

7A 3.5/07
U-10

Վ.Բ. ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ, Բ.Զ. ՍԱՂՅԱՆ

ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ



Վ. Բ. ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ
Բ. Զ. ՍԱՂՅԱՆ

ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

Ուսումնական ձեռնարկ

ԸՆԹԵՐՑԱՍՐԱԿ

Երևան
Հեղինակային հրատարակություն
2007

7A3.5/07

ՅՏԴ 796: 818 (07)
ԳՄԴ 75. 715 ց7
Ա 706

Առաքելյան Վահրամ, Սաղյան Բորիս.

Սամբո ըմբշամարտ: Ուս. ձեռնարկ.- Եր.:

Յեղիմակային հրատարակություն, 2007.- 309 էջ

Ա 706

Տպագրման է երաշխավորել ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը

ԳՐԱՆՈՍՆԵՐ

Մ.Ս.Իսպիրյան – պատմական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

Յ.Գ.Գալստյան – մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր

Ուսումնական ձեռնարկը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի, մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետներում սովորող ուսանողների, ինչպես նաև ըմբշամարտի ՄՊՄ դպրոցների համար: Ձեռնարկում ընդգրկված են սամբո ըմբշամարտի պատմական, տեսական, գործնական ու մեթոդական հարցեր:

Սամբո ըմբշամարտը բնութագրվում է որպես ուսումնական առարկա, գրքում նշվում է սպորտային սամբո ըմբշամարտի մարզման միջոցները, նրա տեղը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Մեկնաբանված են սամբո ըմբշամարտի ապահովման և ինքնաապահովման վարժությունները, հնարքները, դրանց ուսուցման մեթոդիկան: Սամբո ըմբշամարտի ուսումնական ձեռնարկը մայրենի լեզվով Յայաստանի Յանրապետությունում առաջին հրատարակությունն է, որը կլրացնի ապագա մասնագետների կրթական համակարգը:

ԳՄԴ 75. 715 ց7

ISBN 998 - 99930 - 4 - 724 - 7

© Վ.Բ.Առաքելյան

Բ.Զ.Սաղյան, 2007 թ.

217214112



ՅԵՂԻՆԱԿՆԵՐԻ ԿՈՂՄԻՑ

Կապված ԽՍՀՄ-ում ծյուղո ըմբշամարտի ֆեդերացիայի հաստատման հետ, երկու մարզածների մասնագետների միջև տեղի ունեցավ պառակտում, որի հետևանքով սամբո ըմբշամարտը 1971-1973թթ. որոշակի կորուստներ կրեց և դժվարությունների շեմին հայտնվեց: Դրա հետևանքով թե՛ մարզիչները և թե՛ սամբո ըմբշամարտի երկրպագուներն այդ երևույթը բավականին հիվանդագին ձևով ընդունեցին: Փաստորեն կատարվեց անսպասելին, որը պատճառ դարձավ միմյանց լրացնող երկու մարզածների վերջնական տարանջատման:

Լավագույն սամբիստներն ավելի հեռանկարային գտնելով ծյուղո ըմբշամարտը, սկսեցին տեղափոխվել և մասնագիտանալ այդ մարզածում: Այդ բոլորին լրացուցիչ լիցք էր հաղորդում այն հանգամանքը, որ ավանդույթի համաձայն ծյուղո ըմբշամարտը վերելք էր ապրում Միության մի շարք հեռակետային քաղաքների՝ Մայկոպի, Չելյաբինսկի, Կուրսկի, Կրասնոյարսկի, Վոլգոգրադի, Սամարայի դպրոցներում:

Միության ուժեղագույն սամբիստներին առաջին հերթին գայթակղում էր այն, որ ծյուղո ըմբշամարտն օլիմպիական մարզած էր: Բացի այդ, ծյուղո ըմբշամարտի սպորտային միջոցառումների տարեկան օրացույցը հարուստ է մեծ թվով միջազգային մրցաշարերով և արտասահմանյան ուղևորություններով: Զյուղո մարզածում ըմբիշները տեսնում էին միջազգային մրցաշարերին, պաշտոնական առաջնություններին և օլիմպիական խաղերին մասնակցելու ու մեդալներ շահելու հնարավորություն: Չնայած այդ բոլորին, այսօր տարբեր երկրներում հազարավոր տղաներ և աղջիկներ դպրոցական պարապմունքներից հետո շտապում են մարզադահլիճներ՝ իրենց ուժերը փորձելու գորգի վրա: Աճում է մարզիչների մասնագիտական պատրաստակամությունը, կատարելագործվում է ըմբիշների տեխնիկան, վերանայվում են մրցումների կանոնները, իսկ դա իր հերթին նպաստում է գոտեմարտ վարելու, նոր տեխնիկական, տակտիկական գործողությունների և դրանց տարրերի տիրապետմանն ու կատարելագործմանը, որն անշուշտ, կնպաստի պատանեկան սպորտի զարգացմանը, իսկ վերջինս էլ իր հերթին հանրապետության հավաքական թիմերը համալրելու երիտասարդ և խոստումնալից փոխարինողներով:

Հարգելի սամբիստներ, մայրենի լեզվով գրած առաջին ուսումնական ձեռնարկում Դուք կժամոթանաք մարզական սամբո ըմբշամարտի հնարքների դասակարգման, ինքնաապահովման և ապահովման տեխնիկայի, կանգնած և ծնկադիր դրությունում կատարվող առավել արդյունավետ ու ցավեցնող հնարքների կատարման տեխնիկայի հետ:

Գրքի վերջում համառոտ տեղեկություններ կստանաք աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում հաղթանակած ուժեղագույն սամբիստների մասին:

ԳԼՈՒԽ 1 ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

Պատմագրական հավաստի աղբյուրներից տեղեկանում ենք, որ նախնադարյան մարդն իր կյանքն ապահովելու, կարիքները հոգալու, ինչպես նաև՝ ձեռք բերածը պահպանելու համար ստիպված է եղել պայքարել տարբեր գազանների, հարևան ցեղերի և բնական աղետների դեմ:

Այդ բոլորը մարդուն դարձրել են հնարամիտ, ճարպիկ, դիմացկուն: Նա սովորել է տարբեր գործիքներ և առարկաներ պատրաստել, դրանցից ճիշտ օգտվել, փորձել է իր ուժը մյուսների հետ, սովորել հնարքներ կատարել, ձեռք բերել կուլտուրա, մասնագիտություն, տարբեր ճանապարհներով փորձել է տիրանալ հարևանի ունեցվածքին, ստրկացնել թույլերին, տիրանալ փառքի:

Ուժեղ դառնալու համար մարդը սկսել է մարզվել, օգտագործել արհեստական և բնական տարբեր միջոցներ, առաջ են եկել ֆիզիկական պատրաստության և մրցակցական վարժություններ:

Ժամանակի մեծ մտածողները մշակել են մարզման տարբեր մեթոդներ, օգտվել են վերականգնման և բուժման բնական ու ժողովրդական միջոցներից: Մարդիկ ձեռք են բերել մարզվելու, ռեժիմով սնվելու, գրելու և քանդակելու ունակություններ, հոգ են տարել մատաղ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության մասին:

Դեռևս միջնադարում և դրանից էլ առաջ, գոյություն են ունեցել ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցներ, ձևավորվել են որոշ մարզաձևեր: Մեզ հասած ամենահին մարզաձևերից են կռիվամարտը, ըմբշամարտը, հնգամարտը /պենտատլոն/ և արևելյան շատ միջոցներ՝ ջիուջիցու, սումո և այլն:

Այդ մասին են վկայում Եգիպտոսում, Չինաստանում, Հունաստանում, Հին Հռոմում պեղումների ժամանակ հայտնաբերված և մեզ հասած պատմական ու փաստացի շատ տվյալներ, տարբեր քանդակներ, նկարներ, որոնց մասին գրվել են մարդկության զարգացման տարբեր փուլերում: Այդ ամենի վերաբերյալ արձանագրվել է դեռևս անտիկ աշխարհի մարդկանց կողմից, օրինակ կան տեղեկություններ, որ նույնիսկ որոշ փիլիսոփաներ, զորավարներ, մշակույթի աշխատողներ զբաղվել են ըմբշամարտով: Մասնագետները մշակել և ներդրել են մարզման տարբեր մեթոդներ, առաջարկել են ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր բնական

միջոցներ, գրվել է մարզման մեթոդների, ըմբիշների վնասվածքների բուժման ու աշխատունակության վերականգնման ժողովրդական միջոցների մասին և այլն: Այսպես, 1511թ. ներքին Բավարիայում Յանս Վուրմանը սպորտի մասին գրում է իր առաջին ուսումնական ձեռնարկը, այնուհետև 1539թ. լույս է տեսնում գերմանացի Ֆաբրիանի Ֆոն Աուերսվալդի ըմբշամարտի 85 հնարքների ուսուցման մեթոդական ձեռնարկը, իսկ ավելի ուշ՝ 1674թ. հոլանդացի ըմբշամարտի վարպետ Նիկոլաս Պետերը հրատարակում է ըմբշամարտի մասին մի հետաքրքիր աշխատություն, որում հիմնականում նկարագրվում է եվրոպական մարտական արվեստը, այն արվեստը, որն այդ ժամանակ եվրոպայի շատ երկրներում ավելի վաղ էր ճանաչված, քան արևելյան ինքնապաշտպանության տարբեր արվեստները, այդ թվում և ջիուջիցու մարտաոճը: Այլ կերպ չէր էլ կարող լինել, քանի որ այդ ժամանակներում եվրոպայի մեծ և փոքր պետությունների միջև անհաշտ պայքար էր գնում, իսկ շատ հաճախ մարդիկ անզեն ձեռքերով ստիպված կռվում էին զինված հակառակորդի դեմ:

Անցել են դարեր, մարդկանց կյանքում շատ բան է փոխվել, սակայն ինքնապաշտպանության այդ հնարքներն իրենց կիրառական արժեքները շատ ազգերի մոտ պահպանվել են մինչ օրս: Դարերի ընթացքում այդ հնարքները սերնդից սերունդ են փոխանցվել, կատարելագործվել և գիտական հիմնավորում են ստացել ու այսօր էլ մեծ հաջողությամբ օգտագործվում են տարբեր բնագավառներում:

Դեռևս 19-րդ դարում տարբեր ճանապարհներով եվրոպական երկրներ են թափանցում ու մեծ կիրառություն ստանում ինքնապաշտպանության և հարձակման արևելյան մի շարք մարտարվեստներ, այդ թվում և ջիուջիցու մարտաոճը:

Այսօր հունահռոմեական և ազատ ըմբշամարտի մասին պատմագրական տվյալներ ենք ստանում Ն.Ն. Սորոկինի, Ա.Զ. Կատուլի-նի, Ն.Մ. Գալկովսկու, Ն.Գ. Զիոնովի, Ի.Ի. Ալիխանովի, Կ.Պ. Աթոյանի և անցյալի շատ ու շատ նշանավոր մասնագետների կողմից գրված ուսումնամեթոդական ձեռնարկներից և դասագրքերից:

Սամբո և ծյուդո ըմբշամարտի մասին պատմագրական տեղեկություններ ենք ստանում Վ.Օշչեպկովի, Վ. Սպիրիդոնովի, Ա. Խարլամպիևի, Ե.Մ. Զուևակովի, Գ.Ս.Թումանյանի կողմից գրված դասագրքերի, ձեռնարկների, գիտական մշակումների, տարբեր հոդ-

վածների միջոցով և այլն:

Պատմագրական հավաստի աղբյուրներից տեղեկանում ենք նաև, որ աշխարհի բոլոր ժողովուրդներն ունեցել են իրենց ազգային մշակույթը, արվեստը, տոնախմբությունները, զբաղմունքի և սպորտի ձևերը: Օրինակ, արևելքի ժողովուրդների մոտ ավելի շատ տարածված էին ինքնապաշտպանության տարբեր ձևերը, առարկաններով, զենքով և անզեն ձեռքերով հարձակողական և պաշտպանողական մարտաոճերը: Այսպես Եգիպտոսում տարածված էր ըմբշամարտը, եվրոպական որոշ երկրներում՝ կռվամարտը /բռնցքամարտը/:

Սկսած հին ժամանակներից հայերն ունեցել են ֆիզիկական դաստիարակության իրենց ազգային միջոցները, որոնց թվում կարևոր տեղ են հատկացվել ըմբշամարտին, որսորդությանը, ձկնորսությանը, ձիասպորտին, ձեռնամարտին, նիզակի նետմանը, զանազան խաղերին և այլն: Սակայն ըմբշամարտը հայերի համար եղել է ամենասիրված մարզաձևը (Խորենացի, Փավստոս Բուզանդ, Եղիշե, Կ. Պ. Աթոյան, Մ. Մ. Իսպիրյան, Գ.Ս.Թումանյան և ուրիշներ):

20-րդ դարի սկզբում ինքնապաշտպանության արևելյան հնագույն մարզաձևը՝ ջիուջիցուն, կոպիտ պայքարում իր տեղը զիջում է պրոֆեսոր Կանոյի կողմից ստեղծված ժամանակի պահանջներին համահունչ մի համակարգի՝ ծյուդո ըմբշամարտին, որը կարճ ժամանակում լայն ճանաչում է ստանում աշխարհի շատ ժողովուրդների կողմից:

Ինքնապաշտպանության նոր համակարգն իր մեջ ամփոփում էր նախորդի տեխնիկա-տակտիկական լավագույն հնարքները՝ համալրելով դրանք ժամանակակից պահանջներին համապատասխան նոր հնարքներով և տեխնիկական գործողություններով: Նոր համակարգը չնայած դանդաղ, իսկ երբեմն նաև ընդհատումներով թափանցեց նաև Ցարական Ռուսաստան:

Ցարական Ռուսաստանում ինքնապաշտպանության մասին առաջին տեղեկություններն ու ուսուցման առաջին փորձերը պատկանում են Վլադիսլավ Պոլյասինսկուն: Առաջնորդվելով Աուերսվալդի ձեռնարկով դեռևս 1898 թվականին սկզբում Տալին քաղաքում, այնուհետև՝ Պետերբուրգում աշխարհի չենպիոն Վ. Պոլյասինսկին Ռուսաստանում սկսում է ուսուցանել ինքնապաշտպանության և հարձակման հնարքները: Տեղեկություններ կան նաև այն մասին, որ 1902 թվականից չինական Խարբինե սահմանամերձ

քաղաքում, ուր տեղակայված էր Ռուսաստանին պատկանող երկաթգծի վարչությունը ապահովության համար ռուսական իրավապահներին ուսուցանում էին ինքնապաշտպանության և հարձակման հնարքներին քանի որ ոստիկանությունը հաճախակի հարկադրված էր լինում ընդհարվել չինական հանցավոր աշխարհի ներկայացուցիչների հետ, որոնք լավ էին տիրապետում կոմֆուի տեխնիկական գործողություններին:

Այդ ժամանակ էր, որ երկու հզոր պետությունների միջև քաղաքական իրադարձությունները մեծ ճգնաժամ էին ապրում, որը սրվելով վեր է ածվում ռուս-ճապոնական հանրահայտ պատերազմի: Այդ պատերազմի ավարտից հետո մի խումբ ռուս որբ երեխաների հետ ճապոնական Կիտո քաղաքում հայտնվում է նաև փոքրիկ Օչչեպկով Վասյան: Օչչեպկովը ճապոնիայի հանրակրթական դպրոցում ուսումնառության տարիներին զբաղվում է նաև ծյուղո ըմբշամարտով և իր հաջողությունների շնորհիվ շուտով արժանանում է Կանոյի ուշադրությանը:

Նա ռուսներից առաջինն էր, իսկ եվրոպացիներից 4-րդը, ում այդ ժամանակ շնորհվել է սկզբում առաջին, այնուհետև 2-րդ բարձրագույն որակավորումը (II դաս): Վերադառնալով հայրենիք Վ. Օչչեպկովը Վլադիվաստոկում հիմնում է «Սպորտ» մարզական ընկերությունը, որտեղ մեծ եռանդով իր հայրենակիցներին ուսուցանում է ծյուղո ըմբշամարտի հնարքները: Սակայն երկրում անկայուն քաղաքական վիճակ էր տիրում. մոտենում էր 1917թ. հեղափոխությունը:

Վ. Օչչեպկովը զինվորագրվում է հեղափոխությանը և դառնում նոր հասարակարգի կառուցման ակտիվ մասնակիցը: Նա դառնում է նոր հասարակական կարգերի պաշտպանությունն իրականացնողներից և իրավապահ մարմինների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կազմակերպման նախաձեռնողներից մեկը:

Ռուսաստանում ինքնապաշտպանության քարոզչական գործով զուգահեռաբար զբաղվում էր նաև Վիկտոր Աֆանասի Սպիրիդոնովը: 1919 թվ.-ից զինվորագրվելով հեղափոխությանը, նախկին ցարական բանակի կադրային սպան Մոսկվայի շրջանային հրահանգիչների և նախագինակոչային տարիքի պատանիների համար կազմակերպվող նախապատրաստական դասընթացներում ուսուցանում էր անգլեն հարձակման և պաշտպանության արվեստը: Սակայն ոչ Վ.Ս. Սպիրիդոնովին և ոչ էլ Վ. Օչչեպկովին չի

հաջողվում սկսած գործը հասցնել իր ավարտին: Երկուսն էլ անբուժելի հիվանդության պատճառով ժամանակից շուտ հեռանում են կյանքից:

Ա. Սպիրիդոնովի և Վ. Օչչեպկովի սկսած գործն իր ավարտին է հասցնում վերջինիս տաղանդավոր աշակերտ Անատոլի Խարլամպինը: Ժառանգելով Մոսկվայի ավիաքիմ գործարանի ֆիզիկական կուլտուրայի պալատին կից կազմակերպված ծյուղո ըմբշամարտի խմբակը, Ա. Խարլամպինը իր ուսուցիչների մտահոացումները կատարում է սրբությամբ՝ բազմապատկելով և բովանդակալից դարձնելով սկզբում ծյուղո ըմբշամարտի, իսկ հետո նաև սամբոյի տեսական, գործնական, տեխնիկական և տակտիկական արսենալը:

Վ. Օչչեպկովը, Վ. Սպիրիդոնովը, Ս Խառլամպինը, Ե. Չումակովը, Գ. Թունանյանը, Խ. Չիբիչյանը, Կ.Նակելսկին, Գ.Ռուդմանը և հին սերնդի շատ ներկայացուցիչներ սամբո ըմբշամարտի կայացման, ձևավորման և մասսայակայացման գործում եղել են և մարզաձևի պատմության մեջ կմնան յուրօրինակ և անկրկնելի մասնագետներ:

Պատմությունից հայտնի է, որ թե' մինչ հեղափոխությունը և թե' հեղափոխությունից հետո, սպորտը ծառայել է տիրող հասարակարգին և նրա կուսակցություններին: Այդ առումով նոր մարզաձևը ցարական Ռուսաստանում բացառություն չէր կազմում: Պետք է նշել, որ թե' մինչ հեղափոխությունը և թե' Խորհրդային Միությունում մեծ թվով մարզիչներ, մանկավարժներ և մարզիկներ են մասնակցել մարզաձևի ձևավորման, կայացման և զարգացման գործում: Հայրենական մասնագետներն ամեն կերպ աշխատել են ստեղծել պետականը, հայրենականը, սեփականն ու անթերին նորաստեղծ սամբո ըմբշամարտում: Ինչպես ժողովուրդն է ասում. «Եթե մարդն ինչ-որ բան է ստեղծում, ապա պետք է ստեղծի այնպես, որ իր հավասարը չունենա»: Այդ օրերը սպորտում մինչ օրս էլ կայուն է մնացել:

Հետագա իրադարձությունները ծավալվել են հետևյալ կերպ՝ 1931թվ.-ին ծյուղո ըմբշամարտը մտցվում է Մոսկվայի ֆիզիկական կուլտուրայի կենտրոնական ինստիտուտի ուսումնական ծրագրում, իսկ դասավանդելու համար Պետերբուրգից հրավիրվում է Վ.Ս. Օչչեպկովը: 1935թ. Մոսկվա քաղաքում անցկացվում է ծյուղո ըմբշամարտի առաջին պաշտոնական առաջնությունը: 1937թ. կազմակերպչական խորհրդակցություն է անցկացվում, որում

որոշում է ընդունվում կազմակերպել ծյուղո ըմբշամարտի համամիութենական սեկցիա: Խորհրդակցությունից անմիջապես հետո ժողովրդական կոմիսարիատին կից միութենական ֆիզիկական կուլտուրայի կոմիտեն որոշում է ընդունում կազմակերպել ծյուղո ըմբշամարտի սպորտվարպետության բարձրագույն մարզչական համամիութենական հավաք, որին մասնակցելու համար հրավիրվում են ոչ միայն ծյուղոյի, այլ նաև ըմբշամարտի ազգային ձևերի մարզիչները: Հավաքը ղեկավարել է Ա Խառլամպիևը: Հավաքի վերջին օրը՝ հունիսի յոթին, կազմակերպվել է համամիութենական գիտաժողով, որում հիմնականում հաղորդումներ են կատարվել մարզաձևի հետագա զարգացման մրցականոցների, տերմինաբանության տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցման ու կատարելագործման նոր մեթոդների մշակման և այլ հարցերի մասին: Այնուհետև, 1938 թ. նոյեմբերի 16-ին ժողովրդական կոմիսարների Խորհրդին կից ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական կոմիտեն թիվ 633 հրամանով որոշում է ընդունում ազատ ոճի ըմբշամարտի հետագա զարգացման մասին: Համաձայն ընդունված որոշման և հաշվի առնելով նորաստեղծ մարզաձևի պետական կարևորության մասին, Խորհրդային Միության բոլոր հանրապետություններում, մարզաձևի հետագա մասսայականացման ապահովման համար մասնավորապես նշվել է.

ա) որ ազատ ոճի ըմբշամարտն ունի կիրառական մեծ նշանակություն, ինչպես հայրենիքի պաշտպանության, այնպես էլ անհրաժեշտության դեպքում հարձակողական գործողություններ ծավալելու առումով,

բ) ազատ ոճի ըմբշամարտն անհրաժեշտ է մասսայականացնել բոլոր մարզական կազմակերպություններում, իրավապահ մարմիններում, բանակում, կամավոր մարզական ընկերություններում (Սպարտակ, Դինամո, Բուրեվեստնիկ, Կրիլյա սովետով, Լոկոմոտիվ և այլն) և պարբերաբար անցկացնել միութենական մրցումներ,

գ) ազատ ոճի ըմբշամարտը ներառել տղամարդկանց ՊԱՊ համալիրի երկրորդ աստիճանի ծրագրային պահանջների մեջ, իսկ կանանց համար կազմել ըմբշամարտի ինքնապաշտպանության հնարքներից կազմված համալիրներ:

Նույն տարում Բաբու քաղաքում Միության հինգ քաղաքների ըմբիշների մասնակցությամբ անցկացվում է մրցաշար, որին մասնակցում էին Բաբու, Մոսկվա, Ռոստով, Լենինգրադ և Սարատով

