկ մարզումներից, խախտում է ռեժիմը և, վերջապես, դադարում է «աճել», կորցնում է իր մարտական պատրաստության լավագույն հատկանիշները, հաճախակի վիճաբանում է մարզընկերների հետ և հակառակվում մարզիչին և մասնագետներին:

Հարթանակով վերադարձած բոնցքամարտիկի մոտ նկատվում է ինքնահսկողության անկում, զգացմունքները արտահայտելու ազատություն: Մեծանում է նրա ընկերական շրջապատը: Հաճելի միջավայրում, անհոգ և ուրախ օրեր անցկացնելու պատճառով, հեաին պլանի վրա է մղվում մարզումային գործունեությունը: Նրա վարքի մեջ նկատվում են անվայելույ առարքներ, նկատվում են, աստղային հիվանդության ախտանիշներ: Մարզիչի միջամտությունը նման պայմաններում անհրաժեշտ է որքան շուտ, այնքան լավ: Նա պետք է գործի դնի իր մանկավարժական բոլոր կարողություններն ու անձնական հեղինակությունը՝ դարձի բերելու իր սանին, առանց ավելորդ ժամանակ կորցնելու նորից ընդգրկելու ոչսումնամարզական պրոցեսի մեջ:

Եթե պարտված բոնցքամարտիկի հակառակորդը եղել է ուժեղ, զգալիորեն գերազանցել է իր պատրաստությամբ և վարպետությամբ, սպա նման պարտությունը բոնցքամարտիկի մոտ առաջ է բերում մի կողմից՝ դրական հույզեր, իսկ մյուս կողմից՝ հարստացում է իր մրցակցական փորձը: Իսկ եթե բոնցքամարտիկի պարտությունը պայմանավորված է եղել նրա սխալներով, այսինքն՝ ոչ ճիշտ տակտիկական գործողությամբ կամ տեխնիկական անբավարար պատրաստությամբ, սպա նրա մոտ կարող են առաջանալ բացասական բնույթի ռեակցիաներ՝ հիասթափություն, վիրավորանքի և դառնության բացասական հույզեր:

Անհաջողություն կրած բոնցքամարտիկին մխիթարելու ամենալավ միջոցը նրա սխալների կամ վրիպումների խելամիտ վերլուծությունն է անհրաժեշտ հանգստից հետո:

Անցկացրած մրցամարտերի համառոտ վերլուծությունն ու գնահատականը պետք է տալ մրցումների ավարտի հաջորդ օրվա առավոտյան: Այն պարզություն կմացնի և ճիշտ ուղղություն կտա բնօրգրամարտիկի ինքնավերլուծման ու ինքնագնահատման մտորումներին, իսկ մանրակրկիտ վերլուծությունը անհրաժեշտ է կատարել երկու- երեք օր անց, պասսիվ հանգստավարտից անմիջապես հետո, գործնական պարապմունքների առաջին օրը:

Մարտերի վերլուծությունը պետք է կատարվի փաստերի մեջբերումով, սխալները իրենց իսկական անունով կոչելու, իհարկե, առանց անձնական ինքնասիրությունը վիրավորելու և, ամենակարևորը, մատչելի միջոցներով ցույց տալ տեղ գտած սխալները վերացնելու և լավը ամրապնդելու հիմնական ճանապարհին ու միջոցները:

Չրույցների ընթացքում, կարմիր թելի պես, պետք է տարվեն բնօրգրամարտիկին ոգևորող, սպասվելիք դժվարությունները հաղթահարող, գիտակցական մոտեցում ցուցաբերող զգացմունքների արթնացման ու ուսուցման քեմաները:

Եթե մրցումները հաղթանակով ավարտած բնօրգրամարտիկի նկատմամբ մարզիչը կարող է ցուցաբերել որոշ խստություն, կոպտություն և անտարբերություն, ապա պարտություն կրած բնօրգրամարտիկի նկատմամբ, թրությունները նշելիս, մարզիչից պահանջվում է ցուցաբերել արտակարգ հոգատարություն և զգուշություն; մի բան, որ ցավոք, շատ քիչ է տեղի ունենում:

Մարզիչի հիմնական խնդիրն է՝ հավատ ներշնչել բնօրգրամարտիկին վերականգնել նրա ակտիվությունը ոչ միայն խոսքերով, այլև պրակտիկ աշխատանքով: Մարզումների ժամանակ պետք է անհատական մոտեցում ցուցաբերել բնօրգրամարտիկի նկատմամբ՝ նրա մոտ տեղ գտած թրությունները վերացնելու, լավը կատարելագործելու համար և մինչև անգամ նրա մարտառձին տալ որոշ թարմություն:

Անցողիկ շրջանի հոգեբանական ճիշտ աշխատանքի դեպքում բնօրգրամարտիկը լրիվ կձեռքբազատվի նախկին մրցամարտերից մնացած բացասական հույզերից և լավատեսորեն կարամադրվի՝ գալիք մրցումներում բարձր արդյունքների հասնելու համար:

Շատ կարևոր է բնօրգրամարտիկի հոգեբանական պատրաստությունը բարձրացնելու նպատակով մրցաշարերի ճիշտ ընտրությունը, որտեղ համեմատական կարգով մեծ կլինի նրա հաղթանակներ ձեռք բերելու հավանականությունը, այն դրական ազդեցություն կրողնի նախորդ

մրցամարտերը թե հաղթանակով և թե պարտությամբ ավարտած բնօրգրամարտիկների վրա:

2.ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Նախամեկնարկային հուզումները բնօրգրամարտիկի լավագույն բարեկամներն են և թշնամիները: Դրանք իենց զգացնել են ապիս մրցումները սկսվելուց ժամեր, օրեր և մինչև անգամ ամիս առաջ: Նախամեկնարկային հուզվածությունը, բնօրգրամարտիկների լեզվով ասած, «մանդրածը», հոգեֆիզիոլոգիական գերլարված վիճակ է, որը մրցումների մոտեցման հետ միաժամանակ կարող է աճել:

Նախամեկնարկային հույզերը կարգավորելու և անցանկալից խուսափելու համար բնօրգրամարտիկները պարտավոր են անդյակ լինել դրանց տեսակների ու առանձնահատկությունների, կարգավորման միջոցների ու մեթոդների մասին:

Նախամեկնարկային հույզերը, ըստ հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների, ի հայտ են գալիս մարտական պատրաստություն, մեկնարկային տենդ, անտարբերություն (ապասիա) և ինքնահանգրստացում վիճակներով:

Մարտական պատրաստության վիճակը դրսևոյում է ամենից առաջ բնօրգրամարտիկի կողմից գալիք խնդիրների կարևորության գիտակցմամբ, գալիք պայքարի բարդության և պատասխանատվության պարզությամբ և ակտիվ ձգամամբ՝ լրիվ ուժով անցկացնելու այդ մարտը մինչև հաղթական ավարտը: Բնօրգրամարտիկը ապրում է հաղթանակի վառ, լարված և իր ուժերի նկատմամբ վստահության ակտիվ, դրսևական հույզեր, զգում է կայտառություն, էներգիայի հորդացում և անհամբերությամբ սպասում է մարտը սկսվելուն: Դա նրան պարաճառում է ուրախություն և բավականություն: Նա մրցամարտին պատրաստվում է զգուշությամբ, մանրակրկիտ և կազմակերպված: Նրա ուշադրությունը ուղղված է հիմնական խնդիրների վրա, կողմնակի ոչինչ նա չի նկատում, կայուն, բայց միաժամանակ՝ լարված: Դրա հետ միասին սրվում է ըմբռնման հատկությունը, բարձրանում է դիտողականությունը: Այն ինչ կարևոր է մենամարտի հաջողության համար, բնօրգրամարտիկը նկատում է արագ, վերլուծում և ընդհանրացնում: Նրա միաքը աշ-

խատում է հստակ, ձգտում է արագ հասկանալ, կշռադատ գնահատել և ընդունել անհրաժեշտ որոշումները:

«Մարտական պատրաստություն» վիճակում ոչ միայն արագանում է հոգեկան պրոցեսների ընթացքը, այլև արագ են կատարվում բոնցքամարտիկի ռեակցիաները և շարժումները: Այդ վիճակում նա ընդունակ է կամային և ֆիզիկական առավելագույն ջանքերի, որոնք անհրաժեշտ են մարտ վարելիս: «Մարտական պատրաստություն» հոգեվիճակի ֆիզիոլոգիական հիմքն է հանդիսանում բոնցքամարտիկի օրգանիզմի բոլոր օրգանների և համակարգերի աշխատունակության ֆիզիոլոգիական վիճակների բարձր մակարդակը՝ սիրտ-անոթային, շնչառական, մարտդական, դրոման և արգելակման նյարդային պրոցեսների լավագույն վիճակը: «Մարտական պատրաստություն» վիճակը հասուկ է լավ մարզված և պատրաստված բոնցքամարտիկներին, որոնք ունեն մրցակցային մեծ փորձ:

«Մարտական պատրաստություն» վիճակում, մրցամարտից առաջ պահանջվող նախավարժանքը պետք է կատարել սովորականի նման, միջին լարվածությամբ, ընդհանուր և հատուկ փուլերով:

Գտնվելով մեկնարկային տենդի վիճակում՝ բոնցքամարտիկը դրսևորում է ավելորդ դրովածություն, անհանգստություն, տագնապ և նույնիսկ վախ՝ գալիք մենամարտի դժվար խնդիրների նկատմամբ: Նա ապրում է ուժեղ հույզեր, որոնք ճնշում և կազմալուծում են նրա գործունեությունը մարտը սկսելու ժամանակ: Ավելորդ հուզական լարվածությունը անդրադառնում է բոնցքամարտիկի ամբողջ վարքի վրա, նրա գործողությունները դառնում են անփույթ, հաճախ աննպատակահարմար:

Առաջացած հույզերը անկայուն են, մեկ նա վախենում է գալիք մարտից, մեկ ունենում է հաղթանակի հույս և նորից կորցնում է հույսը, ընկնում հուսահատության գիրկը: Նա դառնում է ցրված, չի կարողանում կենտրոնանալ «հավաքվել»: Նրա ըմբռնումները թերի են, նա կարող է որոշ բաներ չհասկանալ, չնկատել, չլսել մարզիչի խորհուրդները:

Մեկնարկային տենդի բոլոր նշանները ուղեկցվում են ֆիզիոլոգիական ցուցանիշներով, այսինքն՝ զարկերակի և շնչառության հաճախացմամբ, ձեռքերի և ոտքերի դողով, վերջույթների սառեցմամբ, ինչպես նաև քրտնաարտադրությամբ և գունաթափությամբ: Այս դեպքում երբեմն նկատվում են բերանի խոռոչի չորություն, ստամոքսի խանգարում: «Մեկնարկային տենդ» վիճակը հաճախ նկատվում է ոչ բավականաչափ մարզված բոնցքամարտիկների մոտ: Նման վիճակում հայտ-

նրված բոնցքամարտիկին առաջին հերթին անհրաժեշտ է լիցքաթափվել, խոսել և շարժումներ կատարել: Ժողովրդական ասացվածք կա՝ «Մարդու սիրտը երբ լցված է լինում, լաց լինելուց հետո հանգստանում է»:

«Մեկնարկային տենդ» հուզվածության բարձրացման դեպքում պետք է «լաց լինել» այսինքն՝ լիցքաթափվել, կատարել վարժություններ՝ «մարտ սովորի հետ», թեթև մարզում մարզագործիքների վրա, աշխատանք մարզիչի հետ՝ «մարզաթաթերով» մինչև անգամ, կարճ տևողությամբ ազատ մարտ՝ մարզընկերոջ հետ:

Նշված միջոցներից մեծ հաջողությամբ օգտվում էր երեք օլիմպիական խաղերի չեմպիոն հունգարացի Լասլո Պապը: Նա օլիմպիական խաղերում, երեկոյան, մրցամարտից առաջ, ցերեկը, ժամը 13-ին, անցկացնում էր 45 րոպեանոց թեթև մարզում, որի մեջ մտնում էր ոչ միայն աշխատանք մարզագործիքների վրա, այլև՝ երեք ռաունդանոց ազատ մարտ:

Բնական է, որ նման մեթոդը չի կարելի ընդօրինակել կուրորեն, այստեղ պետք է հաշվի առնվեն բոնցքամարտիկի անհատական ընդունակությունները և աշխատունակության մակարդակը:

Շատ կարևոր է զգալ և կարողանալ պահել «լիցքաթափման» համար ծախսվող ֆիզիկական և նյարդային էներգիայի չափը: Այն պետք է նպատակաուղղված լինի հուզվածության աստիճանի թուլացմանը և ոչ թե լրիվ հանգստանալուն:

Շատ բոնցքամարտիկներ խուսափում են թեկուզ աննշան չափով նշված միջոցները օգտագործելուց՝ պատճառաբանելով, որ «կքամվեն», կթուլանան: Նման կարծիքը անհիմն է, քանի որ նյարդային լարվածությունը թուլացնելու բուն նպատակն է հանգստացնել օրգանիզմը: Այս պարագայում գործում է օրգանիզմի նյարդերի և մկանների փոխադարձ կապի մեխանիզմը: Նյարդերի լարվածության թուլացման միջոցով վերականգնվում է մկանների և այլ օրգանների նորմալ աշխատանքը և հակառակը, մկանների, և այլ օրգանների նորմալ աշխատանքով թուլանում է նյարդային լարվածությունը: Իսկ պատասիվ, ոչ ակտիվ վիճակը բոնցքամարտիկին կարող է հասցնել նախամեկնարկային հուզվածության մեկ այլ վիճակի՝ «անտարբերության» (ապատիա):

Անտարբերությունը նախամեկնարկային հուզվածության ամենավատ վիճակն է: Նրա ախտանիշներն են՝ թուլությունը, անտարբերությունը, արևկոտությունը, վատ տրամադրությունն ու մրցումներին չմաս-

նակցելու մտադրությունը, ձեռքերի ու ոտքերի առատ քրտնարտադրությունը, ինչպես նաև հորանջելու պահանջը:

Մեկնարկային անտարբերության (ապատիայի) վիճակում բոնցքամարտիկը չի ուզում, բայց, որպես պարտականություն, մասնակցում է մրցումներին ի միջի այլոց: Նրա մոտ թուլանում են պատասխանատրվության զգացումը և գալիք խնդիրների կարևորության գիտակցումը: Նա զգում է ուժերի անկում և նույնիսկ քնկոտություն: Այս դեպքում բոնցքամարտիկին պատում են անտարբերությունը, անվստահությունն իր ուժերի նկատմամբ, ճնշվածություն: Նա դժվարությամբ է կատարում նախավարժանքը, սկսում է մտածել դանդաղ, չի հասցնում նկատել մարտական գործողությունների հաճախակի փոփոխությունները: Ապատիայի վիճակում բոնցքամարտիկը ընդունակ չէ մեծ կամ առավելագույն ջանքերի, որոնք պահանջվում են բոնցքամարտում, այս դեպքում նա պայքարի և հաղթանակի ձգտումներ չի ունենում:

«Անտարբերություն» մեկնարկային հուզվածության վիճակում հայտնված բոնցքամարտիկի հոգեկան պրոցեսների նորմալ աշխատանքը վերականգնելու համար՝ անհրաժեշտ է մեծ լարվածությամբ (տեմպով) կատարվող վարժությունների (նախավարժանքի) միջոցով զրգոել և արթնացնել բթացած և թմրած զգայական կենտրոնները: Նախավարժանքի հետ միաժամանակ, պետք է թուլացնել բոնցքամարտիկի պատասխանատրությունը, ազատել նրան պարտադիր կերպով հաղթանակ ձեռք բերելու պահանջից, հայտնել, որ այս մարտը իր համար ունի միայն մրցակցային փորձ ձեռք բերելու նպատակ, որ պարտվելը չի ազդի նրա հեղինակությանը:

Լինում են դեպքեր, երբ, թույլ հակառակորդի հետ հանդիպելուց առաջ, շատ բոնցքամարտիկիների մոտ առաջ է գալիս նախամեկնարկային հուզվածության հոգեկան վիճակի գրեթե նույն պատկերը: Այն տարբերությամբ, որ այս դեպքում անհոգության և անտարբերության դրդապատճառները այլ են:

Բոնցքամարտիկի ինքնահանգստացման հոգեկան վիճակի բուն պատճառը սեփական ուժերի գերազնահատելն է և հակառակը՝ գալիք մարտերի հետ կապված դժվարությունների և բարդությունների թերագնահատելը: Նման դեպքերում բոնցքամարտիկը ապրում է դրական, այսինքն՝ դուրեկան հույզեր՝ պասսիվ բավականություն, ինքնավստահություն, հեշտությամբ հաղթելու համոզվածություն, գալիք դժվարությունների նկատմամբ հանգիստ և պասսիվ վերաբերմունք, մի խոսքով

կազմարված վիճակ: Այս դեպքում դիտվում է ուշադրության լարվածության անկում, մտածողության և ըմբռնման պրոցեսների ընթացքի որոշ դանդաղեցում, ինչպես նաև մրցակցական պայքարի զգոնության ցածր աստիճան:

Եթե «անտարբերություն» (ապատիա) նախամեկնարկային վիճակի մեջ հայտնված բոնցքամարտիկին «արթնացնելու» և մարտական պատրաստություն մեկնարկային հոգեկան վիճակի մակարդակին հասցնելու համար խորհուրդ էին տրվում մեծ լարվածությամբ (տեմպով) վարժություններ և պատասխանատրության նվազեցում, ապա ինքնահանգստացման միջոցով նախամեկնարկային վիճակում հայտնված բոնցքամարտիկին անհրաժեշտ է գիտակցության միջամտությամբ բարձրացնել պատասխանատրությունը: Ջրույցի ժամանակ շոշափել ինքնասիրությանը և արժանապատրությանը վերաբերող հարցեր՝ որ մրցակիցը տրամադրված է իրեն հաղթելու և պարտությունը մեծ տհաճություններ կպատճառի իրեն:

Բոնցքամարտիկների նախամեկնարկային հուզումների տեսակները փոփոխական են: Նույն բոնցքամարտիկը նույն մրցման տարբեր փուլերում, յուրաքանչյուր մարտից առաջ կարող է ունենալ մեկ այլ տեսակի մեկնարկային հուզվածություն՝ մարտական պատրաստություն, մեկնարկային տենդ, ապատիա (անտարբերություն) կամ ինքնահանգստացման վիճակ:

Նախամեկնարկային հուզվածության տեսակի և նրա լարվածության աստիճանի վրա կարող են ազդել ոչ միայն բարձրագույն նյարդային համակարգի տիպային առանձնահատկությունները կամ իրար հաջորդող մարզական տարբեր մակարդակի վարպետության մրցակիցները, այլև իր մարզավիճակը: Այստեղ ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել մարզավիճակի ողջ բարդույթի (կոմպլեքսի) մեջ մտնող հոգեբանական պատրաստության վրա, որը ձեռք է բերվում ազատ մարտերի, սպարինգների և օժանդակ մրցումների ակտիվ մասնակցությամբ:

Ապացուցված է, որ որքան երկար է սպարինգների և մրցումների միջև ընկած ակտիվությունը, այնքան ծանր ու մեծ դժվարությամբ են հաղթահարվում նախամեկնարկային հուզումները:

Մրցումները մտտենալու օրերին ցանկալի է և անհրաժեշտ, որ մարզիչը իր սաների հետ մեկ անգամ ևս անդրադառնա բոնցքամարտիկի նախամեկնարկային հույզերի մեկնաբանմանը, որպես անհրաժեշտ և բնական երևույթի, նշի դրանց առաջացման դրդապատճառներն ու

տեսակները, վերհիշեն հոգեկարգավորման՝ ինքնագնահատման և ինքնաներշնչման, ինքնահամոզման ու ինքնահրամայման միջոցները ու մեթոդները:

Մրցման վայրը ժամանելու առաջին օրը, այսինքն՝ մինչև մասնակիցների պաշտոնական կշռումը և վիճակահանությունը, բռնցքամարտիկների նախամեկնարկային հուզումները գտնվում են համեմատաբար չափավոր վիճակում: Այդ օրը նրանք անցկացնում են միասին, իրենց մարզիչի անմիջական ղեկավարությամբ, զբաղվում են միևնույն գործով՝ մարզվել, քաշը կարգավորել, անհրաժեշտության դեպքում շոգեբաղնիքում շոգեհարվել, սնվել ու հանգստանալ, զբոսնել և ժամանակին քնել:

Մրցումների ժամանման օրը բռնցքամարտիկը դեռ պատկերացում չունի, թե կոնկրետ երբ և ում հետ է մենամարտելու, իսկ նման անտեղյակությունը ժամանակավորապես և համեմատական կարգով ցածր մակարդակի վրա է պահում նրա հոգեկան լարվածությունը, այսինքն՝ այնպիսի վիճակ, որը ինքնաղեկավարման համար շատ ջանք չի պահանջում:

Բռնցքամարտիկը այդ օրը, երեկոյան անկողին մտնելուն պես, ամբողջությամբ հանձնվում է իր մտքերին, սկսվում է նրա գիտակցության ակտիվ գործունեությունը: Մրցակցի անհայտ լինելը նրան չի ազատում նախամեկնարկային հույզերի ճանկից, լարված երևակայությունը խանգարում է նրան քնելու, նա մտովի մարտեր է վարում իր քաշային կարգի աչքի ընկնող բռնցքամարտիկների հետ: Եթե բռնցքամարտիկը քաշ «զցող է», ապա նրա անհանգիստ հոգեկան վիճակին զուսարվում է նաև ծարավի տանջող զգացումը: Բայց և այնպես ֆիզիկական և հոգեկան նման վիճակը բռնցքամարտիկին չի հասցնում «անտարբերություն» նախամեկնարկային հուզման աստիճանին, որովհետև մրցակցի անորոշությունը իր մեջ պարունակում է նաև լավ հույսեր, որ վիճակահանությունը իր համար կլինի լավ, որ ինքը հնարավորություն կունենա մենամարտելու իր մարտառժին և պատրաստությանը հարմար, կամ ոչ շատ բարձր կարգի հակառակորդի հետ:

Համեմատական կարգով հանգիստ քնելու և թարմ ուժերով մրցումներին մասնակցելու համար խորհուրդ է տրվում մրցամարտի նախօրյակին, երեկոյան ժամերին պարբերաբար մարզադահլիճում, իսկ քնելուց առաջ զբոսնել, հնարավորին չափով չմտածել զալիք մարտի մասին:

Ստիպողական քուն մտնելու ջանքերը ոչ միայն չեն օգնում, այլև խանգարում են, քանի որ էլ ավելի են ակտիվանում օրգանիզմում կա-

տարվող պրոցեսները: Քուն մտնելը պետք է տեղի ունենա ինքնաբերաբար:

Անքնությունը ուժեղանում է, երբ բռնցքամարտիկը լարված կերպով մտածում է այն մասին, թե ինչպիսի տեսակ հետևանքների կարող է հանգեցնել վատ քունը: Անքնությունից չպետք է վախենալ, պետք է հիշել, որ մրցամարտից առաջ նման հոգեկան վիճակը բնորոշ է բոլոր բռնցքամարտիկներին, ինչպես նաև իր հակառակորդին, որը նույնպես գտնվում է հոգեկան ոչ լավ վիճակում:

Իսկ եթե նման դեպքերում ոչինչ չի օգնում, ապա ավելի լավ է թողնել անկողինը և զբաղվել որևէ օգտակար գործով, մինչև որ քունը հաղթի:

Բոլոր դեպքերում, ցերեկը, մարտից առաջ, չպետք է քնել, այլապես այն առաջ կրերի զիշերային անքնություն, որը է՛լ ավելի կխորացնի և կխախտի ոչ միայն օրվա ռեժիմը, այլև բռնցքամարտիկին կհանի լավ մարզվիճակից, առաջ կրերի թմրածություն և ռեակցիայի արագության անկում: Մեղմ և հանգիստ երաժշտություն լսելը կամ ընթերցանությամբ զբաղվելը, ճիշտ է, կլսի որոշ ժամանակ, բայց միաժամանակ կնպաստի արագ և խորը քուն մտնելուն:

Առավոտյան, մասնակիցների կշռումից առաջ լիցքային վարժություններ և զբոսանք կատարելը կնպաստի տրամադրության բարձրացմանը:

Մրցման վայրը մեկնելուց առաջ հարկավոր է մեկ անգամ ևս ստուգել և կարգի բերել պայուսակում եղած մարզական զգեստն ու հանդերձանքը: Պետք է հետևել սեփական կեցվածքին և արտաքին տեսքին: Դեմքի զուսարվածության, ձայնի, ձեռքերի ու ոտքերի մկանների դող նկատելու դեպքում պետք է կարճ տևողությամբ ընդհատումներով կատարել «մարտ ստվերի հետ», կարգավորել շնչառությունը, խոսել բարձրաձայն, շփել դեմքը և դողացող մկանները, այսինքն՝ կատարել մերսում (մասաժ), ընդունել համապատասխան կեցվածք, մի խոսքով, ինչպես դերասան, մտնել բարձրակարգ բռնցքամարտիկին վայել դերի մեջ:

Մրցման վայրը մեկնելիս պետք է քայլել միջին տեմպով, զննել շրջապատը, զգալ բնության գեղեցկությունը, տեսնել և զգալ սարքեր հոգսերով ապրող մարդկանց սովորական առօրյան և հաշտվել այն մտքի հետ, որ իր ներքին հուզվածությունն ու վատ տրամադրությունը ժամանակավոր է:

Դրա համար հարկավոր է մտածել ոչ թե սպասվող մրցամարտի մասին այլ առօրյա կյանքի հետ կապված ցանկացած երևույթի մասին,

մինչև անգամ մտքի մեջ հեքիաթ պատմել իր մասին, որտեղ գլխավոր հերոսը ինքն է, որ ինքը կարող է և պատրաստ է ընդառաջ գնալ բոլոր տեսակի անորոշություններին ու դժվարություններին, որ այս մրցումները սարսափելի չեն և ինքն էլ թույլ բռնցքամարտիկ չէ: Այս մրցումներն էլ կանցնեն, և ամեն ինչ կմտնի իր բնական հուն:

Մրցամարտից առաջ, մինչև նախավարժանքը սկսելը, հարկավոր է սառը ջրով լվացվել: Նախավարժանքը պետք է կատարել երեք փոքր փուլերով: Սկզբում ընդհանուր նախապատրաստող և տաքացնող վարժություններ, այնուհետև, մի փոքր ընդմիջումից հետո, երկրորդ փուլում կատարել բռնցքամարտի հատուկ վարժություններ՝ տեղաշարժեր, հարվածներ, պաշտպանական հնարքներ և տակտիկական գարծողություններ և, վերջապես, երրորդ փուլում, պաշտպանական սաղավարտով, մարտական ձեռնոցներով ատամնապահումակով (կապով) զգեստավորելուց հետո, մարզիչի հետ կատարել վերջին նախապատրաստական վարժությունները:

Երեք փուլերով նախավարժանք կատարելը հնարավորություն է տալիս բռնցքամարտիկին՝ օրգանիզմի բեռնվածության բարձրացման աստիճանությունը պահպանելուց բացի, հետևել իրենից առաջ մրցող զույգերի ընթացքին: Խոսքը վերաբերում է մարտերը շուտ ավարտվելուն: Եվ, ամենակարևորը, ռացիոնալ օգտագործել իր արամադրության տակ եղած նախավարժանքին հատկացված ժամանակը՝ կազմ ու պատրաստ ունենալու համար:

Բռնցքամարտիկները պետք է տեղյակ լինեն, որ նախավարժանքի ժամանակ շուտ հոգնելու, օդի պակասության, կոկորդի չորության, մարմնի ընդհանուր թուլության զգացումները նյարդային համակարգի լարվածության և ոչ թե վատառողջության կամ թերի պատրաստության հետևանք են: Նշված բացասական զգացումները կանհետանան նախավարժանքի ընթացքում, ամենաուշը, ունենալով մարտը սկսելու գոնգի ազդանշանից անմիջապես հետո:

Հանդերձարանից դեպի ունիզ ուղևորվելուց առաջ պետք է մի քանի րոպե նստել, տաք փաթաթվել, փակել աչքերը, կտրվել շրջապատից, կենտրոնանալ, մեկ անգամ ևս մտքում կրկնել առավել կարևոր հնարքներն ու տակտիկական գործողությունները: Մտքում արտասանել վստահություն, պահանջի և մարտական ոգի ներշնչող խոսքեր, որ ինքը լավ մարզավիճակում է, այն ձեռք է բերվել մեծ ծավալով և բարձր լարվածության մարզումների շնորհիվ, անցկացրած սպարինգները

արժանացել են մարզչի բարձր գնահատականին, լավ շնչում է, մեկընդմիջու լուծել է չորրորդ ռաունդի պրոբլեմը, տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը լավ վիճակում է, որ ինքը կարող է արդարացնել իր վրա դրված հույսերը:

Հանդերձարանից դեպի ունիզ պետք է գնալ աշխույժ, թեթև քայլերով, հաճախակի խորը և երկար շնչելով և արտաշնչելով: Ռիսկոս լինել համեստ և քաղաքավարի:

Մրցամարտի ժամանակ բռնցքամարտիկի հոգեկան վիճակի կարգավորման գործընթացը վաստորեն ղեկավարում է մարզիչ-մարտավկան:

