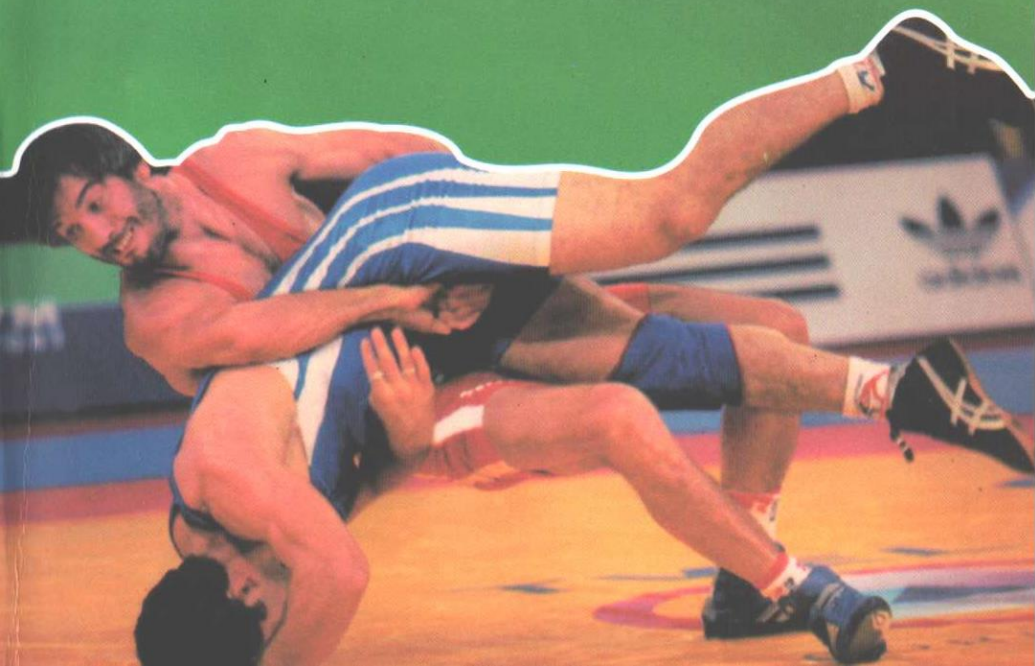


ՀՀ 3,3
Ա-70

Վ. Բ. ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ
Հ. Գ. ԳԱԼՍՅԱՆ
Խ. Թ. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ԱԶԱՏ

ԸՄԲԵԱՄԱՐՏ



Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ, Հ.Գ.ԳԱԼՍՏՅԱՆ,
Խ.Թ.ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ԱՉԱՏ ԸՍԲՇԱՄԱՐՏ

Երևան

Հնդինական հրատարակչություն

2008

7A 3,5 (07)
ՀՏԴ 796.81 (07)
ԳՄԴ 75/115 ց 7
Ա. 706

Ա. 706 Ազատ ըմբռամարտ /Վ.Բ.Առաքելյան,
Հ.Գ.Գալստյան, Խ.Թ.Հարությունյան.- Եր.: Հնդի-
նակային հրատարակություն, 2008.- 315 էջ

*Տպագրման է երաշխավորել ֆիզիկական կուլտուրայի
հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը*

ԳՐԱՆՈՍՆԵՐ՝

Բ.Զ.Սաղյան - մանկ. գիտ. դոկտոր, պրոֆեսոր
Ֆ.Գ.Ղազարյան - մանկ. գիտ. դոկտոր, պրոֆեսոր

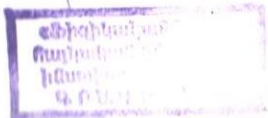
Մայրենի լեզվով առաջին ուսումնական ձեռնարկն է, որը նախատեսված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ըմբռամարտով մասնագիտացող ուսանողների, ինչպես նաև մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետներում սովորողների և ըմբռամարտի մանկապատանեկան մարզադարոցներում մարզվողների համար: Այն կարող է ծառայել որպես մեթոդական ուղեցույց մարզիչ-մանկավարժների համար: Ձեռնարկում ընդգրկված են ազատ ըմբռամարտի ծագման, պատմական զարգացման, տեխնիկատակտիկական կատարելագործման, տեսական և մեթոդական բազմաթիվ հարցեր:

ԳՄԴ 75. 717.5 ց7

ISBN 978-9939-53-149-6

© Վ.Բ.Առաքելյան, Հ.Գ.Գալստյան,
Խ.Թ.Հարությունյան, 2008 թ

(5717) 92541



ԳԼՈՒԽ 1.
**ԸՄԲՐԱՄԱՐՏԻ ԾԱԳՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՄԱԿԱՆ
ՉԱՐԳԱՅՄԱՆ ՀԱՄԱՌՈՏ ԱԿՆԱՐԿ**

Ըմբռամարտը մարդկության կողմից ամենասիրված և հնագույն մարզաձևերից մեկն է: Ըմբռամարտի պատմությունը սկսվում է անհիշելի ժամանակներից: Նախնադարյան համայնական հասարակարգից սկսած մարդը ստիպված պայքարի մեջ է մտնել իր բնակավայրի, որսի, կյանքը պահպանելու համար և այլն: Այդ պայքարի ընթացքում էլ ձևավորել են ըմբռամարտի տարրերը և ըմբռիչի տակտիկան մտահաղացումները: Մարդը օգտագործել է մենամարտի այնպիսի ձևեր, որոնք հնարավորություն են ընձեռել ավելի քիչ ուժ գործադրվելով և ռիսկի դիմելով հասնել առավելագույն արդյունքի: Հենց այդ մտահղացումների միջոցով էլ ձևավորվել են ըմբռամարտի հնարքները, որոնք մեզ են հասել սերնդեսերունդ փոխանցվելով: Ելնելով մարդկանց տոհմային, ցեղային, և այլ առանձնահատկություններից տարբեր ազգերի և ժողովուրդների մոտ հետզհետե ձևավորվել են ազգային ըմբռամարտի ձևերը: Բազմաթիվ ժողովուրդների ճակատագրեր հաճախ կախված են եղել մեծաթիվ պատերազմներից, որոնց ելքը հաճախ վճռվել է գոտեմարտի մասնակիցների միջոցով:

Ըմբռամարտը աստիճանաբար մտել է մարդկանց առօրյա կենցաղի մեջ և զանգվածային հավաքույթների՝ հարսանիքների, խնջույքերի և տոնախմբությունների ժամանակ երիտասարդները գոտեմարտի միջոցով ցուցադրել են իրենց ուժը, ճարակությունը և համարձակությունը: Հետաքրքիր է, որ գոտեմարտերը ծառայել են նաև որպես միջոց ռազմական ավարը բաժանելու համար: Օրինակ, Հոմերոսը իր հանրահայտ «Իլիական»-ում այսպես է նկարագրում Ռդիսևսի և Այաքսի գոտեմարտը.

«... Կանգնեց իսկույն մեծ Այսար Թելնմոնյան,
 Ելավ նաև Ողիսևար ամենագեղտ ու խորամանկ,
 Եվ նրկուսն էլ, գոտևորված, անցան դնպի մրցաբեմը:
 Միմյանց բռնած ու գրկախառըն, հաղթ ձեռքերով
 փաթաթվեցին,
 Ինչպես բարձր տան կտուրի գերանակապ ծախն ամուր,
 Որը իբրև հողմարգելակ, հյուսն է կերտում ճարտարակի:
 Բազուկների մեջ կորովի ճորնչացին մեջքերն իրենց,
 Քաշքշվեցին այս ու այն կողմ, քրտինքն հոսեց գետի նման,
 Նրանց ուսին ու կողերին գոյացան շատ կապտած տեղեր,
 Արյունալի կարմիր գծեր: Կտվում էին այդպես հուժկու,
 Ոգևորված նոտանին ձեռք բերելու հաղթանակով.
 Ոչ Ողիսևան էր հաջողում գետին զարկել մեծն Այսասին
 Ոչ Այսասն էր կարողանում հաղթել ուժը Ողիսևսի»:

Ըմբշամարտի լայն համաժողովրդականության մասին են վկայում մեզ հասած պատմական հուշարձանները: Ըմբիշների ամենահին պատկերները պատկանում են մ.թ.ա. VI-IV հազարամյակներին և հայտնաբերվել են Միջագետքում՝ ժամանակակից Իրաքի տարածքում: Նրանցից առաջինը համարվում է բաբելոնյան «Գիլգամեշ» էպոսի նկարագարումը (նկ. 1): Նկարում պատկերված է Գիլգամեշը՝ առյուծի հետ մենամարտելիս, հնարքը հիշեցնում է ժամանակակից «ջրաղաց» հնարքը: Նկար 2-ում պատկերված է բրոնզե զարդաքանդակ, որտեղ ըմբիշները բռնել են խաչաձև բռնվածք: Այս բրոնզաձույլ արձանը պատրաստվել է մ.թ.ա. 2800 թվականին և ցուցադրվում է Բաղդադի թանգարանում:

Շուրջ 4000 տարվա պատմություն ունեն Եգիպտոսի Բեն չասան տեղանքում հայտնաբերված փարավոնների դամբարանները, որոնց պատերը զարդարված են ըմբշամարտի գոտեմարտերի պատկերներով (նկ. 3):

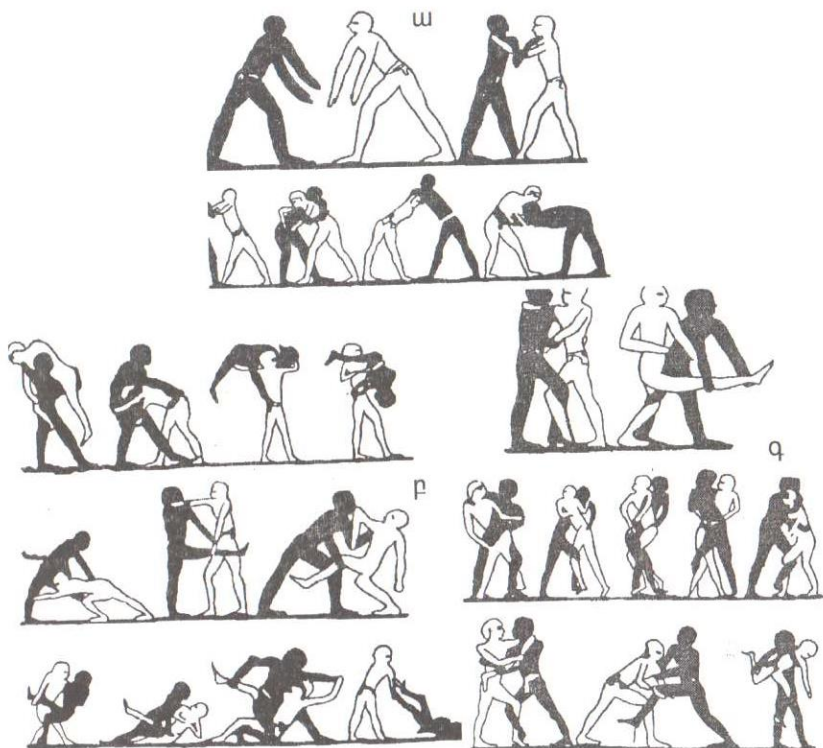


Նկ. 1 Գիլգամեշի մենամարտը առյուծի հետ
 (Բաբելոն, մ.թ.ա. 6000-4000 թթ.)



Նկ. 2 Գոտեմարտող ըմբիշների բրոնզե քանդակ
 (Միջագետք, մ.թ.ա. 2800 թ.)

Ներկայացված են 316 նկարներ, որոնք արտացոլում են ըմբշամարտի հնարքների տեխնիկան: Ազատ ըմբշամարտը ներկայացված է 214 նկարներում, որից 187-ում ըմբիշները կանգնած դրությունում են:



Նկ. 3 Բնն հասանի գարդանկարներ

Նկարները բավականաչափ տնսանելի ձևով ցուցադրում են ըմբշամարտի սկիզբը, հնարքների կատարման ընթացքում ըմբիշի կենցվածքները և գոտեմարտի ավարտը:

Վերլուծելով այդ պատկերները, կարելի է եզրակացնել, որ նրանք գոտեմարտել են կանգնած և ծնկած դրություններից, կիրառել են ցավեցնող հնարքներ և հարվածներ, իսկ գոտեմարտի նպատակը եղել է մրցակցի մեջքը գետնին հպելը:

Մի շարք հնարքներ պատկերված են կինոգրամայի տեսքով՝ առանձին նկարներ, ասես հաջորդաբար դասավորված կադրեր են: Այդ նկարներից կարելի է ենթադրել, որ դրանց հեղինակը ըմբշամարտի տեխնիկան պատկերել է ոչ թե հիշողությամբ, այլ ինչ-որ աղբյուրի օգնությամբ, ուր այդ պատկերները նկարվել են նախօրոք: Դա հիմք է տալիս ենթադրելու, որ նկարիչը դեկավարվել է որոշակի դասակարգումով: Ունեցած տվյալները համոզիչ կերպով խոսում են այն մասին, որ Հին Եգիպտոսում ըմբշամարտը բավական բարձր զարգացում է ունեցել:

Եգիպտական բուրգերից գատ, հին հունական և հռոմեական մշակույթի հուշարձաններում նույնպես հայտնաբերվել են բազմաթիվ քանդակներ ու նկարներ, որոնք պատկերում են գոտեմարտի տարբեր տեսարաններ:



Նկ. 4 Միլոն Կրոտոնացու մենամարտը այրուծի հետ

Անտիկ օլիմպիական խաղերի ծրագրում՝ մ.թ.ա. 708 թ. ըմբշամարտը ընդգրկվել է պենտատլոն մարզաձևում որպես եզրափակիչ մրցաձև (վազք, սկավառակի և նիզակի նետում, հեռացատկ և ըմբշամարտ): Հետագայում ըմբշամարտը դարձավ օլիմպիական առանձին մարզաձև:

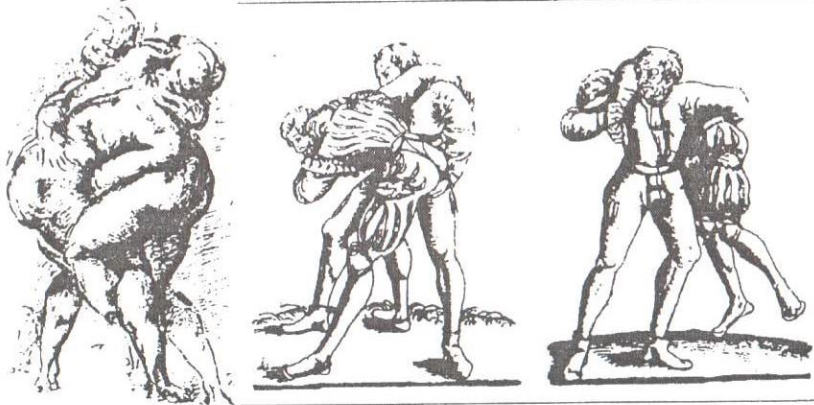
Հին Հունաստանում բացի օլիմպիական խաղերից անցկացվում էին նաև այլ ավանդական խաղեր. Իսթափական, Համաթեմնական, Պյութիական և Նեմեյական:

Այն մարզիկը, որը հաղթում էր նշված բոլոր խաղերում ստանում էր «պերիոդոնիկ» պատվավոր կոչումը:

Պատմությունից մեզ է հասել անվանի ըմբիշ Միլոն Կրոտոնացու անունը (նկ. 4), որը համարվում է նշված խաղերի վեցակի հաղթող: Համեմատության համար ասենք, որ նման արդյունքի այսօր կարող են հասնել միայն թենիսիստները, եթե վեց անգամ անընդմեջ հաղթեն «Մեծ սաղավարտի» բոլոր մրցաշարերում, ինչը շատ անհավանական է:



Նկ. 5 Դրվագներ ըմբիշների գոտեմարտերից (Իտալիա, 1410թ.)



Նկ. 6

Միքելանջելո
Ըմբիշներ
(Փարիզ, Լուվր)

Նկ. 7 Ա. Դյուրեր,

Ըմբշամարտի դրվագներ
(Գերմանիա, 1512 թ.)

Յավոր հարյուրամյակներ գոյատևած այդ գեղեցիկ օլիմպիական մրցումները մ.թ. 394 թ. հռոմեական կայսր

Թնոդոսի հռչակագրով արգելվեցին՝ դրանք դիտարկելով որպես հակաքրիստոնեական, հեթանոսական ծեսեր:

Հին Հռոմը հունական մշակույթի հետ միասին յուրացրեց նաև ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները: Հռոմում ստեղծվեց մշտական գործող պրոֆեսիոնալ բանակ, ուր զենքի տիրապետումից բացի զինվորները ձեռք էին բերում վազքի, ձողացատկի, մենամարտերի, լողի հմտություններ: Ավելի ուշ առաջ եկան գլադիատորական մարտերը, որոնց ժամանակ կիրառվում էին նաև ըմբշամարտի հնարքներ: Գլադիատորների ֆիզիկական պատրաստության հիմնական միջոցներից մեկը համարվում էր ըմբշամարտը:

Ըմբշամարտը մեծ ծաղկում էր ապրում նաև միջնադարյան Եվրոպայում: Այդ մասին են վկայում այդ ժամանակաշրջանի գրական կոթողները և նկարագարդումները (նկ. 5, 6, 7):

Ըմբշամարտի մասին առաջին գիրքն էլ աշխարհին նվիրել է միջնադարյան Եվրոպան՝ «Ըմբշամարտի արվեստը» (Ֆարիան Խոն Աուերսվալդ, 1539 թ.):

1.1. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Հայ ժողովրդի դարավոր մշակույթի մեջ առանձնակի տեղ են գրավում ֆիզիկական կուլտուրան և ռազմական արվեստը: Դրանք մեր ժողովրդի ստեղծած դարավոր մշակույթի ամենահին, կարևոր ու մասսայականություն վայելող բնագավառներից են, որոնց արմատները սկիզբ են առնում դարերի խորքից և անցնելով բարելավման ու կատարելագործման երկար ուղի փոխանցվելով սերնդեսերունդ հասել են մինչև մեր օրերը:

Կան բազմաթիվ վկայություններ, որ հայ ժողովուրդը կերտել ու մշակել է ռազմաֆիզիկական վարժությունների բազմաթիվ ձևեր և տարբերակներ, որոնց մեջ առանձնահատուկ տեղ են գրավել ռազմասպորտային մենամարտերը:

Դրանք հանդիսացել են ոչ միայն նրիտասարդության ֆիզիկական կոփվածության, բարոյականային հատկանիշների դաստիարակման, այլև՝ որպես խաղաղ մրցակցության, զվարճության և հաճելի ժամանցի միջոց:

Հայ ժողովուրդը հնագույն ժամանակներից սկսած միշտ ունեցել է անվանի մենամարտիկներ, որոնք իրեց փառավոր հաղթանակներով բարձր են պահել նրա մարզական պատիվը:

Անգեն մենամարտերը՝ մասնավորապես ըմբշամարտը հայ ժողովրդի սիրած մարզաձևերից է, և պատահական չէ, որ հայ գրականության մեջ, այդ թվում՝ հեքիաթներում և վիպերգում մեծ տեղ է հատկացվում ըմբշամարտին: Այսպես, ինչպես «Մասնա Ծոեր»-ում, այնպես էլ «Ավշու տղա» և «Ջանփուլադ» հեքիաթներում աղջիկներն իրենց ամուսին են ընտրում գոտեմարտում հաղթած տղային:

Հայ դյուցազունների գոտեմարտերի նկարագրությունը մեծ տեղ է գտել նաև մեր դյուցազներգությունում: Դրա վաղ օրինակն է Մանասարի գոտեմարտերը օտար նրկրի թագավորի 60 ըմբիշների հետ կամ Բաղդասարի հաղթանակը Պղնձե քաղաքի թագավորի պալատական ըմբիշների դեմ:

Պատմական աղբյուրները վկայում են, որ բազմաթիվ հնագույն ժողովուրդների նման, հայերը նույնպես իրենց առօրյա սովորությունների մեջ մեծ տեղ են հատկացրել մենամարտերին, այդ թվում նաև ըմբշամարտի մրցումների կազմակերպմանը:

Հայաստանում մենամարտի մրցումները աննպատակ չեն եղել: Դրանց կազմակերպման և անցկացման հիմնական նպատակը եղել է ռազմական գործին նախապատրաստվելը, նրիտասարդների ֆիզիկական դաստիարակությունը և այլն:

Մրցությունները հիմնականում կազմակերպվել են տոնախմբությունների, ուխտագնացությունների, հարսանիքների ժամանակ:

Կան տեղեկություններ, որ հայերը ըմբշամարտի մրցությունների հաղթողներին պարգևատրել են զանազան պարգևներով՝ անոթներով, գավաթներով, եղջյուրներով, ինչպես նաև պսակներով: Ավելի ուշ, 19-րդ դարի վերջերին և 20-րդ դարի սկզբներին հիշատակվում են այլ կարգի պարգևներ: Այսպես օրինակ, Նոր Նախիջևանում հաղթողին գոմշի թարմ գլուխ են նվիրել, իսկ Վանի շրջանում՝ ոսկեդրամ:

Հայտնի է, որ տարբեր ժամանակաշրջաններում հայ կինը, անհրաժեշտության դեպքում, մասնակցել է պատերազմական գործողությունների: Այս հանգամանքը ևս իր արտացոլումն է գտել հայ գրականության մեջ: Մասնավորապես, հայկական ավանդավետում նկարագրվում է, որ և՛ տղամարդ, և՛ կին զբաղվել են զինավարժություններով, հմուտ են եղել «փահլևանական» մրցախաղերի մեջ (Մ.Աբեղյան, Կ.Մելիք-Օհանջանյան):

Հայ իրականության մեջ կինը կնոջ դեմ մենամարտելու ոչ մի դեպք չի արձանագրվել: Մինչդեռ բազմաթիվ տեղեկություններ կան կնոջ և տղամարդու միջև տեղի ունեցած մենամարտերի մասին:

Հայ ժողովրդի կենցաղում պահպանված այս նրևույթը հիմնականում առնչվում է ամուսնական խնդիրների հետ: Ակադեմիկոս Մ.Աբեղյանը նշում է. «Կտրիճուհին ամուսնանում էր միայն այն կտրիճի հետ, որից կհաղթվեր ինքը մենամարտի մեջ»: Իսկ փեսացուի պարտության դեպքում «ամուսնությունը գլուխ չէր գալիս»:

Պատմական մի շարք աղբյուրներ վկայում են այն մասին, որ հայ կինը գոտեմարտել է օտարագրի ըմբիշների դեմ և հաղթող ճանաչվել: Օրինակ, մատենադարանում պահպանվող մի ձեռագրում նկարագրվում է, թե ինչպես Սիս քաղաքում, հայերի հմուտ զորավար Լիպարիտի քույրը գոտեմարտի ժամանակ զետեմում է իսմայելացի ըմբիշին: Մեկ այլ ձեռագրում պատմվում

է այն մասին, որ հայ կինը հաղթել է նգիստական սուլթանի պալատական ըմբիշներին:

1.2. ՀԱՅ ԱՆՎԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԸ

Հայաստանցի անվանի ըմբիշների թվագրությունը անշուշտ անհրաժեշտ է սկսել հայոց թագավոր Տրդատ 3-րդ Արշակունուց, որը 265 թ. 281-րդ օլիմպիական խաղերում հաղթող է դարձել ըմբշամարտից: Ազաթանգեղոսը նշում է, որ Գորթաց թագավորը Հռոմի դեմ պատերազմելիս, մարդկային մեծ զոհերից խուսափելու համար Հռոմի կայսր Դիոկղետիանոսին առաջարկում է նրկուսով գոտեմարտել, որտեղ պարտվողը պետք է կամավոր հնազանդվի հաղթողին: Գոտեմարտի օրը կոմս Լուկիանոսը ծանոթ լինելով իր մոտ ծառայող Տրդատի ահռելի ուժին, Հռոմի կայսերը առաջարկում է իր փոխարեն ասպարեզ հանել կայսեր հագուստով ծպտված Տրդատին: Տրդատի հաղթանակից հետո կայսր Դիոկղետիանոսը մեծ պարգևների հետ մեկտեղ նրան է հանձնում նաև հայոց գահը:

Սադուն Արծրունի: Մաղաթիա արեղան նկարագրելով թաթարական արշավանքը դեպի Հայաստան՝ տեղեկություններ է հաղորդում նաև Սադուն Արծրունու մասին:

Հուլավու խանը Անդրկովկասում եղած ժամանակ, մի հայտնի թաթար ըմբիշի միջոցով Մանգու խանից ստանում է նամակ, որտեղ ասվում էր. «Մի ըմբիշ եմ ուղարկում քեզ մոտ իմ եղբայր Հուլավու խան, եթե քեզ մոտ կգտնվի մի այնպիսի ուժեղագույն մարդ, որը իմ ըմբիշին հաղթի, նույնպես տուր նվերներ և ուղարկիր ինձ մոտ որևէ մարդու ուղեկցությամբ»:

Հուլավու խանը կանչում է մեծամեծերին և հարցնում. «գիտե՞ք մարդ թաթար կամ հայ, վրացի՝ որ զոհ ձգե»: Հայ և վրացի իշխանները հայտնում են Սադուն Արծրունու անունը:

Պատմիչի վկայությամբ գոտեմարտի կազմակերպման և անցկացման ողջ արարողությունը տևում է 3 ժամ և ավարտվում է Սադունի փառավոր հաղթանակով: Հայ ըմբիշը գեղեցիկ հնարքով իր մրցակցին գցում է հենց Հուլավու խանի առաջ:

Հիացած խանը որպես պարգև նրան մինչև ինը հանգանք գործնելու ներում է շնորհում:

Հակոբ Ջուղայնցի: XVII դարի վերջի և XVIII դարի սկզբի հայ անվանի ըմբիշներից է Հակոբ Ջուղայնցին (ծնված մոտավորապես 1675-80 թ.թ., մահացած 1722 թ.):

Ըստ մեզ հասած տվյալների, Պարսկաստանի պալատական ըմբիշներից ամենաուժեղը դիմում է շահին և խնդրում, որ շահը կամ հայերից մի ուժեղ ըմբիշ գտնի իր հետ գոտեմարտելու համար, կամ տա այն ամենը ինչ ինքը կպահանջի: Ծահը պատվիրակություն է ուղարկում Ջուղա, որ այնտեղից պարսիկ ըմբիշին արժանի ըմբիշ գտնեն:

Ջուղայի ողջ ժողովուրդը միաձայն որոշում է շահի մոտ ուղարկել ըմբիշ Հակոբին: Գոտեմարտը, որը տեղի է ունենում Մնյդան-շահի հրապարակում ավարտվում է Հակոբի հաղթանակով: Ծահը ականատես լինելով այդ փայլուն հաղթանակին նրան հրավիրում է արքունիք և ստիպում փոխել կրոնն ու անունը և դառնալ պալատական ըմբիշ: Ծահը Հակոբին անվանում է «Փնիլիվան Ղահիմ», բայց հայերը նրան անվանում են «Փնիլիվան Հակոբ»:

Յատիկ: Չավախքի ըմբիշների մեջ իր ահռելի ուժով և րազմաթիվ հաղթանակներով աչքի էր ընկնում Հարություն Մելիտոնյանը, նույն ինքը՝ Յատիկը (ծնված մոտավորապես 1812-13 թ.թ. Էրզրումի Թվանջ գյուղում, մահացած 1892 թ. Ախալքալաքի շրջանի Վաչյան գյուղում):

Ըստ մեզ հասած տեղեկությունների Յատիկը հաղթել է իր ժամանակի ուժեղագույն թուրք ըմբիշ Մահմեդ Ալի-Բեկին, շամ-

շաղիւնցի Ծնկոյին, սակայն այդ գոտեմարտերի մանրամասնությունները մեզ հայտնի չեն:

Թիֆլիսում անցկացված ըմբշամարտի մրցումներից մեկում Յատիկը փայլուն հաղթանակ է տարել անպարտելի ըմբիշի համարում ունեցող մի պարսիկ ըմբիշի նկատմամբ, որի համար, որպէս պարգև ստացել է մեծ գումար:

Պատմում են, որ մի անգամ թուրք նշանավոր մի ըմբիշ, Յատիկի հետ գոտեմարտելու համար գալիս է Վաշյան և արտում աշխատող մի գյուղացուց հարցնում Յատիկի տան տեղը: Գյուղացին, որ հենց ինքը Յատիկն էր, կռահելով դիմացինի նպատակը և ով լինելը մի ձեռքով բարձրացնում է արորը և ցույց տալիս իր տան տեղը: Թուրք ըմբիշը անմիջապէս գլխի է ընկնում, որ իր առջև կանգնած է Յատիկը, մոտենում է և ձեռքով բարևում նրան: Վերջինս այնպիսի ուժով է սնդմում մրցակցի ձեռքը, որ թուրք ըմբիշը առանց գոտեմարտելու իրեն պարտված է համարում:

Մի ուրիշ անգամ, դարձյալ մի թուրք ըմբիշ գալիս է Վաշյան Յատիկի հետ գոտեմարտելու: Քանի որ ուշ է լինում որոշում են գոտեմարտել առավոտյան: Թուրք ըմբիշը հյուրընկալվում է Յատիկենց տանը: Գիշերը, նրբ թուրք ըմբիշը քնած է լինում, Յատիկը նրա տրեխները դնում է հացահատիկով լի ամբարի ոտքի տակ: Երբ առավոտյան թուրք ըմբիշը փորձում է ամբարի ոտքի տակից հանել տրեխները և ուժը չի պատում, առանց գոտեմարտի իրեն պարտված է համարում:

Միմոն Փնիկիվան: Միմոնը ծնվել է 1856 թ.: Նա դեռ պատանի հասակից աչքի է ընկնում իր ուժով, թիկնեղ ու բարձր հասակով, որի համար արժանանում է սնբաստացի ըմբիշներ՝ Արթին Փնիկիվանի և Մրտոյի ուշադրությանը, որոնք էլ դառնում են նրա մարզիչները: Միմոն Փնիկիվանի մասին ժողովուրդը հյուսել է բազում գրույցներ ու պատմություններ, իսկ Օ.Չաթերյանի ու Պ.Մինասյանի «Միմոն Փնիկիվան» վնայի համար հիմք է

հանդիսացել Միմոնի կյանքի ողջ պատմությունը:

Միմոնը մեծ փառքի է արժանանում օտարազգի ըմբիշների դեմ տարած հաղթանակներից հետո: Պետք է հիշատակել նրա հաղթանակը անպարտելի ըմբիշ քուրդ Հասոյի դեմ: Հասոյի պարտությունը Միմոնի դեմ է գրգռում մյուս քուրդ ըմբիշներին, որոնք ձգտում են ինչ գնով էլ լինի հաղթել նրան: Ինչպէս նշում են գրքի հեղինակները Միմոնի հաջորդ «գոհր» քուրդ ըմբիշ Սլոն էր: Գոտեմարտի ժամանակ Միմոնը հանկարծակի գրկում է մրցակցի իրանը, բարձրացնում է վեր և նետում գորգի վրա:

Այնուհետև նա բնակություն է հաստատում Կոստանդնուպոլսում: Այստեղ էլ տեղի է ունենում նրա հանրահայտ գոտեմարտը Եվրոպայի չեմպիոն հույն ըմբիշ Բանանու հետ: Այդ դժվարին գոտեմարտում ի վերջո հաղթանակ է տանում Միմոն Փնիկիվանը և էլ ավելի հռչակվում:

1.3. ԱԳԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

Ագատ ըմբշամարտի հայրենիքը համարվում է Անգլիան: Եարժումների ազատությունը ագատ ըմբշամարտում, այն դարձրել է դիտարժան և հետաքրքիր: Ըմբշամարտի այս մարզաձևը իր մեջ ներառել է ըմբշամարտի ազգային ձևերի լավագույն հնարքները: Դեռևս XVIII դարում անգլիական ազգային ըմբշամարտում թույլատրվում էր ոտքերով գործողություններ և գոտկատեղից ներքև բռնվածքներ:

Սկսած XIX դարից Եվրոպայում բուռն զարգացում ապրեց պրոֆեսիոնալ ըմբշամարտը: Պրոֆեսիոնալ սպորտը տարածվեց նաև Ամերիկայում: Ըմբշամարտի գոյություն ունեցող տարբերակներից՝ անգլիականը կամ ագատ ըմբշամարտը առավել մեծ մասսայականություն ձեռք բերեց Ամերիկայում:

Նյուսիսային Ամերիկայում նախ սկսեցին կազմակերպվել կրիտասարդական մարզական խմբեր, որոնք մեծ նշանա-

կություն ունեցան ըմշամարտի զարգացման համար, իսկ ըմբշամարտին սկսեցին դիտել ոչ միայն որպես դրամ վաստակելու միջոց, այլ՝ հետաքրքիր և օգտակար մարզաձև:

Ազատ ըմբշամարտը ստացավ նրկու ուղղություն՝ պրոֆեսիոնալ և սիրողական: Ուսանողության շրջանում այն դարձավ գրավիչ մարզաձև, որը մեծ դեր էր խաղում մարզիկի մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում, իսկ պրոֆեսիոնալների մոտ՝ վերածվեց դրամաշրթության և առողջության համար վտանգավոր մի մարզաձևի, որտեղ թույլատրվում էին հարվածներ, խնդող և ցավեցնող հնարքներ:

Ազատ ըմբշամարտի հետագա զարգացման գործում վճռական դեր խաղաց նրա ընդգրկումը ժամանակակից օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Հանրահայտ է, որ հին հունական օլիմպիական խաղերի արգելումից մեկ ու կես հազարամյակ անց օլիմպիական խաղերը վերականգնվեցին ֆրանսիացի բարոն Պիեռ դե Կուբերտենի ջանքերով:

Ժամանակակից առաջին օլիմպիական խաղերի բացման արարողությունը տեղի է ունեցել 1896 թ. ապրիլի 5-ին Հունաստանի մայրաքաղաք Աթենքում: Այդ խաղերի ծրագրում ընդգրկված էր «ֆրանսիական» (դասական, ներկայումս հունահռոմեական) ըմբշամարտը:

Այդ խաղերում հաղթանակ տոնեց գերմանացի ըմբիշ Կարլ Շումանը: Հետաքրքիր է, որ ըմբիշները մրցում էին առանց քաշային կարգերի բաժանման և սահմանափակման, իսկ ժամանակակից I օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտի մրցումների չեմպիոն հռչակված Կարլ Շումանը իր բոլոր մրցակիցներից թեթև էր մոտ 16 կիլոգրամով:

1904 թ. ԱՄՆ-ի Սենտ-Լյուիս քաղաքում անցկացված III օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկեցին անգլիական ըմբշամարտի սիրողական տարբերակը, որը ԱՄՆ-ում մեծ

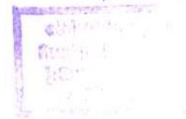
մասսայականություն էր վայելում: Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն այս մարզաձևը անվանեց ազատ ըմբշամարտ: Եվրոպացիները ծանոթ չլինելով այս մարզաձևի կանոններին խուսափեցին մասնակցել խաղերին, որի հետևանքով բոլոր յոթ քաշային կարգերում հաղթողներ դարձան ամերիկացիները: Բացառությամբ 1912 թ. V օլիմպիական խաղերի՝ ազատ ըմբշամարտը միշտ եղել է օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Խորհրդային Միությունը օլիմպիական խաղերին սկսել է մասնակցել 1952 թ. Հելսինկիի XV օլիմպիական խաղերից: Այս խաղերում ԽՍՀՄ ազատ ըմբշամարտի հավաքական թիմի կազմում օլիմպիական չեմպիոններ դարձան Դ.Յիմակուրիձեն և Ա.Մեկոկիշվիլին: Մեր հայրենակիցներ Ա.Յալտիրյանը և Գ.Սայադովը գրավեցին չորրորդ տեղը:

Ազատ ըմբշամարտի Եվրոպայի առաջին առաջնությունը անցկացվել է 1928 թ. Փարիզում, իսկ աշխարհի առաջնությունը՝ 1951 թ. Հելսինկիում: Աշխարհի առաջնությունները նախ անցկացվում էին նրկու տարին մեկ անգամ, իսկ 1961 թ. սկսեցին անցկացնել ամեն տարի, բացառությամբ այն տարիների, երբ անցկացվում են օլիմպիական խաղեր:

1.4. ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Ինչպես ԽՍՀՄ-ում, այնպես՝ էլ Հայաստանում ազատ ըմբշամարտը սկսեց զարգանալ 1945 թվականից, երբ առաջին անգամ անցկացվեց ԽՍՀՄ առաջնությունը: Այդ առաջնությանը 6114 քաշային կարգում III տեղը գրավեց նրևանցի Արտաշես Նազարյանը, որը 1946 թ. դարձավ Խորհրդային Միության չեմպիոն: Հենց նա էլ դարձավ մեր հանրապետությունում ազատ ըմբշամարտի առաջին մարզիչներից մեկը: 50-ական թվականներին հայաստանցի ըմբիշները մեծ համբավ ունեին ԽՍՀՄ-ում:



1952-1954 թվականներին ԽՍՀՄ առաջնություններում 67 կգ քաշային կարգում III տնդը գրավեցին Բակուր Հասարթյանը, Սերգեյ Մկրտչյանը և Սարգիս Ավետյանը: Նորայր Մուշեղյանը 1958 թ. 62 կգ քաշային կարգում դարձավ Խորհրդային Միության չեմպիոն: Նույն թվականին Սոֆիայում նա դարձավ աշխարհի գավաթակիր, ընդ որում եզրափակիչում ոչ ոքի ավարտեց գոտեմարտը աշխարահռչակ Մ.Դադաստանյու հետ: Թուրք ըմբիշի կարիերայում դա միակ դեպքն էր, երբ նա բավարարվեց II մրցանակով:

Հայաստանի գյուղական վայրերում ըմբշամարտի զարգացման գործում մեծ դեր խաղացին Բ.Գրիգորյանը և Ա.Փիլիպոսյանը: 1968 թ. նրանց սանը՝ փարպեցի Ն.Ալբարյանը մասնակցելով Մեխիկոյի օլիմպիական խաղերին 52 կգ քաշային կարգում գրավեց IV տնդը:

1966-1970 թ.թ. ռուսաստանցի մեր հայրենակից Յուրի Շահմուրադովը նվաճեց աշխարհի չեմպիոնի կոչումը և դարձավ Եվրոպայի եռակի չեմպիոն: Մոսկվացի ըմբիշ Սանասար Հովհաննիսյանը երկու անգամ արժանացավ Եվրոպայի չեմպիոնի կոչմանը (1980, 1982), ապա՝ օլիմպիական խաղերի (1980) և աշխարհի չեմպիոնի կոչմանը (1981): Վանաձորցի Ստեփան Սարգսյանը 1988 թ. նվաճեց Եվրոպայի չեմպիոնի կոչումը, ապա դարձավ օլիմպիական խաղերի II մրցանակակիր: Օլիմպիական խաղերի II (1996) և աշխարհի III մրցանակակիր (1995) դարձավ Եվրոպայի չեմպիոն (1994) Արմեն Մկրտչյանը: Արտաշատցի Արայիկ Գևորգյանը դարձավ աշխարհի եռակի չեմպիոն (1995, 1997, 1998), Եվրոպայի չեմպիոն (1997) և՛ հնգակի մրցանակակիր: Աշխարհի չեմպիոններ դարձան Վլադիմիր Մոդոսյանը (1986, Ռուսաստան) և Արթուր Մարգարյանը (2002, Հայաստան), իսկ Եվրոպայի չեմպիոններ՝ հայաստանցի Արշակ Սանոյանը, Գուրգեն Բաղդասարյանը, Գնել Մեջլումյանը, Անուշավան Սահակյանը և Մարտին Բերբերյանը:

Հայաստանցի ըմբիշների հաջողության գործում մեծ ավանդ ունեն նրանց մարզիչներ Ա.Նազարյանը, Ե.Մարտիրոսյանը, Բ.Հասարթյանը, Յու.Բաբայանը, Ը.Ջանյանը, Հ.Գենջյանը, Ռ.Կարապետյանը, Ռ.Գուլեցյանը, Հ.Ենոքյանը և ուրիշները:

Հայաստանցի և սփյուռքահայ ըմբիշների մարզական նվաճումները Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում բերված են թիվ 1 աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Հայազգի ազատ ոճի ըմբիշների նվաճումները, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում

N	Ըմբիշներ	Պետություն	Գրաված տնդերը և տարեթվերը								
			Եվրոպայի առաջնություն			Աշխարհի առաջնություն			Օլիմպիական խաղեր		
			I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Նորայր Մուշեղյան	Հայաստան	-	-	-	1958	-	1957	-	-	-
2	Յուրի Շահմուրադով	Ռուսաստան	1966 1967 1969	-	-	1970	-	-	-	-	-
3	Պավել Մալյան	Հայաստան	-	1969 1970	-	-	-	-	-	-	-
4	Արշակ Սանոյան	Հայաստան	1979	1980	-	-	-	-	-	-	-
5	Սանասար Հովհաննիսյան	Ռուսաստան	1980 1982	-	-	1981	-	-	1980	-	-
6	Գուրգեն Ընդրեասարյան	Հայաստան	1980	-	1985	-	-	-	-	-	-
7	Վլադիմիր Մոդոսյան	Ռուսաստան	-	1987	-	1986	-	1987	-	-	-
8	Ստեփան Մարգարյան	Հայաստան	1988	-	-	-	-	-	-	1988	-
9	Գնել Մեջլումյան	Հայաստան	1989	-	-	-	-	1989	-	-	-
10	Արայիկ Գևորգյան	Հայաստան	1997	1993 1994 1996 1998	1995	1995 1997 1998	-	-	-	-	-
11	Արմեն Մկրտչյան	Հայաստան	1994	1996	2001	-	-	1995	-	1996	-
12	Անուշավան Սահակյան	Հայաստան	1994	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Արայիկ Ընդրեասյան	Հայաստան	-	1994	-	-	-	-	-	-	-
14	Արտուր Մարգարյան	Հայաստան	-	-	-	2002	-	-	-	-	-
15	Մարտին Բերբերյան	Հայաստան	2004	-	-	-	-	2005	-	-	-

1.5. ՄԻԶԱԶԳԱՅԻՆ ՄԻՐՈՂԱԿԱՆ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՖԵՂԵՐԱՅԻԱ (ՖԻԼԱ)

XIX դարի վերջերին և XX դարի սկզբներին ըմբռամարտը բուռն կերպով սկսեց զարգանալ ամբողջ աշխարհում: Կազմակերպվեցին ըմբռամարտի բազմաթիվ ակումբներ և առանձին խմբակներ: Ըմբռամարտի մրցումները, բացառությամբ օլիմպիական խաղերի, կազմակերպվում էին սիրողների և մեկնանասների ջանքերով: Գոյություն չունեին միասնական մրցականոններ: XX դարի սկզբներին անհրաժեշտություն էր առաջացել ստեղծել մի կազմակերպություն, որը կղեկավարեր և ուղղություն կտար ըմբռամարտի զարգացմանը: Այդ նպատակով 1912 թ. ստեղծվեց Միջազգային սիրողական ըմբռամարտի ֆեդերացիան՝ ՖԻԼԱ-ն, որը զբաղվում է ազատ և հունահռոմեական ըմբռամարտի զարգացման հարցերով:

ՖԻԼԱ-ի կազմի մեջ ներկայումս մտնում է ավելի քան 130 երկիր: ՖԻԼԱ-ի գլխավոր մարմինը հանդիսանում է կոնգրեսը, որը գումարվում է երկու տարին մեկ անգամ: Կոնգրեսների միջև ընկած ժամանակահատվածում ՖԻԼԱ-ի աշխատանքները ղեկավարում է քյուրոն, որն իր նիստերը գումարում է տարին մեկ անգամ: ՖԻԼԱ-ն մեծ ուշադրություն է դարձնում ըմբռամարտի մրցականոնների զարգացմանը, ձգտում է, որ գոտեմարտերը դառնան ավելի դիտարժան և գրավիչ:

ՖԻԼԱ-ի պաշտոնական լեզուները ֆրանսերենը և անգլերենն են:

ՖԻԼԱ-ի նախագահներն են եղել՝

1. Էյնար Ռայբերգը (Շվեդիա).
2. Ալֆրեդ Բոյուլը (Հունգարիա).
3. Վիկտոր Սմեդսը (Ֆինլանդիա).
4. Ռոմեո Կուլոնը (Ֆրանսիա).
5. Միլան Էրցեզանը (Հարավսլավիա).

6. Ռ-աֆայել Մարտինետին (Շվեդարիա):

Հայաստանի Հանրապետությունը ՖԻԼԱ-ին անդամակցում է 1993 թ-ից: Ի տարբերություն ՖԻԼԱ-ի Հայաստանում ազատ և հունահռոմեական ըմբռամարտի ֆեդերացիաները միավորված չէին և նրանցից յուրաքանչյուրն ուներ իր ինքնուրույն հանրապետական ֆեդերացիան: Ազատ ըմբռամարտի ֆեդերացիայի նախագահը Վահան Զատիկյանն էր:

Միայն 1997 թ. ֆեդերացիաները միավորվեցին և նախագահ ընտրվեց Եվրոպայի չեմպիոն, աշխարհի գավաթակիր, XXIV օլիմպիական խաղերի II մրցանակակիր Ստեփան Սարգսյանը: 2003 թ. Ս.Սարգսյանը դարձավ ըմբռամարտի հանրապետական ֆեդերացիայի պատվավոր նախագահ, իսկ նախագահ ընտրվեց գործարար, Հայաստանի Հանրապետության Ազգային Ժողովի պատգամավոր Սամվել Ալեքսանյանը:

ԳԼՈՒԽ 2.

ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Ըմբռամարտը՝ որպես ֆիզիկական վարժություն, ունի բազմադարյան պատմություն: Բնական է, որ նրա ծագումը և հետագա զարգացումը սերտորեն կապված են հատուկ հասկացությունների, որոշակի գործողությունների, ըմբիշների տարբեր վիճակների բացահայտման հետ: Առանց այդպիսի հասկացությունների հնարավոր չէ այդ գործում առնչվող մարդկանց փոխհարաբերությունները:

Երկար ժամանակ ըմբռամարտը՝ որպես ֆիզիկական վարժություն կիրառվում էր մեկուսացված, իսկ նրա հիմնական հասկացություններն ունեին տարբեր ձևեր: Սակայն այդ հասկացությունների բովանդակությունը բավականաչափ ընդհանուր էր, քանի որ այն հիմնվում էր մեկ հիմքի՝ ըմբիշի գործողությունների վրա. «զցում», «տապալում», «շրջում» և այլն, որոնք աշխարհի բոլոր ժողովուրդների լեզուներով մոտավորապես նշանակում են միևնույն գործողությունները:

Դրա հետ մեկտեղ ըմբռամարտի աշխարհագրական լայն տարածումը, նույնիսկ մի երկրի սահմաններում, անխուսափելի կերպով հանգեցնում էր կոնկրետ գործողությունների, ժողովրդական լեզվական արտահայտությունների, տեղական անվանումների, որոնք հասկանալի էին միայն մարդկանց նեղ շրջանակներին:

Հասկացությունների և անվանումների ձևավորման տարերային գործընթացը անխուսափելիորեն հանգեցնում է խառնաշփոթության, որը դժվարացնում է մասնագետների շփումը,

հետևաբար և դառնում արգելապատնեշ նրանց գործունեության զարգացման ու կատարելագործման ճանապարհին:

Մարզական հասկացությունների կարգավորման անհրաժեշտությունը ըմբռամարտի տեխնիկայի դասակարգման, համակարգման և տերմինաբանության նախահիմքը հանդիսացավ:

Դասակարգման վերաբերյալ առաջին պաշտոնական փաստաթուղթը լույս է տեսել 1953 թ.՝ «Դասական և ազատ ըմբռամարտի դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը», որին 1959 թ. հաջորդեց դասակարգման առավել կատարյալ տարբերակ պարունակող մի այլ փաստաթուղթ՝ «Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը դասական և ազատ ըմբռամարտում»:

1953 և 1959 թվականների դասակարգման համակարգերը ներկայացված են գծապատկերներ 1-ում և 2-ում:

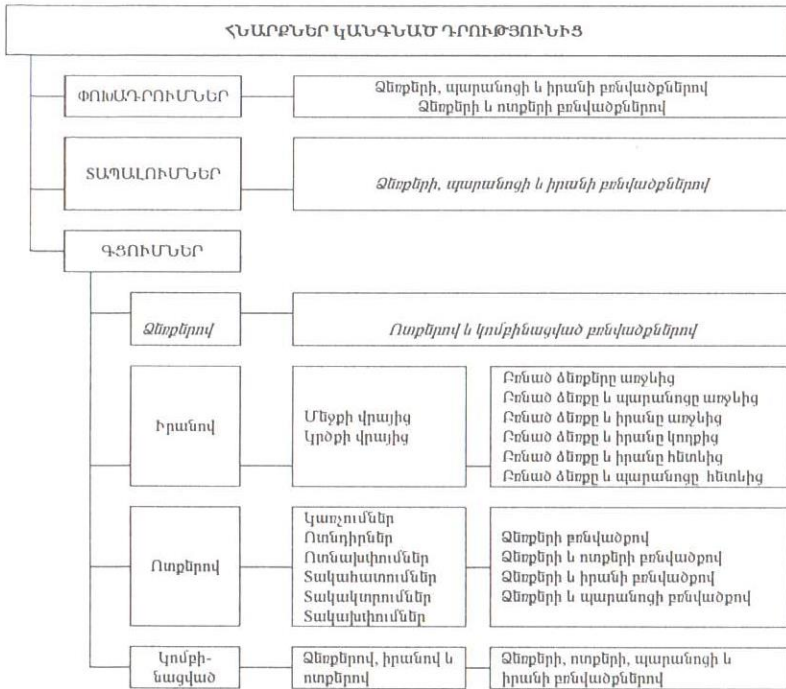
2.1. ՀԱՍԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՆՈՐՈՇՈՒՄԸ, ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ, ՀԱՄԱԿԱՐԳՄԱՆ ԵՎ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասակարգման մեթոդները լայնորեն կիրառվում են գիտական հետազոտությունների մեջ: Հիմնավոր և ճիշտ կառուցված դասակարգումը արտացոլում է գիտելիքների տվյալ քննազավառի նվաճումները նրա ստեղծման պահին և ուղղություն է տալիս մասնագետ հետազոտողների ուսումնասիրություններին:

Դասակարգման հիմնական խնդիրը ուսումնասիրվող համակարգերի հնարավոր կառուցվածքն արտացոլող գծապատկերների ստեղծումն է:

Գծապատկեր 1

Ազատ ըմբշամարտի հնարքների դասակարգումը կանգնած դրությունից



Դասակարգումը օբյեկտների, նրևայինների, առարկաների բաշխումն է առանձին խմբերի և դասերի, ըստ նրանց առավել էական հատկանիշների: «Դասակարգում» բառը գործածվում է նրկու նշանակությամբ. որպես առարկաների բաշխման գործընթաց և որպես այդպիսի բաշխման արդյունք՝ ներկայացված գծապատկերների տեսքով կամ բառային նկարագրությամբ:

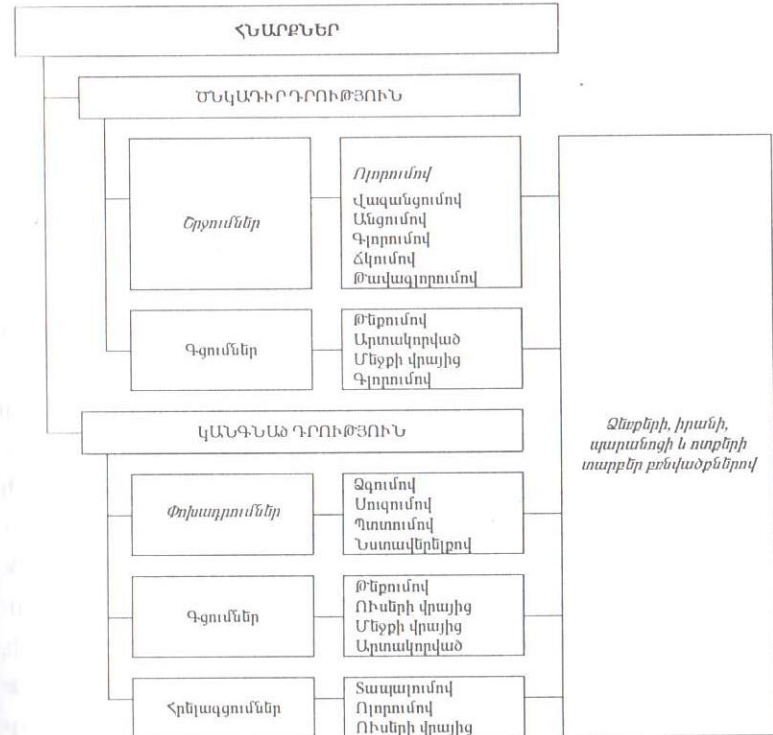
Ըմբշամարտի մարզիչները իրենց ամենօրյա աշխատանքում մշտապես շփվում են դասակարգման հետ: Դա տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ անհրաժեշտ է լինում ստեղծել

մարզվողների միատարր խումբ՝ ըստ մարզվողների տարիքի, վարպետության աստիճանի: Ուսումնամարզական գործընթացում մարզիչները վարժությունների ընտրության, ըմբիչների գույգերի ընտրման ժամանակ օգտվում են դասակարգման մեթոդներից:

Դասակարգումը հնարավորություն է տալիս տեղեկատվությունը օգտագործել այնպես, որ այն համապատասխանի ուսումնական ծրագրերին:

Գծապատկեր 2

Ազատ ըմբշամարտի հնարքների դասակարգումը ծնկադիր և կանգնած դրություններից



Ըմբռամարտում դասակարգման լավ օրինակ է ըմբիշների բաշխումը քաշային կարգերի: Տվյալ դեպքում դասակարգման հիմնական նպատակը ըմբիշների բաշխումն է առանձին խմբերի, որոնց ներսում նրանք կկարողանան մրցել միմյանց հետ: Այստեղ որպես գլխավոր չափանիշ ընտրվել է մարզիկի անձնական քաշը: Ըմբիշներին կարելի է առանձին խմբերի բաժանել որպես գլխավոր հատկանիշ վերցնելով ոչ թե քաշը, այլ՝ տարիքը, շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները կամ սպորտային պատրաստության աստիճանը: Նման մոտեցումը հնարավորություն է տալիս ստեղծել մարզումների համար միատարր խմբեր, իսկ մրցակցության համար ավելի նպատակահարմար է ըստ քաշային կարգերի դասակարգումը, քանի որ այն լիովին համապատասխանում է մրցակցական գործունեության պահանջներին:

Դասակարգման տեսական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ հանրագումարի է բերում առարկայի մասին տեսական և գործնական գիտելիքների զարգացումը՝ միաժամանակ մատնանշելով այնտեղ եղած բացթողումները, օգնում է կազմակերպել հետազոտություններ և ստանալ նոր գիտելիքներ:

Դասակարգման արդյունքում առաջացած խմբերի և դասերի միջև գոյություն ունեցող ներքին կապերը բացահայտվում են համակարգման միջոցով:

«Դասակարգում» և «համակարգում» հասկացությունները թեև հաճախ միասին են գործածվում, սակայն հոմանիշներ չեն: Դրանք բազմաթիվ առարկաների ու երևույթների կարգավորման գործընթացի նրկու տարբեր կողմերն են:

Համակարգումը գիտելիքների բնագավառ է, որը դիտարկում է դասակարգման փոքրոնքները, մեթոդները և արդյունքները: Այն օբյեկտների կարգավորված բաշխման գործընթաց է, որն իրականացվում է ըստ որոշակի հատկանիշների նմանության կամ տարբերության: Ի տարբերություն դասակարգ-

ման, որի դեպքում դասակարգման առարկաները վերաբերվում են այս կամ այն ստորաբաժանմանը, համակարգման ժամանակ առարկաները հիմնականում համեմատվում են միմյանց հետ: Այն թույլ է տալիս բազմաթիվ իրարից անջատ օբյեկտներ համախմբել և բերել մեկ համախմբված համակարգի: Համակարգումը բացահայտում է տրված դասակարգման հնարավորությունները և թերությունները: Դասակարգման ենթակա օբյեկտների ընդհանուր քանակից համակարգումը հնարավորություն է տալիս առանձնացնել ենթախմբի առավել էական հատկանիշները, օգնում է զանազանել հատկությունների ընդհանրությունները և տարբերությունները:

Համակարգման վերջնական արդյունքով կարելի է որոշել, թե արդյոք ճիշտ է կառուցված տվյալ դասակարգումը, որքանով է օրինաչափ այս կամ այն բաժանումը: Օրինակ, այս կամ այն հնարքը կարելի է դասել կանգնած կամ ծնկադիր դրությունում կատարվող հնարքների խմբին: Համակարգումը ուսումնասիրում է խմբերի ներսում կատարվող փոփոխությունները, հաստատում օրգանական կապեր դասակարգված խմբերի և օբյեկտների միջև, բացահայտում նոր խմբեր ձևավորելու կամ եղած խմբերը միավորելու անհրաժեշտությունը: Այն մատնանշում է բնական սահմանների առկայությունը՝ ցույց տալով դասակարգման ուժեղ և թույլ կողմերը:

Դասակարգման և համակարգման խնդիրը էության ճիշտ արտացոլումն է: Դասակարգման պատմությանը հայտնի են շատ օրինակներ, երբ դասակարգման պատկերները ստացվել են ոչ հարմար: Սակայն գլխավոր խնդիրը գծապատկերի հարմարությունը չէ, այլ՝ օգտակարությունը:

Հաջող կազմված դասակարգումը հիմք է հանդիսանում գիտականորեն հիմնավորված տերմինաբանության համար՝ այսինքն ճշգրիտ տեղեկություններ է հաղորդում դասակարգված

օբյեկտների էության մասին և ենթակա է նպատակաուղղված կատարելագործման:

Նախ ստեղծվում է դասակարգումը, որի արդյունքում առաջ է գալիս որոշակի համակարգ, որի հիման վրա էլ ստեղծվում է տերմինաբանությունը:

Իրականում դասակարգումը և համակարգումը չեն կարող ստեղծվել առանց որոշակի հասկացությունների ճշտման (փոխադրում, գցում, կանգնած դրություն, ծնկադիր դրություն և այլն):

Տերմինաբանությունը գիտելիքների բնագավառ է՝ հասկացությունների, տերմինների ձևավորման օրինաչափությունների, հասկացությունների համակարգի դրսևորման սկզբունքների, դասակարգման մեջ նրանց գրանցման կանոնների ու սահմանների, ինչպես նաև հասկացությունների նշանակության մասին:

Տերմինաբանությունը, որ կառուցված է դասակարգման ու համակարգման հիման վրա, տեղեկություններ է հաղորդում բառի իմաստի մասին: Դասակարգման էական փոփոխությունը, բնականաբար, հանգեցնում է տերմինաբանության փոփոխության:

Ըմբռամարտի տերմինաբանությունը բոլոր տերմինների ամբողջությունն է, որը կիրառվում է գիտամանկավարժական և ուսումնամարզական աշխատանքներում:

2.2. ԱԶՍՏ ԸՄԲՐԱՄԱՐՏԻ ՏԵՆՆԻԿԱՅԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ԷՎՈԼՅՈՒՑԻԱՆ

Ըմբռամարտում առավել մշակված և հիմնավորված է տեխնիկայի դասակարգումը: Ինչպես տեխնիկան, այնպես էլ նրա դասակարգումը քարացած չէ: Ըմբռամարտի՝ որպես մարզական, ուսումնական և գիտական գործընթացի զարգացման

ընթացքում, բնականաբար, տեղի են ունենում դասակարգման փոփոխություններ:

Ըմբռամարտի տեխնիկայի դասակարգման էվոլյուցիայի վերլուծությունը անհրաժեշտ է սկսել հին աշխարհի մշակույթի հուշարձաններից:

Սկսած, արդեն իսկ հիշատակված Միջագետքի պետություններում, Եգիպտոսում, Հունաստանում և այլ պետություններում ըմբռամարտի գոյության, նրա հետագա զարգացման և կատարելագործման հարցերից մինչև միջնադար և այնուհետ, ըմբռամարտը ենթարկվելով բազմապիսի փոփոխությունների, մեզ է հասել երկու դասական մարզաձևերի տեսքով՝ հունահռոմեական և ազատ ոճի:

Գերմանացի հանրահայտ մանկավարժ, ֆիզիկական դաստիարակության տեսաբան Գուլթ-Մուլսը (XVIII դ.) գոտեմարտերը բաժանում էր չորս տարատեսակի.

1. Թնթև մարտ, որի ընթացքում մրցակիցները միայն տեղաշարժվում են՝ միմյանց չհանելով հավասարակշռությունից:
2. Ոչ լիարժեք մարտ՝ որևէ բռնվածքով մրցակցին գետնից պոկելը:
3. Լիարժեք մարտ՝ մրցակցին գետնելու նպատակով հավասարակշռությունից դուրս բերելը:
4. Բարդ մարտ՝ բոլոր նախորդ ձևերի միավորում մեկ ընդհանուր գոտեմարտի մեջ:

Թեև այստեղ բացակայում են ըմբռամարտի կոնկրետ հնարքների նկարագրությունները, սակայն հեղինակը փաստորեն սահմանում է ըմբռամարտի յուրատեսակ դասակարգում՝ ինկվելով պայքարի բարդացման ընթացքի հաջորդականության վրա: Հարկ է նշել, որ մեթոդական առումով պայքարի նման բաժանումը նույնիսկ ժամանակակից դիրքերից շատ գնահատելի է ինչպես մարզիկների նախնական պատրաստության, այնպես էլ պարապմունքների ժամանակ բարձրակարգ մարզիկների հետ

առանձին ուսուցողական խնդիրների լուծման համար:

Եթե նման դասակարգումների մասին կարելի է որոշակի դատողություններ անել մշակույթի՝ մեր ժամանակները հասած հուշարձաններով, ապա ըմբռամարտի տերմինաբանության գոյության մասին մինչև XIX դ. կեսերը ոչ մի փաստացի տվյալներ չկան: Տերմինաբանության զարգացումը, ըստ երևույթին, կապված է XIX դարում ֆրանսիական պրոֆեսիոնալ ըմբռամարտի ծագման հետ: Այն ժամանակ երևան եկած մասնագիտական տերմինները (սուպլեն, նելսոն, տուր դե բրա, բրա ուլե և այլն) արագորեն տարածում գտան:

Ֆրանսիական տերմինաբանության ազդեցությունը նկատվում է 1930-1940 թթ. խորհրդային մասնագիտական գրականության մեջ: Նիկոլաևի և Էբերի (1929), Վ.Գոնչարովի ու Ն.Սորոկինի (1940) և այլ ձեռնարկներում ըմբռամարտի տեխնիկայի դասակարգման և տերմինաբանության բաժիններն իրենցից ներկայացնում են հետևյալ անվանումները. բեդրո, սուպլեն, նելսոն և այլն: Այդ անվանումներից մի քանիսը աշխատանքային տերմինների ձևով կիրառվում են նաև ներկայումս:

Ազատ ըմբռամարտի խորհրդային մասնագետները գործնականում օգտվում էին 1959 թ. լույս տեսած «Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը դասական և ազատ ըմբռամարտում» փաստաթղթից:

Նշված դասակարգումը ունենալով իր դրական կողմերը և թերությունները որոշակի ազդեցություն է ունեցել ազատ ըմբռամարտի դասակարգման ու տերմինաբանության հետագա զարգացման և կատարելագործման վրա:

2.3. ԱԶԱՏ ԸՄԲՐԱՄԱՐՏԻ ՏԵՄՆԻԿԱՅԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ըմբռամարտի տեխնիկայի առաջին դասակարգումը խորհրդային մասնագետները ստեղծեցին 1953 թվականին: Կա-

տարվածը նոր առաջադիմական մոտեցում էր տեխնիկայի դասակարգման բազմամակարդակ, բազմաստիճան համակարգի ստեղծման ուղղությամբ:

Ասենք, երկրորդ մակարդակի համար («կանգնած» և «ծնկադիր» դրություններից հետո) ընտրվել էր այնպիսի դրույթ, որը պատասխանում էր այն հարցին, թե ինչ է տեղի ունենում գորգի վրա (փոխադրում, գցում), ապա փորձ էր արվում պատասխանել, թե մարմնի որ մասի վրայից է կատարվում հնարքը (մեջքի վրայից, կրծքի վրայից, ուսերի վրայից և այլն), այնուհետև տրվում էր հնարքի մանրամասները (բռնվածքներ, ոտքերով գործողություններ և այլն):

Սակայն ամբողջությամբ վերցրած այդ դասակարգումը գերծ չէր թերություններից: Հիմնական թերությունը այն էր, որ նրա գնահատելի կողմերը՝ բազմամակարդակությունը և միասնական հատկանիշի հիման վրա դասակարգման կառուցումը մինչև վերջ չէր իրագործվել:

Այսպես, տեխնիկայի դասակարգման մասին գծապատկերում ներկայացված համակցված բռնվածքները, առնչվում են ոչ թե ըմբռամարտի տեխնիկային, այլ՝ մարտավարությանը: «Ինչպես է կատարվում հնարքը» հարցին համապատասխանող դրույթը չէր ստացվել, քանի որ «ինչի վրայից» հարցը չի քացահայտում հնարքի կատարման եղանակը: Եվ, վերջապես, ձեռքերի, ոտքերի և իրանի միջոցով կատարվող գցումների քաժանումը, որը փոխառնված էր սամբո ըմբռամարտի տեխնիկայի դասակարգումից, չէր ընդլայնում և հստակեցնում թվարկված հասկացությունները:

Երկրորդ պաշտոնական փաստաթղթում (1959 թ.) օգտագործվեց մինչ այդ կատարվածի լավագույն տարբերակը՝ բավականաչափ հստակորեն ցույց տալով հնարքի կատարման եղանակը (արտակորված, թերումով, պտուտանաձև և այլն):

Այս դասակարգումն իր մեջ պարունակելով համապա-

տասխան խմբեր, հնարավորություն տվեց պարզաբանել հնարքի կատարման եղանակը: Մակայն այս դասակարգումը ևս գերծ չէր թերություններից: Առաջին հերթին անհրաժեշտ է նշել, որ ազատ ըմբշամարտի դասակարգման գծապատկերում բացակայում էին ոտքերով կատարվող գործողությունները, որոնք որոշ հնարքների կատարման ժամանակ վճռական և առաջնային դեր են կատարում:

1959 թ. դասակարգումը իր ժամանակի համար բավականին լիարժեք էր և գործնական աշխատանքի համար թույլ տվեց ստեղծել ճշգրիտ և հարմար տերմինաբանություն: Մակայն հնարքների լիարժեք անվանումների կազմավորման գործում նորից ծագեցին դժվարություններ, և արդյունքում պարզվեց, որ կան բավական թերություններ: Հարկ եղավ համակերպել այն բանի հետ, որ հարձակվող ըմբիշի հիմնական գործողությունները բնութագրող տերմիններից (թերումով, արտակորված, ձգումով) բացի կան նաև տերմիններ (ոլորումով, ճկումով), որոնք բացահայտում են, թե ինչ է կատարվում հարձակման ենթարկված ըմբիշի հետ:

Որոշ հնարքների անվանումների կազմավորման ժամանակ չէր պահպանվել նկարագրման սկզբունքը. օրինակ, «մեջքի վրայից», «նուսերի վրայից» կատարվող գցումները չէին պարզաբանում հնարքի կատարման եղանակը, հարձակվող ըմբիշի հիմնական գործողությունը:

Չնայած դասակարգումների մեջ տեղ գտած թերությունների, նրանց ստեղծման փորձի ընդհանրացումը մասնագետներին թույլ տվեց հասնել որոշակի հաջողությունների:

2.4. ԱՉԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Պետք է ենթադրել, որ հատուկ տերմինաբանության պահանջ ծագեց այն ժամանակ, երբ ըմբշամարտը ձևավորվեց

որպես մարզաձև կամ ֆիզիկական վարժության տեսակ: Տերմինները կուտակվում էին աստիճանաբար: Ըստ երևույթին, գոյություն չունեին տերմինների ձևավորման որևէ կանոն և դրա համար էլ չկար համապատասխանություն ըմբիշների շարժումների էության և դրանք արտահայտող հասկացությունների միջև: Թեև, պետք է նշել, որ որոշ տերմիններ (բռնվածք, գցում և այլն)՝ ունենալով ժողովրդական խոր արմատներ բավական հաջողված էին:

Քիչ թե շատ հստակ արտահայտված տերմինաբանությունը երևան եկավ XIX դարում: Այն իրենից ներկայացնում էր ըմբշամարտի տարբեր հնարքների բազմազան անվանումների ցանկ՝ ստեղծված պատահական կերպով: Հնարքների ֆրանսիական անվանումներին (տուր դե բրա, տուր դե տետ, բրա ուլև և այլն) համահավասար Ռուսաստանում գործածվում էին «առաջնային գոտի», «հետին գոտի» ռուսական անվանումները: Բացի այդ, լայնորեն գործածվում էին համակցված անվանումներ՝ կիսով չափ կազմված օտար բառերից (կիսանելսոն, կիսասուպլես):

Իրենց նշանակությամբ այդ բոլոր անվանումները համապատասխանում էին հնարքների խմբերի անվանումներին, սակայն, որպես կանոն հանդես էին գալիս առանց բռնվածքի, հետևաբար նաև՝ առանց հնարքի կոնկրետ տարբերակի մատնանշման: Օրինակ, սուպլես՝ արտակորված գցում, նելսոն՝ շրջում պարանոցի ոլորումով և այլն: Ըստ երևույթին, այն ժամանակ, երբ ծագեցին այդ անվանումները, կարծիք կար, որ կարևոր է բռնել մրցակցի գոտկատեղից և նրան պոկել գորգից կամ՝ ծնկադիր դրությունից: Մակայն ժամանակակից ըմբշամարտում տարբեր դիրքերից նման բռնվածքով կարելի է կատարել գցում թերումով, շրջում ոլորումով, գցում արտակորված և այլն:

Ներկայումս համոզվածությամբ կարելի է ասել, որ ըմբիշների գործողությունների էությանը համապատասխանող տերմինաբանությունը կարելի է ստեղծել միայն դասակարգման հիման վրա: Դասակարգման համակարգը, նախատեսելով տարբեր գործողությունների միավորումը՝ ընդհանրության հատկանիշով միևնույն մակարդակում և նրանց բաշխումը որոշակի հատկանիշի տարբերությամբ՝ միևնույն մակարդակի տարբեր բաժիններում, թույլ է տալիս մեծ կամ փոքր ճշտությամբ (կախված դասակարգման համապատասխանությունից) անվանել գործողությունները, նրանց դասելով ըստ իրենց պատկանելիության:

Չնայած բազում թերություններին՝ ֆրանսիական տերմինաբանությունը խաղացել է բացառիկ առաջադիմական դեր ըմբշամարտի տերմինաբանության զարգացման գործում: Մինչ խորհրդային ըմբիշների միջազգային ասպարեզ դուրս գալը, այն ըմբիշների և մասնագետների շփման միակ միջոցն էր:

Ներկայումս շատ երկրների մասնագետներ (նաև Միջազգային սիրողական ըմբշամարտի ֆեդերացիայի ղեկավարները) լիովին համոզված են, որ ֆրանսիական տերմինաբանությունը լիովին չի համապատասխանում ժամանակակից ըմբշամարտի պահանջներին: Դա բնական է, քանի որ այն չի արտացոլում ըմբշամարտի տեխնիկայի ողջ բազմազանությունը: Հնարքների ֆրանսիական անվանումները որպես կանոն, իրենց հիմքում ունեն նմանություն ըմբշամարտին չառնչվող ինչ-որ բանի հետ. ինչպես մեր «ջրաղաց», բուլղարական «գայլի բովածք», անգլիական «թռչող զամբիկ» կամ ճապոնական «անկում հովտում», «փոթորիկ լեռան տակ» անվանումները:

Ըմբշամարտի տեխնիկայի բազմազանության պայմաններում անհրաժեշտ է ստեղծել այնպիսի տերմիններ, որոնք կարելի է ըմբռնել, ճանաչել հենց գործողությունը տեսնելով:

Մասնագետները այժմ լայնորեն օգտագործում են պատահականորեն առաջացած տերմիններ, որոնք նշանակում են հնարքներ, ըմբիշների գործողություններ և այլն: Դա ամենից առաջ վերաբերվում է այն երկրներին, որտեղ պաշտոնական փաստաթղթի տեսքով դասակարգում չկա: Պետք է նշել, որ այդ խնդիրը, թեև փոքր չափով, բայց առկա է նաև այն երկրներում, որտեղ դասակարգումն ընդունված է պաշտոնապես:

Տերմինաբանության հարցերում եղած խառնաշփոթը տեղի էր ունենում այն պատճառով, որ դասակարգման մեջ մտցվում էր այն, ինչ հուշում էր պրակտիկան, և այն, ինչ երևան էր գալիս անհաջող դասակարգման արդյունքում:

Կարճ անվանումների կողմնակիցներին թվում է, թե նրք ասում են «պտուտան», «սուպլես» կամ «ջրաղաց», ապա տվյալ բառն իր մեջ պարունակում է տվյալ հնարքի լիարժեք անվանումը: Սա, իհարկե սխալ դատողություն է, քանի որ լիարժեք անվանումը ներկայացնում է կոնկրետ հնարք՝ ստեղծելով դրա էության հասկանալի նկարագիրը:

Ըմբշամարտի տերմինաբանությունը նպաստում է ուսումնամարզական աշխատանքների ճիշտ և դյուրին կազմակերպմանը, ինչպես նաև մասնագետների շփմանը և փորձի փոխանակմանը:

Տերմինաբանությունը պետք է լինի գիտականորեն հիմնավորված, իսկ այդպիսի տերմինաբանության ստեղծման համար անհրաժեշտ է ըմբշամարտի խոր իմացություն, նրա յուրաքանչյուր հնարքի առանձնահատկությունների լիարժեք և ճշգրիտ ընկալում:

2.5. ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՅՄԱՆ ԿԱՐԳԸ

Տերմինը բառ է կամ բառակապակցություն, որը խիստ որոշակի տեղեկություն է տալիս այս կամ այն երևույթի մասին:

Հնուևաբար, կարելի է ասել, որ ըմբռամարտի տեխնիկայի դասակարգման և համակարգման արդյունքների արտահայտումը տերմիններով կազմում է նրա տերմինաբանությունը: Ոհստի, ըմբռամարտի տերմինաբանությունը կազմվում է այն տերմինների ամբողջությունից, որն օգտագործվում է ուսումնամարզական և գիտամանկավարժական աշխատանքներում:

Ըմբռամարտի էության ըմբռումը պահանջ առաջադրեց ստեղծել դասակարգման բազմամակարդակ համակարգ, առանց որի անհնար կլիներ արտացոլել գորգի վրա տեղի ունեցածը: Մակայն դասակարգումը ստեղծվում է ըմբռամարտի հիմքերի խորը ուսումնասիրման հիման վրա, իսկ տերմինաբանությունը օգտվում է դասակարգման վերջնական արդյունքից:

Դասակարգման մակարդակների անվանումները, արտացոլելով դասակարգման գործընթացի արդյունքը, միաժամանակ ըմբռամարտի հնարքների անվանումների բաղկացուցիչ մասն են:

Հնարքի անվանման մեջ որպես կանոն, չի մատնանշվում կատարվող հնարքի դրությունը (կանգնած, ծնկադիր):

Հնարքի անվանումը պետք է ներառի երեք մաս, որոնք համապատասխանում են դասակարգման երեք մակարդակներին, և կմատնանշի տվյալ հնարքի տեղը տեխնիկայի ընդհանուր համակարգում.

1. Ինչ է կատարվել գորգի վրա (փոխադրում, գցում, տապալում կամ շրջում), այսինքն՝ որ դասին է պատկանում հնարքը:

2. Ինչպես է այն կատարվել (արտակորված, ձգումով, հրելագցումով, գլորումով), այսինքն, ցույց է տալիս դասակարգման հաջորդ՝ ավելի փոքր մակարդակը՝ արտացոլելով հարձակվող ըմբիշի հիմնական գործողությունը:

3. Ինչպիսի բռնվածքով և ուրիշ ինչ առանձնահատկություններով է կատարվել հնարքը, այսինքն՝ տվյալ դեպքում հնարքի որ տարբերակն է նկատի առնվում:

Օրինակ, I մաս՝ գցում, II մաս՝ արտակորված, III մաս՝ բռնած ձեռքը և իրանը: Եթե հնարքն ունի կատարման առանձնահատկություն, ապա այն նշվում է բռնվածքի նկարագրումից հետո: Օրինակ, «Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը, տակահատումով»:

Այսպիսով, հնարքների անվանումները կազմելիս նշվում է նրանց խումբը, ենթախումբը, բռնվածքը և եթե կան այլ մանրամասներ, ապա դրանք նշվում են բռնվածքից հետո:

Բռնվածքի նկարագրման ժամանակ կիրառվում է «և» շաղկապը առանձին կամ «միասին» բառի հետ մեկտեղ: Առաջինը կիրառվում է այն դեպքում, երբ բացի հիմնական բռնվածքից կա նաև այլ բռնվածք: Օրինակ, «շրջում վազանցումով բռնած հետու ձեռքը և մոտիկ ազդրը»: Սա ցույց է տալիս, որ ձեռքի և ոտքի բռնվածքները կատարված են առանձին-առանձին:

Երկրորդը կիրառվում է այն դեպքում, երբ գրոհի ենթարկված ըմբիշի մարմնի տարբեր մասերը բռնված են մեկ բռնվածքով: Օրինակ, «շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը միասին»: Սա ցույց է տալիս, որ իրանը և ձեռքը գտնվում են մեկ բռնվածքի մեջ:

Ըմբիշների ձեռքի և ոտքի բռնվածքների նկարագրության հարմարության համար կիրառվում են «նույնանուն» և «տարանուն» բառերը. երբ ըմբիշը աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի աջ ձեռքը (ոտքը), ապա օգտագործում ենք նույնանուն բառը, իսկ, երբ աջ ձեռքով բռնում են մրցակցի ձախ ձեռքը (ոտքը), ապա կիրառում ենք տարանուն բառը: Նույն սկզբունքով այս բառերը կիրառվում են ոտքերով կատարվող գործողությունների ժամանակ: Օրինակ, կառչում նույնանուն (տարանուն) ոտքից:

Բռնվածքների լրացուցիչ մատնանշումը ապահովում են «ներքևից», «վերևից», «դրսից», «ներսից», «կողքից», «առջևից» բառերը:

ԳԼՈՒԽ 3

ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ

ԿԵՆՍԱՄԵԽԱՆԻԿԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

3.1. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՆՆԵՐԻ

ԿԵՆՍԱՄԵԽԱՆԻԿԱԿԱՆ ՕՐԻՆԱԶՄՓՈԻԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ըմբշամարտի տեխնիկան մրցականոններով թույլատրվող ավարտուն շարժողական գործողությունների կամ հնարքների ամբողջությունն է, որը հաղթանակի հասնելու հնարավորություն է ստեղծում: Ըմբշամարտի գործնական կիրառումը հնարավորություն է ընձեռել մշակելու ավարտուն շարժողական գործողությունների՝ հնարքների համակարգ, որն ուղղված է գորգի նկատմամբ մրցակցի դիրքի փոփոխությանը:

Հնարքները ըստ կիրառման բնույթի լինում են հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական: Տեխնիկական վարպետության աճի համար առավել մեծ նշանակություն ունեն հարձակողական հնարքները:

Ըմբշամարտի տեխնիկայի օրինաչափությունները բացահայտելու համար անհրաժեշտ է վերլուծել ըմբիշների հիմնական շարժումները: Այդպիսի վերլուծությունը պետք է սկսել հնարքների կատարման ժամանակ առաջացող մեխանիկական ուժերի փոխազդեցությունից:

Հայտնի է, որ մկանային շարժումը (հատկապես եթե դրանք այնպես բարդ են, ինչպես ըմբշամարտում) դժվար է վերլուծել շարժմանը մասնակցող մկանախմբերի կազմի և գործունեության տեսանկյունից, քանի որ շատ դեպքերում շարժման ընթացքում փոփոխվում են և՛ մկանախմբերի կազմը, և՛ մկանների գործունեության պայմանները: Ուստի ըմբշամարտի տեխնիկայի վերլուծության ժամանակ առանձին մկանախմբերի աշխատանքը չի դիտարկվում, քանի որ ավելի կարևոր է ոչ թե՛ այդ

կողմը, այլ՝ շարժման ուղղությունը, ուժը, տևողությունը և արագությունը:

Այսպիսով, ըմբիշների մկանային շարժման վերլուծության ժամանակ հաշվի են առնվում հետևյալ ուժերը.

- ծանրության ուժը,
- մկանային քարշող ուժը,
- մարմնի պասիվ դիմադրությունը:

Ըմբշամարտում գոյություն ունի շարժումների կենսամեխանիկական դասակարգման չորս խումբ.

- մարմնի դիրքի պահպանում,
- շարժում տեղում,
- շարժում առանցքի շուրջ,
- տեղաշարժեր:

Ըմբշամարտի տեխնիկայի ուսումնասիրման ժամանակ պետք է նկատի ունենալ հետևյալ ելակետային տվյալները.

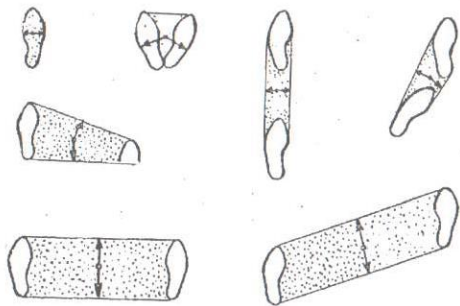
1. Գոտեմարտի յուրաքանչյուր պահին գոյություն ունի հարձակվող և հարձակման ենթարկվող ըմբիշ:
2. Ըմբիշների շարժողական գործունեության հիմնական խնդիրներից մեկը ընտրած դրության պահպանումն է:
3. Ըմբիշների ծանրության կենտրոնը ուղղված է դեպի գորգը:
4. Հարձակվող ըմբիշի խնդիրը կայանում է մրցակցին հավասարակշռված վիճակից դուրս բերելու մեջ:
5. Անհրաժեշտ ուժի ներդնումը մրցակցի մարմնի անհրաժեշտ մասում, այսինքն՝ ստեղծել «ուժերի պահ», «զույգ ուժեր» և օգտագործել ծանրության և իներցիայի ուժերը: Ուժի ներդրման պահը հանդիսանում է տեխնիկական տակտիկային միացնող օղակը:

3.2. ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒՄԻՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ

Մեխանիկայի տեսանկյունից ցանկացած հնարք իրենից ներկայացնում է մրցակցի շրջում կամ պտտում 90°-ից 270° անկյան տակ: Ծրջում իրականացնելու համար անհրաժեշտ է մրցակցին դուրս բերել հավասարակշռված, կայուն վիճակից:

Բայց այդ ժամանակ գրոհող ըմբիշն իր հերթին ևս կորցնում է կայուն վիճակը, քանի որ հնարավոր չէ առանց հավասարակշռված վիճակից դուրս գալու, մրցակցին դուրս բերել հավասարակշռությունից: Այսպիսով, գոտեմարտի ընթացքում նրկու ըմբիշներն էլ անընդհատ կորցնում և վերականգնում են հավասարակշռությունը: Ծարժում կատարելիս առաջին պայմանը պետք է համարել հենման կետի (կետերի) և հենման դաշտի պահպանումը: Միանգամայն հասկանալի է, որ նրկու ըմբիշներն էլ ունեն որոշակի հենման դաշտ: Կայունության աստիճանը պայմանավորված է ըմբիշի մարմնի դիրքից (ծանրության կենտրոնի բարձրությունից, հենման դաշտի մեծությունից, կայունության անկյան մեծությունից), ինչպես նաև այդ վիճակը պահպանող մկանների աշխատանքից:

Մարդու ընդհանուր ծանրության կենտրոնը ուղիղ կանգնած վիճակում գտնվում է 1-5-րդ ողերի մակարդակում:



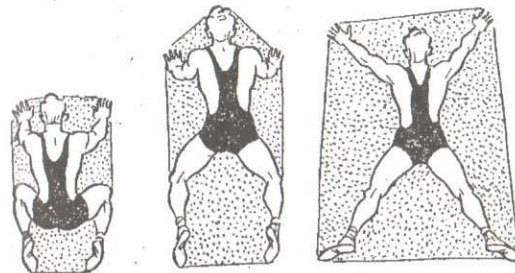
Նկ. 8.

Ընդհանուր ծանրության կենտրոնը (ԸՄԿ) համարվում է ծանրության ուժի ներդրման կետը: ԸՄԿ համարվում է ոչ նյութական կետ, այն շարժուն է և նրբեմն էլ կարող է գտնվել մարմնի

սահմաններից դուրս (ուժեղ արտակորման և թեքման դեպքում): Բռնվածքների ժամանակ նրկու ըմբիշների մարմինների համար ձևավորվում է մեկ ընդհանուր ծանրության կենտրոն: Երկու ըմբիշների շարժումների հետևանքով ԸՄԿ կարող է փոփոխել իր տեղը, բարձրանալ, իջնել:

Կանգնած ժամանակ ըմբիշի հենման դաշտը ձևավորվում է գորգին հենված ոնտաթաթների միջև ընկած տարածությամբ (նկ. 8):

Մնկադիր դրությունում հենման դաշտը ձևավորվում է գորգին հենված կետերի միջև ընկած տարածությամբ (նկ. 9):



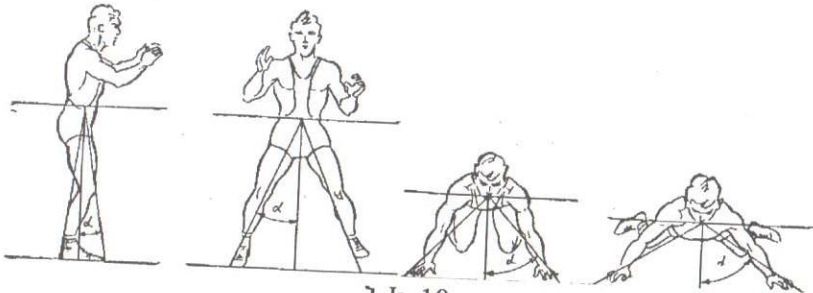
Նկ. 9

Բնականաբար, որքան մեծ է հենման դաշտը, այնքան մեծ է կայունությունը: Հավասարակշռությունը խախտվում է, երբ ԸՄԿ մոտենում է հենման դաշտի սահմաններին, կամ դուրս է գալիս այդ սահման-

ներից: Ծարժումների ժամանակ շատ կարևոր է, որ ԸՄԿ մոտ լինի հենման դաշտին: Դա համեմատաբար բարենպաստ դիրք է մարմնի կայունության համար:

Կայունության աստիճանը պայմանավորված է կայունության անկյունով: Կայունության անկյունը ընդունված է համարել այն անկյունը, որը կազմվում է ծանրության կենտրոնից դեպի հենման դաշտ իջնցված ուղղահայացի և ծանրության կենտրոնը հենման դաշտի եզրին միացնող գծերի միջև (նկ.10): Այսպիսով կայունության անկյունը մեծանում է ծանրության կենտրոնը հենման դաշտին մոտեցնելիս, հենման դաշտը մեծացնելիս և ծանրության կենտրոնը հենման դաշտի

նգրերից դնալի ներս բերելիս: Գոտնմարտի ժամանակ, եթե ավելի լայն դրվեն ոտքերը և մի փոքր ծավլեն, ապա մարմնի դիրքը կդառնա ավելի կայուն: Բայց, պետք է հաշվի առնել, որ չափից ավելի ծավլած և լայն դրված ոտքերը փոքրացնում են մարմնի շարժման արագությունը: Բացի այդ, նման դեպքում դժվար է նաև կայունությունը բոլոր հարթություններում պահպանել:



Նկ. 10

Հավասարակշռությունը պահպանելու արվեստը կայանում է այնպիսի շարժումներ կատարելու մեջ, որոնք ապահովում են հենման դաշտի արագ փոփոխումը, կայունության անկյան մեծացումը համապատասխան կողմի վրա, ինչպես նաև մրցակցի ջանքերը չնզոքացնելու նպատակով առանձին մկանախմբերի կծկումը և թուլացումը ժամանակին ապահովելու կարողությունը:

3.3. ՀՆԱՐՔԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ԱՌԱՋԱՅՈՂ ՈՒԺԵՐԸ

Հնարքի կատարման համար անհրաժեշտ են զույգ ուժեր: *Չույզ ուժեր* են կոչվում մոդուլով հավասար և իրար գուգահեռ ուժերի համակարգը, որոնք ունեն հակառակ ուղղություն:

Չույզ ուժեր ստանալու համար գրոհող ըմբիշը պետք է կիրառի հետևյալ ուժերը.

- ներքին ուժ, այսինքն՝ մկանների ֆիզիկական ուժը,
- մրցակցի ֆիզիկական ուժը,
- սեփական ծանրության ուժը՝ քաշը,
- սեփական հենման ռեակցիայի ուժը,
- մրցակցի ծանրության ուժը՝ քաշը,
- մրցակցի հենման ռեակցիայի ուժը,
- իներցիայի ուժը (սեփական մարմնի, մրցակցի մարմնի)
- շփման ուժը (գորգի, մրցակցի),
- փոխադարձ շփման ռեակցիայի ուժը:

Այս ռեակցիայի ուղղվածությունը կարող է տարբեր լինել. եթե գրոհող ըմբիշի հրում է մրցակցին, ապա առաջանում է փոխադարձ շփման դրական ռեակցիա, իսկ, եթե ձգում է՝ բացասական ռեակցիա: Եթե գրոհողը մրցակցին ձգում է ներքև ապա ռեակցիան ուղղված է վեր, իսկ, եթե բարձրանում է վեր, ապա ռեակցիան ուղղված է ներքև:

Մկանային ուժ: Մկանային ուժը գլխավոր և միակ ակտիվ ուժն է ըմբշամարտում: Սա է առաջացնում մնացած ռեակտիվ ուժերը, բացառությամբ ծանրության և հենման ռեակցիայի ուժերի, որոնք գոյություն ունեն իրարից անկախ և հակադրում են միմյանց:

Մկանային ուժը ապահովում է մարմնի առանձին մասերի շարժումները, որոնք ուղղված են հաղթահարելու մրցակցի ջանքերը և ծանրության ուժը՝ քաշը: Այս ուժը մարզումների շնորհիվ կարող է զգալի մեծանալ՝ իր հետ մեծացնելով ռեակտիվ ուժերը, ռեակցիայի աճը, իներցիայի ուժը, կենտրոնախույս ուժը: Մրցակցի վրա ազդող ուժը պայմանավորված է առանձին մկանների կամ մկանախմբերի միաժամանակյա կամ հաջորդական կծկման ու թուլացման կարողությունով: Մրցակցի դի-

մադրությունը հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է մոթիլիզացնել բոլոր ուժերը:

Քաշի նշանակությունը ըմբշամարտում: Ըմբշամարտի տեխնիկան ձևավորվում և կատարելագործվում է ծանրության ուժի կիրառմամբ: Այդ ուժը միշտ ազդում է նույն ուղղությամբ՝ ներքև: Քաշով մրցակցի վրա ազդելու կարողությունը բարձր տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշ է: Որոշ հնարքների կատարման ժամանակ գլխավոր դերը պատկանում է ծանրության ուժին (փոխադրումներ, պտուտանաձև գցումներ):

Օգտագործելով քաշը կարելի է մրցակցին գցել գորգին, կատարել շրջում, հնչպես նաև գորգից կտրել:

Հենման ռեակցիայի ուժ: Հենման ռեակցիայի ուժը այն ուժն է, որը հակազդում է ծանրության ուժին: Թվում է թե ըմբշամարտի տեխնիկայում սա մեծ նշանակություն չունի: Բայց գորգի աննշան փափկությունն անգամ փոքրացնում է ըմբիշի շարժման արագությունը, դժվարացնում է շարժունությունը, ինչը խախտում է շարժումների սովորական ռիթմը:

Մրցակցի հենման ռեակցիայի ուժը մեծ դեր է խաղում գույգ ուժերի ստեղծման համար: Օրինակ՝ պտուտանաձև գցման ժամանակ, նրա թեքված իրանը օգտագործում է որպես լծակ: Այս դեպքում գույգի մյուս ուժը հանդիսանում է մրցակցի հենման ռեակցիայի ուժը: Եթե մրցակիցը այդ պահին արագ ծալի ոտքերը և չնզոքացնի հենման ռեակցիայի ուժը, ապա գրոհող ըմբիշը մեջքով կհայտնվի գորգին:

Փոխադարձ ռեակցիայի ուժը: Արագ փոխելով ուժի ազդեցության ուղղությունը հնարավոր է դառնում օգտագործել մրցակցի սկզբնական ռեակցիան: Այդ ժամանակ գրոհող ըմբիշին հաջողվում է մրցակցի ճիգերը ուղղել իր գործունեության ուղղությամբ: Սրա հիման վրա են կառուցվում բազմաթիվ համակցությունները և հնարքների կատարման տակտիկական պատրաստության ձևերը:

Հայտնի է, որ դեպի գրոհողի կողմը կատարվող հնարքների ժամանակ (մեջքի դարձումով գցումներ, պտուտանաձև գցում, առաջնային ոտնդիրներ) հարկավոր է դրական ռեակցիա, իսկ հակառակ կողմի վրա կատարվող հնարքների ժամանակ (կառչումներ, հետին ոտնդիրներ) ավելի նպատակահարմար է բացասական ռեակցիան, այսինքն ռեակցիայի ուղղությունը պետք է համընկնի հնարքի կատարման ուղղությանը:

Շփման ուժ: Հնարքների կատարման ժամանակ մեծ նշանակություն ունի նաև շփման ուժը: Թույլ շփման դեպքում հնարավոր է սայթաքում, ինչը կխախտի հնարքի կառուցվածքը:

Կենտրոնախույս ուժ: Կենտրոնախույս ուժը առաջանում է, երբ գրոհողը ստիպում է, մրցակցին պտտվել: Ըմբշամարտի ամբողջ տեխնիկան կապված է պտտման հետ: Ինչպես արդեն ասվել է հաղթանակի հասնելու կամ միավոր վաստակելու համար անհրաժեշտ է մրցակցին շրջել: Գրոհողը իր մկանային ուժից բացի պետք է կարողանա այլ ուժերն էլ օգտագործել գույգ ուժերում, որպեսզի կարողանա իրականացնել պտտումը: Պտտումը իրականացվում է իրանի պտտման միջոցով, որը հիմնականում կատարվում է ոտքերի աշխատանքի հաշվին:

Պետք է նկատի ունենալ, որ տարբեր հնարքների կատարման ժամանակ պտտման առանցքները լինում են տարբեր: Օրինակ, մեջքի դարձումով գցումների ժամանակ գրոհող ըմբիշը ընդգրկում է մարմնի պտտման տարածական բոլոր առանցքները, մինչդեռ գրոհի ենթարկված ըմբիշը պտտվում է հիմնականում ճակատային առանցքի շուրջ: Գլորումով շրջումների որոշ տարբերակների դեպքում նրկու ըմբիշներն էլ պտտվում են ուղղահիգ առանցքի շուրջ: Պտուտանաձև, արտակորված գցումների ժամանակ գրոհող ըմբիշը դադարեցնելով մրցակցի պտտումը, ինքը դեռևս շարունակում է պտտվել: Ուստի վրայից գցումների, ոտքի կառչումով կատարվող գլորումով շրջումների ժամանակ ժամանակ գրոհող ըմբիշը դադարում է պտտվել և այնուհետև

միայն մրցակցին պատելով գցում է վտանգավոր դրության մեջ: Միայն ծնկադիր դրությունում կատարվող որոշակի զուտ ուժային հնարքների ժամանակ (շրջում լծակով) գրոհող ըմբիշը գրնթն չի պտտվում:

Իներցիայի ուժ: Իներցիայի ուժի տակ հասկացվում է մարմնի կարողությունը պահպանել հանգստի կամ շարժման վիճակը, քանի դեռ այլ ուժ չի ազդել:

Հնարքների կատարման ժամանակ իներցիայի ուժը օգտագործելու կարողությունը խոսում է ըմբիշի բարձր վարպետության մասին:

3.4. ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Պաշտպանությունները այն գործողություններն են, որոնք ուղղված են չեզոքացնելու գրոհող ըմբիշի ջանքերը:

Պաշտպանությունների բոլոր տարբերակները բերված են թիվ 3 գծապատկերում:

Այժմ քննարկենք պաշտպանական գործողություններից յուրաքանչյուրը:

Կայունության անկյունը կարելի է մեծացնել.

- ա) ԸՄԿ մոտեցնելով հենման դաշտին,
- բ) մեծացնելով հենման դաշտը,
- գ) հենման դաշտի եզրերում փոփոխել ԸՄԿ դիրքը:

Գրոհողի կայուն վիճակը կարելի խախտել.

- ա) փոքրացնելով նրա հենման դաշտը,
- բ) սահմանափակելով հենման դաշտը փոփոխելու մրցակցի հնարավորությունը,

- գ) հենման դաշտի եզրերով սահմանափակելով մրցակցի ԸՄԿ դիրքը փոփոխելու հնարավորությունը:

Չույգ ուժերի ստեղծմանը խոչընդոտել կարելի է.

- ա) մրցակցի գործողությունները կաշկանդելով,
- բ) խոչընդոտելով բռնվածքի իրականացումը,
- գ) խոչընդոտելով իրանի շրջանում հենման դաշտի ստեղծմանը,
- դ) հաղթահարելով սեփական հենման դաշտի սահմանափակումները:

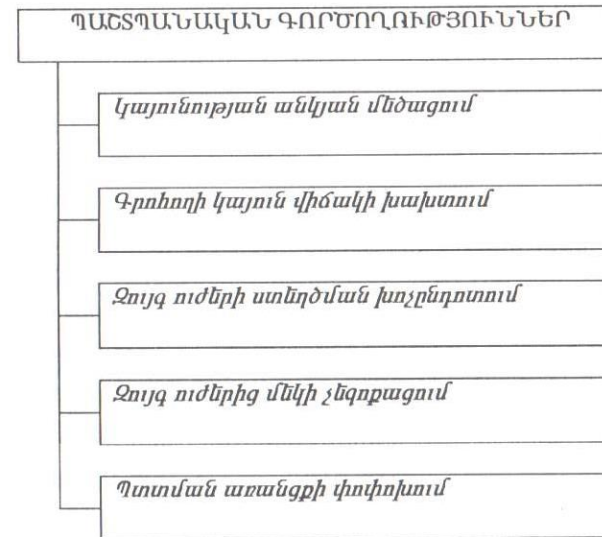
Չույգ ուժերից մեկի չեզոքացման համար անհրժեշտ է.

- ա) ազատվել բռնվածքից,
- բ) ուժ հակազդել,
- է) ուժերի ազդեցության շրջանակից դուրս գալ:

Պտտման առանցքը պետք է փոփոխել.

- ա) հնարքն սկսելուց անմիջապես առաջ կամ հնարքն սկսելու սկզբում՝ մինչև հավասարակշռության կորուստը,
- բ) հնարքի կատարման ընթացքում:

Գծապատկեր 3



3.5. ՀԱԿԱՀՆԱՐՔՆԵՐ

Հակահնարքներն այն տնխնիկական գործողություններն են, որոնք կատարվում են ի պատասխան գրոհող ըմբիշի հարձակողական գործողությունների, որոնց արդյունքում հակահնարք կիրառող ըմբիշը նյութական առավելություն է ձեռք բերում մրցակցի նկատմամբ: Իսկ ի՞նչ է հակահնարքը կենսամեխանիկայի տեսանկյունից: Գրոհող ըմբիշը հնարք կատարելով, մրցակցին պտտում է խիստ որոշակի անկյան տակ՝ որոշակի առանցքի շուրջ: Սակայն, որպես կանոն գրոհող ըմբիշը նախ և առաջ ինքն է պտտվում: Հետևաբար, հակագրոհող ըմբիշը հակագրոհի իրականացնելու երկու ճանապարհ ունի.

1. Փոփոխել իր, մրցակցի կամ երկուսի պտտման ուղղությունը:

2. Փոքրացնել կամ մեծացնել իր, մրցակցի կամ երկուսի մարմինների պտտման անկյունը:

Ավելի հաճախ այս երկու միջոցները համակցվում են, որից առաջ են գալիս հակահնարքների իրականացման մի շարք ձևեր, որոնք ներկայացնում ենք ստորև.

1. Հակահնարքից առաջ անհրաժեշտ է կիրառել պաշտպանություն:

2. Եթե հնարքի կատարման ընթացքում գրոհող ըմբիշը մեջքով ուղղվում է դեպի գորգը, ապա այդ պահին պետք դադարեցնել նրա պտտումը: Միաժամանակ պետք է չեզոքացնել գույզ ուժերից մեկը, որպեսզի բացառվի ընդհանուր պտտման մեջ ընկնելը: Այսպիսի հակահնարքները կոչվում են փակումներ:

3. Հակահնարքից առաջ ոչ թե պաշտպանվել, այլ անմիջապես հակահնարք կիրառել գրոհողի ջանքերի դեմ, օրինակ, ոտքերի բռնվածքով հրելագցումների ժամանակ պետք է որպես հակահնարք կիրառել իրանի կամ ազդրի հակադարձ բռնվածքով արտակորված գցումները:

4. Որոշ հնարքների կատարման ժամանակ, օրինակ, մեջքի դարձումով գցումներ, հակագրոհող ըմբիշը պետք է լրացուցիչ պտույտ հաղորդի իր մարմնին և գրոհողի պտույտը շարունակելով (նույնիսկ 2 կամ 3 միավոր կորցնելով) մրցակցին գցի վտանգավոր դրության մեջ և հասնի մաքուր հաղթանակի:

5. Որոշ դեպքերում հակահնարքները հիմնված են պտտման առանցքի փոփոխության վրա: Օրինակ, քայլանցումով կատարվող անկման ժամանակ գրոհող ըմբիշը հետ ընկնելով, մրցակցին պտտում է մեջքի կողմով ճակատային առանցքի շուրջը: Գրոհի ենթարկված ըմբիշը սրան կարող է պատասխանել պտտանաձև գցումով՝ ինքը պտտվելով ուղղաձիգ առանցքի շուրջ, իսկ մրցակցին պտտելով ճակատային առանցքի շուրջ:

6. Կան հակահնարքներ, երբ գրոհի ենթարկված ըմբիշը լրացուցիչ պտույտ է հաղորդում գրոհողին: Սովորաբար սրանք կիրառվում են այն ժամանակ, երբ գրոհողը հնարքի կատարման արդյունքում պետք է ընկնի կողքի, իսկ հակագրոհող ըմբիշը ստիպում է նրան ընկնել այլ ուղղությամբ, որի հետևանքով գրոհողն ընկնում է վտանգավոր դրության մեջ: Օրինակ, երբ ազդրի հակադարձ բռնվածքով արտակորված գցումի ժամանակ հակագրոհող ըմբիշը գորգից կտրում է գրոհողի սրունքը:

3.6. ՀԱՄԱԿՑՎԱԾ ՀՆԱՐՔՆԵՐ

Ի՞նչ է իրենից ներկայացնում համակցված գործողությունը կենսամեխանիկայի տեսանկյունից: Այն իր մեջ ներառում է հնարք, պաշտպանություն այդ հնարքից և պաշտպանության ֆոնի վրա կատարվող վերջնական հնարք:

Վերջնական հնարքը պայմանավորված է առաջին հնարքից հետո կատարվող պաշտպանությամբ: Առաջին հնարքի պաշտպանության ժամանակ կիրառվում են այն բոլոր միջոցները, որոնց մենք անդրադարձել ենք «Պաշտպանություններ»

բաժնում: Վերջնական հնարքը հնարավոր է կատարել առանց բռնվածքի փոփոխության, լրացուցիչ բռնվածքով՝ բռնվածքի փոփոխմամբ և ոտքերի օգնությամբ կատարվող լրացուցիչ գործողություններով:

3.7. ԴԻՆԱՄԻԿ ԻՐԱՎԻՃԱԿ

Ընթացմարտը համարվում է չափազանց դինամիկ մարզածև, որտեղ ստատիկ ելման դրություններ հազվադեպ են պատահում: Գրեթե բոլոր հնարքները կատարվում են շարժման մեջ: Ուստի դինամիկ իրավիճակը հնարքի կատարումից առաջ բավական բարդ է: Այն առաջ է գալիս զանազան գործոնների փոխազդեցության հետևանքով. ըմբիշների դրությունը, մկանային ճիգերի աստիճանը և ուղղությունը, ԸԾԿ դիրքը և տեղաշարժը, հենման դաշտը և այն փոփոխելու հնարավորությունները և այլն:

Նշված գործոնները հնարքների կատարման ժամանակ ազդում են տարբեր կերպ, կարող են ունենել տարբեր մեծություններ ու ուղղություններ և՛ անընդհատ փոփոխվել: Բոլոր գործոններն էլ հնարքի կատարման ժամանակ որոշակի նշանակություն ունեն՝ գլխավոր կամ երկրորդական: Ուստի դինամիկ իրավիճակ առաջացնող բոլոր գործոնները պետք է ուսումնասիրվեն համատեղ, նրանց պետք է դիտել որպես մեկ ընդհանրություն:

Օրինակ, հնարքի կատարման ժամանակ մրցակցի մասին տեղեկություններ ստանալու համար անհրաժեշտ է պարզ պատկերացնել նրա դիրքը, ճիգերի ուղղությունը, իմանալ նրա ծանրության կենտրոնի դիրքը, հենման դաշտի սահմանները և այլն:

Հարց է առաջանում. միթե յուրաքանչյուր հնարքից առաջ պետք է գիտակցորեն վերլուծել դինամիկ իրավիճակի բոլոր

րադադրիչ մասերը: Իրավիճակը արագ և ենթագիտակցաբար գնահատելու ընդունակությունը ձեռք է բերվում ուսումնասիր-վական գործընթացում, երբ ըմբիշը ստիպված է լուծել զանազան խնդիրներ: Ըմբիշները դա անվանում են «գգայունություն»:

Տեխնիկական գործողությունների կատարման գլխավոր պայմանը համարվում է համապատասխան դինամիկ իրավիճակի ստեղծումը:

ԳԼՈՒԽ 4

ԱՉԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵՆՆԻԿԱՆ

4.1. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Կանգնած դրություն: Սա այն դրությունն է, երբ ըմբիշները գոտեմարտում են ոտքերի վրա՝ կանգնած վիճակում: Կանգնած դրությունը պետք է լինի կայուն, հնարավորություն տա հեշտությամբ տեղաշարժվել գորգի վրա, հարձակողական գործողություններից արագ անցնել պաշտպանողական գործողությունների և հակառակը:

Կանգնվածքն ընտրվում է հաշվի առնելով, ինչպես՝ սեփական, այնպես էլ մրցակցի ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստվածությունը և լուծվելիք տակտիկական խնդիրները:

Կանգնվածքներն ըստ բարձրության լինում են՝ բարձր, միջին և ցածր, իսկ ըստ ոտքերի դրության՝ աջակողմյան, ձախակողմյան և ճակատային:

Բարձր կանգնվածք. ըմբիշը կանգնած է իրանը ուղղած, ծնկները մի փոքր ծավված: Նման կանգնվածքը հնարավորություն է տալիս ոտքերի օգնությամբ կիրառվող հնարքներ կատարել, բայց այն չափից դուրս «բաց» է մրցակցի գրոհների համար:

Միջին կանգնվածք. ըմբիշի իրանը թեքված է առաջ, իսկ ծնկները ծավված են մի փոքր ավելի, քան բարձր կանգնվածքի ժամանակ: Նման կանգնվածքը գորգի վրա հեշտությամբ տեղաշարժվելու հնարավորություն է տալիս, բարենպաստ է ինչպես պաշտպանողական, այնպես էլ հարձակողական գործողությունների և հակահնարքների կիրառման համար:

Միջին կանգնվածքը ազատ ըմբշամարտում ամենատարածվածն է:

Ցածր կանգնվածք. ըմբիշի իրանը շատ է առաջ թեքված, ոտքերը դրված են իրարից հեռու, ձեռքերը համարյա դիպում են

գորգին: Այս կանգնվածքը թեև հարմար է պաշտպանողական գործողությունների դեպքում, սակայն խիստ անբարենպաստ է հարձակողական գործողությունների համար:

Աջակողմյան կանգնվածքի ժամանակ ըմբիշի աջ ոտքն է առաջ դրված, *ձախակողմյան կանգնվածքի* ժամանակ առաջ է դրված ձախ ոտքը, իսկ *ճակատային կանգնվածքի* ժամանակ ոտքերը դրված են մրցակցից հավասար հեռավորության վրա:

Գոտեմարտի ժամանակ ըմբիշների միջև եղած հեռավորությունն ըմբշամարտում ընդունված է անվանել տարածություն: Տարածությունները լինում են՝ մոտիկ, միջին և հեռու:

Մոտիկ տարածություն. մրցակցի ուսին կարելի է դիպել նույնիսկ ծավված ձեռքերով: Այս տարածությունը հարմար է իրանի բռնվածքներով և ոտքերի գործողություններով կատարվող հնարքների կիրառման համար:

Միջին տարածություն. մրցակցի ուսին կարելի է հասնել ուղղված կամ մի փոքր ծավված ձեռքերով: Սա ամենից հաճախ հանդիպող տարածությունն է ազատ ըմբշամարտում: Այստեղից հեշտ է ինչպես հարձակվելը, այնպես էլ պաշտպանվելը:

Հեռու տարածություն. ըմբիշները գոտեմարտը վարում են միմյանցից բավական հեռու և նույնիսկ ուղղված ձեռքերով չեն կարող հասնել մրցակցի ուսին:

Ծնկադիր դրություն: Սա այն դրությունն է, երբ ըմբիշներից մեկը գորգին հենված է ծնկներով և չծավված ձեռքերի ափերով: Գոտեմարտի ընթացքում ներքևում գտնվող ըմբիշը կարող է փոփոխել դրությունը և գոտեմարտել որովայնի վրա պառկած: Սա բարենպաստ դիրք է պաշտպանողական գործողությունների համար:

Կամուրջ: Արտակորված ըմբիշը գորգին հենված է՝ ուսերի լայնությամբ բացված ոտքերի ներբաններով և ճակատով:

Կիսակամուրջ դրության ժամանակ արտակորված ըմբիշը գորգին հենված է ներբաններով և մեկ ուսով:

Այս դրություններն ըմբիշների կողմից կիրառվում են որպես պաշտպանության միջոց՝ թիակները գորգին չհավելու համար, ինչպես նաև, որպես մի շարք հնարքների և հակահնարքների բաղկացուցիչ տարր:

Վտանգավոր դրություն. սա այն դիրքն է, նրբ ըմբիշը 90°-ից ավելի մեջքով թնքված է դեպի գորգը:

4.2. ԱԶԱՏ ԸՄԲԵՍԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

4.2.1. ՓՈԽԱԴՐՈՒՄՆԵՐ

Փոխադրումները այնպիսի տեխնիկական գործողություններ են, որոնց կատարման արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է ծնկադիր դրությունում: Փոխադրումները կարող են լինել՝ ձգումով, սուզումով, պտուտանաձև և նստավերելքով:

4.2.1.1. ՓՈԽԱԴՐՈՒՄ ՁԳՈՒՄՈՎ

Փոխադրումների այս խմբի բնորոշ տարրը ձգումն է, որը կատարվում է մրցակցի ձեռքի, պարանոցի, իրանի, ոտքի կամ ոտքերի բռնվածքով: Ձգման հետևանքով խախտվում է մրցակցի հավասարակշռությունը, որից հետո գրոհող ըմբիշը, մրցակցին մեջքով կամ կողքով շրջելով դեպի իրեն՝ փոխադրում է ծնկադիր դրության:

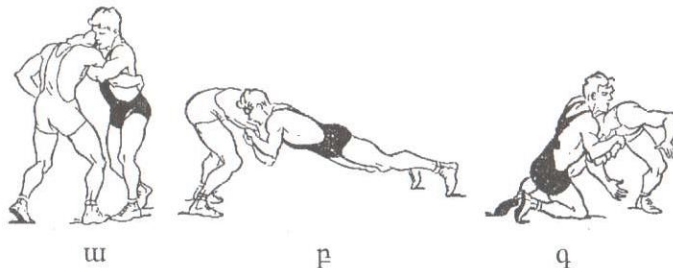
Ազատ ըմբշամարտում ձգումով փոխադրումների արդյունավետությունը կարելի է մեծացնել ոտքերով կատարվող գործողությունների հաշվին (տակահատում, ոտնդիր, կառչում):

Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը

Մրցակիցը գտնվում է ցածր կանգնվածքում, մոտ կամ միջին տարածության վրա: Հնարք կատարող ըմբիշը մի ձեռքով բռնում է մրցակցի պարանոցը՝ վերևից, իսկ մյուսով՝ տարանուն

բազուկը դրսից և ձգում է դեպի ներքև՝ միաժամանակ ոտքերը հետ գցելով (նկ.11 ա, բ):

Ձեռքը և պարանոցը կարելի է բռնել ինչպես միասին, այնպես էլ առանձին: Ձգումը պետք է կատարել ներքև և դեպի այն ոտքը, որը պետք է բռնել: Եթե մրցակիցը գտնվում է ճակատային կանգնվածքում կամ առաջ է դրված ոչ այն ոտքը, որը պետք է բռնել, ապա անհրաժեշտ է նախնական ձգում կատարել հակառակ կողմի վրա, որպեսզի մրցակիցն առաջ դնի հապապատասխան ոտքը: Ձգումից հետո, նրբ մրցակիցը ծնկները դնում է գորգին կամ իրանը մոտեցնում է իր ոտքերին, անհրաժեշտ է պարանոցի բռնվածքը բաց չթողնելով՝ բռնել տարանուն ազդրը դրսից: Բռնելով մրցակցի ազդրը՝ հնարք կատարող ըմբիշը պետք է անցում կատարի՝ ձգումով նրան փոխադրել ծնկադիր դրության (նկ.11 գ): Մույն հնարքը կարելի է կատարել՝ մրցակցի ազդրի փոխարեն բռնելով իրանը:



Նկ. 11

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհողը իրանը մոտեցնում է մրցակցին և հակահնարքի հնարավորություն ստեղծում: 2. Ձեռքի և պարանոցի բռնվածքի ժամանակ գրոհող ըմբիշը լավ չի օգտագործում իր քաշը, և բռնվածքը պահպանում է ձեռքերի ուժի շնորհիվ: 3. Ձգումն իրականացվում է ուղղագիծ և ոչ թե կորագիծ: 4. Գրոհող ըմբիշը ձեռքերը չափից ավելի է մոտեցնում մրցակցի

բազուկների տակ, ինչը մրցակցին հակահնարքի հնարավորություն է տալիս:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Գրոհող ըմբիշը մի ձեռքով մրցակցի գլուխը իջեցնելով ցած, մյուսով կատարում է պարանոցի բռնվածք վերևից, իսկ ազատ ձեռքով բռնում է նրա բազուկը: Այնուհետև աջ և ձախ կորագծերով դեպի ներքև ձգում են կատարելով՝ մրցակցին հանում է հավասարակշռությունից:

Սպառնալիք: Ձեռքերն առաջ տանելով՝ գրոհողը սպառնում է կատարել ոտքերի բռնվածք: Մրցակիցը ոտքերը հետ տանելով՝ իրանը թեքում է առաջ: Գրոհողը փոխում է գրոհի ուղղությունը՝ բռնելով մրցակցի պարանոցը և ձեռքը:

Կանչ: Ընդունել բարձր կանգնվածք և առաջ դնել ոտքը: Երբ մրցակիցը փորձում է բռնել առաջ դրված ոտքը, գրոհողը բռնում է նրա պարանոցն ու բազուկը և կատարում ձգումով փոխադրում:

Համակցումներ: Գրում արտակորված բռնած ձեռքերը, ապա՝ Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը: Պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ մրցակիցը հեռանում է հնարք իրագործող ըմբիշից՝ իրանը թեքելով առաջ: Հենց այդ ժամանակ պետք է փոխել բռնվածքը և կատարել ձգումով փոխադրում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պահպանել բարձր կանգնվածք և գլուխը չիջեցնել:

Անմիջական: 1. Բռնելով պարանոցը բռնած ձեռքի դաստակը՝ ձգել կողմ և ազատվել բռնվածքից: 2. Բռնել գրոհողի ոտքերից: 3. Անցման ժամանակ ձեռքը դնել մրցակցի իրանին և թույլ

չտալ անցում կատարել:

Հակահնարքները

1. *Գրում արտակորված բռնած իրանը:* Այն պահին, երբ գրոհող ըմբիշը կատարում է ձգում, անհրաժեշտ է մոտենալ և սուգում կատարելով՝ բռնել իրանը առջևից: Այնուհետև, կարելի է կատարել արտակորված գրում:

2. *Գրում թեքումով բռնած իրանը:* Այն պահին, երբ գրոհող ըմբիշը կատարում է ձգում, անհրաժեշտ է մոտենալ և սուգում կատարելով՝ բռնել իրանը առջևից: Այնուհետև կարելի է կատարել թեքումով գրում:

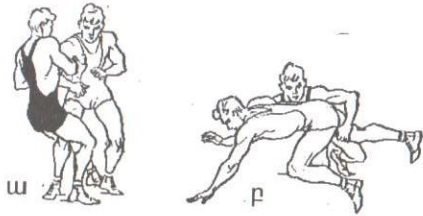
3. *Անցում բռնած ձեռքը և իրանը:* Բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով պետք է բռնել մրցակցի համանուն ձեռքի արմունկը, իսկ ազատ ձեռքով՝ մրցակցի իրանը: Անցումով մրցակցին փոխադրել ծնկադիր դրության: Անցման ժամանակ մրցակցի ձեռքը ձգել առաջ և գլուխն ազատել բռնվածքից: Այս հնարքը կարելի է կատարել ինչպես կանգնած դրությունում, այնպես էլ ծնկադիր վիճակում:

4. *«Ջրադաջ» բռնած տարանուն ձեռքը:* Երբ գրոհող ըմբիշը մրցակցին ձգելով ներքև փորձում է բռնել ոտքը, այդ պահին անհրաժեշտ է ազատ ձեռքով բռնել մրցակցի տարանուն բազուկը և առաջ տանելով գլուխը՝ մյուս ձեռքով բռնել համանուն ազդրը կամ ափով ներսից բարձրացնել տարանուն ազդրը:

Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը

Այս հնարքը նպատակահարմար է կատարել միջին և բարձր կանգնվածքներից, մոտ կամ միջին տարածությունից: Գրոհող ըմբիշը մի ձեռքով բռնում է տարանուն ձեռքի դաստակը, մյուսով՝ նույնանուն ձեռքի բազուկը արմնկային հողի մոտ: Այնուհետև, մրցակցի ձեռքը պետք է ձգել բազուկը բռնած ձեռքի ուղղությամբ՝ ներքև և նրան դուրս բերելով հավասար

րակշռությունից, մի փոքր կողմ քաշվելով՝ շրջել կողքի (նկ. 12 ա): Որից հետո, բաց թողնելով մրցակցի դաստակը, բռնել նրա տարանուն ոտքի ազդրը դրսից՝ միաժամանակ տարանուն ոտքը տեղափոխելով մրցակցի ոտքի կողքը կամ հետևը: Ծարունակելով մրցակցի բազուկը ձգել դեպի իրեն՝ ներքև և բռնած ոտքը բարձրացնել՝ գրոհող ըմբիշը մրցակցին փոխադրում է ծնկադիր դրության (նկ.12 բ):



Նկ. 12

նի մկանների ուժը: 3. Ձեռքի և ազդրի բռնվածքից հետո փոխադրումը կատարում է սխալ հետագծով:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Նախասարակշռությունից հանելը: Բռնել մրցակցի տարանուն ձեռքի դաստակը, մյուս ձեռքով մրցակցի գլուխը տանել բռնած ձեռքի կողմ՝ ներքև: Այն պահին, երբ մրցակիցը հավասարակշռությունը պահելու ջանքեր է գործադրում, գլուխը բռնած ձեռքով բռնել համանուն ձեռքի բազուկը ներսից և կատարել ձգումով փոխադրում:

Կաշկանդում: Երկու ձեռքով բռնել մրցակցի տարանուն դաստակներից: Այն պահին, երբ մրցակիցը ձգտում է ազատվել բռնվածքից, բաց թողնել ձեռքերից մեկը և ազատված ձեռքով բռնել համանուն բազուկը ներսից և կատարել ձգումով փոխադրում:

Սպառնալիք: Գրոհող ըմբիշը մրցակցին սպառնում է պարանոցի՝ վերևից և ձեռքի բռնվածքով, պաշտպանվող ըմբիշը բարձրացնում է իրանը և գլուխը՝ ընդունելով միջին կամ բարձր կանգնվածք: Այդ պահին պետք է կատարել ձգումով փոխադրում՝ համապատասխան բռնվածքով:

Նամակցումներ: 1. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը ուսի վրայից, ապա՝ Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը: Պաշտպանվողը մի փոքր կքանստում է և փորձում ազատել ձեռքը, իսկ գրոհողը շրջվում է դեմքով դեպի մրցակիցը և կատարում ձգումով փոխադրում:

2. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և իրանը, ապա՝ Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը: Պաշտպանվողը մի փոքր կքանստում է և ազատ ձեռքով հենվում մրցակցի մեջքին, իսկ գրոհողը շրջվում է դեմքով դեպի մրցակիցը և իրանը բռնած ձեռքով բռնում տարանուն ձեռքի բազուկը և կատարում ձգումով փոխադրում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Պաշտպանվող ըմբիշը անընդհատ փոխում է կանգնվածքը: 2. Կաշկանդում է մրցակցին՝ բռնելով նրա դաստակները կամ երկու ձեռքով բռնելով մեկ ձեռքը:

Անմիջական: 1. Պաշտպանվողը ազատում է ձեռքը բռնվածքից: 2. Բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքը բարձրացնում է և տարանուն ձեռքի տակով բռնում մրցակցի իրանը կամ ուր:

Նակահնարքները

1. *Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը:* Ձգման ժամանակ հակահնարք կատարող ըմբիշը դեմքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և նույն ձեռքով բռնելով մրցակցի բազուկը ներսից, առաջ անցնելով մրցակցից՝ ինքն է կատարում ձգումով փոխադրում:

2. *Տապալում հրելագցումով բռնած ձեռքը՝ համահուն ոտքի դրսից կաշռումով:* Ձգման ժամանակ հակահնարք կատարող ըմբիշը ազատ ձեռքով բռնելում է գրոհողի տարանուն ձեռքի բազուկը, ձգում դեպի իրեն և մյուս ձեռքի ուսը մտցնում մրցակցի համահուն ուսի տակ, ապա համահուն ոտքի դրսից կաշռումով կատարում է հրելագցումով տապալում:

3. *Տապալում հրելագցումով բռնած տարանուն ձեռքը և՛ ափով հենված համահուն ոտքին՝ դրսից:* Ձգման ժամանակ ազատ ձեռքով բռնելով գրոհողի տարանուն ձեռքի բազուկը, ձգում է դեպի իրեն և մյուս ձեռքի ուսը մրցակցի համահուն ուսի տակ մտցնելով՝ ափով հենվում է համահուն ոտքի ազդրին՝ դրսից կամ դրսից բռնում համահուն ոտքի ազդրը և կատարում հրելագցումով տապալում:

4. *Գցում մնջքի դարձումով բռնած ձեռքը ուսի վրայից:* Ձգման ժամանակ ուսը գրոհողի համահուն ուսի տակ մտցնելով, հակահնարք կատարող ըմբիշը բռնում է մրցակցի ձեռքը և կատարում մնջքի դարձումով գցում:

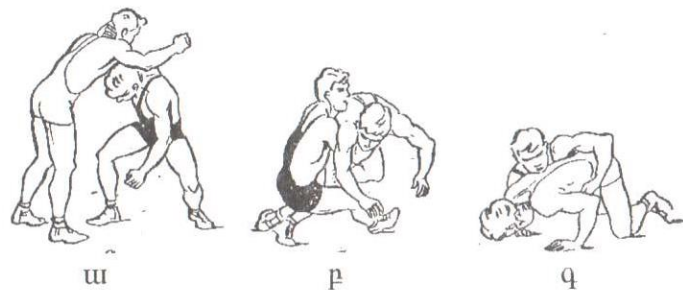
4.2.1.2. ՓՈՆԱԴՐՈՒՄ ՍՈՒՋՈՒՄՈՎ

Սուզումով փոխադրումների բնորոշ տարրը (սուզումը) նախնական անցումն է մրցակցի թևի տակից, որին հետևում է մրցակցի փոխադրումը ծնկադիր դրությոն՝ ձգման, պտտման և «կախ» ընկնելու միջոցով:

Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը՝ ոտնդիրով

Հնարքը հիմնականում կատարվում է միջին կամ բարձր կանգնվածքից և մոտ տարածությունից: Գրոհող ըմբիշը մի ձեռքով բռնում է մրցակցի պարանոցը, իսկ մյուսով մրցակցի տարանուն ձեռքի դաստակը բարձրացնում վեր և ձգում դեպի իրեն (նթն մրցակցի ձեռքը դրված է գրոհողի ուսին, ապա բռնում

է մրցակցի բազուկը ներքևից՝ արմնկային հողի մոտ և բարձրացնում վեր): Որից հետո, մի փոքր կքանստելով և գլուխը մտցնելով մրցակցի բարձրացված ձեռքի տակ՝ կատարում է «սուզում» (նկ.13ա): Այնուհետև, ոտքը դնելով մրցակցի տարանուն ոտքի հետևը, գլուխը տանելով դեպի ներքև՝ մարմնով շրջվում է դեպի մրցակիցը և բռնում նրա իրանը հետևից՝ կողքից: Ետունակելով շրջվել՝ մրցակցի գլուխը կորագծով ձգելով դեպի իրեն՝ ներքև, իր առաջ դրված ոտքի վրայով նրան փոխադրում է ծնկադիր դրության (նկ.13 բ, գ):



Նկ. 13

Բնորոշ սխալները: 1. Պարանոցի բռնվածքը թույլ է: 2. Գրոհողը մրցակցի պարանոցը թույլ է ձգում: 3. «Սուզումը» և պարանոցի ձգումը համաձայնեցված չեն: 4. Գրոհող ըմբիշը շատ է կքանստում և մրցակցին ձգում է միայն դեպի իրեն:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Գրոհող ըմբիշը բռնելով մրցակցի ձեռքը և պարանոցը, կատարում է ոլորում՝ դեպի իրեն և հնարքի հակառակ ուղղության: Մրցակիցը ձգտելով պահպանել հավասարակշռությունը՝ ուղղվում է ոլորմանը հակառակ ուղղության: Գրոհող ըմբիշն օգտվելով մրցակցի այդ շարժումից, գլուխը ձգում է դեպի իրեն՝ ներքև, բարձրացնում է պաշտպան-

վողի ձևերը և ձևերի տակից սուզվելով՝ կատարում փոխադրում:

Կաշկանդում: Գրոհող ըմբիշը բռնելով մրցակցի պարանոցը և ձեռքը (դաստակից կամ բազկից) կաշկանդում է նրա գործողությունները: Եթե պաշտպանվողը փորձում է ձեռքն ազատել դեպի կողք՝ վեր տանելով, ապա գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում ձեռքը և նրա տակից «սուզվելով»՝ կատարում է փոխադրում:

Կանչ: Գրոհող ըմբիշը ընդունում է ցածր կանգնվածք և մոտենալով մրցակցին, նրան հնարավորություն է տալիս բռնելու իր պարանոցը վերևից: Հենց այդ պահին գրոհող ըմբիշը կբանաստելով սուզվում է պարանոցը բռնած ձեռքի տակից և մրցակցի պարանոցը ձգելով դեպի իրեն՝ ներքև՝ կատարում է փոխադրում:

Համակցումներ: 1. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և պարանոցը, ապա՝ Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը՝ ոտնդիրով: Հնարքի կատարման պահին, նրբ մրցակիցը պաշտպանվելով ուղղում է իրանը, գրոհող ըմբիշը շրջվում է կրծքով դեպի մրցակիցը և ձեռքի տակից սուզվելով կատարում փոխադրում:

2. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը, ապա՝ Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը՝ ոտնդիրով: Գրոհող ըմբիշը բռնելով մրցակցի պարանոցը վերևից և բազուկը, փորձում է կատարել ձգումով փոխադրում: Այն պահին, նրբ մրցակիցը սկսում է պաշտպանվել՝ փորձելով ուղղել իրանը, գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում բռնվածքը և ձեռքի տակից սուզվելով կատարում է փոխադրում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Պաշտպանվողը՝ ձեռքը, որի տակից փորձում է «սուզվել» մրցակիցը, սնդմում է իրանին: 2. Պաշտպան-

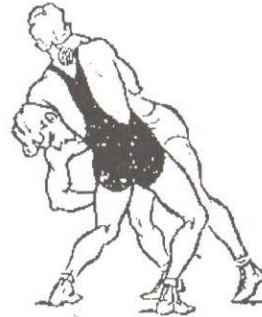
վողը զանազան բռնվածքներով կաշկանդում է գրոհող ըմբիշի գործողությունները:

Անմիջական: 1. Պաշտպանվողը «սուզումի» պահին ոտքը (այն ձեռքին համահուն ոտքը, որի տակից կատարվում է սուզումը) հետ է դնում, արմունկն իջեցնում է վար, ձեռքն հեռացնելով գրոհող ըմբիշից:

Հակահնարքները

1. *Տապալում ոլորումով բռնած պարանոցը վերևից և տարանուն ձեռքը ներքևից:* Հակագրոհող ըմբիշը ոտքը հետ տանելով՝ բռնում է մրցակցի պարանոցը վերևից և տարանուն ձեռքի բազուկը՝ ներքևից և կատարում է ոլորումով տապալում (նկ. 14):

2. *Գցում մեջքի դարձումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը՝ դրսից ոտնախփումով:* «Սուզումի» պահին, հակագրոհող ըմբիշը բռնելով գրոհողի պարանոցը վերևից և տարանուն բազուկը՝ կատարում է մեջքի դարձում՝ համահուն ոտքի դրսից ոտնախփումով (նկ. 15):



Նկ. 14

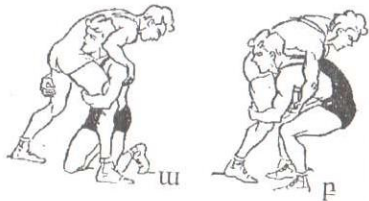


Նկ. 15

Փոխադրում սուզումով բռնած ոտքերը

Հնարքը կարելի է կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից, բոլոր տարածություններից: Այս հնարքի կատարման

ժամանակ գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի ազդրերը՝ գլուխը կողքից: Գրոհողի ծնկները կարող են հավել գորգին (նկ.16 ա): Կարող են գորգին չհավել (նկ.16 բ): Եվ կարող է գորգին հավել միայն մեկ ծունկը (եթե գրոհողի գլուխը գտնվում է մրցակցի աջ կողմում, ապա գորգին պետք է դրվի աջ ծունկը): Հնարքը կարելի է ավարտել մի քանի նղանակով: Դիտարկենք այն դեպքերը, երբ գրոհողի գլուխը գտնվում է մրցակցի աջ կողմում:



Նկ. 17

1. Գրոհողը արագ շրջվում է աջ՝ ձախ ոտքը դնելով տարանուն ոտքի հետևը, աջ ձեռքով բռնում մրցակցի համանուն ոտքի ազդրը ներսից, իսկ ձախով՝ իրանը և փոխադրում է ծնկադիր դրության:

2. Գրոհողը շրջվում է աջ՝ ձախ ոտքը դնելով տարանուն ոտքի հետևը, միաժամանակ գլխով հրում աջ՝ հետ՝ ներքև, իսկ աջ ձեռքով՝ մրցակցի տարանուն ոտքի ազդրը (ծնկի մոտից) հետ՝ ձախ՝ ներքև:

3. Գրոհողը շրջվում է ձախ՝ աջ ոտքը դնում տարանուն ոտքի հետևը և ձախ ձեռքով մրցակցի տարանուն ոտքը (ծնկի մոտից) ձգում հետ՝ աջ՝ ներքև:

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհողի բռնվածքը թույլ է (հարկավոր է կուրծքը ամուր սնդմել մրցակցի ոտքերին): 2. Գրոհողի գլուխը թեքված է ներքև կամ կալած չէ կողքին: 3. Իրանը հեռու է մրցակցից: 4. Գրոհողը մրցակցի ոտքերը բռնելիս քայլերը սխալ է կատարում. եթե գլուխը մրցակցի աջ կողմում է, ապա առաջին քայլը պետք է կատարել աջ ոտքով:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Ձեռքի և պարանոցի տարբեր բռնվածքներով ձգելով, հրելով կամ ոլորումներ կատարելով, կարելի է մրցակցին հավասարակշռությունից հանել և իրագործել փոխադրումը:

Կրկնակի գրոհ: Գրոհող ըմբիշը ոտքերը բռնելու առաջին փորձից հետո արագ վերադառնում է ելման դրություն, ընդ որում առաջին փորձը հիմնականում լինում է կնդծ. կատարվում է ոչ լրիվ ուժով և արագությամբ: Մրցակիցը ոտքերը հետ դնելուց հետո, երբ փորձում է ընդունել ելման դրություն, գրոհող ըմբիշը արդեն լրիվ ուժով և արագությամբ բռնում է մրցակցի ոտքերը և իրագործում փոխադրում:

Կաշկանդում: Գրոհող ըմբիշը ձեռքերի և պարանոցի տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները, երբ վերջինս փորձում է ազատվել բռնվածքից, նպաստավոր պահ է ստեղծվում ոտքերը բռնելու համար: Գրոհող ըմբիշը բռնելով ոտքերը՝ մրցակցին փոխադրում է ծնկադիր դրության:

Մանևրում: Գորգի վրա անընդհատ տեղաշարժերի միջոցով գրոհող ըմբիշը մրցակցին ստիպում է տեղաշարժվել և, երբ վերջինս առաջ է դնում համապատասխան ոտքը, գրոհող ըմբիշը բարձրացնելով մրցակցի ձեռքերը, սուզումով բռնում է ոտքերը և փոխադրում ծնկադիր դրության:

Կանչ: Գրոհող ըմբիշը ոտքը առաջ է դնում կամ ընդունում է բարձր կանգնվածք: Եթե մրցակիցը փորձում է բռնել ոտքը կամ ոտքերը, գրոհողը պաշտպանվում է՝ ոտքերը հետ տանելով, որից հետո, երբ մրցակիցը բարձրանում և ընդունում է ելման դրություն, գրոհողը սուզումով բռնում է ոտքերը և կատարում փոխադրում:

Համակցումներ: 1. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը ուսի վրայից, ապա՝ Փոխադրում սուզումով բռնած ոտքերը: Գրոհող ըմբիշի մեջքի դարձումից հետո, երբ մրցակիցը պաշտ-

պանվելիս ուղղում է իրանը, գրոհողը կրծքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և բռնած ձեռքի տակից սուզումով բռնում ոտքերը, այնուհետև կատարում փոխադրում:

2. Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և պարանոցը վերևից, ապա՝ Փոխադրում սուզումով բռնած ոտքերը: Երբ մրցակիցը փորձելով ազատվել պարանոցի բռնվածքից՝ գլուխը բարձրացնում է վեր, գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում պարանոցը, բռնած ձեռքը բարձրացնում է և սուզումով բռնում ոտքերը, որից հետո կատարում է փոխադրում:

3. Գցում ուսերի վրայից բռնած տարանուն ձեռքը և համանուն ոտքը ներսից, ապա՝ Փոխադրում սուզումով բռնած ոտքերը: Երբ պաշտպանվողը ձեռքը բարձրացնելով վեր ազատում է բռնվածքից, գրոհող ըմբիշը ազատ ձեռքով բռնում է տարանուն ոտքը, իսկ համանուն ոտքը բռնած ձեռքով՝ բռնում է տարանուն ոտքը և մրցակցին փոխադրում ծնկադիր դրությամբ:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Պետք է գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով՝ ձեռքերն առաջ մեկնած: 2. Ձեռքերի, ձեռքի և պարանոցի գանազան բռնվածքներով կաշկանդել գրոհող ըմբիշի գործողությունները:

Անմիջական: 1. Պաշտպանվող ըմբիշը ոտքերը հետ զգնելով՝ բռնում է գրոհողի պարանոցը վերևից և ձեռքը: 2. Պաշտպանվող ըմբիշը ոտքերը հետ է գցում և ձեռքերը դնելով մրցակցի ծնկներին, չի թողնում, որ գրոհողը մոտենա իրեն: 3. Պաշտպանվող ըմբիշը մոտիկ ձեռքով հրում է մրցակցի կզակը և ոտքերը հետ տալով ազատվում է բռնվածքից: 4. Պաշտպանվող ըմբիշը ոտքերը հետ է տանում և մոտիկ ձեռքով մրցակցի պարանոցը վերևից սեղմում գորգին:

Հակահնարքները

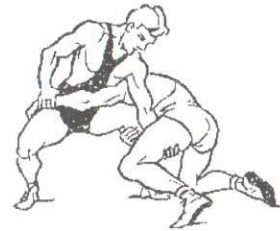
1. Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և իրանը: Հակահնարք կատարողը բռնում է համանուն ձեռքի բազուկը ներսից, ոտքերը հետ է տանում և բռնած ձեռքը ձգելով՝ անցնում մրցակցի կողքը կամ հետևը, բռնում է իրանը և կատարում ձգումով փոխադրում:

2. Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը: Հակահնարք կատարողը բռնում է համանուն ձեռքի բազուկը ներսից, ոտքերը հետ է տանում և բռնած ձեռքը ձգելով՝ անցնում կողքը, բռնում է տարանուն ոտքի ազդրը դրսից և կատարում ձգումով փոխադրում:

3. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը: Հակահնարք կատարողը բռնում է պարանոցը վերևից և տարանուն ձեռքի բազուկը դրսից: Ոտքերը հետ է գցում, ձգում է բռնած պարանոցն ու ձեռքը և բռնած ձեռքի կողմով անցնելով մրցակցի կողքը՝ բռնում է տարանուն ոտքի ազդրը կամ իրանը և կատարում փոխադրում:

4. Գցում արտակորված բռնած իրանը հակադարձ բռնվածքով: Երբ գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի ոտքերը, պաշտպանվողը հակադարձ բռնվածքով բռնելով գրոհողի իրանը՝ կատարում է արտակորված գցում:

5. Փոխադրում նստավերելքով բռնած համանուն ոտքը ձեռքի վրայից՝ ներսից: Երբ գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի



Նկ. 17

ոտքերը, հակահնարք կատարողը գրոհողի համանուն ձեռքի վրայից բռնում է համանուն ոտքի ազդրը ներսից (նշան գրոհողի գլուխը պաշտպանվողի աջ կողմում է, ապա՝ աջ ձեռքով) և ոտքը ձգելով ու ձեռքի վրա հենվելով անցնում է նրա հետևը (նկ 17):

6. Տապալում ոլորումով բռնած պարանոցը վերևից և տարանուն ձեռքը

Ներքևից: Կատարման եղանակը նկարագրված է «Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը՝ ոտնդիրով» հնարքի 1-ին հակահնարքում:

4.2.1.3. ՓՈՆԱԴՐՈՒՄ ՊՏՈՒՏԱՆՍՁԵՎ

Այս խմբին բնորոշ տարրը համարվում է իրանի շարժումը, որն իր մեջ համակցում է արտակորումը՝ մեջքի դարձումով դեպի մրցակիցը և մրցակցի ձեռքից կամ ոտքից կախվելը: Համատեղ կատարվում է պտույտ՝ բռնած վերջույթի շուրջը: Հենց այդ պտույտի համար էլ հնարքը ստացել է պտուտանաձև անվանումը:

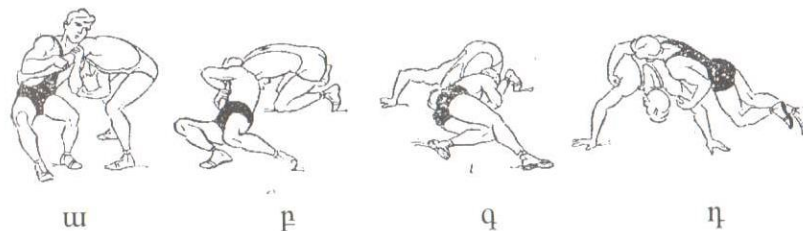
Կախված բռնվածքի ամրությունից, ոտքերի դրությունից, արտակորման բնույթից և պտուտողական շարժման տևողությունից կարելի է կատարել նաև պտուտանաձև գցում:

Պտուտանաձև փոխադրումները կարելի է կատարել տարբեր դրություններից. բարձր, միջին և ցածր կանգնվածքներից կամ ծնկած դրությունից: Պտուտանաձև փոխադրումները կարող են կիրառվել որպես հակահնարքներ և հաջողությամբ համակցվում են այլ հնարքների հետ:

Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձեռքը

Գրոհող ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի դաստակը, իսկ համանուն ձեռքով՝ համանուն բազուկը ներսից: Այնուհետև, համանուն ոտքը դնում է մրցակցի բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքին համանուն ոտքի մոտ և արտակորվելով ու մեջքով դառնալով դեպի մրցակիցը՝ կախվում բռնած ձեռքից և պտտվում նրա շուրջը: Արտակորումը կատարվում է մրցակցի բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքին տարանուն ոտքի կողմը: Ձեռքի շուրջը պտույտը սկսվում է այնժամանակ, երբ գրոհողի գլուխը արտակորվելիս գտնվում է մրցակցի իրանի կրծքային և գոտկային հատվածների միջև: Պտույտը մրցակցի ձեռքի շուրջն ավարտելուց հետո գրոհողի մարմնի պտուտանաձև շարժումը չի

ավարտվում, այլ՝ մրցակցի ձեռքից կախվելով՝ շարունակվում է միջև գրոհողի ծնկները գորգին հավելի: Այս ամենի հետևանքով մրցակիցը կորցնելով հավասարակշռությունը ընկնում է գորգին: Գրոհող ըմբիշը շարունակելով մրցակցի ձեռքը բռնել համանուն ձեռքով, մյուս ձեռքով բռնում է իրանը կամ տարանուն ոտքի ազդրը և անցնում է մրցակցի հետևը (նկ. 18):



Նկ. 18

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը հնարքի կատարման սկզբում համանուն ձեռքով ամուր բռնում է մրցակցի ձեռքը, ինչը խանգարում է ձեռքի շուրջը պտտվելուն: 2. Ձեռքի շուրջը պտտվելուց հետո գրոհողը համանուն ձեռքով ամուր չի բռնում մրցակցի ձեռքը: 3. Գրոհող ըմբիշը մրցակցի ձեռքից չի կախվում: 4. Ձեռքի շուրջ պտույտը գրոհող ըմբիշը շուտ է սկսում:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Ձեռքի և պարանոցի տարբեր բռնվածքներով, տարանուն ձեռքի և իրանի բռնվածքներով ձգելով, հրելով կամ ոլորումներ կատարելով կարելի է մրցակցին հանել հավասարակշռությունից և իրագործել պտուտանաձև փոխադրում:

Կաշկանդում: Գրոհող ըմբիշը ձեռքերի և պարանոցի, ձեռքի և իրանի տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները, երբ վերջինս փորձում է ազատվել բռնվածքից կամ փորձում է գրոհ կազմակերպել նպաստավոր պահ

ստեղծելով պտուտանաձև փոխադրման համար:

Մանրում: Գորգի վրա անընդհատ տեղաշարժերի միջոցով՝ գրոհող ըմբիշը մրցակցին ստիպում է տեղաշարժվել: Երբ վերջինս դեպի առաջ քայլ կատարելով փորձում է ձեռքը դնել տարանուն ուսին, գրոհող ըմբիշը ձեռքը բռնելով՝ կատարում է պտուտանաձև փոխադրում:

Համակցումներ: 1. Փոխադրում ձեռքի ձգումով բռնած ձեռքը և իրանը, ապա՝ Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձեռքը: Ձեռքի ձգումից հետո, երբ պաշտպանվող ըմբիշը ձեռքը ձգում է հետ, գրոհող ըմբիշի համար տեղ է բացվում մրցակցի ձեռքի շուրջը պտուտվելու համար: Գրոհող ըմբիշը արտակորվելով, մրցակցի ձեռքից կախվելով պտտվում է նրա ձեռքի շուրջը և իրագործում պտուտանաձև փոխադրում:

2. Տապալում հրելագցումով բռնած տարանուն ձեռքը և իրանը՝ տարանուն ոտքի ներսից կառչումով, ապա՝ Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձեռքը: Հնարքի իրագործման ժամանակ, երբ պաշտպանվողը ոտքի կառչումից խուսափելու համար ոտքը հետ է դնում, նպաստավոր դիրք է ստեղծվում պտուտանաձև փոխադրման համար:

3. Տապալում հրելագցումով բռնած ձեռքը համանուն ոտքի հետին ոտնդիրով, ապա՝ Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձեռքը: Երբ պաշտպանվողը հետին ոտնդիրից խուսափելու համար ոտքը հետ է տանում, նպաստավոր դիրք է ստեղծվում պտուտանաձև փոխադրման համար, որից և օգտվում է գրոհող ըմբիշը:

4. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը, ապա՝ Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձեռքը: Մեջքի դարձումից հետո, երբ պաշտպանվողը իրանը հետ է տանում և քայլում գրոհողի դիմացը, գրոհողն անմիջապես արտակորվելով, մրցակցի ձեռքից կախվելով և նրա շուրջը պտտվելով՝ կատարում է պտուտանաձև փոխադրում:

5. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և իրանը, ապա՝ Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձեռքը: Գրոհող ըմբիշը կատարում է նույնը, ինչ-որ վերը նշված համակցման ժամանակ:

Պաշտպանություններ

Նախնական: 1. Պաշտպանվողը գոտեմարտում է հեռու տարածությունից: 2. Պաշտպանվողը գոտեմարտում է ցածր կանգնվածքով: 3. Պաշտպանվողը տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է գրոհողի գործողությունները:

Անմիջական: 1. Երբ գրոհողը սկսում է արտակորվել, պաշտպանվողը շարժվում է նրա պտույտի ուղղությամբ: 2. Երբ գրոհողն ավարտում է պտույտը մրցակցի ձեռքի շուրջը, պաշտպանվողը շարժվում է մրցակցի գլխի կողմը այնպես, որ հայտնվի նրա դիմաց:

Հակահնարքներ

1. *Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և իրանը:* Երբ գրոհողն ավարտում է պտույտը մրցակցի ձեռքի շուրջը, պաշտպանվողը շարժվում է մրցակցի գլխի կողմն այնպես, որ հայտնվի նրա դիմացը, այնուհետև բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով ձգում է նրա համանուն ձեռքը, իսկ մյուս ձեռքով իրանը բռնելով՝ անցնում է մրցակցի հետևը:

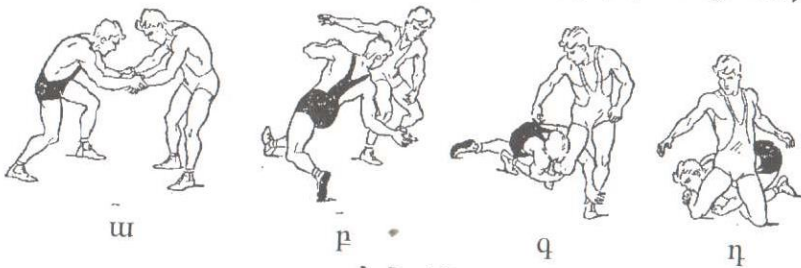
2. *Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը:* Երբ գրոհողն ավարտում է պտույտը մրցակցի ձեռքի շուրջը, պաշտպանվողը շարժվում է մրցակցի գլխի կողմն այնպես, որ հայտնվի նրա դիմացը, այնուհետև բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով ձգում է նրա համանուն ձեռքը, իսկ մյուս ձեռքով մոտիկ ոտքը բռնելով՝ անցնում է մրցակցի հետևը:

4.2.1.4. ՓՈՍԱԴՐՈՒՄ ՆՍՏԱՎԵՐԵԼՔՈՎ

Նստավերելքով փոխադրումների բնորոշ շարժումը համարվում է նստավերելքը՝ ոտքն առաջ դնելով նստելը, ապա բարձրանալով մրցակցի հետևն անցնելը: Նստավերելքով փոխադրումները կատարվում են բարձր և միջին կանգնվածքից, մոտ և հեռու տարածությունից: Նրանք կարող են կիրառվել նաև որպես հակահնարքներ:

Փոխադրում նստավերելքով բռնած սրունքները հետևից

Այս հնարքի կատարման համար ամենից առաջ անհրաժեշտ է չնգոքացնել մրցակցի ձեռքերը, որոնք կարող են խանգարել գրոհող ըմբիշի գործողություններին: Այդ նպատակով, գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն դաստակները և ձեռքերը տարածում կողմ՝ վեր (նկ. 19 ա): Կարելի է նաև մրցակցի երկու ձեռքն էլ ձգել մի կողմի վրա՝ աջ կամ ձախ և բարձրացնել վեր: Այնուհետև գրոհող ըմբիշը համանուն ոտքով մեծ քայլ է կատարում և մրցակցի առաջ դրված ոտքի մոտ նստում՝ համանուն ձեռքով բռնելով մրցակցի սրունքը ներսից (նկ. 19 բ): Հենվելով մրցակցի բռնած ոտքին, գրոհող ըմբիշը մի փոքր բարձրանում է, անցնում նրա հետևը և ազատ ձեռքով բռնում մրցակցի համանուն սրունքը ներսից (նկ. 19 գ): Ապա



Նկ. 19

կրծքով մրցակցին հրում է առաջ և գցում գորգին (նկ. 19 դ):

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը նստում է մրցակցի ոտքից հեռու: 2. Գրոհող ըմբիշը մրցակցի հետևն անցնելիս չի հենվում նրա ոտքին: 3. Մրցակցին գորգին գցելիս գրոհողը չի կիրառում իր մարմնի քաշը:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Մանևրում: Գորգի վրա անընդհատ տեղաշարժվելով՝ գրոհող ըմբիշը մրցակցին ստիպում է առաջ դնել համապատասխան ոտքը, ապա չնգոքացնելով նրա ձեռքերը կատարում է նստավերելքով փոխադրում:

Համակցումներ: Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը, ապա՝ Փոխադրում նստավերելքով բռնած սրունքները հետևից: Ձգումից հետո, երբ պաշտպանվող ըմբիշը փորձում է բարձրանալ, գրոհողը բաց է թողնում մրցակցի գլուխը և բռնած ձեռքը տարածելով՝ կատարում է նստավերելքով փոխադրում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Տարբեր բռնվածքներով կաշկանդել մրցակցի գործողությունները: 2. Գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: 1. Ոտքը հետ տանել և ձեռքերով հենվել գրոհողի ուսերին: 2. Եթե գրոհողը բռնել է մեկ ոտքը, ապա պաշտպանվողը մյուս ոտքը առաջ է տանում, մարմնով մրցակցի վրա հենվելով, նրա գլուխը սեղմում է գորգին՝ բռնած ոտքին համանուն ձեռքով:

Հակահնարքները

1. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը: Երբ գրոհողը նստելով փորձում է բռնել մրցակցի ոտքը,

հակահնարք կատարող ըմբիշը ոտքը հենտ է տանում, բռնում նրա տարանուն ձեռքը և պարանոցը վերևից: Այնուհետև ձգում կատարելով անցնում է մրցակցի հետևը:

2. *Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և պարանոցը առջևից:* Երբ գրոհողը նստելով փորձում է բռնել մրցակցի ոտքը, հակահնարք կատարող ըմբիշը հենտ է տանում ոտքը, բռնում նրա տարանուն ձեռքը և պարանոցը վերևից՝ միասին: Այնուհետև, հակահնարք կատարող ըմբիշը, գլուխը դրսի կողմից մտցնելով մրցակցի բռնած թևի տակ՝ կատարում է կամրջագլորում:

3. *Շրջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով:* Երբ գրոհողը նստելով բռնում է մրցակցի ոտքը, հակահնարք կատարող ըմբիշը մյուս ոտքով մեծ քայլ է կատարում մրցակցի տարանուն ոտքի կողմը և հակադարձ բռնվածքով բռնում նրա հետու ոտքի ազրը: Այնուհետև կրծքով շրջվում է դեպի մրցակցի իրանը, արտակորվում և կատարում թավազլորումով շրջում:

4.2.2. ԳՅՈՒՄՆԵՐ

Գցումները այն տեխնիկական գործողություններն են, որոնց կատարման ժամանակ գրոհող ըմբիշը մրցակցին գորգից կտրելով գցում է վտանգավոր դրության մեջ: Գցումները լինում են թնրումով, մեջքի դարձումով (մեջքի վրայից), արտակորված, ուսերի վրայից (պտտումով), պտուտանաձև:

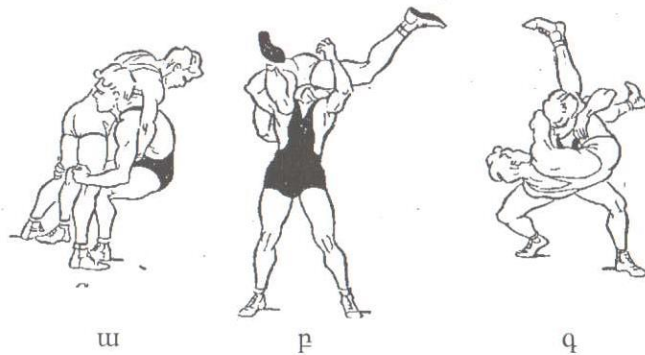
4.2.2.1. ԳՅՈՒՄ ԹԵՔՈՒՄՈՎ

Այս խմբի գցումներին բնորոշ տարրը գրոհող ըմբիշի իրանի թնրումն է առաջ՝ հնարքի կատարման վերջնամասում: Այս խմբի հնարքները իրենց կառուցվածքով բարդ չեն, ուստի նրանց ուսուցումը և կատարելագործումը ուսուցման բոլոր փուլերում մատչելի են ըմբիշներին: Սակայն սրանց կատարումը պահանջում է ուժային կարողության բավական մեծ մակարդակ:

Թնրումով գցումները հեշտությամբ համակցվում են բազմաթիվ հնարքների հետ:

Գցում թնրումով բռնած իրանը և տարանուն ոտքը ներսից

Այս հնարքը թնրումով գցումների մեջ ամենատարածվածն է և ամենաարդյունավետը: Այն նպատակահարմար է կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից, մոտ և միջին տարածություններից: Այս հնարքը կատարելու համար գրոհող ըմբիշը նախ պետք է բռնի մրցակցի ոտքերը՝ գլուխը կողքից և նրան բարձրացնի ուսերին: Եթե գրոհող ըմբիշի գլուխը մրցակցի աջ կողքին է, ապա նրան մոտենում է աջ ոտքի քայլով: Սկզբում կարող է բռնել մրցակցի աջ ոտքը, այնուհետև՝ ձախը կամ միանգամից բռնել երկու ոտքերը: Մրցակցին բարձրացնելու ժամանակ գրոհող ըմբիշի ոտքերը պետք է դրված լինեն մրցակցի ոտքերի մոտ՝ ուսերի լայնությամբ, ուսերը նրա ոտքերին և իրանին հպած (նկ. 20 ա): Մրցակցին ուսերին բարձրացնելուց հետո գրոհող ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է ազդրը ներսից (եթե գլուխը մրցակցի աջ կողքին է, ապա բռնում է նրա աջ ոտքը), իսկ մյուս ձեռքով բռնում է իրանը (նկ.20 բ): Այնուհետև առաջ թնրվելով, մրցակցի իրանն ու ոտքը կորագծով դեպի ներքև՝ բռնած ոտքի կողմը ձգելով՝ նրան գցում է մեջքի վրա (նկ. 20 գ):



Նկ. 20

- Բնորոշ սխալները:* 1. Գրոհող ըմբիշը գլուխը կախում է:
2. Գրոհողը ոտքերը ուսերից լայն՝ կամ մրցակցից հեռու է դնում:
3. Գրոհող ըմբիշը չափազանց շատ է թեքվում իրանը բռնած ձեռքի կողմը:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: 1. Անհրաժեշտ է բռնել մրցակցի տարանուն ձեռքերի դաստակները և տարածել կողմ: 2. Եթե մրցակիցը ձեռքերը դնում է գրոհողի ուսերին, ապա վերջինս տարանուն ձեռքերով բարձրացնում է պաշտպանվողի ձեռքերը արմնկային հողի մոտից: 3. Տարանուն ձեռքով պետք է բռնել մրցակցի բազուկը, իսկ մյուս ձեռքով՝ պարանոցը և ձգել դեպի բռնած ձեռքի կողմը՝ հետ՝ ներքև: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը հակազդում է հարձակվողին և սկսում է բարձրանալ, հարկավոր է նրա պարանոցը ձգել հակառակ ուղղությամբ և բռնած ձեռքը տարածել կողմ:

Մասնորոշում: Գորգի վրա անընդհատ տեղաշարժվելով գրոհող ըմբիշը մրցակցին ստիպում է առաջ դնել համապատասխան ոտքը, ապա չեզոքացնելով նրա ձեռքերը՝ բռնում է նախ մեկ ոտքից, ապա՝ մյուսից:

Կաշկանդում: Գրոհող ըմբիշը ձեռքերի և պարանոցի տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները, նրբ վերջինս փորձում է ազատվել բռնվածքից, ապա նպաստավոր պահ է ստեղծվում ոտքերից բռնելու համար: Գրոհող ըմբիշը բռնելով մրցակցի ոտքերը՝ նրան բարձրացնում է և կատարում թեքումով գցում:

Կրկնակի գրոհ: Գրոհող ըմբիշը ոտքերը բռնելու առաջին փորձից հետո արագ վերադառնում է ելման դրություն, ընդ որում առաջին փորձը հիմնականում լինում է կեղծ, որը կատարվում է ոչ լրիվ ուժով և արագությամբ: Մրցակիցը ոտքերը հետ դնելուց հետո, նրբ փորձում է ընդունել ելման դրություն, գրոհող ըմբիշը

արդեն լրիվ ուժով և արագությամբ բռնում է մրցակցի ոտքերը և բարձրացնում ուսերին:

Կրկնակի տեսախաբություն (խաբկանք): Գրոհող ըմբիշը մրցակցի ոտքերը բռնելու փորձը հրամցնում է որպես կեղծ հնարք՝ սպառնալիք: Նա միևնույն գործողությունը կատարում է նրկու և ավելի անգամ: Առաջին և մնացած փորձերը բացի վերջինից կեղծ են: Այստեղ գլխավորը՝ անսպասելիությունն է: Մի քանի կեղծ գրոհները մրցակիցին հանգստացնում են և նա թուլացնելով զգոնությունը, այլևս չի արձագանքում գրոհներին:

Սպառնալիք: Գրոհող ըմբիշը մրցակցին սպառնում է պարանոցի (վերևից) և ձեռքի բռնվածքով, պաշտպանվող ըմբիշը բարձրացնում է իրանը և գլուխը՝ ընդունելով միջին կամ բարձր կանգնվածք: Այդ պահին բաց թողնելով պաշտպանվողի պարանոցը՝ գրոհող ըմբիշը բռնած ձեռքը տարածում է կողմ և ոտքերից բռնելով՝ նրան բարձրացնում ուսերին:

Համակցումներ: 1. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը, ապա՝ Գցում թեքումով բռնած իրանը և տարանուն ոտքը ներսից: Պաշտպանվող ըմբիշը փորձելով պաշտպանվել առաջին հնարքից, բարձրացնում է իրանը և գլուխը՝ ընդունելով միջին կամ բարձր կանգնվածք: Այդ պահին բաց թողնելով պաշտպանվողի պարանոցը, գրոհող ըմբիշը բռնած ձեռքը տարածում է կողմ և ոտքերը բռնելով՝ նրան բարձրացնում ուսերին:

2. Տապալում հրելագցումով բռնած համանուն ձեռքը ներսից՝ համանուն ոտքի ներսից կառչումով, ապա՝ Գցում թեքումով բռնած իրանը և տարանուն ոտքը ներսից: Պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ մրցակիցը ձգում է ձեռքը և փորձում կանգնել ոտքերի վրա: Հարձակվող ըմբիշը բաց է թողնում մրցակցի ձեռքը և կառչած ոտքը գորգին դնելով՝ բռնում է պաշտպանվողի ոտքերը և նրան բարձրացնում ուսերին:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Տարբեր բռնվածքներով կաշկանդել մրցակցի գործողությունները: 2. Գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: 1. Ուտքերը հետ տանել և ձեռքերով հենվել գրոհողի ծնկներին: 2. Ուտքերը հետ տանել և մոտիկ ձեռքով մրցակցի գլուխը սեղմել գորգին: 3. Ուտքերը հետ տանել և բռնել մրցակցի պարանոցը (վերևից) և ձեռքը:

Հակահնարքները

1. *Գցում արտակորված իրանի հակադարձ բռնվածքով:* Երբ գրոհողը ըմբիշը բռնում է մրցակցի ուտքերը, հակահնարք կատարողը հակադարձ բռնվածքով բռնելով գրոհողի իրանը՝ կատարում է արտակորված գցում:

2. *Գցում արտակորված բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը՝ միասին:* Երբ գրոհող ըմբիշը փորձում է բռնել մրցակցի ուտքերը, պաշտպանվողը ուտքերը հետ է տանում և բռնելով մրցակցի տարանուն ձեռքը և պարանոցը միասին՝ կատարում է արտակորված գցում:

3. *Փոխադրում ձգումով բռնած տարանուն ձեռքը և պարանոցը վերևից:* Երբ գրոհող ըմբիշը փորձում է բռնել մրցակցի ուտքերը, հակահնարք կատարողը ուտքերը հետ է տանում և բռնելով պարանոցը (վերևից) և տարանուն ձեռքը՝ կատարում է ձգումով փոխադրում:

4. *Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը:* Երբ գրոհող ըմբիշը փորձում է բռնել մրցակցի ոտքը կամ ոտքերը, հակահնարք կատարողը ոտքերը հետ է տանում, ձգում է մրցակցի համանուն ձեռքը և բռնելով տարանուն ոտքը՝ անցնում է նրա հետևը:

4.2.2.2. ԳՅՈՒՄ (ՊՏՏՈՒՄՈՎ) ՈՒՍԵՐԻ ՎՐԱՅԻՑ (ԶՐԱՂԱՅ)

Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը համարվում է պտտումը, որը կատարում է գրոհող ըմբիշը՝ մրցակցին պտտելով իր պարանոցի շուրջը: Ուսերի վրայից գցումների հաճախակի կիրառումը բացատրվում է նրանով, որ այս հնարքներն իրենց կառուցվածքով համեմատաբար մատչելի և ավելի անվտանգ են, քանի որ կատարվում են ծնկների վրա կանգնած դրությունից և ունեն ոչ մեծ լայնույթ (ամալիտոդա): Հակահնարքների տարբերակները չափազանց քիչ են, քանի որ գրոհող ըմբիշի թիակները ամբողջովին «փակված» են մրցակցի իրանով և անհաջողության դեպքում՝ գրոհողը կարող է անցնել այլ հնարքների կատարման:

Ուսերի վրայից (պտտումով) գցումների բազմաթիվ տարբերակներ կան, որոնք միմյանցից տարբերվում են ձեռքի և ոտքի բռնվածքներով, գրոհողի ոտքերի դիրքով և գրոհի ուղղությամբ: Այս գցումների հաջող կատարման համար անհրաժեշտ է իրանի, ձեռքերի և ոտքերի մկանների մեծ ուժ:

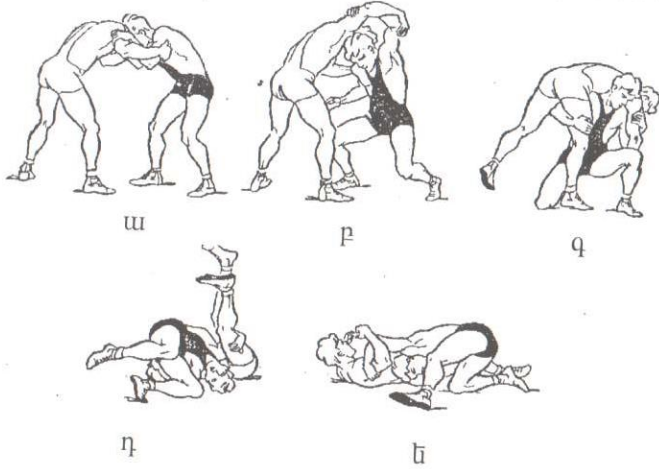
Ուսերի վրայից (պտտումով) գցումները հեշտությամբ համակցվում են սուզումով փոխադրումների, թեքումով գցումների, հրելագցումով տապալումների հետ:

Գցում (պտտումով) ուսերի վրայից բռնած տարանուն ձեռքը և համանուն ոտքը

Սովորաբար այս հնարքը կատարվում է մրցակցի առաջ դրված ոտքի ուղղությամբ: Եթե առաջ է դրված մրցակցի այդ ոտքը, ապա գրոհող ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է նրա այդ ձեռքի բազուկը վերևից՝ և դեպի վեր՝ դեպի իրեն ձգելով՝ սուզվում է բռնած թևի տակից (նկ.21 ա, բ): Գրոհող ըմբիշը մրցակցին մոտենում է աջ ոտքի քայլով և աջ ծունկը դնելով գորգին (մրցակցի ոտքերի միջև), աջ կողմով շրջվում է դեպի մրցակիցը և աջ ձեռքով բռնում նրա համանուն ոտքի ազդրը ներսից (նկ.21 գ):

Մրցակցի պտտումը գրոհողի պարանոցի շուրջ իրականացվում է գրոհողի ձախ ձեռքի դեպի ներքև և աջ ձեռքի դեպի վեր ուղղված ջանքերի միջոցով: Վերջին գործողությունների հետ միաժամանակ գրոհողը պետք է իրանով թեքվի հնարքի կատարման ուղղությամբ:

Մրցակցին ուսերի վրայից գցելուց հետո (նկ. 21 դ, ե) գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում նրա ոտքը և բռնելով մրցակցի իրանը կամ պարանոցը փորձում է նրա թիակները սեղմել գորգին:



Նկ. 21

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը հնարքը կատարում է հեռու տարածությունից: 2. Ձեռքի բռնվածքը գրոհողը կատարում է արմնկային հողի մոտից: 3. Գրոհողը մրցակցի ձեռքը բռնում է ոչ թե իր պարանոցի՝ այլ ուսի վրայից: 4. Գրոհող ըմբիշը իջնում է ծնկներին՝ առանց նախապես մրցակցի ձեռքից ձգելու:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները
Մագաստավոր իրավիճակի ստեղծում: 1. Բռնել մրցակցի ձեռքը և պարանոցը: Պարանոցը ձգել դեպի բռնած ձեռքի

ուղղությամբ, այնուհետև, ձեռքը և պարանոցը ձգել ներքև՝ հետ: Երբ մրցակիցը ձգտում է ընդունել ելման դրություն, գրոհող ըմբիշը բռնած ձեռքը բարձրացնում է և թևի տակով սուզվելով բռնում է համահուն ոտքը և կատարում ուսերի վրայից (պտտումով) գցում: 2. Բռնել մրցակցի բազուկները վերևից և նրան հրել: Երբ մրցակիցը փորձում է հակազդել, գրոհող ըմբիշը մրցակցին ձգում է դեպի իրեն և համապատասխան ձեռքը բարձրացնում, այնուհետև սուզվելով՝ բռնում է համահուն ոտքը և կատարում ուսերի վրայից (պտտումով) գցում:

Կաշկանդում: Գրոհող ըմբիշը բռնելով մրցակցի տարանուն ձեռքերի բազուկները՝ կաշկանդում է նրա գործողությունները: Երբ մրցակիցը փորձում է ազատվել բռնվածքից, գրոհող ըմբիշը սկսում է հնարքը և կատարում ուսերի վրայից (պտտումով) գցում:

Սպառնալիք: Բռնելով մրցակցի տարանուն ձեռքի բազուկը՝ գրոհող ըմբիշը փորձում է մյուս ձեռքով բռնել նրա տարանուն ոտքը՝ դրսից: Երբ մրցակիցը ոտքը հետ է դնում, գրոհողը բռնում է համահուն ոտքը ներսից և կատարում ուսերի վրայից (պտտումով) գցում:

Տամակցումներ: 1. Տապալում հրելագցումով բռնած տարանուն ձեռքը և համահուն ոտքը ներսից, ապա՝ Գցում (պտտումով) ուսերի վրայից բռնած տարանուն ձեռքը և համահուն ոտքը: Այն պահին, երբ մրցակիցը պաշտպանվում է առաջին հնարքից՝ իրանը թեքելով առաջ, գրոհող ըմբիշը կատարում է ուսերի վրայից (պտտումով) գցում:

2. Գցում արտակրկամ բռնած ձեռքերը վերևից տարանուն ոտքի եզրային տակահատումով, ապա՝ Գցում (պտտումով) ուսերի վրայից բռնած տարանուն ձեռքը և համահուն ոտքը: Այն բանից հետո, երբ գրոհող ըմբիշը մրցակցին ձգում է դեպի իրեն և աջ՝ աջ ոտքով փորձելով կատարել տարանուն ոտքի եզրային տակահատում, մրցակիցը իրանը ձգում է հակառակ ուղղությամբ

և ձախ ոտքը հետ է տանում: Այդ պահին գրոհող ըմբիշը մրցակցի աջ ձեռքի տակից սուզվելով՝ համաճումն ձեռքով բռնում է նրա աջ ոտքը ներսից և կատարում ուսերի վրայից (պտտումով) գցում:

Պաշտպանությունները

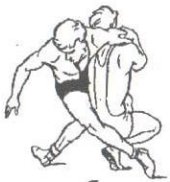
Նախնական: 1. Պաշտպանվողը գոտեմարտում է բարձր կանգնվածքով: 2. Պաշտպանվողը զանազան բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները:

Անմիջական: 1. Պաշտպանվողը բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է մրցակցի ուսը ներքևից: 2. Պաշտպանվողը ոտքերը արագորեն հետ է տանում՝ բռնելով մրցակցի պարանոցը վերևից և տարանուն ձեռքը:

Հակահնարքները

1. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը: Երբ գրոհող ըմբիշը մրցակցի ձեռքը բռնելուց հետո փորձում է բռնել նաև համաճումն ոտքը, հակահնարք կատարողը ոտքերը հետ է տանում և բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է գրոհողի պարանոցը վերևից, իսկ մյուս ձեռքով՝ տարանուն ձեռքը և կատարում ձգումով փոխադրում:

2. *Տապալում ոլորումով բռնած պարանոցը վերևից:* Հակահնարք կատարող ըմբիշը բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է գրոհողի պարանոցը վերևից և տարանուն ոտքը դնելով մրցակցի տարանուն ոտքի հետևը, իրանով պտտվելով պարանոցը բռնած ձեռքին հակառակ՝ կատարում է ոլորումով տապալում (նկ. 22):



Նկ. 22

3. *Տապալում ոլորումով բռնած տարանուն ոտքը ներքևից:* Հակահնարք կատարող ըմբիշը բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է մրցակցի ուսը ներքևից և նրան մի փոքր ձգելով դեպի իրեն շրջում է բռնած ձեռքին հակառակ և կատարում ոլորումով տապալում: Այս

հնարքի արդյունավետությունն ավելի է մեծանում, երբ «փակում» է մրցակցի տարանուն ոտքը (նկ. 23):



ա

բ

գ

Նկ. 23

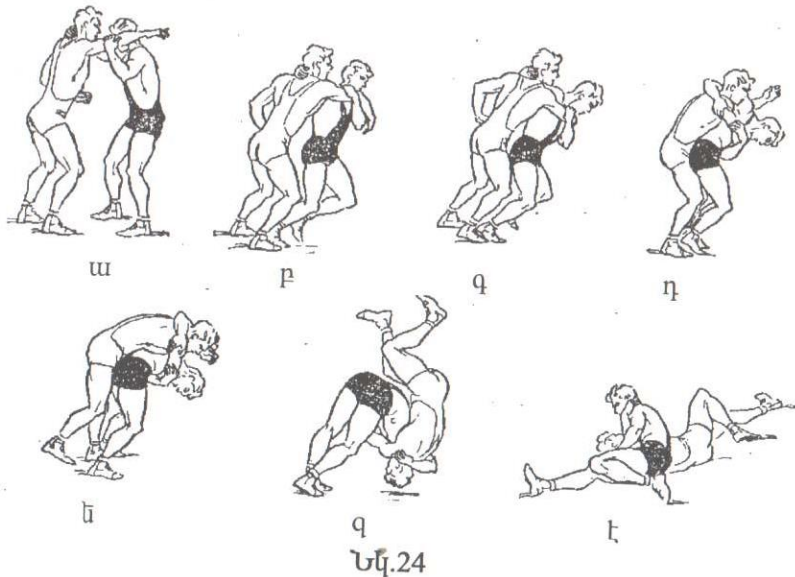
4.2.2.3. ԳՅՈՒՄ ՄԵՋՔԻ ԴԱՐՁՈՒՄՈՎ (ՄԵՋՔԻ ՎՐԱՅԻՑ)

Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը գրոհող ըմբիշի մեջքի դարձումն է դեպի մրցակիցը, որին հետևում է թնքումը և գորգին ընկնելը: Մեջքի դարձումով գցումները կատարվում են տարբեր բռնվածքներով, հեշտ են համակցվում այլ հնարքների հետ և կիրառվում են որպես հակահնարքներ: Այս հնարքները նպատակահարմար է կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից, մոտ և միջին տարածություններից:

Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և պարանոցը

Գրոհող ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի ձեռքը արմնկային հողից վեր (ձեռքը կարելի է բռնել ներքևից կամ վերևից), իսկ մյուս ձեռքը դնում է մրցակցի տարանուն ուսին (նկ. 24 ա): Եթե գրոհող ըմբիշը բռնել է մրցակցի աջ ձեռքը, ապա աջ ոտքը դնում է մրցակցի համաճումն ոտքի մոտ ներսի կողմից և մեջքով դառնալով դեպի մրցակիցը՝ ձախ ոտքը դնում է համաճումն ոտքի մոտ՝ ներսի կողմից (նկ. 24 բ, գ):

Այնուհետև աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի պարանոցը և նրա կուրծքը ամուր սեղմում է իր աջ կողքին, իսկ բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքը՝ կրծքին: Այս պահին գրոհող ըմբիշի կոնքը պնտք է պտտված լինի աջ, այնպես, որ նստամկանի մի մասը միայն դիպչի մրցակցի աջ ոտքին, իսկ ոտքերը պնտք է ծալված լինեն՝ այնքան, որ գրոհողի կոնքը հավասար կամ ցածր լինի մրցակցի կոնքից: Գրոհող ըմբիշի դիրքը պնտք է հիշեցնի սեղմված զսպանակ (նկ. 24 դ): Մեջքի դարձումն ավարտելուց անմիջապես հետո հարկավոր է մրցակցին կտրել գորգից: Դրա համար հարկավոր է ծալված ոտքերն ուղղելով թեքվել ներքև՝ աջ, իսկ ձեռքերը ձգել ներքև՝ ձախ (նկ. 24 ե, գ): Գորգին հասնելուն պես հարկավոր է նստել, ձախ ոտքը հետ տանել՝ որպես հենման կետ, և առանց բռնվածքը բաց թողնելու՝ մրցակցի թիակները սեղմել գորգին (նկ. 24 է):



Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը սխալ է կատարում մեջքով դարձումը: 2. Մեջքով դարձումից հետո գրոհող ըմբիշի կոնքը մրցակցի կոնքից ավել բարձր մակարդակի վրա է գտնվում: 3. Հնարքի կատարման ժամանակ գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում ձեռքի բռնվածքը: 4. Առաջ դրված ոտքը գրոհողը դնում է մրցակցի ոտքի մոտ՝ դրսի կողմից: 5. Գրոհողի կոնքն ամբողջովին գտնվում մրցակցի ոտքի դրսի կողմում: 6. Հնարքի կատարման ժամանակ գրոհող ըմբիշը գլուխը դնում է գորգին:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

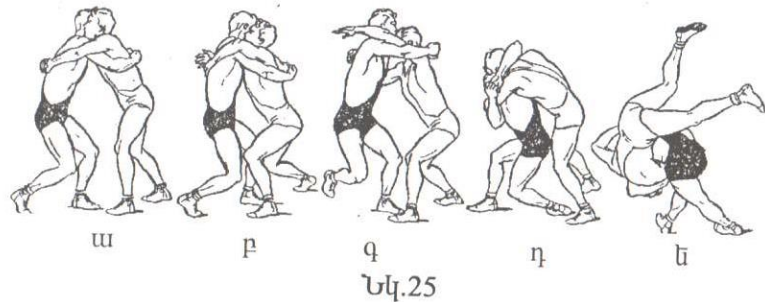
Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: 1. Բռնել մրցակցի բազուկները և հրել, իսկ նրբ մրցակցի դեմ փորձում է հակազդել, կատարել մեջքի դարձումով գցում: 2. Բռնել մրցակցի պարանոցը վերևից և ձեռքը: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը սուգումով փորձում է բռնել մրցակցի մեջքը կամ ուղղակի գլուխն ազատել բռնվածքից, գրոհող ըմբիշն անմիջապես բաց թողնելով պարանոցը՝ կատարում է մեջքի դարձումով գցում:

Կաշկանդում: Տարանուն ձեռքով բռնել մրցակցի բազուկը վերևից, իսկ համանուն ձեռքով՝ դաստակը կողքից: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը փորձելով ազատվել բռնվածքից, ազատ ձեռքը դնում է գրոհողի գլխին կամ բռնում է դաստակը բռնած ձեռքը, գրոհող ըմբիշը բռնելով նրա ձեռքը և պարանոցը՝ կատարում է մեջքի դարձումով գցում:

Մանևրում: Գորգի վրա անընդհատ տեղաշարժերի միջոցով գրոհող ըմբիշը ստեղծում է հնարքի կատարման համար նպաստավոր պահ և կատարում մեջքի դարձումով գցում:

Սպառնալիք: Գրոհող ըմբիշը մրցակցին սպառնում է պարանոցի՝ վերևից բռնվածքով: Պաշտպանվող ըմբիշը գլուխը բարձրացնելով՝ հարմար պահ է ստեղծում մեջքի դարձումով գցումի համար:

Համակցումներ: 1. Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը միասին, ապա՝ Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և պարանոցը: Պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ ըմբիշը հեռանում է մրցակցից և կախվում: Գրոհող ըմբիշը, իրանը բռնած ձեռքով բռնում է մրցակցի տարանուն ձեռքը ներքևից, իսկ մյուս ձեռքով՝ պարանոցը և կատարում մեջքի դարձումով գցում (նկ. 25):



2. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը, ապա՝ Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և պարանոցը: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը գլուխը բարձրացնելով և իրանը ուղղելով պարանոցը ազատում է բռնվածքից, գրոհող ըմբիշը, բռնելով ձեռքը և պարանոցը՝ կատարում է մեջքի դարձումով գցում:

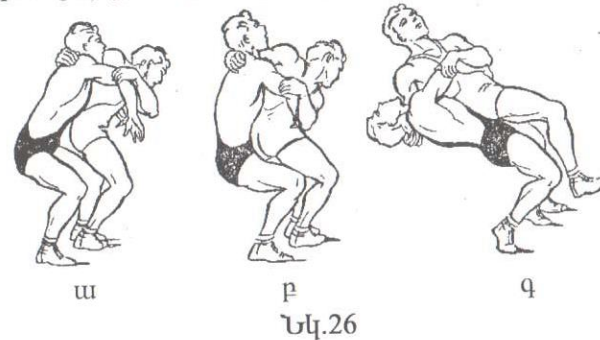
Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Գոտնմարտել ցածր կանգնվածքով: 2. Զանազան բռնվածքներով կաշկանդել մրցակցի գործողությունները:

Անմիջական: 1. Կքանստել, հեռանալ մրցակցից, բռնել նրա իրանը կամ մոտիկ ոտքը:

Հակահնարքները

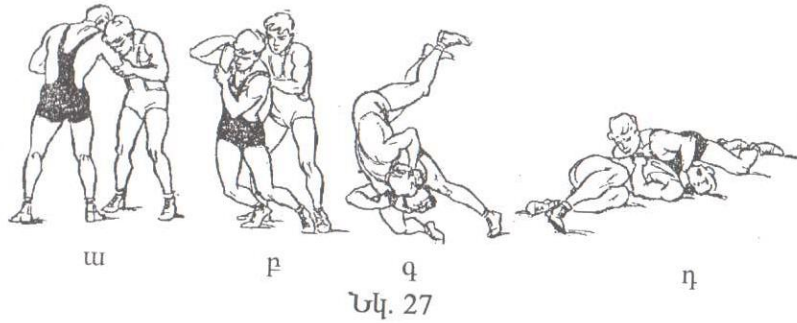
Գցում արտակորված բռնած իրանը՝ հետևից: Մեջքի դարձման ժամանակ ծանրության կենտրոնը իջնցնել ներքև և իրանը բռնելով կատարել արտակորված գցում (նկ.26):



Փոխադրում սուզումով բռնած ոտքերը: Մեջքի դարձման ժամանակ ձեռքի տակով սուզվելով բռնել մրցակցի ոտքերը և կատարել փոխադրում:

Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը

Գրոհող ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի ձեռքը վերևից (դաստակից, բազկից), այնուհետև, կատարելով մեջքի դարձում՝ համանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի բազուկը իր ուսի վրայից: Այդ պահին գրոհող ըմբիշի ոտքերը պետք է ծավալված լինեն այնքան, որ գրոհողի կոնքը հավասար կամ ցածր լինի մրցակցի կոնքից: Գրոհող ըմբիշի դիրքը պետք է հիշեցնի սեղմված գապանակ: Որից հետո գրոհող ըմբիշը թեքվելով դեպի առաջ և ձախ (աջակողմյան կանգնվածքի դեպքում), միաժամանակ մրցակցի ձեռքը ձգում է ներքև՝ ձախ և գորգին ընկնելով կատարում է գցում (նկ. 27 ա, բ, գ): Մրցակցի թիակները գորգին սեղմելու համար գրոհող ըմբիշը աջ ձեռքով բռնում է նրա համանուն ձեռքը և դեպի ձախ շարժվելով, ձախ ձեռքով բռնում մրցակցի պարանոցը՝ վերևից (նկ. 27 դ):



Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը սխալ է կատարում մեջքով դարձումը: 2. Հնարքի կատարման ժամանակ գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի համանուն ձեռքը արմնկային հողից ներքև: 3. Գրոհողի կոնքն ամբողջովին գտնվում մրցակցի ոտքի դրսի կողմում: 4. Գցման ժամանակ գրոհող ըմբիշը չի ընկնում գորգին:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: 1. Մրցակցի բազուկները կամ բազուկը և պարանոցը բռնելով՝ հրել, նրբ մրցակիցը փորձում է հակազդել, ձեռքը բռնելով կատարել մեջքի դարձումով գցում: 2. Բռնել մրցակցի պարանոցը վերևից և ձեռքը: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը սուգումով փորձում է բռնել մրցակցի մեջքը կամ ուղղակի գլուխն ազատել բռնվածքից, գրոհող ըմբիշը անմիջապես բաց է թողնում պարանոցը և ձեռքը բռնելով՝ կատարում է մեջքի դարձումով գցում:

Կաշկանդում: Տարանուն ձեռքով բռնել մրցակցի բազուկը վերևից, իսկ համանուն ձեռքով՝ դաստակը կողքից: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը փորձելով ազատվել բռնվածքից, ազատ ձեռքը դնում է գրոհողի գլխին, գրոհող ըմբիշը, բռնելով նրա ձեռքը՝ կատարում է մեջքի դարձումով գցում:

Մանկրում: Գորգի վրա աչքնդիտատ տեղաշարժերի միջոցով գրոհող ըմբիշը ստեղծում է հնարքի կատարման համար նպաստավոր պահ: Այնուհետև, ձեռքը բռնելով կատարում է մեջքի դարձումով գցում:

Սպառնալիք: Գրոհող ըմբիշը մրցակցին սպառնում է պարանոցի վերևից բռնվածքով: Պաշտպանվող ըմբիշը գլուխը բարձրացնելով հարմար պահ է ստեղծում մեջքի դարձումով գցումի համար:

Համակցումներ: 1. Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը միասին, ապա՝ Գցում մերքի դարձումով բռնած ձեռքը: Պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ ըմբիշը հեռանում է մրցակցից և կախվում: Գրոհող ըմբիշը թուլացնում է բռնվածքը, նրբ մրցակիցը սկսում է բարձրացնել իրանը, այդ պահին պետք է բաց թողնել իրանը և կատարել մեջքի դարձումով գցում:

2. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը, ապա՝ Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը, գլուխը բարձրացնելով և իրանն ուղղելով պարանոցն ազատում է բռնվածքից, գրոհող ըմբիշն անմիջապես բաց է թողնում պարանոցը և կատարում մեջքի դարձումով գցում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Գոտնմարտել ցածր կանգնվածքով: 2. Ջանազան բռնվածքներով կաշկանդել մրցակցի գործողությունները:

Անմիջական: 1. Կքանստել, հեռանալ մրցակցից, բռնել նրա մոտիկ ոտքը:

Հակահնարքները

Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը միասին՝ հետևից: Մեջքի դարձման ժամանակ ծանրության կենտրոնը

իջեցնել ներքև, և ձեռքն ու իրանը միասին բռնելով՝ կատարել արտակորված գցում:

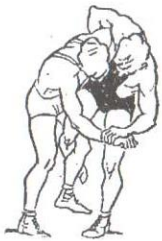
4.2.2.4. ԳՅՈՒՄ ԱՐՏԱԿՈՐՎԱԾ

Այս խմբի հնարքների հիմնական շարժումը համարվում է դեպի հետ ընկնելիս գրոհող ըմբիշի արտակորումը և մրցակցին իր կրծքի վրայից գցելը: Արտակորված գցումների ժամանակ գրոհող ըմբիշը պետք է այնպիսի դիրք ընդունի, որ իր ծանրության կենտրոնն ավելի ցածր լինի մրցակցի ծանրության կենտրոնից: Այս հնարքների արդյունավետությունը մեծանում է ոտքերով կատարվող գործողությունների շնորհիվ (տակահատումներ, ոտնափաթաթումներ):

Արտակորված գցումները հնչտությանբ համակցվում են թեքումով գցումների և տապալումների հետ:

Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը՝ ներսից ոտնափաթաթումով

Գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն բազուկը վերևից, իսկ մյուս ձեռքով՝ տարանուն ձեռքի դաստակը, որից հետո կատարում է տարանուն ոտքի ներսից ոտնափաթաթում: (նկ. 28 ա):



ա



բ

Նկ. 28



գ

Այնուհետև, գրոհող ըմբիշը մյուս ոտքը դնում է մրցակցի ոտքերի միջև և դաստակը բռնած ձեռքով բռնում է մրցակցի իրանը: Գրոհողի այսպիսի վիճակը անկայուն է: Նա սկսում է արտակորվել և «փաթաթած» ոտքով մրցակցին գորգից կտրել: Գրոհող ըմբիշը շրջվելով «փաթաթած» ոտքի կողմը՝ մրցակցին գցում է կրծքի վրայից (նկ. 28 բ, գ):

Ընդորոշ սխալները: 1. Բռնվածքը թույլ է: 2. Գրոհող ըմբիշի իրանի, ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը համաձայնեցված չէ: 3. Գրոհող ըմբիշը պահանջվածից քիչ է արտակորվում: 4. «Փաթաթած» ոտքով մրցակցի ոտքը չի բարձրացնում:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Կանչ: Գրոհող ըմբիշը մրցակցին առջևից իրանի բռնվածք կատարելու հնարավորություն է ստեղծում, որից հետո համապատասխան բռնվածքով արտակորված գցում է կատարում:

Մանևրում: Գրոհող ըմբիշը իրականացնում է տարանուն բազկի վերևից բռնվածք և գորգի վրա տեղաշարժերի միջոցով հարմար պահ ստեղծում ոտնափաթաթման համար: Որից հետո համապատասխան բռնվածքով կատարում է արտակորված գցում:

Համակցումներ: 1. Տապալում ոլորումով բռնած ձեռքերը՝ ներսից ոտնափաթաթումով, ապա՝ Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը՝ ներսից ոտնափաթաթումով: Այն պահին, երբ մրցակցից պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ իրանը բարձրացնում է վեր, գրոհող ըմբիշը, բռնելով ձեռքը և իրանը՝ կատարում է արտակորված գցում:

2. Տապալում ոլորումով բռնած ձեռքերը՝ ներսից կաշումով, ապա՝ Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը՝ ներսից ոտնափաթաթումով: Այն պահին, երբ մրցակցից պաշտպանվելով առաջին հնարքից իրանը բարձրացնում է վեր, գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի ձեռքը և իրանը, իսկ կաշում կատարող ոտքով

իրականացնում տարանուն ոտքի ներսից ոտնափաթաթում, որից հետո կատարում է արտակորված գցում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Ընդունել ցածր կանգնվածք և գոտնաբարտել հենու տարածությունից: 2. Չանազան բռնվածքներով կաշկանդել գրոհող ըմբիշի գործողությունները:

Անմիջական: Պաշտպանվող ըմբիշը «փաթաթված» ոտքին համանուն ձեռքը իջեցնելով ներքև՝ դնում է մրցակցի կրծքին կամ որովայնին, և հրելով՝ հեռանում նրանից:

Հակահնարքները

1. *Գցում արտակորված բռնած իրանը:* Այն պահին, երբ գրոհող ըմբիշը կատարում է ոտնափաթաթում, մրցակիցը նրկու ձեռքերով բռնում է իրանը և «փաթաթված» ոտքը բարձրացնելով կատարում արտակորված գցում այդ ոտքի կողմը:

2. *Տապալում հրելագցումով բռնած իրանը՝ համանուն ոտքի կառչումով:* Հակահնարք կատարող ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, կողքով շրջվում դեպի «փաթաթված» ոտքի կողմ և «փաթաթված» ոտքով կառչելով համանուն ոտքից՝ կատարում հրելագցումով տապալում:

4.2.2.5. ԳՅՈՒՄ ՊՏՈՒՏԱՆԱԶԵՎ

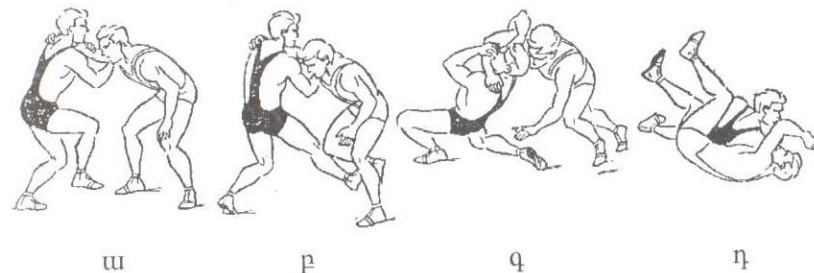
Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը համարվում է իրանի շարժումը, որն իր մեջ համակցում է արտակորումը՝ մեջքի դարձումով դեպի մրցակիցը և մրցակցի ձեռքից կամ ոտքից կախ ընկնելը: Դրա հետ մեկտեղ կատարվում է պտույտ բռնած վերջույթի շուրջը: Հենց այդ պտույտի համար էլ հնարքը ստացել է պտուտանաձև անվանումը:

Ի տարբերություն պտուտանաձև փոխադրումների այստեղ արտակորումը ավելի շատ է կատարվում, իսկ պտուտողական շարժումը սկսվում է գրոհողի գլուխը մրցակցի ծնկներին հասնելուց ոչ շուտ:

Պտուտանաձև գցումները նպատակահարմար է կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից: Պտուտանաձև գցումները կարող են կիրառվել որպես հակահնարքներ և հաջողությամբ համակցվում են այլ հնարքների հետ:

Գցում պտուտանաձև բռնած ձեռքը

Գրոհող ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի դաստակը, իսկ համանուն ձեռքով՝ բազուկը ներքևից: Եթե գրոհող ըմբիշը բռնել է մրցակցի աջ ձեռքը, ապա աջ ոտքը դնում է նրա համանուն ոտքի մոտ և արտակորվում է դեպի մյուս ոտքը: Պտույտը բռնած ձեռքի շուրջը սկսվում է այն ժամանակ, երբ մրցակիցը գրոհողի ծանրության ազդեցությունից սկսում է կորցնել հավասարակշռությունը: Դա տեղի է ունենում մոտավորապես այն ժամանակ, երբ գրոհողի գլուխն արտակորվելիս հասնում է մրցակցի ծնկին: Պտույտը մրցակցի ձեռքի շուրջն ավարտելուց հետո մրցակիցը հայտնվում է վտանգավոր դրության մեջ: Այնուհետև գրոհող ըմբիշը շարունակում է



Նկ. 29

համանուն ձևերով բռնել մրցակցի ձևերը, իսկ մյուսով՝ դեպի ձախ (աջակողմյան կանգնվածքի դեպքում) շարժվելով բռնում է մրցակցի պարանոցը վերևից և թիակները սեղմում է գորգին (նկ. 29):

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը հնարքի կատարման սկզբում համանուն ձևերով ամուր է բռնում մրցակցի ձևերը, ինչը խանգարում է ձևերի շուրջը պտտվելուն: 2. Ձևերի շուրջը պտտվելուց հետո գրոհողը համանուն ձևերով ամուր չի բռնում մրցակցի ձևերը: 3. Գրոհող ըմբիշը մրցակցի ձևերից չի կախվում: 4. Գրոհող ըմբիշը ձևերի շուրջը պտույտը շուտ է սկսում:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Ձևերի և պարանոցի, ձևերի և իրանի բռնվածքներով ձգելով, հրելով կամ ոլորումներ կատարելով՝ մրցակցին հանել հավասարակշռությունից և իրագործել պտուտանաձև գցում: Այս հնարքի կատարման համար բարենպաստ են այն բոլոր միջոցները, որոնք ստեղծում են փոխադարձ շփման դրական ռեակցիա, այսինքն՝ մրցակցի շարժումը համընկնում է հնարքի կատարման ուղղության հետ:

Կաշկանդում: Գրոհող ըմբիշը ձևերի և պարանոցի, ձևերի և իրանի տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները, և նրբ վերջինս փորձում է ազատվել բռնվածքից կամ գրոհ կազմակերպել, նպաստավոր պահ է ստեղծվում պտուտանաձև գցման համար:

Մանևրում: Գորգի վրա անընդհատ տեղաշարժերի միջոցով գրոհող ըմբիշը մրցակցին ստիպում է տեղաշարժվել և նրբ վերջինս դեպի առաջ քայլ կատարելով փորձում է ձևերը դնել տարանուն ուսին, գրոհող ըմբիշը ձևերը բռնելով՝ կատարում է պտուտանաձև գցում:

Համակցումներ: 1. Փոխադրում ձգումով բռնած ձևերը և իրանը, ապա՝ Գցում պտուտանաձև բռնած ձևերը: Ձևերի ձգումից

հետո, նրբ պաշտպանվող ըմբիշը ձևերը տանում է հետ, գրոհող ըմբիշի համար տեղ է բացվում արտակորվելու և մրցակցի ձևերի շուրջը պտտվելու համար: Գրոհող ըմբիշը արտակորվելով, մրցակցի ձևերից կախվելով, պտտվում է նրա ձևերի շուրջը և իրագործում պտուտանաձև գցում:

2. Տապալում հրելագցումով բռնած ձևերը և իրանը՝ տարանուն ոտքի ներսից կառչումով, ապա՝ Գցում պտուտանաձև բռնած ձևերը: Հնարքի կատարման ժամանակ, նրբ պաշտպանվողը ոտքի կառչումից խուսափելու համար ոտքը հետ է դնում, նպաստավոր դիրք է ստեղծվում պտուտանաձև գցման համար:

3. Տապալում հրելագցումով բռնած ձևերը՝ ոտնդիրով, ապա՝ Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձևերը: Երբ պաշտպանվողը հետին ոտնդիրից խուսափելու համար ոտքը հետ է տանում, նպաստավոր դիրք է ստեղծվում պտուտանաձև գցման համար:

4. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձևերը, ապա՝ Գցում պտուտանաձև բռնած ձևերը: Մեջքի դարձումից հետո, նրբ պաշտպանվողը հետ է ընկրկում և ապա քայլ կատարում գրոհողի դիմացը, գրոհողն անմիջապես արտակորվելով, մրցակցի ձևերից կախվելով և նրա շուրջը պտտվելով՝ կատարում է պտուտանաձև գցում:

5. Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձևերը և իրանը, ապա՝ Գցում պտուտանաձև բռնած ձևերը: Գրոհող ըմբիշը կատարում է նույնը, ինչ-որ վերը նշված համակցման ժամանակ:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Պաշտպանվողը գոտեմարտում է հեռու տարածությունից: 2. Պաշտպանվողը գոտեմարտում է ցածր կանգնվածքով: 3. Պաշտպանվողը տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է գրոհողի գործողությունները:

Անմիջական: 1. Երբ գրոհողն սկսում է արտակորվել, պաշտպանվողը շարժվում է նրա պտույտի ուղղությամբ:

Հակահնարքները

Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և իրանը: Երբ գրոհողը սկսում է արտակորվել, պաշտպանվողն անցնելով մրցակցի հետևը, բռնում է նրա ձեռքը և իրանը ու կատարում փոխադրում:

4.2.3. ՏԱՊԱԼՈՒՄՆԵՐ

Տապալումներն այն տեխնիկական գործողություններն են, որոնց կատարման արդյունքում մրցակիցն ընկնում է վտանգավոր դրության մեջ՝ առանց գորգից կտրվելու: Լիարժեք կատարված բոլոր տապալումները գնահատվում են 3 միավորով:

Ազատ ըմբաշամարտում տապալումները կիրառվում են նրկու նդանակով՝ հրելագցումով և ոլորումով:

4.2.3.1. ՏԱՊԱԼՈՒՄ ՀՐԵԼԱԳՑՈՒՄՈՎ

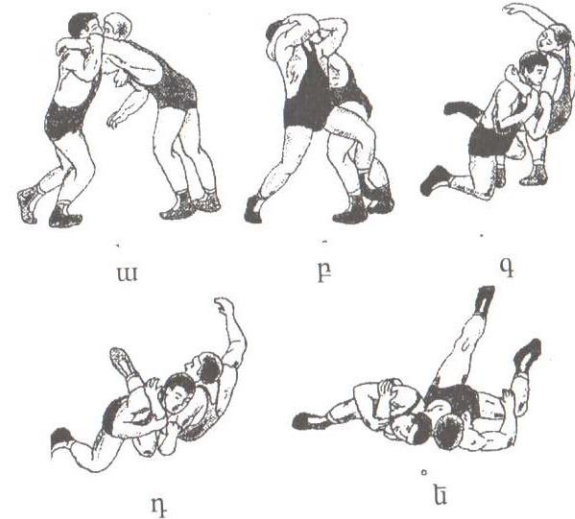
Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը համարվում է գրոհող ըմբիշի ուսով կամ կրծքով հրումը, որի հետևանքով՝ մրցակիցն առանց գորգից կտրվելու ընկնում է վտանգավոր դրության մեջ:

Հրելագցումով տապալումների կատարման համար անհրաժեշտ է այնպիսի շարժողական ընդունակությունների զարգացում, ինչպիսիք են պայթուցիկ ուժը և արագությունը: Սրանք հնչտությամբ համակցվում են փոխադրումների, մեջքի դարձումով, արտակորված, ուսերի վրայից (պտտումով) գցումների հետ:

Տապալում հրելագցումով բռնած ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կաշչումով

Այս հնարքը նպատակահարմար է կատարել բարձր կանգնվածքից, մոտ և միջին տարածություններից: Գրոհող ըմ-

բիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի արմունկը ներքևից և մի փոքր արտակորվելով, համանուն ուսը մտցնում մրցակցի ուսի տակ՝ կատարում համանուն ոտքի դրսից կաշչում (նկ. 30 ա, բ): Որից հետո, գրոհող ըմբիշը սկսում է մրցակցին հրել՝ իրանը առաջ թեքելու և բռնած ձեռքին հակառակ պտտվելու հաշվին: Միաժամանակ մրցակցի ձեռքը կտրուկ ձգելով և կաշչած ոտքը դեպի հետ՝ վեր տանելով՝ նրան գցում է վտանգավոր դրության մեջ (նկ.30 գ, դ, ե):



Նկ. 30

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը ուսը չի մտցնում մրցակցի ուսի տակ: 2. Գրոհողի իրանի, ձեռքերի և կաշչած ոտքի գործողությունները համաձայնեցված չեն:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: 1. Գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն բազուկը վերևից, իսկ մյուս ձեռքով՝ համանուն դաստակը և սեղմում է ներքև: Մրցակիցը իրանը

բարձրացնում է վեր և փորձում ազատ ձեռքով գրոհողի գլուխն հրելով՝ հեռանալ նրանից և ձեռքն ազատել: Գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում բռնած ձեռքը և բռնելով մրցակցի մյուս ձեռքը՝ կատարում համանուն ոտքի դրսից կառչում, ինչին էլ հետևում է հրելագրումով տապալումը:

2. Գրոհող ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է ուսին դրված մրցակցի ձեռքի բազուկը վերևից (արմնակային հողի մոտ) և պտտում դեպի ներս: Երբ մրցակիցը բազուկը բարձրացնում է հակառակ ուղղությամբ, հարմար պահ է ստեղծվում հնարքի կատարման համար:

Մանևրում: Գրոհող ըմբիշը գորգի վրա տեղաշարժերի միջոցով մրցակցին ստիպում է ձեռքը դնել իր ուսին:

Համակցումներ: 1. Փոխադրում ձգումով բռնած պարանոցը վերևից և ձեռքը, ապա՝ Տապալում հրելագրումով բռնած ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կառչումով: Պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ մրցակիցը փորձում է իրանը ուղղել և հետ գնալ: Այդ պահին գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում մրցակցի գլուխը, նրկու ձեռքերով բռնում է նրա ձեռքը և համանուն ոտքով դրսից կառչելով՝ կատարում հրելագրումով տապալում:

2. Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և իրանը, ապա՝ Տապալում հրելագրումով բռնած ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կառչումով: Երբ մրցակիցը պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ ձեռքը տանում է հետ, գրոհող ըմբիշն անմիջապես համանուն ուսը մտցնելով այդ ձեռքի տակ և համանուն ոտքով դրսից կառչելով՝ կատարում է հրելագրումով տապալում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Ընդունել ցածր կանգնվածք և գոտեմարտել հեռու տարածությունից: 2. Զանազան բռնվածքներով կաշկանդել գրոհող ըմբիշի գործողությունները:

Անմիջական: Պաշտպանվող ըմբիշը ոտքը հետ է տանում գրոհողին թույլ չտալով կառչում կատարել:

Հակահնարքները

1. *Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և իրանը:* Այն պահին, երբ գրոհող ըմբիշը ուսը մտցնելով մրցակցի ձեռքի տակ՝ փորձում է իրականացնել ոտքի կառչում, հակահնարք կատարողը ոտքը հետ է տանում և համանուն ձեռքը ձգելով, բռնում է նաև իրանը և կատարում փոխադրում:

2. *Տապալում հրելագրումով բռնած պարանոցը և ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կառչումով:* Այն պահին, երբ գրոհող ըմբիշը փորձում է կատարել ոտքի կառչում, հակահնարք կատարողը բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է գրոհողի պարանոցը, իսկ մյուսով՝ տարանուն ձեռքի բազուկը վերևից և մրցակցից առաջ անցնելով՝ ինքն է կատարում ոտքի կառչում, այնուհետև՝ հրելագրումով տապալում:

4.2.3.2. ՏԱՊԱԼՈՒՄ ՈՒՈՐՈՒՄՈՎ

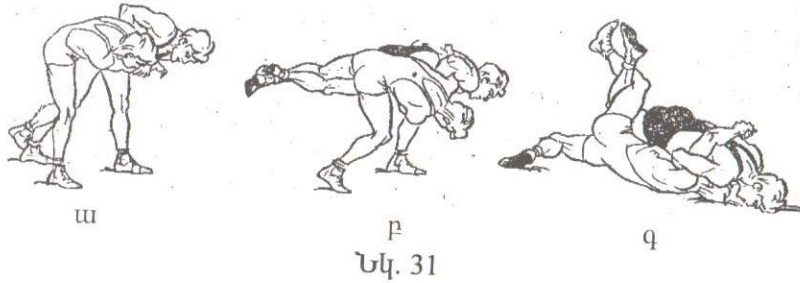
Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը մրցակցի իրանի ոլորումն է՝ միաժամանակ նրան տեղաշարժելով դեպի ներքև: Արդյունքում մրցակիցը մեջքով շրջվում է դեպի գորգը՝ առանց գորգից նախապես կտրվելու: Մրանք հեշտությամբ համակցվում են ձգումով փոխադրումների, հրելագրումով տապալումների, ուսերի վրայից (պտտումով) գցումների հետ:

Տապալում ոլորումով բռնած ձեռքերը՝ ներսից

ոտնափաթաթումով

Գրոհող ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի բազուկը վերևից, իսկ մյուս ձեռքով՝ տարանուն ձեռքի դաստակը: Կողքով պտտվելով դեպի մրցակցի այն ձեռքը, որի բազուկը գտնվում է բռնվածքի մեջ՝ կատարում է տարանուն ոտքի ներսից

նունափաթաթում (նկ. 31 ա): Այնուհետև շարունակելով պտտումը՝ կատարում է թեքում առաջ: Այս գործողությունների հետ միաժամանակ՝ գրոհող ըմբիշը մրցակցի բազուկը սեղմում է ներքև, դաստակը ձգում դեպի իրեն, իսկ «փաթաթած» ոտքով մրցակցի ոտքը տանում է հետ և բարձրացնում վեր (նկ. 31 բ): Որից հետո, ոլորանման շարժումով մրցակցին հանելով հավասարակշռությունից՝ տապալում է գորգին (նկ. 31 գ):



Նկ. 31

Ընդորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը առաջ է թեքվում առանց մրցակցի ուսը սեղմելու: 2. Գրոհողը «փաթաթած» ոտքով շարժումը հետ՝ վեր թույլ է կատարում: 3. Գրոհողի շարժումները՝ մրցակցի ձեռքերի սեղմումն ու ձգումը, իրանի ոլորումը, ոտքով գործողությունը համաձայնեցված չեն:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: 1. Գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն բազուկը վերևից և փորձում իրականացնել ձեռքի և իրանի բռնվածք: Երբ մրցակիցը իրանը հետ է տանում և առաջ թեքվում, գրոհող ըմբիշն ազատ ձեռքով բռնելով մրցակցի տարանուն դաստակից՝ կատարում է տարանուն ոտքի ներսից ոտնափաթաթում և իրագործում հնարքը:

Կանչ: Գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն դաստակները, ընդունում բարձր կանգնվածք և առաջ դնում ոտքերից մեկը: Այնուհետև, բաց թողնելով առաջ դրված ոտքին տարանուն ձեռքը, մրցակցի համար նպաստավոր պահ է ստեղծում ոտքի բռնվածքի համար: Այն պահին, երբ մրցակիցը փորձում է բռնել ոտքը, գրոհող ըմբիշը ազատ ձեռքով բռնում է մրցակցի տարանուն բազուկը վերևից և կատարում ոտնափաթաթում: Որից հետո իրագործում է հնարքը:

Համակցումներ: Գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը՝ ներսից ոտնափաթաթումով, ապա՝ Տապալում ոլորումով բռնած ձեռքերը՝ ներսից ոտնափաթաթումով: Այն պահին, երբ մրցակիցը «փաթաթված» ոտքը հետ է տանում և իրանով թեքվում առաջ, գրոհող ըմբիշը կողքով դառնալով դեպի մրցակիցը՝ կատարում է ոլորումով տապալում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Ընդունել ցածր կանգնվածք և գոտնմարտել հետո տարածությունից: 2. Չանազան բռնվածքներով կաշկանդել գրոհող ըմբիշի գործողությունները:

Անմիջական: Պաշտպանվող ըմբիշը անընդհատ դեմքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և «փաթաթված» ոտքին համանուն ձեռքը իջեցնելով ներքև՝ դնում է մրցակցի կրծքին կամ որովայնին և հրելով հեռանում նրանից:

Հակահնարքները

1. *Գցում արտակորված բռնած իրանը:* Այն պահին, երբ գրոհող ըմբիշը կատարում է ոտնափաթաթում, մրցակիցը նրկու ձեռքերով բռնում է իրանը, դեմքով շրջվում դեպի գրոհողը և «փաթաթված» ոտքը բարձրացնելով՝ կատարում արտակորված գցում այդ ոտքի կողմը:

2. Տապալում հրելագցումով բռնած իրանը համանուն ոտքի կառչումով: Հակահնարք կատարող ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը և «փաթաթված» ոտքով կառչելով համանուն ոտքին՝ կատարում հրելագցումով տապալում:

4.3. ԱԶԱՏ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԾՆԿԱԴԻՐ
ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ
4.3.1. ՇՐՋՈՒՄՆԵՐ

Շրջումները այնպիսի տեխնիկական գործողություններ են, որոնց կատարման ժամանակ մրցակիցը, առանց գորգից կտրվելու հայտնվում է վտանգավոր դրության մեջ. մեջքով 90°-ից ավելի թեքված դեպի գորգը:

Շրջումները լինում են՝ գլորումով, ոլորումով, անցումով, վազանցումով, տարածումով և թավազլորումով:

4.3.1.1. ՇՐՋՈՒՄ ԳԼՈՐՈՒՄՈՎ

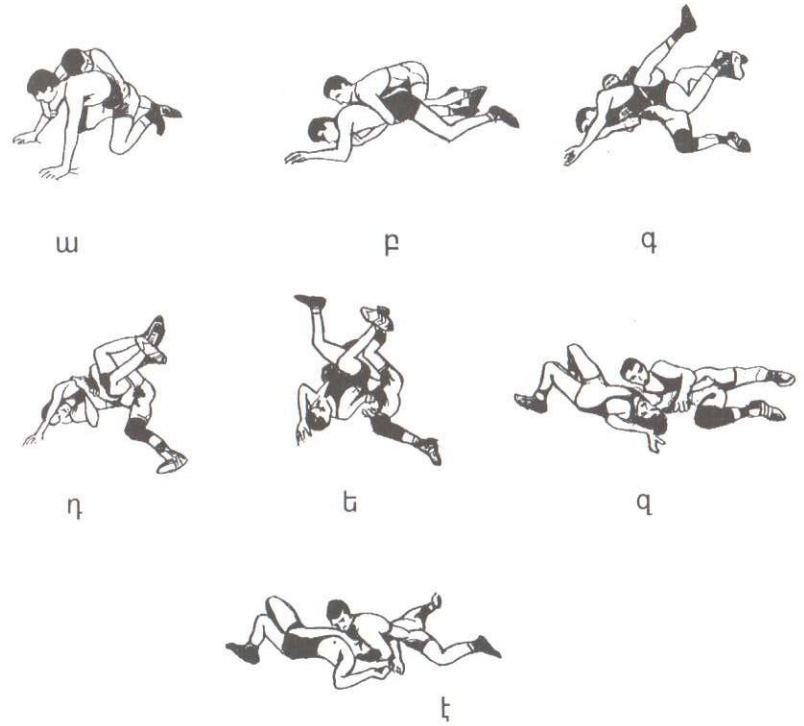
Այս խմբի հնարքների կատարման ժամանակ գրոհող ըմբիշը մրցակցին վտանգավոր դրության մեջ է գցում՝ ընդունելով կիսակամուրջ կամ կամուրջ դրություն:

Գլորումով շրջումների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար ազատ ըմբշամարտում կիրառվում են նաև ոտքերի օգնությամբ գործողություններ՝ կառչումներ:

Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը՝ տարանուն ոտքի կառչումով

Գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի համանուն ձեռքը արմնկային հողի մոտից, իսկ մյուս ձեռքով՝ իրանը (նկ. 32 ա): Այնուհետև, իրանը բռնած ձեռքով նրան հրում է առաջ և դեպի բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքը, ինչի արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է որովայնի վրա (նկ. 32 բ): Գրոհող ըմբիշը տարանուն ոտքի կառչումով կատարում է շրջում՝ կառչած ոտքը բարձ-

րացնելով և մրցակցին դեպի իրեն ձգելով (նկ. 32 գ, դ): Այնուհետև, մրցակցից կրծքով հենանալով և կառչած ոտքը բարձրացնելով՝ նրան շրջում է մեջքի վրա, ապա բռնած ձեռքը բաց չթողնելով՝ կրծքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և մյուս ձեռքով պարանոցը բռնելով՝ նրա թիակները սնդմում է գորգին (նկ. 32 ե, գ, է):



Նկ. 32

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը մրցակցի ձեռքը թույլ է ձգում: 2. «Կառչած» ոտքով մրցակցի ոտքը չի բարձրացնում: 3. Մրցակցին շրջելու ժամանակ գրոհող ըմբիշը նրանից չի հեռանում և նրան շրջում է իր վրա:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: 1. Շրջում անցումով բռնած ծնոտը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով, ապա՝ Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը՝ տարանուն ոտքի կառչումով: Պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ մրցակիցը մեջքով շրջվում է դեպի գրոհող ըմբիշը՝ փոքրացնելով կայունության անկյունը առաջին հնարքի կատարման հակառակ ուղղության վրա: Օգտվելով դրանից, գրոհող ըմբիշը կատարում է գլորումով շրջում՝ միաժամանակ կատարելով տարանուն ոտքով կառչում:

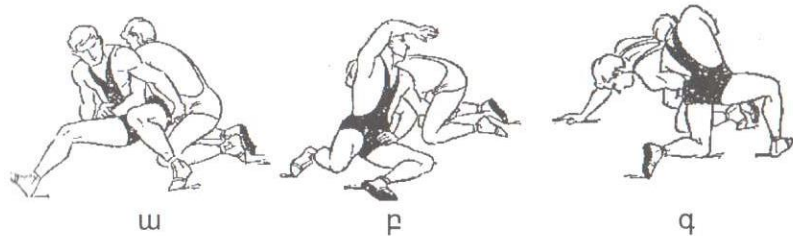
Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Պառկել որովայնի վրա, ձեռքերը տարածել կողմ, մեծացնել կայունության անկյունը հնարքի կատարման կողմի վրա: 2. Բռնելով գրոհող ըմբիշի համանուն ոտքը կաշկանդել նրա գործողությունները:

Անմիջական: 1. Պառկել որովայնի վրա, մեծացնել կայունության անկյունը, ձեռքերը միացնելով ձգել առաջ և ազատել բռնվածքից:

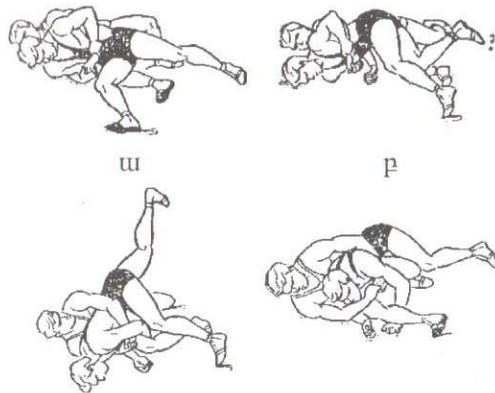
Հակահնարքները

1 Անցում վեր նստավերելքով: Երբ գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, հակագրոհող ըմբիշը իրանով մի փոքր առաջ է շարժվում և իրանը բռնած ձեռքի կողմը շրջվելով՝ նստում գորգին (նկ. 33 ա): Սյնուհետև, իրանը բռնած ձեռքի վրայով բռնում է մրցակցի նույնանուն ոտքը և բարձրանալով՝ անցնում մրցակցի հետևը (նկ. 33 բ, գ):



Նկ. 33

2. Փակում մոտիկ ոտքով: Երբ գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, հակագրոհող ըմբիշը իրանով մի փոքր առաջ է շարժվում և իրանը բռնած ձեռքի կողմը շրջվելով, նստում գորգին՝ համանուն ձեռքով բռնելով իրանը բռնած ձեռքը: Սյնուհետև, շրջվում է հակառակ կողմի վրա և մրցակցին մոտ ոտքով անցում կատարում նրա վրայով, իսկ ձեռքերով բռնում է իրենից հեռու գտնվող ոտքը և բարձրացնում վեր (նկ. 34):



Նկ. 34

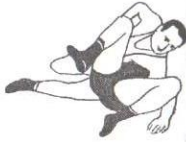
3. Շրջում մեջքի վրայից բռնած համանուն ձեռքը: Երբ գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, հակագրոհող ըմբիշը համանուն ձեռքով բռնում է իրանը բռնած ձեռքի դաստակը և մրցակցին մոտիկ ոտքը հետ տանում: Սյնուհետև, բռնած ձեռքի արմունկին հենվելով՝ նստում է ձեռքին համանուն ազդրի վրա: Մյուս ձեռքով հրելով մրցակցի կուրծքը և դեպի մրցակիցը շրջվելով՝ նրան շրջում է մեջքի վրա:



ա



բ



գ

Նկ. 35

Մրցակցին մեջքի վրա կարելի է շրջել նաև՝ ազատ ձևերով նրա տարանուն ոտքից բռնելով (նկ. 35):

4.3.1.2. ՇՐՋՈՒՄ ՈՒՈՐՈՒՄՈՎ

Ոլորումով շրջումները կատարվում են՝ մրցակցին իր մարմնի երկայնական առանցքի շուրջը պտտող շարժումների օգնությամբ:

Շրջում ոլորումով սրունքների խաչաձև բռնվածքով

Բռնվածքը սովորաբար կատարվում է ցածր ծնկադիր (որովայնին պատկած) դրությունից: Գրոհող ըմբիշը բռնում է



ա



բ



գ



դ



ե

Նկ. 36

մրցակցի համանուն ոտքը դրսից (ծնկից կամ սրունք-վեզային հողի մոտից), բարձրացնում է, մյուս ոտքի հետ «խաչում» և նախաբազուկն անցկացնելով երկու սրունքների միջով՝ կատարում բռնվածքը (նկ.36 ա, բ): Այնուհետև, գրոհող ըմբիշը ոտքի է կանգնում, դեպի բռնած ձեռքին հակառակ շրջվելով և ոտքերը ոլորելով՝ մրցակցին շրջում մեջքով դեպի գորգը (նկ. 36 գ, դ, ե):

Բնորոշ սխալները: 1. Բռնվածքի ժամանակ մրցակցի ոտքերը գրոհող ըմբիշի նախաբազկի տակ չեն: 2. Գրոհող ըմբիշը մրցակցի ոտքերը նախաբազկով չի սեղմում իր մարմնին:

Տակտիկական պատրաստության միտցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: 1. Գրոհող ըմբիշը բռնելով մրցակցի համանուն ոտքերը՝ ծնկներից, ուսով հրում է ազդրերը և գցում որովայնի վրա: 2. Համանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի հետու ոտքը դրսից (սրունք-վեզային հողի մոտից) և մյուս ուսով մրցակցին հրում դեպի կողմ՝ առաջ:

Համակցումներ: Շրջում թավազորումով ազդրի և սրունքի հակադարձ բռնվածքով, ապա՝ Շրջում ոլորումով սրունքների խաչաձև բռնվածքով: Երբ մրցակիցը ընկնելով ցածր ծնկադիր դրության մեջ, փորձում է ոտքը հետ ձգել և ազատել բռնվածքից՝ գրոհող ըմբիշը սրունքի բռնվածքը չթողնելով, թույլ է տալիս ոտքը հետ տանել և գորգին չհասած՝ սրունքները «խաչելով» կատարում է բռնվածք:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Համանուն ձեռքով բռնել գրոհող ըմբիշի դաստակը և ձգելով ազատել ոտքը: 2. Բռնել մրցակցի համանուն ոտքը դրսից:

Անմիջական: 1. Եթե գրոհող ըմբիշը բռնվածքը կատարել է ձախ ձևերով, ապա պաշտպանվողը, քանի դեռ մրցակիցը ոտքի չի կանգնել, իրանով և ոտքերով պտտվում է դեպի աջ, որպեսզի

«խաչված» ոտքերը «քանդվեն» և աջ ոտքը բռնվածքից ազատելով՝ դարձյալ շրջվում է որովայնի վրա: 2. Պաշտպանվող ըմբիշը շրջվում է դեպի աջ և տարանուն ձևերով, մոտիկ ոտքի վրայից բռնում հեռու ոտքը ներսից:

Հակահնարքները

1. *Շրջում ոլորումով սրունքների խաչածն բռնվածքով:* Պաշտպանվող ըմբիշը շրջվում է դեպի աջ և տարանուն ձևերով մոտիկ ոտքի վրայից բռնում հեռու ոտքը ներսից: Այնուհետև, ոտքը ձգելով դեպի իրեն, մրցակցին գցում է ծնկադիր դրության մեջ: Ծարունակելով ոտքը ձգել՝ «խաչում» է մրցակցի ոտքերը և մյուս ձևերով կատարում բռնվածք:

4.3.1.3. ՇՐՋՈՒՄ ԱՆՅՈՒՍՈՎ

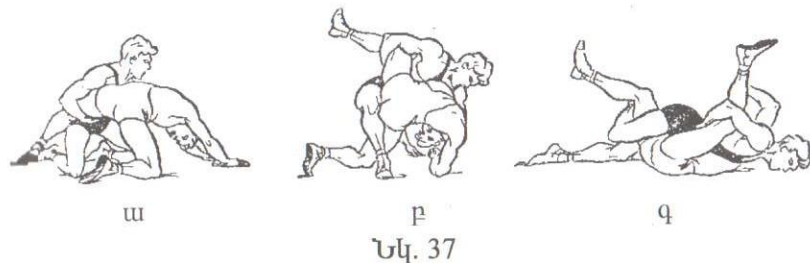
Այս շրջումների բնորոշ տարրը գրոհող ըմբիշի անցումն է մրցակցի իրանի մի կողմից մյուսը: Անցումով շրջումները հաջողությամբ համակցվում են գլորումով, վազանցումով, ոլորումով և տարածումով շրջումների հետ:

Սրանց հաջող կատարման համար գրոհող ըմբիշը պետք է կարողանա մեծացնել բռնվածքի լծակը և օգտագործել սեփական մարմնի քաշը:

Շրջում անցումով բռնած մոտիկ ոտքը և կզակը՝ հեռու ոտքից կաշումով

Գրոհող ըմբիշը մի ձևերով բռնում է մրցակցի տարանուն ազդրը, իսկ մյուսով՝ կզակը վերևից (նկ. 37 ա): Այնուհետև, բռնած ոտքը բարձրացնելով, տանում է դեպի մրցակցի հեռավոր ուսը՝ միաժամանակ համանուն ոտքով կատարելով հեռու ոտքից կաշում (նկ. 37 բ): Հրելով և կաշած ոտքը բարձրացնելով՝ գրոհող ըմբիշը կատարում է անցում՝ իր մարմինը տեղափոխելով

մրցակցի իրանի մի կողմից մյուսը: Անցման ժամանակ գրոհող ըմբիշը կարող է մրցակցի կզակը բռնել ներքևից: Արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է մեջքի վրա (նկ. 37 գ):



Բնորոշ սխալները: 1. Ոտքով կաշումը կատարվում է սրունքի ստորին մասից: 2. Գրոհող ըմբիշը անցման ժամանակ գլուխը հեռացնում է մրցակցի գլխից:

Տակտիկական պատրաստության միոցները

Համակցումներ: 1. Շրջում թավազլորումով բռնած մոտիկ ոտքը և պարանոցը վերևից, ապա՝ Շրջում անցումով բռնած մոտիկ ոտքը և կզակը՝ հեռու ոտքից կաշումով: Երբ մրցակիցը պաշտպանվում է առաջին հնարքից, գրոհող ըմբիշը կատարում է համանուն ոտքի կաշում հեռու ոտքից և բռնելով ծնոտից՝ կատարում է անցումով շրջում:

2. Շրջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով, ապա՝ Շրջում անցումով բռնած մոտիկ ոտքը և կզակը՝ հեռու ոտքից կաշումով: Երբ մրցակիցը պաշտպանվելով առաջին հնարքից, իրանը թեքում է հնարքի կատարմանը հակառակ՝ գրոհող ըմբիշը տարանուն ձևերով բարձրացնում է մոտիկ ոտքը, կատարում հեռու ոտքից կաշում և բռնելով ծնոտը վերևից՝ կատարում է անցումով շրջում:

3. Գցում թեքումով բռնած տարանուն ձևերը և մոտիկ ոտքը, ապա՝ Շրջում անցումով բռնած մոտիկ ոտքը և կզակը՝ հեռու

նտրից կառչումով: Երբ գորգից կտրված մրցակիցը գցումից խուսափելու համար նոսքը դնում է գորգին, գրոհող ըմբիշը կատարում է համանուն նոսքի կառչում, հրելով նրան գցում է գորգին և ծնոտը վերևից բռնելով՝ կատարում անցումով շրջում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Պառկել որովայնի վրա՝ մեջքով շրջվելով դեպի մրցակիցը: 2. Բռնել կզակը բռնող ձեռքը, թույլ չտալ կատարել կզակի բռնվածք և շարժվել առաջ:

Անմիջական: 1. Երբ գրոհող ըմբիշը բարձրացնում է պաշտպանվողի նոսքը, պաշտպանվողը այդ նոսքով կատարում է մոտիկ նոսքի դրսից ոտնափաթաթում կամ կառչում: 2. Գլուխը հնարավորինս հեռացնում է մրցակցից և շարժվում առաջ:

Հակահնարքները

Փակում մոտիկ նոսքով: Երբ գրոհող ըմբիշը բարձրացնում է մրցակցի մոտիկ նոսքը, հակագրոհող ըմբիշը այդ նոսքով անցում է կատարում նրա վրայով, իսկ ձեռքերով բռնում է իրենից հեռու գտնվող նոսքը և բարձրացնում վեր (տես՝ նկ. 34 գ, դ):

Ծրջում անցումով բռնած կզակը՝ մոտիկ նոսքից կառչումով

Գրոհող ըմբիշը կատարում է մոտիկ նոսքից կառչում (նկ. 38 ա): Կառչումը կարելի է կատարել ինչպես համանուն, այպես էլ տարանուն նոսքով: Հնարքի արդյունավետությունն ավելի է բարձրանում, երբ գրոհող ըմբիշը «կառչած» նոսքի ոտնաթաթը միացնում է մյուս նոսքի սրունքի վերին հատվածին (նկ. 38 բ): Ոտքերի նման միացումը հաճախ անվանվում է «մկրատաձև»: Եթե մրցակիցը գտնվում է բարձր ծնկադիր վիճակում, ապա անհրաժեշտ է նրան տեղափոխել ցածր ծնկադիր դրության: Դրա համար գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի համանուն նոսքը սրունքի ստորին մասից, բարձրացնում է և

նրան հրում դեպի հեռավոր ուսը՝ միաժամանակ «կառչած» նոսքով բարձրացնելով մրցակցի նոսքը: Երբ մրցակիցը հայտնվում է ցածր ծնկադիր վիճակում (որովայնի վրա), գրոհող ըմբիշը կատարում է անցում՝ բռնելով մրցակցի կզակը (նկ. 38 գ): Կզակը կարելի է բռնել ինչպես վերևից, այնպես էլ՝ ներքևից:

Բնորոշ սխալները: 1. Կառչումը կատարվում է ծնկից ներքև: 2. Անցման ժամանակ գրոհող ըմբիշի գլուխը հեռու է մրցակցի գլխից: 3. Կզակի բռնվածքը թույլ է:



ա

բ

գ

Նկ. 38

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Գրոհող ըմբիշը մինչև կզակը բռնելը, այդ նույն ձեռքի արմնկով մրցակցի գլուխը հեռավոր ուսի մոտից հրում է դեպի իրեն և նոր կատարում անցումը: Այս շարժման հետևանքով մրցակիցը մեջքով թեքվում է դեպի հնարքի կատարման ուղղությունը:

Համակցումներ: 1. Ծրջում թավագլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով, ապա՝ Ծրջում անցումով բռնած կզակը՝ մոտիկ նոսքից կառչումով: Երբ պաշտպանվող ըմբիշը նոսքը տանում է հետ, իջնում ցածր ծնկադիր դրություն և դնալով շրջվելով դեպի մրցակիցը՝ մեծացնում է կայունության անկյունը, նպաստավոր պահ է ստեղծվում մոտիկ նոսքից կառչումով շրջում կատարելու համար:

2. Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը, ապա՝ Շրջում անցումով բռնած կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով: Այստեղ կատարման եղանակները նույնն են, ինչ-որ վերը նշված համակցությունում:

3. Շրջում գլորումով բռնած համանուն ոտքը և ձեռքը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով, ապա՝ Շրջում անցումով բռնած կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով: Համակցության կատարման եղանակը տես՝ առաջին համակցությունում:

Պաշտպանությունները

Մախնական: 1. Պատկել որովայնի վրա՝ մեջքով շրջվելով դեպի մրցակիցը: 2. Ընդունել բարձր ծնկադիր դրություն:

Անմիջական: 1. Մեջքով շրջվել դեպի գրոհող ըմբիշը և առաջ շարժվելով ազատել ոտքը: 2. Գլուխը հնարավորինս հեռացնել մրցակցից և շարժվել առաջ:

Հակահնարքները

Անցում վեր շրջվելով: Այն պահին, երբ գրոհող ըմբիշը ավարտում է անցումը, մրցակիցը գլխով կտրուկ շրջվում է դեպի գրոհողի ոտքերը, նստում, հեռու ձեռքով բռնում է նրա ոտքերը, իսկ մոտիկ ձեռքով մրցակցի իրանին հենվելով՝ անցնում է վեր:

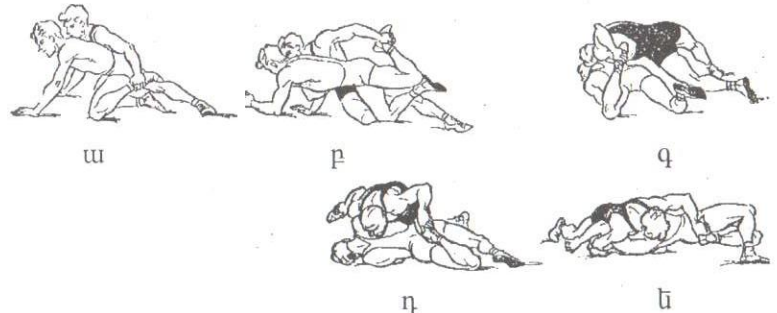
4.3.1.4. ՇՐՋՈՒՄ ՎԱԶԱՆՑՈՒՄՈՎ

Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը համարվում է գրոհող ըմբիշի տեղաշարժը մրցակցի գլխի շուրջը՝ պարանոցի կամ ձեռքի բռնվածքով: Հնարքի կատարման սկզբում գրոհող ըմբիշը գտնվում է մրցակցի հետևում կամ կողքին՝ կրծքով դեպի նրա գլուխը: Հենվելով մրցակցի իրանի վերին մասին՝ գրոհող ըմբիշը կատարում է վազանցում նրա գլխի շուրջը, ինչի արդյունքում մրցակիցը մեջքով շրջվում է դեպի գորգը:

Շրջում վազանցումով բռնած ձեռքը՝ բանալի և հեռու ոտքը

Գրոհող ըմբիշը բռնում է համանուն ոտքի սրունքը (սրունք-վեզային հողի մոտից), այն ձգում դեպի իրեն և դեպի մրցակցի մոտիկ ոտք, իսկ մյուս ձեռքով բռնում է համանուն ձեռքը՝ բանալի (նկ. 39 ա): Ոտքերով հենվելով գորգին՝ գրոհող ըմբիշը շարունակում է մրցակցի սրունքը ձգել դեպի իրեն և դեպի մոտիկ ոտք, իսկ մյուս ձեռքով նրա համանուն ձեռքը կտրում է գորգից՝ չեզոքացնելով հենման կետը, որից հետո նրան տեղափոխում է ցածր ծնկադիր դրության (նկ. 39 բ, գ): Այնուհետև, կողքով հենվելով մրցակցի կողքին, նրա բռնած ձեռքը դնում է իր համանուն ազդրի վրա և սրունքը դեպի իրեն ձգելով՝ սկսում շարժվել նրա գլխի շուրջը (նկ. 39 դ): Կատարելով շրջում՝ գրոհող ըմբիշը սրունքը բաց չթողնելով, կրծքով ճնշում է գործադրում մրցակցի ձեռքի և կրծքի վրա, այնուհետև, նրա թիակները հարում գորգին (նկ. 39 ե):

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող ըմբիշը բռնած սրունքը թույլ է ձգում: 2. Ձեռքի բռնվածքը ճիշտ չի կատարում: Հարկավոր է ձեռքը բռնել արմնկային հողի մոտից և ձեռքի ափը ուղղահայաց դիրքով դնել մրցակցի մեջքին: 2. Վազանցման ժամանակ գրոհողը բաց է թողնում մրցակցի սրունքը:



Նկ. 39

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: 1. Շրջում թավազորումով՝ իրանի և հեռու սրունքի հակադարձ բռնվածքով, ապա՝ Շրջում վազանցումով բռնած ձեռքը բանալի և հեռու ոտքը: Պաշտպանվող ըմբիշը առաջին հնարքի պաշտպանության ժամանակ կրծքով շրջվում է դեպի մրցակիցը, որպեսզի մեծացնի կայունության անկյունը: Այդ պահին փոքրանում է նրա կայունության անկյունը երկրորդ հնարքի կատարման ուղղության վրա: Գրոհող ըմբիշը բաց թողնելով իրանը, բռնում է մրցակցի համանուն ձեռքը՝ բանալի և կատարում վազանցումով շրջում:

2. Շրջում գլորումով բռնած համանուն ոտքը և ձեռքը՝ մոտիկ ոտքից կաշռումով, ապա՝ Շրջում վազանցումով բռնած ձեռքը բանալի և հեռու ոտքը: Առաջին հնարքից պաշտպանվելու համար մրցակիցը կրծքով շրջվում է դեպի գրոհող ըմբիշը: Այդ պահին գրոհողն անմիջապես բռնում է ձեռքը՝ բանալի և կատարում վազանցումով շրջում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Համանուն ձեռքով բռնել սրունքը բռնած դաստակից և ձգելով ազատել ոտքը: 2. Բռնած ձեռքը տանել առաջ և ձեռքերը միացնել իրար:

Անմիջական: 1. Շրջվել մեջքով դեպի մրցակիցը, գլուխը բարձրացնել:

Հակահնարքները

1. Շրջում մեջքի վրայից բռնած համանուն ձեռքը: Հակահնարք կատարող ըմբիշը համանուն ձեռքով բռնում է սրունքը բռնած ձեռքի դաստակից: Հակահնարքի կատարման եղանակը նկարագրված է Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը՝ տարանուն ոտքի կաշռումով հնարքի 3-րդ հակահնարքում:

2. Շրջում մեջքի վրայից բռնած համանուն ձեռքը՝ տարանուն ոտքի ներսից ոտնափայթաթումով: Հակահնարքի կատարման եղանակը նույնն է, տարբերությունը կայանում է բռնվածքի մեջ. գրոհող ըմբիշը մրցակցին մոտիկ ոտքով կատարում է տարանուն ոտքի ներսից ոտնափայթաթում:

4.3.1.5. ՇՐՋՈՒՄ ՏԱՐԱԾՈՒՄՈՎ

Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը հանդիսանում է մրցակցին իրանի տարածումը՝ նախնական ոտնափայթաթման կամ կաշռման և պարանոցի, ձեռքերի բռնվածքների միջոցով: Սրանք լավ համակցվում են գլորումով և անցումով շրջումների հետ:

Շրջում տարածումով բռնած պարանոցը թևատակից՝ համանուն ոտքի կաշռումով

Գրոհող ըմբիշը կատարում է համանուն ոտքի կաշռում, այնուհետև համանուն ձեռքը հեռու ուսի տակով միացնում է մյուս ձեռքին, որը դրված է մրցակցի պարանոցին (նկ. 40 ա): Ազատ ոտքը հենում է մրցակցի համանուն ոտքի ազդրի ստորին մասին: (նկ. 40 բ): Որից հետո ոտքով մրցակցի ազդրը հրում է հետ՝ միաժամանակ ձեռքերի ուժի միջոցով ձեռքը բարձացնում վեր՝ դեպի մյուս ձեռքը, իսկ պարանոցը սեղմում ներքև՝ դեպի բռնած ձեռքը և իրանը տարածելով՝ նրան տեղափոխում ցածր ծնկադիր վիճակի, այնուհետև, շարունակելով ձեռքերի շարժումը՝ մրցակցին շրջում է մեջքով դեպի գորգը (նկ. 40 գ): Մրցակցի թիակները գորգին հպելու համար գրոհող ըմբիշը բաց է թողնում պարանոցին դրած ձեռքը, իսկ մյուս ձեռքն ավելի խորացնելով՝ հեռանում է նրանից (նկ. 40 դ):

Բնորոշ սխալները: 1. Ոտքով կառչումը ճիշտ չի կատարում. ոտքը կամ խորն է մտցնում, կամ հակառակը: 2. Ձևոքների միացումը կատարում է մրցակցի պարանոցից բավական հեռու, ինչը թուլացնում է ազդեցության ուժը:



ա



բ



գ



դ

Նկ. 40

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: 1. Երջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը, ապա՝ Երջում տարածումով բռնած պարանոցը թևատակից՝ համանուն ոտքի կառչումով: Պաշտպանվելով գլորումով շրջումից՝ պաշտպանվողը որպես հենակետ առաջ է դնում մոտիկ ոտքը և կրծքով շրջվում դեպի մրցակիցը: Գրոհող ըմբիշը համանուն ոտքով կառչում է առաջ դրված ոտքից և բռնելով պարանոցը հեռու ուսի տակից՝ կատարում է տարածումով շրջում:

2. Երջում անցումով բռնած կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով, ապա՝ Երջում տարածումով բռնած պարանոցը թևատակից՝ համանուն ոտքի կառչումով: Առաջին հնարքից պաշտպանվելու համար պաշտպանվողը պետք է կամ մեջքով

շրջվի դեպի մրցակիցը, կամ ընդունի բարձր ծնկադիր դրություն: Երկու դեպքում էլ գրոհող ըմբիշը բռնում է պարանոցը հեռու ուսի տակից և կատարում տարածումով շրջում:

3. Երջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով, ապա՝ Երջում տարածումով բռնած պարանոցը թևատակից՝ համանուն ոտքի կառչումով: Առաջին հնարքի պաշտպանությունից հետո գրոհող ըմբիշը համանուն ոտքով կառչելով և պարանոցը թևատակից բռնելով կատարում է տարածումով շրջում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Հեռու ձեռքը սեղմել կրծքին: 2. Ընդունել ցածր ծնկադիր դրություն՝ մեջքով մի փոքր շրջվելով դեպի գրոհող ըմբիշը:

Անմիջական: 1. Գլուխը բարձր պահել: 2. Համանուն ձեռքով պարանոցին դրված ձեռքը արմնկային հոդի մոտից հրել հակառակ կողմի վրա և ազատել պարանոցը: 3. Տարանուն ձեռքով բռնել կառչած ոտքի կրունկից և իրանով սեղմել այդ ոտքի սրունքը գորգին:

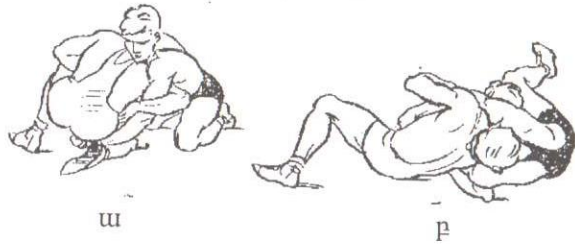
Հակահնարքները

1. *Երջում նստավերելքով բռնած սրունքը:* Հակահնարք կատարող ըմբիշը մեջքով շրջվում է դեպի գրոհող ըմբիշը և նստում «կառչման» մեջ գտնվող ոտքի ազդրին (նկ. 41 ա): Այնուհետև, տարանուն ձեռքով բռնում է «կառչում» կատարած ոտքի սրունքը դրսից և մյուս ձեռքով ու ոտքերով հենվելով գորգին՝ բարձրացնում է մրցակցի սրունքը (նկ. 41 բ): Ծարունակելով մրցակցի ոտքը և իր կոնքը բարձրացնել՝ հակահնարք կատարող ըմբիշը մրցակցին մեջքով հրում է հետ՝ բռնած ոտքի ուղղությամբ, որի արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է վտանգավոր դրության մեջ (նկ. 41 գ):

բացելով, գլուխը բարձրացնելով և ոտքը հետ տանելով՝ կորացած մեջքն ուղղել: 2. Բռնել գրոհողի մոտիկ ոտքը համահուն ձեռքով, մյուս ձեռքով գորգին հենվելով՝ բռնվածքի մեջ գտնվող ոտքի ոտնաթաթի վերին մասով կատարել տարահուն ոտքի ներսից կառչում:

Հակահնարքները

Շրջում ուսերի վրայից հետ բռնած տարահուն ձեռքերը: Երբ գրոհողը փորձում է ձեռքերը միացնել իրար, հակահնարք կատարող ըմբիշը կատարում է պարահոցը բռնած ձեռքի առջևից՝ և ազդրը բռնած ձեռքի հետևից բռնվածք, այնուհետև, բարձրացնում է ազատ ոտքի ծունկը (նկ. 43 ա): Պարահոցը բռնած ձեռքը բարձրացնում է վեր՝ գլուխը գրոհողի ձեռքի տակով բարձրացնելով, իսկ մյուս ձեռքով ձգում է մրցակցի տարահուն ձեռքը և նրան շրջում հետ (նկ. 43 բ):

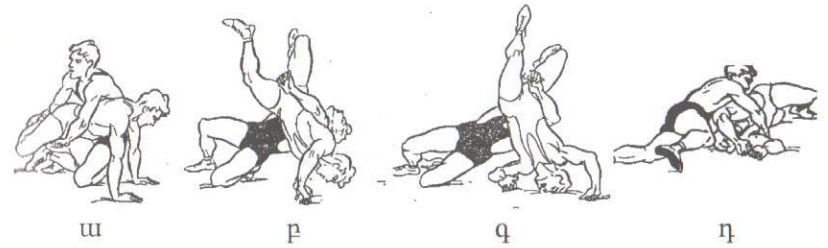


Նկ. 43

Շրջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով

Գրոհող ըմբիշը գտնվում է մրցակցի մի կողմում՝ գլխով դեպի ոտքերը: Նա նրկու ձեռքերը միացնում է՝ բռնելով հետո ազդրը հակադարձ բռնվածքով (նկ. 44 ա): Հենվելով մրցակցի մեջքին և արտակորվելով՝ մրցակցի ոտքերը կտրում է գորգից (նկ. 44 բ): Այնուհետև, գրոհող ըմբիշը մրցակցին շրջում է գլխի և մոտիկ ուսի վրայով (նկ. 44 գ): Ապա պետք է բաց թողնել բռնվածքը և դեպի մրցակիցը պտտվելով՝ կրծքով շրջվել դեպի

գորգը (նկ. 44 դ):



Նկ. 44

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհողի մոտիկ ոտքը չի գտնվում մրցակցի համահուն ազդրի մոտ՝ ներսի կողմից: 2. Գրոհողը մրցակցին փորձում է շրջել գլխի և հետո ուսի վրայով: 3. Մրցակցին շրջում է իր վրայով:

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

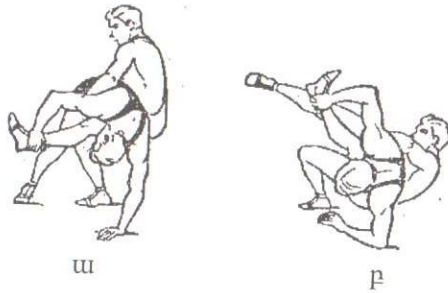
Համակցումներ: 1. Շրջում անցումով բռնած կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով, ապա՝ Շրջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով: Պաշտպանվող ըմբիշն առաջին հնարքից խուսափելու համար մեջքով դառնում է դեպի մրցակիցը կամ ընդունում է բարձր ծնկադիր դրություն: Գրոհող ըմբիշը կատարում է հետո ազդրի հակադարձ բռնվածք, դադարեցնում է ոտքով կառչումը և այդ ոտքի վրա հենվելով՝ կատարում թավազլորումով շրջում:

2. Շրջում տարածումով բռնած պարահոցը թևատակից՝ համահուն ոտքի կառչումով, ապա՝ Շրջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով: Պաշտպանվելով առաջին հնարքից՝ մրցակիցն ընդունում է ցածր ծնկադիր դրություն: Այդ ժամանակ գրոհողը կատարում է հետո ազդրի հակադարձ բռնվածք, դադարեցնում է ոտքով կառչումը և այդ ոտքի վրա հենվելով՝ կատարում թավազլորումով շրջում:

Հակահնարքները

1. Փոխադրում նստավերնըով բռնած հնուու ոտքը: Այն պահին, երբ գրոհողը մրցակցի ոտքերը կտրում է գորգից, նա կրծքով շրջվում է դեպի գրոհողի ոտքերը, տարանուն ձեռքով մոտիկ ոտքի վրայից բռնում հնուու ոտքը ներսից (ցանկալի է ծնկի մոտից) և բռնած ոտքը ձգելով իրեն, կոնքը կտրուկ ձգում է ներքև՝ դեպի գրոհողի ոտքերը: Այնուհետև, նստավերնըով անցնում է մրցակցի հետևը:

2. Տապալում հրելագցումով բռնած կրունկը՝ ներսից կառչումով: Այն պահին, երբ գրոհողը մրցակցի ոտքերը կտրում է գորգից, նա տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի կրունկը դրսից, բարձրացնում, մյուսով հենվում գորգին՝ միաժամանակ տարանուն ոտքով ներսից կառչելով մյուս ոտքից: Շարունակելով ոտքը բարձրացնել՝ մեջքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և կատարում հրելագցում (նկ. 47):



Նկ. 47

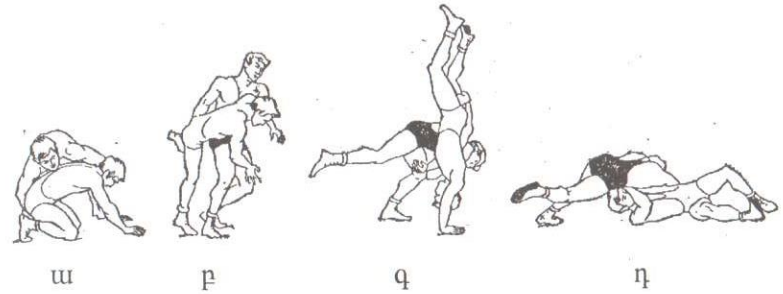
4.3.2.3. ԳՅՈՒՄ ՄԵՋՔԻ ԴԱՐՁՈՒՍՈՎ

Այս գցումների կատարման ժամանակ, գրոհող ըմբիշը մրցակցին բարձրացնելով մասամբ կամ ամբողջովին՝ կտրում է գորգից և մեջքով դառնալով դեպի մրցակիցը՝ նրան գցում մեջքի վրայից:

Գցում մեջքի դարձումով բռնած մոտիկ ոտքը և ձեռքը

Գրոհող ըմբիշը գտնվում է մրցակցի մի կողմում: Նա բռնում է մրցակցի համանուն բազուկը և ազդրը (նկ. 48 ա): Բարձրացնելով մրցակցին ամբողջությամբ կամ մասամբ՝ կտրում է գորգից և մեջքի դարձումով կոնքը մտցնում նրա տակ (նկ. 48 բ): Այնուհետև, գրոհողը թեքվում է առաջ՝ մրցակցից հնուու գտնվող ոտքը, միաժամանակ բռնած ձեռքը ձգելով նույն ուղղությամբ և ոտքը բարձրացնելով վեր՝ նրան կոնքի վրայից գցում է մեջքով դեպի գորգը (նկ. 48 գ): Գցումից հետո, գրոհողը բաց է թողնում ազդրը բռնած ձեռքը և մրցակցի թիակները սեղմում գորգին (նկ. 48 դ):

Ընորոշ սխալները: 1. Կոնքի փոխարեն՝ գրոհողը ոտքն է մտցնում մրցակցի տակ: 2. Գցման ժամանակ իրանով միայն առաջ է թեքվում: 3. Գցման ժամանակ կոնքով չի հարվածում: 4. Ձեռքերի և իրանի գործողությունները համագործակցված չեն:



Նկ. 48

Տակտիկական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Շրջում վազանցումով բռնած համանուն ձեռքը՝ բանալի, ապա՝ Գցում մեջքի դարձումով բռնած համանուն ձեռքը և ոտքը: Պաշտպանվողը, փորձելով խուսափել վազանցումով շրջումից՝ ընդունում է բարձր ծնկադիր դրություն: Գրոհող ըմբիշը բռնում է նաև մրցակցի համանուն ազդրը և նրան

կտրելով՝ կատարում մեջքի դարձումով գցում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: 1. Ընդունել ցածր ծնկադիր դրություն:
2. Խոչընդոտել ձեռքի և ոտքի բռնվածքին:

Անմիջական: 1. Ընդունել ցածր ծնկադիր դրություն: 2. Ծարժվել առաջ, մեջքով դառնալ դեպի գրոհողը:

Հակահնարքները

Տապալում հրելագցումով բռնած ոտքը՝ տարանուն ոտքի դրսից կառչումով: Հակահնարք կատարող ըմբիշը, գորգից կտրվելու պահին, մոտիկ ոտքով կատարում է տարանուն ոտքի դրսից կառչում: Այնուհետև, կատարելով տարանուն ոտքի բռնվածք՝ (բռնել կրունկը դրսից կամ սրունքը ներսից) ոտքը քարձրացնելով՝ կատարում է հրելագցումով տապալում:

ԳԼՈՒԽ 5

ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ըմբշամարտում «մարտավարություն» տերմինը կիրառվում է որոշելու համար այն գործողությունը, որն ընտրում է մարզիկը իր առջև դրված նպատակին հասնելու համար: Մարտավարության ճիշտ ընտրությունը ըմբիշին հնարավորություն է տալիս գոտեմարտի ընթացքում առաջացած իրավիճակներին համապատասխան որոշումներ ընդունել:

Մարզական բարձր արդյունքների հասնելու համար ճիշտ մարտավարությունը մարզիկին թույլ է տալիս առավել արդյունավետ օգտագործել տեխնիկական հմտությունները, ինչպես նաև իր ֆիզիկական և բարոյականային հատկությունները:

Մարտավարության ընդհանուր և մասնավոր խնդիրները կայանում են մարզիկի կողմից հաղթանակի հասնելու առավել արդյունավետ եղանակների և ուղիների օգտագործման մեջ. ինչպես մեկ հնարքի կատարման, այնպես էլ՝ առանձին գոտեմարտի և ամբողջ մրցման ժամանակ: Այսպիսով, ըմբշամարտում մարտավարությունն իրենից ներկայացնում է հնարքի կատարման (հնարքների կատարման մարտավարություն), գոտեմարտի վարման (գոտեմարտի վարման մարտավարություն) և մրցման մասնակցության (մրցումների մասնակցության մարտավարություն) յուրատեսակ սցենար: Այստեղ նախատեսվում են հարձակվող ըմբիշի՝ և նրա մրցակցի նպատակները, գոտեմարտի վարման ձևերը, եղանակներն ու միջոցները, որոնք առավել չափով համապատասխանում են կոնկրետ իրավիճակներին ու նպաստում են ըմբիշի հաջողությանը: Այլ կերպ ասած՝ մարտավարություն ասելով կարելի է հասկանալ ըմբիշի պլանը կոնկրետ իրավիճակներում (բոլոր էական գործոնների ամբողջությունը, որոնք ազդում են ըմբիշի գործողությունների արդյունքի վրա):

Պլանի որակից է կախված գործողությունների արդյունավետությունը, հետևաբար նաև մարզական արդյունքները:

Ըմբշամարտում մարտավարությունը մշտապես առաջադիմություն է ապրում, այն մշտապես մշակվում է և նորացվում, շարունակվում է կատարելագործվել ստանալով գիտական հիմնավորում:

Մարտավարության պլանն ըմբիշի գործողությունների ղեկավարման անհրաժեշտ բաղադրամասն է:

Ի՞նչ է հարկավոր ըմբիշին մարտավարության ճիշտ պլան մշակելու և այն անթերի իրականացնելու համար:

Իրականում շատ բան կախված է ըմբիշի բնավորությունից, վճռականությունից, նախնայից: Բացի այս ամենից, մարտավարության մշակման համար ըմբիշից պահանջվում է բազմակողմանի խոր գիտելիքներ, պահը ճիշտ ընտրելու և արագ կողմնորոշվելու ընդունակություն:

Ամենից առաջ ըմբիշը պետք է կարողանա ճշտորեն որոշել գոտեմարտի նպատակը: Նրա գործողությունները պետք է սահմանափակվեն այդ նպատակի շրջանակներում, որը թելադրվում է ինչպես անձնական, այնպես էլ կոլեկտիվի շահերով:

Երկրորդ՝ ըմբիշը պետք է կարողանա ճիշտ ընտրել իր առջև դրված նպատակին հասնելու ուղիները, այսինքն՝ նա պետք է ընտրի և հաստատի նպատակից բխող խնդիրների լուծման լավագույն հերթականությունը:

Երրորդ՝ ըմբիշը պետք է խելամտորեն հաշվի առնի առաջադրված նպատակի և մարտավարության իրականացման ուղիների համապատասխանությունն իր հնարավորություններին:

Այսպիսով, առանձին գոտեմարտերի նպատակների կանխորոշումը, համապատասխան մարտավարության մշակումը և դրա իրականացումը այն երեք գործոններն են, որոնք պետք է

համակցված ձևով կարողանա իրականացնել յուրաքանչյուր ըմբիշ:

Ըմբիշները պլանավորում, կառուցում և իրականացնում են գոտեմարտի մարտավարությունը՝ առաջին հերթին կիրառելով անձնական գիտելիքներն ու փորձը: Դա նշանակում է, որ նրանք օգտագործում են իրենց, ինչպես նաև իրենց մրցակիցների հնարավորությունների մասին ունեցած տեղեկությունները, որպեսզի որոշեն գոտեմարտի նպատակը, ընտրեն անհրաժեշտ մարտավարությունը և ընդունեն մարտավարության պլանի իրականացմանը համապատասխան ուղիներ:

Սպորտում տիրում է այն կարծիքը, որ մարտավարության իրականացումը արվեստ է: Դա իրոք այդպես է: Բայց դա նաև գիտություն է, որտեղ մեծ նշանակություն ունի գիտելիքները համակարգելու և հանրագումարի բերելու ունակությունը:

Որոշում ընդունելու համար հարկավոր է տրամադրության տակ ունենալ անհրաժեշտ տեղեկություններ: Հասկանալի է, որ առաջին հերթին հարկավոր է կատարել մրցակիցների պատրաստվածության համալիր, խոր վերլուծություն: Պատրաստվածության ու պայքարի պայմանների վերլուծության տվյալներից գծագրվում է իրավիճակը: Բոլորովին նոր իրավիճակներ համարյա չեն հանդիպում. յուրաքանչյուրը այս կամ այն չափով հիշեցնում է անցյալի ծանոթ փորձը կամ իրավիճակներից մեկը: Այնպիսի նոր իրավիճակ, որ անհնար լինի համեմատել անցյալի իրադրություններից որևէ մեկի հետ, ըմբշամարտում հազվադեպ է պատահում:

Այս «ճանաչմանը» ըստ էության հետևում է ընտրության փուլը. գիտենալով նախորդ համանման իրավիճակում ընդունված որոշումը և հաշվի առնելով դրա արդյունքը, կարելի է ընդունել այնպիսի որոշում, որն առավել չափով հարմար է տվյալ իրավիճակի համար:

Ըմբռամարտում մարտավարական որոշումներ ընդունելու ունակությունը ձեռք է բերվում ուսուցման, մարզման և մրցումների ժամանակ: Թե՛ ինչպես է տեղի ունենում ըմբիշի կողմից մարտավարության պլանի կառուցման ընթացքը, ինչ փուլերից է այն ձևավորվում, կանգ կառնենք ստորև:

5.1. ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒՅՄԱՆ ՓՈԽԼԵՐԸ

Ինչպես վերևում նշվեց, որոշման ընդունմանը նախորդում է տեղեկատվության հավաքումը, որն ընդունված է անվանել «հետախուզում»: Այնուհետև իրականացվում է հավաքված տեղեկատվության գնահատումը, դասակարգումը և ստեղծված իրավիճակի մոդելի կառուցումը: Վերջապես, ելնելով նպատակից, տեղի է ունենում մարտավարության լավագույն տարբերակի ընտրությունը և ապա՝ մարտավարության իրականացման ընթացքը: Իրականացումը սովորաբար իր մեջ ընդգրկում է մարտավարության շտկումներն ըստ արդյունքների:

Այսպես, օրինակ, մրցումների մասնակցության մարտավարության պլանը կազմվում է մրցումներն սկսելուց շատ առաջ. մարզումների ընթացքում իրականացվում են հիմնական նախապատրաստական աշխատանքները: Մրցման ժամանակ ըմբիշը ձեռնամուխ է լինում մարտավարության իրականացմանը և նրա առանձին տարրերի շտկմանը:

Մարտավարական որոշումների առավել կարևոր տեսակները նախապես կատարվող քննարկումներն են: Այսպես՝ մրցումների մասնակցության մարտավարության ժամանակ կարող է դիտարկվել գոտեմարտ չպլանավորված կամ անհայտ մրցակցի հետ, ուստի անհրաժեշտություն է դառնում գոտեմարտի վարման և հնարքների կատարման նոր մարտավարության պլանի մշակումը:

5.2. ՀԵՏԱՆՈՒԶՈՒՄ

Ըմբիշին անհրաժեշտ իրավիճակի էական գործոնների մասին տեղեկատվության հավաքումը սովորաբար իրականացվում է զանազան մեթոդներով և միջոցներով. հարցում, դիտարկում, գոտեմարտ (մրցակցի հնարավորությունների ուսումնասիրում):

Հարցումը տեղեկատվություն ստանալու մեթոդներից մեկն է (գրույցներ մարզիչների, մարզիկների, մրցավարների հետ): Մարտավարության մշակման ժամանակ պետք է հաշվի առնել, որ նման տեղեկատվությունը կարող է ոչ միայն անբավարար, այլև՝ անստույգ լինել: Հարցվողները կարող են ճիշտ չգնահատել իրավիճակը, քանի որ յուրաքանչյուր մարդ իր դիրքերից է գնահատում այն:

Դիտարկումը ևս տեղեկատվություն հավաքելու մեթոդ է, որն իրականացվում է տարբեր գործոնների արձանագրման ճանապարհով (նախավարժանք, մարզումներ, գոտեմարտեր և այլն): Դիտարկումը կարող է լինել տեսողական ապարատի կամ հատուկ գործիքների օգնությամբ:

Տեսողական դիտարկման ժամանակ կարելի է հիշել փաստերը կամ դրանք գրանցել հատուկ այդ նպատակի համար նախատեսված արձանագրության մեջ: Ներկայումս, ըմբռամարտում լայնորեն տարածված է ըմբիշի գործողությունների սղագրման մեթոդը, որը թույլ է տալիս ամրագրել պայքարի ողջ ընթացքը և այսպիսով ստանալ առավել լիարժեք ու առարկայական տեղեկատվություն:

Սղագրումը իրականացվում է խորհրդանիշների օգնությամբ: Ինչպես սպորտային ըմբռամարտի մյուս ձևերը, այնպես էլ ազատ ըմբռամարտը ունի խորհրդանիշների իր մշակված համակարգը:

Տնտղական դիտարկումը հիշողության մեջ փաստերի ամրագրումով դիտարկման ամենատարածված միջոցն է: Այն, հավանաբար, հետազայում էլ պետք է լայնորեն կիրառել հնարքների կատարման, գոտեմարտի վարման և մրցումների մասնակցության մարտավարության մշակման ժամանակ:

Դիտարկումը նպատակահարմար է անցկացնել մրցումներն սկսվելուց առաջ, որպեսզի տեղեկատվության գնահատման և մշակման համար լինի բավարար ժամանակ:

Հատուկ մեթոդներով՝ մասնավորապես, տեսագրման միջոցով գրանցումն ունի ինչպես դրական, այնպես էլ՝ բացասական կողմեր, օրինակ, կապված է նյութական մեծ ծախսերի հետ: Դիտարկման այս ձևը հատկապես օգտակար է սղագրական համալիր գրառման դեպքում, քանի որ ցանկացած ժամանակահատվածից հետո կարելի է նորից վերանայել և ի հայտ բերել կարևոր տվյալներ այս կամ այն մարզիկի մասին, մինչդեռ հիշողության մեջ հնարավոր չէ մեծաքանակ փաստերի ամրագրումը և պահպանումը:

Գոտեմարտի ժամանակ կատարվող հետախուզումը կատարվում է տեղեկատվություն հավաքման նպատակով, որն անհրաժեշտ է գոտեմարտի վարման մարտավարության իրականացման և հնարքների կատարման մարտավարության մշակման համար:

Քանի որ մարտավարությունը պետք է մշակվի նախօրոք, ուստի հետախուզման այս ձևից օգտվելու նպատակով անցկացնում են համատեղ մարզումներ, մարզական գոտեմարտեր, փորձամրցումներ: Այս ճանապարհով հավաքված տեղեկատվությունը կարող է ծառայել ինչպես առաջիկա մրցումների ժամանակ՝ այնպես էլ հետագայում մարտավարության մշակման համար: Այսպիսով, հետախուզման ճանապարհով ձեռք բերված տեղեկատվությունը ծառայում է ընթացիկ և հեռանկարային խնդիրների լուծմանը:

Իրավիճակի մասին առավել լիարժեք տեղեկությունների հավաքագրման համար անհրաժեշտ է օգտագործել հետախուզման բոլոր ձևերը:

5.3. ԻՐԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

Իրադրության գնահատումն իրենից ներկայացնում է հավաքված տեղեկատվության վերլուծության ընթացքը: Այս ժամանակ հավաքված տեղեկությունները դասակարգվում, համակարգվում և համեմատվում են: Այսպիսով, ձևավորվում է պայքարի իրավիճակի մտահայեցողական մոդելը: Որպեսզի իրավիճակի մոդելը ավելի ճշգրիտ և մանրամասն լինի, հարկավոր է տեղեկությունները բաշխել ըստ խմբերի.

1. տեղեկություններ մրցակիցների մասին,
2. տեղեկություններ պայքարի պայմանների մասին:

Առաջին խմբի մեջ մտնում են մրցակցի տեխնիկական, ֆիզիկական, բարոյականային պատրաստության և մարտավարության մասին եղած տեղեկությունները:

Հնարավոր մրցակիցներից յուրաքանչյուրի տեխնիկական պատրաստության մակարդակը որոշելու համար անհրաժեշտ է տեղեկություններ հավաքել նրանց տեխնիկական պատրաստության մակարդակը բնութագրող բաղադրիչների մասին: Այսինքն՝

1. Հնարքների ընդհանուր քանակը, որն ընդհանրապես փորձում է կատարել մրցակիցը, և որ կողմի վրա է կատարում, ինչ հնարքներ են փորձում նրա հետ գոտեմարտելիս կիրառել: Սա հնարավորություն է տալիս կարծիք կազմել մրցակցի տեխնիկական պատրաստության «զինանոցի» մասին և բացահայտել նրա պաշտպանության թույլ և ուժեղ կողմերը:

2. Հնարքների և պաշտպանությունների արդյունավետությունը համարվում է մարզական վարպետության գնահատման

հիմնական չափանիշը: Մահմաննելով փորձերի արդյունավետությունը՝ ստեղծվում է մրցակցի տեխնիկական պատրաստության իրական պատկերը:

3. Իմանալով մրցակցի կողմից կիրառվող հնարքների և պաշտպանությունների հաճախականությունը, կարելի է որոշել այս կամ այն եզրահանգման ճիշտ կամ սխալ լինելը, հարմար իրավիճակներ ստեղծելու նրա ունակության աստիճանը:

4. Շատ կարևոր է որոշել մրցակցի ակտիվությունը՝ հնարք կատարելու փորձերի քանակը ժամանակի միավորի ընթացքում:

5. Պակաս կարևոր չէ նաև հնարքների կատարման արդյունավետությունը՝ հաջող և անհաջող փորձերի հարաբերակցությունը: Որքան բարձր է ըմբիշի հարձակողական գործողությունների արդյունավետությունը, այնքան մեծ է նրա տեխնիկական վարպետության աստիճանը:

Մրցակցի մարտավարությունը որոշելու համար հարկավոր է պարզել.

ա) թե՛ մարտավարության որ տեսակին է նախապատվություն տալիս (հարձակողական, հակահարձակողական, պաշտպանողական) և ինչպիսին է այդ տեսակների հարաբերակցությունը գոտնմարտի ընթացքում,

բ) մարտավարության տեսակն ընտրելիս ինչպես է հաշվի նստում մրցակցի անհատական առանձնահատկությունների, թույլ և ուժեղ կողմերի հետ,

գ) մարտավարական պատրաստության ինչպիսի ձևեր է կիրառում (ճնշում, մանևրում, քողարկում),

դ) հնարքների կատարման ինչպիսի մարտավարություն է ավելի հաճախ կիրառում,

ե) մրցումների մասնակցության ինչպիսի մարտավարություն է ընտրում և այլն:

Մրցակցի շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարակություն և ճկունություն) զարգացման մակարդակը որոշվում է ունեցած տեղեկատվության վերլուծության հիման վրա:

Նույն ճանապարհով որոշվում է բարոյականային հատկանիշների (համարձակություն, համառություն, վճռականություն, աշխատասիրություն, սկզբունքայնություն, գիտակցական կարգապահություն, հայրենասիրություն, կոլեկտիվիզմ, կամքի ուժ և այլն) մակարդակը:

Այս ամենի օբյեկտիվ գնահատականը թույլ է տալիս պատկերացում կազմել մրցակցի հոգեբանական առանձնահատկությունների մասին:

Առաջնորդվելով վերոհիշյալ ցուցանիշներով ըմբիշը կարող է մրցակիցների հնարավորությունները համեմատել իր պատրաստվածության հետ՝ ստեղծելով ուժերի հարաբերակցության մոդելներ: Այդ մոդելները հիմք են հանդիսանում մարտավարական պլանների մշակման համար:

«Տեղեկություններ պայքարի պայմանների մասին» խմբի մեջ մտնում են տվյալներ կլիմայական պայմանների, սարքավորումների և գույքի, մրցումների ծրագրի, վիճակահանության, մրցավարության առանձնահատկությունների, հանդիսատեսի ռեակցիայի և այլնի մասին: Գնահատվում է այդ գործոնների հնարավոր ազդեցությունը (դրական կամ բացասական) մրցումների ընթացքի, գոտնմարտերի ելքի, հնարքների կատարման արդյունքների վրա:

Պայքարի պայմանների մասին տեղեկությունները թույլ են տալիս ճշգրտել իրավիճակի մոդելը և ընդունել ավելի ճիշտ մարտավարական որոշումներ:

Մոդելի կառուցման ժամանակ, բացի օբյեկտիվ գործոններից, իրավիճակի գնահատման և մարտավարական որոշումների ընդունման վրա ազդում են նաև սուբյեկտիվ գործոնները,

որոնք իրենցից ներկայացնում են յուրատեսակ ներքին արգելքներ: Դա հաճախ դրսևորվում է մրցումների բարդ պայմաններում, երբ նախադրյալներ են առաջանում հուզական գրգռվածության համար: Արդյունքում ըմբիշն ընդունում է որոշում (կամ փոխում է ավելի վաղ ընդունած որոշումը)՝ ելնելով իրադրության մասին ոչ թե օբյեկտիվ, այլ սուբյեկտիվ պատկերացումներից: Դա տեղի է ունենում հիմնականում այն պատճառով, որ որոշ ըմբիշներ իրենց հոգեկան կողմնորոշման պատճառով ընկալում են միայն այն տեղեկատվությունը, որն ուզում են ընկալել՝ գիտակցաբար ուշադրություն չդարձնելով մյուս փաստերի ու հանգամանքների վրա:

Որոշումների ընդունման տեսությանը նվիրված գրականության մեջ համակարգված են որոշ բացասական (սուբյեկտիվ հուզական և անհատական) գործոններ. կանխակալությունը, թերի որոշումները և ինքնաապահովումը:

Կանխակալությունը առանձնապես ուժեղ կերպով դրսևորվում է մրցակիցների գործողությունների գնահատման ժամանակ և արտահայտվում է նրանց հնարավորությունների (կախված այն բանից, թե ինչպես է այդ մրցակիցը նախկինում գնահատվել ըմբիշի, նրա ընկերների և մարզչի կողմից) չափից ավելի բարձրացման կամ իջեցման մեջ: Իրավիճակը կարող է փոխվել, բայց ըմբիշը առաջվա նման ձգտում է հավատարիմ մնալ նախկին գնահատականին և դրան համապատասխան է գնահատում բոլոր փաստերը՝ կարծես թե «չհավատալով» իր աչքերին:

Իրական պատկերի խնդարությունը ցանկալիով բացատրվում է դժվարությունների և չլուծված խնդիրների նկատմամբ անուշադրությամբ: Սովորաբար դա տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ ըմբիշը չի կարողանում անհրաժեշտ չափով վերլուծել բոլոր տվյալները կամ վերլուծությունից հետո գտնել գործողությունների բավականին հիմնավորված ուղղություն՝

առաջադրված խնդրի լուծման համար: Նա ձգտում է պահպանել իր հեղինակությունը, իր ոգին, և արդյունքում մարտավարությունը ձևակերպվում է այսպես. «գուցե հաղթեմ»: Չարդարացված լավատեսությունը, ինքնախաբեությունը հանգեցնում են նրան, որ ընտրած մարտավարությունը դուրս է գալիս անիրական:

Թերի որոշումները որպես կանոն, ընդունվում են ռիսկի պայմաններում, երբ առկա են պարտության վտանգը մեծացնող գործոններն ու հանգամանքները և միևնույն ժամանակ ըմբիշին հարկավոր է ինչ-որ կերպ գործել: Ըմբիշը մոբիլիզացնում է «պաշարների» անբավարար քանակ հարձակողական մարտավարության իրականացման համար: Հաճախ կարելի է տեսնել, թե ինչպես ուժեղ մրցակցի հետ պայքարում ըմբիշները հարձակվում են, բայց նրանց գրոհները չեն կրում վճռական բնույթ, հաղթանակի հասնելու համար չի գործադրվում բավական եռանդ:

Ինքնաապահովումն արտահայտվում է հնարավոր անսխործություններից իրեն նախօրոք ապահովագրելու ձգտման մեջ: Այսպես, օրինակ, ըմբիշը գտնում է, որ մրցակիցն իրենից թույլ է, բայց միևնույն ժամանակ չի բացառում պատահականությունը, որը կարող է թույլ տալ մրցակցին հաղթանակ տանել: Ըմբիշը չարդարացված շատ ժամանակ և ուժեր է հատկացնում պաշտպանությանը և միևնույն ժամանակ, հաստատապես գործելու նկատառումով, հարձակողական գործողությունները կատարում է ուժերի ավելորդ վատնումով: Ավելորդ զգուշությունը և «միայն ինչ-որ բան դուրս չգա» սկզբունքով գործողությունները ինքնաապահովման սնուցիչ միջավայրն են:

Մարտավարական որոշումների վրա բացասական գործոնների ազդեցությունը խոչընդոտող լավագույն միջոցը լիարժեք տեղեկատվությունն է և բոլոր գործոնների սթափ և իրատեսական վերլուծությունը:

Մարտավարական որոշումների ընդունումն իրենից ներկայացնում է գործողությունների լավագույն տարբերակների ընտրության գործընթացը:

Երբ մարտավարական որոշումների ընտրության նպատակներն ու իրավիճակը ստանդարտ են և լավ հայտնի, ապա նման դեպքերում կարելի է որոշումներ ընդունել առանց հապաղելու:

Սակայն իրավիճակի մասին նախնական պատկերացումը տեղեկատվության անբավարարության պատճառով կարող է լինել անորոշ: Այսպիսի դեպքերում ըմբիշը չպետք է հապճեպ որոշումներ կայացնի: Պետք է որոշակի քայլեր ձեռնարկել անորոշության պարզեցման նպատակով: Ըմբիշը պետք է կանխագուշակումներ անի՝ և որոշման բազմաթիվ տարբերակների վերլուծությամբ զբաղվի այնքան ժամանակ, մինչև չգտնի որևէ օպտիմալ տարբերակ:

Գոտեմարտի մարտավարության մշակման ժամանակ ըմբիշը հաճախ կանգնում է ընտրության առաջ. ընտրել գործողություններ, որոնք ուղղված են «մաքուր» հաղթանակի, բայց գուժակցվում են պարտության մեծ ռիսկի հետ, թե՛ ընտրել այնպիսի գործողություններ, որոնք առանց մեծ ռիսկի թույլ կտան հաղթանակի հասնել ոչ մեծ առավելությամբ:

Նմանատիպ հարցը ըմբիշի առաջ ծառանում է մրցումների մասնակցության մարտավարության ընտրության ժամանակ. ձգտել դառնալ չեմպիոն՝ ռիսկի դիմելով պարտվել և չամոնել նույնիսկ մրցանակակիրների թվի մեջ, թե՛ առանց ռիսկի դիմելու դառնալ մրցանակակիր:

Նույն հարցը առաջ է գալիս նաև ըմբիշի կողմից ուժերի բաշխման հարցը քննարկելիս. մի գոտեմարտում հաղթանակի հասնելու համար ներդնել ամբողջ ուժը՝ կասկածի տակ դնելով մյուս գոտեմարտերում վերականգնվելու հնարավորությունը, թե՛ խնայել ուժերը հաջորդ գոտեմարտերի համար:

Այս հարցի մարտավարական լուծումը սովորաբար պարունակում է հետևյալ կետերը.

1. Նպատակը, որը սովորաբար իրենից ներկայացնում է տվյալ պահին համապատասխանող մարզական արդյունքը: Մրցումների մասնակցության մարտավարության մեջ այն տեղը, որն ըմբիշը ուզում է զբաղեցնել, գոտեմարտի մարտավարության մեջ այն արդյունքը, որը հարկավոր է ձեռք բերել (մաքուր հաղթանակով, միավորներով և այլն), հնարքների կատարման մարտավարության մեջ՝ գործողության արդյունքը կամ գնահատականը (զցում, պահում և այլն):

2. Գործողությունները, որոնք տվյալ պայմաններում առավել շահավետ են: Այսինքն՝ ըմբիշի խնդիրն է գործողությունների զանազան ուղղությունների մեծ քանակից ընտրել մեկը, որը տվյալ պայմաններում առավել նպատակահարմար է և արդյունավետ:

3. Միջոցները, որոնք պահանջում են առաջադրված նպատակին հասնելու համար: Այս կետում նախատեսվում է ըմբիշի ֆիզիկական, հոգեկան հնարավորությունների և տեխնիկայի ճիշտ բաշխումը առաջադրված խնդիրները լուծելու համար:

5.4. ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հնարքների կատարման մարտավարությունը գոտեմարտի ընթացքում առաջացած բարենպաստ պայմանների իրագործումն է, ինչպես նաև տակտիկական զանազան միջոցներով հնարքի կատարման համար բարենպաստ պայմանների ստեղծումը: Ըմբիշը որքան շատ է կարողանում ստեղծել բարենպաստ պայմաններ, այնքան մեծ է նախասիրած հնարքները իրագործելու հնարավորությունը:

Գոտեմարտի ընթացքում անընդհատ փոփոխվում են ըմբիշների դրությունները միմյանց նկատմամբ, գործադրած

ճիգերի ուղղությունը և աստիճանը: Փոփոխվում են նաև ֆիզիկական և հոգեկան վիճակները:

Ըմբիշների կողմից ընդունած մարմնի դիրքը շատ թե՛ քիչ չափով դժվարացնում է մի շարք հնարքների կիրառումը և նպաստում է մյուսների կատարմանը: Օրինակ, բարձր կանգնվածքի դեպքում հեշտ է կատարել արտակորված գցումներ և դժվար է կատարել փոխադրումներ:

Մրցակցի ջանքերը նույնպես կարող են որոշ հնարքների համար բարենպաստ լինել և դժվարացնել որոշ հնարքների կատարումը:

Եթե հնարքը կատարվում է մրցակցի շարժման ուղղությամբ, ապա ստեղծված իրավիճակը կարելի է համարել բարենպաստ:

Նոգնած մրցակիցը կորցնում է ռեակցիայի արագությունը, գզոնությունը, ուժը, ինչը բարենպաստ է հնարքի իրագործման համար: Թույլ հոգեբանական պատրաստությունը ևս նպաստավոր պայմաններ է ստեղծում հնարքների կատարման համար: Օրինակ, մրցակցին թերագնահատելը կամ գերագնահատելը:

Գոտեմարտի ընթացքում բարենպաստ պայմաններ են առաջանում պաշտպանվելու և գրոհելու ժամանակ, ինչպես նաև թույլ տրված սխալների հետևանքով: Ցանկացած պաշտպանության ժամանակ բարենպաստ պայմաններ են ստեղծվում մեկ այլ հնարքի կատարման համար:

Գրոհելիս ըմբիշը կենտրոնանում է կատարվող հնարքի վրա և սկզբնական պահին ունենում է անկայուն վիճակ: Սա համարվում է բարենպաստ պայման մրցակցի գրոհի համար: Բարենպաստ պայմաններ են ստեղծված նաև մի հնարքի ավարտից անմիջապես հետո, երբ մրցակիցը դեռևս թուլացած է: Գոտեմարտի ընթացքում ըմբիշները թույլ են տալիս տեխնիկական և տակտիկական բնույթի զանազան սխալներ, ինչ բարե-

նպաստ պայման է հանդիսանում մրցակցի կողմից հնարքների կիրառման համար:

Տարկավոր է կարողանալ օգտագործել մրցակցի սխալը և ժամանակին համապատասխան շարժումներով պատասխանել մրցակցի գործողություններին:

5.5. ԳՈՏԵՄԱՐՏԻ ՎԱՐՄԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ըմբիշի ընտրած գոտեմարտի վարման մարտավարությունը մեծամասամբ կախված է նրա անհատական առանձնահատկություններից: Յուրաքանչյուր բարձրակարգ մարզիկ ունի գոտեմարտի վարման իր ձևագիրը: Բայց գոտեմարտի վարման մարտավարության հիմնական ձևերն ընդհանուր են բոլորի համար: Ներկայումս ընդունված է տարբերել մարտավարության երեք ձև. հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական:

Մարտավարության ձևն ըմբիշի կողմից ընտրվում է համաձայն ընտրված նպատակի՝ հաշվի առնելով մրցակցի՝ և սեփական հնարավորությունները:

Հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական մարտավարությունը «մարտը» տեսքով հազվադեպ են կիրառվում: Գոտեմարտի ընթացքում ըմբիշները հաճախ զուգորդում են մարտավարության ձևերը:

Հարձակողական մարտավարությունը ըմբիշից պահանջում է բարձր ակտիվություն: Այն նեթադրում է ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության բարձր մակարդակ:

Հարձակողական մարտավարությունը կարող է լինել անընդհատ և՛ էպիզոդիկ հարձակողական:

Անընդհատ հարձակողական մարտավարությունը բնութագրվում է գոտեմարտի վարման բարձր տեմպով և անընդհատ կրկնվող գրոհներով: Այսպիսի տակտիկա կիրառում են բարձր

դիմացկունություն ունեցող ըմբիշները: Մարտավարության այս ձևը իրականացվում է կենդ գրոհների, բռնվածքների կաշկանդումների միջոցով:

Հաիգոդիկ հարձակողական մարտավարության էությունը կայանում է նրանում, որ ըմբիշը գրոհում է ժամանակ առ ժամանակ: Գրոհների միջև ընկած ժամանակահատվածում ըմբիշը հետևում է մրցակցին, մանևրում է, իրագործում այս կամ այն կենդ բռնվածքները, մտածված կերպով հրաժարվում է ակտիվ պայքարից և այն:

Պաշտպանողական մարտավարությունը բնութագրվում է նրանով, որ ըմբիշը անընդհատ պաշտպանվում է սպասելով մրցակցի սխալին կամ ձգտելով պահպանել ձեռք բերած նյութական առավելությունը: Այս դեպքում ըմբիշի գործողությունները լիովին պայմանավորված են մրցակցի գործողություններով:

Տակահարձակողական մարտավարության ժամանակ ըմբիշը գոտնմարտը կառուցում է հանդիպակած գրոհների վրա: Մա հատկապես արդյունավետ է այն դեպքում, երբ մրցակիցը զիջում է արագությամբ: Մարտավարության այս ձևն ընտրած ըմբիշը պետք է ունենա արագ ռեակցիա, ճարպկություն, հղկված տեխնիկա:

5.6. ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՅՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Մրցումների մասնակցության մարտավարությունը ուղղված է հաջողության հասնելու համար ըմբիշի բոլոր հնարավորությունները լավագույնս իրագործելուն:

Մրցումների նախօրյակին հստակեցվում են մարզիկի առջև դրված նպատակը և խնդիրները՝ հաշվի առնելով մարզիկի հնարավորությունները, մրցումների մասշտաբը, բնույթը,

անցկացման պայմանները, մասնակիցների կազմը: Կշռումից և վիճակահանությունից հետո ըմբիշը տեղեկություն է ստանում մասնակիցների քանակի և իր առաջիկա մրցակիցների մասին:

5.7. ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

«Մարտավարական պատրաստության» տակ հասկանում ենք ըմբիշի այն գործողությունների համակարգը, որը թույլ է տալիս ստեղծել մարտավարության իրականացման և առաջադրված խնդիրների կատարման համար բարենպաստ իրավիճակներ:

Կարելի է առանձնացնել մարտավարական պատրաստության հետևյալ հիմնական միջոցները՝

1. ճնշում.
2. մանևրում.
3. քողարկում:

Մարտավարական պատրաստության այս միջոցներն ընդգրկում են բազմաթիվ տարատեսակներ: Այժմ դիտարկենք դրանցից յուրաքանչյուրի բովանդակությունը:

Ճնշում: Ճնշումը մարտավարական պատրաստության այնպիսի ձև է, երբ ըմբիշն ունի կամ կարող է մրցակցի վրա ստեղծել իր պատրաստության որևէ կողմի (տեխնիկական, մարտավարական, ֆիզիկական, հոգեբանական) ակնհայտ գերազանցություն:

Տեխնիկայով ճնշումը կիրառվում է, երբ ըմբիշը տիրապետում է այնպիսի հնարքների, որոնց մրցակիցը չի կարող հակադրել արդյունավետ պաշտպանություն, կամ էլ այնպիսի հակահնարքների, որոնք արդյունավետորեն կիրառվում են ի պատասխան մրցակցի հարձակողական գործողությունների: Տեխնիկայով ճնշման ժամանակ ըմբիշը գրոհի համար կիրառում է իր ամենահաջող, նախասիրած հնարքները, այսինքն այն

հնարքները, որոնց կատարումը հասցված է կատարելության: Կարող են կիրառվել նաև նոր, մրցակիցներին անհայտ հնարքներ, որոնց պաշտպանությանը նրանք դեռ ծանոթ չեն:

Գոտեմարտի վարման մարտավարության մշակման ժամանակ հաստատվում են այն հնարքներն ու հակահնարքները, որոնց միջոցով կարելի է ճնշում գործադրել մրցակցի վրա և հասնել հաղթանակի:

Մարտավարությանը ճնշման էությունը կայանում է հաղթանակի հասնելու համար ավելի արդյունավետ ուղիների որոնման, իրավիճակի փոփոխություններին համապատասխան արագ և ճիշտ որոշումների ընդունման, մրցակցի համար անսովոր իրադրությունների ստեղծման մեջ, ինչպես նաև այն բանում, որ ըմբիշը մրցակցին պարտադրում է իր մարտավարությունը և ստիպում մարտ վարել իր համար բարենպաստ ընթացքով:

Ֆիզիկական գերազանցությանը ճնշումը կիրառվում է, երբ ըմբիշն իր մրցակցի նկատմամբ ունի ֆիզիկական պատրաստվածության առավելություն:

Հոգեբանական ճնշումը կիրառվում է հոգեբանական և բարոյակամային պատրաստվածության առավելության դեպքում: Այստեղ մարտավարությունը պետք է այնպես կառուցել, որ մրցակիցը մշտապես գտնվի հոգեկան լարվածության մեջ և անընդհատ ստիպված լինի դրսևորել իր բարոյակամային հատկանիշները, որոնց մակարդակը բավարար չէ հաղթանակի հասնելու համար:

Մանևրում: Սրա նպատակն է տեղաշարժերի միջոցով, մարտավարական խնդիրների լուծման համար ստեղծել բարենպաստ իրավիճակներ: Բարենպաստ իրավիճակը արտահայտվում է մրցակցի նկատմամբ ունեցած ըմբիշի դիրքով. մրցակիցը գտնվում է անհավասարակշռված դիրքում, իսկ գրոհող ըմբիշի

դիրքը հարմար է հնարքի կամ հակահնարքի կատարման համար:

Ըմբշամարտում գոյություն ունի մանևրման հետևյալ ձևերը.

1. Կանգնած դրությունում՝ աջ, ձախ, հետ, առաջ տեղաշարժերն են (քայլերը), թեքումները, սուգումները և դարձումները: Մանևրմանը կարելի է վերագրել մրցակցի այն տեղաշարժերը, որոնք նա կատարում է ի պատասխան գրոհողի գործողություններին. թեքում, շտկում, քայլ առաջ, քայլ հետ, դարձումներ և այլն:

2. Մանևրումը ծնկադիր դրությունում՝ մրցակցի աջ և ձախ կողմով անցումներն ու վազանցումներն են, գլորումներն ու ճկումները, գորգից կտրումներն ու բռնվածքների փոփոխումները:

Քողարկում: Սա մարտավարական պատրաստության միջոց է, որը նպատակ ունի մրցակցի մեջ թյուր պատկերացում ստեղծել ըմբիշի հնարավորությունների և մտադրությունների մասին:

Դիտարկենք քողարկման երկու հիմնական ձևերը՝ սպառնալիքն ու մարտահրավերը:

Սպառնալիքը նպատակ ունի մրցակցին մշտապես լարվածության մեջ պահելով դեմոքրիլիզացնել:

Սպառնալիքը որպես մարտավարական պատրաստության միջոց, հիմնականում կիրառվում է հնարքների կատարման ժամանակ: Այն իրականացվում է հնարքների զուգակցման, կրկնակի գրոհի, կրկնակի տեսախաբության, հետադարձ մարտահրավերի ձևով: Սպառնալիքը իրականացվում է որոշակի իրավիճակ ստեղծելով կամ հնարքների կատարման փորձերով:

Համակցված հնարքներ իրագործելիս, գրոհող ըմբիշը սպառնալով մի հնարքի կատարմամբ, մրցակցին մղում է պաշտպանողական գործողությունների, այն հաշվով, որ արդյունքում

ստեղծվում է բարենպաստ պայմաններ նախօրոք մտածված հնարքի կատարման համար:

Կրկնակի գրոհի ժամանակ հնարքն առաջին անգամ կատարվում է ուժի ոչ լրիվ գործադրումով կամ ոչ լրիվ արագությամբ, ապա գրոհը կրկնվում է նույն հնարքով, բայց այս անգամ արդեն լրիվ ուժով և ողջ արագությամբ: Մրցակիցը նրկորդ գրոհը հետ մղելու համար մոթիլիզացնում է նույնքան ուժ, որքան որ առաջին դեպքում, բայց պարզվում է, որ դա բավական չէ: Կրկնակի գրոհը կարելի է կատարել նաև առաջին գրոհից անմիջապես հետո, այն պահին, երբ մրցակիցը հետ մղելով առաջին գրոհը դեռևս գտնվում է անհավասարակշիռ վիճակում:

Կրկնակի տնտախաբություն (խաբկանք)՝ ըմբիշը իրագործվող հնարքը մրցակցին հրամցնում է, որպես կեղծ հնարք՝ սպառնալիքի ձևով: Նա միևնույն հնարքը կատարում է նրկու և ավելի անգամ: Առաջին և մնացած փորձերը բացի վնթիցինից կեղծ են: Այստեղ գլխավոր դերը կատարում է անսպասելիությունը: Մի քանի կեղծ գրոհները մրցակիցին հանգստացնում են և նա թուլացնելով զգոնությունը չի արձագանքում գրոհներին: Օգտվելով այս վիճակից հարկավոր է գրոհել նույն հնարքով:

Մարտահրավերի ժամանակ ըմբիշը պայմաններ է ստեղծում մրցակցի ակտիվ գործողությունների համար, որպեսզի կիրառի հակահնարք: Այստեղ նկատի են առնվում այն գործողությունները, որոնք նպատակահարմար են մարտահրավեր նետող ըմբիշին, այսինքն՝ նա միտումնավոր բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում այն հնարքի համար, որի հակահնարքը նախօրոք մշակել է:

Հակադարձ մարտահրավեր: Ըմբիշը մի պահ դադարում է ակտիվորեն ազդել մրցակցի վրա և արդյունքում նրա կողմից ևս նույն ռեակցիան է ստանում, որից հետո անսպասելի գրոհում է:

Մարտահրավերը որպես քողարկման ձև, սովորաբար կապված է այն բանի հետ, որ ըմբիշը մրցակցից թաքցնում է իր

հնարավորությունները՝ նվազեցնելով դրանք: Մրցակիցը ընդունելով «խայծը» անցնում է վճռական գործողությունների և ընկնում է նախօրոք պատրաստած ծուղակը:

Քողարկել կարելի է տեխնիկան, մարտավարությունը, ֆիզիկական և բարոյականային պատրաստության մակարդակը, ակնկալիքները և այլն:

5.8. ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Առավել նպատակահարմար է ըմբիշի մարտավարական մտածողության այնպիսի ձև, որում մարտավարության տարրերի ուսուցումը դիտարկում է որպես գործընթաց և ներառում է հետևյալ փուլերը.

1. մարտավարական խնդիրների դրսևորում և լուծում անցյալի փորձի և հավաքագրած տվյալների հիման վրա,
2. մարտավարական որոշման ընդունում և իրականացում,
3. ընդունած մարտավարական որոշման արդյունքների վերլուծություն (մարզումներից և մրցումներից հետո)՝ նրա հնարավոր փոփոխման և փորձի կուտակման նպատակով:

Այսպիսով, մարտավարության ուսուցումը կարելի է դիտարկել որպես իմացության գործընթաց, որտեղ ըմբիշի և մարզչի աշխատանքը ամբողջանում է նկատի առնելով հետևյալ դրույթները.