Արտակարգ մեծ նշանակություն ունեն մարզիչ-մարտավկայի կազմակերպչական և մանկավարժական ընդունակություններն ու պատրաստությունը: Առանձնապես շատ կարևոր է մարզիչ-մարտավկայի վարքը, մինչև մրցամարտը, մարտի ընթացքում և նրա ավարտից հետո ընկած ժամանակահատվածներում:

Մրցումների ժամանակ մարզիչ-մանկավարժը իր սանի հետ գուգահետ կարող է ունենալ նախամեկնարկային հուզվածություն: Նրա զգացումները, դրական թե բացասական, կարող են փոխանցվել իր սանին՝ խոսակցական ձայնի կամ մկանային դողի, ցրվածության, անտարբերության, նյարդային լարվածության կամ անտարբերության, կոպտության կամ չափից դուրս հեզահամբյուր վարքի միջոցներով:

Նման հոգեֆիզիոլոգիական ախտանիշերի առկայության և զգացումներին իշխելու անկարողության պահերին, սվյալ բռնցքամարտիկի անձնական մարզիչին խորհուրդ է արվում, տարբեր պատրվակներով հրաժարվել իր սանի մարտավկայի պարտականություններ տանելուց և խնդրել իր կալեզիաներից որևէ մեկին՝ փոխարինելու իրեն:

Տվյալ օրվա մրցող զույգերի հերթականության մասին նախօրոք ունեցած անդեկությունները հնարավորություն են տալիս բռնցքամարտիկին և նրա մարզիչին, մրցման վայրը ժամանելուն պես, նախօրոք կազմած պլանի համաձայն, սկսել մրցամարտի նախապատրաստական աշխատանքները:

Շատ բռնցքամարտիկներ, մրցումների ժամանակ նախօրոք կազմում են գալիք մրցամարտում իրենց մարտական գործողությունների և, մինչև անգամ, այս կամ այն հնարքների օգտագործման պլանը, իհարկե այն դեպքում, երբ ճանաչում են նրան կամ լսած են լինում հակառակորդի մարտաճի և ընդունակությունների մասին, կամ էլ մրցման ժամանակ այլ մրցակցի հետ վարած մարտը դիտելուց և որոշ պատկերացում

կազմելուց հետո:

Մինչև գալիք մրցամարտի սկսվելը, շատ դեպքերում էլ երկու-երեք օրվա ընթացքում, հատկապես երեկոյան, անկողնում, բնելուց առաջ, նախօրոք պլանը, մի անգամ, կինոժապավենի նման կրկնվում է բռնցքամարտիկի մտքում:

Նշված հոգեֆիզիոլոգիական պրոցեսը, որին հոգեբանները անվանում են՝ բուն շարժական (իդեոմոտոր) մարզում, բռնցքամարտիկի գլխադեղում ամրապնդում է տակտիկական այլ բոլոր գործողություններն ու դրանց միջոցները (հնարքները), ինչ նպատակադրվել է կիրառել գալիք մրցամարտում:

Բայց, ցավոք, միշտ չէ, որ բռնցքամարտիկի և նրա մարզիչի կողմից կազմած պլանները համապատասխանում են ճշմարտությանն ու իրականությանը: Չպետք է մոռանալ, որ հոգեբանորեն մասնագիտական պլան է կազմում նաև իր հակառակորդը՝ ելնելով իր գալիք մրցակցի հնարավորությունից: Եվ ոչ մի հավանականություն չկա, որ նա (հակառակորդը) մարտը կվարի այն ոճով ու միջոցներով, որոնք օգտագործել էր նախորդ մրցամարտերում տարբեր մարտաոճեր և պատրաստականություններ ունեցող բռնցքամարտիկների հետ մարտ վարելիս: Մտացվում է, որ նախօրոք կազմած պլանը ոչ միայն չի օգտագործվի, այլ շատ դեպքերում կարող է խանգարել բռնցքամարտիկին, որպեսզի անհրաժեշտության դեպքում, տեղին և ժամանակին հրաժարվի նախօրոք կազմած պլանից, ընտրել և օգտագործել մարտի տվյալ իրավիճակին համապատասխան տակտիկական գործողություններ ու տեխնիկական հնարքներ, մի բան, որ այնքան էլ դյուրին գործ չէ մինչև անգամ մարտական ճկուն մտածողության տեր բռնցքամարտիկների համար: Ուստի սխալ չի լինի, եթե լսենք Նապոլեոն Բոնապարտի արտահայտած կարծիքը՝ մարտը կսկսենք և այն ժամանակ կորոշենք, թե ինչ տակտիկա և միջոցներ է պետք օգտագործել:

Մրցումային շրջանում բռնցքամարտիկի հոգեբանական պատրաստության գործում սխալներ են թույլ տալիս նաև մարզիչները: Նրանք իրենց սանի հոգեբանական պատրաստությունը բարձրացնելու նպատակով, թե գրույցների ընթացքում և թե ժողովներում, տեղին թե անտեղի և այն էլ հաճախակի, շեշտում են բռնցքամարտիկի առավելությունները հակառակորդի նկատմամբ, որ թե ինքը և թե մյուս մասնագետները մեծ հույսեր են կապում նրա հետ, որ այս մրցումներում նա անպայման պետք է հասնի բարձր արդյունքների: Նման մի շարք տարբեր փաստե-

րով բարձրացնում են առանց այն էլ մեծ պատասխանատվության զգացումով օժտված բռնցքամարտիկի հոգեկան լարվածությունը:

Լուրջ սխալ է նաև մարտի ժամանակ հուշելը և թելադրելը: Մարտավայրի նման արաքը խանգարում է բռնցքամարտիկին՝ կենտրոնանալու և վնասում է նրա ինքնուրույնության զարգացմանը:

Այն փաստը, որ ժամանակակից բռնցքամարտը զարգանում է բռնցքամարտիկների տեխնիկական հնարքների քանակական աճի և տակտիկական գործողությունների բարդացման ուղղություններով, շեշտում է կոմբինացված և ունիվերսալ մարտաոճերի դերի բարձրացման անհրաժեշտությունը, հուշում է, որ բռնցքամարտիկի մրցամարտի նախնական պլանը պետք է բխի ունիվերսալ մարտաոճ ունեցող մրցակիցների հետ մարտ վարելու պահանջներից:

Ցանկալի է, որ այն ունենա հետևյալ տեսքը.

Հետախուզման և նախապատրաստման գործողությունները առաջին ռաունդում ավարտելուց հետո, ձգտել մարտը վարել ակախիվ հարձակողական գործողություններով: Անհաջողության դեպքում անցնել պաշտպանողական գործողությունների և հարմար պահին հակագրոնի միջոցով նորից անցնել հարձակողական ակախիվ գործողությունների, այսինքն՝ մատը վարել կոմբինացված մարտաոճով, որը համարվում է ժամանակակից բարձրակարգ բռնցքամարտիկի վարպետության ցուցանիշներից մեկը: Թե մարտի ընթացքում ի՞նչ տարածություն (հեռու, միջին, մոտ) և ինչ՞ միջոցներ (պաշտպանական հնարքներ), հարվածներ է պետք ընտրել և օգտագործել, ցույց կտա մարտի ընթացքը:

Հավանական է և բնական, որ նշված կոմբինացված մարտաոճի օգտագործումը, ողջ մարտի ընթացքում կունենա բազմաթիվ հաջող և անհաջող պահեր: Նման պայմաններում բռնցքամարտիկը պետք է ցուցաբերի համառություն և նպատակաուղղվածություն, ժամանակավոր անհաջողություններից չհուսահատվելու և, հակառակը, հաջողության դեպքում ցուցաբերելու զսպվածություն և հավասարակշռվածություն:

Մարտի ժամանակ պետք է լինել կենտրոնացված և համախմբված, շրջապատից լրիվ կտրված: Մեծ սխալ է թույլ տալիս բռնցքամարտիկը, երբ ականջները սրած սպասում է մարզիչ-մարտավայրի կամ ընկերների խորհուրդներին ու պահանջներին:

Մրցումային շրջանում նախանկարկային լարվածության հետևանք են նաև բռնցքամարտիկների կողմից թույլ տրվող վարքի և կարգապահության խախտումները: Օրինակ՝ բռնցքամարտիկը տնային

պայմաններում կազմակերպված ուսումնամարզական հավաքների և մրցումների ընթացքում աչքի է ընկնում իր դրական վարքով: Նրա մոտ չի նկատվում մարզական ռեժիմի խախտում: Եվ, հանկարծ, Հայրենիքից հեռու մրցումային շրջանում, ի զարմանս բոլորի, այդ լավ վարքի տեր բռնցքամարտիկը կատարում է բարոյական, կարգապահական, կամ օրվա ռեժիմի կոպիտ խախտում: Նման դեպքերի հիմնական պատճառը մեկն է՝ նախամեկնարկային հույզերի գերլարվածությունը, որն արգելա-կում է գլխադեղի ինքնադեկավարման և ինքնահսկողության կենտրոն-ները: Նշված անցանկալի երևույթները կանխելու, բռնցքամարտիկների ինքնադաստիարակման և ինքնադեկավարման պրոցեսներն ուժեղաց-նելու և դրանց դրդապատճառների նկատմամբ հսկողությունն ուժեղաց-նելու նպատակով, շնորհալի շատ մարզիչ-մանկավարժներ, նախօրոք, մինչև մրցման վայրը մեկնելը, մեկ անգամ ևս, իրենց սաներին պաշտո-նապես հայտնում են, որ յուրաքանչյուր բացասական արարք և ռեժիմի խախտում գնահատվելու են, որպես թուլամորթություն, վախկոտություն, մրցապայքարից խուսափելու, գալիք դժվարությունների առջև նախօրոք խոնարհվելու նշան և անհաջողությունը արդարացնելու միջոց:

Մրցումային շրջանում որոշ բռնցքամարտիկների մոտ նկատվում է հոգեֆիզիոլոգիական մեկ այլ երևույթ, որը շատ դեպքերում սխալ է մեկ-նաբանվում բռնցքամարտիկների կողմից: Բանն այն է, որ նախքան մարտը սկսելը, կամ մարտի ժամանակ բռնցքամարտիկները դժգոհում են, որ ձեռքերի և ոտքերի մկանները ձգված են ու քարացած, կամ լավ չեն աեսնում հարվածները, կամ չեն զգում առաժույթունն ու ժամանա-կը, չեն կարողանում շնչել և վարձում են մեղադրել մարզիչին՝ նախամր-ցումային շրջանում սխալ մարզումներ անցկացնելու համար: Նման կարծիքը հերքելուց բացի, հարկավոր է, որ մարզիչը, առանց իր սանի ինքնասիրությանը դիպչելու, ասեր, որ մինչև մրցումները սկսելը, մեկ շաբաթ առաջ վերջին սպարինգի ժամանակ նրա մոտ ամեն ինչ ստացվում էր չափից դուրս լավ, որ մրցման վայր է ժամանել լավ մարզա-վիճակում: Իսկ այն բացասական զգացումները, որոնք ի հայտ են եկել մարտի ժամանակ, միմիայն գերհուզվածության հետևանք են, նման երևույթները տեղի են ունենում շատ բռնցքամարտիկների մոտ: հարկա-վոր է, որ, ֆիզիկական և տեխնիկատակտիկական պատրաստության մակարդակը բարձրացնելու հետ միաժամանակ, ծանոթ լինել բռնցքա-մարտիկի հոգեբանությանը վերաբերող, հասկապես՝ նախամեկնարկա-յին հույզերի, տեսակների, ախտանիշների և դրանց կարգավորման տե-

սության ու օգտագործման միջոցներին:

Մեծ սպորտում ընդունված կարգ կա, ով մտնում է ռինգ մարտ վարե-լու, նշանակում է նա ուժեղ է, իսկ ուժեղին հաղթելու համար անհրաժեշտ է լարել բոլոր ուժերը: Կես կարողությամբ մարտը վարել և հաղթել ուժե-ղին, պարզապես անհնար է:

Ցավոք, կան բռնցքամարտիկներ և մարզիչներ, որոնք տարբե-րություն չեն աեսնում, մարտի ժամանակ կես ուժով, առանց ճիգ ու ջանք գործադրելու միջոցով մարտ վարելու, և նշվածին հակառակը, անկոտ-րում կամքով և հաշվեհարկառ զործողություններով արդյունավետ մարտ վարելու վարպետության միջև: Որքան էլ դյուրին և հաջող ընթանալիս լինի մարտը, չի կարելի թուլացնել զգոնությունն ու պայքարի լարվածութ-յունը: Միշտ պետք է հիշել, որ բռնցքամարտում ամենաանկախյունը հաջողությունն է և չի կարելի վստահել նրան: Այնպես, որ մարտի ողջ ընթացքում պետք է գործել հավաքված և պայքարել մինչև մարտի ավարտի վերջին վայրկյանը:

Նշենք մեկ օրինակ. մրցամարտի ժամանակ բռնցքամարտիկի մոտ ամեն ինչ լավ է ստացվում, մարտը շահում է մեծ առավելությամբ և, հանկարծ, նախավերջին ռաունդից հետո, ընդմիջման ժամանակ նրա մարզիչ-մարտավական, որի նյարդերը հավանական է էլ չեն դիմանում լարված պայքարին, առաջարկում է իր սանին՝ թուլացնել մարտի լարվածությունը՝ պատճառաբանելով, թե մարտը նա հիմնականում շահել է և այն էլ մեծ առավելությամբ, և բավական է, հարկավոր է վերջին ռաունդը մի կերպ անցկացնել: Եվ դա այն դեպքում, երբ նրա սանը գրեթե սպառել է իր վերջին ուժերը, հոգնած է և, միայն կամային ուժերը կենտրոնացնելու դեպքում, կկարողանա մարտը շարունակել անհրա-ժեշտ լարվածությամբ: Եվ մարզիչի նման առաջարկությունը նա ընդու-նում է գոհունակությամբ, իսկ ռինգի մյուս անկյունում, հակառակ բնույ-թի պահանջն ու առաջարկությունն է ներկայացնում պարտվող սանին իր մարտավական՝ համախմբել բոլոր ուժերը, պայքարել մինչև ռաունդի վերջին վայրկյանը կորցրած հաղթանակը ձեռք բերելու համար:

Եվ արդյունքը լինում է այն, որ հոգեպես կազմալուծված բռնցքամար-տիկը պարտվում է և այն էլ մրցակցի բացարձակ առավելությամբ:

Գ Լ ՈՒ Խ 7

ԻՆՏԵԼԵԿՏՈՒԱԼ ԵՎ ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏՈՒՄ

Բռնցքամարտիկի մարզական գործունեությունը ընթանում է միջմարտկային բարդ հարաբերությունների պայմաններում, որտեղ դրսևորվում են բարոյական, բանական (ինտելեկտուալ), հուզական, կամային և մինչև անգամ հոգևոր պրոցեսները:

Մեր ժամանակներում մարտը գնահատվում է իր բարոյական սպրելակերպով ու վարքով: Կան մարտիկ որոնք իրենց մասնագիտության մեջ մեծ լինելով հանդերձ, փոքր են բարոյական տեսանկյունով: Մեծ սպորտում նույնպես կարելի է հանդիպել բարձրակարգ բռնցքամարտիկի, որը անբարոյական արարքներով ու վատ վարքով կարող է վարքաբեկել իր ազգին, թիմակիցներին, հարազատներին, ջուրը զցել իր և մարզիչի երկար տարիների քրտնաջան աշխատանքի արդյունքները: Սպորտի պրակտիկան ցույց է տալիս, որ բռնցքամարտիկի մարզական վարպետության ձևավորման աշխատանքները պետք է օրգանապես կապված լինեն բարոյական դաստիարակության հետ:

Բարոյական դաստիարակության առկայության դեպքում կրթական բռնցքամարտիկի թե ներքին կուլտուրան՝ գիտելիքները, աշխարհայացքը, բարոյական համոզվածությունն ու զգացմունքները, հետաքրքրություններն ու ճաշակը և թե արտաքին՝ շրջապատի, հասարակության, բնության և մարդկանց կողմից ստեղծված հոգեկան ու նյութական հարստությունների նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքը:

Մեծ է գիտակցության դերը բարոյական պահանջների բավարարման գործում: Հատկություն, որը լավ է զարգացած բարձրակարգ բռնցքամարտիկների մոտ: Մարզական գործունեության դժվարին և կրիտիկական պայմաններում նրանց գիտակցության մեջ իշխում և հնչում է բարոյական կարգապահության ներքին ձայնը՝ չեմ կարող, իրավունք չունեմ, չեմ համարձակվի սխալ անել, պարտավոր եմ անել այն, ինչ պահանջվում է:

Բռնցքամարտիկների կողմից մրցման կանոնների ցանկացած խախտում համարվում են բարոյական նորմերի ռունահարում: Մրցման կանոնները բռնցքամարտիկների համար բարոյական նորմեր են, այսինքն՝ չի կարելի հարվածել ընկած մրցակցին, ծոծրակին, գոտկատեղից ներքև, «ստուպ» հրահանգից հետո և իհարկե բաց բռունցքով,

արմունկով կամ գլխով:

Բարոյական արժեքներից բացի կարևոր նշանակություն ունի նաև բռնցքամարտիկի ինտելեկտուալ յսելքի, մտքի, բանականության և մտածողության ընդունակությունները:

Բռնցքամարտիկի ինտելեկտուալ դաստիարակությունը հիմնականում իրականացվում է ոչ միայն տեսական պատրաստության, այլ նաև հարակից գիտությունների՝ ֆիզիոլոգիայի, անատոմիայի, մանկավարժության, հոգեբանության, բժշկության և այլ ուսումնասիրության միջոցով: Ինտելեկտուալ ընդունակությունները օգնում են բռնցքամարտիկին դաստիարակելու ինքնուրույն մտածելու և գործելու կարողություններ, սեփական գործողությունները վերահսկելու, վերլուծելու և մինչև անգամ ստեղծագործելու, շարժումների մեջ գեղեցկություն մտցնելու ունակություն:

Բռնցքամարտիկի տեսական պատրաստության բարձրացման լավագույն միջոցներից են դասախոսությունները, կարճ գրույցները նախավարժանքից առաջ, մրցամարտերի և մարզումների վերլուծումները, ինչպես նաև տեսական պատրաստության հատուկ դասընթացները, նորագույն հոդվածների քննարկումները:

Ժամանակակից սպորտի անընդհատ աճող բարդություններն ու դժվարությունները և մեծ բեռնվածությամբ տարվող մարզումները ստիպում են բռնցքամարտիկներին իրենց մարզական գործունեությունում ցուցաբերել առավել պրոֆեսիոնալ մոտեցում, որը կապված է ինչպես ժամանակի, այնպես էլ ֆիզիկական և նյարդա-հոգեկան էներգետիկ մեծ ծախսերի հետ: Նման ծանրաբեռնված գործունեության արդյունքը լինում է այն, որ շատ դեպքերում անտեսվում է բռնցքամարտիկների հոգևոր պահանջների բավարարումը:

Բռնցքամարտիկի հոգևոր պահանջները բավարարելու և ակտիվ հանգիստը կազմակերպելու, գերհոգնածությունից ու գերլարվածությունից խուսափելու համար պետք է կազմակերպչական և բացատրական նպատակառոդով աշխատանքներ տանել բռնցքամարտիկների շրջանում, որպեսզի ազատ ժամերին նրանք զբաղվեն արվեստով (գրականություն, երաժշտություն, նկարչություն, կինո, փառոն) և մինչև անգամ հասարակական ակտիվ գործունեությամբ:

Անտեսել բռնցքամարտիկի տեսական բարոյականային, ինտելեկտուալ և հոգևոր ընդունակությունների դաստիարակումը, նշանակում է բռնցքամարտիկի ուսուցման և մարզման գործընթացը տանել ոչ ամ-

բողջական, այլ նեղ պատրաստության ուղիով, լրիվ չօգտագործել և չզարգացնել բոնցքամարտիկի ընդունակություններն ու հնարավորությունները:

Գ Լ Ո Ւ Խ 8

ՄԱՐԶՄԱՆ ԿԱՌՈՒՅՎԱԾԸՆ ԴԱՐԲԵՐԱՅՈՒՄԸ, ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՄԱՐԶԱՎԻՃԱԿԻ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ

ՄԱՐԶՄԱՆ ԿԱՌՈՒՅՎԱԾԸՆ, ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Բոնցքամարտիկի մարզման պրոցեսում աարբերակում են հետևյալ կառուցվածքները

1. Միանգամյա, որը կազմված է ներգրավիչ - նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասերից:

2. Մեկ օրյա (2- 3 մարզումներ օրվա ընթացքում):

3. Շաբաթական, որոնք կոչվում են փոքր շրջափուլեր (միկրոցիկլեր):
Նրանց ակտիվությունը կարող է լինել 3-12 օր , իսկ ավելի հաճախ՝ մեկ շաբաթ:

4. Միջին, էտապային շրջափուլեր (մեզոցիկլեր) , որոնց ակտիվությունը կարող է լինել

3 - 6 շաբաթ: Դրանք կազմված են նախապատրաստական , մրցումային և անցման շրջաններից:

Նախապատրաստական շրջանը իր հերթին ունի երեք փուլ: Առաջին փուլին բնորոշ է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը, շարժողական և հոգեբանական կարողությունների բազմակողմանի բարձրացումը, տեխնիկական տակտիկական ընդունակությունների կատարելագործումը: Այս փուլում ստեղծվում են նախադրյալներ՝ հաջորդ փուլերում մարզավիճակը ձևավորելու համար:

Առաջին փուլի մարզական պատրաստության մեջ պետք է գերակշռի ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների (ֆիզիկական) պատրաստությունը՝ օրգանիզմի թթվածնային պահանջի լրիվ բավարարման (աէրոբ արտադրողականության) պայմաններում:

Երկրորդ փուլում մարզումները կրում են ֆիզիկական (ընդհանուր, հատուկ), տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական, պատրաստության բնույթ, որտեղ գերակշռում են թթվածնային սովի (անաէրոբ արտադրողականության) պայմանները: Այս փուլը կոչվում է նաև հարվածային փուլ:

Երրորդ փուլը մարզավիճակի վերջնական ձևավորման, կատարելագործման և պահպանման փուլն է:

Մրցումային շրջանին հաջորդում է անցման շրջանը: Այն բոնցքա-

մարտիկի վնասվածքները բուժելու, անցկացրած մարտերը վերածելու, պասսիվ և ակտիվ հանգստի միջոցներով վերականգնելու շրջանն է: Անցման շրջանի տևողությունը մեկ, մեկ ու կես շաբաթ է:

5. Մարզման մեծ շրջափուլ (մակրոցիկլ) - կես տարվա, տարվա երկուսից, մինչև չորս տարվա մարզումներ:

6. Բազմամյա մարզումներ՝

-բազային կամ կազմավորման (10-16 տ.տ.)

-մարզական հնարավորությունների առավելագույն դրսևորման (16 - 26տ. տ.)

-սպորտային երկարակետության (26 - 34 տ. տ.):

ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Պլանավորումը բոնցքամարտիկի մարզական գործընթացի ողջ համակարգի հիմքն է: Այն նպատակաուղղված պետք է լինի ծառայելու բոնցքամարտիկի մարզական գործունեությունը իր նպատակին հասցնելու, նշելու նրա խրոնիկները, մեթոդներն ու միջոցները, մարզումների կառուցվածքը ըստ շրջափուլերի, բեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը, ուսումնամարզական հավաքների և մրցումների մասնակցության տեղն ու ժամանակը, հսկողության և վերականգնման միջոցները: Մի խոսքով, այն ամենը, ինչ կարող է նպաստել բոնցքամարտիկի պատրաստման արդյունավետության բարձրացմանը: Պլանը ներկան ապագայի հետ կապող փաստաթուղթ է:

Բարձրակարգ մարզիչներն իրենց ուսումնամարզական գործունեությանը վերաբերող բոլոր պլանները գրի են առնում իրենց աշխատանքային օրագրերում, որտեղ պարզ ու համառոտ նշում են ուսումնամարզական աշխատանքների անելիքները, դրանց իրականացման կազմակերպման և մեթոդական առավել կարևոր դրույթները:

Բոնցքամարտի մարզիչ-մանկավարժի գործունեության անհատականությանը և ինքնուրույնությանը չմիջամտելու համար, այս բաժնում կշռշուփվեն պլանավորման հետ կապված առավել ընդհանուր հարցեր, իսկ դրանց իրականացման մասնակի խնդիրների լուծման, մեթոդների ու միջոցների ընտրությունը կթողնվեն մարզիչ-մանկավարժի հայեցողությանը:

Բոնցքամարտի մարզիչը իր աշխատանքային գործունեության ընթացքում առընչվում է մարզումների կառուցման և պլանավորման

այնպիսի փաստաթղթերի հետ, ինչպիսիք են՝ ծրագրերը, ուսումնական, հեռանկարային, օրացուցային, պարբերական, ընթացիկ, օպերատիվ (շաբաթվա, օրվա և մեկ պարապմունքի) պլանները:

Բոնցքամարտի սպորտային վարպետության բարձրագույն, օլիմպիական հերթափոխի մասնագիտացված և կոմպլեքսային մարզադպրոցները, բաժանմունքները, իրենց ուսումնամարզական գործընթացը պլանավորելիս, ղեկավարվում են վերադաս կազմակերպությունների կողմից հաստատված ծրագրով: Նրանց բոլոր պահանջները պարտադիր են, չնայած չեն բացառվում որոշ խնդիրների ու միջոցների ուղղումներ կատարելու իրավունքները՝ ելնելով աշխատանքային պայմաններից:

Ծրագիրը, որպես օրենք, կազմված է լինում հետևյալ բաժիններից:

1. Բացատրական, որտեղ նշված են, թե ում համար են նախատեսված ծրագրերը, ուսուցման խնդիրները, հերթականությունը, ստուգաթղթերը:

2. Ծրագրային նյութերը ըստ տարիների և շրջանների:

3. Ուսումնական նորման և պահանջները, առաջարկվող գրականությունը:

Ուսումնական պլանը կազմվում է՝ ելնելով ծրագրի պահանջներից և դրույթներից: Ուսումնական պլանում նշվում են խմբերի աշխատանքների հիմնական ուղղությունները, տևողությունը, ուսուցանվող թեմաների հերթականությունը, առանձին թեմաների հիմնական բովանդակությունը, յուրաքանչյուր բաժնի ժամերի քանակը:

Ուսումնական պլանը կազմվում է մեկ կամ մի քանի տարվա համար:

Բոնցքամարտիկիների հատկապես ավագ և բարձր կարգայինների մարզումային գործընթացի և մրցումների մասնակցության պլանները կազմվում են՝ համաձայն հեռանկարային և վերադաս կազմակերպությունների կողմից հաստատված օրացուցային պլանների:

Ավագ և բարձր կարգային բոնցքամարտիկների մարզումային գործունեության պլանավորումը սկսվում է յուրաքանչյուր օլիմպիական շրջափուլի հետ: Օլիմպիական չորս տարվա շրջափուլի կամ, ինչպես անվանում են, հեռանկարային կամ մեծ շրջափուլային պլանը կազմվում է ինչպես հավաքական թիմի, այնպես էլ անհատ բոնցքամարտիկի համար, որը հաստատվում է մարզական խորհրդի և մարզադպրոցի ուսումնական մասի նիստերում քննարկվելուց հետո:

Հեռանկարային պլանում նշվում են թիմի կամ բոնցքամարտիկի օլիմպիական մեկ շրջափուլից մյուսը ընկած ժամանակաշրջանի

հիմնական խնդիրները: Նշվում են պարապմունքների միջոցները, մեթոդներն ու ձևերը ըստ տարիների, շրջանների և փուլերի, բեռնվածության դինամիկան (շարժումը՝ փոքրից-մեծ), բոնցքամարտիկի համառոտ բնութագիրը, յուրաքանչյուր տարվա հիմնական մրցումը, անցկացվելիք մարտերի քանակը, մրցումների մասնակցության արդյունքների կանխագուշակումը: Հեռանկարային պլանում նախատեսվում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նորմերի ընդունման և բժշկական ստուգումների ժամկետները: Ինչպես նաև դաստիարակչական բնույթի միջոցառումները: Ըստ ծավալի տեսանկյունի մարզումների բեռնվածության պլանավորումը նախատեսվում է պարապմունքների օրերի ու ժամերի, ինչպես նաև մրցումների քանակը ըստ տարիների: Հեռանկարային պլանում նշվում է անհատական և խմբային մարզումների՝ ֆիզիկական (ընդհանուր, հատուկ), տեխնիկական, տակտիկական և տեսական պատրաստությանը հատկացվող ժամերի քանակը: Իսկ մարզումների լարվածությունը չափավորելու համար նշվում է առավելագույն, միջին և փոքր լարվածության մարզումների քանակը: Նախատեսվում է բոնցքամարտիկի պատրաստության յուրաքանչյուր կողմի (տակտիկական, տեխնիկական, ֆիզիկական, հոգեբանական և տեսական) կողմի, հիմնական խնդիրները:

Հեռանկարային պլանում մոտավոր հաշվարկներով պետք է նախատեսվեն բոնցքամարտիկների սպորտային վարպետության աճի ընթացքը ըստ տարիների, ինչպես նաև մանկավարժական, բժշկական, ինքնահսկողության և հաշվառման ողջ համակարգի ստուգումների ժամկետները:

Այն վրաստը, որ բոնցքամարտը մենապայքարային մարզաձև է, և որ բոնցքամարտիկի անհատական առանձնահատկություններով է ձևավորվում նրա մարտաոճը, ապա, բնական է, որ բոնցքամարտիկների, հատկապես ավագ և բարձր կարգայինների հետ տարվող աշխատանքները պետք է ունենան անհատական ուղղվածություն, այսինքն՝ անհրաժեշտություն է դառնում յուրաքանչյուր բոնցքամարտիկի մարզումային գործընթացը կազմակերպել անհատական պլանով: Անհատական, հեռանկարային կամ պարբերական (տարվա) պլանները կազմվում են մարզիչի և բոնցքամարտիկի միացյալ ուժերով: Այն պլանավորելիս՝ անհրաժեշտ է հաշվի առնել բոնցքամարտիկի առողջական վիճակը, տարիքը, սպորտային կարգը, պատրաստվածության մակարդակը, աշխատասիրությունն ու խառնվածքը (բնավորության հատ-

կանիշները), մրցումային փորձը, մարզական արդյունքները, առօրյա աշխատանքի (ուսման), հանգստի և պարապմունքների պայմանները:

Անհատական պլանում նշվում է նաև օրացուցային պլանով նախատեսված այն մրցումները և քաշային այն կարգը, որի պայմաններում պետք է մասնակցի բոնցքամարտիկը: Բոնցքամարտիկի անհատական պլանի մեջ պետք է նշվեն նրա բարոյականային և ֆիզիկական հատկությունները, տրվեն նրա տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության համառոտ բնութագրերը, թվարկվեն հիմնական այն թերությունները, որոնք պետք է վերացվեն, ինչպես նաև դրական, այն հատկություններն ու հմտությունները, որոնք հետագայում պետք է զարգացվեն և կատարելագործվեն:

Բոնցքամարտիկի մարզումների պարբերական (տարվա) կամ խոշոր շրջափուլային պլանը կազմվում է հեռանկարային և վերադաս կազմակերպության օրացուցային պլանների հիման վրա:

Տարվա պլանը կազմելիս՝ առաջին հերթին պետք է որոշվեն այդ տարվա հիմնական մրցումը դրան նախորդող և հաջորդող ուսումնամարզական հավաքների անցկացման տեղն ու ժամկետը, խնդիրներն ու միջոցները: Տարվա հիմնական մրցումներին նախորդող բոլոր մրցումների նախապատրաստման, մասնակցության և անցողիկ շրջանների համար պետք է կազմվի ընթացիկ՝ էտապային կամ միջին շրջափուլային պլան, մրցումից-մրցում, մեկից-երեք ամիս ժամանակաշրջանի համար:

Ընթացիկ պլանով նախատեսվող մարզումների բեռնվածությունը պարտադիր կերպով պետք է ունենա այնքան և կառուցվածք՝ վերելքի և վայրէջքի կորագծով: Ընթացիկ պլանավորման յուրաքանչյուր էտապ պետք է սկսվի նախորդ մրցմանը հաջորդող անցողիկ շրջանում լրիվ վերականգնվելուց հետո: Նոր էտապի ընթացիկ պլանավորումը նախորդից պետք է տարբերվի ոչ միայն մարզումների բեռնվածությամբ, այլև տեխնիկական նոր հնարքների տիրապետման (ավելացման) և տակտիկական գործողությունների բարդությամբ (կոմբինացված), դեպի ունիվերսալ մարտաոճ տանող գործողությունների տիրապետման, մարզման կատարելագործման մեթոդներով ու միջոցներով:

Օպերատիվ և կարճաժամկետ պլաններով է իրականացվում ընթացիկ՝ էտապային պլանը: Բոնցքամարտիկի օպերատիվ մարզումային գործընթացը ընդգրկում է քսան օրից ոչ ավելի ժամանակաշրջան: Նման պլանավորումը օգտագործվում է հիմնականում նախապատրաստական շրջանում՝ մարզումային գործընթացի երեք փուլերով:

Առաջին փուլի նպատակն է բռնցքամարտիկի մոտ ստեղծել լավ մարզավիճակի ձևավորման բազա, այսինքն՝ բարձրացնել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մակարդակը, զարգացնել ֆիզիկական ունակությունների ու կամային հասկությունները, կատարելագործել տեխնիկան և տակտիկան:

Երկրորդ փուլի նպատակն է մարզավիճակի համեմատական կայունացումը:

Երրորդ փուլը հասկացվում է բռնցքամարտիկի օրգանիզմի վերականգնմանը և մարզավիճակի պահպանմանը:

Օպերատիվ պլանավորումը ունի նաև առավել կարճաժամկետ, փոքր շրջափուլային՝ շաբաթվա (տես աղյուսակ 1) և օրվա մարզումների պլաններ, ինչպես նաև մեկ պարապմունքի կոնսպեկտ:

Շաբաթվա շրջափուլային մարզումների պլանը առավել ծանրաբեռնված է լինում ուսումնամարզական հավաքների ժամանակ: Պլանում նշվում են առավտոյան, կեսօրյա և անհատական մարզումների օրերը, ժամերը, տեսակներն ու խնդիրները, ծավալը և լարվածությունը, հանգրստի ու վերականգնման միջոցառումները, բռնցքամարտիկի մարզման տեսությանը և նրա վարքին վերաբերող բարոյակամային դաստիարակության հարցերի քննարկումները:

Պարապմունքի կոնսպեկտը կարճաժամկետ պլանավորման առավել կոնկրետ և գործնական բնույթի փաստաթուղթ է, որը կազմված է պարապմունքի՝ ներգրավիչ, նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասերից:

Ներգրավիչ մասում պետք է նշվի՝ պարապմունքի տեսակը (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, մարտական պատրաստության ուղղվածությունը), նպատակը, խնդիրները և միջոցները, բեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը:

Նախապատրաստական մասում նշվում է ընդհանուր և հատուկ («բռնցքամարտի դպրոց», «մարտ սովերի հետ») առանց ձեռնոցների վարժություններ մարզընկերոջ հետ) նախավարժանքների տևողությունը:

Հիմնական մասը ընդգրկում են վարժությունների համառոտ նկարագրությունը (մարզընկեր, մարզագործիք) և տևողությունը:

Եզրափակիչ մասում նշվում է բռնցքամարտիկի օրգանիզմը համեմատական նախկին վիճակին բերելու միջոցները՝ փոքրաքայլ վազք, ցատկապարան, քենիսի կամ լցված գնդակ, հայելու առաջ, «բռնցքա-

մարտիկի պար» և այլ վարժություններ: Նշվում է բռնցքամարտի տեսության, մի քանի բույե տևողությամբ անցկացվող գրայոյի քեման:

Աղյուսակ 1

ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՊԼԱՆ-ԳՐԱՖԻԿ

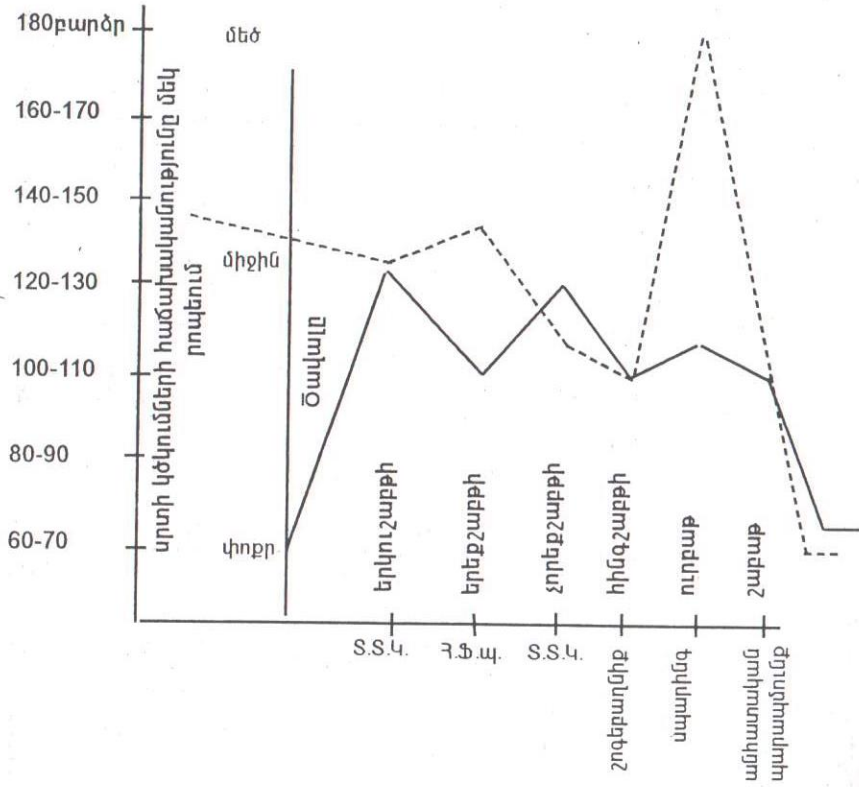
Բռնցքամարտի ուսումնամարզական պարապմունքների մեկ շաբաթվա (միկրոցիկլի)

Բովանդակությունը			Շաբաթվա օրերը					
			երկու- շաբթի I	երեք- շաբթի II	չորեք- շաբթի III	հինգ- շաբթի IV	ուրբաթ V	շաբաթ VI
X	X	X						
Տեսական գրույց, նոր քեմայի բացատրություն, մրցամարտերի վերլուծություն, դասախոսություն			X	X				
Ֆիզիկական պատրաստություն				X		X		X
Ընդհանուր ֆիզիկական				X		X		X
Նախավարժանք								
Վարժություններ առարկաներով (կցագնդեր, ծանրաձող, լցված և քենիսի գնդակներ, ցատկապարան):								
Ատլետիկական վարժություններ (վազքեր, կրոսներ, նետումներ, ցատկեր):								
Մպորային խաղեր (բակետբու, ձեռքի զընդակ, ֆուտբոլ):								
Հատուկ ֆիզիկական				X				X
Տեղաշարժեր ծանրություններով, գնդի հրում:								

Բռնցքամարտի մարզագործիքներ (պարկ, տանձ, պատի բարձ, պանչ բոլ և այլն):									
Վարժություններ մարզաքաթերի վրա:						X	X		
Տեխնիկական պատրաստություն	X	X							
Մարտական կեցվածքներ, դիրքեր (ուսուցում, կատարելագործում)									
Տեղաշարժեր, մանևրներ (ճակատային, եզրային, տարածության-դիրքային)									
Հարվածներ									
Պաշտպանություններ									
Հակահարվածներ (պատասխան, հանդիպական)									
«Բռնցքամարտի դպրոց», «Մարտ սավերի հետ»									
Վարժություններ հայելու առաջ									
Տակտիկական պատրաստություն									
Գրոհի նախապատրաստում գրոհ – դուրս գալ հենու տարածություն									
Հարձակողական մարտ									
Պաշտպանողական մարտ									
Հեռու տարածության մարտ									
Միջին տարածության մարտ									
Մոտ տարածության մարտ									

Անհատական մարտաճերն ու դրանց հակադրումը (խաղակցական, ակտիվ հարձակողական, հակազրոհի, անընդմեջ զրոհների, կոմբինացված, ձախիկների)										
Հատուկ պատրաստություն										
Վարժություն մարզընկերոջ հետ (կոմբինացիաներ)	X									
Պայմանական մարտ	X		X							
Ազատ մարտ			X							
Ստուգողական մարտ (սպարինգ)								X		
Անհատական պարապմունք մարզիչի հետ										X
Շոգեբաղնիք, մերսում					X					
Պարապմունքի բեռնվածություն (ընդհանուր)	միջին	փոքր	միջին	վերա կանգն.	մեծ	փոքր				
Ծավալը (ռաունդներ, բուպեներ)	մեծ	փոքր	միջին	-	փոքր	փոքր				
Լարվածությունը (տեմպը), սրտի կծկումների հաճախականությունը մեկ րոպեում	միջին	փոքր	մեծ	-	առավելագույն	փոքր				
Պարապմունքի ընդհանուր տևողությունը՝										

Բեռնվածության առանձին բաղադրամասերի փոփոխությունները մարզական միկրոցիկլում



Ճավալը _____
 Լարվածությունը - - - - -

ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՊԼԱՆ

Բարձրակարգ բռնցքամարտիկների նախապատրաստական շրջանի առաջին փուլի 14-օրյա ուսումնամարզական հավաքի

Ամենօրյա առավոտյան մարզումներ

1. Նախապատրաստական վարժություններ 10 րոպե
 2. Բռնցքամարտի «դպրոց» (մարզչի հանձնարարությամբ) 15 րոպե
 3. Տեխնիկայի և տակտիկայի անհատական վարպետության կատարելագործում 10 րոպե
 4. Ֆիզիկական պատրաստություն 15 րոպե
 5. Դիմացկունության կատարելագործում, կրոս 20-25 րոպե
- Առավոտյան մարզման ընդհանուր տևողությունը 70-75 րոպե

N	Հավաքի օրերը	Առավոտ մարզ.	Կեսօրյա մարզումներ	Երեկոյան մարզումներ
1.	Երկուշաբթի	-	Հավաքի մասնակիցների և մարզիչների ժամանում: Շոգերադնիք	Ընդհանուր ժողով: Հավաքի պլանի ծանոթացում
2.	Երեքշաբթի	-	Ընդհանուր ֆիզ. պատ. նորմաների ընդունում (գունդ, սեղմում, կրոս 11 րոպե) պտտածողից կախված վիճ. ուրբերի բարձրացում	Լող ազատ ոճով (20 րոպե) 500 մետր
3.	Չորեքշաբթի	-	Ֆիզ. պատ. նորմ. ընդունում (ձգում, ցատկ, երկ. արևաիկա, վագր 100 մ. և 30 մետր)	Սպորտ խաղեր 2x20 րոպե
4.	Հինգշաբթի	-	Կրոս 20 րոպե, շարժ. ընդունակությունների (աբազանի ժայի) պատրաստություն - 2-րդ գոտի	Լող 25 րոպե - 600 մետր 1-ին գոտի
5.	Ուրբաթ	-	Տեխ. տակտ. անհատ. վարպետ. կատարելագործում մարզընկերոջ հետ 8 րոպե, 2-րդ գոտի	Կրոս 25 րոպե, սպ. խաղեր 2x25 րոպե - 2-րդ գոտի

6. Շարք	-	Շարժող. ընդունակությունների (արագա-ուժային) պատրաստության մարզասարքեր	Շոգերադնիք, մերսում վերականգնիչ միջոցառումներ
7. Կիրակի	-	Վերականգնման միջոցառումներ	Կուլտ. դաստիարակչական միջոցառումներ
8. Երկուշաբթի	-	Տեխ. տակա. անհ. կատարելագործում 10x6 թույն	Լող 40 թույն 1-ին գոտի 900 մետր
9. Երեքշաբթի	-	Ֆիզ. պատրաստության անհատական պլանով 55 թույն, կրոս 35 թույն, արագացումներ 10x10 մ., 5x20 մ.	Վարժ. մարզասարքերի վրա: Մպորտ խաղեր 2 x25 թույն - 2-րդ գոտի
10. Չորեքշաբթի	-	Արշավ բնական արգելքների հաղթահարումով (սար, անտառ) 180 թույն	2-րդ գոտի, լող 45 թույն - 1000 մետր
11. Հինգշաբթի	-	Տեխ. տակա. վարպ. կատ. 8x6ր 4x6 թույն, վարժ. մարզրկերոջ հետ (4x6 թ. բունցքամարտի մարզագործիքներ)	Շո գ ե բ ա դ ն ի բ, մերսում
12. Ուրբաթ	-	Ընդ. ֆիզ նորմ. ընդ. ձգում, 100 մետր և 30 մ վազեր, ծանր աթլետիկա	Մպորտային խաղեր 2x20 թույն - 2-րդ գոտի
13. Շարք	-	Ֆիզ. պատ. նորմ. ընդունում գունդ, սեղմում, կրոս 11 թ., կամ 4x2 թույն, ցատկ երկ. տեղից, պլատաձողից կախված վիճակից ուրբերի բարձրացում	Ֆիզ. պատրաստության նորմատիվների ընդունում ծանր աթլետիկայից

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ

Մարզումների բեռնվածության լարվածությունը ըստ արտի կծկումների հաճախականության՝

- 1-ին գոտի 130-150 զարկ մեկ թույնում
- 2-րդ գոտի 150-170 զարկ մեկ թույնում
- 3-րդ գոտի 170-180 և ավել զարկ մեկ թույնում

ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՊԼԱՆ

Բարձրակարգ բունցքամարտիկների նախապատրաստական շրջանի երկրորդ փուլի 14-օրյա ուսումնամարզական հավաքի

Ամենօրյա առավոտյան մարզումներ

- 1. Նախապատրաստական վարժություններ 10 թույն
- 2. Բունցքամարտի «դայրոց» 10 թույն
- 3. Տեխնիկայի, տակտիկայի անհատական վարպետության բարձրացում 15-20 թույն
- 4. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10-15 թույն
- 5. Արագաուժային կատարելագործում 14-18 թույն
- Առավոտյան մարզման ընդհանուր տևողությունը 60-70 թույն

N	Հավաքի օրերը	Առավոտ. մարզ.	Կեսօրյա մարզումներ	Երեկոյան մարզումներ
1.	Երկուշաբթի	-	Հավաքի մասնակիցների և մարզիչների ժամանում	Շոգերադնիք, մերսում ընդհանուր ժողով, հավաքի պրլանի ծանոթացում
2.	Երեքշաբթի	-	Բունցքամարտիկների թշվական ստուգում	Տեխ. տակ. անհատական վարպ. կատարելագործում մարզրկերոջ հետ 8x5 թույն - 2-րդ գոտի: Աշխ. բունցք. մարզագործիքների վրա 5x2 թույն-3-րդ գոտի
3.	Չորեքշաբթի	-	Մպորտ խաղեր 2x20 թույն, կամ լող, վազեր 5 2րդույն 3-րդ գոտի	Տեսական պարապմունք, տեսաժապավենների դիտում և մարտերի վերլուծում
4.	Հինգշաբթի	-	Տեխ. տակա. անհատ. վարպ. կատարելագործում մարզաքարտերի վրա 30 թույն. 2-րդ գոտի	Լող 1-ին գոտի, Շոգերադնիք, մերսում

5.	Ուրբաթ	-	Տեսական պարապմունք: Շարժողական ընդունակությունների կատարելագործում անհատական պլանով 30 րոպ, սպորտ խաղեր 2 15 րոպե	Տեխնիկ. տակաիկ վարպ. կատ. 10x5 րոպե (մարզաքաթեր, մարզագործիքներ 2-րդ գոտի
6.	Շաբաթ	-	Պայմ. մարտեր 6x2 րոպե 2-րդ գոտի Տեխ. տակ. վարպ. կատարելագործում մարզաքաթերի վրա 30 րոպե	Շարժ. ընդունակությունների (արագաուժային) կատարելագործում մարզաքաթերով 2x15 րոպ. -2 գոտի
7.	Կիրակի	-	Վերականգնման միջոցառումներ	Կուլտ. դասախարակչական միջոցառումներ
8.	Երկուշաբթի	-	Տեխ. տակա. անհ. կատարելագործում 6x5 րոպե - 2-րդ գոտի 6x2 րոպե - պայմ. մարտեր 3-րդ գոտի	Լող 40 րոպե 1-ին գոտի 900 մետր
9.	Երեքշաբթի	-	Շարժ. ընդունակությունների կատարելագործում վազք 4x2 րոպե- 3-րդ գոտի	Տեխ. տակա. անհ. վարպ. կատարելագործում մարզաքաթերով 2-րդ գոտի
10.	Չորեքշաբթի	-	Տեխ. տակա. վարպ. կատարել մարզընկերոջ հետ 6x4 րոպե, վար.: Մարզագործիքներ 5x2 րոպե 3-րդ գոտի	Տեխ. տակ. անհ. վարպ. կատարելագործում 30 րոպ.: Մարտային խաղեր 2x15 րոպ.
11.	Հինգշաբթի	-	Սպորտ խաղեր 2x15 րոպե, լող 4x2 րոպե, լարվ. 3-րդ գոտի	Շոգեբաղնիք, մերսում
12.	Ուրբաթ	-	Տեխ. տակա. և շարժողական ընդունակությունների կատարելագործում անհատական պլանով	Տեխ. տակ. անհ. վարպ. կատարելագործում մարզագործիքների վրա 6x3 րոպե-3-րդ գոտի
13.	Շաբաթ	-	Անհատական աշխատանք մարզիչի հետ մարզաքաթերի վրա	Շարժ. ընդուն. (արագաուժային) կատար. կրճմ-11 րոպե-3-րդ գոտի

14. Կիրակի	-	Մեկնում	-
------------	---	---------	---

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ

Մարզումների քեռնվածությունը ըստ սրտի կծկումների հաճախականության

1-ին գոտի	130 150	գարկ մեկ րոպեում
2-րդ գոտի	150 170	գարկ մեկ րոպեում
3-րդ գոտի	170 180	և ավել գարկ մեկ րոպեում

ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՊԼԱՆ

Բարձրակարգ բոնցքամարտիկների նախապատրաստական շրջանի երրորդ փուլի ուսումնամարզական հավաքի

Ամենօրյա առավոտյան մարզումներ

1. Նախապատրաստական վարժություններ 10-15 րոպե
2. Տեխնիկայի, տակտիկայի անհատական վարպետության բարձրացում 20-25 րոպե
3. Ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների պատրաստություն 10-15 րոպե
- Առավոտյան մարզման ընդհանուր ակտիվությունը 40-45 րոպե

N	Հավաքի օրերը	Առավոտ. մարզ.	Կեսօրյա մարզումներ	Երեկոյան մարզումներ
1.	Երկուշաբթի	-	Հավաքի մասնակիցների և մարզիչների ժամանում	Շոգերադնիք, մերսում, ընդհանուր ժողով, ծանոթացում հավաքի պլանին
2.	Երեքշաբթի	-	Բոնցքամարտիկների բժշկական ստուգում	Պայմանական մարտեր 5x2 րոպե երրորդ գոտի: Վարժ. մարզագործիքների վրա 60 րոպե, 2-րդ գոտի
3.	Չորեքշաբթի	-	Տեսական պարապմունք: Տեսաժապավենների դիտում և վերլուծում	Վարժ. մարզաքաթերի վրա 6x3 րոպե, երկրորդ գոտի: Վարժ մարզագործիքների վրա 5x2 րոպե, 3-րդ գոտի
4.	Հինգշաբթի	-	Սպարինգ 5x2 րոպե, երրորդ գոտի, վարժ. բոնցք. մարզագործիքների վրա 6x3 րոպե, երկրորդ գոտի	Տես. պարապ, տեսաժապավենների դիտում, անցկ. մարտ. վերլուծում: Լող 20 րոպե 600 մ., շոգերադնիք:
5.	Ուրբաթ	-	Տեսական պարապմունք	Տեխ. տակտ. կատարելագ. մարզաքաթերի վրա երկրորդ գոտի

6.	Շաբաթ	-	Պայմ. մարտեր 5x2 րոպե 3րդ գոտի: Վարժ. բոնցքամարտի մարզագործիքներ 6x3 րոպե, 2-րդ գոտի	Տեսական պարապմունք: Տեսաժապավենների դիտում և վերլուծում: Լող 20 րոպ., 600 մետր, շոգերադնիք
7.	Կիրակի	-	Վերականգնման միջոցառումներ	Կուլտ. դաստիարակչական միջոցառումներ
8.	Երկուշաբթի	-	Տեսական պարապմունք	Սպարինգ 5x2րոպե 3-րդ գոտի, Վարժ. մարզաքաթերի վրա 2-րդ գոտի
9.	Երեքշաբթի	-	Վարժ. մարզաքաթերի վրա սպորտային խաղեր 2x10 ր., 2-րդ գոտի	Շոգերադնիք, մերսում, լող 20-25 րոպե
10	Չորեքշաբթի	-	Տեսական պարապմունք, տեսաժապավենների դիտում, և վերլուծում	Պայմ. մարտեր 5x2 րոպե, 3-րդ գոտի: Տեխ. և տակ. վարպ. կատարելագործում մարզագործիքների և մարզաքաթերի վրա
11	Հինգշաբթի	-	Վերականգնման միջոցառումներ (շոգերադնիք-մերսում) լող 15-20 րոպե	Կուլտուր-դաստիարակչական միջոցառումներ
12	Ուրբաթ	-	Տեխ. տակտ. կատարելագործում մարզաքաթերի վրա: Տեսական պարապմունք	Պայմանական մարտեր 5x2 րոպե 3-րդ գոտի: Վարժ. բոնցք. մարզագործիքների վրա 2-րդ գոտի

13 Շարք	-	Վարժ. մարզաքաթերի վրա, սպորտային խաղեր 2x10 րոպ., 2-րդ գոտի	Կուլտուր-դաստիարակչական և վերականգնման միջոցառումներ
14 Կիրակի	-	Մեկնում մրցման վայրը	Վերականգնիչ միջոցառումներ

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ

Մարզումների բեռնվածությունը ըստ սրտի կծկումների հաճախականության

1-ին գոտի	130-150 գարկ մեկ րոպեում
2-րդ գոտի	150-170 գարկ մեկ րոպեում
3-րդ գոտի	170-180 և ավել գարկ մեկ րոպեում

**ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿԻ ՄԱՐԶԱՎԻՃԱԿԻ
ՉԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ**

Մարզական պատրաստության լավագույն փճակը, որին ձգտում են բոլոր բոնցքամարտիկները, ընդունված է անվանել մարզավիճակ:

Բոնցքամարտիկի մարզավիճակի կարգավորման հիմնական ուղին շտրջտարյա սիստեմատիկ պարապմունքներն են ընդհանրապես, մրցույթներին նախորդող մարզումները՝ մասնավորապես:

Արագացված և չհիմնավորված մեծ բեռնվածությամբ ու լարվածությամբ տարվող մարզումները, և այն էլ կարճ ժամանակաշրջանում, չեն կարող ապահովել մարզավիճակի կազմավորման պրոցեսի հաջողությունը, քանի որ առանց սիստեմատիկ մարզումների հնարավոր չէ բարելավել բոնցքամարտիկի օրգանիզմի բոլոր օրգանների, մկանային և նյարդային համակարգերի գործունեությունը, բարձրացնել շարժողական ընդունակությունների և կյանային հասկությունների օգտագործման հնարավորությունները: Միստեմատիկ մարզումները դրական փոփոխություններ են առաջ բերում հոգեբանական պատրաստության բնագավառում, որոնց շնորհիվ բոնցքամարտիկը լավ մարզավիճակում իրեն զգում է առողջ, աչքի է ընկնում առույգ տրամադրությամբ ու ինքնագզագողությամբ, լավ ախորժակ ու խորը քնով, մարզվում է հաճույքով, հեշտությամբ է տանում մեծ բեռնվածությամբ՝ ծավալով և լարվածությամբ, հազեցված մարզումները, սուր հոգնածությունը «Մեռյալ կես» անվամբ, չի նկատվում, կամ անցնում է մակերեսորեն:

Լավ մարզավիճակի կարևոր ցուցանիշներին են՝ մարտական գործողությունների ու հնարքների կատարման բարձր վարպետությունը, տարածության, ժամանակի, կողմնորոշվելու, ուշադրության, ռեակցիայի և մարտական մտածողության արագությունը, հարվածների մասնագիտացված մկանաշարժողական ընկալումները:

Մարզավիճակի աստիճանը պայմանավորված է բոնցքամարտիկի սպորտային վարպետության մակարդակով: այնպես որ բարձրակարգ բոնցքամարտիկի և ցածր կարգայինի մարզավիճակները խստորեն տարբերվում են միմյանցից: Հայաստանի հավաքականում ընդգրկված բարձրակարգ բոնցքամարտիկները տարվա մեջ մասնակցում են 4-5 բարձր կարգի միջազգային մրցումների և բնական է, որ նրանք պետք է ազատվեն երկրորդական մրցումներից, որպեսզի ժամանակի իմաստով հնարավորություն ունենան աստիճանաբար, առանց շտապելու բար-

ձրրացնել՝ օրգանիզմի հնարավորությունները, շարժողական ընդունակությունները, տեխնիկա-տակտիկական հմտությունները, վերլուծել անցկացրած մրցամարտերը, ուղղումներ մտցնել ուսումնամարզական պարաօլիմպիկների պլանավորման մեջ և վերջապես լիարժեք անցկացնել անցողիկ շրջանը:

Մարզումը, ի տարբերություն ուսուցման, առավել մեծ, ընդարձակ և բազմակողմանի պրոցես է: Մարզումը վարժությունների սիստեմատիկ կրկնման պրոցես է, որոնց օգնությամբ մարդու մեջ ստեղծվում են նոր հմտություններ կամ պահպանում և կատարելագործում արդեն եղածները, օրգանիզմը և հոգեկանը նախապատրաստում են գործունեության որոշ տեսակներ՝ հմուտ կերպով ու արդյունավետորեն կատարելու համար:

Բայց մեխանիկորեն ընդունել մարզման նման բնորոշումը կլինի մեծ սխալ:

Մարզման պրոցեսը, որպես կանոն պետք է ղեկավարվի մանկավարժության, կենսաբանության, անատոմիայի, հոգեբանության, մասնագիտության և այլ օժանդակ գիտությունների օրենքներով:

Մեծ սպորտում բարձրակարգ բոնցքամարտիկների մարզումները պետք է լինեն ինքնանպատակ՝ մարզում-հանուն մարզման: Յուրաքանչյուր մարզում պետք է ունենա իր նպատակն ու խնդիրները, միջոցները ու մեթոդները, համապատասխանի մարզման գործունեության տվյալ ժամանակաշրջանին:

Յավալի է, երբ որոշ բոնցքամարտիկներ, լավագույն դեպքում իրենց անձնական մարզիչների ակտիվ մասնակցությամբ, ի հաշիվ իրենց աշխատասիրության, կամային և ֆիզիկական բարձր պատրաստության, մարզվում են մեծ բեռնվածությամբ, մարզում են ուժն ու դիմացկունությունը, ծանրություններով և մարզասարքերով (տրենաժորներով) վարժություններ են կատարում, վազում են տասնյակ կիլոմետրեր, մարզընկերոջ և բոնցքամարտի մարզագործիքների հետ հատուկ վարժություններով զարգացնում են մասնագիտական արագությունն ու ճարպկությունը, կատարելագործում տեխնիկա-տակտիկական պատրաստությունն ու կամային հատկությունները:

Բայց, ցավոք, նման պատրաստության առկայության պայմաններում, մրցամարտերի ժամանակ նրանք խեղճանում են, նրանց մոտ պակասում է ինչ-որ որակներ և հմտություններ: Այլ կերպ ասած՝ տեսականորեն չհիմնավորված միջոցներով ու մեթոդներով ձեռք բերված

մարզավիճակը չի կարող բավարարել ժամանակակից բոնցքամարտի պահանջները:

Բարձրակարգ բոնցքամարտիկների սպորտային վարպետության հիմքում ընկած է անհատը՝ ոչ մեկին չնմանվող առանձնահատկություններով: Ռեալ իրականություն է այն փաստը, որ ոչ բոլոր բոնցքամարտիկներն են ընդունակ տանելու մեծ ծավալի կամ բարձր լարվածության բեռնվածության մարզումներ: Տարբեր են նրանց օրգանիզմի մարզվելիության աստիճանները: Օրինակ, մի բոնցքամարտիկ կարող է աչքի ընկնել ուժային վարժություններում, բայց թույլ՝ դիմացկունությամբ: Մյուսը կարող է օժտված լինել արագությամբ և լավ ռեակցիայով, բայց թույլ կամային հասկանիչներով: Ենթա է, մեկ այլ բոնցքամարտիկ, բարձր աշխատունակությամբ հակառակ, կարող է լինել անընդունակ՝ լարված (տենպով) մարտ վարելու գործում:

Այս հարցում սպորտային ֆիզիոլոգիան ունի իր հստակ բնորոշումը՝ յուրաքանչյուր որ ունի իր մարզման արդյունավետության աճի վերջնասահմանը, որը պայմանավորված է տվյալ անհատի ժառանգատիպով (գենատիպով): Այնպես որ մինչև անգամ սիստեմատիկ լարված մարզումները չեն կարող բարձրացնել ժառանգատիպով օրգանիզմին հատկացված ֆունկցիոնալ հնարավորությունները:

Բայց, այնուհանդերձ, բոնցքամարտիկն ու մարզիչը պետք է ձգտեն, բոնցքամարտիկի անհատական ընդունակությունների սահմաններում, սիստեմատիկ և պլանավորված մարզումներով բարձրացնել լավ մարզավիճակը:

Առաջին հերթին պետք է ուշադրություն դարձնել օրգանիզմի առողջությանը վերաբերող, մտավորապես մարզումների բեռնվածության հետ կապված գործոններին: Եթե փոքր ծավալով և ցածր լարվածությամբ տարվող մարզումները բարձրացնում են բոնցքամարտիկի օրգանիզմի դիմադրողականությունը նպաստող հակամարմինների քանակը, որոնք անգիջում պայքար են մղում օրգանիզմ ներխուժած օտար տարրերի նկատմամբ, ապա մարզումների բեռնվածության աճի պայմաններում նվազում է նրանց քանակը, որը թուլացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, մեծացնում է մրսելուց առաջացած և այլ հիվանդություններով վարակվելու հնարավորությունները:

Լավ մարզավիճակի պատրաստվածության նախադրյալները պետք է դրվեն բոնցքամարտիկի նախապատրաստական շրջանի առաջին փուլից սկսած:

Բռնցքամարտը, որը իր բնույթով մենապայքարային և այն էլ ոչ շրջավառային (սցիկլիկ) մարզածն է, ունի իր յուրահատուկ պահանջները: Նրանց մրցամարտերին բնորոշ են մարզական հնարքների ու գործողությունների կատարման հաճախակի փոփոխվելն ու բարձր լարվածությունը (տենպը), որը բարձրացնում է բռնցքամարտիկների սրտի կծկումների հաճախականությունը՝ մեկ րոպեում հասցնելով 180 և ավելի զարկի, իսկ շնչառության ռիթմի արագացման և խախտման պատճառով օրգանիզմը զրկվում է օդի միջոցով թթվածնի պահանջը բավարարելու աէրոբ (թթվածնային) արտադրողականության հնարավորություններից և փոխարենը ստիպված է լինում սնվել օրգանիզմի հյուսվածքներում եղած թթվածնի հաշվին, անաէրոբ (առանց թթվածնի) արտադրողականությամբ:

Բնական է, որ նման երևույթը, որը սպորտում կոչվում է թթվածնային քաղց, էլ ավելի է բարդացնում և դժվարեցնում բռնցքամարտիկի մարզավիճակի կազմավորման պրոցեսը:

Անժխտելի փաստ է, որ թթվածնային քաղցը համեմատական կարգով հեշտությամբ կարող է հաղթահարել և միաժամանակ զարգացնել օրգանիզմի անաէրոբ արտադրողականությունը միմիայն ստողջ, ֆիզիկապես բազմակողմանի զարգացած բռնցքամարտիկը: Ահա թե ինչու, առաջին հերթին պետք է ապահովել բռնցքամարտիկի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունն ու օրգանիզմի աշխատողականությունը, ընդհանուր առմամբ ստողջական և հոգեկան վիճակի նորմալ մակարդակը:

Բռնցքամարտիկի առողջական վիճակի և մասնավորապես մարզավիճակի կարգավորման կարևոր գործոնը համարվում է մարտական քաշը (մարմնի ծավալը) և դրա կարգավորման միջոցները:

Բռնցքամարտում գոյություն ունեցող քաշային դասակարգումը, որի նպատակն է մենամարտող բռնցքամարտիկների համար ստեղծել համեմատական կարգով հավասար պայմաններ, ունի նաև իր թույլ կողմը: Մրցումներին մասնակցելուց առաջ բռնցքամարտիկները ընտրում են իրենց մարմնի ծավալին համապատասխանող քաշային կարգ:

Յավոք, շատ բռնցքամարտիկներ, ճիշտ չհասկանալով մարտական քաշի դերն ու նշանակությունը, անհրաժեշտ ուշադրություն չեն դարձրնում նրա կարգավորմանն ու պահպանմանը:

Բռնցքամարտիկները պարտավոր են տեղեկություններ ունենալ

մարմնի ծավալի (քաշի) հետ կապված նորմալ քաշի, ակտիվ քաշի, մարտական քաշի, քաշ պահելու, քաշ իջեցնելու, քաշ «գցելու» և քաշ կարգավորելու երևույթների և դրապատճառների, միջոցների ու առողջության ու մարզավիճակի կարգավորման արդյունավետության գործում, դրանց մասնակցության դերի մասին:

Նորմալ քաշ համարվում է այն վիճակը, երբ մարմնի քաշը համապատասխանում է մարմնի երկարությանը: Այն որոշվում է հետևյալ կերպ՝ մարդու մարմնի երկարության հանվում է 100 սմ, և մնացորդը մարմնի նորմալ քաշի լավագույն չափանիշն է: Օրինակ, եթե մարդու մարմնի երկարությունը 1 մետր 75 սմ է, ապա նրա մարմնի նորմալ քաշը պետք է լինի 75 կգ-ի սահմաններում:

Ճարպային հյուսվածքներից զուրկ մարմնի ծավալը կոչվում է մարմնի ակտիվ քաշ:

Մարտական քաշը ձևավորվում է առանց արհեստական միջամտության, սխտեմասիկ պարապմունքների միջոցով, և վերջնական կազմավորումը պետք է ավարտվի նախապատրաստական շրջանի վերջին փուլի մարզումների ժամանակ, երբ, ըստ բռնցքամարտիկի և նրա մարզիչի հաշվարկների, հասած է լինում ֆիզիկական, ֆունկցիոնալ, տեխնիկատակտիկական և մասնագիտացված մկանաշարժողական ընկալումների (տարածության, ժամանակի, կողմնորոշվելու, մարմնի դիրքի, ազատ շարժումների, հարվածի, ուշադրության, մարտական մտածողության, ռեակցիայի արագության) բարձր պատրաստության և «մարտական պատրաստություն» նախամեկնարկային հագեկան վիճակին:

Մյուս կողմից, մարտական քաշը լավ մարզավիճակի հիմնական չափանիշներից է: Այս առնչությամբ պետք է նշել, որ որոշ բռնցքամարտիկներ շատ հաճախ գերադասում են հանդես գալ ցածր քաշային կարգում, արհեստական կերպով նվազեցնել իրենց մարմնի քաշը, մինչև անգամ՝ մարտական քաշից էլ պակաս:

Մարմնի քաշը արհեստական կերպով նվազեցնելը՝ «ձեռնատու» ցածր քաշային խմբի սահմաններին հասցնելը, կենսաբանական աննորմալ երևույթ է: Երբ, հակառակ օրգանիզմում տեղի ունեցող օրինաչափ պրոցեսների, նրան զրկում են՝ սննդից, ջրից, հանգստից, ոտնահարում են լավ մարզավիճակի և նրան հատուկ մարտական քաշի պահանջները:

Մարտական քաշի նշանակության անտեսումը և օրգանիզմը վնա-

սելու նման կոպիտ միջոցների օգտագործման հիմնական դրդապատճառները բխում են շահադիտական հետևյալ նպատակներից՝ կամ խուսափել ուժեղ հակառակորդի հետ հանդիպելուց, կամ էլ ցածր քաշային կարգի մրցակիցների դեմ, որպես լրացուցիչ միջոց, օգտագործել իր տրամադրության տակ եղած ուժը, արագությունը, մարմնի երկարությունն ու ծավալը և, վերջապես, հոգեբանական գործոնը:

Երկու դեպքերում էլ մոտեցումները պետք է համարել բարձրակարգ մարզիկին ոչ վայել արարք, բարոյականային պատրաստության ցածր մակարդակի ապացույց և, վերջապես, առողջության նկատմամբ ցուցաբերվող անտարբեր վերաբերմունք:

Բռնցքամարտիկի մարտական քաշի և ոչ թե քաշային կարգի լավագույն չափանիշը պետք է համարել այն իրողությունը, երբ, հիմնական պարավունքից հետո, բռնցքամարտիկի մարմնի քաշը չի գերազանցում մարտականից 0,5-1 կիլոգրամով: Նշված ավել քաշը, բռնցքամարտիկների լեզվով ասած, «կվառվի» մինչև մասնակիցների պաշտոնական կշռման առաջին օրը:

Մարզավիճակի կազմավորման հաջորդ խնդիրը պետք է համարել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական (ուժ, արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն՝ ակտիվ և անակտիվ) խառը բնույթի մարզումներից աստիճանաբար հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը անցկացնելու ջանքերին, առանձնապես ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ, հատուկ պատրաստության՝ անակտիվ արատադրողականության զարգացմանը:

Հատուկ պատրաստությանը նվիրված մարզումները ավարտվում են վերջին սպարինգի անցկացումով: Իսկ վերջին սպարինգը անհրաժեշտ է անցկացնել մրցումը սկսելու օրվանից 7-10 օր առաջ: Այդ ժամանակ պետք է հատկացնել վերականգնման, անհատական և մարզիչի հետ անմիջապես աշխատանքով տեխնիկատակտիկական պատրաստության մեջ տեղ գտած սխալների ուղղման, հոգեբանական պատրաստության, մասնավորապես՝ նախամեկնարկային հուզումների կարգավորման աշխատանքներին:

Այլ կերպ ասած, վերջին սպարինգից հետո, հիմնական խնդիրը պետք է համարել փոքր բեռնվածությամբ անհատական մարզումների, շոգեբաղնիքի, մերսման և այլ հեմարավոր միջոցներով ձեռք բերած մարզավիճակը անհրաժեշտ մակարդակի վրա պահելը:

Մարզավիճակի պահպանման հոգսերը շարունակում են մնալ նաև

մրցումային շրջանում, երբ առաջնային պլան է մղվում հոգեբանական գործոնը: Հատկապես «նախամեկնարկային պատրաստություն» հուզվածության վիճակի պահպանումը կամ էլ «նախամեկնարկային տենդ» և «անտարբերություն-ապասիա» հուզումներից ազատվելը:

Մրցաշարի ավարտից հետո, որպես կանոն, կարճ ժամկետով ընկնում է բռնցքամարտիկի աշխատունակությունը, նվազում են լավ մարզավիճակի ցուցանիշները, որոնց հիմնական պատճառները ոչ թե օրգանիզմի ֆունկցիոնալ կամ տեխնիկատակտիկական պատրաստության ցածր մակարդակն է, այլ գերլարվածությունը, նյարդային և ողջ օրգանիզմի հոգնածությունը:

Չպետք է անտեսել նաև հոգեբանական գործոնը, երբ բռնցքամարտիկը մրցումներից հետո, անկախ ցույց տված արդյունքներից, որը իր հերթին ստեղծում է մի դեպքում ընկճվածություն, մեկ այլում՝ վերելքի հոգեկան վիճակ, սախպում է բռնցքամարտիկին՝ ազատություն տալու օրգանիզմի ֆիզիկական և հոգեկան ուժերը համախմբող պարտականության և պատասխանատվության կենտրոններին, անտեսել ինքնահսկողության, վարքի և օրվա ռեժիմի տարրական պահանջները, որոնք իրենց հերթին արագացնում են օրգանիզմի աշխատունակության անկումը: Սի խառքով, բռնցքամարտիկը հանգստի (պասիվ և ակտիվ) պահանջ է գդում:

Ի տարբերություն այլ մարզաձևերի, որտեղ նախամրցումային (կամ նախապատրաստական) շրջանը տարվում է ընդհանուր և հատուկ նախապատրաստական փուլով, բռնցքամարտում այն կազմակերպվում է ավելի պարզ և գործնական ձևով:

Բռնցքամարտիկի ընդհանուր նախապատրաստական փուլում շեշտը դրվում է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նպատակով տարվա երկու առանձին փուլերի մարզումների վրա, երբորդ փուլը հատկացվում է հատուկ պատրաստության զարգացմանն ու կատարելագործմանը:

Հատուկ պատրաստության, մասնավորապես լավ մարզավիճակի բարձր մակարդակի չափանիշ պետք է ընդունել հիմնականում շարժողական մասնագիտացված հմտությունները՝ տարածության, ժամանակի, կողմնորոշվելու, մարմնի դիրքի, ազատ շարժումների, հարվածի, ուշադրության, մարտական մտածողության զգացողությունների մակարդակը, և ռեակցիայի արագությունը:

Բռնցքամարտիկի մարզավիճակը իր կազմավորման և

գործունեության ողջ ընթացքում ենթարկվում է բազմակի փոփոխությունների: Նախապատրաստական շրջանի երեք փուլերում կազմավորվելուց հետո, այն անցնում է կայունացման, պահպանման, ժամանակավոր կորուստի և վերականգնման պրոցեսներով:

Մարզավիճակի նման անկայունությունը բնական և օրինաչափ երևույթ է, որը բացատրվում է նրանով, որ նախապատրաստվելուց, մարզավիճակը իր զագաթնակետին հասցնելուց և մրցումներին մասնակցելուց հետո, բոնցքամարտիկը կարիք է զգում ազատվելու նախամրցումային և մրցումային շրջաններում կուտակված հոգնածության մնացորդներից և գերլարվածության անցանկալի հետևանքներից, վերականգնելու օրգանիզմի բնական աշխատունակությունը, որը պետք է դառնա հետագա մարզումների արդյունավետության բարձրացման հիմնական գրավականը:

Բոնցքամարտիկի մարզավիճակի՝ կարգավորման, պահպանման, ժամանակավոր անկման և վերականգնման համար հատկացված ժամկետները քարացած և մեկընդմիջտ որոշված սահմաններ չեն:

Բոնցքամարտիկի լավ մարզավիճակը հնարավոր չէ և ոչ էլ նպատակահարմար՝ երկար ժամանակ նույն մակարդակի վրա պահելը: Մարզավիճակի պահպանման ժամանակը կարելի է կրճատել կամ երկարացնել՝ ելնելով բոնցքամարտիկի անհատական հնարավորություններից, մարզման ու վերականգնման օբյեկտիվ պայմաններից, այսինքն՝ օրացուցային պլանից: Մարզավիճակի կազմավորման ժամանակաշրջանում մարզումների ժամանակ պետք է օգտագործել այն մեթոդներն ու միջոցները, որոնց միջոցով նախկին մրցումներում ձեռք են բերվել մարզական բարձր արդյունքներ:

Գ Լ ՈՒ Խ 9

1. ԲԱՐՉՐԱԿԱՐԳ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՌԱՆՉՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Յուրաքանչյուր ոք, փիլիսոփա թե՛ մարզասեր, բոնցքամարտիկ թե՛ մարզիչ, մեծ սպորտի մասին շատ հաճախ արտահայտվում է հրճվանքով կամ հոգու խորը դառնությամբ: Անթիվ պատանիներ ու երիտասարդներ են փորձել և անցել դրա փշուտ և դժվարություններով լի ճանապարհով, զգացել և ապրել են դրա բերկրանքը, շատ անգամ սխալվել, հիասթափվել ու ոգևորվել: Նման բոնցքամարտիկների ու մարզիչների շնորհիվ է, որ բոնցքամարտը, հազարամյակների ճանապարհ անցնելով, իր պատվավոր տեղն է զբաղեցրել ժամանակակից սպորտի մենապայքարային մարզաձևերի շարքում:

Բոնցքամարտի մարզական բնութագրի մասին պատկերացում տվողները հենց իրենք բարձրակարգ բոնցքամարտիկներ են:

Բարձրակարգ բոնցքամարտիկների մասին շատ են գրել, գրում են և այսուհետև էլ կգրեն: Նախ այն բանի համար, որ անհրաժեշտ է հանրությանը ծանոթացնել լավագույն բոնցքամարտիկներին: Եվ, ամենակարևորը, ներկա ու գալիք սերունդներին փոխանցեն նրանց ձեռք բերած մարզական և մրցակցական, թեկուզ աննշան, բայց առաջադեմ փորձը:

Բարձրակարգ բոնցքամարտիկների շարքին դասվող սպորտի վարպետները, միջազգային կարգի սպորտի վարպետները և սպորտի վաստակավոր վարպետները հատուկ կարգի արհեստավարժ (պրոֆեսիոնալ) մասնագետներ են, որոնք ներծծված են երկար տարիների քրտնաջան աշխատանքի (մարզումների) անհաջողությունների և փառքի, հոգեկան հույզերի ու ճգնաժամերի հարուստ փորձով: Նման, հատկապես հասուն և, երկարակյաց, (25-ից բարձր) տարիքի բոնցքամարտիկների հետ տարվող աշխատանքները պահանջում են հատուկ մոտեցում, արտակարգ նորը վերաբերմունք, մասնագիտական պատրաստվածություն՝ մանկավարժություն, հոգեբանություն, կենսաբանություն, ֆիզիոլոգիա, անատոմիա, կենսաքիմիա, ֆիզիկա, բժշկություն և, իհարկե, բոնցքամարտի դասական տեխնիկայի ու տակտիկայի ուսուցման ու մարզման տեսական գիտելիքներ և գործնական պատրաստություն:

Եթե ավագ կարգայինների նպատակն է ընդգրկվել հանրապետու-

բյան հավաքականի կազմում, լրացնել սպորտի վարպետի նորմա, ապա բարձրակարգ բուցքամարտիկների (հանրապետության հավաքական քիմի անդամների) նպատակն է՝ դառնալ միջազգային խառն մրցումների (Եվրոպայի, աշխարհի, օլիմպիական խաղերի) հաղթողներ և մրցանակակիրներ: Նման ցանկությունները իրականացնելու համար, առաջին հերթին, անհրաժեշտ է ունենալ այնպիսի նախադրյալներ, ինչպիսիք են՝ ժառանգական գործոնները.

1. հոգեկան հատկությունները (գլխուղեղի համակարգի հատկություններ, որոնք ղեկավարում են մարդու վարքը).

2. մարմնի կառուցվածքի առանձնահատկությունները.

3. օրգանիզմի կենսագործունեության (ֆունկցիոնալ) հնարավորությունները.

4. շարժողական ընդունակությունները (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն):

Եվ, իհարկե, ոչ ժառանգական գործոնները.

1. դաստիարակությամբ պայմանավորված անհատական հատկություններ.

2. պայմաններ՝ մարզիչ, մարզական բազա, բարձրակարգ մարզընկերներ.

3. շարժառիթներ, հիմնավորված դրդապատճառներ (մարզական գործունեության հատուկ պատկերացում, գիտակցորեն հիմնավորված կամային ճիգեր):

Բարձրակարգ բուցքամարտիկների մարզումային գործունեությունը արդյունավետ և նպատակաուղղված ղեկավարելու համար պետք է հաշվի առնել ժամանակակից բուցքամարտի զարգացման հիմնական ուղղությունները (հակումները, միտումները), ինչպես նաև ուժեղագույն բուցքամարտիկի, «մոդելի», պահանջները, որոնք արտահայտում են օլիմպիական խաղերի (առավել պատասխանատու և բարձր լարվածության մրցման) հաղթողների և մրցանակակիրների պատրաստության առնվազն երեք գործոն՝

– մրցումային գործունեություն.

– ֆիզիկական (հատուկ), տեխնիկական և տակտիկական պատրաստություն.

– ֆունկցիոնալ և հոգեբանական պատրաստություն, անատոմիա-ձևաբանական, տարիքը և մարզական գործունեության տևողությունը (ստաժը):

Քաղաքակրթության զարգացման հետ զուգահեռ՝ բուցքամարտ մերկ բուցքներով դաժան մարտաոճից ձևափոխվել և դարձել է ժամանակակից սիրողական սպորտի լավագույն մարզաձևերից մեկը: Այն իր զարգացման ընթացքում, միայն 20-րդ դարում, կուպիտ և ուժային մարտաոճին փոխարինել է խաղակցականը, այնուհետև մասսայականացվել է տոտալ (լատիներեն կոչվում է լրիվ, ընդհանուր, համապարփակ) բուցքամարտը, որն իրենից ներկայացվում է ռինգում մարտական բոլոր գործողությունների լարված, ագրեսիվ և կուպիտ մարտ՝ շատ դեպքերում անտեսելով բուցքամարտի տեխնիկատակտիկական վարպետությունը: Մեր ժամանակներում տոտալ բուցքամարտին փոխարինում է ունիվերսալիզմը՝ տեխնիկական հնարքների ու տակտիկական գործողությունների բազմազանություն, նրանցով կազմված կոմբինացված մարտաոճ, անհատական մարտաոճերին և բուցքամարտի ազգային դարձույթների ներկայացուցիչներին հակադրելու ընդունակ, երեք տարածությունների վրա հակազորոհի, հարձակողական և պաշտպանողական գործողություններով մարտ վարելու, մրցակցին նուկաուտի վիճակի հասցնող անհատական ամենահաջողակ ուժեղ (հուժկու) հարվածի առկայության պայմաններում բարձր վարպետությամբ մարտ վարելու ոճ:

Բարձրակարգ բուցքամարտիկի մարզական վարպետությունը հիմնականում ձեռք է բերվում՝ ֆիզիկական (ընդհանուր և հատուկ շարժողական ընդունակությունների՝ ուժային, արագային, դիմացկունության, ճարպկության հնարքներ), տակտիկական (մարտական գործողություններ), հոգեբանական (բարոյական), հատուկ (մասնագիտացված մկանաշարժողական ընկալումներ՝ սարածության, ժամանակի, ռեակցիայի արագության, հարվածի և այլ զգացողություններ), մարտական (մրցակցական փորձ՝ սպարինգներ, մրցումների մասնացություն), տեսական (հարակից գիտություններ՝ ֆիզիոլոգիա անատոմիա, հիգիենա, կենսաքիմիա, կենսամեխանիկա, մերսում, հսկողություն, վերականգնում և այլն), բանականության և բարձր կուլտուրայի պատրաստությամբ:

Բարձրակարգ բուցքամարտիկը պատրաստության նման բարձր մակարդակի կարող է հասնել միայն շուրջտարյա մարզումների, մրցումների և ակտիվ հանգստի, ընդհանուր և հատուկ նախապատրաստական փուլերի մարզումների միջոցով:

Բարձրակարգ բուցքամարտիկի նախամրցումային շրջանի

պատրաստությունը սկսվում է մրցումների ավարտին անմիջապես հաջորդող վերականգնման փուլի ավարտից հետո:

Անցման շրջանը առում է 1-4 շաբաթ: Այս փուլում իրագործվում են բուժքրամարտիկի բուժումն ու վերականգնումը, ակտիվ հանգստի միջոցով պահպանվում է ֆունկցիոնալ պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակը, քննարկվում են անցկացրած մարտերի արդյունքները, մեկ անգամ ևս ճշտում են հետագա մարզումների ու մրցումների մասնակցության պլանները:

Անցման շրջանը նպատակահարմար է անցկացնել ոչ թե մարզական բազաներում այլ ստորիստական ճամբարներում, պանսիոնատներում, ծովափնյա վայրերում և կլիմայական առավել բարենպաստ պայմաններում: Այս շրջանում մեծ տեղ պետք է հատկացվի բուժքրամարտիկի առողջության ամրապնդմանը և օրգանիզմի կոփմանը (չրային պրոցեդուրաներ, արև):

Մարզման օժանդակ միջոցներից առավելությունը պետք է սալ սպորտային խաղերին, լողին, մարմնամարզական և ակրոբատիկ վարժություններին և վազբերին: Մարզումները պետք է անցկացվեն շաբաթը 3-4 անգամ, օրը մեկ մարզում և այն էլ բուժքրամարտիկի ցանկությանը:

Բարձրակարգ բուժքրամարտիկների մրցումների նախապատրաստման (ուսումնամարզական հավաքների) ակտիվությունը իր երեք փուլերով և նրանց միջև ընկած ակտիվ հանգստի երկու փոքր շրջավառներով միասին վերցրած, գործնականում, հաճախակի է ենթարկվում փոփոխման: Պատճառները շատ են: Երկար ուսումնամարզական հավաքների ոչ նպատակահարմարությունը բացատրվում է օրացուցային պլանի ծանրաբեռնվածության, երկար ժամանակով բուժքրամարտիկների նախամրցումային շրջանի երեք փուլերով անցկացվող ուսումնամարզական հավաքների առաջարկված օրինակելի պլանների (աղյուսակներ 1,2,3) ակտիվության և բեռնվածության ընտրությունը բողմում է մարզիչների, բուժքրամարտիկների և կազմակերպիչների հայեցողությամբ:

Ուսումնամարզական հավաքների ժամանակ առավոտյան մարզումները նպատակահարմար է անցկացնել առավոտյան, քնից արթնանալուց 30-40 րոպե անցնելուց հետո:

Նախորդ օրվա մեծ բեռնվածության մարզումներից հետո վերականգնվելու համար խորհուրդ է արվում՝ հաջորդ օրը քնից արթնանալ

սովորական ժամից ուշ, խախտել ընդունված ռեժիմը, նախաճաշից առաջ չմարզվել, այլ 15-20 րոպե զրոսանք կատարել մոտակա շրջակայքում, բավարարվել միայն կեսօրվա կամ երեկոյան մարզումով:

Մարզումների լարվածությունը (տեմպը) այլ մարզածներում ընդունված է չափել հինգ գոտիներով, իսկ բուժքրամարտում երեք գոտիների, հետևյալ չափանիշներով.

- առաջին գոտի - սրտի կծկումների հաճախականությունը մեկ րոպեում 130-150 զարկ.

- երկրորդ գոտի - 150-170 զարկ.

- երրորդ գոտի - 180 և ավելի զարկ:

Նախամրցումային պատրաստության առաջին փուլը ֆիզիկական (ընդհանուր) պատրաստության և անհատական ախտափոխակալական վարպետության կատարելագործումն է:

Առաջին փուլի հիմնական խնդիրներն են.

1. Հասնել բուժքրամարտիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձր մակարդակին աէրոբ (թթվածնի բավարար պայմաններում սրտի կծկումների հաճախականությունը մեկ րոպեում 130-150 զարկ) ռեժիմով.

2. Շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագություն, ճարպկություն, դիմացկանություն, ճկունություն) կատարելագործում.

3. Տեխնիկատակտիկական վարպետության կատարելագործում:

Պատրաստության հիմնական միջոցները

1. Կրոսներ, լող, ատլետիկայի վարժություններ (վազբեր, նետումներ, ցատկեր, հրումներ), ծանրաձողով և այլ բեռնվածությամբ վարժություններ, սպորտային խաղեր.