1. Ուշադրության արժանի վարկածների առաջադրում՝ հիմնված մարզիչների և ըմբիշների կուտակած փորձի վրա:
2. Այդ վարկածների ստուգման և հաստատման համար (մարզման ընթացքում) յուրատեսակ գիտափորձի կազմակերպում:

3. Ըմբիշի փորձը լրացնելու, նոր հիպոթեզ առաջադրելու, գիտափորձ կազմակերպելու և բազա ստեղծելու նպատակով ստուգման արդյունքների օգտագործում:

Մարտավարության ուսուցման համար կիրառվում են ընդհանրացված կանոնների, գիտափորձերի և փորձի կուտակման, մոդելավորման և ինտուիցիայի զարգացման մեթոդները:

Ընդհանրացված կանոնների մեթոդ: Կիրառվում է ըմբիշի գործունեությունը նույնանման իրավիճակների՝ յուրաքանչյուր կոնկրետ դեպքում իրագործելու համար:

Ահա այդ կանոններից մի քանիսը. «մրցակցի վրա հարկավոր է ուժ ազդել այն ուղղությամբ, ուր նա ուղղում է իր ջանքերը», «հնարքների իրագործման ժամանակ պետք է մրցակցին հանել հավասարակշռությունից», «հնարքի կատարման համար անհրաժեշտ է ստեղծել «պտտվող պահ» և այլն:

Գիտափորձերի և փորձի կուտակման մեթոդ: Գործնական փորձի կուտակման ճանապարհով մարտավարության ուսուցումը մարտավարական պատրաստության անհրաժեշտ պաշարների ձևեր բերման ավանդական միջոցն է:

Այստեղ կարելի է դիտարկել նրկու սկզբունքորեն տարբեր ուղիներ. մեկը փորձի տարբերակային կուտակումն է մրցումների և մարզումների գործնական մասնակցության ընթացքում, երկրորդը՝ մարզումների ընթացքում գիտափորձերի կազմակերպման միջոցով:

Մարտավարության ուսուցման պրակտիկայում ավելի շատ կիրառվում է առաջին միջոցը:

Մոդելավորման և ինտուիցիայի զարգացման մեթոդ: Բազ հայտնի է, որ մարտավարության մեջ կարևոր դեր է խաղում ինտուիցիան: Ուստի ըմբիշների մարտավարական պատրաստության կարևոր խնդիրներից մեկը նրանց մեջ ինտուիցիայի զարգացումն է: Որքան ավելի փորձառու է ըմբիշը կամ մարզիչը, այնքան ավելի մեծ է հավանականությունը, որ նրա մեջ լավ զարգացած լինի ինտուիցիան: Մարտավարության մշակման տարբեր փուլերում ինտուիցիայի կերպով ընդունված որոշումների դերը տարբեր է: Հնարքների կատարման մարտավարության,

գոտեմարտի վարման մարտավարության ժամանակ, երբ հաճախակի փոփոխվում է իրավիճակը, մեծ է ինտուիցիայի կերպով ընդունված որոշումների դերը: Իսկ մրցումների նախապատրաստման ժամանակ՝ փաստերի գնահատման, նոր երևույթների բացահայտման ու ենթադրությունների առաջադրման համար ըմբիշը թեև օգտվում է ինտուիցիայի որոշումներից, սակայն, այնուամենայնիվ նա հիմնվում է «օբյեկտիվության» վրա: Սա չի նշանակում, որ ինտուիցիան վատ է, այլ միայն մատնանշում է, որ այն պետք է ստուգվի պրակտիկայում, տրամաբանությամբ և գիտափորձով:

Այսպիսով, մարտավարության ուսուցումը կարելի է բաժանել երկու գործընթացի. ենթադրության կառուցման ինտուիցիայի գործընթաց և ենթադրության ստուգման գործընթաց: Ստեղծվում են առաջիկա գոտեմարտերի իրավիճակների մոդելներ և մարզական գոտեմարտերում ստուգվում են մարտավարական որոշումները:

Որպեսզի ըմբիշը սովորի ինտուիցիայի գործել, հարկավոր է ստեղծել որոշակի իրավիճակ, որտեղ նա պետք է կողմնորոշվի և որոշումներ ընդունի ակնթարթորեն:

Աշխատանքի ծավալը և նրա բարդությունը պետք է մեծ պահանջներ ներկայացնեն ըմբիշի մարտավարական մտածողության արագությանը: Միևնույն ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել հանձնարարությունների բարդությունն ու դժվարությունը: Չլուծված մարտավարական խնդիրները չեն նպաստում ինտուիցիայի զարգացմանը: Ինտուիցիան լավ է զարգանում ըմբիշների մրցակցական մեծ փորձի առկայության պայմաններում:

Մարտավարության ուսուցման համար կիրառվում են մի շարք մեթոդական հնարքներ, որոնք կիրառվում են «գոտեմարտի միջադեպերի» քննարկման և վերլուծության ժամանակ:

Մասնատում: Մեթոդական այս հնարքի էությունը կայանում է նրանում, որ մարզման ժամանակ ըմբիշին հանձնարարություն է տրվում մրցակցի կողմից ստեղծված իրավիճակին հակազդել որոշակի գործողություններով: Մրցակիցը կարող է վերարտադրել տարբեր իրավիճակներ՝ բարենպաստ և ոչ բարենպաստ, այն նպատակով, որ մարզվողը կարողանա տարբերել և ժամանակին օգտվել բարենպաստ իրավիճակից: Ընդ որում բարենպաստ «իրավիճակը» պետք է պահպանել որոշակի սահմանափակ ժամկետում (2-5 վայրկյան): Այս ժամկետը հարկավոր է աստիճանաբար կրճատելով հասցնել նվազագույնի:

Ամրագրում: Մարզիչը ուսումնամարզական գոտեմարտի ժամանակ հենտելով ըմբիշների գործողությունների կատարման մարտավարությանը՝ ամրագրելով իրավիճակը դադարեցնում է գոտեմարտը և համատեղ վերլուծում այդ իրավիճակը՝ հուշելով լավագույն որոշման ընդունման ճանապարհը:

Տարափոխում: Այս բավական արդյունավետ մեթոդական հնարքը ըմբիշներից պահանջում է մարզումների և մրցումների ժամանակ ամենատարբեր մարտավարական որոշումների փորձարկում: Ըմբիշների կողմից գոտեմարտում հանդիպող իրավիճակները որքան ավելի շատ փորձարկվեն, որքան որոշումների մեծ քանակ ստուգվի պրակտիկայում, այնքան ավելի բարձր կլինի ըմբիշների մարտավարական վարպետությունը:

ԳԼՈՒԽ 6 ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Ըմբշամարտի ուսուցումը մանկավարժական գործընթաց է՝ ուղղված գիտելիքների, ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերմանը, շարժողական ընդունակությունների և բարոյականային հատկանիշների կատարելագործմանը: Ուսուցման գործընթացը իր մեջ ընդգրկում է մարզիչ-մանկավարժի և մարզվողների համատեղ գործունեությունը:

Ըմբիշների ուսուցման և դաստիարակման գործում գլխավոր դերը պատկանում է մարզիչ-մանկավարժին:

Ուսուցման գործընթացը ուղեկցվում է ըմբիշների անհատական ձևավորմանը զուգընթաց:

Ուսուցման հիմնական նպատակն է պատրաստել սպորտային բարձր արդյունքներ ունեցող մարզիկներ և հայրենիքին պիտանի, բարոյականային բարձր հատկանիշներով օժտված անհատներ: Այս ընդհանուր նպատակը ուսուցման ընթացքում կարող է կոնկրետանալ և կրել նեղ ուղղվածություն՝ կարգային մարզիկների, մարզիչների և մրցավարների պատրաստում:

Ուսուցման գործընթացում մարզվողների ֆիզիկական զարգացման և տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը հաշվի առնելուց բացի, մարզիչը պետք է իմանա ինչպես է ուսումնական նյութը կապված ուսումնամանկավարժական աշխատանքների ողջ համակարգի, նրանց ձևավորվող աշխարհայացքի և բարոյականային հատկանիշների հետ:

Բարձրակարգ մարզիկներ պատրաստելու համար նախ և առաջ անհրաժեշտ է տեխնիկայի և տակտիկայի ճիշտ ուսուցում: Տակտիկական վարպետությունը հիմնականում պայմանավորված է տեխնիկայի տիրապետման աստիճանից, տեխնիկական գործողությունների յուրացման հմտությունների ճշգրտությունից

և ամրությունից:

Ուսուցման նպատակներին հասնելու համար լուծվում են հետևյալ խնդիրները.

- ա) առողջության ամրապնդում,
- բ) շարժողական ընդունակությունների մշակում,
- գ) բարոյականային հատկանիշների դաստիարակում,
- դ) տնտեսական գիտելիքների ձեռք բերում,
- ե) տեխնիկատակտիկական գործողությունների տիրապետում և այլն:

Ուսուցման հիմնական խնդիրներն իրենց հերթին ընդգրկում են մի շարք նեղ խնդիրներ՝ ուսուցման մեթոդիկայի, մրցականոնների, հիգիենիկ պահանջների, վնասվածքների կանխարգելման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում:

6.1. ԸՄԲԵՇԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ, ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ի տարբերություն այլ մարզաձևերի, որտեղ մարզիկները գործ ունեն տարբեր գործիքների և սարքավորումների հետ, ըմբշամարտը բնութագրվում է մրցակցի հետ անհաշտ հակամարտությամբ: Որտեղ պետք է ոչ միայն հաղթահարել մրցակցի դիմադրությունը, այլև անհրաժեշտ է կազմակերպել և իրականացնել հարձակողական գործողություններ՝ հաղթահարելով մրցակցի դիմադրությունը: Ելնելով այն հանգամանքից, թե որ ըմբիշն է փորձում իրականացնել ակտիվ գործողություններ, նրանց կարելի է բաժանել հարձակվողների և պաշտպանվողների: Ե՛վ հարձակվող, և՛ պաշտպանվող ըմբիշները գոտնմարտի ընթացքում հաճխակի փոփոխում են իրենց մարմնի դիրքը գորգի և մրցակցի նկատմամբ: Մարզիչը պետք է բացատրի թե ինչու է այս կամ այն դիրքը հարմար տվյալ հնարքի կատարման կամ պաշտպանության համար:

Բազմակի փորձերի միջոցով ստացված գիտելիքները՝ ներառյալ չպաշտպանվող մրցակցի վրա և բարդացված պայմաններում կատարվող հնարքները լրացվում են համապատասխան ունակություններով: *Ունակությունը* ճիշտ, ոչ ավտոմատացված և դետալների վրա ուշադրության կենտրոնացումով նոր տեխնիկատակտիկական գործողություններ կատարելու ընդունակությունն է:

Ուսուցանվող գործողությունների բազմակի կրկնությունները մարզումների, մարզական և մրցակցական գոտնմարտերի ժամանակ ունակությունը հասցնում են ավտոմատացման և այն վերածվում է հմտության:

Շարժողական հմտության ձևավորումը: Ըմբշամարտում հմտությունները ձեռք են բերվում վարժությունների նպատակամղված կրկնությունների միջոցով: Կարևոր է, որ յուրաքանչյուր նոր կրկնություն որակապես տարբերվի նախորդից:

Հմտության ձևավորումը միշտ չէ, որ տեղի է ունենում հավասարաչափ: Սովորաբար այս կամ այն գործողության յուրացման սկիզբը հաջող է լինում, իսկ հետո հնարքի կատարման որակը դանդաղ է բարելավվում: Հմտության զարգացման հասպարումները կարող են ունենալ զանազան պատճառներ.

- ա) ուսուցման հաջորդականության խախտումը,
- բ) մրցակցի ոչ ճիշտ ընտրությունը,
- գ) մարզիկի անվստահությունը կամ չափից դուրս ինքնավստահությունը,
- դ) վատ ինքնազգացողությունը և այլն:

Կարող է լինել նաև հակառակը՝ մարզիկի մոտ սկզբում դժվարությամբ է ձևավորվում հմտությունը, իսկ հետագա զարգացումը տեղի է ունենում բավական արագ: Դա մեծապես կախված է ուսուցման մեթոդիկայից և մարզվողի անհատական առանձնահատկություններից:

Գոյություն ունի հստոյության ձևավորման երեք փուլ, ընդհանրացման, կենտրոնացման և կայունացման:

Ընդհանրացման փուլում մարզվողները հնարքների ցուցադրման, բացատրությունների և այլնի միջոցով կոնկրետ պատկերացում են կազմում տվյալ հնարքի կատարման մասին: Այս փուլում մարզվողները ուշադրություն են դարձնում ոչ միայն հնարքի կարևորագույն մասերին (հիմնական մաս), այլև զանազան դետալներին, որոնք նկատում են մարզչի ցուցադրման ժամանակ: Նոր հնարքի մասին տեղեկությունները ընդգրկում են գլխուղեղի կեղևի զգալի մասը և սկսվում են այսպես ասած ճառագայթման գործընթացները: Արտաքինապես դա արտահայտվում է հնարքի կատարմանը չմասնակցող բազմաթիվ մկանների լարվածությամբ և կաշկանդվածությամբ, ընկնում է շարժման լայնույթը, վատթարանում է կոորդինացիան և այլն: Կաշկանդվածության պատճառ կարող է հանդիսանալ նաև մարզվողների ամաչկոտությունը, նախորդ հնարքի վատ կատարումը և այլն:

Մարզվողների մոտ կաշկանդվածության առկայությունը պետք է լրջորեն մտահոգի մարզչին: Այդ դեպքում անհրաժեշտ է դադարեցնել տեխնիկայի ուսուցումը: Մոտեցնող վարժությունները և ավելի պարզ, նույնիսկ ուսուցանվող հնարքից հեռու, հնարքների կրկնությունը կարող է նպաստել կաշկանդվածության թուլացմանը:

Սկսնակները սովորաբար չեն կարողանում տարբերել գլխավորը նրկորդականից, ուստի մարզիչը պետք է նրանց ուշադրությունը սևեռի հնարքի այս կամ այն տարրերի և նրանց կատարման արագության վրա: Ընդհանրացման փուլում մարզիչը չպետք է մարզվողներին ծանրաբեռնի լրացուցիչ տեղեկատվությամբ:

Կենտրոնացման փուլում հնարքի կրկնություններին համատեղ գրգռման գործընթացների ճառագայթումը փոխարինվում է կենտրոնացմամբ: Մարզվողները սկսում են յուրացնել

հնարքի հիմնական մասերը և վերացնել ավելորդ շարժումները: Սկզբում հիմնական մասը, այնուհետև հնարքն ամբողջությամբ դառնում է կատարման համար ավելի մատչելի:

Այս փուլում մարզվողները դեռևս թույլ են տալիս սխալներ, սակայն կատարման որակը գնալով բարձրանում է: Եթե սկզբում մարզվողները շարժումները կառավարում են հիմնվելով հնարքի մասերի որոշակի հաջորդականությամբ կատարման անհրաժեշտության վրա, ապա աստիճանաբար շարժումները սկսում են կառավարել հիմնվելով շարժման ընկալման և նրա մասին եղած տեղեկությունների հիման վրա:

Այս փուլում մարզիչը պետք է բացահայտի և վերացնի սխալները և ձգտի ամրապնդել ճշգրիտ շարժումները: Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ ավելի հեշտ է պայքարել սխալների դեմ հմտության ձևավորման ժամանակ, քան այն ժամանակ, երբ հմտությունը ձևավորվել է, առավել ևս ամրապնդվել:

Ծարժողական հմտության *ավտոմատացման փուլում* հնարքների ճիշտ կատարումը կայունանում է: Մարզվողներին հնարավորություն է ընձեռվում, պահպանելով կատարման բարձր որակը, ավելի մանրակրկիտ ձևով անդրադառնալ հնարքի կատարման առանձին մասերին:

Այսպիսով, ավտոմատացումը ըմբիշների նյարդային կենտրոններին ազատում է հնարքի կատարման դետալային կառավարումից և հնարավորություն է տալիս կենտրոնանալ հնարքի կատարմանը նպաստող տակտիկական մտահաղացումների վրա:

Դինամիկ ստերիոտիպների ձևավորման և հնարքների հիմնական խմբերի կատարման ավտոմատացմանը զուգընթաց հեշտանում է հնարքից հնարք անցումը: Այս հանգամանքը կարևոր է նրանով, որ ժամանակակից ըմբշամարտում հաջողության գրավականը ոչ թե առանձին հնարքներն են, այլ`

նրանց համակցումները՝ երբ մի հնարքը նախապատրաստում է մյուսի կատարումը:

Առկա հմտությունների ազդեցությունը ուսուցման վրա:

Ուսուցման ընթացքում ակնհայտորեն երևում է առկա հմտությունների փոխազդեցությունը միմյանց վրա: Հաջորդական ուսուցման լավ դպրոց անցած մարզիկները հեշտ են յուրացնում նոր հնարքները: Այս դեպքում հմտության ձևավորման ընդհանրացման և կենտրոնացման փուլերը հեշտ և արագ են անցնում:

Շարժողական հմտությունների առկայությունը նոր հնարքների տիրապետման գործընթացի վրա կարող է ունենալ ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական ազդեցություն, կարող է հեշտացնել կամ դժվարացնել նոր հմտության ձևավորումը: Առկա հմտությունների ազդեցությունը նոր ձևավորվող հմտության վրա կոչվում է հմտության փոխանցում:

Դրական փոխանցումը լինում է երկկողմ, սահմանափակ, ընդհանրացված:

Երկկողմ փոխանցումը իրականացվում է հնարքների աջ և ձախ կողմի վրա ուսուցման ժամանակ: Եթե հնարքի ուսուցումը հակառակ կողմի վրա սկսում են, երբ հմտությունը ձևավորվել է, բայց ավտոմատացման աստիճանը դեռ մեծ չէ, ապա հմտության փոխանցումը համեմատաբար հեշտ է իրականացվում: Երկկողմանի փոխանցման զգալի, երբեմն նաև անհաղթահարելի դժվարություններ հանդիպում են այն ժամանակ, երբ հակառակ կողմի ուսուցումը սկսում են արդեն ամրապնդված հմտության ժամանակ:

Հմտության ձևավորումը դժվարանում է, երբ համանման շարժողական խնդիրների (մրցակցի մարմնի դիրքի փոփոխությունը գորգի նկատմամբ) բուժման միջոցները տարբեր են: Նման փոխանցումը ընդունված է անվանել *սահմանափակ*: Սահմանափակ փոխանցման օրինակի կարելի է հանդիպել դա-

սակարգման տարբեր խմբերի հնարքների ուսուցման ժամանակ:

Ուբջամարտի պրակտիկայում ավելի հաճախ հանդիպում է *ընդհանրացված փոխանցումը*, երբ ձեռք բերված հմտությունը նպաստում է նոր հմտության ձևավորմանը, նրա հետ չունենալով կառուցվածքային նմանություն: Օրինակ, մեջքի դարձումով գցումները նպաստում են դեպի առաջ կատարվող հնարքների (թերումով գցումներ, տապալումներ և այլն) ուսուցմանը:

Բացասական փոխանցումը ավելի հաճախ նկատվում է սխալ յուրացված շարժումների շտկման ժամանակ: Դա որպես օրենք գրոհող ըմբիշի շարժումներն են. արտակորում, մեջքի դարձում, թերում, սուգում վազանցում, գլորում և այլն:

6.2. ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ՍԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

Այն հիմնական սկզբունքները, որոնց հիման վրա կառուցվում է ուսուցման գործընթացը հետևյալն են.

1. գիտակցականության.
2. ակտիվության.
3. զննականության.
4. համակարգման.
5. մատչելիության.
6. հաստատունության և կայունության:

Գիտակցականության սկզբունք: Որպեսզի մարզիչը ապահովի մարզիկների գիտակցական գործունեությունը, նա պետք է մարզիկներին հաղորդի որոշակի գիտելիքներ և հասնի նրան, որ դրանք յուրացվեն:

Դրա համար հարկավոր է.

1. Դնել որոշակի խնդիր և բացատրել, թե ինչ է տալիս դրա լուծումը և ինչու է անհրաժեշտ դրա կատարումը (հնարքի ուսուցման ժամանակ պետք է բացատրել, թե երբ և ինչպիսի

պայմաններում է հարկավոր այն կատարել և ինչպիսի արդյունք կարելի է ակնկալել):

2. Յույց տալ դրված խնդրի լուծման ուղին (մեթոդը):
3. Յույց տալ դրված խնդրի լուծման միջոցները:

Ակտիվության սկզբունք: Ուսուցման գործընթացը պետք է այնպես կառուցել, որպեսզի ըմբիշները կարողանան գործածել իրենց ձեռք բերած գիտելիքները:

Մարզվողների ակտիվությունը մարզիչը զարգացնում է հանձնարարությունների և դրանց կատարման պարբերական ստուգումների միջոցով: Մարզվողների ակտիվությունը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է նրանց նպատակաուղղել ստեղծագործ աշխատանքի:

Չննականության սկզբունք: Նյութի յուրացումը պետք է կազմակերպել այնպես, որ մարզվողները նրա մասին ճիշտ և լիարժեք պատկերացում կազմեն:

Ցուցադրման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել ամենազլխավորի վրա և չպետք է ուշադրությունը կենտրոնացնել շարժման տարբեր տարրերի վրա:

Նորը լավ է ընկալվում, երբ այն կապակցվում է նախորդ յուրացվածի հետ:

Հնարքները և վարժությունները պետք է ցուցադրել հստակ, առանց ավելորդ շարժումների:

Համակարգման սկզբունք: Ուսուցումը պետք է իրականացնել որոշակի համակարգով, պահպանելով նյութի հաղորման հաջորդականությունը:

Մարզումը պլանավորելիս հարկավոր է մշակել որոշակի համակարգ, համաձայն որի կյուրացվի և կկատարելագործվի ուսուցանվող նյութը: Համակարգը պետք է կառուցել համաձայն դիդակտիկայի օրենքների. պարզից՝ բարդ, հեշտից՝ դժվար, հայտնիից՝ անհայտ:

Մատչելիության սկզբունք: Ուսուցումը պետք է այնպես կառուցել, որ մարզվողները կարողանան լուծել իրենց առջև դրված խնդիրները: Սա հնարավոր է միայն այն դեպքում, երբ մարզվողները պատրաստ լինեն տվյալ խնդրի լուծմանը:

Մարզվողներին ուժերից վեր խնդիրներ առաջարկելիս կարող են առաջանալ մի շարք դժբարություններ՝ անվստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ և հոգեբանական տարբերարգելքներ, որոնք կարգելակեն ուսուցման գործընթացը:

Կայունության սկզբունք: Ուսուցումը պետք է իրականացնել այնպես, որ մարզվողների ձեռք բերած գիտելիքները, ունակությունները և հմտությունները լինեն հաստատուն: Դրա համար անհրաժեշտ է պարբերաբար կրկնել ձեռք բերածը և այն կիրառել գոտեմարտերի ժամանակ:

Նյութի ամրապնդման համար մարզիչը կարող է կազմակերպել յուրօրինակ մրցություն և սահմանել հատուկ կանոններ, որը կնպաստի ուսուցանվող նյութի ամրապնդմանը:

6.3. ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՅՆԵՐԸ

Ուսուցման գործընթացում մարզիչը օգտվում է հետևյալ մեթոդներից.

1. խոսքի.
2. ցուցադրման.
3. վարժությունների.
4. խաղային:

Խոսքի մեթոդ: Բացատրությունները, պատմությունները և զրույցները համարվում են գիտելիքների բանավոր փոխանցման հիմնական միջոցները: Դրանց միջոցով մարզվողների մոտ պատկերացում է ստեղծվում տվյալ հնարքի մասին:

Բացատրություն: Նոր հնարքների ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է պատկերացում ստեղծել նրա կատարման օրինաչափությունների մասին: Բացատրության գլխավոր արժեքը կայանում է նրանում, որ մարզիչը դրա միջոցով մարզվողներին ապացուցում է տվյալ հնարքի կամ կատարման եղանակի անհրաժեշտությունն ու արդյունավետությունը: Բացատրությունը պետք է լինի կարճ և հասկանալի:

Բացատրությունը հեշտությամբ զուգակցվում է ցուցադրման հետ:

Պատմություն: Երբ անհրաժեշտ է մարզվողների մոտ պատկերացում ստեղծել տրամաբանորեն կապված փաստերի և նրանց հետևանքով զարգացող դեպքերի կամ երևույթների մասին օգտվում են պատմությունից: Ժամանակ առ ժամանակ անհրաժեշտ է պատմությունների միջոցով անդրադառնալ ըմբշամարտի տեխնիկայի, տակտիկայի և հոգեբանական առանձնահատկություններին:

Չրոյց: Երբեմն բացատրությունների կամ պատմությունների ժամանակ մարզիչը մարզվողներին հնարավորություն է տալիս ավելի շատ հարցեր տալ աստիճանաբար այն վերածելով հարց ու պատասխանի: Գիտելիքների հաղորդման այս ձևը կոչվում է զրոյց:

Յուզադրման մեթոդ: Այն իրականացվում է անձնական, լավագույն կատարողների, պլակատների, տեսաժապավենների ցուցադրման միջոցով: Ընդ որում մարզչի և լավագույն կատարողների ցուցադրումը պետք է լինի տեխնիկապես անթերի: Հնարքի ցուցադրումը գրեթե միշտ ուղեկցվում է բացատրություններով: Յուզադրումը պետք է այնպես կազմակերպել, որ այն ամբողջապես տեսանելի լինի բոլորին: Հնարքը ցուցադրվում է ինչպես արագ և ամբողջական, այնպես էլ դանդաղ և մաս մաս:

Վարժությունների մեթոդ: Ուսուցումն անհնար է իրականացնել առանց ուսուցանվող նյութի բազմակի կրկնության:

Ուսումնական աշխատանքի ընթացքում վարժությունները կիրառվում են հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը բարձրացնելու և շարժողական ունակություններ և հմտություններ ձեռք բերելու նպատակով:

Նոր հնարքների յուրացման ժամանակ մարզչի խնդիրը կայանում է նրանում, որ մարզվողները յուրաքանչյուր կատարում իրականացնեն հնարավորինս անսխալ: Վարժությունները հատուկ իմաստ են ձեռք բերում սխալների ուղղման ժամանակ: Յուրաքանչյուր ոչ ճիշտ կատարում ամրապնդում է սխալը: Այս դեպքում մարզչի խնդիրը կայանում է նրանում, որ կարողանա մոտեցնող վարժությունների միջոցով մարզվողին բերել հնարքի ճիշտ կատարմանը: Վարժությունների մեթոդի հաջողությունը պայմանավորված է հետևյալ գործոններով.

1. Վարժությունները կարող են կիրառվել որոշակի համակարգի տեսքով, և ուղղված լինեն մանկավարժական կոնկրետ խնդրի լուծմանը: Որոշակի հաջորդականությամբ կիրառված յուրաքանչյուր վարժություն պետք է նպաստի ուսուցման առաջընթացին՝ հաշվի առնելով նախորդ վարժությունից ստացված շարժողական փորձը:

2. Վարժությունների նպատակամղված համակարգը նպաստում է մարզվողների հատուկ ֆիզիկական և շարժողական պատրաստվածության թերի կողմերի բացահայտմանը:

3. Վարժությունների նպատակամղված համակարգը կիրառվում է մարզվողների ուշադրության և ակտիվության պայմաններում: Նրանց պետք է պարզ լինի կիրառվող վարժությունների նպատակը և կատարման առանձնահատկությունները: Դա նպաստում է ուսուցանվող նյութի հաջող յուրացմանը:

4. Ծառ կարևոր է, որ մարզվողները վարժության կատարման ընթացքում իրենք կարողանան հսկել վարժության

ճիշտ կատարումը (առաջնորդվելով տարածական, ժամանակային և ձայնային կողմնորոշիչներով):

Հսկողությունը հեշտացնելու նպատակով շարժման յուրացման սկզբնական փուլում հրահանգ է տրվում վարժությունը կատարել փոքր կամ միջին արագությամբ:

Խաղային մեթոդ: Ըմբշամարտում ուսուցումը չի սահմանափակվում գիտելիքների կարողությունների և հմտությունների ձևեր բերմամբ: Այն անպայման ենթադրում է դրանց կիրառումը գոտեմարտի ընթացքում՝ տարբեր մրցակիցների հետ և տարբեր պայմաններում:

Ռիսուցման գործընթացում այս բարդ խնդրի լուծմանը նպաստում է խաղային մեթոդի կիրառումը: Ընդ որում ըմբշամարտի պարզագույն հնարքները (բռնվածքները և տեղաշարժերը համակցված անհրաժեշտ նպատակի հետ) աստիճանաբար մտնում են մարզվողների տեխնիկատակտիկական զինանոցի մեջ:

Այսպես, պայքարը որոշակի իրի (ծանրացված գնդակ, մարմնամարզական փայտ, պարան) ստիպում է մարզվողներին իրենց ճիգերը ժամանակին կենտրոնացնել որոշակի բռնվածքի վրա և անհրաժեշտության դեպքում փոփոխել այն:

Ըմբշամարտի տարրեր պարունակող խաղերի կիրառումը նպաստում է նրան, որ մարզվողները պարբերաբար պայքարի մեջ մտնեն՝ չմտածելով վերջնական արդյունքի մասին:

Ըմբիշների համար շատ օգտակար են բռնվածքների, նրանցից ազատման, գորգի սահմաններից դուրս բերման և այլնի համար տրվող վարժությունները:

Մեթոդական հնարներ

Ըմբշամարտի բարդությունը, ուսուցման գործընթացի կանոնները խախտելիս վնասվածքներ ստանալու վտանգը

պահանջում են կիրառել զանազան մեթոդական հնարներ՝ հաշվարկ, մեթոդական ցուցումներ, հրամաններ և հրահանգներ:

Հստակ և ժամանակին արված *հաշվարկը* աշխուժացնում է ուսումնական գործընթացը: Հաշվարկը հատկապես արդյունավետ է կիրառել դասի նախապատրաստական մասում: Հաշվարկը նպատակային չի համարվում հատուկ մասնագիտական վարժությունների կատարման ժամանակ:

Մեթոդական ցուցումներն ուղղված են դասի ընդհանուր խնդիրների լուծմանը: Ռիսուցման ժամանակ, հաճախ կապված սխալների առաջացման կամ վնասվածքների ստացման դեմ նախականիսման միջոցների կիրառման հետ, անհրաժեշտություն է առաջանում վերանայել դասի կառուցվածքային առանձնահատկությունները: Ռիսուցման գործընթացի ամբողջականությունը պահպանվում է մեթոդական ցուցումների միջոցով, որոնք կիրառվում են նրանց նկատմամբ ում դա վերաբերվում է:

Հրամանները և հրահանգները հաճախ կիրառվում են դասի սկզբում մարզվողների ուշադրությունը կենտրոնացնելու և կարգապահությունը պահպանելու նպատակով:

Հրամաններ և հրահանգները մարզչին հնարավորություն են տալիս ուսումնական խմբի գործողությունները արագ և հստակ կառավարել:

6.4. ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՅԻ ԿԱՌՈՒՅՎԱԾՔԸ

Ռիսուցման գործընթացում լուծվում են որոշակի մանկավարժական խնդիրներ: Ռիստի այն կարելի է պայմանականորեն բաժանել մի քանի փուլերի:

Ծանոթացում հնարքի հետ: Այս փուլը կարող է կրել մի քանի ձևեր: Ռիսուցանվող հնարքի հետ կարելի է ծանոթանալ մասնագիտական գրականության, մրցումների և մարզումների, տեսաժապավենների դիտման, պլակատների միջոցով և այլն:

Ծանոթացման արդյունքում մարզվողները ընդհանուր պատկերացում են կազմում հնարքի մասին: Ծանոթացման խնդիրը կայանում է մարզվողների մոտ հնարքի տեսողական պատկերի ստեղծումը, նրա կատարման տեխնիկայի վերաբերյալ գիտելիքների հաղորդումը: Ծանոթացման փուլում սկսնակների սխալ շարժումների հիմնական պատճառներից մեկն այն է, որ նրանք չեն պատկերացում տվյալ հնարքի տեղը և նշանակությունը ըմբռամարտի տեխնիկայի և տակտիկայի ընդհանուր համակարգում: Ռեսուցման այս փուլում խորհուրդ չի տրվում անդրադառնալ պաշտպանություններին և հակահնարքներին:

Մանրակրկիտ ուսուցում: Ըմբռամարտի հնարքների ուսուցման ժամանակ մարզվողները յուրացնում են հնարքի հիմնական մասերը, հնարքի կատարման տարբեր փուլերում ճիգերի ներդրման աստիճանը, արգությունը և լայնույթը: Հնարքի ուսուցման այս փուլում կիրառվում է երկու եղանակ՝ ամբողջական և մասնատված:

Ամբողջական մեթոդ: Այս մեթոդը կիրառվում է պարզ հնարքների ուսուցման ժամանակ, իսկ բարդ հնարքների ուսուցման ժամանակ այն հաջորդում է մասնատված մեթոդին: Ամբողջական մեթոդի առավելությունը կայանում է նրանում, որ այս դեպքում հնարքի ամբողջականությունը չի խախտվում, սակայն բարդ հնարքների ուսուցման ժամանակ այն պետք է կիրառել մասնատված մեթոդից հետո, քանի որ առանց հնարքի մասնատման կոժվարանա հնարքի ուսուցումը:

Մասնատված մեթոդ: Այս մեթոդը կիրառվում է բարդ հնարքների ուսուցման ժամանակ: Այն իրականացվում է հնարքը առանձին մասերի կամ փուլերի մասնատման միջոցով՝

1. մոտեցում, բռնվածք.
2. հավասարակշռությունից դուրս բերման փուլ,
3. հնարքի իրագործման փուլ (զգումների ժամանակ այն կոչվում է նաև ճախրման փուլ).

4. վերջնական դրություն:

Մասնատված մեթոդը հեշտացնում է բարդ հնարքների ուսուցումը, սակայն այս դեպքում խախտվում է հնարքի ամբողջականությունը:

Այս մեթոդի կիրառման ժամանակ խորհուրդ է տրվում առաջին փուլի յուրացումից հետո, երկրորդ փուլը յուրացնել առաջինի հետ մեկտեղ, երրորդը՝ առաջին երկուսի հետ մեկտեղ և չորրորդը՝ առաջին երեք փուլի հետ մեկտեղ:

Հմտության ամրապնդում և կատարելագործում: Ռեսուցման երրորդ փուլի խնդիրը մարզվողների կողմից յուրացված հնարքը մրցակցական պայմաններում մատչելի դարձնելն է: Հմտությունները ամրապնդվում են ինչպես ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական գոտեմարտերի, այնպես էլ մրցակցական գոտեմարտերի ժամանակ:

Ըմբռները գիտեն շատ հնարքներ, բայց մրցումների և, անգամ, մարզումների ժամանակ նրանք կիրառում են դրանցից միայն մի քանիսը: Հետևաբար, նշանակում է, որ նրանք հիմնավորապես անցել են միայն ծանոթացման և մանրակրկիտ ուսուցման փուլերը, իսկ ամրապնդման և կատարելագործման փուլն անցել են մակերեսորեն:

Յուրացվող հնարքների կատարելագործման համար կիրառվում են մի շարք մեթոդներ և մեթոդական հնարներ, որոնց մեծք կանդրադառնանք հաջորդ գլխում:

ԳԼՈՒԽ 7 ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Մարզումը բազմամյա գործընթացը է՝ ուղղված ֆիզիկական կատարելությանը և սպորտային բարձր նվաճումների ձեռք բերմանը:

Այս գործընթացը ենթարկվում է որոշակի սկզբունքների և իրականացվում է հիգիենիկ ռեժիմի պահպանման և բժշկամանկավարժական հսկողության պայմաններում:

Մարզման նպատակը՝ ֆիզիկական կատարելությունը և մարզական բարձր արդյունքների նվաճումը իրականացվում է լուծելով հետևյալ խնդիրները՝

1. ամրապնդել և կատարելագործել մարզիկի տեխնիկան և տակտիկան.
2. մշակել և կատարելագործել շարժողական ընդունակությունները.
3. բարձրացնել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները.
4. կատարելագործել հոգեբանական և բարոյականային հատկանիշները.
5. հարստացնել տեսական գիտելիքները:

7.1. ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Նոսրի մեթոդ: Իր մեջ ընդգրկում է դասախոսությունները, գրույցները, ցուցումները, հաշվետվությունները, բացատրությունները և այլն:

Զննական մեթոդ: Այս մեթոդն ընդգրկում է անձնական ցուցադրումը, պլակատների, տեսաժապավենների, ուսումնական ֆիլմերի ցուցադրումը և այլն:

Պրակտիկ (գործնական) մեթոդ: Սպորտում առավել կարևոր են և ավելի մեծ նշանակություն ունեն պրակտիկ մեթոդները՝ խաղային, մրցակցական և վարժությունների:

Մարզչի աշխատանքում մեծ տեղ է գրավում վարժությունների մեթոդը, որը հաճախ կոչվում է նաև մարզման մեթոդ: Այս մեթոդի դասակարգման համար կիրառվում են այնպիսի ցուցանիշներ, ինչպիսիք են՝ ուղղվածությունը, բեռնվածությունը և ցիկլայնությունը:

Ըստ ուղղվածության մարզման մեթոդները լինում են.

1. *մրցակցական*՝ համալիր կերպով ծանրաբեռնում են այն օրգան համակարգերը, որոնք գործում են մրցակցական գործունեության ժամանակ,

2. *հատուկ նախապատրաստական*՝ նպատակաուղղված ազդում են միայն օրգանիզմի այն համակարգերի վրա, որոնք մասնակցում են մրցակցական գործունեության ապահովմանը,

3. *ընդհանուր նախապատրաստական*՝ մարզում են օրգանիզմի այն համակարգերը, որոնք չեն ծանրաբեռնվում մրցումների ժամանակ և նպաստում են աշխատունակության արագ վերականգմանը:

Մարզման մեթոդները ըստ բեռնվածության լինում են.

1. *հեշտագված*՝ բնութագրվում է բեռնվածության և հանգստի այնպիսի հերթագայմամբ, որը մարզիկին թույլ է տալիս արագ վերականգնվել,

2. *օպտիմալ*՝ բնութագրվում է բեռնվածության և հանգստի այնպիսի հերթագայմամբ, որի դեպքում օրգանիզմը համեմատաբար դանդաղ է վերականգնվում,

3. *դժվարացված*՝ համարվում է շատ ծանր և օրգանիզմի վերականգնման համար բավական երկար ժամանակ է հարկավոր:

Ըստ ցիկլայնության մարզման մեթոդները լինում են՝

1. *միանգամյա.*

2. համալիր.

3. բազմակի անգամ կրկնվող համալիրներ:

7.2. ՄԱՐԳՄԱՆ ՄԻՋՈՅՆԵՐԸ

Մարզման հիմնական միջոցները ֆիզիկական վարժություններն են: Բոլոր վարժությունները միավորված են նրեր խմբերում՝

1. ընդհանուր նախապատրաստական.

2. հատուկ նախապատրաստական.

3. հիմնական մրցակցական:

7.3. ՄԱՐԳՄԱՆ ՕՐԻՆԱԶՄՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մարզումը՝ բարդ գործընաց է և ունի իր օրինաչափությունները, որոնց հիմքում ընկած են ուսուցման սկզբունքները: Դրանք, կապված մարզման առանձնահատկություններից նորոգի արտացոլում են ստանում: Առանց մարզման օրինաչափությունների դժվար է ճիշտ մարզում կազմակերպել:

Գոյություն ունեն մարզման վեց օրինաչափություններ.

1. բարձր մարզական նվաճումների ուղղվածությունը.

2. ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնությունը.

3. մարզման գործընթացի անընդհատությունը.

4. մարզական պահանջների աստիճանական և առավելագույն աճը.

5. բեռնվածության դինամիկայի ալիքաձևությունը.

6. մարզման գործընթացի ցիկլայնությունը:

Բարձր մարզական նվաճումների ուղղվածությունը: Մարզման ընթացքում յուրաքանչյուր մարզիկ բացի առողջությունը ամրապնդելու, աշխատունակությունը բարձրացնելու և ակտիվ ներկարակնցություն ապահովելու խնդիրներից, ձգտում է նաև

մարզական բարձր նվաճումների: Հենց այդ նպատակալաց ձգտումը դառնում է մարզմանը բնորոշ օրինաչափություն:

Այս օրինաչափությունը մարզման բազմամյա փուլերում տարբեր ձևով է դրսևորվում: Որպես կանոն, մարզման սկզբնական փուլում այն ավելի թույլ է արտահայտված, քան մյուս փուլերում:

Բարձր մարզական նվաճումների ուղղվածությունը մեծ չափով պայմանավորված է ըմբիշի անհատական առանձնահատկություններով: Այն մարզիկներից պահանջում է ակտիվություն, գիտակցական և ստեղծագործական մոտեցում մարզումներին:

Այս օրինաչափության հիմքում ընկած են ակտիվության և գիտակցականության սկզբունքները:

Ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնությունը: Մարզական բարձր նվաճումների համար անհրաժեշտ է ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնություն: Այս պահանջը համարվում է մարզման կարևոր օրինաչափություններից մեկը:

Ընդհանուր պատրաստությունը հիմք է հանդիսանում հատուկ պատրաստության համար: Նրանց փոխհարաբերությունը բազմամյա մարզման փուլերում տարբեր է: Եթե մարզման սկզբնական փուլերում գերակշռում է ընդհանուր պատրաստությունը, ապա կատարելագործման փուլում՝ հատուկ պատրաստությունը:

Այստեղ արտացոլվում են անհատականության և գիտակցականության սկզբունքները:

Մարզման գործընթացի անընդհատությունը: Ինչպես հայտնի է յուրաքանչյուր մարզումից հետո օրգանիզմում տեղի են ունենում որոշակի փոփոխություններ: Ճիշտ կազմակերպված մարզումները նպաստում են, որ այդ դրական տեղաշարժերը գումարվելով միմիանց նպաստեն մարզվածության աճին և մարզական բարձր արդյունքների նվաճմանը: Այստեղից պետք է

նգրակացնել, որ մարգման գործընթացը պետք է լինի ան-
ընդհատ: Սա մարգման օրինաչափություններից մեկն է: Մարգ-
ման անընդհատությունը ենթադրում է շուրջտարյա մարգումներ:
Սակայն մարգումների միջև պետք է ընտրել հանգստի այնպիսի
ժամանակահատվածներ, որպեսզի հերթական մարգումից
ստացած դրական փոփոխությունները գումարվեն նախորդ
մարգումների փոփոխություններին:

Օրգանիզմի լրիվ վերականգնումը ստացած բեռնվածու-
թյունից կարող է տևել 2-3 ժամից մինչև 2-3 օր: Սակայն ժամա-
նակակից սպորտը պահանջում է մեծացնել մարգումների
ծավալը և կատարել օրական 2-3 մարգում: Բնականաբար, իրար
հաջորդող մարգումները բեռնվածությամբ չպետք է իրար նման
լինեն: Սրանից ելնելով տարբերում են հիմնական և լրացուցիչ
մարգումներ: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է տալիս
վերականգնել և բարձրացնել աշխատունակությունը, որի հա-
մար կիրառվում են նաև վերականգնման լրացուցիչ միջոցներ:

Այս օրինաչափության հիմքում ընկած են անհատական-
ության և համակարգման սկզբունքները:

**Մարզական պահանջների աստիճանական և առավելա-
գույն աճը:** Հայտնի է, որ օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավոր-
ությունները կախված են նրան ներկայացվող ծանրաբեռնվա-
ծության մեծությունից: Յուրաքանչյուր նոր նվաճում ստիպում է
բարձրացնել մարզման բեռնվածության մակարդակը: Ընդ
որում բեռնվածությունը պետք է մեծացնել օրգանիզմի
հնարավորությունների աճի հետ մեկտեղ՝ այսինքն աստիճանա-
բար:

Մարզական պահանջների աստիճանականությունը և
առավելագույն աճը սերտորեն կապված են միմյանց: Սակայն
բեռնվածությունը կարելի է մեծացնել մինչև այն սահմանակետը,
որքան որ ներում են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորու-
թյունները: Հետևաբար, ըմբիշի բեռնվածության առավելագույն

չափը որոշելիս պետք է հաշվի առնել նրա անհատական
առանձնահատկությունները և մարզվածության աստիճանը: Ընդ
որում այս հանգամանքը պետք է նկատի ունենալ ոչ միայն մեկ
մարզման՝ այլև շաբաթական, ամսական, տարեկան և բազ-
մամյա ցիկլերի բեռնվածությունը որոշելիս:

Մարզման այս օրինաչափության մեջ իրենց արտացո-
լումն են գտնում մատչելիության, անհատականության և համա-
կարգման սկզբունքները:

Բեռնվածության դինամիկայի ալիքաձևությունը: Մարգ-
ման օրինաչափություններից մեկն էլ բեռնվածության դինա-
միկայի ալիքաձևությունն է: Մարզական գործունեությունում
հայտնի են նաև բեռնվածության զարգացման այլ ուղիներ՝
աստիճանական, թռիչքաձև և այլն: Սակայն բեռնվածության մե-
ծացման առավել տարածված և ընդունելի եղանակը՝ ալիքաձև
աճն է:

Գերմարզվածությունից խուսափելու համար անհրաժեշտ է
մարզման բեռնվածությունը մեծացնել ալիքային անկումների
միջոցով, որոնք մարզիկներին հանգստանալու և ուժերը
վերականգնելու հնարավորություն են տալիս:

Մարզական գործունեությունում տարբերում են երեք տե-
սակի ալիքներ՝ փոքր (1-7 օր), միջին (1-3 ամիս) և մեծ (6-12
ամիս):

Բեռնվածության դինամիկայի ալիքաձևության հիմքում
ընկած են համակարգման և մատչելիության սկզբունքները:

Մարզման գործընթացի ցիկլայնությունը: Մարզման գործ-
ընթացի ցիկլայնությունը համարվում է մարզման օրինաչա-
փություններից մեկը:

Մարզական գործունեությունում կապված ժամանակի
մասշտաբների հետ մարզման գործընթացը բաժանում են՝

1. միկրոցիկլերի (շաբաթական մարզման կառուցվածքը).
2. մեզոցիկլերի (մի քանի միկրոցիկլերի կամ մարզման

փուլի կառուցվածքը)։

3. մակրոցիկլների (կնստարյա կամ շուրջտարյա մարզման կառուցվածքը)։

Այս օրինաչափության մեջ արտահայտված է համակարգման սկզբունքը։

7.4. ՄԱՐԶՄԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարզման բովանդակության տակ պետք է նկատի ունենալ մարզական պատրաստության տարբեր կողմերի ամբողջությունը։ Ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, բարոյականային և տեսական։ Տակտիկական պատրաստությանն արդեն անդրադարձել ենք «Մարտավարության հիմունքները» գլխում, իսկ պատրաստության մյուս կողմերի մասին կխոսենք ստորև։

7.5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մրցակցին հաղթելու համար անհրաժեշտ է հաղթահարել նրա դիմադրությունը, կատարել հնարք կամ հակահնարք, մրցակցին պատկեցնել թիակների վրա կամ հաղթել միավորներով։ Առանց համապատասխան ֆիզիկական պատրաստության անհնար է հասնել բարձր նվաճումների։

Ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է սպորտային մարզման հիմքը։ Ըմբշամարտը մեծ պահանջներ է ներկայացնում շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակին։ Առաջնակարգ մարզիչները և մարզիկները մեծ տեղ են հատկացնում մկանային զգացողությանը, պայթուցիկ ուժին, ռեակցիայի արագությանը, ճարպկությանը և դիմացկունությանը։ Սակայն պետք չէ ձգտել շարժողական բոլոր ընդունակությունների մաքսիմալ զարգացմանը։ Ըմբշին պետք չէ ծանրորդի ուժ կամ վազորդի դիմացկունություն։ Անհրաժեշտ է

շարժողական ընդունակությունների այնպիսի արդյունավետ համակցումներ, որոնք նպաստում են ըմբշի կատարելագործմանը։

Ֆիզիկական պատրաստության հիմնական միջոցը համարվում են ֆիզիկական վարժությունները։ Նրանց կարելի է բաժանել չորս հիմնական խմբի՝

1. ընդհանուր պատրաստության վարժություններ.
2. ընդհանուր զարգացող վարժություններ.
3. մրցակցային վարժություններ.
4. հատուկ մասնագիտական վարժություններ։

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն։ Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է ըմբշի շուրջտարյա ֆիզիկական բեռնվածության միջոց։ Ըմբշին իր ամենօրյա մարզման ժամանակ կատարում է ֆիզիկական պատրաստության զանազան վարժություններ։ Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը հիմք է հանդիսանում հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար։ Սակայն չպետք է չարաշահել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը, քանի որ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության չափազանց բարձր մակարդակը արգելակում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործմանը։ Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ընդհանուր նախապատրաստական և ընդհանուր զարգացող վարժություններն են։

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունները թեև իրենց կառուցվածքով, ուժային և ժամանակային բնութագրերով չեն համապատասխանում ըմբշամարտի տեխնիկական գործողություններին, սակայն նպաստում են նրանց կատարելագործմանը։

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունների խմբին պետք է դասել տարբեր տարածության վազքերը, որոնք կատարվում են տարբեր արագությամբ և տևողությամբ, մեկ

կամ նրկու ոտքով ցատկերը (նստարանի կամ տարբեր արգելքների վրայից), ցատկապարանով կատարվող ցատկերը, բարձրացատկը, հեռացատկը, գլուխկոնձինները (տարբեր արգելքների վրայից), տարբեր վարժությունների կիրառումով շրջանաձև մարզումը, ծանրացված գնդակի համար պայքարը, ֆուտբոլը, ռեգբին, թիավարությունը, դահուկավազքը, լողը և այլն:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների խմբին են պատկանում մկանները տաքացնող և օրգանիզմը հիմնական աշխատանքին նախապատրաստող վարժությունները: Հաշվի առնելով ըմբշամարտի այն առանձնհատկությունը, որ անսպասելիորեն և հաճախակի փոփոխվում են մկանային ճիգերի ուղղությունները, որ պետք է անընդհատ հաղթահարել մրցակցի դիմադրությունը, կատարել արագ և անսպասելի տեղաշարժեր՝ վնասվածքից խուսափելու համար, անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել բոլոր մկանախմբերը զարգացնող վարժություններին: Ընդհանուր զարգացող վարժություններն են՝

1. քայլքը.
2. վազքը.
3. ակրոբատիկ վարժությունները և այլն:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն: Ինչպես բոլոր մարզաձևերում, այնպես էլ ըմբշամարտում կարևորվում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է մրցակցական պատրաստության անբաժան բաղադրիչներից մեկը, ավելին՝ հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը մարզման մրցակցական շրջանի բեռնվածության հիմնական միջոցն է: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցները մրցակցական՝ և հատուկ մասնագիտական վարժություններն են:

Մրցակցական վարժությունների խմբին են դասվում մրցակցական, ստուգողական, մարզական գոտեմարտերը, որոնք իրենց տևողությամբ համապատասխանում են մրցակա-

նոններին: Գոտեմարտերը անցկացվում են նույն քաշն ունեցող ըմբշների միջև: Խորհուրդ է տրվում, որ գոտեմարտող ըմբշների մարզական պատրաստության մակարդակները շատ չտարբերվեն իրարից:

Հատուկ մասնագիտական վարժությունների խմբին են պատկանում ուսումնամարզական և մարզական այն գոտեմարտերը, որոնց տևողությունը չի համապատասխանում մրցականոններին: Գոտեմարտի համար ընտրվում են ինչպես տարբեր պատրաստություն՝ այնպես էլ տարբեր քաշեր ունեցող ըմբշներ:

Այս խմբին են դասվում ծանրություններով և մարզասարքերով կատարվող այն վարժությունները, որոնք կատարման բնույթով համապատասխանում են որոշակի հնարքների կատարմանը, ինչպես նաև այն վարժությունները, որոնք նպաստում են հնարքի կատարմանը մասնակցող առանձին մկանախմբերի զարգացմանը: Հատուկ մասնագիտական վարժությունների խմբին են դասվում նաև այն վարժությունները, որոնք ոչ անմիջականորեն ազդում են տեխնիկական գործողության որակի վրա: Օրինակ, ծանրացված գնդակի արտակորված նետումները նպաստում են արտակորված գցումների կատարմանը:

Այլ հնարքների կատարելագործման նպատակով կիրառում են ըմբշամարտ ծնկների վրա, պայքար իրանի, ձեռքի կամ ոտքի բռնվածքի համար, մրցակցին հրելով որոշակի տարածքից դուրս բերում և այլն:

Հատուկ մասնագիտական վարժություններին են պատկանում բոլոր հնարքները, կամուրջ դրությունում կատարվող վարժությունները և այլն:

Այս ամենը չի կարող չանդրադառնալ ուժի մշակման մեթոդների և միջոցների վրա: Ելնելով այն բանից, որ մկանային ուժը արտահայտվում է նրկու ձևով՝ դինամիկ և ստատիկ, ուժային վարժությունները պայմանականորեն բաժանվում են նրկու խմբի. բուն ուժային և արագաուժային:

Բուն ուժային վարժությունների խմբին պատկանում են այն վարժությունները, որոնց կատարման ժամանակ ուժը հասնում է մաքսիմալ արտահայտության (օրինակ, հատուկ և ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարումը մեծ և սահմանային ծանրությամբ):

Արագաուժային կոչվում են այն վարժությունները, որոնց կատարման ժամանակ ուժը մեծ արագացման դեպքում հասնում է մաքսիմալ արտահայտության: Այս խմբում կարելի է դասել մեջքի վրայից և արտակորված գցումները (համեմատաբար փոքր քաշ ունեցողների հետ) և այլն:

Ռեժային ընդունակությունները զարգանում են մկանային ջանքերի մաքսիմալ արտահայտման պայմաններում:

Ըմբշամարտում կիրառվող ուժը անընդհատ փոփոխվում է մեծությամբ, ուղղությամբ և բնույթով: Սա պայմանավորված է գոտեմարտի ընթացքում իրավիճակների փոփոխմամբ: Ռեժային ըմբշամարտում ուժը հաճախ արտահայտվում է մյուս շարժողական ընդունակությունների հետ համակցված: Ռեժային պայմանավորված է նաև ըմբիշի կամային հատկանիշներով, իրեն մոքիլիզացնելու ընդունակությամբ:

Ռեժի մշակման համար կիրառվում են հետևյալ մեթոդներ՝ հաղթահարման, զիջող և իզոմետրիկ:

Հաղթահարման մեթոդ: Հաղթահարման մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ ըմբիշը կատարում է հաղթահարող բնույթի աշխատանք: Այս մեթոդն ունի մի քանի տարատեսակներ. կրկնողության մեթոդ, մեծ կամ մաքսիմալ ճիգերի մեթոդ, աճող դիմադրության մեթոդ:

Կրկնողության մեթոդ: Վարժությունը պետք է կատարել ոչ սահմանային քաշերով (անձի հնարավորությունների մաքսիմումի 40-60%-ը) մինչև հրաժարվելը: Վարժությունը պետք է կրկնել 2-5րոպե հանգստից հետո: Հանգստի ժամանակ խորհուրդ է տրվում կատարել թուլացնող վարժություններ: Այս մեթոդով կատարվող վարժությունները նպաստում են ուժային դիմադրության զարգացմանը:

Մեծ կամ մաքսիմալ ճիգերի մեթոդ: Վարժությունները կատարվում են մեծ (անձի հնարավորությունների մաքսիմումի 60-80%-ը) և մաքսիմալ (անձի հնարավորությունների 90-100%-ը) ծանրություններով՝ 1-3 անգամ: Վարժությունները կրկնվում են կարճ ժամանակահատվածից հետո, մինչև արագության զգալի կորուստը:

Աճող դիմադրության մեթոդ: Վարժությունը սկսում են փոքր և վերջացնում մեծ կամ մաքսիմալ դիմադրությամբ: Դիմադրության աճը տեղի է ունենում միևնույն վարժությունը կամ վարժությունների համալիրը 2-3 անգամ կրկնելուց հետո:

Իզոմետրիկ մեթոդ: Վարժությունները կատարվում են որևէ ստատիկ դրությունում բազմակի (5-10 անգամ) պահումներ (2-8վրկ.) կատարելով: Այս վարժությունները նպաստում են այն տեխնիկական գործողություններին, որոնք բնութագրվում են ստատիկ ճիգերով, օրինակ, արտակորված գցումների ժամանակ մեջքի և ոտքերի մկանները, որոնք կրում են հիմնական բեռնվածությունը:

Չիջող մեթոդ: Մարզման գործընթացում ընդունված է նաև ուժի զարգացման այսպես կոչված «զիջող մեթոդը»:

Մրա էությունը կայանում է նրանում, որ մարզվողը զիջելով մրցակցի քաշին կամ ջանքերին ծալում է մարմնի այս կամ այն մասը: Օրինակ, ձեռքերի համար՝ ծանրաձողի դանդաղ իջեցումը, ոտքի մկանների համար բարձրությունից ցատկերը: Այս մեթոդի կիրառման ժամանակ ավելի մեծ ծանրություններ են կիրառվում

քան հաղթահարող մեթոդի ժամանակ: Ուստի այս մեթոդը պետք է կիրառել լավ մարզվածություն ունեցող մարզիկների նկատմամբ:

Զիջող մեթոդի կիրառման ժամանակ նկատվել է, որ մարզիկների մկանների ակտիվ դիմադրությունը մաքսիմալ և գերմաքսիմալ քաշին նպաստում է լարվածության աստիճանի ավելացմանը:

Ուժի հաջող զարգացման համար անհրաժեշտ է հետևել հետևյալ պահանջներին.

1. Ուժի աստիճանական և կանոնավոր զարգացմանը կարելի է հասնել յուրաքանչյուր պարապմունքին ուժային վարժություններ կատարելով:

2. Ուժային վարժությունների բազմակի կրկնություն: Որքան հեշտ է վարժությունը այնքան ավելի շատ պետք է կրկնել այն: Վարժությունները պետք է ընտրել այնպես, որ մարզման ընթացքում երկար ժամանակ չհատկացվի միևնույն մկանախմբին: Մաքսիմալ լարվածություն պահանջող վարժություններին պետք է հաջորդեն փոքր կամ միջին լարվածությամբ կատարվող վարժությունները:

3. Ուժային վարժությունների բազմակողմանի ներգործություն: Պետք է մշակել վարժությունների այնպիսի համալիրներ, որը հնարավորություն կտա ուժը զարգացնել հիմնական մկանախմբերում:

Արագության մշակումը

Ըմբռամարտում արագությունը՝ շարժումները կամ հնարքները մինիմալ ժամանակում կատարելու ընդունակությունն է:

Ըմբռամարտում բարձր նվաճումներն անհնար է պատկերացնել առանց արագության: Արագությունը ըմբռամարտում կրում է պայթուցիկ, արագաուժային բնույթը: Ըմբռի գոր-

ծողությունների մեծ մասը հանդիսանում են ստեղծված իրավիճակի կամ մրցակցի գործողությունների պատասխան ռեակցիան: Հետևաբար արագության որակը կախված է շարժումների և պատասխան ռեակցիայի արագությունից:

Արագությունը մեծ չափով պայմանավորված է ուժով, մկանների էլաստիկությամբ և հոդերի շարժունակությամբ, նյարդային համակարգի վիճակով, տեխնիկական վարպետության աստիճանով, իսկ երկարատև աշխատանքի ժամանակ նաև դիմացկունությամբ:

Իրադրությունն ընկալելու համար պահանջվող ժամանակը մեծ չափով կախված է այն բանից, թե տվյալ իրավիճակը ինչ չափով է ծանոթ ըմբռին: Դրա համար էլ արագության մշակման համար կիրառվող կարևոր միջոց են հանդիսանում գոտեմարտերը, որոնց ընթացքում ըմբռի ձևեր է բերում նաև իրավիճակների փորձ:

Երկրորդ ուղին. ըմբռամարտում հանդիպող իրավիճակների և նախապես հայտնի պատասխան ռեակցիաների արհեստական ստեղծումն է:

Մկանների կծկման արագությունը (շարժման արագությունը) շատ բանով կախված է սկզբնական արագացումից, որը պայմանավորված է մկանների ուժով և նրանով, թե ինչ ֆունկցիա է առաջանում այդ արագացումը:

Մկանները գործողությունից առաջ պետք է թուլացած լինեն, որովհետև միայն թուլացած և հանգիստ մկաններն են ընդունակ արագ կծկման:

Արագությունը մշակվում է զանազան մեթոդներով և մեթոդական հնարքներով:

Նշտացված մեթոդ: Վարժությունները կրկնվում են բազմակի անգամ, մաքսիմալ արագությամբ և հեշտացված պայմաններում: Օրինակ, հնարքների կատարում կամ գոտեմարտի

վարում՝ քաշով ավելի թնթն մրցակցի հետ՝ շնչտը դնելով արագության վրա:

Դժվարացված մեջող: Վարժությունները կատարվում են մաքսիմալ արագությամբ դժվարացված պայմաններում, քան այն պայմանները, որ հանդիպում են մրցումների ժամանակ: Օրինակ, ըմբշամարտ ավազի վրա, ավելի ծանր մրցակցի հետ և այլն:

Այս վարժությունները կատարվում են մինչև հոգնածության երևան գալը: Հաշվի առնելով այդ հանգամանքը արագությունը զարգացնող վարժությունները պետք է կիրառել դասի նախապատրաստական մասում կամ հիմնական մասի սկզբում: Իսկ մարզման շաբաթական ցիկլը պետք է կառուցել այնպես, որ արագությանն ուղղված մարզումները անցկացվեն լրիվ վերականգնված վիճակում:

Շարժողական ռեակցիայի արագության մշակումը: Այստեղ մեծ տեղ են հատկացվում այն վարժություններին, որոնք կատարվում են անսպասելի ազդանշանով: Ազդանշանը կարող է լինել լսողական, տեսողական և մաշկային գրգռիչների կիրառմամբ: Տեսողական ազդանշանները ավելի ընդունված են, քանի որ գոտեմարտի ժամանակ ստեղծված իրավիճակները ըմբիշը ընկալում է տեսողությամբ, սակայն չպետք է անտեսվեն նաև լսողական և մաշկային ազդանշանները, որովհետև մրցավարը գոտեմարտին միջամտում է մրցավարական տեղմիներով և սուլիչով: Գոտեմարտին ձայնային ազդանշանով միջամտում է նաև մարզիչը (հուշումներ), իսկ ծնկադիր դրությունում՝ ներքևում գտնվող ըմբիշը մրցակցի գործողություններն ընկալում է մաշկային գրգռիչներով:

Ռեակցիայի արագության մշակման վարժությունները պայմանականորեն կարելի է բաժանել երեք խմբի.

1. մեկ պայմանական ազդանշանով վարժություններ

(պարապոզները տեղում ցատկոտելիս ի պատասխան պայմանական նշանի անցնում են արագ վազքի),

2. երկու կամ ավելի պայմանական նշանով վարժություններ (մեջքի վրա պառկած մարզիկները ի պատասխան ծափի ցատկում են ոտքի, իսկ ի պատասխան ձեռքի թափահարման շրջվում են փոքի);

3. մարզիկի պատասխանը կախված է մի քանի նշանների գույքորդումից (խաղեր):

Մարզման շաբաթական ցիկլում արագությունը մշակվում է ակտիվ հանգստից կամ փոքր և միջին բեռնվածությունից հետո:

Դիմացկունության մշակումը

Դիմացկունությունը հոգնածությանը դիմակայելու ընդունակությունն է: Այն անմիջականորեն կապված է օրգանիզմի արագ վերականգնման, արյան շրջանառության, շնչառական համակարգի և տեխնիկական վարպետության աստճանի հետ:

Դիմացկունությունը ըմբիշին հարկավոր է ոչ միայն մրցումների ժամանակ, այլև մարզման ընթացքում մեծ բեռնվածությամբ աշխատանք կատարելիս:

Դիմացկունությունը մշակվում է բեռնվածության աստիճանական մեծացմամբ: Մարզական գործունեությունում տարբերում են ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություններ:

Ընդհանուր դիմացկունությունը երկար ժամանակ ֆիզիկական լարված աշխատանք կատարելու ընդունակությունն է:

Հատուկ դիմացկունությունը ըմբշամարտում բարձր լարցածությամբ մեկ կամ մի քանի գոտեմարտ անցկացնելու ընդունակությունն է: Հատուկ դիմացկունությունը զարգանում է ընդհանուր դիմացկունության պահպանման և հետագա կատարելագործման հիման վրա:

Ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունը պետք է մշակել պարբերաբար, որոշակի մեթոդական հաջորդականությամբ:

Ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար հիմնա-
կանում կիրառում են հավասարաչափ մեթոդը:

Ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար միջոց են
ծառայում կրոսավագքը, լողը, դահուկավագքը, թիավարությունը
և այլն:

Հատուկ դիմացկունության մշակման համար կիրառում են
հետևյալ մեթոդները՝

1. ծավալի մեծացման մեթոդ.
2. լարվածության մեծացման մեթոդ.
3. փոփոխական մեթոդ.
4. ժամանակահատվածային մեթոդ.
5. կրկնողության մեթոդ:

Հատուկ դիմացկունության զարգացման համար մեծ
նշանակություն են ձեռք բերում վերականգնման գործընթաց-
ները, որոնք ընթանում են բեռնվածությունից հետո: Մարզման
ընթացքում պետք է պայմաններ ստեղծել սիստեմատիկ
վերականգնման և գերվերականգնման համար: Ուստի մարզ-
ման շաբաթական ցիկլը պետք է այնպես կազմել, որ մեծ
բեռնվածությամբ մարզումները, որոնց ընթացքում տեղի է
ունենում օրգանիզմի ֆունկցիաների ժամանակավոր անկում,
պետք է հետևեն միջին, փոքր բեռնվածությամբ մարզումներով և
հանգստյան օրերով:

Ծավալի մեծացման մեթոդ: Այս մեթոդի կիրառման ժա-
մանակ աստիճանաբար, մարզումից մարզում մեծացնում են
վարժության կատարման (գոտեմարտի) ժամանակը: Սա
ենթադրում է նաև մարզումների քանակի ավելացում:

Լարվածության մեծացման մեթոդ: Այս մեթոդի կիրառ-
ման ժամանակ աստիճանաբար, մարզումից մարզում մեծաց-
նում են վարժության կատարման (գոտեմարտի) լարվածությո-
ւնը:

Փոփոխական մեթոդ: Այս մեթոդի կիրառման ժամանակ
վարժությունները կատարվում են տարբեր լարվածությամբ: Ընդ
որում, մարզումից մարզում փոքր լարվածությամբ գոտեմար-
տների քանակը կրճատվում է, իսկ մեծ լարվածությամբ գոտե-
մարտների քանակը՝ ավելանում:

Ժամանակահատվածային մեթոդ: Այս մեթոդի կիրառման
ժամանակ վարժությունները կատարվում են ակտիվ և պասիվ
հանգստի որոշակի ժամանակահատվածներով: Հանգստի
տևողությունները կախված են մարզման խնդիրներից, վարժու-
թյան ծավալից և լարվածությունից, մարզվածության աստիճա-
նից և ինքնազգացողությունից:

Կրկնողության մեթոդ: Մեկ կամ մի քանի մարզումների
ընթացքում կրկնվում են միևնույն ծավալով և լարվածությամբ
կատարվող վարժությունները:

Մարզման գործընթացում այս բոլոր մեթոդները կիրառ-
վում են զանազան համակցումներով:

Ճարավորության մշակումը

Ճարավորությունը հատուկ տեղ է գրավում շարժողական
ընդունակությունների շարքում: Այն բազմակողմանիորեն կապ-
ված է մյուս շարժողական ընդունակությունների հետ: Սա բա-
ցատրվում է նրանով, որ ճարավորությունը համալիր շարժողական
ընդունակություն է և համարվում է կենտրոնական նյարդային
համակարգի բարձր զարգացած կոորդինացիոն հնարավորու-
թյունների արդյունք՝ հիմնված շարժողական ընդունակու-
թյունների և պահուստային շարժումների վրա:

Ժամանակակից գոտեմարտին բնորոշ է դինամիկ իրավի-
ճակների փոփոխությունը և ըմբիշից պահանջում է կատա-
րելագործել ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու և

ստեղծված իրավիճակին համապատասխան գործողություններով արագ հակազդելու կարողությունը:

Ըմբիշի ճարակությունը բարդ կոորդինացիոն շարժումների ժամանակ մարմինը տիրապետելու և գոտեմարտի փոփոխվող իրադրություններում արագ կողմնորոշվելու ընդունակությունն է:

Ճարակի ըմբիշը արագ է տիրապետում և կատարելագործում ըմբշամարտի տեխնիկան, ավելի հեշտ է դուրս գալիս վտանգավոր դրությունից, ավելի հնարամիտ է, ավելի վճռական և ավելի վստահ:

Ճարակության կատարելագործման համար հարկավոր է դաստիարակել այնպիսի հատկություններ, որոնց ամբողջությունը և կատարելությունը բնութագրում են այդ հատկության զարգացման չափը: Դրանց են վերաբերվում իրադրության չկանխատեսված փոփոխություններին արագ և նպատակային հակազդումը, բարդ շարժումները ճշտորեն կառավարելու ընդունակությունը, բարդ իրադրություններում և շարժումներում տարածության մեջ կողմնորոշվելու ունակությունը:

Եթե ուժը, արագությունը և դիմացկունությունը կարելի է մշակել սահմանափակ քանակով վարժությունների կատարման միջոցով, ապա ճարակությունը մշակվում է բազմաթիվ վարժություններով, որոնք կատարվում են զանազան տարբերակներով և տարբեր կապակցություններով:

Ճարակությունը պայմանավորված է շարժողական կարողությունների և հմտությունների զինանոցով: Այդ զինանոցը հարստացնելու միակ ճանապարհը նոր շարժումների յուրացումը և կատարելագործումն է:

Ճարակությունը կարելի է մշակել հնարքը երկու կողմի վրա, տարբեր ելման դիրքերից և անսպասելի իրավիճակներից, տարբեր արագությամբ կատարելով և այլն:

Ճարակությունը կարելի է զարգացնել այլ մարզաձևերի վարժություններով՝ ակրոբատիկա, բասկետբոլ, ֆուտբոլ և այլն:

Ճկունության մշակումը

Ճկունությունը մեծ լայնությամբ շարժումներ կատարելու ընդունակությունն է:

Ճկունությունը որոշվում է հողերի շարժունությամբ, որը կախված է մկանների և կապանների էլաստիկությունից:

Ճկունությունը ըմբիշին հարկավոր է բազմաթիվ տեխնիկական գործողությունների կատարման համար: Ճկունության մշակման համար կիրառում են մրցակիցներով, գործիքներով և առանց գործիքների կատարվող ընդհանուր զարգացնող և հատուկ մասնագիտական այն վարժությունները, որոնք պետք է կատարել մեծ լայնությամբ:

Մկանների և կապանների էլաստիկությունը մեծացնող վարժությունները կատարվում են ամեն օր, քանի որ դրանց թեկուզ կարճատև դադարը բացասաբար է անդրադառնում ճկունության վրա: Այս վարժությունները խորհուրդ է տրվում կատարել 3-5 րոպեի կրկնությամբ:

Վարժությունները չպետք է միանգամից մեծ լայնությամբ կատարել, դա կարող է բացասաբար անդրադառնալ մկանների և կապանների վրա: Այս վարժությունները պետք է կատարել լայնության մեծացմանն ուղղված լրացուցիչ շարժումներով:

Ճկունության վարժությունները կատարվում են առավոտյան նախալարժանքի ժամանակ, պարապմունքի նախապատրաստական և եզրափակիչ մասերում:

7.7. ՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ըմբիշի տեխնիկական պատրաստությունը ըմբշամարտում կիրառվող հատուկ վարժությունների, հնարքների և նրանց

բազմաթիվ համակցությունների կատարման տեխնիկայի ձևավորման գործընթացն է: Ըմբռնարտում տարբերում են ընդհանուր և հատուկ տեխնիկական պատրաստություն:

Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստությունը զանազան շարժողական ունակությունների և հմտությունների ձևավորման գործընթաց է՝ ուղղված մարզական և մանկավարժական տարբեր խնդիրների լուծմանը:

Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստությունը ուղղված չէ մարզական բարձր արդյունքների ձեռքբերմանը: Նրա նպատակն է ամուր հիմքեր ստեղծել հատուկ տեխնիկական պատրաստության համար, յուրացնել մեծ թվով տեխնիկական գործողություններ և նպաստել շարժողական հմտությունների ձևավորմանը:

Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստության միջոցներն են հնարքները, նրանց համապատասխան պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ենթադրվում է յուրացված տեխնիկական գործողությունների նրկկողմանի կատարում՝ աջ և ձախ կողմերի վրա:

Ըմբռնների ընդհանուր տեխնիկական պատրաստությունը բնութագրվում է 2-3 տարվա ուսումնամարզական աշխատանքների մակարդակով:

Հատուկ տեխնիկական պատրաստությունը մարզական գործունեության տարբեր պայմաններում տեխնիկական գործողությունների կատարման մեջ հմտանալու գործընթացն է՝ համապատասխան յուրաքանչյուրի առանձնահատկությանը:

Այն անմիջականորեն կապված է տակտիկական պատրաստության հետ և ուղղված է մարզական բարձր արդյունքների նվաճմանը:

Ի տարբերություն ընդհանուր տեխնիկական պատրաստության, հատուկ տեխնիկական պատրաստությունը դժվար է պլանավորել:

Հիմնական տեխնիկայի ընտրությունը յուրաքանչյուր մարզիկի համար, նրկարատև ուսումնամարզական աշխատանքի ընթացքում նրբեման տեղի է ունենում ոչ պլանային ձևով:

Մարզիչները նախապատվություն են տալիս այն հնարքներին, որոնք ավելի հեշտ են կատարվում և համակցվում այլ հնարքների հետ: Որոշակի հնարքների պարբերաբար կիրառումը նպաստում է նախասիրած հնարքների ձևավորմանը: Նախասիրած հնարքի կատարման նդանակը բնորոշ է միայն տվյալ մարզիկին:

Ընտրված տեխնիկայի կիրառման արդյունավետությունը ամբողջովին կախված է հնարքների համակցությունների տիրապետման ընդունակությունից: Առանձին հնարքների կիրառումը, որպես կանոն արդյունք չի տալիս, հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ է որոշակի նախապատրաստական աշխատանքներ տանել կամ կիրառել համակցված հնարքներ:

Նախասիրած հնարքների տեխնիկան ենթադրում է հնարքի կատարմանը նպաստող մկանախմբերի զարգացման բարձր մակարդակ: Զարգացնելով համապատասխան մկանախմբեր, մարզիչը նպաստում է տեխնիկայի կատարելագործմանը: Միևնույն ժամանակ հնարքների անընդհատ կրկնությունները նպաստում են համապատասխան մկանախմբերի նպատակաուղղված զարգացմանը: Հենց սրանով էլ պայմանավորված է ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության փոխադարձ կապը ըմբռնարտում: Հնարքների կատարման բազմաբնույթ շարժումները, պաշտպանական շարժումների մեծ համակարգը առաջ են բերում բազմաթիվ մկանախմբերի լարվածություն և նպաստում են համակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը:

Ըմբռնների տեխնիկական պատրաստությունը հիմնականում կառուցվում է նրանց շարժողական ընդունակությունների և բարոյականային հատկանիշների հիման վրա: Երբ ըմբռ-

չի շարժողական որևէ ընդունակություն գերազանցում է մյուսներին, ապա հնարքների և համակցությունների անհատական համալիրի ընտրության ժամանակ պետք է նախապատվությունը տալ այն հնարքներին, որոնց կատարումը պահանջում է հենց այդ ընդունակությունների բարձր մակարդակ:

Տեխնիկապես լավ պատրաստված պետք է համարել այն ըմբիշին, որը կարող է վայրկենապես պատասխանել մրցակցի շարժումներին, մինիմալ ճիգերի գործադրումով կատարել արդյունավետ գործողություն:

Սպորտային վարպետության բարձրագույն չափանիշ է համարվում բազմակողմանի և արդյունավետ տեխնիկական պատրաստությունը: Բազմակողմանիության տակ պետք է հասկանալ կատարելագործված հնարքների քանակը, որոնք միմյանցից տարբերվում են կատարման բնույթով և յուրահատկությամբ:

Հաճախ պատահում են ըմբիշներ, որոնք ուժեղ են միայն որոշակի դրություններում: Օրինակ, ուժեղ են այն ժամանակ, երբ մրցակիցը գոտեմարտում է աջակողմյան կանգնվածքով: Բայց բավական է առաջ դնել ձախ ոտքը և ըմբիշը կորցնում է իր վտանգավորությունը:

Կան ըմբիշներ, որոնք ուժեղ են կանգնած դրությունում, բայց թույլ են ծնկադիր դրությունում՝ կամ հակառակը: Այսպիսի ըմբիշները գոտեմարտը տանուլ են տալիս, երբ ընկնում են ծնկադիր դրություն կամ, երբ մրցակիցը չի ընկնում ծնկադիր դրություն:

7.8. ՏԵԽՆԻԿԱՅԷ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Յուրաքանչյուր ըմբիշ ձգտում է հարստացնել իր տեխնիկական զինանոցը տեխնիկատակտիկական նոր գործողություն-

ներով և նախկինում յուրացվածների կատարման նոր տարբերակներով:

Դրան նրանց մղում է ըմբշամարտին բնորոշ առանձնահատկություններից մեկը, ինչն արտահայտվում է նրանում, որ ըմբիշները ուսումնասիրում են բոլոր հնարավոր մրցակիցների թույլ և ուժեղ կողմերը և համապատասխան պաշտպանություններ և հակահնարքներ մշակում: Առանց տեխնիկայի մշտական կատարելագործման ըմբիշների հաջողության հնարավորությունները սաստիկ նվազում են:

Հնարքների, պաշտպանությունների և հակահնարքների նոր, ավելի արդյունավետ տարբերակների յուրացման ժամանակ պետք է հաշվի առնել ֆիզիկական հնարավորությունները, մրցակիցների վարպետության առանձնահատկությունները և այլն:

Ըմբիշի տեխնիկայի կատարելագործումն ընթանում է հետևյալ ուղղություններով.

ա) սխալների ուղղում և տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարման արդյունավետության բարձրացում,

բ) տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարում տարբեր մրցակիցների վրա, տարբեր դինամիկ իրավիճակներից,

գ) նախասիրած հնարքների կատարմանը մասնակցող մկանախմբերի զարգացում,

դ) կամային հատկանիշների ամրապնդում (վստահություն, համառություն, համարձակություն և այլն), որոնք վճռորոշ դեր են խաղում հնարքների կատարման ժամանակ,

ե) ըմբիշի տեխնիկայի համապատասխանեցում նրա անհատական առանձնահատկություններին,

զ) համակցությունների մշակում, որոնք ավարտվում են նախասիրած հնարքների կատարմամբ:

Տեխնիկայի կատարելագործման իրականացման ժամանակ կիրառվում են մի շարք մեթոդներ և մեթոդական հնարքներ:

Կրկնողության մեթոդ: Սրա էությունը կայանում է միևնույն տեխնիկատակտիկան գործողության բազմակի կրկնության մեջ, որը հնարավորություն է տալիս ամրապնդել շարժողական հմտությունը և հասցնել կատարման ավտոմատացման:

Պայմանների փոփոխման մեթոդ: Սա նշանակում է, որ ըմբիշը միևնույն հնարքը կատարում է տարբեր պայմաններում և իրավիճակներում: Այս մեթոդը մեծ նշանակություն ունի տեխնիկայի և տակտիկայի ամրապնդման և հետագա կատարելագործման գործում:

Պետք է նկատի ունենալ, որ պայմանները սկզբում հեշտացվում են, այնուհետև աստիճանաբար բարդացվում:

Հնարքի կատարման պայմանների փոփոխման հիմնական միջոցներն են՝

ա) պարապմունքի վայրի, կահավորման և գույքի փոփոխումը.

բ) վարժությունների փոփոխումը.

գ) հատուկ ցուցումով գործող մրցակիցը.

դ) հնարքների կատարումը տարբեր ելման դրություններից.

ե) հնարքների կատարումը տարբեր ֆունկցիոնալ և հոգեկան վիճակներում:

Պարապմունքի վայրի, կահավորման և գույքի փոփոխում: Պարապմունքները կարող են կազմակերպվել տարբեր չափսի և չորության գորգերի վրա: Երբ անհրաժեշտ է բարդացնել հնարքի կատարման պայմանները, մարզումները կազմակերպվում են փափուկ գորգերի վրա: Կիրառվում են վարժություններ ծանրացված գնդակներով, մարզական մանեկներով և այլն:

Ըմբիշի գործողությունները հաճախ սահմանափակվում են գորգի չափսերով: Գորգի աշխատանքային հրապարակի սահ-

մանների մոտ պայքարի տակտիկայի մշակման համար հարկավոր է մարզումը կազմակերպել փոքր չափսի գորգերի վրա:

Մարզման պայմանների փոփոխման նպատակով կարելի է մարզումները կազմակերպել դրսում՝ մարզասերների ներկայությամբ:

Մարզման պայմանների փոփոխումը շատ բանով պայմանավորված է մարզչի հնարամտությամբ:

Վարժությունների փոփոխում: Մրցակցի հետ կատարվող վարժությունները, նմանողական վարժությունները, ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական գոտեմարտերը համարվում են պայմանների փոփոխման յուրահատուկ միջոցներ: Ըմբշամարտի յուրահատկություններից մեկն էլ կայանում է նրանում, որ ըմբիշը գործում է անընդհատ փոփոխվող պայմաններում: Տարբեր բռնվածքները, ելման դրությունները, մրցակցի գործողությունները նպաստում են ըմբշամարտում կիրառվող հնարքների կամ վարժությունների փոփոխմանը:

Հատուկ ցուցումով գործող մրցակից: Հատուկ ցուցումով մրցակիցը համարվում է անփոխարինելի «մարզասարք»: Մրցակցի առջև դրվում են հնարքների, պաշտպանությունների և հակահնարքների կիրառման վերաբերյալ տարբեր խնդիրներ:

Հնարքների կատարումը տարբեր ելման դրություններից: Ըմբշամարտում միևնույն հնարքը շատ հաճախ կատարվում է տարբեր ելման դրություններից և տարածություններից: Դա պայմանավորված է ինչպես մրցակցի առանձնահատկություններով, այնպես էլ անընդհատ փոփոխվող իրավիճակներով:

Հնարքների կատարումը տարբեր ֆունկցիոնալ և հոգեկան վիճակներում: Ըմբիշը հնարքները կատարում է թարմ ուժերով կամ հոգնած վիճակում: Հնարքների կատարումը տարբեր հոգեկան իրավիճակներում ևս կիրառվում է ըմբիշների պատրաստության գործընթացում: Այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են վճռակառությունը, համառությունը, համարձակությունը ի հայտ

են գալիս տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարման ժամանակ: Գործնականում հաճախ անհրաժեշտություն է առաջանում մարզիկին օգնել վախի կամ հոգեբանական այլ արգելքների հաղթահարման գործում:

Մասնատում: Այս մեթոդը կիրառվում է տեխնիկայի հետագա կատարելագործման նպատակով: Սրա էությունը կայանում է նրանում, որ ըմբիշը մասնատում է հնարքի տարրը կամ փուլը և այն կատարում է առանձնացված: Սա իրագործվում է նախ և առաջ այն տարրերի մշակման համար, որոնք չեն ստացվում: Այդ նպատակով կիրառվում են զանազան մեթոդական հնարներ:

Վերլուծություն: Մարզիչը անցկացնում է տեսական և գործնական վերլուծություն՝ օրինակներ բերելով մրցումներից և մարզումներից, ցուցադրելով պլակատներ և տեսաժապավեններ:

Շնչտադրված ուշադրություն: Մարզիչը մարզվողների ուշադրությունը կենտրոնացնում է հնարքի առանձին տարրերի կատարման կամ գոտեմարտի առանձին դրվագների վրա:

Այս մեթոդական հնարը կիրառվում է այն դեպքում, երբ ամբողջ հնարքից դժվար է անջատել մշակվող տարրը:

Գոտեմարտի դրվագներ: Մարզիչը կազմակերպում է գոտեմարտի այն դրվագների վերլուծությունը, որտեղ ըմբիշը զիջել է մրցակցին: Սա հնարավորություն է տալիս մշակել տեխնիկատակտիկական գործողությունների համալիրներ:

Տարբերակում: Մարզիչն այնպես է անում, որ մարզվողն ինքը որոշի գոտեմարտի բարենպաստ պայմանները և համապատասխան միջոցներ ձեռնարկի: Սկզբում հատուկ ցուցումով գործող մրցակիցը պարբերաբար ստեղծում է որոշակի իրավիճակ, որին պետք է արձագանքի մարզվողը: Այնուհետև, մրցակիցը ստեղծում է մշակվող հնարքի բարենպաստ պայման-

ներին մոտ իրավիճակներ, իսկ մարզվողն ընտրում է դրանցից ամենաբարենպաստը և իրագործում է մշակվող հնարքը:

Մարագրում: Մարզիչը որոշակի ազդանշանով գոտեմարտը կանգնեցնում է այն պահին, որն անհրաժեշտ է մշակել:

Չափազանցում: Մարզիչը միտումնավոր գործողությունը կատարում է սխալով և ցույց է տալիս, թե դա ինչի կարող է հանգեցնել:

Լրացուցիչ կողմնորոշիչ: Կիրառվում են լրացուցիչ տեսողական, լսողական և մաշկային գրգռիչներ, որոնք մարզվողին օգնում են ճիշտ կատարել հնարքի առանձին մասերը, համապատասխանեցնել իր գործողությունները մրցակցի գործողությունների հետ:

7.9. ԸՄԲԻՇԻ ԲԱՐՈՅԱԿԱՄԱՅԻՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԸ

Ըմբշամարտի պարապմունքները մեծապես նպաստում են զանազան հոգեկան հատկանիշների դաստիարակմանը և ամրապնդմանը: Հենց սա էլ համարվում է ըմբշամարտում մարզման և դաստիարակման գործընթացների անքակտելի կապի հիմքը:

Մարզաձևի նկատմամբ մեծ հետաքրքրության, ըմբիշների նպատակասլացության, ընկերասիրության, հայրենասիրության մթնոլորտում ձևավորված պայմանները ենթադրում են մանկավարժական գործողությունների բարենպաստ ազդեցություն անձի ձևավորման վրա:

Մարզման ժամանակ լուծվող յուրաքանչյուր խնդիր ուղղված է մրցակցական գործունեության ժամանակ դժվարությունների հաղթահարմանը: Նման պատրաստությունը հիմնականում իրականացվում է համանման դժվարությունների հաղթահարման ճանապարհով, որոնք միտումնավոր ձևով ստեղծվում են մարզման պայմաններում: Այդ պայմանները

կոչված են ըմբիշների մոտ զարգացնելու նպատակալազույթուն, մարզական տարբեր խնդիրներ իրականացնելու կարողություն, նոր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու ընդունակություն և այլն:

Ըմբիշների բարոյականային պատրաստվածությունը ձևավորվում է մարզումների և մրցումների ընթացքում: Սակայն ըմբիշների պատրաստության բոլոր կողմերը (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական) զարգանում են յուրաքանչյուրին բնորոշ հոգեկան առանձնահատկությունների ազդեցությամբ:

Բարոյականային հատկանիշների դաստիարակումը ավելի արդյունավետ է տեղի ունենում լավ կոլեկտիվի և ավանդույթների պայմաններում:

Նպատակալազույթությունը. Արտահայտվում է մոտակա և հեռանկարային խնդիրները որոշելու և նրանց լուծման համար անհրաժեշտ մեթոդներ և միջոցներ ընտրելու կարողությամբ: Ձեռք բերված արդյունքների ճիշտ գնահատումը մեծ նշանակություն ունի ծրագրված պլանների կատարման համար և նպաստում է նպատակալազույթության հետագա դրսևորմանը:

Համառությունը և հաստատակամությունը. Սրանք արտահայտվում են առաջադրված նպատակին հասնելու ձգտման, դժվարությունների հաղթահարման կարողության մեջ:

Համառության և հաստատակամության առկայությունը մարզվողների մոտ բացահայտվում է ձեռք բերված հաջողությունների պահպանման և կորցրածը վերանվաճման ժամանակ:

Ըմբիշամարտի պրակտիկայում այս հատկանիշները արտահայտվում են տեխնիկատակտիկական կոնկրետ գործողությունների ժամանակ:

Ինքնուրույնությունը և նախաձեռնողականությունը. Արտահայտվում են գործնական խնդիրների լուծման ստեղծագործական մոտեցման ժամանակ:

Ինքնուրույն գործող և նախաձեռնությունն իր ձեռքը վերցնող ըմբիշը օգտագործում է ամենափոքր հնարավորությունը, որ իր առջև դրված խնդիրը ժամանակին իրագործի և կատարի ինչ-որ նոր բան:

Այս հատկանիշները թույլ են տալիս քննադատաբար մոտենալ սեփական անձին և ուշադիր լինել մյուս մարզիկների դատողությունների, գործողությունների նկատմամբ: Այդ անձը ընդունակ է նկատել և վերացնել սեփական թերությունները:

Վճռականությունը և համարձակությունը. Սրանք բացահայտում են մարզիկի ակտիվությունը և առանց նրկմտելու գործելու կարողությունը: Այս հատկանիշները հնարավորություն են տալիս ժամանակին և մտածված որոշումներ ընդունել: Սպորտային ըմբիշամարտում վճռականության և համարձակության դրսևորման համար հիմք են հանդիսանում տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործմանն ուղղված ուսումնամարզական աշխատանքները: Առանձին դեպքերում տեխնիկատակտիկական գործողությունների կիրառման ժամանակ վճռականության և համարձակության դրսևորումը կապված է մտածված ռիսկի հետ:

Տոկունությունը և ինքնատիրապետումը. Սրանք արտահայտվում են փոփոխվող իրավիճակներին հանգիստ արձագանքելու, հստակ մտածելու, կրիտիկական իրավիճակներում զգացմունքներին և գործողություններին տիրապետելու, վախը, նյարդային գրգռվածությունը, շփոթմունքը հաղթահարելու կարողության մեջ:

Բարոյակամային պատրաստության օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ դժվարությունները

Բարոյակամային պատրաստությունը իրականացվում է սպորտային գործունեության ընթացքում առաջացող դժվարությունների հաղթահարման միջոցով: Դժվարությունները բաժանվում են նրկու խմբի՝ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ:

Օբյեկտիվ դժվարությունների խմբին են դասվում.

1. մրցման ժամանակ հանկարծակի և անսպասելի ծագած դժվարությունները (օրինակ, նրբ մրցակիցը կիրառում է ըմբիշին անհայտ հնարք: Նման դեպքերում ըմբիշի կամային ճիգերը բնութագրվում են կողմնորոշման և գործողությունների համապատասխան վերակառուցման արագությամբ),

2. անբարենպաստ պայմաններում գոտեմարտելու անհրաժեշտությունը (ժամանակից շուտ կամ ուշացած հրավերը գորգ, մրցակցի ուշացումը, մրցավարական սխալներ և այլն),

3. հնարքի արագ կատարման դժվարությունները,

4. մկանային մաքսիմալ ճիգեր դրսևորելու անհրաժեշտությունը,

5. ճիշտ պահին ուժային և արագային ճիգերը մոբիլիզացնելու անհրաժեշտությունը,

6. ցավի և վնասվածքի առկայության դեպքում գոտեմարտը շարունակելու անհրաժեշտությունը,

7. գործողության անսովոր պայմանները և այլն:

Սուբյեկտիվ դժվարությունների խմբին են դասվում.

1. վախի և անվստահության հաղթահարումը, որն առաջանում է անհաջողությունից (օրինակ, ըմբիշը պարտություն է կրել ուժեղ մրցակցից և խուսափում է նրա հետ հանդիպումից),

2. մարզիկի վերաբերմունքը հանդիսատեսի ռեակցիային,

3. գորգ դուրս գալիս շփոթվածությունը:

Այս դժվարությունները հնարավոր է հաղթահարել միայն համապատասխան ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության հիման վրա: Հնարքի կատարման ժամանակ ոչ մի ըմբիշ չի կարող կամային հատկանիշներ դրսևորել, եթե նա չունի ֆիզիկական պատշաճ պատրաստություն, չի տիրապետում տեխնիկային և չունի բավարար տակտիկական պատրաստություն: Ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության թերությունների առկայության պայմաններում ըմբիշը չի կարող հաղթահարել գոտեմարտի ժամանակ ծագող դժվարությունները և չի կարող անհրաժեշտ չափով դրսևորել կամային հատկանիշները: Այսպես, միավոր վաստակելու համար ըմբիշը պետք է տիրապետի մի շարք հարձակողական հնարքների: Որքան մեծ է ըմբիշի տեխնիկական զինանոցը, այնքան ավելի մեծ է միավոր վաստակելու հնարավորությունը:

Կամքը դաստիարակվում և ամրապնդվում է դժվարությունները հաղթահարելու միջոցով: Ա.Ս.Մակարենկոն նշում է, որ անհնար է քաջությունը դաստիարակել, եթե անհատին չես դնում այնպիսի պայմանների մեջ, որտեղ նա կարողանա դրսևորել քաջություն:

Կամքի դաստիարակման հիմնական միջոցը կամային ճիգեր պահանջող վարժությունների սխառնատիկ կատարումն է, որոնք յուրահատուկ են տվյալ մարզաձևին:

Որպեսզի մարզիկը սովորի հաղթահարել մարզաձևին բնորոշ դժվարությունները, հարկավոր է մարզման գործընթացում ընդգրկել այնպիսի վարժություններ, որոնք պահանջում են հատուկ կամային հատկանիշներ: Նման վարժությունների խմբին են դասվում.

1. Վարժություններ, որոնք ուղղված են սահմանային ցուցանիշների ձեռք բերմանը և պահանջում են բավականաչափ մկանային ճիգեր, կատարման սահմանային արագություն:

2. Վարժություններ, որոնք ուղղված են հոգնածության հաղթահարմանը: Խորհուրդ է տրվում առանձին պարապմունքներ կամ գոտեմարտեր անցկացնել նրկարացված ժամանակով:

3. Վարժություններ, որոնք ուղղված են հաղթահարելու այն հուզական վիճակները, որոնք բացասաբար են անդրադառնում մարզիկի աշխատունակության վրա (ռիսկի հետ կապված վարժություններ, ուժեղ մրցակցի հետ գոտեմարտեր):

4. Վարժություններ, որոնց կատարման ժամանակ պահանջվում է հաղթահարել անսպասելի ծագող կամ անսովոր դժվարություններ (բացօթյա մարզումները, արհեստականորեն դժվարացված պայմանները և այլն):

7.10. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Տեսական պատրաստությունն ուղղված է մարզական գործունեությանն անհրաժեշտ գիտելիքների ձեռք բերմանը:

Տեսական պատրաստության նպատակը ըմբիշների կրթական մակարդակի բարձրացումն է (սպորտի տեսության և մեթոդիկայի, սպորտի պատմության, ֆիզիոլոգիայի, հոգեբանության, հիգիենայի և այլնի բնագավառից):

Ըմբիշների տեսական պատրաստվածության բարձրացումը մարզիչներին հնարավորություն է տալիս ավելի հեշտությամբ և արդյունավետությամբ բացահայտել և իրականացնել մարզման նպատակն ու խնդիրները:

Տեսական պատրաստությունը իրենից ներկայացնում է սպորտային մարզման հետ առնչվող գիտելիքների, մտավոր կարողությունների և հմտությունների մի համակարգ, որը նպաստում է մարզական գործունեության ընթացքում ճանաչողական ընդունակությունների զարգացմանը և մարզական արդյունքների բարելավմանը:

Տեսական պատրաստությունն ընթանում է նրկու ուղղություններով՝ ընդհանուր և հատուկ:

Ընդհանուր տեսական պատրաստությունն ուղղված է ընդհանուր կրթական մակարդակի բարձրացմանը և օժանդակ գիտություններից (կենսաբանական, ֆիզիոլոգիա, հոգեբանություն, սպորտային բժշկություն և այլն) գիտելիքների ձեռք բերմանը:

Հատուկ տեսական պատրաստությունը ենթադրում է մասնագիտական գիտելիքների ձեռք բերում և խորացում:

Տեսական պատրաստությունն իրագործվում է դասախոսությունների, բանավեճերի, քննարկումների, վերլուծությունների միջոցով:

Մարզական գործունեությունում տեսական պատրաստությունը սերտորեն կապված է պատրաստության մյուս կողմերի (տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիկական և հոգեբանական) հետ: Այն անցկացվում է շուրջտարյա մարզման բոլոր շրջաններում և փուլերում:

Տեսական պատրաստության նշանակությունը և տեսակարար կշիռը շուրջտարյա մարզման տարբեր փուլերում տարբեր է: Օրինակ, սկսնակների մոտ, այն ըստ նշանակության գտնվում է վերջին տեղում և հիմնականում ուղղված է հիգիենայի մասին գիտելիքների ձեռք բերմանը: Իսկ ահա բարձրակարգ մարզիկների մոտ այն ունի առաջնակարգ նշանակություն: Նրանք պետք է քաջատեղյակ լինեն մարզման մեթոդական առանձնահատկություններին, բեռնվածության ազդեցությամբ օրգանիզմում տեղի ունեցող տեղաշարժերին, վերականգնման արոցնաներին և այլն:

7.11. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱՅՈՒՄԸ

Ինչպես մյուս մարզաձևերում, այնպես էլ ըմբշամարտում ընդունված է մարզական տարին բաժանել երեք մարզա-

Մարզման երկգագաթ ցիկլ

Մարզաշրջաններ	Ամիսները											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Նախապատաստական	X	X	X				X	X				
Մրցակցական				X	X	X			X	X	X	
Անցման												X

Մարզման եռագագաթ ցիկլ

Մարզաշրջաններ	Ամիսները											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Նախապատաստական	X	X			X	X			X			
Մրցակցական			X	X			X	X		X	X	
Անցման												X

շրջանների՝ նախապատրաստական, մրցակցական և անցման: Մարզման նման պարբերացումը անմիջականորեն կապված է մրցումների օրացուցային պլանի հետ, որտեղ պատրաստվածության ամենաբարձր մակարդակը պետք է ձևավորվի մրցակցական շրջանում, իսկ մարզավիճակի գագաթնակետը՝ պատասխանատու մրցումների ժամանակ: Մարզաշրջանների ժամկետները որոշվում են ոչ թե ինչ որ ձևական թվով, այլ՝ այն ժամանակով, որն անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր շրջանում մարզման խնդիրները լուծելու համար:

Ըստ Ա.Զ.Կատուլինի և Ն.Մ.Գալկովսկու մարզաշրջանները ունեն հետևյալ ժամկետները՝

1. նախապատրաստական՝ 80 օր.
2. մրցակցական՝ 8 ամիս.
3. անցման՝ 25-30 օր:

Ըստ Ա.Պ.Կուպցովի մարզաշրջաններն ունեն հետևյալ ժամկետները՝

1. նախապատրաստական՝ 3-4 ամիս.
2. մրցակցական՝ 7-8 ամիս.
3. անցման՝ 1-1.5 ամիս:

Ա.Վ.Մեդվեդը և Ե.Ի.Կոչուրկոն իրենց երկգագաթ (աղյուսակ 2) և եռագագաթ (աղյուսակ 3) ցիկլներում մարզաշրջանները բաժանում են հետևյալ կերպ՝

1. նախապատրաստական՝ 5 ամիս.
2. մրցակցական՝ 6 ամիս.
3. անցման՝ 1 ամիս:

Նախապատրաստական շրջան

Նախապատրաստական շրջանը բաժանվում է 2 փուլի՝ ընդհանուր և հատուկ պատրաստության փուլ: Նախապատրաստական շրջանի նպատակն է ամուր հիմք ստեղծել մրցակցական շրջանում մարզիկի հաջող գործունեության համար:

Ընդհանուր պատրաստության փուլում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

1. օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացում.
2. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացում և անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակում.
3. նոր հնարքների, հակահնարքների, պաշտպանությունների և նախկինում յուրացվածների նոր տարբերակների յուրացում:

Ընդհանուր պատրաստության խնդիրների կատարման միջոց են այն վարժությունների լայն համալիրները, որոնք

շարժման բնույթով տարբերվում են մրցակցական վարժություններից: Ընդհանուր պատրաստության փուլի տևողությունը 40-50 օր է:

Մարզիչը ծավալի և լարվածության մեծությունների փոփոխման ճանապարհով կարող է դանդաղեցնել կամ արագացնել մարզավիճակի ձևեր բերումը: Մեծ լարվածությամբ կատարվող վարժությունները խորը փոփոխություններ են առաջ բերում օրգանիզմում և դրանով կրճատում են մարզավիճակի ձևեր բերման ժամանակը: Առանց բավականաչափ հիմքի ձևեր բերված մարզավիճակը կայուն չէ և դժվար է վերականգնվում:

Հատուկ պատրաստության փուլում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

1. տեխնիկատակտիկական գործողությունների հետագա կատարելագործում.

2. բարոյականային հատկանիշների դաստիարակում.

3. հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացում.

4. տեսական գիտելիքների ընդլայնում:

Այս փուլում բեռնվածությունը մեծանում է լարվածության բարձրացման հաշվին: Այս շրջանի տևողությունը մոտավորապես 1 ամիս է:

Նախապատրաստական շրջանի մարզման շաբաթական ցիկլի օրինակելի տարբերակ

Երկուշաբթի. ուսումնամարզական պարապմունք ըմբշամարտից: Ուղղվածությունը տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը, արագաշարժության և ճարպկության մշակում: Բեռնվածությունը՝ միջին:

Երեքշաբթի. ֆիզիկական պատրաստություն: Բեռնվածությունը՝ փոքր:

Չորեքշաբթի. ուսումնամարզական պարապմունք ըմբշամարտից: Ուղղվածությունը տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցում և կատարելագործում, ուժի և արագության մշակում: Բեռնվածությունը՝ միջին:

Հինգշաբթի. ֆիզիկական պատրաստություն: Բեռնվածությունը՝ փոքր:

Ուրբաթ. ուսումնամարզական պարապմունք ըմբշամարտից: Ուղղվածությունը տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցում և կատարելագործում, ուժի և դիմացկունության մշակում: Բեռնվածությունը՝ մեծ:

Շաբաթ. սաունա, մերսում: Բեռնվածությունը՝ փոքր:

Կիրակի. ակտիվ հանգիստ:

Մարզման մրցակցական (հիմնական) շրջան

Սա մրցումների պատրաստության և մասնակցության շրջանն է: Այն բնութագրվում է մարզական բարձր արդյունքներ նվաճելու մարզիկների պատրաստվածությամբ:

Մրցակցական շրջանի հիմնական խնդիրներն են հանդիսանում մարզվածության ձևեր բերումը, տեխնիկայի և տակտիկայի նոր տարբերակների յուրացումը և կատարելագործումը, մրցումների մասնակցության, գոտեմարտի վարման տակտիկայի կատարելագործումը, շարժողական ընդունակությունների, բարոյականային հատկանիշների կատարելագործումը և այլն:

Մրցակցական շրջանը իր կառուցվածքով իրենից ներկայացնում է բնոնվածության պարբերական վերելքներ և վայրէջքներ:

Բնոնվածության վերելքների և վայրէջքների քանակը պետք է համապատասխանի մրցումների քանակին:

Մարզման մրցակցական շրջանը բաժանվում է հետևյալ փուլերի՝ մրցումների նախնական պատրաստության, անմիջական պատրաստության, մրցումների մասնակցության և հետմրցակցական:

Նախնական պատրաստության փուլ: Այս փուլը պլանավորվում է այն դեպքում, եթե մինչև մրցումները կա ավել ժամանակ, քան հարկավոր է անմիջական պատրաստության համար:

Նախնական պատրաստության փուլի խնդիրներն են՝

1. մարզիկների ընդհանուր և հատուկ աշխատունակության պահպանումը՝ որպես հիմք լավագույն մարզավիճակի պահպանման համար.

2. շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը.

3. բարոյակամային հատկանիշների բարելավումը.

4. տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործումը և նրանց նոր տարբերակների մշակումը.

5. տեխնիկատակտիկական թերությունների շտկումը և այլն:

Այս փուլում մարզման հիմնական միջոցներն են՝

1. ընդհանուր զարգացնող վարժությունները.

2. այլ մարզաձևերի օժանդակող վարժությունները (սպորտային խաղեր, լող, թիավարություն, դահուկավազք և այլն).

3. ուսումնամարզական և մարզական գոտեմարտերը:

Վարժությունների լարվածությունը պետք է լինի միջին, իսկ ծավալը՝ միջինից բարձր:

Աշխատանքի հիմնական ձևը համարվում են ուսումնամարզական պարապմունքները:

Մրցումների նախնական պատրաստության փուլի շաբաթական ցիկլի օրինակելի տարբերակ

Երկուշաբթի. ուսումնամարզական պարապմունք ըմբշամարտից: Ուղղվածությունը. տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցում և կատարելագործում, արագության և ճարպկության զարգացում: Բնոնվածությունը՝ միջին:

Երեքշաբթի. ուսումնամարզական պարապմունք ըմբշամարտից: Ուղղվածությունը. տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցում և կատարելագործում, արագության և ուժի զարգացում: Բնոնվածությունը՝ միջին:

Չորեքշաբթի. ֆիզիկական պատրաստություն: Բնոնվածությունը՝ փոքր:

Վեցշաբթի. նույնը ինչ որ երկուշաբթի: Բնոնվածությունը՝ միջին:

Ուրբաթ. մարզական պարապմունք ըմբշամարտից: Ուղղվածությունը. տեխնիկական և տակտիկական վարպետության կատարելագործում, ուժի և դիմացկունության զարգացում: Բնոնվածությունը՝ մեծ:

Շաբաթ. սաունա, մերսում: Բնոնվածությունը՝ փոքր:

Կիրակի. ակտիվ հանգիստ:

Մրցումների պատրաստության անմիջական փուլ: Այս փուլն ուղղված է առաջիկա մրցմանը ըմբիշների հաջող մասնակցությունն ապահովելուն:

Նրա տևողությունը կախված է ըմբիշների անհատական առանձնահատկություններից, մրցումների մասշտաբից և անցկացման պայմաններից (մասնակիցների քանակը և որակը), ըմբիշի կամ թիմի առջև դրված խնդիրներից:

Միջին հաշվով մրցումների անմիջական պատրաստությունը կարող է տևել 20-30 օր:

Այս փուլի հիմնական խնդիրներն են՝

1. հատուկ աշխատունակության բարձր մակարդակի ձևեր բերումը.

2. գոտեմարտի վարման վարպետության կատարելագործումը՝ հաշվի առնելով կոնկրետ մրցակիցներին.

3. նախասիրած տեխնիկայի և տակտիկայի ամրապնդումը և հետագա կատարելագործումը.

4. շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը.

5. բարոյականային հատկանիշների կատարելագործումը:

Այս խնդիրների լուծման ժամանակ պետք է հաշվի առնել հիմնական մրցակիցների պատրաստության աստիճանը, մրցման պայմանները, քաշի կարգավորումը, առաջիկա մրցման և մրցակիցների առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը և այլն:

Անմիջական պատրաստության հիմնական միջոցներն են համարվում մարզական գոտեմարտերը և մրցակցի հետ կատարվող հատուկ վարժությունները:

Մարզման հիմնական ձևը մարզական պարապմունքներն են:

Այս փուլում ըմբիշը մեծ ուշադրություն դարձնելով նախասիրած տեխնիկային և տակտիկային, որոշակի ժամանակ էլ

հատկացնում է նախօրոք յուրացվածների կիրառման նոր տարրերակների մշակմանը: Այդ նպատակով մարզական պարապմունքների հետ մեկտեղ՝ շաբաթական մեկ կամ երկու անգամ անցկացվում են ուսումնամարզական պարապմունքներ:

Մրցումներին լիարժեք պատրաստվելու նպատակով անհրաժեշտ է անընդհատ մարզվել, պլանավորել բեռնվածությունը, ընտրել համապատասխան միջոցներ և մեթոդներ՝ նպատակ հետապնդելով, որ պատրաստության պայմանները մոտ լինեն մրցակցականին:

Մրցումների մոտենալուն զուգընթաց մեծ նշանակություն է ձեռք բերում ըմբիշների նկատմամբ անհատական մոտեցումը: Բեռնվածության բնույթը և մեծությունը (ծավալը և լարվածությունը) որոշելիս պետք է հաշվի առնել յուրաքանչյուր ըմբիշի ֆիզիկական և կամային առանձնահատկությունները, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածությունը, տվյալ պահին օրգանիզմի վիճակը:

Աշխատանքի ծավալը և լարվածությունը փուլի սկզբում բնականաբար պետք է բարձրանան: Վերջին 12-15 օրերին աշխատանքի ծավալը իջնում է, իսկ լարվածությունը կամ մնում է նույն մակարդակին կամ շարունակում է աճել:

Բեռնվածության աստիճանական աճը ապահովվում է նախ և առաջ հատուկ վարժությունների կատարման և մարզական գոտեմարտերի ժամանակի ավելացման հաշվին:

Հատուկ վարժությունների և գոտեմարտերի ժամանակի մեծացմանը զուգընթաց հարկավոր է մեծացնել նաև նրանց կատարման լարվածությունը և կրճատել հանգստի ժամանակը:

Հատուկ պատրաստության փուլում մեծ նշանակություն են ձեռք բերում ինքնահսկումը և բժշկամանկավարժական հսկողությունը: Ըմբիշի, մարզչի և բժշկի համագործակցությունը հնարավորություն է տալիս ընտրել ճիշտ բեռնվածություն և խուսափել գերլարվածությունից և գերմարզվածությունից:

Եթե մանկավարժական դիտումների, ինքնահսկման և բժշկական հսկողության արդյունքները ցույց են տալիս բնորոշվածության թուլացման անհրաժեշտությունը, ապա մարզումները պետք է փոխարինվեն ակտիվ հանգստով կամ մեծ և մարսիմալ բնորոշությամբ մարզումները՝ միջին կամ փոքր բնորոշությամբ մարզումներով:

Հատուկ պատրաստության փուլում պետք է խստորեն պահպանել ռեժիմը և հոգ տանել մարզիկի օրգանիզմի վերականգնման համար: Օրգանիզմի արագ և լիարժեք վերականգնումը ապահովում են սաունան, մերսումը, դնդորայրային միջոցները և վիտամինները:

Մրցումներից 12-15 օր առաջ սկսվում են ստուգողական գոտեմարտերը: Նրանց քանակը կախված է մրցման բնույթից և պայմաններից:

Այդ գոտեմարտերից հետո պետք է վերլուծել դրանք, որպեսզի որոշվեն այն սխալները, որոնք պետք է շտկել: Ստուգողական գոտեմարտերից 1-2 օր առաջ և հետո պլանավորում են փոքր բնորոշությամբ մարզումներ:

Ստուգողական գոտեմարտերին հաջորդող օրերին մարզական գոտեմարտերը անցկացվում են ըստ մրցականոններով նախատեսված կանոնակարգի: Սա հնարավորություն է տալիս ավելի ճշգրիտ զգալ ժամանակը, տակտիկապես ճիշտ բաշխել ուժերը:

Մրցումներից 2-3 օր առաջ մարզման բնորոշությունը չպետք է լինի միջինից բարձր: Բնորոշությունը առավել ճշգրիտ որոշվում է հաշվի առնելով մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները և ինքնազգացողությունը:

Մրցումներից առաջ ըմբիշը պետք է շատ ժամանակ անցկացնի մաքուր օդում: Շատ օգտակար են անտառում և այգում կատարվող զբոսանքները, սպորտային խաղերը:

Քաշը պակասեցնող ըմբիշներին խորհուրդ է տրվում վերջին 2-3 մարզումներն անցկացնել այնպիսի քաշով, ինչը մոտ է այն քաշային կարգին, որում նրանք պատրաստվում են մասնակցել:

Մրցումների մասնակցության փուլ: Այս փուլում տեղի է ունենում ըմբիշի վարպետության հետագա կատարելագործումը: Այս փուլի առաջնային խնդիրն է հանդիսանում հաջող մասնակցությունը և մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրումը:

Ըմբիշի հաջող ելույթները շատ բանով պայմանավորված են նրա ճիշտ վարքով: Մրցման ժամանակ հարկավոր է ուժերը խնայողաբար ծախսել, խուսափել ավելորդ հուզմունքից, օգտագործել ուժերի վերականգնման յուրաքանչյուր հնարավորություն:

Օրվա ռեժիմը չպետք է կտրուկ տարբերվի սովորականից: Լավ ինքնազգացողության համար մեծ նշանակություն ունի նրկոյան զբոսանքը և հանգիստ քունը (8-10 ժամ): Զբոսանքը հանգստացնում է նյարդերը և նպաստում հանգիստ քնելուն:

Նետմրցակցական փուլ: Մրցումների մասնակցությունը ուղեկցվում է ֆիզիկական և հոգեկան ուժերի մեծ ծախսերով: Այդ պատճառով, ուժերի վերականգնման և մարզավիճակի պահպանման համար, մրցումներից հետո պլանավորում են ակտիվ հանգիստ (2-7 օր): Ակտիվ հանգստի տևողությունը պայմանավորված է մրցման ժամանակ ըմբիշի կրած բնորոշությամբ և նրա ինքնազգացողությամբ: Մրցումների ավարտից հետո խորհուրդ է տրվում կազմակերպել սաունա և մերսում: Հաջորդ օրերին ցանկալի է անցկացնել բացօթյա մարզումներ օժանդակ մարզաձևերից (թիավարություն, լող, սպորտային խաղեր, դահուկավազք և այլն):

Ակտիվ հանգստի փուլում խորհուրդ է տրվում ամփոփել մրցման արդյունքները:

Անցման շրջան

Սա մարզման շուրջտարյա ցիկլի անբաժան մասն է: Շուրջտարյա ցիկլում այս շրջանը հաջորդում է մրցակցական շրջանին: Անցման շրջանի տևողությունը (25-30 օր) կախված է ըմբիշի անհատական առանձնահատկություններից: Նախընտրելի է այս շրջանը համատեղել արձակուրդների հետ: Բնոճվածությունը այս շրջանում շատ ցածր է: Այն իրականացվում է առավոտյան մարզումների, սպորտային խաղերի, որսորդության, արշավների միջոցով: Կարելի է կազմակերպել վերականգնողական հավաքներ:

Եթե ըմբիշն ունի վնասվածքներ, ապա պետք է բուժել դրանք: Առանձին դեպքերում բժիշկի և մարզչի խորհրդով կազմակերպվում է հանգիստ: Անցման շրջանի ճիշտ պլանավորումը, նախադրյալներ է ստեղծում օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարելավման և ըմբիշի հատուկ պատրաստության աճի համար:

ԳԼՈՒԽ 8

ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Պարապմունքները անցկացվում են ըմբշամարտի խմբակներում:

Ըմբիշների պատրաստման գործընթացում տարբերում են դասային՝ մարզչի գլխավորությամբ անցկացվող և ինքնուրույն՝ մարզչի հանձնարարությամբ կամ մարզվողների նախաձեռնությամբ անցկացվող պարապմունքներ:

Դասային պարապմունքները լինում են տեսական և գործնական:

Պարապմունքի տարբեր ձևերը նպաստում են նոր նյութի արագ յուրացմանը և հետագա պարապմունքներում ամրապնդմանը: Պրակտիկայում կիրառություն են ստացել այն պարապմունքները, որտեղ յուրացնում, կատարելագործում և ստուգում են անցած նյութը:

8.1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ

Տեսական պարապմունքները անցկացվում են մարզչի գլխավորությամբ: Տեսական պարապմունքների ժամանակ ըմբիշները ձեռք են բերում գիտելիքներ ըմբշամարտի զարգացման պատմության, դասակարգման, մրցականոնների, ուսուցման և մարզման մեթոդիկայի, տակտիկայի վերաբերյալ և այլն: Ըմբշամարտի տեսության հետ մեկտեղ ձեռք են բերվում գիտելիքներ ֆիզիոլոգիայից, անատոմիայից, հոգնբանությունից, մանկավարժությունից և հիգիենայից: Տեսական պարապմունքները անց են կացվում դասախոսությունների, զրույցների, քննարկումների և այլ ձևերով: Այս պարապմունքները կարելի է կազմակերպել

նակ գործնական պարապմունքի սկզբին՝ 10-20 րոպե տևողությամբ:

Տեսական պարապմունքների յուրօրինակ ձև է հանդիսանում ապագա մրցակիցների մարզական վարպետության վերլուծությունը, մարզումների և մրցումների դիտումների ամփոփումը և վերլուծությունը:

Մրցակիցների մարզական վարպետության վերլուծությունը: Պատասխանատու մրցումներից առաջ մարզիչը պետք է կազմակերպի պարապմունքներ, որտեղ կուսումնասիրվեն մրցակիցների մարզական վարպետության մակարդակը և առանձնահատկությունները: Այստեղ պետք է հաշվի առնել մարզական վարպետության բոլոր կողմերը, անգամ հասակը և տարիքը: Պետք է որոշել նրանց ֆիզիկական, տեխնիկական և հոգեբանական պատրաստության թույլ և ուժեղ կողմերը: Այնուհետև մարզիչը ըմբիշների հետ միասին մշակում է գոտեմարտի տակտիկական պլանը: Այսպիսի մարզումները ավելի արդյունավետ և հետաքրքիր դարձնելու նպատակով անհրաժեշտ է ընդգրկել նաև այլ մարզիկների:

Մարզումների և մրցումների ամփոփում և վերլուծություն: Մարզումների և մրցումների ամփոփումը և վերլուծությունը պետք է կատարել մոտակա պարապմունքի ժամանակ: Սկզբում մարզիչը տալիս է ընդհանուր գնահատականը, այնուհետև վերլուծում է յուրաքանչյուր ըմբիշի ելույթն առանձին, նշելով նրա թերությունները և դրանց վերացման ուղիները:

Վերլուծության ժամանակ պետք է ձգտել նրան, որ ըմբիշները ակտիվորեն մասնակցեն վերլուծությանը:

Յուրումներ մրցումներից առաջ: Մրցումների նախապատրաստվելիս անցկացվում են հատուկ պարապմունքներ, որտեղ մարզիչը ցուցումներ է տալիս, թե ըմբիշները ինչպես պետք է գո-

տեմարտեն յուրաքանչյուր մրցակցի հետ, մրցումներում՝ ընդհանրապես և այլն:

Այս պարապմունքների ժամանակ մարզիչը տալիս է մրցումների բնութագիրը, կոնկրետ խնդիրներ է դնում ըմբիշների առջև, ցուցումներ է տալիս քաշի իջեցման, սննդի ռեժիմի պահպանման վերաբերյալ և այլն:

8.2. ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ

Գործնական պարապմունքները լինում են ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական: Յուրաքանչյուր պարապմունքի տևողությունը և բովանդակությունը պայմանավորված է ինչպես խմբի առջև դրված խնդիրներով, այնպես էլ մարզվողների պատրաստվածության աստիճանով:

Ուսումնական պարապմունք: Ուսումնական պարապմունքների ժամանակ մարզվողները ձեռք են բերում գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ: Պարապմունքը կազմված է չորս մասից. ներածական, նախապատրաստական հիմնական և եզրափակիչ:

Ներածական մաս. տևողությունը՝ 5-10 րոպե, խնդիրներն են. խմբի շարում, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների բացատրում, մարզվողների հուզական վիճակի բարձրացում:

Նախապատրաստական մաս. տևողությունը՝ 20-40 րոպե, խնդիրներ են. բարձրացնել մարզվողների աշխատունակությունը, նախապատրաստել պարապմունքի հիմնական մասին: Ընդհանուր զարգացնող և հատուկ մասնագիտական վարժությունների օգնությամբ զարգացնել և կատարելագործել արագությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, համարձակությունը, համառությունը, վճռականությունը և այլն:

Հատուկ մասնագիտական վարժությունները կիրառում են ընդհանուր զարգացնող վարժություններից հետո՝ 10-15 րոպե

տևողությամբ: Նախապատրաստական մասն ավարտվում է 3-5 րոպե տևողությամբ ակտիվ հանգստով:

Հիմնական մաս. տևողությունը՝ 40-60 րոպե, խնդիրներն են. սովորել ըմբշամարտի տեխնիկան և տակտիկան, դաստիարակել կամային հատկանիշները:

Սովորում են նոր, հատուկ մասնագիտական վարժությունները, հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և տակտիկական պատրաստության միջոցները: Յուրացվող տեխնիկատակտիկական գործողությունները ամրապնդվում են ուսումնական գոտեմարտերի միջոցով: Հիմնական մասի վերջում կարելի է ժամանակ հատկացնել ինքնուրույն աշխատանքի համար, որը տրվում է մարզչի հանձնարարությամբ: Կարելի է կազմակերպել շարժախաղեր:

Եզրափակիչ մաս. տևողությունը՝ 5-10 րոպե, խնդիրներն են. բնօնվածության աստիճանական իջեցում, օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացների ակտիվացում, դասի արդյունքների ամփոփում, տնային առաջադրանքների հանձնարարում:

Ուսումնամարզական պարապմունք: Սա պարապմունքի անցկացման ամենատարածված ձևն է: Սրա էությունը կայանում է նրանում, որ հիմնական մասի սկզբում կատարելագործվում է նախկինում յուրացված նյութը, որից հետո սովորում են նոր տեխնիկատակտիկական գործողությունները: Ուսումնամարզական պարապմունքի տևողությունը 120-150 րոպե է, խնդիրներն են. սովորել և կատարելագործել ըմբշամարտի տեխնիկան, տակտիկան, կատարելագործել շարժողական ընդունակությունները և կամային հատկանիշները:

Ուսումնամարզական պարապմունքը կազմված է չորս մասից. ներածական, նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ:

Ներածական մաս. տևողությունը՝ 3-7 րոպե, խնդիրները և միջոցները նույնն են, ինչ-որ ուսումնական պարապմունքինը:

Նախապատրաստական մաս. տևողությունը՝ 20-40 րոպե, խնդիրները և միջոցները նույնն են, ինչ-որ ուսումնական պարապմունքինը:

Հիմնական մաս. տևողությունը՝ 10-20 րոպե, խնդիրներն են. սովորել նոր և կատարելագործել նախկինում սովորած տեխնիկատակտիկական գործողությունները, կատարելագործել շարժողական ընդունակությունները և կամային հատկանիշները:

Հիմնական մասը կարող է ավարտվել ուժը, ճկունությունը կամ դիմացկանությունը գարգացնող հատուկ վարժություններով:

Եզրափակիչ մաս. տևողությունը՝ 3-7 րոպե, խնդիրները և միջոցները նույնն են, ինչ-որ ուսումնական պարապմունքինը:

Մարզական պարապմունք: Այս պարապմունքների ժամանակ նոր տեխնիկատակտիկական գործողություններ չեն ուսուցանվում, այլ միայն կատարելագործվում է նախկինում յուրացված նյութը:

Պարապմունքի տևողությունը 120-180 րոպե է, խնդիրներն են. կատարելագործել մարզիկների տեխնիկան, տակտիկան, շարժողական ընդունակությունները և կամային հատկանիշները, գոտեմարտի վարման վարպետությունը, ի հայտ բերել լավագույն ըմբիշներին մրցումների մասնակցության համար:

Մարզական պարապմունքը կազմված է երեք մասից. նախավարժանք, որը միավորում է ներածական և նախապատրաստական մասերը, հիմնական և եզրափակիչ մասեր:

Նախավարժանք. տևողությունը՝ 15-25 րոպե, խնդիրներն են. ըմբիշներին ծանոթացնել պարապմունքի բովանդակությանը, անցկացման կարգին, ծանոթացնել զույգերի հաջորդականությանը, օրգանիզմը նախապատրաստել հիմնական մասի

բնութամտությանը: Նախավարժանքը կազմված է ընդհանուր և հատուկ վարժություններից: Հատուկ վարժությունները նպատակահարմար է կատարել մրցակիցներով:

Հիմնական մաս. տևողությունը՝ 90-160 րոպե, խնդիրներն են. կատարելագործել հատուկ ֆիզիկական, կամային, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունը, որոշել շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը:

Հիմնական մասը սկսվում է մարզական գոտեմարտներով: Մարզիչը յուրաքանչյուր ըմբիշի համար կարող է պլանավորել երկու մարզական կամ մեկ մարզական և մեկ ուսումնամարզական գոտեմարտ: Գոտեմարտներից հետո հանձնարություն է տրվում տեխնիկատակտիկական գործողությունների, դիմացկունության, ուժի և ճկունության կատարելագործման համար:

Եզրափակիչ մաս. տևողությունը՝ 3-5 րոպե, խնդիրները նույնն են, ինչ-որ ուսումնական և ուսումնամարզական պարապմունքից: Այն կարելի է անցկացնել ամբողջ խմբի համար, բայց ավելի հաճախ անցկացվում է ըստ մարզչի անհատական հանձնարարության:

Ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական պարապմունքները հիմնականում անցկացվում են խմբակային մեթոդով: Մարզական պարապմունքներում նախավարժանքը կարելի է կատարել ինքնուրույն:

8.3. ԱՐՏԱԴԱՍԱՅԻՆ (ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ)

ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ

Այս պարապմունքներն իրենց մեջ ներառում են մրցավարական աշխատանքները, առավոտյան մարզումը, երեկոյան զբոսանքը, այլ մարզաձևերով պարապմունքները, ցուցադրական

ելույթները, մրցումների և մարզումների դիտումները և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը:

Մրցավարական աշխատանքներ: Մրցավարությունը նպատում է ըմբշամարտի մրցականոցների յուրացմանը և մրցավարական հմտության ձեռք բերմանը: Բացի դա, ուշադրությամբ հետևելով գոտեմարտների ընթացքին, ըմբիշը հարստացնում է տեխնիկայի և տակտիկայի վերաբերյալ գիտելիքները:

Մրցավարական աշխատանքները դաստիարակում են սկզբունքայնություն, հստակություն և կարգապահություն:

Առավոտյան մարզում: Խնդիրներն են. արագացնել քնից առույգ վիճակի անցնելու գործընթացը, ակտիվացնել օրգանիզմի գործունեությունը նախատեսված աշխատանքն ավելի արդյունավետ կատարելու համար, կատարելագործել շարժողական ընդունակությունները և ըմբշամարտի տեխնիկան:

Ելնելով պայմաններից նախավարժանքը կարող է տևել 20-60 րոպե: Նախավարժանքը նպատակահարմար է անցկացնել բացօթյա: Նախավարժանքը կազմված է 2 մասից: Առաջին մասում կատարվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, իսկ երկրորդ մասում՝ հատուկ մասնագիտական վարժությունները: Առավոտյան նախավարժանքի բնութամտությունը չպետք է ըմբիշների մոտ առաջ բերի հոգնածություն:

Երեկոյան զբոսանք: Խնդիրներն են. հանգստացնել օրգանիզմը, պայմաններ ստեղծել լավ քնի համար: Երեկոյան զբոսանքը պետք է անցկացնել ամեն օր: Նման զբոսանքներից հետո խորհուրդ է տրվում ընդունել տաք ջնջուղ:

Պարապմունքներ այլ մարզաձևերով: Այս պարապմունքները անցկացվում են հաշվի առնելով կոնկրետ պայմանները և մարզվողների անհատական առանձնահատկությունները:

Սրանց նպատակն է ամրապնդել առողջությունը, զարգացնել շարժողական ընդունակությունները:

Հաճախ կիրառվում են մարմնամարզական վարժություններ, բասկետբոլ, ֆուտբոլ, ռեգբի, թիավարություն, դահուկավազք, ծանրամարտ, կրոսավազք, ակրոբատիկա:

Այս մարզումները ավելի նպատակահարմար է անցկացնել բացօթյա:

Պարապմունքները պետք է սկսել կարճ վազքով և ընդհանուր զարգացնող վարժություններով: Այն կարելի է ավարտել հատուկ վարժություններով՝ կիրառելով բնական միջոցները, քարեր, ծառ, ավազոտ ափ, ջուր և այլն:

Յուզադրական ելույթներ: Սրանք հիմնականում կապված են ըմբշամարտի պրոպագանդայի հետ: Սրանք լավ միջոց են հանդիսանում տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործման համար: Յուզադրական ելույթների ժամանակ պետք է ձգտել նրան, որ հանդիսատեսը տեսնի տեխնիկայի հիմնական տարրերը, գնահատի գեղեցկությունը, ուստի որոշ վարժություններ պետք է կատարվեն դանդաղ տեմպով:

Մրցումների և մարզումների դիտումներ: Սրանք հնարավորություն են տալիս ծանոթանալու բարձրակարգ մարզիկների պահվածքին գոտեմարտից առաջ և հետո, նրանց մարզման առանձնահատկություններին: Դիտումներից հետո պետք է կատարել վերլուծություն: Վերլուծությունը կատարվում է մարզչի հետ համատեղ:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում: Գրականության ուսումնասիրումը օգնում է ըմբիշներին ավելի լավ պատկերացում կազմել ըմբշամարտի մասին: Ըմբիշները պետք է ուսումնասիրեն ըմբշամարտի զարգացման պատմությունը, ուսուցման և մարզման մեթոդիկան, ըմբշամարտի տակտիկան և այլն:

ԳԼՈՒԽ 9

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ, ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ

9.1. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԽՄԲԱԿԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Ուսումնամարզական և դաստիարակչական աշխատանքների կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է ըմբշամարտի խմբակը: Ըմբշամարտի խմբակը հիմնականում կազմակերպվում է մարզադպրոցներում, մարզական թերմուով գիշերօթիկ դպրոցներում, ըմբշամարտի մասնագիտացված մարզադպրոցներում և մարզական ակումբներում: Ըմբշամարտի խմբակի նպատակն է բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստումը, մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը և հայրենիքի պաշտպանության համար ֆիզիկապես կոփված երիտասարդության դաստիարակումը: Ըմբշամարտի խմբակ ընդունվելուց առաջ պատանիները պետք է անցնեն բժշկական ստուգում: Պարապոզների առողջական վիճակը և ֆիզիկական զարգացումը բնութագրող տվյալները գրանցվում են նրանց անձնական քարտերում:

Ըմբշամարտի խմբակը ձևավորվում է հաշվի առնելով մարզվողների տարիքը և ֆիզիկական զարգացման մակարդակը: Ըմբշամարտի խմբակը պետք է ունենա.

- ա) սկզբնական պատրաստության խումբ I-II տարի՝ 12 անդամ,
- բ) ուսումնամարզական խումբ I-II-III տարի՝ 10 անդամ, IV-V տարի՝ 8 անդամ,
- գ) մարզական կատարելագործման խումբ՝ 6 անդամ,

դ) մարզական բարձրագույն վարպետության խումբ՝ 4 անդամ:

9.2. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԽՄԲԱԿԻ ԱՃԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Ըմբշամարտի խմբակի աշխատանքների հաջողությունը շատ բանով պայմանավորված է աշխատանքների ճիշտ պլանավորմամբ:

Խմբակի աշխատանքները իրականացվում են համաձայն հեռանկարային, տարեկան և ամսական պլանների: Կարևոր նշանակություն ունի օրացուցային պլանը, ինչպես նաև՝ միջոցառումների պլանը:

Նեոանկարային պլանը մշակվում է մի քանի տարվա համար: Այդ պլանով նախատեսվում է նյութատեխնիկական բազայի բարելավում (ըմբշամարտի դահլիճի հիմնանորոգում, վերանորոգում, մարզագույքով հագեցում, ջնոցում և այլն), մարզվողների քանակի ավելացում, բարձրակարգ մարզիկների պատրաստում:

Տարեկան և ամսական պլանավորումը համարվում է *ընթացիկ* և ընդգրկում է հետևյալ բաժինները. դաստիարակչական, ուսումնամարզական, մարզական, ագիտացիոն զանգվածային, բժշկական հսկողության:

Դաստիարակչական աշխատանքներ: Պլանավորման այս բաժինը ընդգրկում է դասախոսություններ, հաշվետվություններ, հասարակական զանգվածային միջոցառումներ, հավաքություններ, էքսկուրսիաներ, կուլտարշավներ, մրցումների խմբակային դիտումներ և այլն:

Ուսումնական աշխատանքներ: Այս բաժնում որոշվում է խմբերի և խմբում ընդգրկվողների քանակը, կազմվում է դասացուցակը: Ձևք են բերվում անհրաժեշտ ուսումնական փաս-

տաթղթերը, կազմակերպվում են մեթոդական խորհրդակցություններ և այլն:

Մարզական աշխատանքներ: Այստեղ կազմվում է մրցումների օրացուցային պլանը, մշակվում է կանոնադրությունը, ընտրվում և հաստատվում է մրցավարական հանձնաժողովի կազմը, նշվում է բարձրակարգ մարզիկների և մրցավարների պատրաստման քանակը և ժամկետը:

Ագիտացիոն զանգվածային աշխատանքներ: Սա ընդգրկում է ցուցադրական ելույթների և մարզական երեկոների կազմակերպումը, մրցումների մասնակցությունը, մրցումների վայրի և մարզադահլիճի գեղարվեստական ձևավորումը, ֆոտոցուցափեղկերի, աֆիշների և պլակատների տեղադրումը և այլն:

Բժշկական հսկողություն: Բժշկական ստուգման կազմակերպում: Բժշկի հետ զրույցի կազմակերպում ստուգման արդյունքների, հիգիենայի, ինքնահսկողության վերաբերյալ:

Տնտեսական աշխատանքներ: Այստեղ պետք է կազմել ծախսերի նախահաշիվ վերանորոգման, գույքի ձեռք բերման, զանազան միջոցառումների անցկացման, մարզասրահների վարձակալման համար և այլն (աղյուսակ 4):

Աղյուսակ 4

Ըմբշամարտի խմբակի տնտեսական աշխատանքային պլան
20..... - 20..... ուս. տարի

Աշխատանքի բովանդակությունը	Կատարման ժամկետները	Պատասխանատուն	Նշումներ կատարման մասին

9.3. ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Լսմբակի ուսումնամարզական գործընթացը բավական բազմակողմանի և երկարատև է, քանի որ ժամանակակից ըմբշամարտը, մեծ պահանջներ է դնում ըմբիշների առջև և հաջողությունների հասնելու համար անհրաժեշտ է երկար տարիների քրտնաջան ու նպատակասլաց աշխատանք:

Այդ գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորված է ճիշտ պլանավորմամբ, որն իր մեջ ընդգրկում է ուսումնական նյութի հեռանկարային, ընթացիկ և օպերատիվ բաշխումը:

Հեռանկարային պլանավորումը ենթադրում է կազմակերպչական և մեթոդական միջոցառումների ընդհանուր համակարգի ստեղծում մի քանի տարվա համար, որը պետք է կառուցված լինի պահանջների աստիճանական բարդացման և բարձրացման սկզբունքով:

Բազմամյա պլանավորումն իրականացվում է ինչպես ողջ խմբի համար, այնպես էլ առանձին ըմբիշների համար և ունի իր կոնկրետ նպատակը և խնդիրները:

Հեռանկարային պլանը սովորաբար ենթադրում է ուսումնամարզական աշխատանքների հստակ կազմակերպում մեկ կամ մի քանի օլիմպիական ցիկլի համար: Այս պլանում առանձնանում են աշխատանքների չորս փուլ.

1. հավաքականի թեկնածուների բացահայտում, նրանց անհատական առանձնահատկությունների ուսումնասիրում և մարզման գործընթացի կատարելագործում,

2. հավաքականի թեկնածուների նախնական ընտրություն, մարզական վարպետության կատարելագործում, մրցակցական փորձի ձեռք բերում, կամային հատկանիշների և հոգեկան կայունության ստուգում,

3. տեխնիկատակտիկական վարպետության կատարելագործում, ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացում, հավաքական թիմի հիմնական կազմի վերջնական ձևավորում,

4. մարզվածության, հոգեկան կայունության և մոբիլիզացիոն հնարավորությունների բարձրացում մակարդակի ապահովում:

Հեռանկարային պլանը ենթադրում է մարզական բեռնվածության աստիճանական ավելացում ի հաշիվ մարզման օրերի քանակի ավելացման, բեռնվածության ծավալի և լարվածության մեծացման:

Աղյուսակ 5

Մեկ օլիմպիական ցիկլի մարզական և մրցակցական բեռնվածության բաշխման գծապատկերի օրինակելի ձև

Ցուցանիշները	Պատրաստության փուլերը (տարիները)			
Մարզումների քանակը				
Մրցակցական գոտեմարտերի քանակը				
Ընդհանուր ժամաքանակը				

Հեռանկարային պլանում պետք է տեղ գտնեն ինչպես մարզական պատրաստության կողմերի կատարելագործմանն ուղղված միջոցառումները, այնպես էլ վերականգնողական միջոցները և բժշկական հսկողությունն ապահովող միջոցառումները:

Ըմբիշների հեռանկարային անհատական պլանները կազմվում են ողջ խմբի համար նախատեսված հեռանկարային պլանի հիման վրա:

Աղյուսակ 6

Հեռանկարային անհատական պլանի գծապատկերի օրինակն էլի ձև.

Պատրաստության կողմերը	Հիմնական թնրությունների հիմնական բնութագիրը	Կատարելագործման հեռանկարային խնդիրները	Կատարելագործման հիմնական միջոցները	Պատրաստության փուլերը (տարիներ)		

Հեռանկարային պլանի հիման վրա կառուցվում են տարեկան պլանները (ցիկլները), որտեղ կարող է նախատեսվել 2-3 մրցակցական շրջան իրենց միկրոցիկլներով՝ նախապատրաստական, մրցակցական, հետմրցակցական:

Սկսնակների և ցածրակարգ մարզիկների հետ տարվող աշխատանքները կառուցվում են ուսումնական պլանների և ծրագրերի հիման վրա: Որտեղ շարադրված է ուսումնական գործընթացի բովանդակությունը մոտակա տարիների համար:

Ուսումնական պլան: Այն որոշում է ուսումնական աշխատանքների հիմնական ուղղվածությունը և տևողությունը: Այստեղ նախատեսվում է նյութի յուրացման հաջորդականությունը և իր մեջ ներառում է առանձին բաժինների բովանդակությունը, ինչպես նաև ժամաքանակը և յուրաքանչյուր մարզման տևողությունը:

Ուսումնական պլանը բաժանվում է երկու հիմնական բաժինների. տեսական և գործնական:

Ուսումնական ծրագիր: Այն կազմվում է ուսումնական պլանի հիման վրա, որի մեջ ամփոփվում է գիտելիքների, ունակությունների և հմտությունների այն ծավալը, որը պետք է յուրացվի մարզվողների կողմից:

Աղյուսակ 7

Խմբակի ուսումնական տարեկան պլանի աղյուսակի օրինակն էլի ձևը

Բովանդակությունը	Ժամերի քանակը				
	Ուսումնական խմբերը				
	Սկզբնական պատրաստության		Ուսումնամարզական		
	I տարի	II տարի	I տարի	II տարի	III տարի
Տեսական պարապմունքներ					
Ժամերի հանրագումարը					
Գործնական պարապմունքներ					
Ստուգարքներ					
Ժամերի հանրագումարը					
Ընդամենը					

Տեսության բաժնում ընդգրկվում են ըմբշամարտի պատմության, մարզիկների հիգիենայի, կոփման, բժշկական հսկողության, տեխնիկայի և տակտիկայի հիմունքների, մարզման պլանավորման, դասակարգման, համակարգման, տերմինաբանության և այլնի վերաբերյալ թեմաները:

Գործնական պարապմունքների բաժնում ընդգրկվում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը, տեխնիկայի և տակտիկայի յուրացումն ու կատարելագործումը, մրցումների մասնակցությունը, ստուգողական նորմերը և այլն:

Խմբակի աշխատանքային պլան գրաֆիկ

----- ըմբշամարտ ----- 20 թ.

Ուսում- ական նյութը	Դասի համարները և ամսաթվերը														և այլն
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	1	

Աղյուսակ 9

Ընդհանուր գարգացնող և հատուկ մասնա- գիտական վարժույթ- յուններ	Ըմբշամարտի տնխնիկան		Մեթո- դական ցուցումներ	Ուսումնա- մարզական գոտնմար- տների բովան- դակությունը և տևողությունը
	Ծնկադիր դր.	Կանգ. դր.		