2. Բուժքրամարտի «դպրոց» մարզիչի հետ անհատական մարզում, աշխատանք բուժքրամարտի մարզագործիքների վրա, տեխնիկայի և տակտիկայի վարպետության կատարելագործում մարզընկերոջ հետ:

Երկրորդ փուլը՝ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության և տեխնիկատակտիկական վարպետության կատարելագործում

Հիմնական խնդիրները

1. Հասնել բուժքրամարտիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների առավելագույն պատրաստվածության մակարդակին՝ ընդհանուր ֆիզիկական (աէրոբ ռեժիմով-թթվածնային) և հատուկ ֆիզիկական (անաէրոբ ռեժիմով ոչ թթվածնային) պատրաստության միջոցներով.

2. Տեխնիկայի և տակտիկայի անհատական վարպետության կատար-

րելագործում:

Հիմնական միջոցներ

1. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը նպաստող վարժություններ (վազքեր, լող) կատարվում են մրցումային ռեժիմով – 3-րդ գոտի (սրտի կծկումների հաճախականությունը մեկ րոպեում 180 և ավել գարկ) բեռնվածության ծավալը՝ չորս ռաունդ երկուական րոպե կամ 11 րոպե:

2. Տեխնիկայի և տակտիկայի անհատական վարպետության բարձրացում մարզընկերոջ հետ, միջին տեմպով, սրտի կծկումների հաճախականությունը մեկ րոպեում 150-170 գարկ (2-րդ գոտի):

3. Վարժություններ բոնցքամարտի մարզագործիքների վրա (3-րդ գոտի, սրտի կծկումների հաճախականությունը մեկ րոպեում 180 և ավելի գարկ):

Երրորդ փուլ՝ հատուկ պատրաստության, տեխնիկայի և տակտիկայի անհատական վարպետության կատարելագործում

Հիմնական խնդիրները

1. Հատուկ ֆիզիկական և հատուկ պատրաստության վարժությունների միջոցով հասնել բոնցքամարտիկների ֆունկցիոնալ հնարավորության բարձրագույն մակարդակին: Մարզավիճակի ձեռքբերում և պահպանում:

2. Մարտական բարդ պայմաններում կատարելագործել անհատական տեխնիկական և տակտիկական, հասնել մարզավիճակի լավագույն մակարդակին՝ շեշտը դնելով հոգեբանական պատրաստության կայունության վրա:

3. Պահպանել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձր մակարդակը:

4. Բոնցքամարտիկին պատրաստել մրցաշարային դժվարին մարտերին, հոգեբանորեն արամաղդել մրցումներին մասնակցելու և հաղթելու ցանկություն:

Հիմնական միջոցները

1. Սպարինգները և պայմանական մարտերը անցկացնել բարձր լարվածությամբ (տեմպով), ուժեղ և տարբեր մարտաճեր ունեցող մարտընկերների հետ (երրորդ գոտի՝ սրտի կծկումների հաճախականության 180 և ավել գարկ մեկ րոպեում):

2. Վարժություններ բոնցքամարտի մարզագործիքների վրա, առավելագույն լարվածությամբ (սրտի կծկ. հաճ. մեկ րոպեում – 180 և ավել գարկ):

3. Վազքեր, սպորտային խաղեր, լող, տեխնիկայի ու տակտիկայի անհատական վարպետության կատարելագործում (երկրորդ գոտի, սրտի կծկ. հաճ. մեկ րոպեում 150-170 գարկ):

Մեծ սպորտում չկա և չի կարող լինել բացարձակ նույնանման ընդունակություններով ու պատրաստությամբ թե՛ բոնցքամարտիկներ և թե՛ մարզիչներ, ինչպես նաև մարզման պայմաններ:

Բնական է, որ մեծ սպորտում տաղանդն ու մարզական գործունեության ճիշտ ռճն ու ուղղությունը համարվում է այն, որ բոնցքամարտիկն ու մարզիչը առօրյա կյանքի և մարզական գործընթացում գոյություն ունեցող բազմաթիվ չլուծված հարցերի (պրոբլեմների) պայմաններում կարողանում են գտնել ուսուցման ու մարզման իրենց յուրահատուկ տարբերակը, մեթոդներն ու միջոցները և հասնել բարձր արդյունքների: Ուստի, մարզական գործունեության ժամանակ չպետք է քաշվել և վախենալ ինչպես կազմակերպչական, այնպես էլ մարզման չընդունված (ոչ ավանդական) մեթոդներ և միջոցներ օգտագործելուց:

Բարձր նվաճումների սպորտը պահանջում է համբերություն և հստակություն, աշխատասիրություն և նպատակաուղղվածություն: Բոնցքամարտում քիչ չեն բարձրակարգ բոնցքամարտիկներն ու մարզիչները, որոնց մարզական գործունեությանը ուղեկցել են և անբաժան են եղել նյութական կարիքն ու մարզման վատ պայմանները, բայց նրանց հաջողվել է հաղթահարել ոչ միայն կյանքի, այլ նաև մարզական գործունեության ճանապարհին հանդիպած դժվարությունները:

Բնական է, որ սոցիալական և մարզումային լավ պայմաններում էլ ավելի բարձր կլինեին նրանց մարզական արդյունքները ոչ միայն ցուցանիշներով, այլև երկարակեցությամբ:

Քիչ չեն նաև մարզման պրոցեսի բուն մասնագիտական դժվարությունները: Ընդունված է, որ, ցանկացած բնագավառի աշխատանքային գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, անհրաժեշտ է առաջին հերթին վեր հանել դրանցում տեղ գտած թերություններն ու սխալները, ընտրել համապատասխան մեթոդներ ու միջոցներ՝ դրանք վերացնելու և ուղղելու համար:

Բարձրակարգ բոնցքամարտիկի պատրաստության բաղադրամասերը սերտորեն կապված են միմյանց հետ, նրա առանձին բնագավառների մասին խոսելը չի նշանակում մնացածի թերագնահատում կամ անտեսում:

Խորհուրդներ, որոնք մանրունքներ չեն
Պարապմունքի ժամանակ ջուր խմելը
Ուսումնամարզական պարապմունքի ժամանակ բոնցքամարտիկի
բերանը չորանալու և ծարավելու դեպքում, խորհուրդ է արվում ջուր
խմել:

Չուրը մինչև կուլ տալը պետք է մի փոքր այն պահել բերանում: Նման
արարողությունը տաքացնում է ջուրը, որը պաշտպանում է նշագեղձերը
բորբոքվելուց և միաժամանակ հագեցնում է ծարավը:

Պարապմունքի ժամանակ, փոքր քանակով և հաճախակի կուլ-կուլ
ջուր խմելը կանգնեցնում է բոնցքամարտիկի օրգանիզմի ջրազրկման
գործընթացը և բարձրացնում աշխատունակությունը, ժամանակին
կարգավորում է օրգանիզմի ջրի և աղերի հավասարակշռությունը, որն
իր հերթին բոնցքամարտիկին ազատում է պարապմունքից հետո մեծ
քանակությամբ ջուր խմելու աննորմալ երևույթից:

Մարզման ընթացքում ջուր խմելու նման տարբերակը շատ վաղուց
օգտագործվում է արհեստավարժ (պրոֆեսիոնալ) բոնցքամարտում:

Մրցամարտի նախապատրաստական շրջանը սկսելուց առաջ,
արհեստավարժ (պրոֆեսիոնալ) բոնցքամարտիկը, առաջին հերթին,
մաքրում է օրգանիզմի մարսողական համակարգը՝ օգտագործելով ոչ
ուժեղ ազդեցության աղիների գործունեությունը թուլացնող միջոցներ:
Այնուհետև կատարում է ստամոքսի և երիկամների լվացում՝ խմելով
որոշակի քանակության ջուր: Շատ դեպքերում, արհեստավարժ
բոնցքամարտիկը չի սպասում ծարավելուն, այլ սխտեմատիկ, որոշ
ժամանակահատվածներում ջուր է խմում այնպիսի քանակությամբ, որը
վնաս չի հասցնում իր օրգանիզմին: Որքան շատ է ջուր խմում, այնքան
շատ է քրտնում, հետևաբար, հեշտ է ազատվում մարսողական
համակարգում արտադրված թունավոր նյութերից (տոկսիկներից):

Բացի այդ, քրանագատությունը աղիների միջոցով արտահանում է
օրգանիզմում չօգտագործված և ոչ պիտանի մնացորդները: Մեծ
լարվածությամբ կատարվող վարժությունների շնորհիվ մարմնում
կուտակված ջերմությունը քայքայում է օրգանիզմում եղած ավելորդ
ճարպը, որը հեռացվում է օգտագործված ջրի միջոցով:

2. ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՎԱԾ ՄԿԱՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԻ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Բոնցքամարտում մարզիկների կատարած շարժումները՝
տեխնիկական հնարքներն ու տակտիկական գործողությունները,
տարրականից մինչև բարդ ձևերը, ենթարկվում են մարդու ֆիզիոլոգիայի
ընդհանուր օրենքներին ու օրինաչափություններին:

Ֆիզիոլոգիան նշում է, որ մարդու շարժումները պայմանավորված
կատարվում են երկու ձևով՝ ինքնակամ և ակամա (ինքնարերաբար):

Ինքնակամ շարժումները կատարվում են գիտակցության
հսկողության ներքո, երկրորդ ազդանշանային համակարգից բխող
պայմանական ռեֆլեքսների միջոցով, իսկ ակամա (ինքնարերաբար)
կատարվող շարժումները իրականացվում են ենթագիտակցության
առաջին ազդանշանային համակարգից բխող ոչ-պայմանական
ռեֆլեքսների միջոցով: Դրանք ժառանգական ծագում ունենալով
հանդերձ, սերտորեն կապված են մարդու ինքնակամ, գիտակցորեն
կատարվող շարժումների հետ:

Նշված հանգամանքը հնարավորություն է տալիս ուսուցման ու
մարզման միջոցներով բարձրացնել բոնցքամարտիկի շարժողական
գործունեության արդյունավետությունը, որտեղ, մեծ, եթե ոչ հիմնական
դերը պատկանում է բոնցքամարտիկի մասնագիտացված մկանա-
շարժողական ընկալումների՝ տարածության, ժամանակի, ոինգում
կողմնորոշվելու, մարմնի դիրքի, ազատ շարժումների, հարվածի, ուշա-
դրության, մարտական մտածողության, ռեակցիայի արագության և այլ
զգացողությունների մարզմանը:

Մարտի պրակտիկայում, որևէ մարզիկի ֆիզիկական համալիր
պատրաստությունը որոշելիս, մեծ մասամբ, հաշվի է առնվում տվյալ
մարզաձևի մրցակցական պայմաններում մարզիկի շարժողական
ընդունակությունների առավել արտահայտող գլխավոր ցուցանիշը:
Օրինակ, ծանրամարտում ֆիզիկական պատրաստության գլխավոր
ցուցանիշը համարվում է մարզիկի առավելագույն մկանային ուժը,
մարաթոնյան վազքում՝ աէրոբ արտադրողականության առավելագույն
պատրաստությունը, շախմատում՝ բանականությունը և այլն:

Բոնցքամարտում մարզիկի շարժողական հնարավորությունների
առավելագույն ցուցանիշը համարվում է բոնցքամարտիկի բարդ ռեակ-

ցիայի (հակազդման) արագությունը, որից հետո՝ հարմարվելու ճարտարությունը, այնուհետև՝ մնացած շարժողական հատկությունները: Այսպիսի եզրակացության են հանգել բոնցքամարտի լավագույն փորձագետների, մարզիչների, մանկավարժների՝ ու մասնագետների հետ աարված գրույցների և հարցաթերթիկների 16 ցուցանիշների տված պատասխանների հիման վրա (Бокс— Ежегодник, 1978г.):

Ինչո՞ւ է բացատրվում բարդ ռեակցիայի արագությանը տված նման գնահատականը: Նրանով, որ սպորտում, հատկապես բոնցքամարտում, բոնցքամարտիկների մրցակցական պայքարը ընթանում է ոչ միայն շրջապատի, այլև ներքին գրգիռների սիստեմատիկ ազդեցության պայմաններում:

Գրգիռները ընկալող զգայարանները տեսողական, լսողական, անդաստակային (вестибуляр), ծայրամասային և այլ վերլուծիչների միջոցով ստացված տվյալները համապատասխան նյարդային կենտրոնների և նյարդային ուղիների միասնությամբ կատարում են ավելի նուրբ, կատարյալ և վերջնական վերլուծություն, որոնց շնորհիվ մշակվում է օրգանիզմի պատասխան ռեակցիան (հակազդումը), որոնք մրցամարտի ժամանակ բոնցքամարտիկների մոտ արտահայտվում են տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների շարժումներով:

Բոնցքամարտիկի մասնագիտացված մկանաշարժողական ընկալումներից առավել առաջնայինը համարվող ռեակցիան դրսևորվում է պարզ և բարդ ձևերով:

Բոնցքամարտիկի պարզ ռեակցիան նախօրոք որոշված գրգիռին ընտրված և պատրաստված միջոցով պատասխանելն է: Մարտի ժամանակ բոնցքամարտիկի պարզ ռեակցիան իր բազմատեսակ շարժումներով և հնարքներով նպաստում է մարտական բարդ գործողությունների կատարմանը:

Այլ են մարտի չնախատեսված մարտական գործողություններին հակադրելու և ղեկավարելու բարդ ռեակցիայի խնդիրներն ու միջոցները:

Բարդ ռեակցիան ընդգրկում է կողմնորոշվելու և պատասխան ռեակցիաները:

1. Կողմնորոշվելու ռեակցիան բոնցքամարտիկի զգայական օրգանների՝ տեսողական, լսողական, մկանային և այլ վերլուծիչների միջոցով մրցակցի յուրաքանչյուր շարժումը, տեսակը, ուղղությունը, արագությունը և նպատակը որոշող պրոցեսն է:

2. Զգայական (սենսոր) ռեակցիայի պրոցեսը, որին ֆիզիոլոգները անվանում են գաղտնի (լատենա) շրջան, տեղի է ունենում գրգիռի ընդունման և պատասխանի միջև ընկած ժամանակահատվածում: Նրա խնդիրն է այս փոքր հատվածում վերլուծել կողմնորոշման ռեակցիայի հարողում տեղեկությունները և ընտրել հակազդելու համապատասխան միջոց:

3. Պատասխան ռեակցիայի պարտականությունն է՝ գաղտնի շրջանի ընդունած որոշման հրահանգը իր մանրամասնություններով ուղարկել մարմնի համապատասխան մասերի մկաններին և մկանային խմբերին՝ որոշված շարժումը, հնարքը կամ գործողությունը ճշտությամբ իրագործելու համար:

Բարդ ռեակցիայի արագությունը, որը բոնցքամարտիկի ընդհանուր և հատուկ արագության զլուխգործոցն է, ինչպես նաև մարզական վարպետության կարևոր հատկությունը, գործնական պարապմունքների ժամանակ կարող է ի հայտ գալ որոշ թերություններով:

Օրինակ, բոնցքամարտիկը, մարզումների ընդհատման պատճառով, վատ մարզավիճակում եղած ժամանակ, մարզընկերոջ հետ վարժություններ կատարելիս դժգոհում է, հարվածները չի տեսնում: Այս դեպքում մարզված չէ և ցածր մակարդակի վրա է գտնվում կողմնորոշման ռեակցիան: Մեկ այլ դեպքում, բոնցքամարտիկը լավ տեսնում է մրցակցի հարվածները, բայց դժվարանում է որոշել հակառակորդի հարվածին համապատասխան պաշտպանություն կամ հակահարված ընտրելը: Այս դեպքում, ցածր մակարդակի վրա է գտնվում զգայական, գաղտնի շրջանի ռեակցիան:

Պատահում է, որ բոնցքամարտիկը լավ կողմնորոշվում է, ընտրում ճիշտ որոշում, բայց չի կարողանում ժամանակին այն իրականացնել, իսկ այս երևույթը ապացուցում է բոնցքամարտիկի պատասխան ռեակցիայի ակարությունը:

Հետևությունը մեկն է՝ բոնցքամարտիկի բարդ ռեակցիայի արագությունը իր բարձրության վրա կլինի այն դեպքում, երբ արագությանը նպաստող բոլոր գործոնները զարգանան հավասար չափով՝ առանձին-առանձին և իրար հետ շաղկապված:

Բոնցքամարտիկների ռեակցիան (պարզ թե բարդ) դաստիարակելու և զարգացնելու նպատակով բոնցքամարտի շատ մարզիչ-մանկավարժներ պարապմունքների ժամանակ օգտագործում են հետևյալ օժանդակ վարժությունները՝

1. մարզիչը, հեռու տարածության վրա, նմանեցված մարտ է վարում ողջ խմբի բոնցքամարտիկների հետ.

2. պաշտպանվող բոնցքամարտիկը մարտական կեցվածքով կանգնում է մարզադահլիճի պատի մոտ: Մարզընկերները 5-7 քայլ հեռավորությունից, թեմիսի գնդակներով հարվածում են պատի մոտ կանգնած բոնցքամարտիկին, որը, գնդակներից խուսափելու նպատակով, օգտագործում է բոնցքամարտի պաշտպանական տեխնիկայի բոլոր հնարքները՝ թեքումներ, սուզումներ, քայլեր և սայդ-սքեփներ (աջ, ձախ): Պաշտպանվելուց բացի, բոնցքամարտիկը պետք է կատարի տեղաշարժեր (ոտքերի աշխատանք, մարմնի ծանրության տեղափոխում մեկ ոտքից մյուսը): Տեղաշարժեր և պաշտպանություններ անելուց բացի, նա պետք է կատարի նաև հակահարվածներ հեռու տարածությունից իրեն գնդակով հարվածող մարզիկներին: Թեմիսի գնդակներով հարվածող բոնցքամարտիկների քանակը պետք է համապատասխանի պաշտպանվող բոնցքամարտիկի պատրաստությանը:

3. Ռինգում բարձրակարգ բոնցքամարտիկը պաշտպանվում է մարտական ձեռնոցներով հարվածող երկուսից ավելի, իրենից ցածր կարգ և տարիք ունեցող բոնցքամարտիկներից: Բնական է, որ պաշտպանվող բարձրակարգ բոնցքամարտիկը հարվածելու իրավունք չպետք է ունենա:

Վարժություններ մարզընկերոջ հետ

1. ոտքի թաթը մարզընկերոջ ոտքի թաթին դիպցնելը
2. մասներով դիպչել մարզընկերոջ ուսին և արմունկին
3. ըմբշամարտության բարձր կեցվածքից, առանց գետնելու: Նպատակը՝ ուժային պայքարում ընդունել հարմար «բռնվածք»
4. երեք բոնցքամարտիկներից մեկի՝ «հաշտեցնող» բոնցքամարտիկի նպատակն է թույլ չտալ և հեռու պահել միմյանց մոտենալ և փաթարվել ցանկացող երկու «կովող» բոնցքամարտիկներին:

Ռեակցիայի արագության զարգացման նշված միջոցներից բացի, կարելի է կիրառել մարզման շրջանային մեթոդը: Ամեն կայանում, յուրաքանչյուր խմբին պետք է տալ այնպիսի հանձնարարություններ, որոնց միջոցով հնարավոր լինի զարգացնել և կատարելագործել բարդ ռեակցիայի արագությանը նպաստող կողմնորոշման, արագ մտածելու, որոշում ընդունելու և իրականացնելու ընդունակությունները:

Շրջանային մեթոդով մարզման ժամանակ հանձնարարված

վարժությունների կատարման տևողության ծավալը (աշխատանքը) պետք է լինի փոքր, բայց առավելագույնը նվազելու դեպքում պետք է ընդհատել վարժության կատարումը:

Բոնցքամարտիկի մասնագիտացված մկանաշարժողական ընկալումների շարքին է դասվում նաև մարմնի դիրքի հսկողության և դեկավարմանը մասնակցող անդաստակի (վեստիբուլյար) ապարատի անմիջական մասնակցության վաստը:

Երբ մարտի ժամանակ, հաճախակի օգտագործվող բարդ ու մեծ ամպլիտուդայով կատարվող շարժումները՝ իրանի թեքումները, սուզումները, մարմնի փոփոխվող դիրքը, հավասարակշռված խախտումները, տարբեր ուղղությամբ կատարվող տեղաշարժերը ուղղակիորեն ազդում են բոնցքամարտիկի անդաստակի (վեստիբուլոտեցեպատր) ապարատի գործունեության վրա՝ առաջ բերելով դեմքի զույգաթափում կամ կարմրատակում, սրտի և շնչառության գործունեության խանգարումներ, գլխապտույտ, սրտխառնոց և ռեակցիայի բուլացում:

Նշված հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխությունները անդաստակի ապարատի ցածր մարզվածության հետևանք են:

Մարդու անդաստակային ընկալիչների ապարատը տեղավորված է ներքին ակնջուլում: Անդաստակի պարիկիկներում և կիսաբոլորակ խողովակների լայնություններում դրված մագնիսական տեղեկություններ են հաղորդում կենտրոնական նյարդային համակարգին՝ տարածության մեջ մարմնի դիրքի և շարժման մասին:

Անդաստակային գրգիռները իրենց տեղեկություններով օգնում են կենտրոնական նյարդային համակարգին՝ կատարելու մկանային առնուսի վերաբաշխում, ապահովելու մարմնի հավասարակշռությունը շարժման, պտտման, թեքման, ճոճման և այլ դիրքերում:

Տարածության զգացողությունը օգնում է բոնցքամարտիկին՝ մրցամարտի ժամանակ ոչ միայն ճիշտ գրավել իր հարվածային տարածությունը, այլև խուսափել մրցակցի հարվածային, իր համար վտանգավոր տարածությունից: Պետք է խուսափել մարզումների և մրցամարտերի ժամանակ միայն մեկ տարածության վրա գործելու այդպիսի մարտ վարելը մի կողմից՝ կնպաստի այդ տարածության զգացողության ամրապնդմանը, մյուս կողմից՝ կվնասի մնացած երկու տարածությունների զգացողությունների և մարտ վարելու հետագա զարգացմանը:

Սկսնակ և ցածր կարգային բոնցքամարտիկների մարտական

տարածությունների զգացողությունը դաստիարակելու և զարգացնելու համար նպատակահարմար է տալ զույգերով վարժություններ հետևյալ հանձնարարություններով՝

1. Երկու բուցքամարտիկները միմյանց նկատմամբ միջին տարածության վրա (աջ, ձախ, առաջ, ետ) տեղաշարժերի ժամանակ մարզիչի հրահանգով փոխում են մինչ այդ ընդունած տարածությունը՝ հեռու կամ մոտ: Ընդունած մարտական տարածության ճշտությունը ստուգելու համար, մարզիչի «ստոպ» հրահանգից հետո մնում «քարանձամ» են տեղերում, ճշտելուց հետո, նորից շարունակում են տեղաշարժերը:

Մեկ այլ տարբերակ.

2. Տեղաշարժող բուցքամարտիկներից մեկը (առաջին համարը) քելադրողն է, այսինքն՝ ըստ իր ցանկության, հաճախակի փոխում է տարածությունները: Մարզընկերը (երկրորդ համարը) մարզիչի առաջադրանքով կամ ընդունում է մարզընկերոջ կողմից առաջարկված մարտական տարածությունը կամ էլ խուսափում է նրանից:

3. Բուցքամարտիկի՝ ժամանակի զգացողությունը, հատկապես ռաունդների վերջնամասերում դաստիարակելու նպատակով մարզիչը «վերջնամաս» հրահանգով հիշեցնում է, որ ռաունդի վերջնալուծն մնացել է 15-ից 20 վրկ, որ բուցքամարտիկը պարտավոր է նվազող վայրկյանների պայմաններում իրականացնել «վերջնամաս» տակտիկական հնարքը:

Բուցքամարտիկի՝ ժամանակի զգացողության աստիճանի ստուգումը կատարվում է հետևյալ կերպ: Մարզիչի «ստոպ» հրահանգից հետո բուցքամարտիկից պահանջվում է տալ իր կարծիքը ռաունդի ավարտին մնացած վայրկյանների մասին կամ առանց հիշեցման ինքնուրույն իրականացնել «վերջնամաս» տակտիկական հնարքը:

1. Ուշադրության միակ և ամենահուսալի միջոցը նպատակասլացության և ինքնուրույնության դաստիարակումն է: Մրցամարտում բուցքամարտիկը պետք է հստակ պատկերացնի իր անելիքները, ուշադրությունը կենտրոնացնի կոնկրետ խնդիրների լուծման վրա, փոփոխվող իրավիճակներում ինքնուրույն մոտենա խնդիրների լուծմանը և ոչ մի դեպքում հույսը չդնի մարտավայրի ընկերների հուշելու վրա, այլ կերպ ասած, լավ պատկերացնի, որ ռինգում, մենամարտի ժամանակ ինքն է զինվորը և զեներալը:

2. Մարտական մտածողության ճկունությունն ու արագությունը

դաստիարակելու համար՝ բուցքամարտի պրակտիկայում հաճախ են օգտագործում պայմանական և՛ ազատ մարտերի՝ ու՛ սնվարինգների ժամանակ հաճախակի փոխելու մարտ վարող բուցքամարտիկների առջև դրված խնդիրները և մինչև անգամ մրցակիցներին, որոնք իրարից տարբերվում են անհատական մարտաճերով, հասակով և քաշով:

Հարվածի զգացողության զարգացման լավագույն միջոցներից են հատուկ ֆիզիկական (բուցքամարտի տարբեր մարզագործիքներ) և հատուկ պատրաստությանը նպաստող վարժությունները:

Յուրաքանչյուր մարզիկի, առավել ևս բարձրագարգ բուցքամարտիկի համար արտակարգ նշանակություն ունի մկանային համակարգի, դրա առանձին մկանների ու մկանային խմբերի գործունեության բարձր մակարդակը, նրանց ֆիզիկական հատկությունների բազմակողմանի պատրաստությունը: Մկանային ուժի արագության և դիմացկունության հետ մեկտեղ՝ անհրաժեշտ է ունենալ մկանները ժամանակին կծկելու և թուլացնելու ունակություն, քանի որ այն բուցքամարտիկին հնարավորություն է տալիս խնայողաբար օգտագործել իր ֆիզիկական էներգիան, բարձրացնել կամ իջեցնել շարժումների արագությունն ու լարվածությունը (տենսյը), ապահովել մեկ շարժումից մյուսին անցնելու ներդաշնակությունը, հնարքների ու տակտիկական գործողությունների համաձայնեցված (կոորդինացված) շարժումների կատարումն ու նյարդային համակարգի գերլարվածության թուլացումը:

Մկանային համակարգի նշված ֆիզիկական հատկությունները, ժառանգական ծագում ունենալով հանդերձ, կարող են զարգանալ ոչ միայն մարզումների ժամանակ օգտագործվող հատուկ շարժումների կիրառմամբ, այլև առօրյա կյանքում ազգային և ժամանակակից պարերի միջոցով:

Երկրագնդի տաք կլիմա ունեցող շատ երկրների ժողովուրդներ աչքի են ընկնում իրենց մկանների կենսաբանական առանձնահատկություններով՝ առածգականությամբ, ներդաշնակությամբ, որոնց ձևավորման գործում պակաս դեր չեն խաղում նաև նրանց ազգային պարերը:

Ինչպես կարելի է չնախանձել Աֆրիկայի, Կուբայի, Լատինական Ամերիկայի և մի շարք այլ երկրների բուցքամարտիկներին, որոնք մարտի ժամանակ անբռնազբոսիկ, ներդաշնակ և իրենց ազգային պարերին շատ նմանվող շարժումների շնորհիվ և մինչև անգամ իրենց տեխնիկատակտիկական ցածր պատրաստվածությամբ կարողանում են ոչ միայն մենամարտել իրենցից մի քանի զույս բարձր կարգի

բոնցքամարտիկների հետ, այլ հասնում են հաջողության: Նման բոնցքամարտիկներին շատ դեպքերում անվանում են պարող բոնցքամարտիկներ:

Բոնցքամարտի մարզիչի և մասնագետի հասկացողությամբ «պարային» շարժումները առաջին հերթին սահուն, անբռնագրոսիկ և գեղեցիկ շարժումներ են, որոնց պայմաններում բոնցքամարտիկը գտնվում է մեկնարկային այնպիսի վիճակում, որ կարող է կատարել ցանկացած բարդության, բնույթի և ուղղության շարժումներ՝ տեղաշարժեր, հարվածներ և պաշտպանություններ կամ տակտիկական գործողություններ՝ հարձակողական մարտից անցնել պաշտպանողականի, պաշտպանականից՝ հակագրոսի կամ ցանկացած ժամանակ փոխել մարտի տեսակը (հեռու, միջին կամ մոտ տարածության մարտ):

Թե երբ է առաջ եկել «բոնցքամարտիկի պար» հասկացողությունը, պարզ չէ, բայց որ այն մտել է շատ երկրների բոնցքամարտիկների առօրյա մարզումների մեջ, դա արդեն իրողություն է:

Բոնցքամարտիկի պարային շարժումների առավելության և անհրաժեշտության վկայություն է նաև այն իրողությունը, որ, արտասահմանյան մի շարք հավաքականներից բացի, նախկին ԽՍՀՄ բոնցքամարտի գլխավոր թիմի մարզումներում, ռիթմիկ երաժշտության տակ հաճախ էին օգտագործվում «բոնցքամարտի պար»-ը, որի բուն նպատակն է՝ վերականգնել հոգնած բոնցքամարտիկների օրգանիզմի աշխատունակությունը և զարգացնել մկանային համակարգին անհրաժեշտ հատկություններ:

Դժվար է բացատրել, թե ինչու մինչև օրս «բոնցքամարտիկների պարը» որպես մարզման և վերականգնման միջոց, չեն օգտագործում հայ բոնցքամարտիկներն ու նրանց մարզիչները, մի բան, որ ավելի շատ է անհրաժեշտ հայ բոնցքամարտիկներին: Ինչու՞, նախ նրա համար, որ հայ բոնցքամարտիկները, իրենց արտակարգ տաքարյունության և դյուրագոգոության պատճառով, ռինգում մարտը վարում են ձգված ու կաշկանդված:

Հոգեկան նման վիճակներում բոնցքամարտիկների հուզվածությունը մեղմացնելու և կանխելու միջոցներից են ոչ միայն խոսքն ու զիտակցությունը, մարտական փորձը, այլև հանգստացնող և կարգավորող ֆիզիկական շարժումները:

Մարդու օրգանիզմի նյարդային և մկանային համակարգերի միջև գոյություն ունեցող փոխադարձ կապը հնարավորություն է տալիս,

նյարդային համակարգի լարվածությունը բարձրացնելու կամ թուլացնելու միջոցով, ուղղակիորեն ազդել մկանային խմբերի գործունեության վրա, ինչպես և հակառակը՝ մկանային համապատասխան աշխատանքի միջոցով թուլացնել կամ լարել-բարձրացնել կամ նվազեցնել բոնցքամարտիկի հուզվածությունը:

Իսկ ինչու չօգտագործել մարդու օրգանիզմի այդ շնորհալի հատկությունը բոնցքամարտի պարապմունքներում, չէ որ նրա մարզման պրոցեսում աեղի է ունենում թե՛ մկանային և թե՛ նյարդային համակարգերի լարված և մինչև անգամ գերլարված աշխատանք:

Դժվար չէ պատկերացնել, թե որքան արդյունավետ կլինի բոլոր հայ բոնցքամարտիկների, հիմնականում գլխավոր թիմի մարզումների արդյունավետությունը, եթե արտասահմանյան շատ թիմերի նման ուսումնամարզական պարապմունքների վերջում կատարվի ռիթմիկ, ուրախ և թեթև երաժշտության ներքո կազմակերպված «բոնցքամարտիկի պարը»:

Նշվածը կատարելու համար հարկավոր է առաջին հերթին ցանկություն, չամաչել և վերջապես լավ յուրացնել «պարի» վարժությունները և ճիշտ կատարել նրա հետևյալ պահանջները.