Աղյուսակ 10

*Մարզական զանգվածային միջոցառումների
օրացուցային պլան*

Միջոցառ- ման անվա- նումը	Անցկաց- ման ժամ- կետը	Անցկաց- ման վայրը	Մասնա- կիցները	Պատաս- խանատուն

Ժամատախտակ: Սա ցույց է տալիս պարապմունքների օրերը, ժամը, անցկացման վայրը, պարապմունքն անցկացնող մարզչի անունը:

Ուսումնական պլանի գրաֆիկը: Սա ընթացիկ պլանա-
վորման հիմնական փաստաթղթերից մեկն է: Այն համարվում է
մեթոդական փաստաթուղթ, որը պարունակում է որոշակի ժա-
մանակահատվածի (տարի, ամիս) աշխատանքի բովանդակույթ-
յունը:

Աշխատանքային պլան: Աշխատանքային պլանը որոշում
է ուսումնամարզական որոշակի ցիկլի պարապմունքների կոնկ-
րետ բովանդակությունը:

Այստեղ պլանավորվում է ուսուցման և կատարելագործ-
ման մեթոդիկան՝ համապատասխան ծրագրի և ուսուցման պլանի
գրաֆիկի:

Այս փաստաթղթում տեղ են գտնում դաստիարակչական և
ինքնուրույն աշխատանքների, մարզական զանգվածային միջո-
ցառումների բաժինները, ինչպես նաև նշվում է յուրաքանչյուր
մարզման և պլանավորված ողջ ցիկլի բեռնվածության ծավալը:

Ուսումնական նյութը աշխատանքային պլանում արտա-
հայտվում է գրաֆիկորեն կամ տեքստային (աղյուսակներ 8, 9):

Մարզական զանգվածային միջոցառումների օրացույց:
Մրցումները ուսումնամարզական գործընթացի անբաժան մասն
են հանդիսանում և համարվում են նրա որակի յուրօրինակ
ստուգում: Անհնար է պատկերացնել մարզիկի մարզական վար-
պետության մակարդակը առանց մրցումների մասնակցության:
Ուստի մրցումների պլանավորումը պետք է բխի ուսում-
նամարզական աշխատանքի խնդիրներից: Յուրաքանչյուր
մրցում պետք է լինի որոշակի խնդիրների տրանսբանսակա-
նավարտը: Մարզական զանգվածային միջոցառումների պլանը
կազմելիս հաշվի է առնվում վերադաս կազմակերպությունների
պլանը:

Մարզական զանգվածային միջոցառումների օրացու-
ցային պլանի օրինակելի ձևը ներկայացված է աղյուսակ 10-ում:

Ժամատախտակը խմբակի աշխատանքների կազմակերպման սկիզբն է և այն կազմելիս պետք է հաշվի առնել մարգվողների զբաղվածությունը աշխատանքի կամ ուսման վայրում: Շատ կարևոր է, որ այն կազմվի նրկար ժամանակի համար և չկրի փոփոխություններ: Ժամատախտակը սովորաբար կազմվում է մեկ ուսումնական տարվա համար:

Աղյուսակ 11

Ժամատախտակ
20----- 20----- ուս. տարի

Ուսումնական խումբը	Պարապմունքների օրերը և ժամերը						Պարապմունքի վայրը	Մարզիչը
	I	II	III	IV	V	VI		

Դասի կոնսպեկտ: Աշխատանքային պլանի հիման վրա կազմվում է դասի կոնսպեկտը, որտեղ մանրակրկիտ կերպով արտահայտվում են դասի խնդիրները, յուրաքանչյուր մասի բովանդակությունը, միջոցները, վարժությունների ծավալը, մեթոդական ու կազմակերպչական հնարները և այլն: Ճիշտ կազմված պլան կոնսպեկտը մարզչին օգնում է կազմակերպված ու արդյունավետ լուծել ուսուցման և մարզման խնդիրները, ստեղծագործաբար մոտենալ առաջադրված խնդիրների լուծմանը: Յուրաքանչյուր դասից հետո անհրաժեշտ է ի մի բերել արդյունքները և գրանցել հիմնական եզրակացությունները: Հետագայում, մարզիչների որակավորման բարձրացման համար, դրանք կարող են ծառայել որպես մեթոդական նյութ:

Պարապմունքի կոնսպեկտ

Խմբի անվանումը-----
Ամսաթիվը ----- Անցկացման վայրը-----
Խնդիրները -----
Գույքը -----

Դասի մասերը և տևողությունը	Բովանդակությունը	Չափավորումը	Մեթոդական ցուցումներ

Նշումներ անցկացված պարապմունքի վերաբերյալ -----

Մարզչի ստորագրությունը -----

9.4. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԽՄԲԱԿԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ

Խմբակի աշխատանքների ժամանակին և ճիշտ հաշվառումը հնարավորություն է տալիս ղեկավարել և ուղղորդել մանկավարժական գործընթացը, բարելավել կազմակերպչական աշխատանքները, կատարելագործել պլանավորումը, ընդլայնել փորձը և այլն: Հաշվառումը լինում է նախնական, ընթացիկ և գումարային:

Որպեսզի պարզ պատկերացում կազմվի խմբակի յուրաքանչյուր անդամի մասին, ինչպես նաև բնութագրվի բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ընթացքը և արդյունքները, անհրաժեշտ է ունենալ հաշվառման փաստաթուղթ (մատյան կամ օրագիր): Մատյանը պետք է ունենա չորս բաժին:

Առաջին բաժնում գրանցում են տեղեկություններ մարգ-վողների մասին. անունը, ազգանունը, հայրանունը, ծննդյան թիվը, տան հասցեն, հեռախոսահամարը, ազգությունը և այլն:

Երկրորդ բաժնում գրանցում են հաճախումները և մրցումների մասնակցությունը: Մրցումների մասնակցությունը պետք է գրանցել ոչ միայն գրաված տեղերով, այլև՝ անցկացրած բոլոր գոտեմարտերով:

Աղյուսակ 14

Մարզական արդյունքների գծապատկեր

Մրցման անվանումը, անցկացման ժամկետը և վայրը	Մասնակիցը, նրա սպորտային կարգը և քաղաքային կատեգորիան	Մրցակիցը, նրա սպորտային կարգը և կազմակերպությունը	Գոտեմարտերի արդյունքները և գրաված տեղը	Մասնակցութ. վերլուծություն և ներկայացումներ

Երրորդ բաժնում նշվում է ուսումնական նյութը, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշները, նորմերի հանձման ընթացքը և այլն:

Չորրորդ բաժնում նշվում են խմբակի մարզական նվաճումները: Յուրաքանչյուր մարզական կոլեկտիվում ժամանակի ընթացքում կուտակվում է որոշակի դրական փորձ և ձևավորվում են ավանդույթներ:

Խմբակի նվաճումները յուրօրինակ մարզական տարեգրություն են: Դրանք պետք է գրանցել հատուկ գրքում: Այնտեղ գրանցվում են առանձին մարզիկների և թիմի նվաճումները:

Մեծ նշանակություն ունի գումարային հաշվառումը, որն իրականացվում է ուսումնամարզական տարվա վերջում և իրենից ներկայացնում է հաշվետվություն կատարված աշխատանքների մասին: Այստեղ պետք է գրանցվեն առողջության և

ֆիզիկական զարգացման մասին տվյալները, մարզական նվաճումները, մասնակցած և բաց թողած դասերի քանակը, անցկացված մարզական զանգվածային, դաստիարակչական և կազմակերպչական միջոցառումները:

Աղյուսակ 15

Գումարային հաշվառման ձևը

Պարապմունքների քանակը	Հաճախումները (%)	Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստում			Սպորտային միջոցառումները	
		Սպորտի վաստակավոր վարպետ	Միջազգային կարգի սպորտի վարպետ	Սպորտի վարպետ	Մրցումների քանակը	Մասնակիցների քանակը

ԳԼՈՒԽ 10
ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ
ՎԻՄՆԱՀԱՐՅԵՐԸ

10.1. ՄԱՐԴՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԱԼ ՔԱՇԸ ԵՎ ՆՐԱ
ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԸ

Մարդաբանների հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ առողջ մարդու նորմալ քաշը պայմանավորված է հասակով, կրծքավանդակի ընդգրկման ու ֆիզիկական զարգացման այլ ցուցանիշներով, որոնք կարող են տատանվել տվյալ մարդուն հատուկ ֆիզիոլոգիական որոշակի սահմաններում: Բացի այդ հայտնի է, որ մարմնի քաշը պայմանավորված է սնունդ, տարիքով, կենսապայմաններով, սննդով, բնակավայրով, գործունեության տեսակով: Մարմնի քաշի համար համեմատաբար կայուն շրջան է համարվում 25-45 տարեկան հասակը: Ծնրոնական հասակում մարմնի քաշը պակասում է 10-15 կգ-ով, որը, գլխավորապես կախված է օրգանիզմի ջրազրկման հետ:

Բ.Ն.Բաշկիրովը մանրամասնորեն ուսումնասիրել է մարդու նորմալ քաշի որոշման բազմաթիվ բանաձևեր և եղանակներ:

Առավել տարածում ունի Բրոկի մեթոդը, որի համաձայն մարդու մարմնի քաշը պետք է հավասարվի նրա հասակի չափից հանած հարյուր միավոր: Բրուգուշը Բրոկի ցուցիչում մտցրեց ուղղում, համաձայն որի մինչև 165 սմ հասակի դեպքում հարկ է հանել 100, 166 սմ-ից մինչև 175 սմ հասակի դեպքում՝ 105, իսկ 175 սմ հասակի դեպքում՝ 110 միավոր:

Գործնականում կիրառվում է նաև Բրեյտմանի ցուցիչը, որի ժամանակ հասակի չափը (սմ) բազմապատկում են 0.7-ով և հանում 50: Օրինակ 180 սմ հասակի դեպքում քաշը պետք է լինի $180 \times 0.7 - 50 = 76$ կգ:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ մի շարք դեպքերում առողջ մարդու մարմնի փաստացի քաշը գերակշռում է ֆիզիոլոգիական նորմային: Դա առավելապես արտահայտված է մարզիկների, զերմկանուտ անհատների մոտ:

Տարբեր հեղինակների կողմից առաջադրվել են մարմնի բաղադրության զանազան մոդելներ:

Օրինակ, չեխ մարդաբան Ի.Մաթեյկայի կողմից առաջարկված մարմնի բաղադրության մոդելը դիտարկում է մարմնի քաշը որպես՝

ընդհանուր ճարպ + կմախքի քաշ + ենթամաշկային ճարպ (մաշկի հետ) + կմախքային մկաններ + չհաշվարկված մնացորդ:

Ուժեղագույն ըմբիշների երկարատև դիտարկումները ցույց են տվել, որ որոշակի թվով ըմբիշների մոտ նախապատրաստման տարեկան ցիկլի գործընթացում մարմնի քաշը զգալի ձևափոխվում է: Այդ դեպքում երկու հիմնական հյուսվածքների զանգվածների միջև տեղի է ունենում փոխարինում՝ ճարպային և մկանային: Առավել անկայուն հյուսվածք է համարվում ենթամաշկաճարպային բջջանյութը: Ըմբիշի մարզվածության բարձրացման հետ ենթամաշկային ճարպաշերտը նվազում է, իսկ ոչ մարզվածության դեպքում՝ ավելանում: Մարմնի քաշի փոփոխություն տեղի է ունենում նաև ջրի ընդհանուր պարունակության փոփոխության հաշվին, մարզումների բեռնվածության և ռեժիմի խախտման դեպքում:

Վայտնի է, որ ջուրը զբաղեցնում է մարմնի զանգվածի 63-75 %-ը, այսինքն՝ մարմնի յուրաքանչյուր բջիջ պարունակում է ջրի որոշակի քանակ, և բոլոր բջիջները շրջապատված են հեղուկով, որտեղ և կատարվում է նյութափոխանակությունը: Մարդու օրգանիզմում ջուրը կուտակված է հիմնականում մարմնի ճարպագուրկ զանգվածում:

Ջրի օրական պահանջը մարդու մոտ կազմում է 2-3 լ, որի մոտ 50 տոկոսը խմելու ջուրն է, իսկ մնացածը կազմում է պինդ և հեղուկ աննդանյութերի բաղադրության մեջ մտնող ջուրը: Բացի դրանից, օրվա ընթացքում օրգանական նյութերի օքսիդացման և վերջնական ճեղքման շնորհիվ, մարդու օրգանիզմում առաջանում է ևս 0.3-0.8 լ ջուր:

Օրգանիզմի համար բարենպաստ չէ ինչպես չափից շատ, այնպես էլ ոչ բավարար ջրի մուտքը: Ջրի ավելորդ ընդունումը ծանրացնում է երիկամների գործունեությունը:

Հնդուկի անբավարար օգտագործումը հանգեցնում է օրգանիզմում ազոտական փոխանակության դանդաղեցմանը, որը ծայրահեղ անբարենպաստ է, քանի որ այդ նյութերը համարվում են թունավոր:

10.2. ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՅՈՒՄ

Սկսած վաղնջական ժամանակներից, նրբ մարզիկները մրցում էին մենապայքարային մարզաձևերում (բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, պանկրատիոն) մարտերի տևողությունը սահմանված չէր և շարունակվում էր մինչև մրցակիցներից մեկի հաղթանակը:

Նշված մենապայքարային մարզաձևերում չկային քաշային կարգեր, և բոլոր մարզիկները, անկախ սեփական քաշերի զգալի տարբերությանը, պարտավոր էին մրցել միմյանց հետ: Եվ, նթն առաջին դեպքում մարտի տևողությունը չէր կարող որոշակի ազդեցություն ունենալ նրա ելքի վրա, քանզի մրցակիցները գտնվում էին միանման պայմաններում, ապա երկրորդ դեպքում առավելությունը հիմնականում ստանում էր առավել

ծանր քաշ ունեցող մարզիկը, և բնականաբար նա ավելի հաճախ էր հաղթանակ տոնում:

Ազատ ըմբշամարտում առաջին անգամ քաշային կարգեր սահմանվել են III օլիմպիական խաղերի ժամանակ, որն անցկացվում էր ԱՄՆ-ի Սենտ-Լյուիս քաղաքում:

Քաշային կարգերի ստեղծումը նախ հավասարություն մտցրեց մրցակիցների միջև, լրջորեն պակասեցրեց ծանր վնասվածքների քանակը, ըմբշամարտը դարձրեց ավելի հասանելի շատերի համար, զարկ տվեց մարզաձի մասսայականությանը և ըմբիշների մարզական վարպետության բարելավմանը: Ըմբշամարտում քաշային կարգերն անփոփոխ չեն: Ժամանակի ընթացքում տարբեր պատճառներով նրանք ենթարկվել և ներկայումս էլ շարունակվում են ենթարկվել փոփոխությունների: Այդ քաշային կարգերի թիվը նրբեմն ավելանում է, նրբեմն պակասում:

Ժամանակի ընթացքում որոշակի փոփոխության ենթարկվեց նաև ըմբշամարտի տևողությունը, գոտեմարտերի մրցամասերի քանակը, գոտեմարտերի ընթացքում տևող ընդմիջումների քանակը և դրանց տևողությունը, գոտեմարտի ընդհանուր ժամանակը և այլն:

Գոտեմարտի տևողության սահմանումը և քաշային կարգերի ստեղծումը նոր խնդիրներ առաջադրեցին մասնագետների և առաջին հերթին, տարբեր քաշային կարգերի ըմբիշների առջև. կարգավորել սեփական քաշը՝ այն հարմարեցնելու տվյալ քաշային կարգի նորմերին, իսկ անհրաժեշտության դեպքում նաև պակասեցնել քաշը:

Այսպիսով՝ մրցումների նախապատրաստման ժամանակահատվածում ըմբիշների անձնական քաշի կարգավորման խնդիրը առաջնային նշանակություն ստացավ: Մարզիկը, հանդես գալով իրեն ամենահարմար քաշային կարգում, հնարավորություն է ստանում հասնել մարզական առավել մեծ հաջողու-

թյունների: Այդ իսկ պատճառով, առանց օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կորստի, մարզիկների «ավելորդ» կիրոգրամների բեռնաթափումը դառնում է մարզական մեծ նվաճումների հասնելու կարևոր նախապայման: Եվ պատահական չէ, որ այդ խնդրով մտահոգված են ինչպես մարզիկները, այնպես էլ մարզիչները:

Գիտական մի շարք հետազոտությունների արդյունքները թույլ են տալիս եզրակացնել, որ մենապայքարային մարզաձևերի խոշոր մրցումներում (օլիմպիական խաղեր, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններ) հանդես եկող մարզիկների 60 տոկոսից ավելին ինքնակամ ազատվել են իրենց անձնական քաշի «ավելորդ» կիրոգրամներից: Ցանկալի քաշին հասնելու համար մարզիկից պահանջվում է ամուր կամք, հմտություն, տնտեսական և գործնական գիտելիքներ:

Եվ, չնայած այդ բնագավառում եղած հաջողություններին, այնուամենայնիվ, դեռևս չեն լուծվել այս խնդրի մի շարք անհատներ:

Այսպես՝

1) պարզված չէ, թե յուրահատուկ ֆունկցիոնալ հոգնքանական հատկանիշներով օժտված մարզիկները քաշը իջեցնելու համար ինչպիսի՞ ձևեր և մեթոդներ պետք է օգտագործեն:

2) անձնական քաշի քանի՞ տոկոսից կարելի է հրաժարվել՝ պահպանելով օրգանիզմի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակը:

3) ինչպիսի՞ կապ կա օրգանիզմի մորֆոլոգիական վիճակի և գոյություն ունեցող այն ձևերի ու մեթոդների միջև, որոնք նպատակաուղղված են անհատի քաշի իջեցմանը:

Դեռևս լրիվ պարզված չէ, թե ինչ ազդեցություն է ունենում քաշի իջեցումը ըմբիշի տեխնիկատակտիկական հնարքների կատարման ընդհանուր մակարդակի վրա:

Անչափ կարևոր են նաև հետևյալ հարցերը:

ա) որքա՞ն ժամանակ է անհրաժեշտ «ավելորդ» կիրոգրամներից ազատվելու համար,

բ) մրցումների ավարտից անմիջապես հետո պետք է վերականգնել իջեցված քաշը, թե ոչ, եթե այո, ապա ի՞նչ մեթոդներով և որքան ժամանակում:

Վերը նշված հարցերի գիտական բացատրության պակասի պատճառով բարձրակարգ շատ մարզիկների անձնական քաշը իջեցնելու համար շատ դեպքերում օգտվում են իրենց մարզիչների կամ հանրահայտ մարզիկների անձնական փորձից: Սակայն անձնական փորձը, որքան էլ օգտակար լինի, չի կարող չափանիշ լինել մեկ ուրիշի համար:

10.3. ԲԱՇԻ ԻՋԵՑՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Ուսումնասիրությունների և անվանի մարզիկների ու մարզիչների անհատական կարծիքների ամփոփումը բերում է եզրահանգման, որ մարմնի քաշի իջեցման համար կարող են կիրառելի լինել հետևյալ եղանակները՝

1. հավասարաչափ.
2. արագացված.
3. տարահամախմբված.
4. աստիճանական.
5. դանդաղեցված.
6. հարվածային.
7. ալիքաձև:

1) Քաշի իջեցման *հավասարաչափ* անվանվող եղանակը նախատեսում է բարձր ծանրաբեռնվածության մարզումներ՝ սննդի ընդունման որոշակի ռեժիմով (ջրալի կերակուրների և խմելու ջրի քանակի զգալի պակասեցում):

2) *Արագացրած* անունը կրող եղանակը նախատեսում է շոգեբաղնիքի օգտագործումը, քաղցած մնալը, ջրի օգտագործումից մասնակի հրաժարվելը:

3) *Տարահամախմբված* եղանակը նախատեսում է շոգեբաղնիք, սիստեմատիկ մարզումներ, ինչպես նաև սննդի և օրվա ռեժիմ:

4) *Աստիճանական* եղանակով քաշը պակասեցնելիս՝ մարզիկը որոշակի ժամանակահատվածի ընթացքում պակասեցնում է քաշը՝ ասնք 2 կգ-ով և այնուհետև որոշ ժամանակ պահպանում: Այնուհետև նորից իջեցնում է քաշը և նորից պահպանում: Եվ այսպես շարունակ՝ մինչև ցանկալի քաշին հասնելը:

5) *Դանդաղեցված* եղանակով քաշը իջեցնելիս՝ մարզիկը քաշը իջեցնում է տևական ժամանակահատվածում, որը սկսվում է առնվազն մեկ ամիս առաջ, երբեմն էլ ավելի շուտ:

6) *Հարվածային* եղանակով քաշը պակասեցնելիս՝ մարզիկը մեկ-երկու օրվա ընթացքում քաշը իջեցնում է 3-4 կգ-ով՝ միաժամանակ օգտագործելով շոգեբաղնիք, մերսում, ծանրաբեռնված պարասպորներ՝ պակասացնելով սննդի և ջրի քանակը:

7) *Ալիաքձև* եղանակով քաշը իջեցնելիս՝ մարզիկը որոշակի օրերի ընթացքում քաշը պակասեցնում է, ապա օրգանիզմը հարմարեցնում այդ քաշին, այնուհետև, նորից կրկնելով նույնը, հասնում է ցանկալի քաշին:

Նևտազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ յուրաքանչյուր մարզիկ, անկախ այն բանից, համապատասխանում է իր քաշը գոյություն ունեցող քաշային կարգին, թե ոչ, պետք է մրցմանը մասնակցի մինչև 2 կգ-ի սահմաններում քաշը իջեցրած, իսկ կիսածանր և ծանր քաշայինները՝ 3 կգ: Այս վիճակում մեծանում է օրգանիզմի շարժունակությունը, մկանային զգացողությունը, իսկ հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունները դառնում են ավելի արագ: Այսինքն մրցման

նախապատրաստական փուլում մինչև 3 կգ քաշի իջեցումը մարզիկին հնարավորություն է տալիս մրցման ընթացքում գործել ավելի արագ և վստահ: Եթե մարմնի քաշը իջեցված է 2-3 շաբաթվա ընթացքում (ընդունված ջրի և ջրալի ճաշատեսակների քանակի պակասեցման հաշվին), ապա մրցումների ընթացքում բացասական երևույթներ չեն նկատվում: Մինչդեռ քաշի իջեցման դանդաղեցված եղանակից օգտվելը օրգանիզմին կարող է հասցնել հոգնածության և նյարդային լարված վիճակի:

Մրցումներից 3-4 օր առաջ մարզիկների անձնական քաշը պետք է գերազանցի գոյություն ունեցող քաշային կարգի սահմանները 1.5-2 կգ-ով: «Ավելորդ» քաշից ազատվելու ամենադյուրին միջոցը շոգեբաղնիքն է:

Եթե մրցումներից 2-3 օր առաջ մարզիկի ավելորդ քաշը գերազանցում է պահանջվածից, ապա կարելի է օգտագործել արագացված եղանակը: Անհրաժեշտ է հիշել, որ շոգեբաղնիք պետք է գնալ մրցումներից երկու օր առաջ: Դա թույլ կտա վերականգնել օրգանիզմի երբեմնի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Նշված եղանակների ճիշտ ընտրությունը կարող է նպաստել քաշի իջեցմանը՝ պահպանելով օրգանիզմի նորմալ գործունեության վիճակը:

Քաշի իջեցման գոյություն ունեցող եղանակների օգտագործման ժամանակ որոշակի փոփոխություններ են առաջանում օրգանիզմում:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ շրջապատի ջերմաստիճանը նպաստում է օրգանիզմի ջերմաստիճանի բարձրացմանը, արագացնում է սիրտանոթային համակարգի աշխատանքը, մեծացնում է գազափոխանակությունը, կենտրոնական նյարդային համակարգը դարձնում է դյուրագրգիռ: Նման փոփոխությունները պայմանավորված են օրգանիզմի ջերմակարգավորիչ ապարատի ակտիվ աշխատանքով:

Անսովոր բարձր ջերմաստիճանը խախտում է նաև մարդու ջերմակարգավորման ապարատի գործունեությունը, որը դառնում է ներքին օրգան-համակարգերի, ինչպես նաև կենտրոնական նյարդային համակարգի անկանոն աշխատանքի պատճառ: Օրգանիզմի ջերմաստիճանի 1.5-2 աստիճան բարձրացումը բացասաբար է անդրադառնում օրգանիզմի ընդհանուր ֆունկցիոնալ վիճակի վրա:

Շոգ միջավայրում մկանային մեծ աշխատանք կատարելիս՝ խախտվում է հատկապես սիրտանոթային և կենտրոնական նյարդային համակարգերի աշխատանքը, որը բացասական հետևանքներ կարող է ունենալ:

Իսկ մի քանի հեղինակների (Ն.Լուտովինովա, Մ. ՈՒտկինա, Վ. Չունցով, Ա. Մասսարսկի, Ն. Պոպովա, Ն. Սորոկին) կարծիքով շոգնեբաղնիք մտնելուց 5 րոպե անց նկատվում է նաև օրգանիզմի ջերմաստիճանի ցածրացում: Դա պայմանավորված է օրգանիզմի պաշտպանական ռեակցիայով, այսինքն ջերմակարգավորման համակարգի գործունեության վիճակով: Պաշտպանական ռեակցիայով են պայմանավորված նաև օրգանիզմի ջերմաստիճանի բարձրացման և քրտնարտադրության պրոցեսները:

Միջավայրի բարձր ջերմաստիճանը ներգործում է նաև շնչառական ապարատի վրա: Բացահայտված է, որ շոգնեբաղնիքի բարձր ջերմաստիճանի դեպքում, սկզբնական շրջանում, պակասում է ներքին օրգան-համակարգերի կողմից թթվածնի յուրացումը: Շոգ պայմաններում բարձրանում է օրգանիզմի պահաջկոտությունը C, B, B₁₂ և այլ վիտամինների նկատմամբ, որը պայմանավորված է նշված վիտամինների ոչնչացմամբ:

Անհրաժեշտ է արձանագրել, որ շրջապատող միջավայրում 40-42 աստիճանի առկայության պայմաններում նկատվում են կենտրոնական նյարդային համակարգի որոշակի խանգա-

րումներ: Միարժամանակ պետք է նշել, որ շոգնեբաղնիքում, ի տարբերություն չոր օդային բաղնիքների, համեմատաբար արագ է բարձրանում օրգանիզմի ջերմաստիճանը, իսկ նրա վերականգնումը ընթանում է ավելի դանդաղ:

Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր օրգանիզմ պարունակում է 2-3 լ «պահեստային հեղուկ», որը կարճ ժամանակամիջոցում կարելի է հեռացնել:

Այս ամենից կարելի է եզրակացնել, որ շրջապատի բարձր ջերմաստիճանի ներգործությունը օրգանիզմի վրա ունի սուբյեկտիվ բնույթ: Օրինակ, տարբեր մարդկանց քրտնարտադրությունը, կապված շրջապատող միջավայրի բարձր ջերմաստիճանի հետ, սկսվում է տարբեր ժամանակամիջոցներում, տարբեր է նաև նրա քանակությունը:

Սա կապված է նաև մաշկի տակ գտնվող ճարպաշաքարակալական շերտի հաստության, օրգանիզմում եղած հեղուկային մասի պարունակության և ընդունված սննդի բաղադրական քանակության հետ:

Այսպիսով, քաշը իջեցնելու առաջին պայմաններից մեկը՝ քրտնարտադրությունն է, որը մեծապես պայմանավորված է ընդունվող հեղուկի քանակով:

Որոշ հետազոտողների կարծիքով մարմնի քաշի 7 %-ով և ավելի իջեցումը օրգանիզմում բացասական երևույթներ կարող է առաջ բերել:

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ չոր բաղնիքում քաշի պակասեցումը ավելի արդյունավետ է, քան շոգնեբաղնիքում:

Լուրջ կարևորություն է ներկայացնում նաև այն հարցը, թե մարմնի քաշի իջեցումը ինչ ներգործություն ունի մկանային ուժի վրա: Հայտնի է, որ շրջապատի բարձր ջերմաստիճանը թուլացնում է մկանների կծկման ուժը, իջեցնում աշխատունակությունն ու դիմացկունությունը, բարձրացնում է մաշկի զգացողությունը և մկանների կծկման արագությունը: Այն մարզիկները, ովքեր 3-4

օրում շոգեբաղնիքի օգնությամբ իջեցնում են իրենց քաշը (7 %-ի սահմաններում), ունենում են սկանային ուժի թուլացում, նյարդային ջղաձգություն, քնի խանգարում և ինքնազգացողության անկում:

Ժամանակակից սպորտում մարմնի քաշի իջեցման եղանակները ու միջոցները ուսումնասիրելիս՝ հանգում ենք այն եզրակացության, որ տարբեր քաշային կարգերում հանդես եկած մարզիկների ճնշող մեծամասնությունը ստիպված է ազատվել իր անձնական քաշի «ավելորդ» կիլոգրամներից:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ առ այսօր գոյություն չունի որևէ չափանիշ, որ հնարավորություն ընձեռի պարզաբանել, թե, ասենք, տվյալ սահմանից ավել քաշ իջեցնելը կարո՞ղ է բացասաբար անդրադառնալ օրգանիզմի ընդհանուր ֆունկցիոնալ վիճակի վրա: Հենց դա է պատճառը, որ շատ անվանի մարզիկներ, իրենց մարզական կարիերան ավարտելուց հետո, հետագայում բողբոլում են առողջությունից, զանգատվում աղետալորոշային տրակտի այս կամ այն հիվանդությունից:

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ ըմբիշների մեծ մասը, քաշն իջեցնելու համար, օգտվում են հիմնականում երկու եղանակից:

Ընդ որում որոշ ըմբիշներ, շոգեբաղնիքից 3 ժամ առաջ լրիվ հրաժարվում են սննդի ընդունումից: Ումանք էլ նախընտրում են միջին արագությամբ վազքը, մյուսները մարզախաղերը, ումանք՝ թեթև գոտեմարտերը գորգի վրա, մի մասն էլ գերադասում է օրգանիզմի հանգիստ վիճակը, այսինքն, մինչ շոգեբաղնիք մտնելը չեն զբաղվում ֆիզիկական վարժություններով: Տարբեր քաշային կարգերում հանդես եկող մեծ թվով ըմբիշներ գերադասում են ֆիզիկական բեռնվածությունից անմիջապես հետո շոգեբաղնիք գնալ: Մինչ շոգեբաղնիք մտնելը՝ ըմբիշների մեծ մասը գերադասում են 4-8 րոպե տաք լոգանք՝ չթրջելով գլուխը: Շոգեբաղնիք մտնելով՝ ըմբիշների մեծ մասը մնում է

ներքևում (հատակին) 10-15 րոպեի սահմաններում: Այնուհետև 1-2 աստիճան բարձրանալով՝ մնում են ևս 5-7 րոպե:

Ըմբիշների 50 %-ը օգտվում է ընկերոջ կամ մարզչի մատուցած ծառայություններից (մերսում, կնշու ճյուղերից պատրաստված ավելով հարվածներ մաշկին): Շոգեբաղնիքում գտնվող մեծ թվով ըմբիշներ գերադասում են սառը ջրի օգտագործումը (վազվել, շփել մաշկը, հատկապես պարանոցը), որը բարձրացնում է օրգանիզմի դիմացկունությունը:

Հատկանշական է, որ շատ ըմբիշներ առաջին անգամ շոգեբաղնիք մտնելուց հետո աստիճանաբար պակասեցնում են այնտեղ լինելու ժամանակը: Այսպես՝ վերջին մուտքի տևողությունը չի գերազանցում 2-3 րոպե: Լավագույն ջերմաստիճանը շոգեբաղնիքում տատանվում է 80-ից 100 աստիճան:

Շոգեբաղնիքի պայմաններում քաշի կորուստը միջին հաշվարկներով կազմում է 1.5-2 կգ: Մարզիկներին խորհուրդ է տրվում, բաղնիքից դուրս գալով, փաթաթվել բրդե ծածկոցով, ինչը գործնականում հաճախ է կիրառվում ըմբիշների կողմից՝ քաշի պակասեցման շրջանում: Քրտնարտադրության պայման է նաև մերսումը, որի տևողությունը կարող է հասնել 40 րոպեի: Մերսումը պետք է սկսել շոգեբաղնիքից դուրս գալուց 2-3 րոպե հետո, երբ մարմնի արտաքին ջերմաստիճանը բարձր է նորմայից և դեռ շարունակվում է քրտնարտադրությունը: Մարզիկների մեծ մասի կարծիքով՝ մերսման օգնությամբ կարելի է կորցնել մինչև 1 կգ քաշ:

Քաշի իջեցման օրերի ընթացքում մեծ թվով ըմբիշներ իրենց սննդից լրիվ հանում են կարտոֆիլի օգտագործումը: Ձրի օգտագործումը մեկ օրվա ընթացքում չպետք է գերազանցի 600-900 գ: Օրվա սննդի ռեժիմի մեջ են թողնում միս և ձուկ, կաթնաշոռ, կարագ, մեղր, սոխ, սխտոր, խնձոր, սալոր, կիտրոն, նարինջ, որոնք օգտագործվում են սահմանափակ քանակությամբ: Որոշ ըմբիշներ ընդունում են նաև վիտամիններ:

Կան ըմբիշներ, որոնք գերադասում են մարմնի քաշը մրցումներից առաջ իջեցնել ոչ ավել քան 1-3 կգ: Նրանց կարծիքով «ավելորդ» կիլոգրամներից ազատվելը բացասաբար է անդրադառնում օրգանիզմի ընդհանուր զգացողության վրա: Քաշ իջեցնող շատ ըմբիշների մոտ նկատվում է դյուրագրգռվածություն, անքնություն և նման այլ նրևույթներ: Մեծ թվով մարզիկների և մարզիչների կարծիքով մարմնի քաշը իջեցնելուց հետո հետևում է մկանային ուժի թուլացումը, ընկնում է նաև օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականությունը, որը հաճախ բացասաբար է անդրադառնում մրցումների ընթացքում տեխնիկատակտիկական հնարքների վրա:

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ մրցման ընթացքում որոշակի փոփոխություններ են կատարվում քաշ իջեցնող ըմբիշների մոտ: Նրանց մոտ որոշակիորեն ընկնում է մարտ վարելու ակտիվությունը, որը բացասաբար է անդրադառնում հնարքների կատարման ընդհանուր արդյունավետության վրա:

Հավասարաչափ եղանակով քաշը իջեցնելը առաջ է բերում ձեռքերի, ոտքերի և իրանի տարածիչ մկանների ուժի, ուժային դիմացկունության որոշակի անկում:

Այս փոփոխությունները չեն նկատվում քաշի իջեցման հարվածատարահամալսմամբ եղանակի կիրառման դեպքում:

10.4. ԲԱՇԻ ԻՋԵՑՄԱՆ ԱՐԱԳԱՅՎԱԾ ԵՂԱՆԱԿԸ

Մարմնի քաշը իջեցնելու համար օգտագործվող եղանակների ընտրությունը պայմանավորված է «ավելորդ» կիլոգրամների քանակից: Այսպես, արագացված եղանակը նպատակահարմար է օգտագործել, եթե մրցումից մեկ կամ երկու օր առաջ մարզիկից պահանջվում է մարմնի քաշը իջեցնել մինչև 3 կգ սահմաններում:

Այս եղանակը կարելի է օգտակործել տարալսմամբ եղանակի վերջին փուլում:

Արագացված եղանակով քաշը իջեցնելուց 4 ժամ հետո փորձարկվող ըմբիշների մոտ զգացվել է դաստակի և իրանի տարածիչ մկանների ուժի պակասում, ինչպես նաև հիշյալ մկանախմբերի դիմացկունության անկում, բացառությամբ մեջքի տարածիչ մկանների, որոնք որոշ ըմբիշների մոտ փոփոխության չեն ենթարկվել: 24 ժամ հետո նմանատիպ ստուգումների վերլուծությունը ցույց է տալիս հետևյալը. վերը նշված մկանների ուժը և դիմացկունությունը լրիվ չեն վերականգնվել:

Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների լիարժեք վերականգնումը տեղի է ունենում միայն 48 ժամ հետո:

Մեծ հետաքրքրություն է ներկայացնում ըմբիշների տեխնիկատակտիկական հնարքների դինամիկայի վերլուծությունը: Պարզվում է, որ մրցումներում գործածված հնարքների արդյունավետությունը, հուսալիությունը, ըմբիշների տեխնիկատակտիկական հնարքների դինամիկան մեծապես պայմանավորված է հետևյալ գործոններով՝

1. իջեցվող քաշի չափով.
2. քաշային կարգով.
3. քաշ իջեցնող մարզիկի մորֆոլոգիական կառուցվածքով.
4. մրցման մաշտաբով:

Բացահայտված է նաև, որ մինչև 63 կգ քաշ ունեցող ըմբիշները հեշտ են տարել քաշի 6-7 % իջեցումը: Այս դեպքում տեխնիկական հնարքների տարբերությունը համարյա մնում է անփոփոխ, հարձակման որակը, այսինքն՝ շահած միավորների միջին քանակը, մրցման ընթացքում մեծ թվով ըմբիշների մոտ կամ ավելանում է, կամ մնում նույնը: Պաշտպանության արդյունավետությունը նշված քաշային կարգի ըմբիշների մոտ գործնականում մնում է նույն մակարդակի վրա:

Որոշ դեպքերում քաշի իջեցնումը բացասաբար է ազդում այն ըմբիշների վրա, ովքեր օգտվել են հարվածային եղանակից: Այս ըմբիշների մոտ գոտեմարտի ակտիվության պահպանման հետ մեկտեղ, նկատվել է հնարքի կատարման արդյունավետության որոշակի բացասական փոփոխություն:

Մրցման նախապատրաստական շրջանում իրենց քաշը մինչև 11% իջեցրած ըմբիշների մոտ նկատվում է հնարքների կատարման ակտիվության անկում: Ընկնում է նաև հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների հուսալիությունը: Նկատվում է նաև շարժունակության, հնարքների կատարման արագության անկում, որը հատկապես բացասական է արտահայտվում պաշտպանական գործողություններում:

Այսպիսով, նկատի առնելով քաշ իջեցնող մարզիկի առանձնահատկությունները, պետք է գիտենալ հետևյալը.

1. Ընտրել յուրաքանչյուր մարզիկի օրգանիզմին համար քաշի իջեցման նախընտրելի տարբերակ:

2. Հսկողություն սահմանել մարզիկի առողջական և հոգեկան վիճակի վրա:

3. Մարզիկը, քաշը իջեցնելուն զուգահեռ, պետք է պարբերաբար մարզումներ անցկացնի՝ օրգանիզմի ֆիզիկական հնարավորությունները բարձրացնելու համար: Մինչև քաշի իջեցումը և դրանից հետո համակողմանիորեն ստուգվի բժշկի կողմից:

4. Բացահայտված է, որ մարմնի քաշի իջեցումը մինչև 7%-ի սահմաններում՝ օգտագործելով հարվածահամախմբված և հավասարաչափ եղանակները, ընդհանրապես չի իջեցնում աշխատունակությունը, բացասաբար չի ազդում մարզական վարպետության վրա: Միաժամանակ անհրաժեշտ է գիտենալ, որ հարվածահամախմբված եղանակը առաջ է բերում սրտի զարկերակի հաճախականության ավելացում և ֆիզիկական աշխատունակության նվազում, վերականգման գործընթացների աստիճանական դանդաղում և հնարքների կատարման սահմա-

նափակում, իսկ հավասարաչափ քաշ իջեցնող ըմբիշների մոտ նկատվում է սրտի զարկերակի հաճախականության անկում (միաժամանակ բարձրանում է շնչած թթվածնի օգտագործման քանակը), ձեռքերի, ոտքերի և իրանի մկանների բացարձակ ուժի թուլացում: Դրա հետ մեկտեղ բարձրանում է հնարքների կատարման հուսալիությունը թե՛ հարձակման, թե՛ պաշտպանության ընթացքում:

5. Բացահայտված է, որ (օգտագործելով հարվածահամախմբված և հավասարաչափ եղանակները) մինչև 7 %-ի սահմաններում մարմնի քաշի իջեցումը կապվում է ճարպային հյուսվածքների քչացման, իսկ որոշ մասը օրգանիզմի ջրի պակասեցման հետ:

Այն ըմբիշները, որոնք այս կամ այն քաշային կարգում իջեցրել են իրենց քաշի մինչև 11 %-ը, զգալիորեն թուլացնում են հարձակման և պաշտպանության հուսալիությունը: Նրանց հարձակողական գործողությունների արդյունավետությունը նվազում է 30-40 %-ով: Բացի այդ, ընկնում է հնարքի կատարման արագությունը, որը մեծապես արտահայտվում է հատկապես միջին ու կիսածանր քաշային կարգերում հանդես եկող ըմբիշների մոտ:

10.5. ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ

Մարզական գործունեության ընթացքում մարզիկների մարմնի քաշի կարգավորման հիմնահարցերի հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ տարբեր քաշային կարգերի մարզիկների մոտ քաշի իջեցումը միանման չի կատարվում: Մարմնի քաշը ավելի շատ իջեցնում են թեթև քաշային մարզիկները և ավելի քիչ՝ ծանր քաշայինները: Այդ տարբերությունը կազմում է 3 %:

Տարբեր քաշային կարգի մարզիկների մոտ մարմնի քաշի իջեցումը տատանվում է 9.6-5 % -ի սահմաններում:

Ուշադրության է արժանի այն փաստը, որ տարբեր քաշային կարգերի մարզիկները միջին տվյալներով, մինչև 7% ավելորդ քաշը իջեցնում են 9-10 օրվա ընթացքում:

Մակայն որոշ հեղինակներ հանդես են գալիս իրարամերժ առաջարկություններով: Այսպես Ն.Կ.Պոպովան առաջարկում է 5 կգ-ից ավելի քաշը իջեցնել 1-2 ամսվա ընթացքում, Վ.Ա.Գեյսելսկիչը՝ 14-20 օրվա ընթացքում՝ մինչև մեկնարկը: Նա միաժամանակ նշում է, որ 2 ամիս առաջ պետք է նախապատրաստվել քաշ իջեցնելուն. բեռնվածությունը կրել տաք մարզական հագուստով:

Մարզիկների քաշի իջեցումը կատարվում է հեղուկի սահմանափակման, սննդի ռեժիմի և մարզումների հաշվին: Վերջին 2 կգ քաշը իջեցվում է մրցումներից 2-4 օր առաջ, Վ.Պ.Կոժարսկու կարծիքով տվյալ սխեման քաշի իջեցման համար ամենանպատակահարմարն է: Որոշ գիտնականներ (Վ.Բ.Առաքելյան) գտնում են, որ քաշի իջեցումը մրցումներից 2-3 օր առաջ չպետք է գերազանցի մեկ կիլոգրամից: Մարզիկների աշխատունակությունը շատ ավելի բարձր կլինի, եթե նրանք իջեցնեն մարմնի քաշի 7 %-ից ոչ ավելին: Այս եզրակացությունը համապատասխանում է Կ.Պ.Լևչենկոյի հետազոտության տվյալներին, ըստ որոնց մարմնի քաշի 4-5 %-ի իջեցումը առաջացնում են սիրտանոթային համակարգի և կենսաքիմիայի ցուցանիշներով արտահայտված փոփոխություններ և աշխատունակության անկում:

Ինչպես ցույց են տվել հետազոտությունները, ավելի ցածր քաշային կարգի մարզիկները մարմնի քաշի 7-9 %-ը կորցնում են ավելի կարճ ժամանակում, քան ավելի ծանր քաշայինները: Այս փաստը բացատրվում է մարմնի քաշի կազմի տարբերությամբ: Որպես կանոն, ցածր քաշայիններն ունեն մարմնի մկանային զանգվածի ավելի քիչ բացարձակ և ավելի շատ հարաբերական

մեծություններ, այն դեպքում, երբ մարմնի ճարպային զանգվածի բացարձակ և հարաբերական մեծությունները ավելի քիչ են:

Քանի որ թեթև քաշայինների մոտ ճարպային զանգվածի հաշվին մարմնի քաշի իջեցումը չի կարող ապահովել ծրագրավորված քաշային կարգը, իսկ մկանային զանգվածը, որն իր մեջ է պարփակում օրգանիզմի ջրի հիմնական քանակը (մոտ 50 %, երբեմն նաև 53-65 %), ապա քաշի կորուստը մեծամասամբ ապահովում է օրգանիզմի որոշ ջրազրկման հաշվին: Այն արտայատվում է ջրի կորուստով, առաջին հերթին մարմնի մկանային զանգվածով, որը հեշտությամբ է ջուր անջատում:

Նկատվում է, որ մարզիկների մարմնի քաշի իջեցումից հետո, մկանային զանգվածի բացարձակ նշանակությունը նվազում է: Ակնհայտ է, որ ցածր քաշային կարգում մարմնի քաշի իջեցումը նպատակահարմար է կատարել կարճ ժամանակում:

Ծանր քաշային կարգի մարզիկները պետք է մարմնի քաշը իջեցնեն ավելի երկար ժամանակահատվածում: Որքան շատ ժամանակ ունի մարզիկն իր տրամադրության տակ, այնքան դյուրին է ազատվել «ավելորդ» քաշից՝ ճարպային բաղադրամասի հաշվին: Մյուս կողմից պարզ է դառնում, որ ծանր քաշայինները ավելի դժվար են իջեցնում նույն հարաբերական քաշը և իրենց վատ են զգում: Դա բացատրվում է նրանով, որ նրանք, ունենալով ավելի քիչ ջրի հարաբերական պահեստներ և հարաբերական մկանային զանգված, օգտվում են նույն սխեմաներով և նույն ժամանակում, ինչպես ցածր քաշայինները: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ այս եղանակը նրանց համար անընդունելի է: Ծրագրի ընտրության և քաշի իջեցման ժամկետների որոշման համար կարևոր ցուցանիշներից է մարզիկի մարմնի կազմի բնութագիրը՝ բացարձակ, հարաբերական և ճարպային զանգվածների մեծությունները և ջրի քանակը:

Չնայած, որ վերջին տարիներին հրատարակվել են բազմաթիվ հետաքրքիր աշխատանքներ մարզիկների քաշի իջեցման վերաբերյալ, այդ թվում նյութափոխանակության գործընթացի ուսումնասիրությունը ջրագրկման տարբեր պայմաններում (սաունա, դիետա, քաշի իջեցման համալիր եղանակներ և այլն), դեռևս չեն տրվել բոլոր հարցերի պատասխանները: Ննտագայում ուսումնասիրման կարիք ունեն, այնպիսի կարևոր խնդիրներ, ինչպեսիք են.

1. Մարմնի քաշի ինչպիսի՞ մեծություններն են համարվում սահմանային և լավագույն մարմնի քաշի իջեցման ժամանակ՝ տարբեր քաշային կարգի և մարմնակազմության մարզիկների մոտ:

2. Ինչպե՞ս է փոփոխվում մարզիկի օրգանիզմի ներքին միջավայրը և ընթանում մարմնի ջրաաղային փոխանակության դինամիկան մարմնի քաշի իջեցման պայմաններում:

3. Մարզիկի հատուկ սննդային ռացիոնի մշակում, ուր հաշվի է առնվում մարմնի քաշի իջեցման ընթացքում վիտամինների և աշխատունակությունը ապահովվող քիմիական տարրերի հնազուրմը օրգանիզմից:

Պրոֆեսոր Վ.Բ.Առաքելյանն իր նրկարամյա դիտարկումների և գիտափորձերի հիման վրա, մարզիկներին և մարզիչներին խորհուրդ է տալիս քաշի կարգավորման հարցերը լուծել առավել ընդունելի եղանակով, առանց վնաս պատճառելու մարզիկների առողջությանը և հաշվի առնել հետևյալը.

1. Չի կարելի մարմնի քաշն իջեցնել ավելի քան 7 %, քանի որ դա կհանգեցնի մարզիկի աշխատունակության և մարզական վարակետության ցուցանիշների զգալի վատթարացմանը:

2. Քաշը իջեցնելու գործընթացը պետք է ընգրկի որոշակի միջոցառումների պարտադիր համալիր՝

ա) անհատական հաշվեկշռված դիետա.

բ) կանոնավոր մարզումներ.

գ) տաքացնող գործընթացներ (վերականգնողական մերսում և բադնիք).

դ) ամենօրյա ինքնահսկողություն մարմնի ընդհանուր վիճակի և քաշի նկատմամբ:

3. Մարզիկի մարմնի քաշի իջեցմանը պետք է նախորդեն նախնական մարզումները՝ ոչ պակաս, քան 2-3 ամիս տևողությամբ:

Նախապատրաստական ողջ ժամանակահատվածում պետք է կատարվեն մեծ ծավալի ընդհանուր ֆիզիկական և հատուկ վարժություններ, որոնք նպատակ են հետապնդում բարձրացնելու մարզիկների անոթ պատրաստվածությունը (նրկարատև զբոսանք, կրոսավազք, լող օրգանիզմի ընդհանուր զարգացմանն ուղղված վարժություններ):

4. Եթե մարզիկի «ավելորդ» քաշը անմիջականորեն կապված է մարմնի ճարպային բաղադրամասի ավելցուկի հետ (ճարպի քանակը կազմում է մարմնի քաշի 15 %-ից ավելին), ապա քաշի իջեցումը պետք է սկսել մրցումներից 20-30 օր առաջ: Այս դեպքում նպատակահարմար է կիրառել մարմնի քաշի հավասարաչափ իջեցման եղանակը, այսինքն՝ անհրաժեշտ է հաշվարկել, թե օրական որքան կգ պետք է կորցնի մարզիկը քաշը իջեցնելու օրից մինչև մրցումների սկիզբը: Մարզիկը պետք է խստորեն պահպանի այս սկզբունքով կազմված քաշի կարգավորման գրաֆիկը: Քաշային գրաֆիկի վերահսկումը պետք է կատարվի ամեն օր՝ վաղ առավոտից մինչև նախաճաշը, կշռվելով, արթնանալուց և զուգարան գնալուց անմիջապես հետո:

Մարմնի քաշի նկատմամբ հսկողություն սահմանելիս՝ մարզիկը պետք է հաշվի առնի, որ մինչև 70 կգ քաշային կարգի մարզիկների մոտ մեկ գիշերվա ընթացքում պակասում է («այրվում է») մոտ 500-800 գրամ քաշ, իսկ 70 կգ-ից բարձր մինչև 100կգ քաշայինները կորցնում են շուրջ 1000 գրամ քաշ: Այդ

պատճառով ցանկալի է, որպեսզի մարզիկի քաշը իջեցնելուց առաջ չգերազանցի նշված պայմանական նորման:

5. Դիտարկումների արդյունքները պետք է ճշտորեն գրանցել ինքնահսկողության հատուկ օրագրում: Գրառումների վերլուծությունը հնարավորություն կտա մարզիկին ճանաչել իր օրգանիզմը և մտցնել որոշ ուղղումներ մարմնի քաշի իջեցման ընդհանուր պլանում:

6. Քաշը իջեցնող մարզիկի սննդի օրաբաժինը պլանավորելիս պետք է հաշվի առնել՝ ինչպես կլիմայաաշխարհագրական և ազգային գործոնները, այնպես էլ մարզիկի սովորությունները, նախապատվությունները և նույնիսկ ճաշակը:

ԳԼՈՒԽ 11

ՄՐՅԱԿՅԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարզիկների կյանքը և գործունեությունը որոշակի տարիքային շրջանում լիովին ենթարկվում է մարզական պահանջմունքներին: Ըմբիշների մարզական կենսագրությունը սովորաբար ընդգրկում է 10-30 տարիները, որոշ դեպքերում՝ նույնիսկ ավելի, կազմելով ողջ կյանքի մեկ չորրորդ, մեկ հինգերորդ մասը: Եթե հաշվի առնենք մարզիկների սպորտային բարձր նվաճումների ձգտումը, ինչպես նաև մարզումների ազդեցությունը նրանց անհատականության ձևավորման վրա, ապա մարզական կենսագրության դերը դառնում է ավելի նշանակալի:

Հավանաբար ճիշտ է այն պնդումը, որ բազմամյա մարզումների հետևանքով մարզիկները ձեռք են բերում դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություն: Եվ, նույնիսկ ակտիվ սպորտը թողնելուց հետո էլ, ըմբիշները հետագա ողջ կյանքի ընթացքում պահպանում են հոգեկան կայունության բարձր մակարդակը, որն արտահայտվում է ուժեղ ընդգծված կամային հատկանիշներով:

Մարզիկների մարզական գործունեությունը բաղկացած է երեք մասերից՝ ուսումնամարզական, արտամարզական և մրցակցական: Մարզական գործունեության այս երեք կողմերը սերտորեն փոխկապակցված են և ուղղված մարզական վարպետության կատարելագործմանը, սակայն նրանցից յուրաքանչյուրն իր ուրույն դերն ունի մարզական բարձր արդյունքների նվաճման գործում:

Նախ պարզենք թե ինչ են իրենցից ներկայացնում մրցումները: Դա ցուցադրման, համեմատման, նվաճումների գնահատման, մարզական մրցակցության կարգավորման, անհատի ձևավորման, մարդկային հնարավորությունների բացահայտման, մարզիկների ընտրության, մարզիկների պատրաստության մի-

ջոց է և շփման գործոն: Նրանք ունեն սոցիալական մեծ նշանակություն, բնութագրվում են ծիսականությամբ, ծայրահեղ իրավիճակների բազմազանությամբ, մարզիկի օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունների առավելագույն մոբիլիզացմամբ:

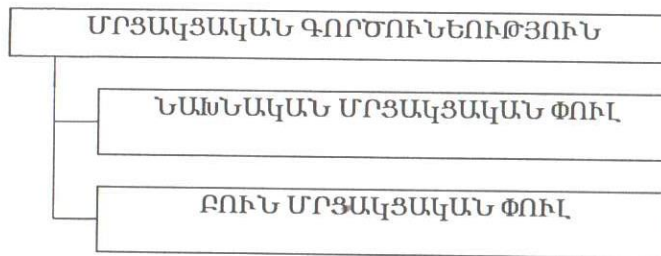
Մրցումները տալիս են ուսումնամարզական և արտամարզական աշխատանքների գնահատականը:

Հանդիսատեսների համար մրցումները տոնական զվարճություններ են՝ լի ցանկալի արդյունքների սպասումով:

Մրցակցական գործունեության գերակայությունը մարզական գործունեության մյուս կողմերի նկատմամբ ակնհայտ է, քանի որ նրա պահանջներն են ընկած ուսումնամարզական և արտամարզական գործունեության ծրագրերի հիմքում: Այն ի մի է բերում ուսումնամարզական և արտամարզական գործունեության արդյունքները, բացահայտում դրանց թերի կողմերը և ուղղորդում հետագա ընթացքը, իմաստավորում մարզական գործունեությունը:

Մրցակցական գործունեությունը կազմված է նրկու փուլից՝ նախնական մրցակցական և բուն մրցակցական (զծապատկեր 4):

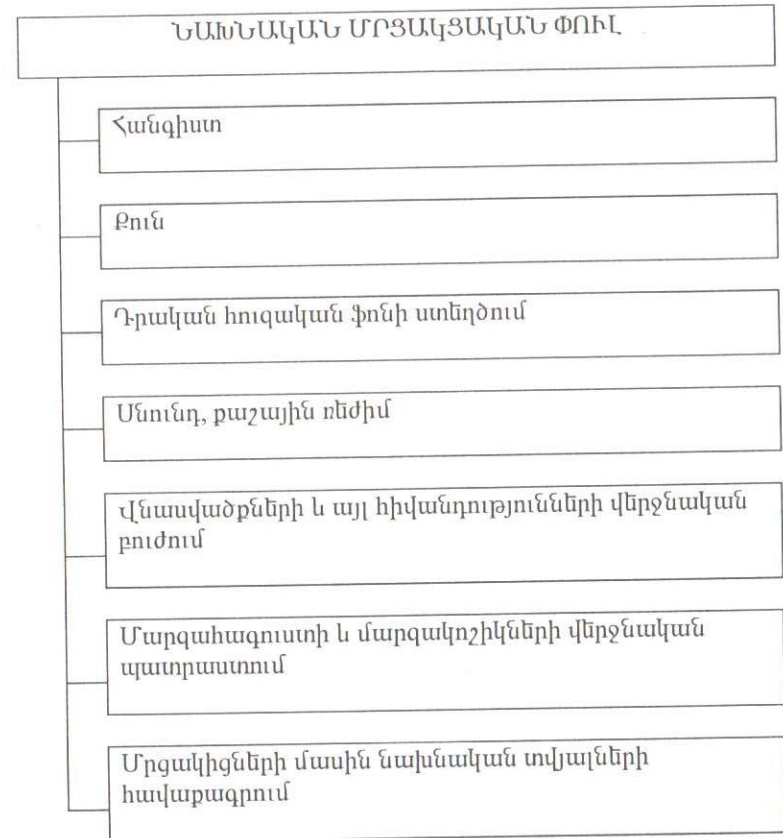
Գծապատկեր 4



11.1. ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՓՈՒԼ

Այս փուլը շարունակվում է 2-3 օր՝ ընդգրկելով վերջին մարզման և կշռման օրվա միջև ընկած ժամանակահատվածը: Այս փուլի աշխատանքների հաջողությունը կախված է մարզիչներից, թիմի ղեկավարներից և մարզիկներից: Նախնական մրցակցական փուլի բաղադրիչները ներկայացված են 5-րդ զծապատկերում:

Գծապատկեր 5



Հանգիստը և քունը: Պատասխանատվության բարձր զգացումը հաճախ վերաժվելով տազնապի կարող է նվազեցնել մարզիկի հնարավորությունները, ինչն էլ հաճախ ցածր արդյունքների ցուցադրման պատճառ է դառնում: Ուստի ճիշտ կազմակերպված հանգստի և քնի դերը նախամեկնարկային օրերին կտրուկ մեծանում է: Այն հատկապես կարևոր է սառնայից հետո՝ քաշի կարգավորման ժամանակ:

Դրական հուզական ֆոնի ստեղծում: Անհրաժեշտ է հետևել ըմբիշների նախամեկնարկային վիճակներին. մեկնարկային պատրաստվածությանը, մեկնարկային տենդին և մեկնարկային ապաթիային: Ծատ կարևոր է ճշտորեն որոշել դրանց առաջացման պահը: Եթե մեկնարկային պատրաստվածությունը ժամանակից շուտ է առաջ գալիս, ապա մարզիկը «այրվում» է և մրցման սկզբում այն վերաժվում է մեկնարկային ապաթիայի կամ մեկնարկային տենդի:

Այս ամենի կանխարգելման և դրական հուզական ֆոնի ստեղծման գործում մեծ է հոգեբանի և մարզչի դերը:

Մնունդը և քաշային ռեժիմը: Ծայրահեղ վտանգավոր է օրգանիզմի կտրուկ ջրազրկումը, ինչը ըմբիշներին ստիպում է հրաժարվել սննդից և չափազանց մեծ քանակությամբ հեղուկ ընդունել: Իսկ դա նվազեցնում է ֆիզիկական և հոգեկան աշխատունակությունը: Ուստի հսկողության տակ պետք է պահել սննդի կալորիականությունը, համը, ջրային ռեժիմը և մարմնի քաշը՝ որպես էներգետիկ հավասարակշռության ցուցանիշ:

Վնասվածքների և այլ հիվանդությունների վերջնական բուժում: Մրցմանը նախորդող օրերին շատ կարևոր է հետևել մարզիկի առողջական վիճակին: Նախ և առաջ անհրաժեշտ է շարունակել վնասվածքների բուժումը և մրսածության հետևանքով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելումը: Պետք է հիշել, որ բարձր մարզվածության վիճակում, մարմնի քաշի պակասեցման և հոգեկան լարվածության ֆոնի վրա ընկնում է

օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Դա կարող է ուղեկցվել մրսածությամբ, աղետամոռասային տրակտի խանգարմամբ և առաջացնել օրգանիզմի անցանկալի թուլացում:

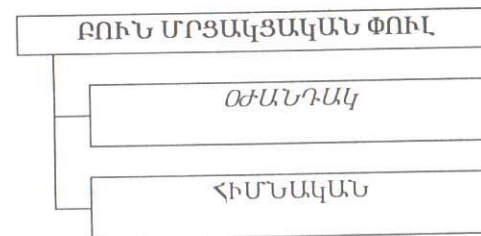
Մարզահագուստի և մարզակոշիկների վերջնական պատրաստում: Ըմբիշի մարզահագուստը և մարզակոշիկները կարգի են բերվում մրցման նախօրեին: Պետք է ստուգել դրանց ամրությունը, մաքրությունը, համապատասխանությունը մարմնի կազմվածքին և մրցականոններին:

Մրցակիցների մասին նախնական տեղեկությունների հավաքագրում: Թիմի ղեկավարները և անդամները պետք է օգտագործեն բոլոր հնարավոր միջոցները, որպեսզի նախնական տեղեկություններ հավաքեն մրցակիցների պատրաստվածության և նրանց հավակնությունների մասին: Ծատ կարևոր է, որ այդ տեղեկությունները չգերազանցատվեն և չթերազանցատվեն, քանի որ դրանք կարող են ուռճացված լինել մրցակիցներին թյուրիմացության մեջ զգնելու համար: Միայն հետագա վերստուգումները և տեղեկությունների վերլուծությունը թույլ կտան օբյեկտիվ կարծիք կազմել մրցակիցների մասին և ճիշտ պլանավորել նրանց հետ գոտեմարտերի տակտիկան:

11.2. ԲՈՒՆ ՄՐՅԱԿՅԱԿԱՆ ՓՈՒԼ

Բուն մրցակցական գործունեությունը իր հերթին կազմված է երկու փուլից. *օժանդակ և հիմնական* (գծապատկեր 6):

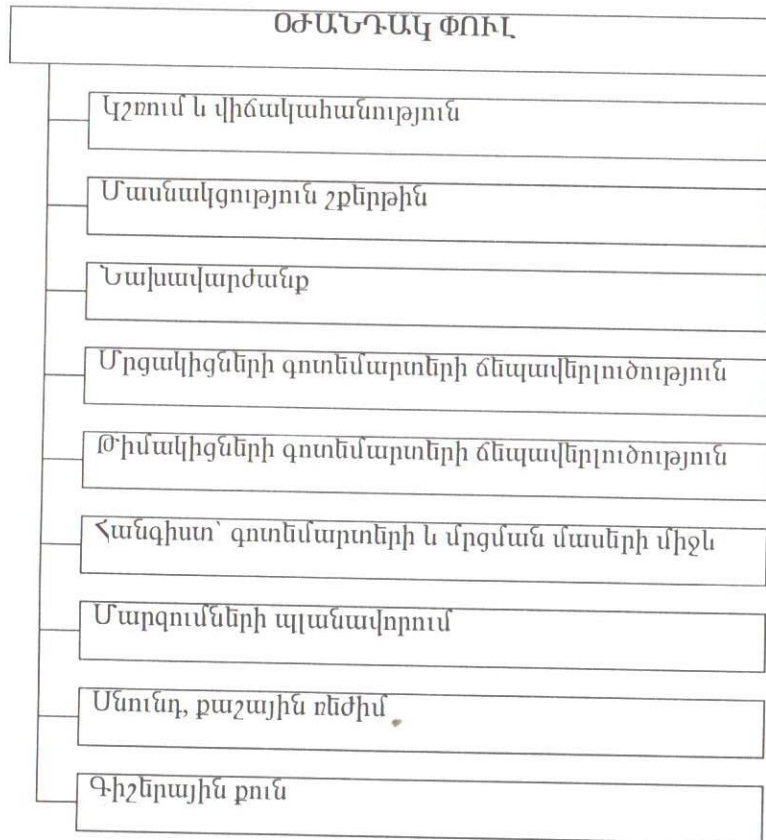
Գծապատկեր 6



Օժանդակ փուլ

Օժանդակ փուլի բաղադրիչներն են. մասնակիցների կշռումը և վիճակահանությունը, շքերթը, նախավարժանքը, մրցակիցների գոտեմարտերի ճեպավերլուծությունը, թիմակիցների գոտեմարտերի ճեպավերլուծությունը, մարզումների պլանավորումը, սնունդն ու քաշային ռեժիմը, գիշերային քունը և հանգիստը (գծապատկեր 7):

Գծապատկեր 7



Մասնակիցների կշռումը և վիճակահանությունը: Կշռման և վիճակահանության արարողությունը պետք է կատարվի արագ, կազմակերպված, առանց հոգեկան և ֆիզիկական էներգիայի ծախսերի: ՌԻստի հարկավոր է մարմնի քաշը նախօրոք ստուգել և կարգավորել, պետք չէ ուշանալ կշռումից, ակտիվորեն քննարկել հանպատրաստի ծագող խնդիրները՝ հատկապես մրցակիցների հետ:

Մարզիչները պետք է մինչև վերջ մնան կշռման և վիճակահանության արարողությանը, որպեսզի բացառեն մրցավարական հանձնաժողովի սխալները և պարզեն թե ինչ մրցակիցներն են բաժին ընկել իրենց սաներին:

Մասնակցություն շքերթին: Այստեղ պետք է ուշադրություն դարձնել յուրաքանչյուր մարզիկի և ամբողջ թիմի ընդհանուր տեսքին, նրանց վարքին, պահվածքին, միմիկային և այլն:

Նախավարժանք: Նախավարժանքը պետք է սկսվի և ավարտվի ժամանակին, անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել ոչ միայն ընտրված վարժություններին, այլև՝ նախավարժանքից հետո տրվող հանգստին: Այս ամենը կախված է նաև մարզիկների անհատական առանձնահատկություններից: Օրինակ, մարզիչը պետք է գիտենա, թե յուրաքանչյուր մարզիկ գոտեմարտից քանի թույլ առաջ պետք է սկսի նախավարժանքը՝ և քանի թույլ առաջ ավարտի:

Մրցակիցների և թիմակիցների գոտեմարտերի ճեպավերլուծություն: Այստեղ պետք է լինել ուշադիր, արդարացի և օբյեկտիվ: Մեծ տեղ է տրվում ըմբիշների ինքնուրույնությանը, հոգեկան կայունությանը, մտածելակերպին և հետաքրքրասիրությանը:

Հանգիստ՝ գոտեմարտերի և մրցման առավոտյան և երեկոյան մասերի միջև: Այստեղ պետք է հաշվի առնել մարզիկների անհատական առանձնահատկությունները, ոմանք ցանկանում են առանձնանալ, ոմանք՝ գտնվել ընկերների շրջանում: Ամեն

դնայքում խորհուրդ չի տրվում երկար ժամանակ գոտեմարտեր դիտել և մնալ մարզադահլիճում:

Հարկավոր է ավելի շատ ժամանակ անցկացնել մաքուր օդում. այգում, ջրի ափին, կրակի մոտ և այլն:

Հանգիստը պետք է նպաստի դրական հուզական ֆոնի ստեղծմանը:

Մնունդը, քաշային ռեժիմը և գիշերային քունը: Կշռումից անմիջապես հետո պետք է կազմակերպել սննդի և հեղուկի նախնական ընդունում:

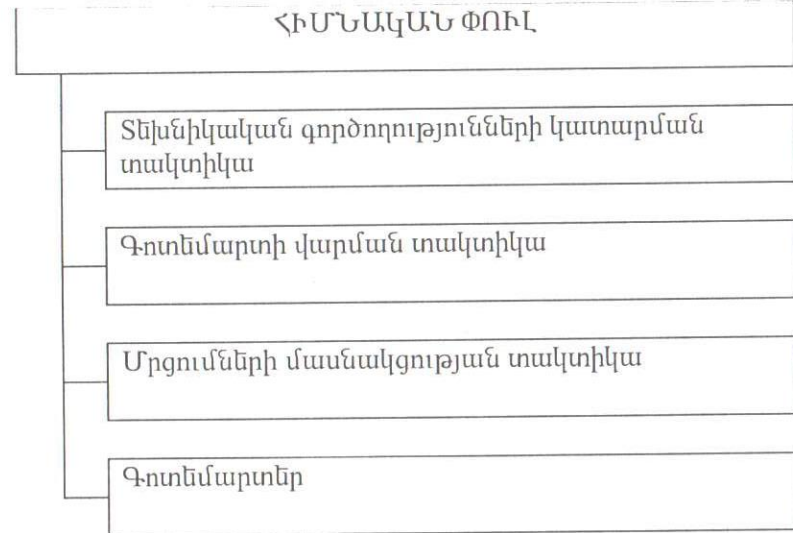
Շատ թիմեր մրցումներին մասնակցում են սեփական խոհարարներով, ինչը մարզիկներին հնարավորություն է տալիս ռեստորանային ճաշերի և խորտիկների փոխարեն ստանալ անհրաժեշտ և օգտակար սնունդ:

Հարկավոր է հետևել, որ մարզիկները չափից շատ սնունդ և հեղուկ չընդունեն, ինչը բացասաբար կանդրադառնա մարզիկի ֆիզիկական վիճակի վրա և կխանգարի գիշերային հանգիստ քունը: Զննյուց առաջ անհրաժեշտ է կազմակերպել նրեկոյան գրոսանք:

Մարզումների պլանավորում: Մրցման նախորդ օրը, կշռումից առաջ պետք է պլանավորել մարզում, որը նպաստում է հաջոր օրվա հաջող մեկնարկին: Դրանից բացի այդ մարզման միջոցով կարգավորվում է մարզիկների մարմնի քաշը: Այդ մարզումը ըմբիշներն անվանում են «փուշ-փուշ»: Այն պետք է անցկացնել բավականությանը, ցանկալի է, որ ունենա փոքր ծավալ ու լարվածություն:

Հիմնական փուլ

Հիմնական փուլն իր մեջ թնդգրկում է տեխնիկական գործողությունների կատարման, գոտեմարտի վարման, մրցումների մասնակցության տակտիկան և՝ գոտեմարտերը (գծապատկեր 8):



Տեխնիկական գործողությունների կատարման տակտիկա: Կարելի է առաջադրված հնարքները, հակահնարքները և պաշտպանությունները անթերի կատարել, սակայն հավասար մրցակիցների հետ գոտեմարտի ժամանակ հազվադեպ հասնել հաջողության: Սա վկայում է այն մասին, որ ըմբիշը վատ է յուրացրել այն տակտիկական գործողությունները, որոնք ուղղված են տեխնիկական գործողությունների կատարման համար անհրաժեշտ բարենպաստ պայմանների ստեղծմանը: Դա բացատրվում է նաև նրանով, որ ըմբիշի ուժը, դիմացկունությունը, ճկունությունը կամ արագությունը ցածր է անհրաժեշտ մակարդակից: Նման դեպքերում, բնականաբար, անհրաժեշտ է զգալի շտկումներ կատարել մարզման ծրագրի այն մասում, որն ուղղված է ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը:

Ժամանակակից ըմբշամարտում և ընդհանրապես սպորտում առաջնային պլան է մղված տակտիկական պատրաստու-

թյունը, որի բաղկացուցիչ մասերից մեկն էլ տեխնիկական գործողությունների կատարման տակտիկան է:

Պետք է նշել, որ «մեծ» սպորտում տեխնիկական գործողությունների կատարումը առանց տակտիկական հնարքների կիրառման գրեթե անհնար է: Ռիստի տեխնիկական գործողությունները և տակտիկական հնարքները ավել հաճախ հանդես են գալիս միաձուլված՝ քան առանձին և ըմբռամարտի պրակտիկայում էլ ավելի շատ կիրառվում են տեխնիկատակտիկական գործողություններ, տեխնիկատակտիկական պատրաստություն արտահայտությունները:

Ըմբռամարտում բազմաթիվ հնարքներ արդեն իսկ հայտնագործված են և հաջողության հասնելու համար ոչ թե նոր հնարքներ է պետք հայտնագործել, այլ՝ տիրապետել գոյություն ունեցող հնարքներին և կատարելագործել դրանց կատարման տակտիկան:

Բարձրակարգ մարզիկների հաջողություններից մեկն էլ կայանում է նրանում, որ նրանք յուրաքանչյուր մրցմանը ներկայանում են մի քանի տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարման նոր, մշակված և կատարելագործված տարբերակներով:

Գոտեմարտի վարման տակտիկա: Ըմբիշը կարող է անթերի տիրապետել տեխնիկատակտիկական գործողություններին, բայց, այնուհանդերձ ավելի շատ պարտվել՝ քան հաղթել մրցակիցներին: Սա բացատրվում է գոտեմարտի վարման համալիր հմտության բացակայությամբ: Այդ հմտությունը բնութագրվում է կոնկրետ մրցակցի հետ գոտեմարտի վարման տակտիկայի նպատակահարմարությամբ և արդյունավետությամբ:

Գոյություն ունի գոտեմարտի վարման տակտիկայի երեք ձև. հարձակողական, հակահարձակողական և պաշտպանողական: Ըմբռամարտի պրակտիկայում այս երեք ձևերը առանձին առանձին գրեթե չեն կիրառվում: Դրանք կիրառվում են միմ-

յանց համակցված, սակայն նրանց տեսակարար կշիռը, բնականաբար տարբերվում է: Այս տարբերությունը պայմանավորված է ըմբիշերի անհատական առանձնահատկություններով, գոտեմարտի ընթացքում ստեղծվող փոփոխական իրավիճակներով:

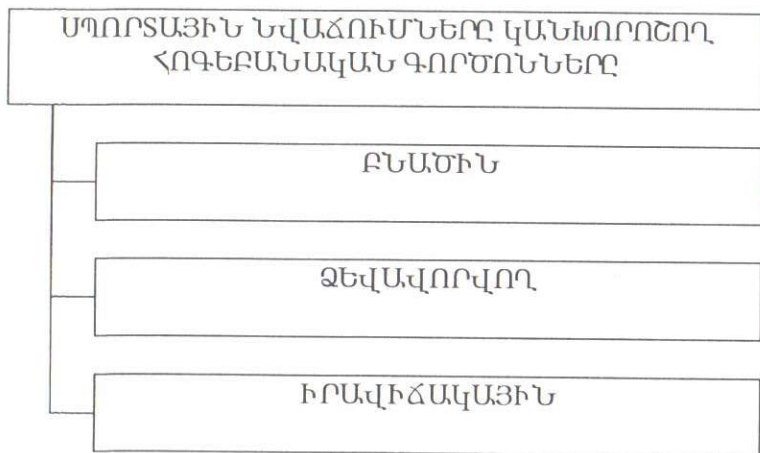
Որքան ճկուն է ըմբիշի տակտիկական մտածողությունը, այնքան արագ է նա կարողանում ճիշտ կողմնորոշվել և իրավիճակին համապատասխան որոշումներ կայացնել:

Մրցումների մասնակցության տակտիկա: Այստեղ պետք է ճշտել այն նպատակը և խնդիրները, որոնք տվյալ մրցման ժամանակ պետք է դրվեն ըմբիշի առջև: Նպատակը և խնդիրները որոշելիս պետք է իրատես լինել, որպեսզի դրանք համապատասխանեն ըմբիշների հնարավորություններին: Չնայած, երբեմն որոշակի հոգեբանական խնդիրների լուծման նպատակով դրանք կարող են մի փոքր զերազանցել՝ կամ ավելի ցածր լինել ըմբիշի հնարավորություններից:

Գոտեմարտեր

Ըմբիշների հոգեկան հատկանիշներին ներկայացվող պահանջները գոտեմարտի ժամանակ: Գոտեմարտի ժամանակ նպատավոր իրավիճակների ստեղծման և արդյունավետ վերահսկման կարողությունը մեծապես պայմանավորված է ըմբիշների հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանով: Գոյություն ունեն հոգեբանական գործոնների երեք խումբ (գծապատկեր 9), որոնք նպաստում են նման կարողության ձևավորմանը և կանխորոշում են մարզական բարձր նվաճումները:

Բնածին հոգեբանական գործոնները (բարձրագույն նյարդային համակարգի գործունեության տեսակը, խառնվածքի տեսակը, նախնայության և ագրեսիվության մակարդակը) բնորոշում են ըմբիշների մտավոր, գեղագիտական և տեսական պատրաստվածության աստիճանը:



Ձևավորվող հոգևբանական գործոնները (ըմբշամարտով զբաղվելու շարժառիթը, աշխարհայացքը և գաղափարական համոզմունքները) բնորոշում են բարոյակամային պատրաստվածության մակարդակը:

Իրավիճակային գործոնները (ժամանակի և տարածության ընկալումը, տակտիկական մտածողությունը, կանխորոշման ընդունակությունը) բնորոշում են տակտիկական և կամային պատրաստվածությունը:

Գոտնմարտը համարվում է բնավորության շատ արժեքավոր գծերի (խիզախություն, վճռականություն, նպատակասլացություն, համառություն, ինքնատիրապետում, հարգանք մրցակցի հանդեպ, ազնվություն, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություն և այլն) դաստիարակման միջոց:

Գոտնմարտի պահանջները ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածությանը: Տեխնիկական պատրաստվածության կարևորագույն ցուցանիշներից մեկը համարվում է բարդ կոորդինացիոն շարժումների տիրապետումը, ինչը հնարա-

վորություն է տալիս կառավարել սեփական մարմնի շարժումները տարածության նրբ հարթություններում (ուղղաձիգ, հորիզոնական և նետաձիգ), բարդ հետագծով շարժումների ժամանակ, ինչպես նաև շարժումներ կատարել հենման տարբեր պայմաններում (կոշտ, փափուկ, շարժական, լարժուն և այլն): Կարելի է ասել, որ կոորդինացիոն ընդունակությամբ օժտված ըմբիշը շարժողական հմտության մակարդակով ավելի շատ շարժումների է տիրապետում, դրանք կատարում է կայուն և ընկալում է համալիր կերպով, այսինքն՝ միանգամից մի քանի զգայարանով:

Գոտնմարտի ընթացքում լայնորեն կիրառվում են մարմնի շարժման իներցիայի ուժը, մարմնի քաշը, շփման ուժը, հենման ռեակցիայի ուժը, կենտրոնախույս ուժերը:

Շարժումների բազմազանությունը նպաստում է կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը:

Ըմբիշը գրոհելիս կատարում է բարդ կոորդինացիոն շարժումներ, որոշ դեպքերում նաև անսովոր դիրքերից, միաժամանակ կանխելով և հետ մղելով մրցակցի գրոհները: Ըմբիշը բավական ժամանակ է ծախսում մանևրելու, մրցակցին կաշկանդելու, հավասարակշռությունից հանելու, հնարքի կատարման համար բարենպաստ պայմաններ ստեղծելու, նպատակահարմար հեռավորություն ընտրելու համար: Այս ամենը տեղի է ունենում մրցակցի դիմադրության, ժամանակի սղության և մրցավարական ճնշման պայմաններում:

Ըմբիշի համար շատ կարևոր է դինամիկ իրավիճակներում հավասարակշռության պահպանումը: Այս կարևոր հատկանիշը ձևոր է բերվում ոչ միայն գոտնմարտերի ընթացքում, այլև՝ հատուկ վարժությունների, ակրոբատիկայի և խաղերի միջոցով:

Ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը որոշելիս պետք է պարզել, թե մարզիկը յուրացրել է արդյոք ճակատային, աջակողմյան և ձախակողմյան կանգնվածքները,

տնդաշարժերը, ձեռքերի, ոտքերի և իրանի միջոցով կատարվող հարձակողական և պաշտպանողական շարժումները, յուրացված տեխնիկական գործողությունների որ մասն է վերաձվել շարժողական հմտության:

Գոտեմարտի պահանջները ըմբիշի ֆիզիկական պատրաստվածությանը: Ըմբիշների գոտեմարտերը ընթանում են շատ մեծ արագությամբ և լարվածությամբ, իսկ հավասար մրցակիցների դեպքում՝ ուժերի գերագույն ծախսով:

Հաղթելու համար անհրաժեշտ է արագաուժային ընդունակությունների և դիմացկունության զարգացման բարձր մակարդակ: Բարձրակարգ մարզիկը տարբերվում է ռացիոնալ, ընդ որում՝ միաժամանակ մկանային աշխատանքի երեք ռեժիմով (հաղթահարող, զիջող և ստատիկ) գործելու, մկանային սահմանային լարվածությունը թուլացմամբ հաջորդելու կարողությամբ: Այսպիսի աշխատանքը նպաստում է անաէրոբ էներգուպահովման գործընթացների ակտիվացմանը:

Գոտեմարտի 3-4-րդ րոպեներին ակտիվանում են էներգուպահովման ատրոբ գործընթացները: Գոտեմարտի վերջն ընթանում է թթվածնային նշանակալի պարտքի պայմաններում: Այսպիսով, գոտեմարտերը նպաստում են օրգանիզմի էներգուպահովման բոլոր երեք գործընթացների (ատրոբ, անաէրոբ լակտատ, անաէրոբ ալակտատ) կատարելագործմանը:

Աէրոբ աշխատունակությունը թույլ է տալիս դիմանալ մարզումների, միկրոցիկլերի բեռնվածությանը, իսկ անաէրոբ աշխատունակությունը՝ առանձին գոտեմարտերի բեռնվածությանը:

Գոտեմարտերը հատուկ պահանջներ են ներկայացնում ըմբիշների ճկունությանը, որն արտահայտվում է աշխատանքի դինամիկ և ստատիկ ռեժիմներում:

Դժվար է նախապատվությունը տալ որևէ շարժողական ընդունակության, դրանք բոլորն էլ անհրաժեշտ են ըմբիշին և հարկավոր է զարգացնել համալիր կերպով:

11.3. ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳ

Մրցումների համակարգը բազմակողմ հասկացություն է: Այն պատկերացում է տալիս մրցումների տարատեսակների, մարզական տարում նրանց քանակի և վայրի մասին:

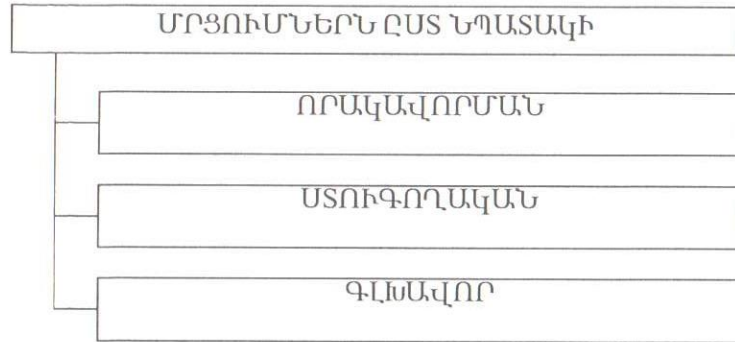
Մրցումները կարելի է դասակարգել ըստ երեք հատկանիշների. ըստ նպատակի (զժապատկեր 10), ըստ հաղթողների որոշման կարգի (զժապատկեր 11) և՝ անցկացման կարգի (զժապատկեր 12):

Դասակարգման մրցումները անցկացվում են մարզիկների կողմից մարզական նորմերի լրացման նպատակով:

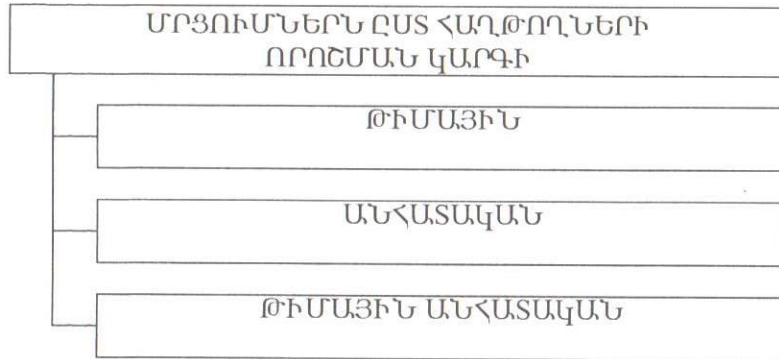
Ստուգողական մրցումների նպատակն է ստուգել մարզման տվյալ մեզոցիկլում մարզիկների պատրաստության ընտրված ուղղվածության ճշտությունը և հավաքական թիմի կոմպլեկտավորումը:

Գլխավոր մրցումներն անցկացվում են մարզական տարվա արդյունքների ամփոփման նպատակով: Թանի որ գլխավոր մրցումները համարվում են ամենակարևորը, ուստի նրանք առանձնանում են հոգեկան և ֆիզիկական մեծ լարվածությամբ: Լարվածության աստիճանը կախված է մրցակիցների որակավորումից: Որքան բարձր է մրցակիցների որակավորումը և որքան շատ է նրանց քանակը, այնքան մեծ է լարվածությունը: Որպեսզի մրցումները նպաստեն բարձրակարգ մարզիկների դաստիարակմանը, անհրաժեշտ է, որ մրցումները անցնեն հոգեկան և ֆիզիկական սահմանային լարվածության պայմաններում: Մրցումների նպատակահարմար համակարգը ենթադրում է այսպիսի մրցումների առկայություն:

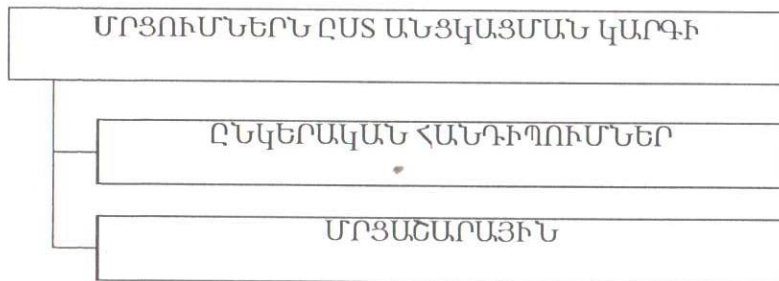
Գծապատկեր 10



Գծապատկեր 11



Գծապատկեր 12



Մրցաշարային մրցումների տարատեսակներն են առաջնությունները և ավանդական մրցաշարերը:

Առաջնությունները լինում են տարբեր մասշտաբի. ուսումնական խմբի, մարզադպրոցի, քաղաքի, շրջանի, մարզի, երկրի, աշխարհամասի և այլն:

Ավանդական մրցաշարերը անցկացվում են մեծ տոնակատարությունների ժամանակ, նվիրված են պետական այս կամ այն գործչին, որը մեծ ծառայություն ունի երկրի համար, ազգային հերոսներին, փառապանծ մարզիկներին և այլն:

Եթե այս կարգի մրցումները համապատասխանում են միջազգային չափանիշներին, ապա ընդգրկվում են Միջազգային սիրողական ըմբշամարտի ֆեդերացիայի (FILA) մրցումների օրացուցային պլանում:

Ընկերական հանդիպումները կազմակերպվում են տարբեր մարզիչների խմբերի, մարզադպրոցների, մարզական ընկերությունների, քաղաքների, երկրների թիմերի միջև: Նման մրցումները բարեկամական կապերի հաստատման, աշխատանքային փորձի փոխանակման, մարզական վարպետության բարձրացման, բարոյականային հատկանիշների դաստիարակման հնարավորություն են ընձեռում:

Մրցումների քանակը և նրանց տևող մարզական տարում:

Մրցումների քանակը մարզական տարում տատանվում է 6-9-ի միջև: Սա կախված է մարզիկի տարիքից, ընկերական հանդիպումների և լարված մրցումների քանակից: Օրինակ, որքան մեծ է մարզիկի տարիքը, այնքան ավելի քիչ մրցումների նա կարող է մասնակցել: Մրցումների քանակը կարելի է մեծացնել ընկերական հանդիպումների և թիմային մրցաշարերի հաշվին, քանի որ այստեղ լարվածությունը մեծ չէ: Եվ հակառակը, մրցումների քանակը պետք է նվազեցնել, եթե լարված մրցումների քանակը շատ է:

Ամեն դեպքում գլխավոր մրցումների քանակը մնում է անփոփոխ. դրանք սովորաբար երեքն են: Օրինակ, հավաքական թիմի անդամների համար գլխավոր մրցումները՝ երկրի, աշխարհամասի և աշխարհի առաջնություններն են՝ կամ օլիմպիական խաղերը:

11.4. ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ՈՒ ԱՆՅԿԱՑՈՒՄԸ

Ինչպես բոլոր մարզածևերում, այնպես էլ ըմբշամարտում մրցումների նպատակն է ի հայտ բերել ուժեղագույն ըմբիշներին (ըստ քառային կարգերի), ուժեղագույն թիմին, նպաստել ըմբիշների վարպետության հետագա կատարելագործմանը, ինչպես նաև ըմբշամարտի մասսայականացմանը:

Ըմբշամարտի մրցումները լուծում են մանկավարժական, դաստիարակչական և ազիտացիոն մի շարք խնդիրներ:

Մրցումների մանկավարժական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ այստեղ ամփոփվում են ուսումնամարզական և դաստիարակչական աշխատանքի արդյունքները, բացահայտվում ուսումնամանկավարժական գործընթացի թերի կողմերը, նպաստում դրանց որակի բարձրացմանը, ցույց տալիս մարզական կոլեկտիվների, մարզիչների և մարզիկների նվաճումները:

Մրցումները համարվում են նաև փորձի փոխանակման լավագույն միջոց:

Այստեղ մարզիչը կարող է հետևել իր սանի ելույթներին, իսկ մարզիկը՝ մոբիլիզացնել իր բոլոր ընդունակությունները, ինչպես նաև այնպիսի գիտելիքներ ձեռք բերել, ինչը անհնար է ստանալ սովորական ուսումնամարզական աշխատանքի ժամանակ:

Մրցումները հանդիսանում են բարոյակամային պատրաստության մարտական հատկանիշների յուրօրինակ քննություն և նպաստում են դրանց դաստիարակմանն ու կատարելագործմանը:

Մրցումների դաստիարակչական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ դժվարին պայմանները, մարզասերների ներկայությունը մարզիկից պահանջում են մեծ պատասխանատվություն, կարգապահություն, սեփական շահերի ենթարկում կոլեկտիվի շահերին:

Այստեղ դաստիարակվում են նաև բնավորության այնպիսի գծեր, ինչպիսիք են համարձակությունը, ինքնատիրապետումը, ընկերասիրությունը, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի զգացումը և այլն:

Մրցումները իրենց հետաքրքիր մրցակցությամբ, անակնկալներով և անսպասելի արդյունքներով ոչ միայն հետաքրքիր ժամանցի միջոց են, այլև տվյալ մարզածևի և առողջ ապրելակերպի պրոպագանդման միջոց: Ռիստի մրցումները պետք է կազմակերպել զանգվածային հանգստի վայրերում. մարզադաշտեր, մշակույթի պալատներ և այլն:

Ճիշտ և բարձր մակարդակով կազմակերպված մրցումները նպաստում են վերը նշված խնդիրների ամբողջական լուծմանը:

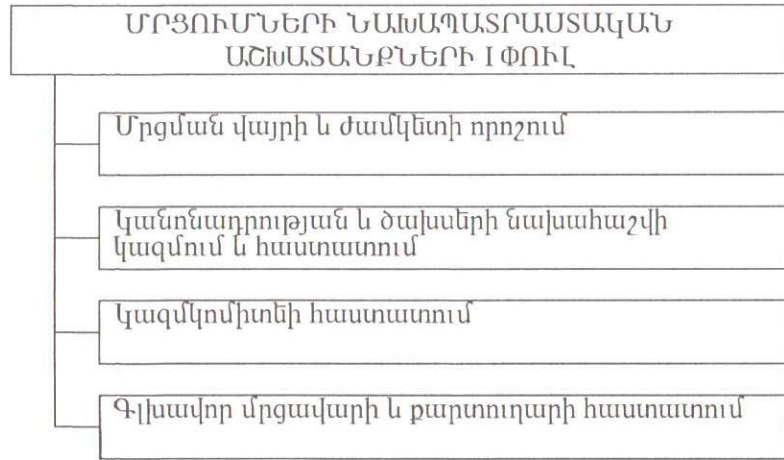
Մրցումների կազմակերպման և անցկացման հաջողությունը շատ բանով կախված է խորը և մանրակրկիտ կատարված նախապատրաստական աշխատանքներից և անաչառ մրցավարությունից:

Նախապատրաստական աշխատանքները նպատակահարմար է բաժանել մի քանի փուլերի:

Մրցումների կազմակերպման առաջին փուլն իր մեջ ընդգրկում է հետևյալ աշխատանքները. մրցումների անցկացման վայրի և ժամկետի որոշումը, կանոնադրության և ծախսերի

նախահաշվի կազմումն ու հաստատումը, կազմկոմիտեի հաստատումը (որը պատասխանատու է մրցման անցկացման համար), գլխավոր մրցավարի և քարտուղարի հաստատումը (գծապատկեր 13):

Գծապատկեր 13



Կանոնադրությունը պետք է լինի մանրակրկիտ մշակված և պարունակի տեղեկություններ հետևյալ կետերի վերաբերյալ՝

1. մրցման անվանումը.
2. նպատակը և խնդիրները.
3. մրցման ղեկավարությունը (ով է կազմակերպում և անցկացնում).
4. անցկացման վայրը և ժամկետը.
5. մասնակցող կազմակերպությունները և մասնակիցները (ինչ թիմեր, ինչ տարիքի և կարգի մարզիկներ կարող են մասնակցել).