1. Մարմնի դիրքը՝ ոտքերը ուտերի լայնությամբ, մարմնի ծանրությունը աեղաբաշխել երկու ոտքերի վրա հավասարաչափ, ողնաշարի մկանները թուլացած, ձեռքերը կախ, միայն արմնկային մասերում մի փոքր ծալած:

2. Մարմնի ծանրության ռիթմիկ և ներդաշնակ տեղավոխում մեկ ոտքից մյուսը՝ առաջ-ետ, աջ-ձախ և հակառակը:

3. Տեղաշարժերը՝ կողադիր կամ սահող քայլերով աջ և ձախ շրջանցումներին և սայդ-սթեփների նման շարժումներ:

4. Իրանի (գոտկատեղից վեր) աշխատանքը՝ բարձր թեքումներին (աջ, ձախ, ետ) նմանեցված փոքր շարժումներ:

5. Բոնցքամարտիկի պարը ամբողջությամբ պետք է կատարվի ոտքերի, իրանի ու ձեռքերի համագործակցված, ներդաշնակ, ռիթմիկ, միաժամանակյա շարժումներ, նման բոնցքամարտիկի տեղաշարժերի, թեքումների և հարվածների:

6. Պարի ժամանակ պետք է լսել և զգալ երաժշտությունը:

ՄԱՐԶՄԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ

ՀԻՍՈՒՆՔՆԵՐԸ

- Համալիր հսկողություն
- Բժշկական հսկողություն, ինքնահսկողություն և թեստավորում
- Վնասվածքները և առաջին օգնությունը, կանխարգելման ու պաշտպանման միջոցները
- Հոգնածությունն ու վերականգնումը
- Դոպինգն ու նրան վախարհինող միջոցները

Բռնցքամարտիկի ուսուցման, մարզման և մրցումների մասնակցության գործընթացը անհնար է պատկերացնել առանց հսկողության, այսինքն՝ առանց ստուգման, զննման, դիտման և զնահատման:

Բռնցքամարտի մարզիչ-մանկավարժի պարտականությունն է՝ աարբեր միջոցներով տեղեկություններ ստանալ սաների առողջական, ֆիզիկական, տեխնիկական, սակտիկական, կամային, ֆունկցիոնալ և ընդհանուր մարզվածության վիճակի մասին: Իր սաների լավ մարզավիճակը ձևավորելու հետ մարզիչ-մանկավարժը պարտավոր է նրանց գերծ պահել գերմարզվածությունից ու գերհոգնածությունից:

Մեր ժամանակներում բռնցքամարտիկի մարզումային գործընթացի հսկողությունը սարվում է հիմնականում մանկավարժական դիտումների, բժշկական զննման, ինքնահսկողության և թեստավորման մեթոդներով:

Հսկողության հուսալիությունը ապահովելու համար, հատկապես, բարձր նվաճումների սպորտում, լայն կիրառություն ունի համալիր հսկողության մեթոդը:

1. ՀԱՄԱԼԻՐ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Համալիր հսկողությունը համարվում է բարձրակարգ բռնցքամարտիկի պատրաստության կառավարման կարևոր օղակներից մեկը: Դա բնական է, քանի որ կառավարման ոչ մի համակարգ չի կարող արդյունավետ գործել, եթե չկա ստույգ տեղեկատվություն հետազոտվող օբյեկտի մասին, մանավանդ, երբ այն գտնվում է գերլարված պայմաններում (մեծ բեռնվածությամբ մարզումներ, մրցումներ և այլն): Այլ կերպ ասած, անհրաժեշտ է հակադարձ կապ, առանց որի այսօր անհնար է կազմակերպել արդյունավետ աշխատանքներ:

Համալիր հսկողությանը վերաբերվող բազմաթիվ հետազոտությունների և թեզերի հեղինակների կարծիքով, այն պետք է ընդգրկի հսկողության ամբողջական համակարգը՝ մանկավարժական, կենսամեխանիկական, բժշկակենսաբանական, կենսաքիմիական և հոգեբանական: Ըստ էության, միայն այս ենթահամակարգով է հնարավոր ապահովել մարզման գործընթացի հիմնական բաղադրամասերի հսկողությունը, զումարած նաև մրցակցական գործունեության զումարային բնութագրերը՝ բռնցքամարտիկի առողջական վիճակը, ֆունկցիոնալ, ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական և հոգեբանական պատրաստության մակարդակը, ինչպես նաև օրգանիզմի վերականգման գործընթացները:

Մանկավարժական և կենսամեխանիկական հսկողությունը իրականացնելու համար պետք է հաշվի առնել բռնցքամարտիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստության ցուցանիշները (հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների քանակը, դրանց արդյունավետությունը և ակտիվությունը), մարզական բեռնվածության ցուցանիշները (ծավալը, լարվածությունը, հոգեկան լարվածությունը, վարժությունների կողողինացիոն բարդությունը), հիմնական բեռնվածությունը կրող մկանախմբերի «պայթուցիկ ուժի» և հարվածների արագաուժային մեծությունները:

Մեթոդներն են՝ դինամոմետրիան, էլեկտրոդինամոմետրիան, գոնիոմետրիան, սեյսմոգրաֆիան, իներցիոն դինամոմետրիան, տեսամագնիտոսկոպիան:

Բժշկակենսաբանական հսկողության դեպքում՝ զարկերակի հաճախականությունը, էլեկտրոկարդիոգրաֆիան, թրվածնի մաքսիմալ կլանման քանակը, թոքերի կենսական տարողությունը, մկանների տոնոյսը, մարմնի մկանային և ակտիվ զանգվածը:

Որպես մեթոդներ կիրառվում են էլեկտրոկարդիոգրաֆիան, արեմոքոմետրիան, միոգրաֆիան, դինամոմետրիան, անտրոպոմետրիան, սպիրոմետրիան:

Կենսաքիմիական հսկողության համար՝ կաթնաթթվի և միզանյութի պարունակությունը արյան մեջ, անօրգանական ֆոսֆատի քանակը:

Հոգեբանական հսկողության դեպքում որպես չափանիշ պետք է հաշվի առնել բռնցքամարտիկի ռեակցիայի (պարզ և բարդ) ժամանակը, շարժվող օբյեկտի հանդեպ ռեակցիայի արագությունը և տեսպինգ-բեստի ստուգման տվյալները:

2. ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ,

ԻՆՔՆԱՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԵՎ ԹԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄԸ

Բժշկական զննման մեթոդի հիմնական խնդիրներն են՝ հետևել բռնցքամարտով զբաղվողների մարզումների և մրցումների մասնակցության անվտանգության և առողջապահական կանոնների պահպանմանը, զնահատել մարզումների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, որոշել մարզվածության աստիճանը, համապատասխան ուղղումներ մտցնել մարզումների կառուցվածքի և պլանավորման մեջ:

Բռնցքամարտում բժշկական զննումները լինում են սկզբնական, կրկնվող և լրացուցիչ:

- Սկզբնական զննումները պարտադիր են բոլոր սկսնակների համար: Բռնցքամարտի պարապունքներին նրանք կարող են մասնակցել միայն բժշկի թույլատրությունը ստանալուց հետո:

- Կրկնվող բժշկական զննումների են ենթարկվում բոլոր բռնցքամարտիկները տարվա մեջ մեկ անգամից ոչ պակաս:

- Լրացուցիչ բժշկական զննումները, որպես կանոն կատարվում են մրցումներին մասնակցելու նախօրեին կամ մարզումների ընդհատման դեպքերում, ինչպես նաև մարզիչի և բռնցքամարտիկի խնդրանքով:

Բռնցքամարտիկները բժշկական զննման են ենթարկվում մրցումները սկսվելուց երեք օր առաջ, իսկ այլ վայրերից ժամանողները՝ մրցման վայրը մեկնելուց երեք օր առաջ, աչքի և նյարդաբանի եզրակացության (նո.227ձև) քարտով: Բժշկական զննումներ են անցկացվում նաև մրցման մասնակիցների կշռումից առաջ:

Բռնցքամարտիկի պատրաստման գործում մեծ դեր են խաղում բժշկամանկավարժական դիտումները: Բժշկի զննումներից և մարզիչի մանկավարժական դիտումներից ստացված արդյունքների համատեղ վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս անհրաժեշտ ուղղումներ մտցնել պարապունքների կառուցման, պլանավորման, անցկացման մեթոդների ու միջոցների ընտրության մեջ:

Բռնցքամարտիկի աշխատունակության բարձր մակարդակը պահպանելու ուսումնամարզական գործընթացը ճիշտ պլանավորելու և կառուցելու գործում մեծ դեր է խաղում բռնցքամարտիկի ինքնավերահսկողությունը:

Ինքնավերահսկողության միջոցով բռնցքամարտիկը անձամբ հսկում է իր առողջական վիճակին, հետևում օրգանիզմի անհատական

յուրահատկություններին, ժամանակին նկատում գերհոգնածության առաջացման ախտանիշները: Բռնցքամարտիկին ինքնահսկողության հիմնական օրենքների մասին անհրաժեշտ տեղեկություններ պետք է տա բժիշկը կամ մարզիչը: Չրույցների միջոցով նրանք բռնցքամարտիկին պետք է բացատրեն ինքնահսկման օրագրի լրացման և նրա ցուցանիշների բուն էությունը:

Բռնցքամարտիկը ինքնահսկողության օրագրի մեջ պետք է գրի առնի ամենօրյա դիտումները՝ առավոտյան, օրվա հիմնական և օժանդակ մարզումներից առաջ և հետո: Ինքնահսկողության օրյեկտիվ տվյալներից են՝ մարմնի քաշը (ծավալը) և արյան անոթազարկը: Հնարավորության դեպքում պետք է օգտագործել՝ ուժաչափությունը (դինամոմետրիան), շնչաչափությունը (սպիրոմետրիան) և արյան ճնշումը:

Բռնցքամարտիկը իր ինքնահսկողության օրագրում պետք է գրի առնի նաև սուրյեկտիվ տվյալները՝ ինքնահսկողությունը (զերազանց, լավ, բավարար, վատ) ալարկոտությունը, հոգնածությունը, աշխատունակության մակարդակը (բարձր, սովորական, նվազեցված), մարզվելու ցանկությունը (ստիպեցի ինձ մարզվել, նախափարժանքից հետո ցանկություն ունեցա մարզվել), քունը (տևողությունը, խորը, պինդ, անքնություն, արագ կամ ուշ քնելը, երազները), ախորժակը (բարձր, լավ, նորմալ, վատ, ծարավ), սրտի կծկումների հաճախականությունը (զարկերակի բանակը մեկ րոպեում, ռիթմը), պարապունքի վայրը (մարզադահլիճ, բացօթյա), մարմնի քաշը (պարապունքից առաջ և հետո, առավոտյան մինչև նախաճաշը):

Գրի առնված օրյեկտիվ և սուրյեկտիվ ցուցանիշների հիման վրա որոշվում է բռնցքամարտիկի առողջական վիճակի զնահատականը: Ինքնագագացողության վատացումը, աշխատունակության անկումը, մարզվելու ցանկության բացակայությունը, խախտված քունը, ախորժակի վատացումը, մարմնի քաշի նվազեցումը, հանգիստ վիճակում սրտի զարկերի հաճախականության բարձրացումը կամ ընդհատումները, այդ բոլորը հոգնածության և զերմարզվածության առաջացման ցուցանիշներն են:

Անհրաժեշտ է նշել, որ ինքնահսկողության տվյալները միայն լրացնում են և ոչ թե փոխարինում բժշկամանկավարժական դիտումները: Չպետք է շտապել եզրակացություններ անելու: Անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի և մարզիչի հետ: Մարզիչը պարտավոր է կանո-

նավոր կերպով ստուգել բոնցքամարտիկի ինքնահսկողության օրագիրը:

Չնայած որ թեստավորման մեթոդով հնարավոր չէ լիարժեք պատկերացում կազմել բոնցքամարտիկի մարզվածության մասին, այնուամենայնիվ, դրա միջոցով ստացված արդյունքները կարող են լրացնել մանկավարժական դիտման և այլ ճանապարհներով ստացված տեղեկությունները:

«Թեստավորում» բառը ունի լատինական, ֆրանսիական և անգլիական ծագում, որը նշանակում է վորձարկում, որակական և քանակական ստուգումներից ստացված արժեքների գնահատում:

Թեստերի մեթոդը օգտագործում է հետազոտման այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են՝ չափումները, դիտումները, փորձարկումները, հաշվումները, որոշումները, բացատրությունները, մեկնաբանությունները, ընդհանրացումները, եզրակացությունները և այլն: Թեստավորման մեթոդով կատարվող հսկողությանը բնորոշ առանձնահատկություններից են ստացված արդյունքների (երևույթներ, պրոցեսներ) օբյեկտիվ արձանագրումը, կազմված փաստաթղթերի հիման վրա ընդհանրացումներ և եզրակացություններ անելը:

Թեստավորման մեթոդը կարելի է օգտագործել բոնցքամարտիկի սիրտ-անոթային համակարգի (ֆունկցիոնալ) պատրաստությունը մարտատճերի ձևավորման վրա, մարմնի կառուցվածքի ազդեցությունը, աշխատունակությունը, շարժողական ընդունակությունները (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն), տեխնիկատակտիկական, հոգեբանական և կամային հատկությունների պատրաստվածությունը որոշելու համար:

Մպորաային պրակտիկայում թեստերը բաժանվում են երկու հիմնական խմբի՝ ընդհանուր և հատուկ պատրաստության որոշման, որոնց ճշտությունը հնարավոր է ապահովել միայն կոմպլեքսային թեստավորման միջոցով: Ժամանակակից գիտության և տեխնիկայի բարձր մակարդակը թափանցել է նաև մեծ սպորտ: Բոլոր մարզաձևերում, այդ թվում և բոնցքամարտում, օգտագործվում են մի շարք սարքավորումներ: Ինչպես օրինակ՝ սարքավորում, որը ոչ միայն հաշվում է բոնցքամարտիկի հարվածների քանակը, որոշում արագությունը, այլև որոշում է հարվածների ուժն ու դիպուկությունը, բոնցքամարտիկի պարզ և բարդ ռեակցիաների արագությունը:

Թեստավորման համար պրակտիկայում օգտագործվում են առավել պարզ և մեծ ծախսեր չպահանջվող միջոցներ: Օրինակ՝ «մարտ սուվերի

հետ» ժամանակով հաշվում են հարվածների, պաշտպանական հնարքների և տեղաշարժերի քանակը (երեք հաշվողներից յուրաքանչյուրը հաշվում է տեխնիկական հնարքների մի տեսակը՝ հարվածները, պաշտպանական հնարքները կամ տեղաշարժերը):

Այս թեստով հնարավոր է որոշել բոնցքամարտիկի հատուկ դիմացկունությունը, մարտական գործողությունների լարվածությունը (տեմպը), իսկ ընդհանուր դիմացկունությունը որոշելու համար կարելի է օգտագործել վազբերը ռատոնդներով՝ օգտագործելով տարիքային խմբերին համապատասխանող մրցամարտերի բանաձևերը՝ 4 2 1, 3 2 1 կամ 3 1 1: Մեկ այլ օրինակ՝ հարվածների դիպուկությունը և ռեակցիայի արագությունը որոշելու համար կարելի է օգտագործել պատից 40-50 սմ հեռավորության վրա թելից կախված մեծ թենիսի գնդակը (Պանչ-Բոլը): Բոնցքամարտիկին հանձնարարվում է մեկ ռատոնդի ընթացքում, ցանկացած ձեռքով կատարել ցանկացած հարվածներ: Հաշվի է առնվում ոչ թե կատարած, այլ գնդակին հասցրած հարվածների քանակը:

Տակտիկական պատրաստությունը և մտածողության ճկունությունը որոշելու համար կարելի է օգտագործել մարզընկերոջ հետ կատարվող պայմանական մարտերը՝ մարզիչի հաճախակի փոփոխվող հրահանգների պայմաններում:

3. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԸ ԵՎ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՈՒ ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Բոնցքամարտում մարզիկների ստացված վնասվածքները բաժանվում են երեք խմբի՝ թեթև, միջին, ծանր:

- Թեթև վնասվածքները օրգանիզմի հյուսվածքների մակերեսային չնչին խանգարումներն են, որոնք չեն ազդում բոնցքամարտիկի աշխատունակության վրա:

- Միջին վնասվածքների են ենթարկվում քթի խոռոչի միջնապատը, արմնկային հողերը, հոնքերը, ականջախեցիները, շուրթերը և այտերի ներքին թաղանթները:

- Ծանր վնասվածքներից են հիմնականում այն նոկաումները և նոկատումները, որոնք պահանջում են ստացիոնար և երկարատև բուժօգնություն:

Մյուս է այն կարծիքը, թե բոնցքամարտում հնարավոր չէ խուսափել

վնասվածքներից: Հնարավոր է, եթե ուսուցման, մարզման և մրցման գործընթացներում վերացվեն վնասվածքներ առաջացնող արտաքին և ներքին պատճառները:

Վնասվածքների առաջացման արտաքին պատճառներից են՝ մարզագույքի անսարքությունները, սանիտարահիգիենիկ պայմանների ոչ բարվոք վիճակը, պարապմունքների անցկացման կազմակերպչական սխալներն ու թերությունները, ուսուցման ու մարզման մեթոդների ու միջոցների ոչ ճիշտ ընտրությունը, մրցումների անցկացման պահանջների անհամապատասխանությունը, մրցավարների մասնագիտական պատրաստության ցածր մակարդակը և վնասվածքների կանխարգելման միջոցների թերազնահատումը: Վնասվածքների առաջացման ներքին պատճառների թվին են դասվում՝ բռնցքամարտիկի ֆիզիկական և տեխնիկական թերի պատրաստությունը, առողջության անբավարար վիճակը, մարզումների և օրվա ռեժիմի խախտումները, գերհոգնածությունն ու մրցամարտերի ժամանակ միմյանց նկատմամբ ցուցաբերվող կոպտությունը, մրցման կանոնների խախտումները:

Հոգեկան և մարմնական վնասվածքների պատճառ են դառնում մրցումների ժամանակ բռնցքամարտիկի առանց այն էլ մեծ պատասխանատվությունը բարձրացնող լրացուցիչ և ավելորդ ազդակները՝ մարզիչ-մարտավկայի սպառնացող պահանջները կամ քիմակիցների և մինչև անգամ ցավողների հուշող և ոգևորող՝ հարձակվիր կամ պաշտպանվիր բղավոցները: Այս պայմաններն են, որ շատ անգամ բռնցքամարտիկին դարձնում են չմտածող, իրեն կամքին հակառակ մարտական գործողություններ կատարող հնազանդ մարտիկի:

Այն դեպքում, երբ բռնցքամարտիկը, զգալով մրցակցի առավելությունը, փորձում է գանել հակադրելու լավագույն միջոցներ, լսելով իր մարզիչի և իրեն ցավողների պահանջները, մի կողմից՝ վախկոտ չկռչվելու, մյուս կողմից՝ հանուն պարտքի և արժանապատվության, ստիպված է լինում կուրորեն զնալ վտանգին ընդառաջ՝ կատարելով իր հնարավորություններին չհամապատասխանող, տեխնիկապես, տակտիկապես և հոգեպես չհիմնավորված սխալ հնարքներ կամ գործողություն, արդյունքը լինում է պարտությունը՝ բացարձակ կամ միավորների առավելությամբ:

Առավել սխալ և զայրացուցիչ է մարզիչ-մարտավկայի մեկնաբանությունը՝ պատահական հարված ստացավ կամ մրցավարները կողմնապահություն արեցին: Նման դեպքերում ճիշտ եզրակացություն է

անում միայն պարտված բռնցքամարտիկը, այն, որ մարտի ժամանակ չպետք է լսեր ոչ մեկին, պետք էր մենամարտել սեփական մասնադուրյամբ, այսուհետև մարզել և կատարելագործել այն հնարքներն ու գործողությունները, որոնց կարիքը ինքը զգացել էր այդ չարաքասաիկ մարտում:

Այլ բան է թույլ տալ բռնցքամարտիկին մարտը վարել ինքնուրույն, մարտից հետո նշել նրա տեխնիկական և սակաիկական պատրաստության սխալներն ու նրանց վերացման միջոցներն ու մեթոդները:

Այն վնասող, որ բռնցքամարտը հարուստ է իր անակնկալ հետևանքներով, որ իր պատշաճ բարձրության վրա պետք է պահել ուսումնամարզական պարապմունքների գործընթացը, որ բռնցքամարտիկի մարզական վարպետությունը կատարելագործելու հետ միաժամանակ պետք է պատրաստ լինել՝ վնաս ստացած բռնցքամարտիկին ցույց տալու առաջին օգնությունը:

Բռնցքամարտիկի ձեռքի վնասվածքի, հատկապես դաստակի հողակապերի դեպքում անհրաժեշտ է անմիջապես հանել ձեռնոցները և ցավ զգացող մասը սառեցնել բլրեթիլի, սառույցի կամ ձյան միջոցով: Սառեցման հատվածը ծածկել մառախյե անձեռոցիկով կամ ցելոֆանով, որից հետո վնասված մասը պետք է փաթաթել առածոգական (էլաստիկ) բինտով:

Քրի արյունահոսության դեպքում բռնցքամարտիկին պետք է նստեցնել աթոռին և քթանցքերի մեջ դնել ջրածնի պերօքսիդով թրջված բամբակի տամպոն:

Հոնքերի ներքևի մասում փակ արյունազեղության դեպքում, վազելին կամ մանկական կրեմ քսելուց հետո, սառույցի կտորը սեղմած պահել վնասված մասի վրա՝ երկար և համբերատար:

Գլխին ստացած ուժեղ հարվածի, հատկապես ներքևի ծնոսին, հավասարակշռության կամ գիտակցության կորուստով ծանր նոկդաունի դեպքում, անհրաժեշտ է բռնցքամարտիկին նստեցնել աթոռին, հանել բերանից ատամնապահուրանակն ու գլխի պաշտպանական սաղավարտը և սառը ջրով թրջված սրբիչը դնել ծոծրակին: Այդ բռնցքամարտիկին պետք է տեղավորել հանդերձարան, որոշ ժամանակ պառկելուց հետո, նրան պետք է ստուգի բժիշկը, իհարկե, ցանկալի է ներոպաթոլոգը:

Ծանր նոկաուտի դեպքում, երբ բռնցքամարտիկը անգիտակից վիճակում պառկած է ունգի հատակին, առաջին հերթին, անհրաժեշտ է

հանել բերանից առամնապահունակը, զլիսի պաշտպանական սաղա-
վարտը և փորձել բոնցքամարտիկին սեղմելով պահել հատակին
պռակած դիրքով, հակառակ դեպքում բոնցքամարտիկը անգիտակ-
ցորեն կփորձի բարձրանալ, քանի որ մկանային առնուսը (փոքր լար-
վածությունը) վերականգնվում է ավելի արագ, քան գիտակցությունը:
Իսկ այդ պահին բարձրանալու դեպքում հնարավոր է, որ սայթաքի և
ստանա ևս մեկ վնասվածք: Օգտակար է անուշադրի սպիրտով քրջված
բամբակով շփել բունքերը և մինչև անգամ հոտ քաշել:

Մտխառնոցի կամ քթի արյունահոսության դեպքում բացասական
հետևանքներից (շնչափողը լցվելուց) խուսափելու համար, բոնցքա-
մարտիկի հորիզոնական (պռակած) դիրքում, զլուխը պետք է թեթև մեկ
կողմի վրա: Շնչառության ռիթմի խախտման, հատկապես ընդհատման
ժամանակ պետք է անմիջապես կատարել արհեստական շնչառություն,
իսկ սրտի գործունեությունը կանգնելու դեպքում՝ սրտի (փակ) մերսում:

Ժամանակակից սիրողական բոնցքամարտում վնասվածքների
կանխարգելման մեխանիզմներն են.

«Բոնցքամարտիկի ուսուցման ու մարզման գիտականորեն հիմնա-
վորված սկզբունքներով, մեթոդներով ու միջոցներով տարվող
մանկավարժական՝ պրոցեսը (ծրագրեր, ուսումնական պլաններ) և
կազմակերպչական՝ մրցումների օրացուցային պլաններով տարվող
առաջնություններն ու չեմպիոնատները.

«Մրցումների լավ մշակված կանոնադրությունը.

«Բարձր կարգի բարձրորակ կադրերը՝ մարզիչ-մանկավարժները.

«Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մարզասարքերը
(արենաժողովրդ) և բոնցքամարտի բազմատեսակ մարզագործիքներով
կահավորված մարզադահլիճները.

« Բոնցքամարտիկի պաշտպանական հանդերձանք.

- զլիսի պաշտպանական սաղավարտ (շլեմ, մասկա) .

- առամնապահունակ (կապ) .

- բռունցքների պաշտպանական ժապավեններ (քինտ) .

- գոտկատեղից ներքև կատարվող հարվածներից պաշտպանա-

կան խեցի (ռակովինա)

- մարտական ձեռնոցներ (8.10.12.14.16-ուց) .

- մարզագործիքների ձեռնոցներ:

4. ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿԻ ՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ

Բոնցքամարտիկի ուսումնամարզական գործունեության մարզման
պրոցեսը ծախսում է մեծ քանակությամբ էներգիա՝ ֆիզիկական և
նյարդային, այդ թվում մտավոր ու կամային ճիգեր: Նման ուժերի
ծախսման հետևանքով առաջ է գալիս օրգանիզմի առանձին օրգանների
և հյուսվածքների աշխատունակության մասնակի, ժամանակավոր կամ
լրիվ կորուստ: Այն բնականոն երևույթ է, որը առաջ է բերում սնան և
մինչև անգամ ցավի աստիճանի հասնող հոգնածության զգացում:

Հոգնածության վիճակը շատ անգամ կարող է չհամապատասխանել
իրական վիճակի խորությանը, այլ լինել միօրինակ գործողությունների,
ոչ մեծ աշխատանքի, ձանձրույթի, դրդապատճառների բացակայության
և մինչև անգամ ծուլության հետևանք: Հոգնածությունը կարող է առաջ
գալ՝ մտավոր, զգայական (սենսոր), վերլուծիչների (անալիզատորների),
հույզերի և ապրումների, ինչպես նաև, ֆիզիկական գերլարված
գործունեության պայմաններում:

Հոգնած վիճակում բոնցքամարտիկը դժվարանում է պահպանել
մարտական գործողությունների լարվածությունը (տենսյը), տեխնիկա-
կան հնարքների կատարման որակը: Եվ արդյունքը լինում է այն, որ
մրցակցի բացարձակ առավելության պայմաններում ընդհատվում է
մրցամարտը՝ ռինգի մրցավարի կամ մարտավայրի առաջարկությամբ:

Մարզումների ընթացքում օբյեկտիվ ցուցանիշների անկման առկա-
յությունը բոնցքամարտիկներին անհանգստություն չի պատճառում:
Նրանք ընտելացել են այդ երևույթին: Գիտեն և համոզված են, որ մի
փոքր ընդմիջումից հետո այն կվերականգնվի, իսկ լրիվ
հանգստանալուց հետո, էլ ավելի կբարելավվի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ
վիճակը, կբարձրանան նրա օբյեկտիվ ցուցանիշները,
աշխատունակության և դիմացկունության մակարդակը: Նույնը չի
կարելի ասել նյարդային համակարգի հոգնածությանը, որը առաջ է
գալիս աննկատ, դանդաղ և երկար ժամանակում: Մարզական ակտիվ
գործունեության ընթացքում բոնցքամարտիկները ավելի շուտ հոգնում
են հոգեպես, քան ֆիզիկապես:

Եվ դա է հիմնական պատճառներից մեկը, որը ստիպում է մարզիչ-
ներին՝ մեծ տեղ հատկացնել իրենց սաների հոգեբանական պատրաս-
տությանը: Ըստ նրանց՝ բոնցքամարտիկի մարմինը և տեխնիկան

մարզելն ու մրցման պատրաստելը այնքան էլ դժվար չէ: Առավել դժվար է բարձրացնել և նախապատրաստել նրա գիտակցական և հոգեկան պատրաստության մակարդակը:

Մեծ սպորտում առանց քրտնաջան աշխատանքի, առանց հոգնածության ու վերականգման չի կարող գոյություն ունենալ մարզական ոչ մի առաջխաղացում: Բռնցքամարտիկի ուսումնամարզական պրոցեսը անցնում է հոգնածության ու վերականգման ճանապարհով:

Ուսումնամարզական պարապմունքների եռուն ժամանակաշրջանում, երբ բռնցքամարտիկը, հանուն մարզական բարձր արդյունքների, սկսում է շահագործել օրգանիզմի հնարավորությունները, ապա այս դեպքում օրգանիզմին օգնության է գալիս բնության կողմից ստեղծված արգելակման գրգիռների միջոցով պաշտպանում է ինքն իրեն հյուծվելուց ու քայքայվելուց:

Ֆիզիկական հոգնածությունները կարող են ի հայտ գալ՝ սուր, խրոնիկական, ընդհանուր, տեղային և գաղտնի ձևով:

Սուր հոգնածությունը առաջ է գալիս համեմատական կարճ աշխատանքի ժամանակ, երբ նրա լարվածությունը (տեմպը) չի համապատասխանում բռնցքամարտիկի ֆիզիկական պատրաստությանը: Սուր հոգնածության օրինակը «Մեռյալ կետն» է, որի դեպքում նկատվում են օրգանիզմի աշխատունակության կտրուկ անկում, շարժումների համաչափության խախտում, ուշադրության, հիշողության, բարձրակարգ նյարդային համակարգի գործունեության և մի շարք այլ բացասական երևույթների դրսևորումներ:

«Մեռյալ կետ» սուր հոգնածության ժամանակ բռնցքամարտիկի շնչառությունը դառնում է հաճախակի և մակերեսային, մեծանում է սրտի կծկումների հաճախականությունը՝ մեկ րոպեում հասնելով 180 և ավելի զարկի, արյան ճնշումը՝ մինչև 200մմ սնդիկի սյան բարձրության և ավել:

Բռնցքամարտիկի մոտ առաջ է գալիս ճնշվածության, օդի պակասության և վարժությունները ընդհատելու ցանկություն: Նման իրավիճակում բավական է, որ բռնցքամարտիկը կամքի լարման միջոցով հաղթահարի անգործության այդ զգացումը, կկարգավորվի շնչառությունն ու սրտի աշխատանքի ռիթմը, կլավանա ինքնազգացողությունը և կբարձրանա օրգանիզմի աշխատունակությունը:

«Մեռյալ կետ» սուր հոգնածության առաջացման երևույթը բացատրվում է նրանով, որ մկանային լարված աշխատանքը բռնցքամարտիկի մոտ սկսվում է առաջին ռաունդից, իսկ օրգանիզմի շնչա-

ռական և արյան շրջանառության օրգանների գործունեությունը զարգանում է աստիճանաբար, միայն 3-5 րոպեից (երկարորդ, երրորդ ռաունդներում) հետո հասնում է բարձր մակարդակի:

«Մեռյալ կետ» սուր հոգնածությունը թուլացնելու կամ նրանից խույս տալու համար, հարկավոր է նախավարժանքը կատարել մեծ լարվածությամբ (տեմպով)՝ առաջ բերելով մարմնի քրտնազատություն:

Խրոնիկական (երկարատև) հոգնածությունը մի շարք պարապմունքներից հետո չվերականգնվելու հետևանք է: Նման հոգնածության դեպքում ընկնում է՝ բռնցքամարտիկի աշխատունակությունը, հիվանդությունների նկատմամբ օրգանիզմի բնական դիմադրողականությունը և նոր յուրացված շարժողական հմտությունների օգտագործման աստիճանը:

Խրոնիկական հոգնածությունը կարող է առաջ գալ նախամրցումային շրջանի մարզումների ժամանակ, երբ բռնցքամարտիկը ժամկետից շուտ է մտնում լավ մարզավիճակի մեջ և հանգստանալու փոխարեն ստիպված է լինում շարունակել մարզումները:

Ընդհանուր հոգնածության դեպքում խանգարվում են բռնցքամարտիկի կենտրոնական (գլխաղեղ, ողնաղեղ), վեգետատիվ (ընդերային օրգաններ՝ գեղձեր, արյունատար և ավշատար անոթներ, հարթ և մասամբ կմախքային մկաններ) օրգանների աշխատանքները:

Նվազում է շարժողական հմտությունների գործունեության ղեկավարումը, թուլանում է ինքնահսկողությունը: Արագանում է սրտի կծկումների հաճախականությունը: Նկատվում է շնչարգելություն, սրտխառնոցի և վարժություններ կատարելու անկարողություն:

Անցողիկ շրջանից հրաժարվելը, առանց վերականգնելու ուսումնամարզական հավաքներից ու մրցումներից մասնակցելը խորացնում են բռնցքամարտիկի ընդհանուր հոգնածությունը:

Տեղային հոգնածությունը առաջ է գալիս այն ժամանակ, երբ բռնցքամարտիկը կամային ճիգ գործադրելու միջոցով փորձում է պահպանել օրգանիզմի աշխատունակության բարձր մակարդակը և ուժեղ հարվածի միջոցով արագացնել մրցամարտի ավարտը:

Նման պայմաններում կտրուկ ընկնում է բռնցքամարտիկի աշխատունակությունը, անհնար է դառնում շարժումների կատարումը: Եվ նա կարող է հրաժարվել մարզումը կամ մարտը շարունակելուց:

Մարզման ռեժիմի (աշխատանք-հանգիստ) խախտումը, հոգնած վիճակում մեծ բեռնվածությամբ մարզումները և հոգնածության

կուտակումը բռնցքամարտիկի մոտ առաջացնում են գերմարզվածության վիճակ:

Առաջին փուլում նկատվում են սիրտ անոթային համակարգի արագության բնույթի մարզումներին հարմարվելու, ինչպես նաև համաձայնեցված (կոորդինացիա) շարժումների կատարման վատթարացում:

Զնայած արտաքին շնչառության ռիթմի, քնի և ախորժակի ռեժիմում խախտման դեպքերի բացակայությանը, ոչ մի փոփոխություն չի նկատվում մարզական պատրաստության մեջ՝ ոչ աճ և ոչ էլ անկում: Բռնցքամարտիկին անհանգստացնող այդ փաստը ստիպում է նրան էլ ավելի բարձրացնել մարզումների բեռնվածությունը:

Երկրորդ փուլին բնորոշ են բազմաթիվ բողբոները: Մարզական արդյունքները շարունակում են վատանալ: Բռնցքամարտիկը ձգտում է ուղղումներ մտցնել տեխնիկայի և մարզումների կառուցվածքի և կազմակերպման մեջ: Այս փուլում բռնցքամարտիկի մոտ կարող են նկատվել անտարբերություն, թուլություն, քնկոտություն, ոչ լուրջ վերաբերմունք մարզումների նկատմամբ կամ հակառակը՝ գերլարվածություն: Բռնցքամարտիկը սկսում է հաճախակի վիճաբանել մարզիչին, նկատվում են շուտ հոգնելու, սրտի տարածքում ծակոցների, մարտական բարդ իրավիճակներում անհամարձակության և արագ չկողմնորոշվելու դեպքեր: Արտաքին տեսքը արտահայտում է ընկճվածություն, դեմքը անգույն է, աչքերը խամրած, նրանց տակ և շուրթերի կապտություն: Քունը դառնում է առավել մակերեսային, անհանգիստ և հաճախ էլ սարսափ ազդող երազներով: Նկատվում է ախորժակի նվազում, լյարդի մեծացում, լեզվի հաստացում՝ սպիտակ փառի ծածկույթով, որի վրա կարելի է նկատել ատամների հետքեր: Ավելանում է քրտնազատությունը, նվազում են մկանների ուժը, ուշադրությունն ու պաշտպանական ռեակցիան, իրար են հաջորդում ծանր ու վարակիչ հիվանդությունները, որ մինչ այդ չէին լինում:

Երրորդ փուլը աչքի է ընկնում մարզական արդյունքների կտրուկ անկումով: Բռնցքամարտիկը ձգտում է գտնել իր անհաջողությունների օբյեկտիվ պատճառները: Նրա կարծիքով սխալ են իր մարզիչի մարզման պլանավորումը, մեթոդներն ու միջոցները, մրցավարությունը, մարզական դահլիճն ու գույքը, մարզական կազմակերպությունների ղեկավարները:

Գերմարզվածության երրորդ փուլում հայտնված բռնցքամարտիկը խուսափում է մարդկանցից, ձգտում է մեկուսանալ, բարձրանում են

նյարդային գրգռվածությունը, հոգնածությունն ու ընդհանուր թուլությունը, անքնությունն ու վատ ախորժակը:

Լինում են դեպքեր, երբ բռնցքամարտիկը հեշտությամբ է տանում մարզումային բեռնվածությունը՝ ցուցաբերելով առողջ և աշխատունակ սպրելակերպ: Բայց, հաճախակի անցկացվող սպարինգներն ու մրցումները, վերադաս կազմակերպությունների պահանջներն ու քննադատությունները, պարտքի, կարգապահության և պատասխանատվության բարձր զգացումները բարձրացնում են բռնցքամարտիկի նյարդային համակարգի գերլարվածությունը: Նրա ախտորոշիչները բավականին ցայտուն են՝ ընդհանուր թուլություն, գլխապտույտ, սրտխառնոց, հեռց, սրտի խփոց զարկերակային ճնշման անկում, առավել ծանր վիճակում կարող են նկատվել սրտի մկանների անբավարար սնուցում, անբավարարվածություն, վատ արամադրություն և գրգռվածություն:

ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄ

Բռնցքամարտիկի վերականգնման պրոցեսի առաջ դրված է երկու շատ կարևոր խնդիր.

-Օրգանիզմի աշխատունակությունը հասցնել նախկին մակարդակին:

-Օրգանիզմը նախապատրաստել նոր բեռնվածության մարզումներին:

Նշված խնդիրները արդյունավետորեն լուծելու համար, որպես լավագույն միջոցներ, օգտագործվում են մանկավարժական, բժշկական-սարանական և հոգեբանական գործոնները:

Մանկավարժական գործոնը կարելի է իրականացնել ակտիվ և պասիվ ձևով: Վերականգնման ակտիվ ձևին են դասվում ուսումնամարզական պրոցեսի ճիշտ պլանավորումը և կազմակերպումը, առավոտյան և երեկոյան զբոսանքները, լողը և փոքր ծավալով ու լարվածություն պահանջող այլ մարզաձևեր և վարժություններ:

Վերականգնման պասիվ ձևին են պատկանում լրիվ հանգիստը (առանց որևէ ֆիզիկական վարժության) և քունը: Վերականգնման բժշկական-սարանական միջոցներից են՝ ռացիոնալ սնունդը, դեղամիջոցները և վիտամինները, սպիտակուցային դեղորայքները, սպորտային ըմպելիքները, թթվածնային և գլյուկոզային կոկտեյլները, շոգեբաղնիքը (սաունան), ասեղնաբուժությունը, էլեկտրաքունը և մերսման

տարբեր տեսակները:

Վերականգնման հոգեբանական միջոցներից են.

- Հոգեբուժությունը՝ ներշնչված քունը, մկանների թուլացումը, շնչառական հատուկ վարժությունները.

- Հոգեառողջաբանությունը՝ տարատեսակ զվարճություններ, ուրախ կլինոնկարներ, թատերական ներկայացումներ, հեռուստահաղորդումներ և հետաքրքիր գրույցներ.

- Կենցաղի հարմարավետ պայմաններ, հոգեկան և բարոյական բավականություն պատճառող՝ ընտանեական, ուսումնական և աշխատանքային շրջապատ.

- Ինքնակարգավորում՝ ինքնահանդուր, ինքնաներշնչում.

- Աուտոգենային և հոգեմկանային վարժություններ.

- Երաժշտություն, ընթերցանություն և չհոգնեցնող հետաքրքիր աշխատանք:

Մրցումներից հետո բոնցքամարտիկի հոգեկան վիճակը ձևավորող հիմնական գործոններից են մրացմարտերի արդյունքների մասին մարզական հասարակայնության, մասնագետների, անձնական մարզիչի և, իհարկե, լավատեսորեն կամ չարամտությամբ արամաղրված մեծ սպորտից շատ հեռու կամ մասնագիտական խորը մտածելակերպով օժտված լրագրողների տեղեկությունները:

Թե ինչպիսին կլինի ստացված տեղեկությունների ուղղվածությունը, ըստ այնմ էլ բոնցքամարտիկի հոգեկան վիճակը, նրա հետագա մարզական գործունեությունը: Ուստի, վերականգնման ամենակարևոր նախապայմանը պետք է համարել անցած մրցամարտերում ցույց տված արդյունքների հիմնավորված և ճիշտ վերլուծված եզրակացությունները՝ բոնցքամարտիկի սրատրաստվածության դրականը և բացասականը, նրանց ամրապնդման կամ վերացման միջոցների ու մեթոդների ընտրությունն ու հետագայում դրանք իրականացնելու խորը համոզվածությունը: Նման պահանջների բավարարումը ոչ միայն կվերականգնի բոնցքամարտիկին հոգեպես և բարոյապես, այլև հիմք կհանդիսանա գալիք մարզումների համար:

Բոնցքամարտիկի վերականգնման պրոցեսը ընթանում է երեք հիմնական փուլով՝ ընթացիկ, արագ և ամբողջական:

ԸՆԹԱՅԻՆ վերականգնումը՝ հիմնականում կատարվում է մարզումների ժամանակ՝ վարժությունների, ռաուդների, նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասերի միջև ընկած ժամանակա-

հատվածներում: Այս առնչությամբ տեղին է նշել բոնցքամարտի մարզական պրակտիկայում արդեն ամրապնդված ոչ ճիշտ մոտեցումը, երբ պարապմունքի հիմնական մասում, անկախ դրա առջև դրված խնդիրներից և նպատակից, ռաուդների միջև ընկած հանգստի տևողությունը մեծ մասամբ սահմանափակում են մեկ թույն ժամանակով: Այն դեպքում, երբ հարկավոր է հանգստանալ 2, 3, 4 և մինչև անգամ 5 թույն: Հանգստի մեկ թույնանոց ընդմիջումը նպատակահարմար է իրականացնել միայն նախամրցումային շրջանի վերջին փուլի մարզումների ժամանակ:

Բոնցքամարտիկի պարապմունքների ժամանակ, մանկավարժական և կազմակերպչական մի շարք միջոցների հետ զուգահեռ, հաճախ է օգտագործվում բոնցքամարտիկի պարբերական երաժշտության տակ: Թե ե՞րբ է առաջ եկել բոնցքամարտիկի պարբերական երաժշտությունը, անհայտ է, բայց այն, որ նա մտել է շատ երկրների բոնցքամարտիկների առօրյա մարզումների մեջ, դա արդեն իրողություն է:

Արագ վերականգնումը տեղի է ունենում պարապմունքի ավարտից 1,5-2 ժամ հետո, երբ ավարտվում է թորերի, սրտի և այլ օրգանների նախկին, նորմալ վիճակին համեմատական չափով վերադառնալու պրոցեսը: Ամբողջական վերականգնումը կամ մարզման արդյունավետության բարձրացման ավարտը տեղի է ունենում մեկ կամ երկու, ծայրահեղ դեպքում երեք օրվա ընթացքում: Հանգստի համար հատկացվող մեկ-երկու օրվա ժամկետը չի նշանակում, որ յուրաքանչյուր պարապմունքից հետո, այդքան ժամանակ պետք է հանգստանալ և ոչ մի անգամ չմարզվել: Խոսքը վերաբերում է հիմնական մեծ բեռնվածությանը, առավել կարևոր խնդիրների լուծմանը և նույն ուղղվածությանը նվիրված մարզումներին, ինչպես օրինակ՝ արագաուժային, դիմացկունության, մարտական պատրաստության, ֆիզիկական և այլ: Հիմնական մարզումներին պետք է նախորդեն առավել անհանգստացնող երեկոյան մարզումները, որոնք կարող են ունենալ նախապատրաստման կամ վերականգնման նպատակներ:

Կարծիք կա, որ փոքր բեռնվածության մարզումներից հետո օրգանիզմը վերականգնվում է 6 ժամ հետո, միջինը՝ 12 ժամ, մեծի դեպքում՝ 24 և առավելագույն բեռնվածության դեպքում՝ 48 ժամ հետո:

Բոնցքամարտիկի աշխատանքային վերականգնման կենսաբանական միջոցների շարքին են պատկանում սննդի ընդունման բազմաուտեսակ և նորմալ ռեժիմը:

Բռնցքամարտիկի սնունդը պետք է հարուստ լինի սպիտակուցներով, ճարպերով, ածխաջրատներով, վիտամիններով, հանքային աղերով և ջրով: Դրանք անհրաժեշտ են ոչ միայն որպես էներգիայի սպասարկման աղբյուր, որի կալորիականությունը պետք է համապատասխանի բռնցքամարտիկի ծախսած էներգիային, այլև նրա օրգանիզմի, աճի, զարգացման և հյուսվածքների վերականգնման համար:

Սպիտակուցներով հարուստ սննդամթերքներից են միսը, հավը, ձուկը, կաթը, հացահատիկային բույսերը, հավի ձուն և այլն: Սպիտակուցներով հարուստ սնունդը առանձնապես անհրաժեշտ է դեռահաս և պատանի բռնցքամարտիկներին:

Վիտամինները, հանքային աղերը և ջուրը մասնակցում են օրգանիզմի նյութափոխանակությանը և մարսողությանը: Դրանցով հարուստ են գրեթե բոլոր սննդամթերքները, առանձնապես բանջարեղենի ու մրգերի բոլոր տեսակները:

Օրվա մեջ, ամեն անգամ սնունդն ընդունելիս պետք է օգտագործել բանջարեղեն կամ միրգ: Ցանկալի է օգտագործել թարմ վիճակում:

Ածխաջրերն ու ճարպերը մարդու էներգիայի հիմնական աղբյուրներն են: Ածխաջրերով հարուստ են՝ մեղրը, շաքարը, կոնֆետը, շոկոլադը, քաղցր թխվածքները, մուրաբաները, խտացրած կաթը, պաղպաղիկները, սպիտակ հացը, մակարոնը, կարտոֆիլը և այլն:

Նարպով հարուստ են՝ կարագը, բուսական յուղերը (արևածաղկի, գեյրունի, եգիպտացորենի, մարգարիներ), թթվասերը, ընկույզը, խոզի ճարպը և այլն:

Սնունդը պետք է ընդունել մարզումներից 3-4 ժամ առաջ: Այն պետք է լինի քիչ և հեշտ մարավող: Ընթրիքից մինչև քնելը ընկած ժամանակը պետք է ակն ոչ պակաս 1,5-2 ժամ:

Վերականգնման համար անհրաժեշտ է հնարավորին չափ օգտագործել առողջապահական այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են՝ մերսուրը, ջրային արարողությունները (պրոցեդուրաներ), օդի և ջրի լազանքները և շոգեբաղնիքը:

Մրցումներն ավարտվելուն պես, հանգստի առաջին օրը, երկար և խորը քնելուց հետո, անհրաժեշտ է բացօթյա տարածքում (անտառ, գրոսայգի, ստադիոն) կատարել թեթև մախավարժանք, առողջարարական վազք կամ գրոսանք ցանկացած բեռնվածությամբ:

Մրցումային շրջանի գերբեռնված վիճակից ակտիվ հանգստին պետք է անցնել երկուսից-երեք օր պասիվ ձևով հանգստանալուց հետո:

Ակտիվ հանգստի միջոցներն են փոքր բեռնվածությամբ մարզումները՝ վազքեր, սպորտային խաղեր, ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ, մշակույթի օջախներ հաճախելը, երաժշտությամբ կամ ընթերցանությամբ զբաղվելը:

Վերականգնման արդյունավետ միջոցներից է նաև շոգեբաղնիքը: Մարդկությունը շոգեբաղնիքներն օգտագործում է վաղ ժամանակներից: Ժամանակակից սպորտում բարձրակարգ բռնցքամարտիկների գործունեությունը չի կարելի պատկերացնել առանց շոգեբաղնիքների օգտագործման: որձածական շոգեբաղնիքներից են՝ ֆիննականը-սաունան (չոր, առանց գոլորշու) և ռուսականը (խոնավ, գոլորշիով):

Բարձրակարգ բռնցքամարտիկների շաքարավա մարզումների ցիկլում մեկ օրը (հիմնականում հինգշաբթի) հատկացվում է ակտիվ հանգստին ու վերականգնմանը, որտեղ որպես հիմնական միջոց համարվում է շոգեբաղնիքը: Իսկ ուսումնամարզական հավաքներում շոգեբաղնիքը օգտագործվում է շաքարակա երկուսից ոչ պակաս անգամ, քանի որ հավաքներում մարզումների բեռնվածությունը մի քանի անգամ ավելի բարձր է տնային պայմաններից:

Շոգեբաղնիքի ազդեցության մեխանիզմի հիմքում ընկած է բաղնիքի տաքությունը, որը, ուժեղ գրգռիչի դեր կատարելով, մարդու օրգանիզմում առաջ է բերում բազմաթիվ կենսաբանական ռեակցիաներ: Օրինակ՝ գրգռիչները հաղորդվում են գլխուղեղի և վեգետատիվ նյարդային համակարգի համապատասխան կենտրոններին, որտեղից հրահանգներ են գնում մարդու օրգանիզմի բոլոր օրգաններին, արագանում է արյան հոսքը, բարձրանում է մարմնի ջերմությունը, իսկ ջերմահաղորդման միջոցով առաջացող քրտնազատությունը օրգանիզմից դուրս է հանում ոչ միայն ավելորդ տաքությունը, այլև կենսաքիմիական պրոցեսներից մնացած ոչ պիտանի աղերն ու ջուրը: Ըստ կենսաբանների, քրտնազատությունն իր կոյուղու խողովակներով մաքրում է օրգանիզմի աղը, նպաստում է երիկամների նորմալ գործունեությունը: Չնայած բաղնիքի ջերմության կայուն մակարդակին, մարդն աստիճանաբար սկսում է իրեն լավ զգալ, որովհետև քրտնազատության շնորհիվ բարելավվում է արյան շրջանառությունը, ուժեղանում են նյութափոխանակման պրոցեսները: Շոգեբաղնիքից հետո, մաշկի ծակոտիները բացվելու պատճառով, մեծանում է մաշկային շնչառությունը, իսկ դա նշանակում է, որ բարելավվում է ընդհանուր շնչառությունը:

Շոգեբաղնիքը մարդուն ազատում է հոգնածությունից: Դա

բացաարվում է նրանով, որ քրտինքի միջոցով օրգանիզմից հեռանում է կաթնաթթու, որը մկաններում կուտակվել էր ֆիզիկական աշխատանքի պատճառով: Բաղնիքից հետո բռնցքամարտիկի գիշերվա քունը լինում է մի քանի անգամ արագ, խորը և հանգիստ:

Շոգեբաղնիքն ունի իր կանոնները, որոնց պարտադիր կերպով պետք է ծանոթ լինի յուրաքանչյուր բռնցքամարտիկ: Դրանց ճիշտ օգտագործման դեպքում կարելի է բուժվել և վերականգնել օրգանիզմի աշխատունակությունը, բարելավել ու ամրապնդել առողջությունը, մինչև անգամ ազատվել մարմնի ավելորդ քաշից:

Չկա և չի կարող լինել մեկընդմիջա ընդունված կարգ, թե ի՞նչ ձևով պետք է օգտվել շոգեբաղնիքից, քանի՞ րոպե, ո՞ր աստիճանի (վերև, ներքև), ի՞նչ ջերմության տակ և ի՞նչ հաջորդականությամբ պետք է մանել և դուրս գալ շոգեբաղնիքից: Այն, լավ է մեկի, կարող է վնասակար լինել մեկ ուրիշի համար:

Հանգստանալու և վերականգնելու նպատակով շոգեբաղնիքից օգտվելու ճիշտ ուղղության չափանիշ պետք է համարել ինքնագագադությունը: Բայց և այնպես, փորձենք ապ մի քանի անհրաժեշտ խորհուրդներ: Չի կարելի շոգեբաղնիք մտնել սնունդը ընդունելուց անմիջապես հետո կամ դատարկ ստամոքսով: Ընդունված սնունդը պետք է լինի քիչ և դյուրամարս: Ֆինները, օրինակ, սաունա (շոգեբաղնիք) են մտնում նախօրոք բանջարեղենով և մրգերով սնվելուց հետո: Կարևոր է, որ բաղնիքը լինի հիգիենիկ լավ պայմաններում՝ մաքուր, օդափոխված և որոշ չափով խոնավ: Մինչև շոգեբարան մտնելը հարկավոր է մի թեթև մաքրվել ցնցուղի տակ, ցանկալի է առանց օճառի, քանի որ օճառը հանում է մաշկի պաշտպանական շերտը և տաքությունից առաջ է բերում անդուր զգացողություն. մաշկը չորանում է, իսկ քրտինքը գրգռում է մաշկը: Խորհուրդ չի տրվում գլուխը թրջել: Շոգեբարան մտնելուց առաջ հարկավոր է մարմինը չորացնել, քանի որ մաշկի խոնավությունը արգելակում է քրտնագատության պրոցեսը: Կլիմայավարժման համար հարկավոր է դեպի վերին աստիճանը բարձրանալ աստիճանաբար: Շոգեբարվելու ժամանակ, քրտնագատությունը սկսվելուն պես, անհրաժեշտ է մաքրել քրտինքը օճառի սուսիի եզրով՝ ծայրամասերից դեպի կենտրոն տանելով: Իսկ որովայնի հատվածում քրտինքը մաքրող օճառի սուսիը շարժել ժամացույցի սլաքի շարժման ուղղությամբ:

Գլուխը ջերմահարվելուց պաշտպանելու համար՝ խորհուրդ է տրվում գլխին դնել բրդյա խիտ գործված գլխարկ կամ գլուխը փաթաթել սր-

բիչով: Շոգեբարվել պետք է ոչ թե նստած, այլ պտուկած դիրքով, այդ դիրքը օգնում է մկանները լրիվ թուլացնելուն և ջերմությունը հավասարապես բաշխելուն:

Մարմնի վրա առաջ եկող կաթիլները դեռ իսկական քրտինք չեն, այլ շոգեբարանում եղած խոնավության կաթիլներ են: Հորդ քրտնագատությունը կարող է սկսվել 5-6 րոպե տաքանալուց հետո, որի վառ ապացույցը կարող է լինել ջերմությանը ընտելանալու և թեթևության զգացումը:

Շոգեբաղնիքին ոչ սովոր մարդկանց միշտ չէ, որ կարող է առաջ գալ քրտնագատություն, քանի որ նրանց մոտ ջերմակարգավորման ապարատը դեռ մարզված չէ: Մի քանի անգամ շոգեբաղնիք հաճախելուց հետո այն կկարգավորվի:

Չի կարելի երկար ժամանակ մնալ շոգեբաղնիքում: Նման «հերոսական» արարքները կարող են թողնել վատ հետևանքներ: Քրտնագատության պրոցեսը հունի մեջ մտնելուն պես, հարկավոր է վերին աստիճանից աստիճանաբար իջնել ներքև, մի քանի րոպե մնալուց հետո դուրս գալ շոգեբարանից, ցնցուղի տաք ջրով մաքրվելուց հետո «խաղալ» տարբեր տաքություն ունեցող ջրով, այսինքն՝ հաճախակի և հաջորդաբար փոխել տաք, գոլ և սառը ջրերը: Այսպիսի միջոցներով կարելի է կոփել օրգանիզմը, խուսափել մրսելու հետ կապված տարբեր տեսակի հիվանդություններից: Նույն նպատակի համար կարելի է օգտագործել նաև շոգեբաղնիքի լողավազանը, իսկ ձմռանը՝ քարմ ձյունը:

Նախամրցումային շրջանում խորհուրդ չի տրվում օգտվել կոփման նշված միջոցներից:

Բռնցքամարտիկները մարմնի քաշը կարգավորելու նպատակով հաճախ են դիմում շոգեբաղնիքի օգնությամբ, հետևաբար տեղին կլինի տալ որոշ տեղեկություններ այդ նպատակով շոգեբաղնիքից ճիշտ օգտվելու մասին:

Օրգանիզմը շոգեբարվելուն նախապատրաստելուց հետո, քրտնագատության հոսքը ուժեղանալուն պես, անհրաժեշտ է՝ դուրս գալ քրտնարանից: Չի կարելի պառկած դիրքից միանգամից ոտքի կանգնել: Սկզբում պետք է նստել, հետո, առանց շտապելու, իջնել ներքև, որտեղ 1-2 րոպե նստած վիճակում սրբիչով մաշկի վրայի քրտինքը մաքրելուց հետո, դուրս գալ, փաթաթվել սավանով և հանգստանալ հանդերձարանում: Քրտնագատությունը ավարտվելուն պես, ցնցուղարանում տաք

չրով մարքվելուց հետո, ստուգել քաշը: Անհրաժեշտության դեպքում կարելի է նորից կրկնել շոգեհարվելու և քրտնագատության ինքնահոսք օգտագործելու պրոցեսը: Այս անգամ պարտադիր չէ շոգեհարվել քրտնարանի ամենավերջին աստիճանի վրա: Աննշան ջերմությունն էլ բավական է քրտնագատությունը շարունակելու համար:

Խորհուրդ չի տրվում շոգեհարման ընթացքում շփվել սառը ջրով, սառը ցնցուղ ընդունել կամ սառը ջրով լցված լողավազանում լողանալ, որովհետև այդ դեպքում կարուկ կերպով կնվազի քրտնագատությունը:

Քրտնագատությունը արագացնելու նպատակով որոշ մարզիկներ շփում են տաք աղաջրով, հետո տաքացած և քրտնած տեղավոխվում են հանդերձարան, փաթաթված սավանով կամ տաք հագուստով այնքան ժամանակ, քանի դեռ չի ընդհատվել քրտնագատությունը: Նման արարքի դեպքում, բնական է կտանջի ծարավը, բայց պետք է դիմանալ: Կիտրոնի մեկ բարակ շերտը և մեկ կում ջուրը բավական է ծարավը թուլացնելու համար: Ամեն անգամ քրտնարան մտնելուց հետո, քրտնագատության քանակը աստիճանաբար նվազում է: Նման դեպքերում, քրտնագատությունը արագացնելու համար, խորհուրդ է տրվում խմել կես բաժակ ջուր:

Շոգեբաղնիքից սխտեմատիկաբար օգտվողներն օգտագործում են կեչու ծառի փափուկ (ղալար) ճյուղերից ու տերևներից պատրաստված և նախօրոք մշակված ավել: Շոգեհարվողը ավելի թեթևակի շարժումներով բարձրացնում է մարմնի ջերմության և մերսման արդյունավետությունը: Շոգեբաղնիքը, որպես վերականգնման կամ մարմնի քաշի կարգավորման համար օգտագործելիս, առաջին հերթին, պետք է հաշվի առնել բուցքամարտիկի առողջական վիճակը: Շոգեբաղնիքը հակացուցված է գլխուղեղի ցնցման, նոկաուտի, նոգդաունի, արյան բարձր ճնշման, ֆուռուկուլյոզի (չիրանի), մարմնի բարձր ջերմաստիճանի, միջին ականջի բորբոքման, հենաշարժողական սարքի (կմախքի կմախքային մկանունք, կապաններ, աճառներ) և մկանների արյունազեղ վնասվածքների դեպքում:

Այն հարցին, թե կարելի՞ է, արդյոք, հաճախակի, շաբաթվա մեջ մեկից ավելի անգամ օգտվել շոգեբաղնիքից, առանց վարանելու կարելի է ասել՝ այո, եթե ամեն ինչ կատարվում է ըստ ցանկության և ընդունվում է հաճույքով: Առանձնապես ծնունդը կարելի է հաճախակի օգտվել շոգեբաղնիքից: Եթե շոգեբաղնիքից հետո բուցքամարտիկի մոտ առաջ են գալիս առողջություն, ֆիզիկական ուժի ու քարմության

զգացողություններ, խորը քուն, լավ ախորժակ և մարզվելու ցանկություն, նշանակում է ամեն ինչ կարգին է, շոգեբաղնիքը վերականգնման նպատակով օգտագործվել է ճիշտ և արդյունավետ:

ԴՈՊԻՆԳԸ ԵՎ ՆՐԱՆ ՓՈԽԱՐԻՆՈՂ ՄԻՋՈՅՆԵՐԸ

«Դոպինգ» բառը անգլերեն է և բառացի նշանակում է նարկոտիկներ տալ: Այն գրգռիչ միջոց է, որը սկզբնապես օգտագործվել է արշավից առաջ ձիերին խմեցնելու համար:

Դոպինգը դեղանյութեր են, որոնք մարդու կողմից ընդունվելիս կամ նրա օրգանիզմը ներարկելիս, կտրուկ և կարճ ժամանակով բարձրացնում են օրգանիզմի ֆիզիկական և նյարդային ակտիվությունը, իսկ որոշ ժամանակ անց լրջորեն վնաս հասցնում օրգանիզմին:

Միտոզական սպորտում դրանց օգտագործումը խստիվ արգելվում է: Դոպինգների օգտագործման դեմ պայքարելու նպատակով ստեղծվել է գործում են դոպինգ հսկիչ հանձնաժողովներ:

Հայ բուցքամարտիկները հակում չեն ունեցել և չունեն մրցումների ժամանակ օրգանիզմի ֆիզիկական և նյարդային գործունեությունը բարձրացնելու նպատակով օգտագործել արգելված խթանիչներ (դոպինգ): Բայց, բոլոր դեպքերում, յուրաքանչյուր բուցքամարտիկ, թե մարզիչ պարտավոր է զգոն լինել, չզայրակոչվել հեշտ ճանապարհով մարզական բարձր նվաճումներ ձեռք բերելու և փառքի արժանանալու այդ մարդկային թուլությանը:

Դոպինգ ընդունող մարզիկները շատ հաճախ տվյալ պահին չեն հասկանում կամ հասկանալով անտեսում են այդ հրապուրող դեղանյութերի բացասական հետևանքների մասին ունեցած տեղեկությունները, ուստի, անհրաժեշտ է, որ բոլոր բուցքամարտիկները տեղյակ լինեն, որ գոյություն ունեն դոպինգին փոխարինող և չարգելված բազմաթիվ միջոցներ, դրանցից են.

- մարզման գործընթացի նպատակահարմար կազմակերպումը.
- մարզումային բեռնվածությանը հարմարվելու և վերականգնվելու մեթոդները՝ ֆիզիոթերապևտիկ, դեղաբանական, կենսական բարձր արժեքներ ունեցող սննդամթերքները, վիտամինները, էլեկտրոլիտները, իմունոկարգավորիչները, բուսական և կենդանական աղոպտոզենները (հարմարվողականություն ծնող, ստեղծող), էներգետիկ փոխանակությունը ակտիվացնող միջոցները, ֆերմենտները.

- հոգերանական, հոգեբուժական մեթոդները, որոնց միջոցով մարգումների և մրցումների ժամանակ ձևավորվում և կատարելագործվում է մարզիկի ինքնադիմացումը:

- և, վերջապես, բոնցքամարտիկի վարք ու բարքի, բնավորության և բարոյական սկզբունքների հաստատման դաստիարակումն ու ինքնադաստիարակումը, գիտակցական ընտրությունը՝ հոգուտ ազնվության, արդարության և առողջության:

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՆՅՔԱՄԱՐՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԲԱՐՉԲԱԳՈՒՅՆ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԸ
ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐ ԵՎ
ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ**

N	Ազգանուն, անուն	Մարզական ընկերություն, քաղաքը	Քաշային կարգը (կգ)	Գրաված տեղերը, տարեվերջ, անցկացման վայրը		
				I	II	III
1	Արշակունի Վարազդատ	Արտաշատ		մ.թ. 385թ. Հունաստան		
2	Ենգիբարյան Վլադիմիր	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	63.5	1956թ. Մելբուռն		
3	Թորոսյան Դավիթ	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	51			1976թ. Մոնրեալ

**ԱՇԽԱՐՀԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐ ԵՎ
ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ**

N	Ազգանուն, անուն	Մարզական ընկերություն, քաղաքը	Քաշային կարգը (կգ)	Գրաված տեղերը, տարեվերջ, անցկացման վայրը		
				I	II	III
1	Հակոբկոխյան Իսրայել	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	71	1989թ. Մոսկվա	1991թ. Սիդնեյ	
2	Մունչյան Նշան	«Հայաստան ՄՍ» Երևան	48	1993թ. Տամպերե		1989թ. Մոսկվա
3	Թորոսյան Դավիթ	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	54			1974թ. Հալանմա
4	Ավարտակյան Արշակ	«Դինամո» Երևան	91			1993թ. Տամպերե
5	Միքայելյան Արթուր	«Դինամո» Վանաձոր	51			1995թ. Բեռլին
6	Ռամազյան Արամ	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	54			1997թ. Բորսայեշտ
	Ավետիսյան Մանվել	Դինամո Երևան	71			1986 Ռինո

ԱՇԽԱՐՀԻ ԳԱՎԱԹԻ ՀԱՂԹՈՂՆԵՐ ԵՎ
ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ

N	Ազգանուն, անուն	Մարզական ընկերություն, քաղաքը	Քաշային կարգը (կգ)	Գրաված տեղերը, տարեթվերը, անցկացման վայրը		
				I	II	III
1	Հակոբկոխյան Իսրայել	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	67	1985թ. Մեուլ		
2	Մունչյան Նշան	«Հայաստան ՄՍ» Երևան	48	1994թ Բանկոկ	1987թ. Բելգրադ	
3	Նիկոլյան Ալբերտ	«Բուրևեստնիկ» Երևան	81		1979թ. Նյու Յորք	
4	Խաչատրյան Մամսոն	«Սպարտակ» Վանաձոր	57		1981թ. Մոնրեալ	1985թ. Մեուլ
5	Ղազարյան Մելիսակ	«Աշխ.ռեզ.» Գյումրի	57			1987թ. Բելգրադ
6	Ինչևյան Խորեն	«Աշխատանք» Երևան	91		1979թ. Նյու Յորք	
7	Սիմոնյան Արայոմ	«Հայաստան ՄՍ» Երևան	57			1998թ. Չին.
8	Ռամազյան Արամ	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	54			1998թ.. Չին. 1999թ Եվր. գ.
9	Դարչինյան Վաղրանգ	«Դինամո» Վանաձոր	51	1998, 1999 Եվր. գավ.		1998թ. Չին.

ԵՎՐՈՊԱՅԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐ ԵՎ
ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ

N	Ազգանուն, անուն	Մարզական ընկերություն, քաղաքը	Քաշային կարգը (կգ)	Գրաված տեղերը, տարեթվերը, անցկացման վայրը		
				I	II	III
1	Ենգիբարյան Վլադիմիր	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	60 63.5 63.5	1953թ. Վարշավա 1957թ. Պրագա 1959թ. Լյուցերն		1955թ. Բեռլին
2	Հակոբկոխյան Իսրայել	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	67 71 71	1985թ. Բուդապեշտ 1989թ. Աթենք 1991թ. Գյոթերբուրգ		
3	Խաչատրյան Մամսոն	«Սպարտակ» Վանաձոր	57	1985թ. Բուդապեշտ		
4	Մունչյան Նշան	«Հայաստան ՄՍ» Երևան	48	1987թ. Թուրին		1989թ. Աթենք
5	Ղազարյան Մելիսակ	«Աշխ. ռեզ.» Գյումրի	57	1987թ. Թուրին		1993թ. Բուրսա
6	Նիկոլյան Ալբերտ	«Բուրևեստնիկ» Երևան	81	1979թ. Բյուլն		
7	Զաներյան Կառլոս	«Աշխատանք» Երևան	71			1955թ. Բեռլին
8	Սահրադյան Բաբկեն	«Աշխ. ռեզ.» Վանաձոր	71			1985թ. Բուդապ.
9	Սիմոնյան Արայոմ	«Հայաստան ՄՍ» Երևան	57			1998թ. Սինսկ
10	Ինչևյան Խորեն	«Աշխատանք» Երևան	91			1977թ. Հալլե
11	Դարչինյան Վաղրանգ	«Դինամո» Վանաձոր	51			1998թ. Սինսկ
12	Գևորգյան Արմեն	«Բուրևեստնիկ» Գյումրի	63.5			1993թ. Բուրսա

13	Գևորգյան Արթուր	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	60			1998թ. Մինսկ
14	Օհանյան Բագրատ	«Դինամո» Գյումրի	+91			2000թ. Տաճկերե
15	Ռամազյան Արամ	«Աշխ. ռեզ.» Երևան				2000թ. Տաճկերե

ԲԱՐԻ ԿԱՄՔԻ ԽԱՂԵՐԻ ՀԱՂԹՈՂՆԵՐ ԵՎ

ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ

N	Ազգանուն, անուն	Մարզական ընկերություն, քաղաքը	Քաշային կարգը (կգ)	Գրաված տեղերը, աարեքվերը, անցկացման վայրը		
				I	II	III
1	Հակոբիովյան Իսրայել	«Աշխ. ռեզ.» Երևան	71	1986թ. Մոսկվա 1990 թ. Սիեթլ		
2	Մունչյան Նշան	«Հայաստան ՄՍ» Երևան	48	1986թ Մոսկվա		1990թ. Սիեթլ
3	Ղազարյան Մելիակ	«Աշխ ռեզ» Գյումրի	57	1986թ Մոսկվա		1990թ. Սիեթլ
4	Խաչատրյան Սամսոն	«Սպարտակ» Վանաձոր	57		1986թ. Մոսկվա	
5	Դարչինյան Վաղբանց	«Դինամո» Վանաձոր	51			1998թ. ԱՄՆ

ԽՈՐՀՐԴԱՅԻՆ ՄԻՈՒԹՅԱՆ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐ ԵՎ
ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ

N	Ազգանուն, անուն	Մարզիչը	Քաղաքը	Գրաված տեղերը			ԸՎ (կգ)
				I	II	III	
1.	Հակոբիովյան Իսրայել	Հովհաննիսյան Ռ.	Երևան	1979,81 82.89.91	1980, 84,87		71-67 63.5
2.	Խաչատրյան Սամսոն	Սիրզոյան Ս.	Վանաձոր	1979,81 82.8384	1984, 1986	1988	57
3.	Մունչյան Նշան	Անտոնյան Ա.	Երևան	1986,87 89.1991	1984, 1988	1985	48
4.	Ենգիբարյան Վլադիմիր	Արուսյանով Ա. Ալիսանիսյան Է.	Երևան	1955,56 1958		1951 1953	60
5.	Ղազարյան Մելիակ	Ղազարյան Ս.	Գյումրի	1987,88 1990	1985,	1991	60
6.	Ավետիսյան Մանվել	Մարգարյան Ա.	Երևան	1985,86	1987 1989	1988	71
7.	Ղազարյան Սուրեն	Դավթյան Գ. Մեհրաբյան Ռ.	Երևան	1970	1971 1975	1972	
8.	Մարտյան Կամո	Հովհաննիսյան Ժ.	Երևան	1970	1968		+91
9.	Ինչեյան Խորեն	Հովհաննիսյան Լ.	Երևան	1979		1977 1980	+91
10.	Գուրյան Սուրեն	Փափազյան Մ.	Երևան	1973	1974 1975	1972	51
11.	Թյուսյան Գավիթ	Փափազյան Մ.	Երևան	1973	1976 1978	74,75 1978	54
12.	Պուսլյան Անդրեյ	Գասարյան Գ.	Երևան	1936	1934	1933 1935	57
13.	Ավետիսյան Աշոտ	Արամեսյան Վ.	Երևան	1975	1973	1974	57
14.	Օհանյան Սուրեն	Բարսեղյան Վ.	Վանաձոր	1985		1984	57
15.	Արիստակեսյան Էդվարդ	Գասարյան Գ.	Երևան	1950	1952		60

16.	Մանուկյան Վասիլ	Եղիկյան Վ.	Գյումրի	1981			51
17.	Մուրադյան Մանվել	Եղիկյան Վ.	Գյումրի	1981	1982 1983		63.5
18.	Դիմաքայան Արթուր	Ոսկանյան Դ.	Երևան		1983	1984	48
19.	Փափազյան Միշել	Արտուրյունով Ա.	Երևան		1956, 1957	1955	57
20.	Պասյան Լեոնիկ	Բաղայան Վ.	Վանաձոր		1954,85		48 51
21.	Սահրադյան Բաբկեն	Բաղայան Վ.	Վանաձոր		1986	83,84, 85	71
22.	Արիստակեսյան Հուսիկ	Ենգոյան Կ.	Երևան		1985	1987	71
23.	Նիկոլյան Ալբերտ	Ենգոյան Կ.	Երևան		1979	1981	81
24.	Սկրաշյան Վաչիկ	Ոսկանյան Դ.	Երևան		1981	1987	71
25.	Սալադյան Գուրգեն	Ջաներյան Կ.	Երևան		1968		63.5
26.	Իսրահելյան Հայկ	Գառսարյան Գ.	Երևան		1938		81
27.	Սարգսյան Հրանտ	Պասյան Ա.	Երևան		1956		54
28.	Ջաներյան Կառլոս	Հովհաննիսյան Վ.	Երևան			1960	71
29.	Բեգոյան Համլետ	Մեհրաբյան Ռ.	Երևան			1967	71
30.	Այվազյան Մայիս	Մագոյան Ս.	Վանաձոր		1952		54
31.	Մինասյան Լևոն	Չատիկյան Թ.	Գյումրի			1961	54
32.	Սեդրակյան Տիգրան	Մաղաքյան Հ.	Գյումրի			1985, 1988	51

33.	Սաֆարյան Գալուստ	Միսակյան Գ.	Վանաձոր			1987,90	54 57
34.	Թովմասյան Կրասիկ	Արտուրյունով Ա.	Երևան			1957	71
35.	Հովսեփյան Ժորա	Հարությունյան Ս.	Վանաձոր			1967	48
36.	Նարանդյան Ալեքսան	Ներսիսյան Յու.	Երևան			1991	48
37.	Միքայելյան Արթուր	Թովմասյան Կ. Ամյան Կ.	Վանաձոր			1989	51
38.	Հովհաննիսյան Հրաչիկ	Սարգսյան Ա.	Երևան			1978	54
39.	Գարսյան Սամվել	Եղիկյան Վ.	Գյումրի			1990	54
40.	Հովհաննիսյան Տիգրան	Մաղաքյան Հ.	Գյումրի			1991	57
41.	Քարամյան Արմեն	Միսակյան Լ.	Երևան			1987	75
42.	Շահբազյան Սաեփան	Թամիրյան Շու.	Երևան			1988	67
43.	Բաղդասարյան Հայկ	Հարությունյան Ս.	Երևան			1985	63.5
44.	Գևորգյան Արմեն	Գևորգյան Ա. Երբեցյան Շու.	Գյումրի			1990	60
45.	Գեղամյան Արթուր	Ավետիսյան Ա.	Երևան			1991	71
46.	Պողոսյան Առոժ	Գևորգյան Հ.	Երևան			1979	թաց. առարչ
47.	Գևորգյան Լևովա	Հարությունյան Ս.	Վանաձոր			1977	81

**ԽՈՐՀՐԴԱՅԻՆ ՄԻՈՒԹՅԱՆ ԳԱՎԱԹԱԿԻՐՆԵՐ ԵՎ
ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ**

(ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԵՎ ԹԻՄԱՅԻՆ ՀԱՇՎԱՐԿ)

N	Ազգանուն, անուն	Քաղաքը	Գրաված տեղերը, տարեթիվը			Քաշային կարգը (կգ)
			I	II	III	
1.	Ղազարյան Մեխակ	Գյումրի	1985	1991		57,60
2.	Մունչյան Նշան	Երևան	1986		1985	48
3.	Պապյան Լեոնիկ	Վանաձոր	1986		1989	51,54
4.	Բաղդյան Վազգեն	Վանաձոր	1990			51
5.	Տեր-Ստեփանյան Հրաչիկ	Երևան	1990			+91
6.	Հոկոբեկյան Իսրայել	Երևան	1991, 1980	Թիմ. հաշ.		71 աշխ. նեգ.
7.	Նալբանդյան Ալեքսան	Երևան	1991	1990		48
8.	Սաֆարյան Գալուստ	Վանաձոր			1990	57
9.	Վարդիկյան Նաիրի	Երևան		1986		51
10.	Միքայելյան Արթուր	Վանաձոր		1990		54
11.	Արիստակեսյան Հուսիկ	Երևան		1987		71
12.	Տերտերյան Տիգրան	Երևան	1988 թիմ. հաշ.		1988	+91 զին. ուժ

13.	Առաքելյան Սամսոն	Երևան				1985	81
14.	Հարությունյան Արմեն	Երևան				1985	91
15.	Դիմաքսյան Արթուր	Երևան				1986	51
16.	Ավարտակյան Արշակ	Երևան			1991		91
17.	Ղազարյան Սուրեն (թիմ. հաշ.)	Երևան	1970				60 աշխ. նեգ
18.	Ոսկանյան Դերենիկ	Երևան	1970				63,5 աշխ. նեգ
19.	Հովհաննիսյան Հրաչիկ	Երևան	1974				54 Զին. ուժեր
20.	Գալստյան Գրիշա	Երևան	1976				54 աշխ. նեգ
21.	Հարությունյան Նորիկ	Էջմիածին	1976, 79				81 աշխ. նեգ
22.	Հայրապետյան Ազատ	Վանաձոր	1977				51 Զին. ուժեր
23.	Արզարյան Հրաչիկ	Էջմիածին	1977				51 Զին. ուժեր
24.	Օհանյան Սուրեն	Վանաձոր	1980				57 աշխ. նեգ.

ԽՈՐՀՐԴԱՅԻՆ ՄԻՈՒԹՅԱՆ ԺՈՂՈՎՈՒՐԴՆԵՐԻ
ՍՊԱՐՏԱԿԻԱԴԱՅԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐ ԵՎ
ՄՐՅԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐ

N	Ազգանուն, անուն	Քաղաքը	Գրաված տեղերը, տարեթիվը			Քաշային կարգը
			I	II	III	
1.	Թորոսյան Գավիթ	Երևան	1971		1975	51, 54
2.	Նալբանդյան Ալեքսան	Երևան	1991			48
3.	Վազարյան Սուրեն	Երևան	1971	1975		63,5
4.	Սարոյան Կամո	Երևան	1971			91
5.	Խաչատրյան Սամսոն	Գյումրի	1979,83			54, 57
6.	Հակոբկոխյան Իսրայել	Երևան	1979,83			63,5 67
7.	Ինճեյան Խորեն	Երևան	1979			91
8.	Վազարյան Մեխակ	Գյումրի	1986			57
9.	Գուրյան Սուրեն	Երևան		1975	1971	48
10.	Մունչյան Նշան	Երևան		1986, 1991		48
11.	Նիկոլյան Ալբերտ	Երևան		1979		81
12.	Արզարյան Բարխուդար	Երևան			1983	54

13.	Պապյան Լեոնիկ	Վանաձոր				1991	54
14.	Քարամյան Արմեն	Երևան				1986	71
15.	Թևոսյան Գագիկ	Երևան				1986	54
16.	Սաֆարյան Գալուստ	Վանաձոր				1991	57
17.	Մուրադյան Մանվել	Գյումրի		1983			63,5
18.	Շահբազյան Ստեփան	Երևան				1986	63,5
19.	Գիմարսյան Արթուր	Երևան				1983	48
20.	Սահրադյան Բարկեն	Վանաձոր				1983	71
21.	Ավարտակյան Արշակ	Երևան				1991	91
22.	Հովսեփյան Ժորա	Վանաձոր				1967	48
23.	Ավետիսյան Աշոտ	Երևան	1975				57
24.	Սարգսյան Հրանտ	Երևան		1956			54
25.	Փափազյան Միշել	Երևան		1956			57
26.	Ենգիբարյան Վլադիմիր	Երևան	1956				63,5
27.	Բեգոյան Համլետ	Երևան				1967	71

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Արոյան Կ.Պ.- *Ռազմասպորտային մեծամարտերը (1965թ. Երևան)*
2. Արոյան Կ.Պ.- *Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում (Երեւան, Լույս հրատարակչություն, 1985թ.)*
3. Ղազարյան Ֆ.Գ.- *Սպորտային պատրաստության հիմունքներ (Երևան, 1993թ.)*
4. Դավթրյան Դ.Ս.- *Բռնցքամարտի տեխնիկան և տակտիկան (Երևան, Հայաստան, 1992թ.)*
5. Дектарев И.П.- *Учебник для институтов физкультуры (Москва, Ф.И.С. 1979г.)*
6. Шатков Г.И.,
Шириев А.Г.- *Юнный боксер (Москва, Ф.И.С. 1982г.)*
7. Тараторин Н.Н.- *Энциклопедия бокса ("Терраспорт" 1998г. Москва)*
8. Филимонов В.И.- *Физическая подготовка боксера (Москва, 1990г.)*
9. Булычев А.И.- *Бокс (Москва, Ф.И.С.1965г.)*
10. Градополов К.В.- *Бокс. Учебное пособие для институтов физкультурты (Москва, Ф.И.С. 1939г., 1951г., 1961г., 1965г.)*
11. Джероян Г.О.- *Тактическая подготовка боксера (Москва, Ф.И.С. 1970г.)*
12. Никифоров Ю.Б.
Викторов И.Б.- *Ностроение тренеровки в боксе (Москва, Ф.И.С. 1978г.)*

13. Хұдадов Н.А.- *Психологическая подготовка боксера (Москва, Ф.И.С. 1968г.)*
14. Хұдадов Н.А.- *К составлению психологических характеристик боксеров. (Москва, Ф.И.С. 1971г.)*
15. Огуренков Е.И.- *Ближний бой в боксе (Москва, Ф.И.С. 1969г.)*
16. Романенко М.И.- *Бокс. Учебник для институтов физкультуры. (Киев, 1978г.)*
17. Огуренков Е.И.- *Современный бокс (Москва, ФиС., 1968г.)*
18. Фомин И.Н.
Вавилов Ю.Н.- *Физиологические основы двигательной деятельности, Москва, ФиС, 1991 г.*
19. Спортивная физиология: Учебник для институтов физкультуры, ФиС, 1986 г.
20. Дмитрев А.В.,
Фралов О.П.,
Худатов И.А.- *Анализ манер боя в Современном боксе , Ежегодник, Москва, ФиС, 1975 г.*

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ 1	
1. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ՋԱՐԳԱՅՈՒՄԸ.....	4
(համառոտ)	
2. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ՋԱՐԳԱՅՈՒՄԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ.....	8
(համառոտ)	
ԳԼՈՒԽ 2	
1. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	18
2. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	22
3. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ՋԱՐԳԱՅՄԱՆ ՏԵՆԴԵՆՅԸ.....	30
ԳԼՈՒԽ 3	
1. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ՏԵՆԻՒԿԱՆ.....	32
2. ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	53
ԳԼՈՒԽ 4	
1. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ՏԱԿՏԻԿԱՆ.....	60
ԳԼՈՒԽ 5	
1. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻԿԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ.....	77
2. ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏՈՒՄ.....	80
3. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻ ՄԱՐՁՄԱԴԱՀԼԻՃԻ ԳՈՒՅՔԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՀԱՎՈՐՈՒՄԸ.....	95
ԳԼՈՒԽ 6	
ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏՈՒՄ.....	102
1. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻԿԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	105

2. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻԿԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ ԵՎ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ	111
ԳԼՈՒԽ 7	
ԻՆՏԵԼԵԿՏՈՒԱԼ ԵՎ ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏՈՒՄ.....	124
ԳԼՈՒԽ 8	
ՄԱՐՁՄԱՆ ԿԱՌՈՒՅՎԱԾԸ	127
ԳԼՈՒԽ 9	
1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻԿԻ ՄԱՐՁՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	153
2. ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻԿԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՅՎԱԾ ՄԿԱՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԻ ՋԱՐԳԱՅՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐՆ ՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ.....	161
ԳԼՈՒԽ 10	
ՄԱՐՁՄԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱՔԱՆԱԿԱՆ ՀԻՍՈՒՆՔՆԵՐԸ.....	170
1. ՀԱՍԱԼԻՐ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏՈՒՄ.....	170
2. ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԻՆՔՆԱՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԹԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄԸ.....	172
3. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԸ ԵՎ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄՆ ՈՒ ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ.....	175
4. ՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ	179
5. ԴՈՊԻՆԳՆ ՈՒ ՆՐԱՆ ՓՈԽԱՐԻՆՈՂ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ.....	191
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՆՅՔԱՍԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԸ.....	193
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....	204

Բ Ո Ն Յ Բ Վ Ս Վ Ր Տ
(Ուսումնական ձեռնարկ)

Խմբագիր
Տեխնիկական Խմբագիր
Համակարգչային ձևավորում

Ա.Մ.ՍԱԲԱՆՅԱՆ
Ս.ԳԱԼՍՏՅԱՆ
Լ.Ա.ՍԵՃՈՅԱՆ
Ն.Լ.ՍԿՐՏՉՅԱՆ

12.03.2000 թ. համակարգչային
շարվածք
Տպագրությունը՝ օֆսեթ
Չափը՝ 42x30

© ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ՏՊԱՐԱՆ