6. անցկացման կարգը (թիմային, անհատական, թիմային անհատական, շրջանաձև կամ համաձայն միջազգային ֆեդերացիայի կողմից հաստատված կանոնակարգի).

7. հայտերի ներկայացման ժամկետը (նշվում է նախնական և վերջնական հայտերի ներկայացման ժամկետները).

8. ծախսերը (նշվում է թե՛ գործուղման, գիշերավարձի և սննդի հետ կապված ծախսերի որ մասն են իրենց վրա վերցնում մրցման կազմակերպիչները).

9. պարգևատրումը (հաղթողներին և մրցանակակիրներին սպասվող պարգևները):

Կանոնադրությունը կազմվում և հաստատվում է անցկացնող կազմակերպության կողմից:

Այն համարվում է ուսումնամարզական աշխատանքների ուղղվածությունը և պատրաստության փուլը որոշող մեթոդական փաստաթուղթ:

Մասնակցող կազմակերպություններին մրցման մասին պետք է տեղյակ պահել մրցումից 3-4 ամիս առաջ:

Կանոնադրության հետ մեկտեղ կազմվում է նաև մրցումների նախահաշիվը: Նախահաշիվը պետք է ընդգրկի հետևյալ կետերը՝

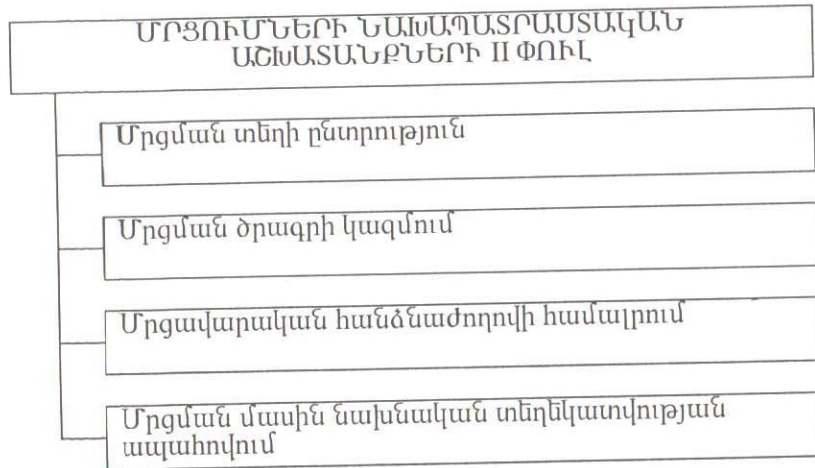
1. մրցման անվանումը.
2. անցկացման վայրը և ժամկետը.
3. մրցավարների քանակը և նրանց ծախսերը (ճանապարհաձախս, գիշերավարձ, սնունդ կամ աշխատավարձ).
4. մասնակիցների քանակը և նրանց ծախսերը (ճանապարհաձախս, գիշերավարձ, սնունդ).
5. շենքի վարձակալության վարձը.
6. մրցման վայրի գեղարվեստական ձևավորման ծախսերը.
7. գովազդային ծախսեր.
8. սպասարկող անձնակազմի ծախսերը (բժիշկ, բան-

վորներ)։

9. տրանսպորտային ծախսեր։

Մրցումների նախապատրաստական աշխատանքների նրբորոգ փուլն իր մեջ ընդգրկում է մրցման տեղի ընտրությունը, մրցման ծրագրի կազմումը, մրցավարական հանձնաժողովի համալրումը, մրցման մասին նախնական տեղեկատվության ապահովումը (գծապատկեր 14)։

Գծապատկեր 14



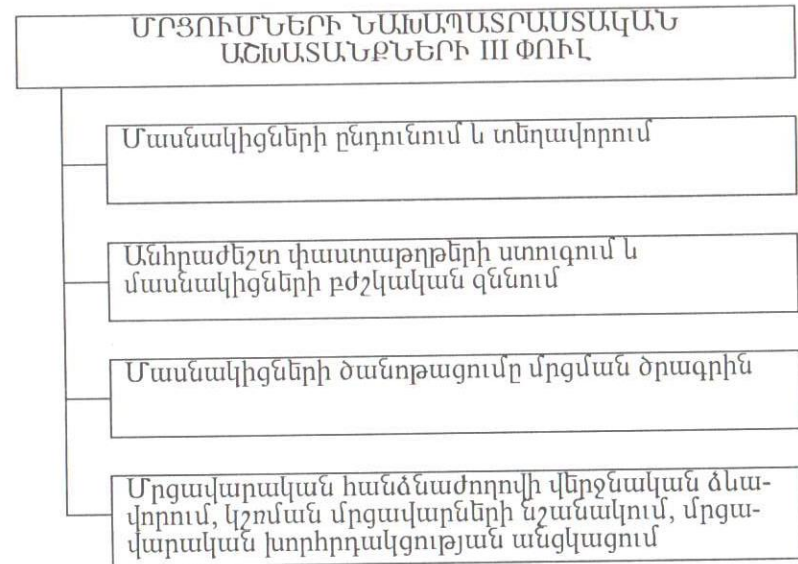
Մրցումների վայրը պետք է համապատասխանի ընդունված նորմերին (սանիտարահիգիենիկ պահանջներ, մասնակիցների և մարզասերների համար առավելագույն հարմարություններ)։

Հարկավոր է պատրաստել գովազդային վահանակներ, աֆիշներ, ֆոտոցուցափեղկեր և այլն։

Մրցումների մասին նախնական տեղեկությունները պետք է տրվի մամուլի, ռադիոյի, հեռուստատեսության և աֆիշների միջոցով։

Մրցումների նախապատրաստական աշխատանքների նրբորոգ փուլը ներառում է մասնակիցների ընդունումը և տեղավորումը, անհրաժեշտ փաստաթղթերի ստուգումը և մասնակիցների բժշկական զննումը, մասնակիցների ծանոթացումը մրցման ծրագրի հետ, մրցավարական հանձնաժողովի վերջնական ձևավորումը, կշռման մրցավարների նշանակումը, մրցավարական խորհրդակցության անցկացումը (գծապատկեր 15)։

Գծապատկեր 15



11.5. ՄՐԾԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Գլխավոր մրցավարը ղեկավարում է մրցավարական հանձնաժողովի աշխատանքները: Նա բոլոր աշխատանքները կատարում է մրցումներն անցկացնող կազմակերպության հետ խիստ համաձայնեցված: Գլխավոր մրցավարի փորձից, կազմակերպչական ընդունակություններից, նրա անաչառությունից, սկզբունքայնությունից և հավասարակշռվածությունից է կախված մրցումների հաջող ընթացքը: Հենց սկզբից նա պարտավոր է ստեղծել հանգիստ աշխատանքային մթնոլորտ:

Մրցման նախապատրաստական փուլերում գլխավոր մրցավարը պարտավոր է ուսումնասիրել մրցականոնները, մրցման տեղի և կահավորման համար տալ անհրաժեշտ ցուցումներ, անմիջական մասնակցություն ունենալ մարցավարական հանձնաժողովի ձևավորմանը:

Մինչ մրցումները գլխավոր մրցավարը կազմկոմիտեի անդամների և բժշկի հետ մեկնում է մրցումների վայր, ստուգում անցկացման տեղի սանիտարահիգիենիկ պայմանները, գորգի, կշեռքի և մյուս սարքավորումների վիճակը: Եթե ամեն ինչ համապատասխանում է մրցականոններին, ապա նա համապատասխան ակտով ձևակերպում է մրցման վայրի ընդունումը:

Գլխավոր մրցավարը անցկացնում է մրցավարական խորհրդակցություն, որտեղ մրցավարներին ծանոթացնում է մրցականոնների փոփոխության հետ, կատարում է աշխատանքի բաժանում մրցավարների միջև, ձևավորում է կշեռման հանձնախումբը և մրցավարական խմբերը, ինչը հնարավորություն է տալիս գոտեմարտի վարման աշխատանքներում ընդգրկել ավելի փորձառու մրցավարներին:

Գլխավոր մրցավարը պարտավոր է անընդհատ հետևել մրցման ընթացքին և մրցավարական աշխատանքներին: Գլխավոր մրցավարի պարտականությունները հաջող իրականացնելու

համար նրանից պահանջվում է մրցականոնների գերազանց իմացություն: Մրցավարական սխալների բացահայտման ժամանակ շատ կարևոր է պարզել դրանց միտումը, եթե դրանք կատարվել են շահադիտական նպատակներով, ապա գլխավոր մրցավարը պարտավոր է պատասխանատվության ենթարկել այդ մրցավարին (մրցավարներին):

Գլխավոր մրցավարի բացակայության ժամանակ նրա պարտականություններն իրականացնում է գլխավոր մրցավարի տեղակալը:

Մրցումների ավարտից հետո, երեք օրվա ընթացքում գլխավոր մրցավարը, գլխավոր քարտուղարը և բժիշկը պետք է մրցումները ղեկավարող կազմակերպությանը ներկայացնեն գրավոր հաշվետվություն: Այդ հաշվետվությունը ներառում է հետևյալ կետերը՝

1. մրցման անվանումը.
2. անցկացման վայրը և ժամկետը.
3. մասնակցող կազմակերպությունները և մասնակիցները.
4. թիմերի և մասնակիցների քանակը.
5. հաղթողները և մրցանակակիրները.
6. մասնակիցների կարգապահությունը.
7. մասնակիցների բողոքները.
8. նյութատեխնիկական բազան.
9. վնասվածքները:

Գորգի ղեկավարը կազմակերպում է մրցավարական աշխատանքները տվյալ գորգի վրա: Նա ապահովում է մրցավարական խմբերի ժամանակին փոփոխումը, կարող է դադարեցնել գոտեմարտը, մասնակցել ըմբիշի կամ ըմբիշների հեռացմանը, գլխավոր մրցավարին զեկուցել տվյալ գորգի մրցավարական աշխատանքների ընթացքի մասին:

Ավագ մրցավարը ղեկավարում է գոտեմարտի ընթացքը: Եթե գորգի վրայի և եզրային մրցավարների միջև կա տարաձայնություն, ապա ավագ մրցավարը պարտավոր է, խնդրի լուծման համար միանալ նրանցից մեկի կարծիքին: Ռեստի ավագ մրցավարը պետք է ուշադիր հետևի գոտեմարտի ընթացքին, քանի որ միջամտության դեպքում նրա որոշումը վերջնական է և նրա անաչառ որոշումից է կախված մրցման հաջող ընթացքը:

Գորգի վրայի մրցավարը գոտեմարտի ընթացքում կատարում է ամենապատասխանատու աշխատանքը: Նա պետք է գտնվի անընդհատ շարժման մեջ, որպեսզի կարողանա տեսնել և ճշտորեն արձագանքել ըմբիշների բոլոր գործողություններին (հնարքներ, արգելված գործողություններ և այլն): Գորգի մրցավարի վարպետությունը կախված է նրա գիտելիքներից, անկողմնակալությունից, զսպվածությունից, սառնասրտությունից, արագ կողմնորոշվելու ընդունակությունից և այլն: Նա որոշումներ կայացնելիս չպետք է ընկնի հանդիսատեսի և մարզասերների ազդեցության տակ, այլ պետք է առաջնորդվի մրցակառնոցներով: Նրա աշխատանքը սկսվում է այն պահից, երբ ըմբիշները մտնում են գորգ: Գորգի վրայի մրցավարը պարտավոր է ստուգել, որ մարզիկները լինեն գոտեմարտին պատրաստ (մարմինը յուղով օծված կամ քրտնած չլինի, մարզիկների հագուստը, ծնկակալները չունենան մետաղական մասեր և այլն): Նա սուլիչով ազդարարում է գոտեմարտի սկիզբը և հատուկ ժեստերով ղեկավարում գոտեմարտի ընթացքը: Նա իրավունք ունի ըմբիշի մարտավկային անվայելուչ պահվածքի համար զգուշացնել դեղին՝ կամ հեռացնել կարմիր քարտ ցույց տալով:

Եզրային մրցավարը գնահատում է ըմբիշի տեխնիկական գործողությունները, օգնում է գորգի վրայի մրցավարին բացահայտելու խախտումները: Նա պետք է լինի ուշադիր և ժամանակին հայտնի իր կարծիքը:

Նաղորդավար մրցավարը հայտարարում է հանդիպումների կարգի, ծրագրի փոփոխությունների մասին: Նա կարող է հայտարարել սպասվող հետաքրքիր հանդիպումների մասին, տեղեկություններ հաղորդել մարզիկների անձնական նվաճումներից և այլն: Լավ ներկայացված տեղեկատվությունը մարզասերներին օգնում է ճիշտ կողմնորոշվել և ըմբշամարտը նրանց համար դառնում է ավելի մատչելի և հասկանալի:

Բժիշկը պատասխանատու է մրցման բժշկական սպասարկման համար: Նա է որոշում, թե վնասվածք ստացած մարզիկը կարո՞ղ է արդյոք շարունակել գոտեմարտը:

Բժիշկը պետք է կանխարգելիչ միջոցներ ձեռնարկի հիվանդությունները և վնասվածքները կանխելու համար: Այդ նպատակով նա նախօրոք ստուգում է հյուրանոցային պայմանները, մրցումների անցկացման մարզադահլիճը և ճաշարանը:

ԳԼՈՒԽ 12

ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ ՀԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԴԱՍՏԻ ԱՐԱԿԶԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ըմբռամարտը ուժեղ և առնական մարդկանց մարզած և է: Սակայն դա չի նշանակում, որ ըմբռամարտով կարող են զբաղվել միայն ֆիզիկապես ուժեղ մարդիկ: Ուժը, արագությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, համառությունը և ամուր առողջությունը ձևավորվում են ըմբռամարտով սխտեմատիկ զբաղվելու ընթացքում:

Ըմբռանքի բաժանումը քաշային կարգերի, հնարավորություն է տալիս տարբեր քաշի մարդկանց հաջողությամբ մրցել միմյանց հետ:

Իսկ ըմբռանքի բաժանումը տարիքային խմբերի, հնարավորություն է տալիս միմյանց հետ մրցել տարբեր տարիքի մարդկանց:

Գոյություն ունեն հետևյալ տարիքային խմբերը՝

Ըմբռամարտում պատանեկան խմբերն առաջացել են դեռևս 1930-ական թվականների կեսերին: Պատանեկան մարզադպրոցի մասին առաջին կանոնադրությունը հաստատվել է 1939 թ., որտեղ պաշտոնապես թուլատրվում էր զբաղվել նաև ըմբռամարտով:

Պատանեկան համամիութենական առաջին մրցումները հունահռոմեական ըմբռամարտից անց են կացվել 1947 թ., իսկ ազատ ըմբռամարտից՝ 1948 թ.:

Բարձրակարգ ըմբռանքի պատրաստման գործում մեծ նշանակություն ունի ըմբռամարտի լայն տարածումը պատանիների շրջանում:

Ներկայումս ըմբռամարտը մեր հանրապետությունում ամենատարածված և ամենասիրված մարզաձևերից մեկն է: Ըմբռամարտի խմբակներ կան Հայաստանի գրեթե բոլոր մարզերում և քաղաքներում:

1996 թ. առաջին անգամ Հայաստանում ստեղծվեց ըմբռամարտի ակումբ, որը կրում է Հայաստանի ազատ ըմբռամարտի ազգային ֆեդերացիայի նախկին նախագահ Վ. Զատիկյանի անունը:

Ժամանակակից մարզական գիտության զարգացումն առաջ քաշեց ուսուցման և մարզման մեթոդիկայի հետ կապված բազում հարցեր՝ տեխնիկայի տիրապետման, տակտիկական խնդիրների լուծման, շարժողական ընդունակությունների մշակման, մարզման գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկություններ և այլ հարցեր:

Մեծ նշանակություն ձեռք բերեցին այն հիմնահարցերը, որոնք կապված են պատանեկան սպորտի հետ:

12.1. ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ ԱՆԱՏՈՄՈՖԻԶՄՈՒՈՒԳԻԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Պատանիների հետ ըմբռամարտի պարապմունքներ կազմակերպելիս և անցկացնելիս պետք է հաշվի առնել նրանց օրգանիզմի անատոմոֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Պատանիները ըմբռամարտով կարող են զբաղվել 12 տարեկանից: Այդ տարիքից նրանց մոտ սկսվում է օրգանիզմի բոլոր զարգացում: Այդ գործընթացն ընթանում է որոշակի

օրինաչափություններով: Նրանց օրգան-համակարգերի զարգացումը տեղի է ունենում ոչ թե՛ առանձին-առանձին, այլ՝ սերտորեն միահյուսված:

Առանձին օրգան-համակարգերի աճի գործընթացում դիտվում են ոչ միայն քանակական փոփոխություններ, այլ նաև որակական տեղաշարժեր:

Ավելին, միևնույն տարիքում կարող են դիտվել որոշակի անհատական տարբերություններ, ինչը կապված է ֆիզիոլոգիական գործընթացների ընթացքի տարբեր տեմպերի հետ:

Այդ պատճառով նույն տարիքում կան տարբեր ֆիզիկական զարգացում, քաշ և խառնվածք ունեցող դեռահասներ: Այս ամենը դժվարացնում է ըմբշամարտի խմբակի ճիշտ կոմպլեկտավորումը: Աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ ավելի նպատակահարմար է դեռահասներին և պատանիներին ըստ տարիքային առանձնահատկությունների բաժանել 3 խմբի, դեռահասներ՝ 12-13 տարեկան, կրտսեր պատանիներ՝ 14-15 տարեկան, ավագ պատանիներ 16-17 տարեկան:

12-17 տարեկան հասակը համընկնում է սեռական հասունացման շրջանի հետ: Այդ տարիքում սեռական հասունացման հետ կապված փոփոխություններն իրենց ազդեցությունն են թողնում ողջ օրգանիզմի վրա: 12-15 տարեկանում տեղի է ունենում օրգանիզմի բուռն աճ նրկարությամբ (տարում 9-10 սմ) ինչը համընկնում է հիպոֆիզի և վահանազեղծի ֆունկցիաների ուժեղացման հետ: Ողնաշարի, կրծքավանդակի, կոնքի և վերջավորությունների ոսկրացումը դեռևս ավարտված չէ: Կապաններն ավելի էլաստիկ են, քան տղամարդկանց մոտ, ուստի հարկավոր է ավելի զգուշորեն կիրառել ուժ և ճկունություն զարգացնող վարժությունները, այլապես վերջիններս կարող են բացասական ազդեցություն ունենալ ոսկրերի աճի և կեցվածքի վրա:

16-18 տարեկանում աճի տեմպերը դանդաղում են տարեկան 3 սմ: Այս հանգամանքը թույլ է տալիս անցնել մեծ ծանրություններով վարժությունների կիրառման:

Մկանային հյուսվածքը 12-15 տարեկանում աճում է ավելի շատ նրկայնքով, քան լայնքով: Մկանային համակարգի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները դեռևս ավելի ցածր են, քան մեծահասակների մոտ:

Պրոֆեսոր Ֆարֆելի հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ 15 տարեկանում ավարտվում է շարժողական անալիզատորների ձևավորումը և հնարավորություն ստեղծվում ուժի մշակման համար:

Դեռահասների հետ տարվող աշխատանքների մեթոդիկայում պետք է հաշվի առնել նրանց սիրտանոթային համակարգի առանձնահատկությունները:

Այս տարիքում համեմատաբար դանդաղ է մեծանում զարկերակի լուսանցքը, իսկ գլխուղեղի կողմից սրտի և անոթների գործունեության կարգավորումն անբավարար է: Դեռահասների մոտ նկատվում է արյան ճնշման բարձրացում: Մեծ բեռնվածությունից նրանց մոտ կարող է առաջանալ առիթմիա և գլխապտույտ: Արագ առաջ է գալիս հոգնածություն:

Միստեմատիկ մարզումների հետևանքով այս բացասական երևույթները վերանում են:

Մեծ դիմացկունություն պահաջող վարժությունները կարող են առաջացնել սրտամկանի զերած (հիպերտրոֆիա): Ուստի բեռնվածությունը պետք է ավելացնել աստիճանաբար:

Պատանիների մոտ սրտի զարկերակի հաճախականությունն ավելի մեծ է: Ավագ տարիքի պատանիների մոտ սրտի զարկերակի հաճախականությունն ավելի է դանդաղում, ինչը նախադրյալներ է ստեղծում հատուկ դիմացկունության մշակման համար:

Պատանիների օրգանիզմը արագ հոգնում է և արագ էլ վերականգնվում: Ընդ որում ուժերի վերականգնումը տեղի է ունենում միայն այն դեպքում, երբ նրանք ստանում են փոքր կամ օպտիմալ բեռնվածություն:

12-15 տարեկանում փոփոխություններ են տեղի ունենում նաև պատանիների հոգեկան աշխարհում: Նրանք ձգտում են ինքնուրույնության, նրանց մոտ զարգանում է տրամաբանական մտածողությունը, սեփական արարքները և վարքը վերլուծելու կարողությունը: Ձգտելով մեծ երևալ, նրանք կարող են ի հայտ բերել բնավորության բացասական գծեր՝ կոպտություն, ջղագրգռություն, մեծամտություն և այլն: Մարզի խնդիրը կայանում է նրանում, որ նպաստի դրական հատկանիշների զարգացմանը և արմատախիլ անի բացասական հատկանիշները:

12-15 տարեկանում պատանիների օրգանիզմում գերակշռում են գրգռման պրոցեսները, որոնք պատճառ են դառնում կարգապահական խախտումների:

16-18 տարեկանում պատանիները դառնում են ավելի հանգիստ, հավասարակշռված:

12.2. ԲԺՇԿԻ ԵՎ ՄԱՐԶԻ ՀԱՄԱՏԵՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ

Դժվար է թերագնահատել բժշկի և մարզչի համատեղ աշխատանքի կարևորությունն աճող սերնդի առողջ և համակողմանի զարգացման գործում: Բժշկի և մարզչի համատեղ աշխատանքը սկսվում է նոր խումբ հավաքելուց առաջ: Հարկավոր է կրկին անգամ ուսումնասիրել ընթացմարտով զբաղվելու հակացուցումների աղյուսակը, ևս մեկ անգամ վերանայել ուժի, արագության և ճարպկության ստուգողական փորձառությունների համակարգը:

Երկխոսյին ընթացմարտի խմբակ ընդունելուց առաջ մարզիչը պետք է նկատի ունենա, որ առողջության թեկուզ աննշան

շեղումները հետագայում կարող են բերել լուրջ հիվանդությունների և պարապմունքների երկարատև ընդհատման:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունների կիրառումը կարող է իջեցնել օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Բնականաբար, առավելագույն բեռնվածության աստիճանը պետք է իջեցնել, եթե օրգանիզմը թուլացել է որևէ քրոնիկ հիվանդության պատճառով: Բազմաթիվ հայտնի մարզիկներ ստիպված են եղել երկար ժամանակով խախտել կազմված մարզումների պլանը կամ չմասնակցել կարևոր մրցմանը՝ նշիկների բորբոքման կամ ատամնացավի պատճառով: Վտանգավոր են ոչ միայն հիվանդ ատամները կամ լնդերը, այլև՝ ականջի, ստամոքսի, աղիների քրոնիկ հիվանդությունները:

Ընթացմարտի խմբակը ձևավորելիս հարկավոր է ընտրել միատարր խումբ, որտեղ ոչ մի դեռահաս անհատական ռեժիմի կարիք չի ունենա՝ կապված առողջական վիճակի հետ:

Մարզման գործընթացում կապված հիվանդությունների կամ այլ պատճառների հետ, մարզման անհատական ռեժիմն առաջարկվում է որոշակի ժամանակով: Դա որոշում է բժիշկը մարզիչի հետ մեկտեղ՝ հիմնվելով լրացուցիչ ստուգումների արդյունքների վրա:

Բեռնվածության ճիշտ չափավորումը հնարավոր է միայն բժիշկի և մարզչի ամենօրյա շփման հետևանքով:

Բժշկական ստուգումների տվյալների, ստուգողական նորմերի և մրցումների արդյունքների, մարզումներից ստացած տպավորությունների վերլուծության միջոցով հնարավոր է ոչ միայն կարգավորել դեռահասի առողջության պահպանման հարցը, այլև բարելավել դաստիարակչական աշխատանքները:

Եթե այնուամենայնիվ, որոշակի հանգամանքների բերումով առաջ է գալիս գերլարվածություն կամ գերմարզվածություն, ապա մարզիչը պարտավոր է նկատել դրանց զարգացման առաջին նշանները և անմիջապես խորհրդակցել բժշկի հետ:

Նարկավոր է անմիջապես պարզել դրանց առաջացման պատճառները, որոնք կարող են լինել մեծ բնոնվածությամբ և լարվածությամբ անցկացվող մարզումների, ռեժիմի խախտման, հիվանդության կամ մարզումներից սխտեմատիկ բացակայելու արդյունք:

Սովորաբար գերհոգնածության առաջին նշանը համարվում է քնի խանգարումը: Պատանին դառնում է ջղագրգիռ, կորցնում է արագությունը, խանգարվում է շարժումների կոորդինացիան, փոխվում է մաշկի գույնը, կարող է առաջ գալ ալարկոտություն:

Ի տարբերություն տղամարդկանց, դեռահասների մոտ բողոքներ ավելի ուշ են հայտվում և սիրած մարզաձևի նկատմամբ հետաքրքրությունը կարող է չկորչել: Սա պայմանավորված է նրանց նյարդային համակարգի առանձնահատկություններով:

Լինում են դեպքեր, երբ մեծ բնոնվածությունից հետո առաջանում է գլխացավ, գլխապտույտ, սրտխառնոց, ցավեր սրտի շրջանում, առիթմիա և այլ երևույթներ:

Գերլարվածությունն ավելի հաճախ կապված է մրցակցական բնույթի մեծ և լարված բնոնվածության հետ, որը գերազանցում է օրգանիզմի հնարավորությունները: Սա հատկապես արտահայտվում է այն ժամանակ, երբ օրգանիզմը թուլացած է քաշի պակասեցման կամ որևէ հիվանդության պատճառով:

Ամեն դեպքում, գերլարվածության կամ գերմարզվածության առաջին նշանների հայտնաբերումից հետո պետք է դիմել բժշկին և նրա հետ միասին մշակել մարզման անհատական ռեժիմ:

Մարզիչ-մանկավարժի աշխատանքում մեծ դժվարություններ են առաջանում պատանիների սնունդի հասունացման շրջանում: Դա բնութագրվում է նրանով, որ բարձր տեխնիկայով և ճարպկությամբ աչքի ընկնող պատանին կարող է

կորցնել իր լավագույն կողմերը, շուտ հոգնել և կորցնել շարժումների կոորդինացիան:

Ճիշտ չեն այն մարզիչները, որոնք հաշվի չառնելով սնունդի հասունացման ֆիզիոլոգիական պրոցեսները, մեծացնում են բնոնվածությունը: Դա կարող է ազդել մարզիկների առողջության և մարզական արդյունքների հետագա աճի վրա:

Բժշկի և մարզչի համատեղ աշխատանքը հատկապես կարևոր է ուսումնամարզական հավաքների ժամանակ: Այստեղ մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել բնոնվածությունից հետո ընթացող վերականգման պրոցեսների ուսումնասիրմանը:

Վերջին տարիների բժշկաֆիզիոլոգիական դիտումները ցույց են տվել, որ որոշ մարզիչներ պատանիների մարզումների ժամանակ (հատկապես 17-18 տարեկան պատանիների) կուրորեն պատճենում են ավագ ըմբիշների ուսումնամարզական գործընթացը: Ծատ պատանին մարզման բոլոր փուլերում պարապում են չվերականգնված վիճակում: Իրավիճակը բարդանում է նրանով, որ նախամրցակցական գործունեության պլանները կազմելիս հաշվի չի առնվում պատանիների ուսումնական և արտադրական բնոնվածությունը:

Պատանեկան հասակում անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել քաշային ռեժիմին, քանի որ օրգանիզմի աճի շրջանը դեռ ավարտված չէ:

12.3. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

Բազմամյա դիտարկումները ցույց են տվել, որ վնասվածքների պատճառ կարող են դառնալ ոչ ճիշտ մեթոդիկայով անցկացվող մարզումները, տարբեր տարիքի, քաշի և պատրաստվածության ըմբիշների հետ անցկացվող գոտեմարտերը, մասնակցությունը ավագ տարիքի ըմբիշների մրցումներին: Վնասվածքի պատճառ կարող են դառնալ տեխնիկական վատ

պատրաստվածությունը, հիվանդության կամ չբուժված վնասվածքների ժամանակ անցկացվող մարզումները կամ մրցումների պատրաստությունը, ինչպես նաև մարզչի ներկա չգտնվելը պարապունքներին, կարգապահության բացակայությունը, անբավարար նախալարժանքը, մարզվողների մեծ քանակը, մարզման վայրի սանիտարահիգիենիկ պահպանման չպահպանումը և այլն:

ԳԼՈՒԽ 13

ՃԱՄԱՆԱԿԱԿԻՅ ՄԱՐԶԻ ՄՈՂԵԼԸ

Հասարակության պատմական զարգացման ընթացքում առաջացել են բազմաթիվ արհեստներ և մասնագիտություններ, որոնք կապված են անհրաժեշտ խնդիրների լուծման և կոնկրետ նպատակների կատարման հետ:

Մասնագետի մոդելը մարդու ընդհանրացված կերպար է, նրա հասարակական, մասնագիտական, գործնական և սոցիալ-հոգևորական հատկությունների միազումարը: Մարզչի մոդելի մշակումը հեշտ գործ չէ: Մոդելի մեջ պետք է ընդգրկվեն այնպիսի հատկություններ, ինչպիսիք են ձիրքերը, խառնվածքը, ինտելեկտը, հետաքրքրությունները, պահանջմունքները, գիտելիքները, համոզմունքները, աշխարհայացքը և այլն:

Մոդելի մշակման գործընթացը չի սահմանափակվում հատկությունների նման հավաքածուի որոշմամբ: Մարզչի մոդելի ձևավորման համար անհրաժեշտ է ունենալ՝

1. նրա բարոյականային հատկանիշների մոտավոր ցուցանիշները.
2. պատկերացում նրա մասնագիտական և մանկավարժական ընդունակությունների վերաբերյալ.
3. պատկերացում սաների, գործընկերների, ղեկավարության, մրցավարների հետ նրա փոխհարաբերությունների մասին:

13.1. ՄԱՐԶԻ ԱՌՈՂՁՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՅՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ

Մարզչի աշխատանքը հազնցած է դժվարություններով և հուզական լարվածությամբ. նրանց շրջագայություններով լի կյանքը, բազմաթիվ ուղևորությունները, սխտեմատիկ անքնու-

թյունները, անվերջանալի հիմնախնդիրները բացասաբար են անդրադառնում առողջության վրա:

Անգլիացի մարզիչների 60 % -ը գնահատելով իրենց մասնագիտական գործունեությունը նշել են, որ աշխատանքը իրենց ընտանեկան պարտականությունները մղել է նրկրորդ պլան: Իսկ նրանցից շատերի կարծիքով սպորտից իրենց մնացել են միայն հիվանդ նյարդերը:

Հարց է ծագում. ինչպիսին պետք է լինի մարզչի առողջությունը:

Դասական բժշկության ներկայացուցիչները 1987 թ. առաջարկեցին մարդու առողջությունը գնահատել ֆիզիոլոգիական հինգ գործոններով, որոնք կազմում են «առողջության անձնագիրը»՝

1. մարմնի քաշը (զերծ ավելորդ քաշից).
2. զարկերակային ճնշումը (120/80).
3. խոլեստերինի քանակը արյան մեջ (150-200 մգ).
4. շաքարի քանակը արյան մեջ (անոթի՝ 4.4 մմոլ/լ, 100 գ գլյուկոզ ընդունելուց 2ժ հետո 65-100 մմոլ/լ).
5. լիպոպրոտեինների (110-125 պ/մ) և գլիցերիդների (0,6-1,0 մմոլ/լ) քանակը արյան մեջ:

Ժողովրդական բժշկության մեջ «առողջության անձնագիրը» ձևավորվում է ոչ այնքան ֆիզիոլոգիական հատկանիշներով, որքան բարոյաէթիկական նորմերով:

Եվ այսպես, առողջ մարդը պետք է ունենա՝

1. կյանքի հասարակական օգտակար նպատակ.
2. լավ հիշողություն, արագ մտածելակերպ, ազնվություն, համբերություն, ինքնաճանաչման և շրջապատող աշխարհը բացահայտելու ձգտում.
3. հանգիստ քուն, լավ ախորժակ.
4. մարզված ճկուն մարմին՝ առանց ճարպային ավելցուկների:

Եթե ժողովրդական բժշկության պահանջներին ավելացնենք նաև դասական բժշկության պահանջները, ապա մարզչի առողջական վիճակը պետք է համապատասխանի «առողջության անձնագրի» ինը կետերին:

Այս ամենն ապահովելու համար անհրաժեշտ է վարել առողջ ապրելակերպ. զերծ մնալ վատ սովորություններից (ծխել, խմել, նարկոտիկների կիրառություն և այլն), պահպանել օրվա ռացիոնալ ռեժիմ՝ այն ենթարկելով ցերեկվա և գիշերվա հաջորդականության ռիթմին, ճիշտ սնվել, պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները, կոփել օրգանիզմը և այլն:

13.2. ՄԱՐԶՉԻ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մարզչին անհրաժեշտ կարևորագույն հատկանիշներից հարկավոր է ընդգծել համոզվածությունը, վստահությունը, ակտիվությունը, կոլեկտիվիզմը, պատվի և պարտքի ընդգծված զգացողությունը, ինքնասիրությունը, բարյացկամությունը, պահանջկոտությունը, պատասխանատվությունը, հայրենասիրությունը, աշխատասիրությունը, համեստությունը, ինքնատիրապետումը, ինքնաքննադատությունը և հաղորդակցվելու ընդունակությունը:

ԽՍՀՄ վաստակավոր մարզիչ Մ.Միդլերը ընդգծում է մարզչի արհեստավարժ գործունեության հաջողությունն ապահովող հետևյալ պայմանները:

1. Մաներին հարկավոր է սիրել անկեղծորեն:
2. Անհրաժեշտ է ընտրել նրանց պատրաստության միակ ճիշտ տարբերակը, այսինքն՝ հիմնական ուշադրությունը դարձնել պատրաստության ուժեղ կողմերի կատարելագործմանը և չափից դուրս ուշադրություն չդարձնել սխալների վերացմանը: Դա կարող է առաջ բերել ուժեղ կողմերի զգալի կորուստ, ինչը սաներին կվերածի «միջակության»: Թերությունները պետք է

շտկել ուժեղ կողմերի կատարելագործման հետ համատեղ, առանց չափից դուրս հրապուրվելու սխալների ուղղմամբ:

3. Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել սաների տնտեսական պատրաստությանը: Եթե հաշվի առնենք, որ ըմբիշների գոտեմարտը ընթանում է լարված իրավիճակներում և ժամանակի սղության պայմաններում, ապա կարելի է ընդգծել, որ շատ քան կախված է ճշգրիտ և ժամանակին ընդունած որոշումներից: Նման պայմաններում տնտեսական պատրաստությունը կարող է դառնալ հաջողության վճռական գործոն:

4. Մարզիչը պետք է մշտապես գտնվի այնպիսի իրավիճակում, որը նրան կթելադրի նվաճելու նորանոր մարզական բարձունքներ:

5. Մարզչի մասնագիտությունը և նրա նախասիրությունը պետք է կազմեն անբաժան միասնություն:

6. Մարզիչը պետք է կարողանա գեղեցիկ և հասկանալի արտահայտել իր մտքերը:

7. Հանրահայտ մարզիկից լավ մարզիչ կարող է ստացվել միայն երկու դեպքում.

ա) եթե մարզիկը եղել է «ստեղծագործող»,

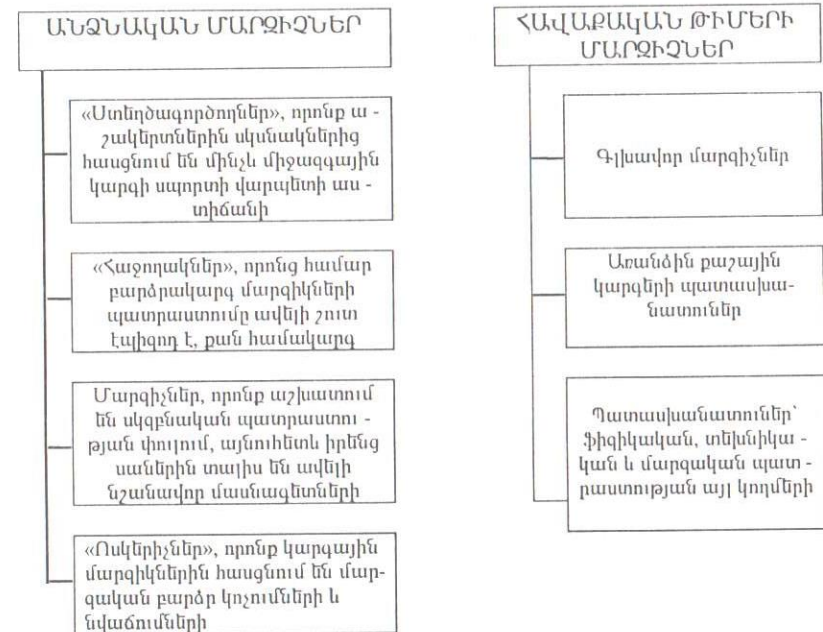
բ) եթե չփորձի իր աշխարհայացքը, իրեն հաջողություն բերած պատրաստության մեթոդները և միջոցները պարտադրել աշակերտներին: Չի կարելի սաներին դարձնել սեփական պատճեն:

Ծառ կարևոր է, երբ մարզիչը մշտապես փորձում է սովորել՝ սովորել գործընկերներից և մինչև անգամ սեփական աշակերտներից:

13.3. ՄԱՐԶԻ ԱՐՇԵՍԱՎԱՐԺ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մարզիչներին կարելի է բաժանել երկու հիմնական խմբերի. անձնական մարզիչներ և հավաքական թիմերի մարզիչներ (գծապատկեր 16):

Գծապատկեր 16



13.4. ՄԱՐԶԻ ԱՐՇԵՍԱՎԱՐԺ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄՈՂԵԼԸ

Մարզչի արհեստավարժ գործունեության մոդելն իր մեջ ներառում է այն ամենը, ինչն անհրաժեշտ է իմանալ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:

Ըմբռամարտի մարզչի արհեստավարժ գործունեությունում կարելի է առանձնացնել մի քանի ուղղություններ.

1. կազմակերպչական (ֆինանսավորման, դահլիճների, մարզաբազաների կառուցման, նյութատեխնիկական ապահովման հարցեր և այլն),

2. ուսումնական (մարզիկների, մարզիչների և մրցավարների պատրաստում),

3. մեթոդական-պրոպագանդիստական (տեխնիկատակտիկական պատրաստության բարելավում, մրցումների, ցուցադրական ելույթների կազմակերպում),

4. առողջարարական և հասարակաքաղաքական (մարզվողների առողջության ամրապնդում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, մասնակցություն տարածաշրջանային ֆեդերացիաների, հասարակական այլ կազմակերպությունների աշխատանքներին):

13.5. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

Բարձրակարգ մարզիչ համարվում է այն մասնագետը, որը քաջաձանդթ է մարզաձևի տեխնիկատակտիկական նրբություններին, բացարձակ ճշգրտությամբ կարող է ցուցադրել զանազան հնարքներ և նրանց համակցություններ:

Տեխնիկատակտիկական պատրաստության կառավարումն իրականացվում է բազմամյա մարզման ողջ ընթացքում: Այդ ճանապարհին մարզիչը հաջորդաբար որոշում է տեխնիկական գործողությունների և տակտիկական պատրաստության միջոցների հավաքածուն, որն անհրաժեշտ է յուրացնել և կատարելագործել:

13.6. ՄԱՐԶՉԻ ԱՐՀԵՍՏԱՎԱՐԺ ԵՎ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱԿԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄ

Մշտական ինքնակրթությունը և կուտակված գիտելիքների պաշարը մարզչին հնարավորություն են տալիս լինել նորարար, որի շնորհիվ մարզումները դառնում են տարաբնույթ և բարձրացնում են մարզվողների հետաքրքրությունը մարզումների նկատմամբ:

Քանի որ մարզիչը հաճախ օրինակ է ծառայում սաների համար, ուստի կարևորվում է նաև նրա կուլտուրական և ինտելեկտուալ մակարդակը:

13.7. ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Դաստիարակչական աշխատանքները պայմանավորված են բարոյակամային, ինտելեկտուալ և էսթետիկական պատրաստության խնդիրների լուծմամբ: Խնդիրների այս խումբը համարվում է մարզչական աշխատանքի ամենադժվար կողմերից մեկը: Այստեղ գլխավորը մարզվողների մոտ լայն աշխարհայացքի, հետաքրքրասիրության, աշխատասիրության, հայրենասիրության և այլնի ձևավորումն է:

13.8. ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Մարզիչը պետք է կարողանա բավական ճշգրտությամբ կանխագուշակել սաների մարզական վարպետության աճի տեմպերը: Որքան ճշգրիտ է կանխագուշակումը, այնքան ճշգրիտ է մարզման պլանը: Այստեղ պետք է հաշվի առնել ֆիզիոլոգիական, հոգեկան բեռնվածության դինամիկան, մարզվածության աստիճանը, մարզական արդյունքները և այլն: Բացի

դա յուրաքանչյուր մարզիկի համար պետք է կազմվի նաև մարզման անհատական պլան:

Մարզման տարեկան պլանը կազմվում է հաշվի առնելով մարզական միջոցառումների օրացուցային պլանը, ուսումնամարզական հավաքների քանակը, վերականգնողական միջոցները, հանգստի օրերը և այլն: Տարեկան պլանը կազմելիս հարկավոր է ճշգրտորեն հաշվարկել լավագույն մարզավիճակի ձեռք բերումը, որը պետք է համընկնի գլխավոր մրցումների հետ:

13.9. ԿԱՄԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

Ինչպես հայտնի է ըմբռամարտում բարձր արդյունքների նվաճումը շատ բանով պայմանավորված է ըմբիշի կամային պատրաստվածությամբ: Բազմամյա մարզումների ընթացքում մարզիկները ձեռք են բերում դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ: Այստեղ շատ կարևոր է հաջողության նկատմամբ վստահության ձևավորումը: Կամային պատրաստվածությունը հանդիսանում է տեխնիկատակտիկական և ֆիզիկական պատրաստվածության վերնաշերտը:

13.10. ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԱՐԶԱՎԻՃԱԿԻ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Նման հսկողությանը հնարավորություն է տալիս համադրել պլանավորված և կատարված բեռնվածությունը (մեծությունը, ուղղվածությունը, դինամիկան) պլանավորված և փաստացի ձեռք բերված մարզվածությանը: Ելնելով արդյունքներից մարզիչը համապատասխան փոփոխություններ է մտցնում մարզման պլաններում:

13.11. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

Ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի կառավարումը մարզչից պահանջում է գիտելիքներ ըմբռամարտի բժշկականաբանական հիմունքների վերաբերյալ: Մարզիչը ոչ միայն պետք է ամրապնդի մարզվողների առողջությունը, այլև կատարելագործի շարժողական ընդունակությունները: Այս առումով մարզչին պետք են գիտելիքներ սպորտային բժշկությունից, պատկերացում մարզվողների տարիքային առանձնահատկությունների վերաբերյալ, ըմբռամարտում հաճախակի հանդիպող վնասվածքների պատճառների և մեխանիզմների մասին:

13.12. ՄՐՅԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

Մարզչի գլխավոր խնդիրը կայանում է մարզվածության վիճակի, քաշային ռեժիմի, քնի, սննդի ռեժիմի հսկողության և մրցումների մասնակցության տակտիկայի մշակման մեջ:

Բուն մրցումների ընթացքում հարկավոր է վերահսկել մարզիկների աշխատունակության վերականգնման գործընթացները, օգնել գոտեմարտի վարման տակտիկայի ընտրության, նախավարժանքի կատարման, գոտեմարտին տրամադրվելու հարցերում և այլն:

13.13. ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ճիշտ ընտրությունը մեծացնում է շնորհալի նրելսանների ներգրավման և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման հավանականությունը:

Մարզիկների ընտրության գործընթացում կարելի է առանձնացնել նրեք բաժիններ.

1. նրելխաների սպորտային կողմնորոշում (սկզբնական ընտրություն),

2. հավաքական թիմերի թեքնածուներ ընտրություն,

3. հավաքական թիմերի կոմպլեկտավորում:

13.14. ՄԱՐԶԻ ԿՆԵՐԻ ԱԾԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ԵՎ ԲԱՐՁՐԱՅՈՒՄԸ

Մարզչի այս ֆունկցիան հատկապես կարևորվում է բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակ:

Այստեղ հարկավոր է մի կողմից առավելագույնս ծանրաբեռնել մարզիկներին, իսկ մյուս կողմից՝ նրանց ապահովագրել լարվածությունից և գերմարզվածությունից:

Մարզիչը պետք է կարողանա հաջողությամբ կիրառել և համադրել աշխատունակության վերականգնման հոգեբանական, մանկավարժական և բժշկական սաքանական միջոցները: Նա պետք է տիրապետի էներգոապահովման անոթ և անանոթ գործընթացները կատարելագործող պրոցնդուրաներին:

13.15. ՏԵՄԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

Տեսական բարձր պատրաստվածություն ունեցող մարզիկը դառնում է մարզչի համախոհը, իսկ դա նպաստում է մարզական բարձր նվաճումների ձեռքբերմանը: Տեսական պատրաստությունը օժանդակում է նաև տակտիկական խնդիրների արդյունավետ լուծմանը, գոտեմարտի ընթացքում հաճախակի փոփոխվող իրավիճակներում ճիշտ որոշումների կայացմանը:

13.16. ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՀԱՎԱՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Պատասխանատու մրցումներից առաջ անց են կացվում ուսումնամարզական հավաքներ: Դրանց հիմնականում մասնակ-

ցում են հավաքական թիմի թեկնածուները: Հավաքի վերջում առաջիկա մրցմանը մասնակցելու համար վերջնականորեն կոմպլեկտավորվում է հավաքական թիմը:

13.17. ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՊԱԿԱՆ ՀԱՐՑԵՐԻ ԼՈՒԾՈՒՄԸ

Մարզչի կազմակերպչական գործունեությունը շատ լայն է՝

1. մարզաբազաների ստեղծում.

2. նյութատեխնիկական մատակարարում.

3. վերականգնողական կենտրոնի ստեղծում.

4. մարզչական սեմինարների կազմակերպում.

5. մասնագիտացված մարզադպրոցների, մարզական թերումով գիշերօթիկ դպրոցների ստեղծում և այլն:

13.18. ԱՌԱՋԻՆ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՅՈՒՑԱԴՐՈՒՄԸ

Ըմբռնարտում հաճախ են պատահում կոտրվածքներ, մկանների ձգումներ և կտրվածքներ, հոդախախտումներ, արյունահոսություն, շոկային իրավիճակներ և մարզիչը պարտավոր է կատարել առաջին բժշկական օգնությունը:

13.19. ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Սա մարզչական գործունեության դժվարին և շատ կարևորագույն կողմերից մեկն է: Լավ կազմակերպված մրցումները դաստիարակման անփոխարինելի միջոց են: Մրցումներն ամփոփում են ուսումնամարզական գործընթացի արդյունքները և համարվում են դրա անբաժանելի մասը:

13.20. ՀՄԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՐԶՎՈՂՆԵՐԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿՐԹԱԿԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԲԱՐՁՐԱՅՄԱՆ ՎՐԱ

Մարզվողների ճնշող մեծամասնությունը սովորում է տարբեր ուսումնական հաստատություններում:

Մարզչի գլխավոր խնդիրներից մեկը սաների հաճախումների և առաջադիմության հսկողությունն է:

13.21. ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ԵՎ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅԱՆ ԱՆՅԿԱՅՈՒՄ

Մարզչի բոլոր ֆունկցիաների արդյունավետ իրականացումը պահանջում է նրանց գործունեության խստագույն հաշվառում: Սա հաշվառման մատյաններից բացի ենթադրում է նաև մարզվողների մարզական անձնագրերի առկայություն, որտեղ արձանագրվում են բազմամյա դիտարկումները, փոփոխությունները, մրցումների մասնակցության արդյունքները և այլն:

13.22. ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՅՈՒԹՅՈՒՆ

Մարզչական աշխատանքը միաժամանակ նաև ստեղծագործական գործունեություն է: Եթե մարզիչը այլևս իրեն հուզող հարցեր չունի, ապա նրա աշխատանքից մեծ ակնկալիքներ չպետք է սպասել: Անընդհատ փնտրտուքները մարզչական գործունեության ողջ ընթացքում պետք է ուղեկցեն նրանց:

Ցանկալի է, որ մարզիչները պարբերաբար մասնակցեն որակավորման բարձրացման կուրսերի, անցկացնեն հետազոտություններ, գրեն հոդվածներ և այլն:

13.23. ՄՐՑԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Շատ մարզիչներ փորձում են համատեղել մարզչական գործունեությունը մրցավարական աշխատանքի հետ: Սա ցանկալի չէ այն առումով, որ մարզիչը մրցավարությամբ զբաղվելով մրցումների ժամանակ չի կարողանում լիարժեք կառավարել մրցակցական գործունեությունը, ինչը բացասաբար է անդրադառնում սաների մարզական արդյունքների վրա: Հենց այս հանգամանքն էլ կարևորում է մրցավարների պատրաստման անհրաժեշտությունը: Յուրաքանչյուր մարզիչ պետք է կարողանա պատրաստել մրցավարներ, որոնք համապատասխան կուրսեր անցնելուց հետո կզբաղվեն մրցավարությամբ, ինչը մարզիչներին հնարավորություն կտա ամբողջությամբ կենտրոնանալ մարզչական աշխատանքների վրա:

13.24. ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարզիչը միշտ ստիպված է ընտրություն կատարել պատրաստության այս կամ այն եղանակների միջև: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացը շատ բանով պայմանավորված է այս հարցի օպտիմալ լուծումից:

Բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստության եղանակն ընտրելիս պետք է հաշվի առնել նրանց մրցակցական, մարզական և արտամարզական գործունեության առանձնահատկությունները: Այստեղ լուծվում են հետևյալ խնդիրները.

1. ընհանուր և հատուկ մարզական աշխատունակության ձևավորում,
2. հատուկ մրցակցական աշխատունակության ձևավորում:

Պատրաստության եղանակն ընտրելիս պետք է հաշվի առնել, որ մարզումից անմիջապես հետո և մարզումից որոշակի

ժամանակ անց մարզումային արդյունավետությունը տարբեր է: Մասնագիտացված մարզումները շատ արագ բերում են մարզական արդյունքների աճի և կայունության, բայց զգալիորեն նվազեցնում են դրանց հետագա աճը: Եվ, ընդհակառակը, ընդհանուր պատրաստությանն ուղղված մարզումները սկզբում մեծ արդյունք չեն տալիս, բայց ամուր հիմք են ստեղծում մարզական արդյունքների հետագա աճի, կայունության և հետանկարի համար:

Քանի որ մարզական նվաճումները 50-60 %-ով կախված են ըմբիշների տեխնիկատակտիկական պատրաստվածությունից, ուստի մարզումային ժամանակի 50-60 %-ը պետք է հատկացնել տեխնիկատակտիկական պատրաստությանը:

Ըմբիշների վարպետության բարձրացմանը զուգընթաց սկսում է մեծ նշանակություն ձեռք բերել պատրաստության անհատական եղանակը:

Հատուկ պատրաստության շրջանակներում կիրառվում են պատրաստության երկու տարբեր եղանակներ.

1. ուժեղ կողմերի կատարելագործում,
2. թույլ կողմերի աննշան ուժեղացում:

Հնտագոտությունները ցույց են տվել, որ թույլ կողմերի ուժեղացումը չի նպաստում մարզական արդյունքների բարձրացմանը, բայց դրանք դարձնում է ավելի կայուն: Իսկ ուժեղ կողմերի կատարելագործման ժամանակ թեև մարզական արդյունքները աճում են, սակայն կայուն չեն: Ուստի յուրաքանչյուր ըմբիշի համար պետք է գտնել պատրաստության ուժեղ կողմերի կատարելագործման և թույլ կողմերի աննշան ուժեղացման օպտիմալ փոխհարաբերությունը:

13.25. ՄԱՐԶՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՓՈՆԱՆՅՈՒՄԸ

Մարզական գործունեությունում գոյություն ունեն մարզվածության հետևյալ փոխանցումները. դրական, բացասական,

միաժին, բազմաժին, միակողմ և երկկողմ:

Դրական փոխանցումը վկայում է այն մասին, որ կիրառելով որևէ վարժություն, արդյունքների աճ է նկատվում մեկ այլ վարժությունում, իսկ, եթե երկրորդ վարժությունում արդյունքները նվազում են, ապա այդ երկու վարժությունների միջև գոյությունն ունի *բացասական փոխանցում*:

Միակողմ փոխանցումը (դրական կամ բացասական) ենթադրում է փոխանցում միայն մեկ ուղղությամբ՝ Ա վարժությունից Բ վարժություն, իսկ Բ վարժությունից Ա վարժություն փոխանցում չի նկատվում: Բայց մարզական գործունեությունում բազմաթիվ են այն դեպքերը, երբ փոխանցում նկատվում է ինչպես Ա վարժությունից Բ վարժություն, այնպես էլ հակառակը: Այսպիսի փոխանցում ընդունված է անվանել *երկկողմ*:

Միաժին փոխանցումը բնութագրվում է նրանով, որ որևէ շարժողական ընդունակության մշակման ժամանակ մեկ վարժությունը բերում է նույն շարժողական ընդունակության արդյունքների աճի մեկ այլ վարժությունում:

Բազմաժին փոխանցման ժամանակ մի շարժողական ընդունակության մշակումը նպաստում է մեկ այլ շարժողական ընդունակության զարգացմանը:

Պետք է միշտ հիշել, որ մարզվածության փոխանցումը բազմաթույլ է և մարզչի վարպետությունը կայանում է մարզման տարբեր փուլերում դրանց ճիշտ համակցման մեջ:

Այսպիսով, անդրադառնալով մարզիչ-մանկավարժի մոդելի նկարագրմանը անհրաժեշտ է արձանագրել, որ միայն նման մարզիչներին է հասու ապագա մարզիկների ճիշտ ընտրության կատարում, մարզման արդյունավետ գործընթացի կազմակերպում, բարձրակարգ մարզիկների պատրաստում, միջազգային արենայում մարզական խոշոր արդյունքների նվաճում, ըմբիշների մի ողջ սերնդի դաստիարակում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Մարզիկների քաշի իջեցման հիմնահարցերը, Երևան, 2000
2. Առաքելյան Վ.Բ., Մենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի կարգավորման հիմնահարցերը, Երևան, «Սոս և Վոզա», 2001
3. Աթոյան Կ.Պ., Ռ-ազմա-սպորտային մենամարտերը Հայաստանում, Երևան, 1965
4. Գալստյան Հ.Գ., Դասակարգումը, համակարգումը և տներմինաբանությունը սպորտային ըմբշամարտում, Երևան, 2004
5. Իսախիրյան Մ.Ս., Օլիմպիական շարժումը և հայերը, Երևան, 1988
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Կուպայան Յու.Ե., Սպորտային մարզման տեսություն, Երևան, 1980
7. Սադյան Բ.Ջ., Գալստյան Հ.Գ., Մարտավարությունը սպորտային ըմբշամարտում, Երևան, 2002
8. Алиханов И.И., Техника вольной борьбы, Мос., ФиС, 1977
9. Алиханов И.И., Техника и тактика вольной борьбы, Мос., ФиС, 1986
10. Гавриленко В.А., Психологическая характеристика борьбы. Сб. Психология спорта, М., ФиС, 1953
11. Галковски Н.М., Катулин А.З., Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1968
12. Галковски Н.М., Катулин А.З., Чюонов Н.Г., Спортивная борьба, Мос., ФиС, 19
13. Геселевич В.А., Медицинский справочник тренера, Мос., ФиС, 1976
14. Дякин А.М., Юношам о борьбе, Мос., ФиС, 1966
15. Кушцов А.П., Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1978

15. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе, Мос., ФиС, 1967
17. Медведь А.В., Кочурко Е.И., Минск, 1985
18. Преображенский С.А., Вольная борьба, Мос., ФиС, 1976
19. Преображенский С.А., Борьба – занятие мужское, Мос., ФиС, 1983
20. Тотоонти И.Х., Все о вольной борьбе, Орджоникидзе, 1989
21. Туманян Г.С., Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1985
22. Туманян Г.С., Спортивная борьба, Мос., “Советский спорт”, 1997
23. Туманян Г.С., Гожин В.В., Профессия – тренер, Мос., “Советский спорт”, 2000
24. Туманян Г.С., Гожин В.В., Соревновательная деятельность, Мос., “Советский спорт”, 2000
25. Турин Л., Борьба – спорт сильных, Мос., ФиС, 1966

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԳԼՈՒԽ 1. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԾԱԳՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ՋԱՐԳԱՅՄԱՆ ՀԱՄԱՌՈՏ ԱԿՆԱՐԿ3

- 1.1. Ըմբշամարտը Հայաստանում9
- 1.2. Հայ անվանի ըմբիշները12
- 1.3. Ազատ ըմբշամարտ15
- 1.4. Ազատ ըմբշամարտը Հայաստանի հանրապետությունում17
- 1.5. Միջազգային սիրողական ըմբշամարտի ֆեդերացիա (ՖԻԼԱ).....20

ԳԼՈՒԽ 2. ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ, ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ22

- 2.1. Հասկացությունների բնորոշումը, դասակարգման, համակարգման և տերմինաբանության ընդհանուր նշանակությունը.....23
- 2.2. Ազատ ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգման էվոլյուցիան.....28
- 2.3. Ազատ ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգման վերլուծությունը.....30
- 2.4. Ազատ ըմբշամարտի տերմինաբանությունը32
- 2.5. Հնարքների անվանումների առաջացման կարգը35

ԳԼՈՒԽ 3. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԵՆՍԱՄԵԽԱՆԻԿԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ38

- 3.1. Տեխնիկական գործողությունների կենսամեխանիկական օրինաչափությունները.....38
- 3.2. Հավասարակշռության պահպանումը.....40
- 3.3. Հնարքի կատարման ժամանակ առաջացող ուժերը.....42
- 3.4. Պաշտպանություններ46

- 3.5. Հակահնարքներ48
- 3.6. Համակցված հնարքներ49
- 3.7. Դինամիկ իրավիճակ50

ԳԼՈՒԽ 4. ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ52

- 4.1. Հիմնական դրությունները52
- 4.2. Ազատ ըմբշամարտի տեխնիկան կանգնած դրությունում54
- 4.3. Ազատ ըմբշամարտի տեխնիկան ծնկադիր դրությունում.....102

ԳԼՈՒԽ 5. ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ129

- 5.1. Մարտավարության կառուցման փուլերը132
- 5.2. Հետախուզում133
- 5.3. Իրադրության գնահատումը135
- 5.4. Հնարքների կատարման մարտավարություն141
- 5.5. Գոտնմարտի վարման մարտավարություն143
- 5.6. Մրցումների մասնակցության մարտավարություն144
- 5.7. Մարտավարական պատրաստության ձևերը145
- 5.8. Մարտավարության ուսուցումը149

ԳԼՈՒԽ 6. ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ153

- 6.1. Ըմբիշի գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները154
- 6.2. Ուսուցման սկզբունքները.....159
- 6.3. Ուսուցման մեթոդները և միջոցները.....161
- 6.4. Ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը165

ԳԼՈՒԽ 7. ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ168

- 7.1. Մարզման մեթոդները168
- 7.2. Մարզման միջոցները170
- 7.3. Մարզման օրինաչափությունները170
- 7.4. Մարզման բովանդակությունը174

7.5. Ֆիզիկական պատրաստությունը	174
7.6. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը	178
7.7. Տեխնիկական պատրաստությունը	189
7.8. Տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները	192
7.9. Ըմբիշի բարոյակամային հատկանիշները	197
7.10. Տեսական պատրաստությունը	202
7.11. Սարքտային մարզման պարբերացումը	203
ԳԼՈՒԽ 8. ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ 215	
8.1. Տեսական պարապմունքներ	215
8.2. Գործնական պարապմունքներ	217
8.3. Արտադասային (ինքնուրույն) պարապմունքներ	220
ԳԼՈՒԽ 9. ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ, ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ	223
9.1. Ըմբշամարտի խմբակի կազմակերպումը	223
9.2. Ըմբշամարտի խմբակի աշխատանքների պլանավորումը	224
9.3. Ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորումը	226
9.4. Ըմբշամարտի խմբակի աշխատանքների հաշվառումը	233
ԳԼՈՒԽ 10. ԸՄԲԵՇՆԵՐԻ ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ	236
10.1. Մարդու նորմալ քաշը և նրա բաղադրամասերը	236
10.2. Քաշային կարգերի առաջացման պատմական անհրաժեշտությունը և քաշի կարգավորման հիմնահարցը	238
10.3. Քաշի իջեցման եղանակները	241
10.4. Քաշի իջեցման առաջացված եղանակը	248
10.5. Մարզիկների անձնական քաշի կարգավորման հիմնահարցերը	251
ԳԼՈՒԽ 11. ՄՐՅԱԿՅԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ	257
11.1. Նախնական մրցակցական փուլ	259

11.2. Բուն մրցակցական փուլ	261
11.3. Մրցումների համակարգը	271
11.4. Մրցումների կազմակերպումն ու անցկացումը	274
11.5. Մրցավարության կազմակերպումը	280
ԳԼՈՒԽ 12. ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ ՀԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԴԱՍՏԻԱՐԱԿԶԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	284
12.1. Դեռահասների և պատանիների անատոմոֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները	285
12.2. Բժշկի և մարզչի համատեղ աշխատանքը	288
12.3. Վնասվածքների կանխարգելումը	291
ԳԼՈՒԽ 13. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՐԶՉԻ ՄՈՐԵԼԸ	293
13.1. Մարզչի առողջությանը ներկայացվող պահանջները	293
13.2. Մարզչի անհատական հատկությունները	295
13.3. Մարզչի արհեստավարժ գործունեության առանձնահատկությունները	297
13.4. Մարզչի արհեստավարժ գործունեության մոդելը	297
13.5. Տեխնիկական պատրաստվածության կառավարումը	298
13.6. Մարզչի արհեստավարժ և կուլտուրական մակարդակի բարձրացումը	299
13.7. Դաստիարակչական աշխատանքների կազմակերպումը	299
13.8. Պատրաստության գործընթացի պլանավորումը	299
13.9. Կամային պատրաստության կառավարումը	300
13.10. Մարզական գործունեության և մարզավիճակի հսկողությունը	300
13.11. Ֆիզիկական պատրաստության կառավարումը	301
13.12. Մրցակցական գործունեության կառավարումը	301
13.13. Մարզիկների տնտրությունը	301
13.14. Մարզիկների աշխատունակության վերականգնումը և բարձրացումը	302

13.15. Տեսական պատրաստության կառավարումը302
 13.16. Ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպումը ..302
 13.17. Կազմակերպչական հարցերի լուծումը303
 13.18. Առաջին բժշկական օգնության ցուցադրումը303
 13.19. Մրցումների կազմակերպումը...303
 13.20. Հսկողություն մարզվողների ընդհանուր կրթական
 մակարդակի բարձրացման վրա304
 13.21. Հաշվառման և հաշվետվության անցկացում304
 13.22. Գիտամեթոդական աշխատանքների մասնակցություն304
 13.23. Մրցավարություն305
 13.24. Մարզիկների պատրաստությունը305
 13.25. Մարզվածության փոխանցումը306
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....308

**Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ, Հ.Գ.ԳԱԼՍՏՅԱՆ,
 Խ.Թ.ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ**

Ա Ջ Ա Տ Ը Մ Բ Շ Ա Մ Ա Ր Տ
(ուսումնական ձեռնարկ)

Խմբագիր՝ պրոֆեսոր Մ.Ս.Իսպիրյան
Տեխ. խմբագիր՝ Ս.Գ.Գալստյան
Համակարգչային
ձևավորումը՝ Լ.Ա.Մեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության 05.09.2008 թ.
 Չափը՝ 60x84, 1/16: Տպագրությունը՝ օֆսեթ
 19,7 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝ 300

Տպագրված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական
 ինստիտուտի տպարանում