քաղաքների թիմերը: Այդ մրցումներում հաղթող են ճանաչվում Ե. Չունակովը, Ն. Ալֆերովը և Ա. Կանակինը:

1939 թ. նոյեմբերի 23-25-ը Լենինգրադում 8 քաշային կարգերում անցկացվում է ԽՍՀՄ անհատական առաջին առաջնությունը: Մրցումներն անցկացվել են շրջանաձև մրցականոցներով: 56 մասնակիցներից առաջնությունը շահել են Ն. Կուլիկովը, Վ. Պիտկևիչը, Ե. Չունակովը, Ա. Բուզիսկին, Կ. Նակելսկին, Ի. Պոնոմարենկոն, Կ. Կոբերիձեն և Գ. Իվանովը:

Հայրենական մեծ պատերազմը պատճառ հանդիսացավ ինչպես մշակույթի մյուս բնագավառներում, այնպես էլ սպորտում բազում միջոցառումների ժամանակավորապես ընդհատվելուն:

Հետպատերազմյան մարզական միջոցառումները վերականգնվեցին նաև ըմբշամարտում, կամավոր մարզական ընկերություններին կից սկսեցին գործել տարբեր մարզախմբակներ, սկսեցին կազմակերպվել սպորտային տարբեր մասշտաբի մրցումներ և միջոցառումներ: 1947թ. ապրիլ-մայիս ամիսներին կազմակերպվում է ազատ ոճի ըմբշամարտի մարզիչների միութենական 2-րդ հավաքը: Այդ հավաքում որոշում է ընդունվում ի տարբերություն ազատ ամերիկյան ըմբշամարտի, երկրում գործող ըմբշամարտը վերանվանել սամբո ըմբշամարտ և կազմակերպել այդ մարզաձևի ֆեդերացիա: Նույն թվականի դեկտեմբերին Մոսկվայում կազմակերպվում է միութենական 3-րդ անհատական առաջնությունը, որն անցկացվում է 7 քաշային կարգերում, շրջանաձև եղանակով: 1949թ. հոկտեմբերի 16-20-ը Լենինգրադում անցկացվում է ՍՍՀՄ 5-րդ անհատական և 1-ին քիմային առաջնությունը: Մրցումներին մասնակցել են միութենական 10 հանրապետությունների, Մոսկվա և Լենինգրադ քաղաքների թիմերը:

1957 թ. սամբո ըմբշամարտը դուրս է գալիս միջազգային ասպարեզ: Նոյեմբերին Հունգարիայի «Դոժա» ակումբի, Մոսկվայի «Դինամո» և «Բուրեվեստնիկ» մարզական ակումբների ըմբիշների միջև կազմակերպվում է 1-ին միջազգային ընկերական հանդիպումը, որը 24:0 հաշվով ավարտվում է Խորհրդային ըմբիշների հաղթանակով: Նույն թվականի դեկտեմբեր ամսին կայանում է պատասխան ընկերական հանդիպումը Հունգարիայի և «Դինամո» մարզական ընկերության ըմբիշների միջև: Ընդ որում այդ հանդիպման ժամանակ Հունգարիայի ըմբիշների համար տեխնիկական գործողությունների կատարման սահմանափակում չկար,

նրանց թույլատրվում էր կատարել ծյուղո ըմբշամարտի բոլոր հնարքները, նույնիսկ՝ խեղդող հնարքները, ինչը չէր թույլատրվում խորհրդային ըմբիշներին: Այդ սահմանափակումները, նույնպես, չօգնեցին տանտերերին. հանդիպումը 0:23 հաշվով ավարտվել է խորհրդային ըմբիշների օգտին: Այդ նույն 1957 թ. Բուլղարիայի ժողովրդադեմոկրատական հանրապետությունում կազմակերպվում է սամբո ըմբշամարտի ֆեդերացիան:

1958 թ. սամբո նորաստեղծ խորհրդային ըմբշամարտն իր «հասակով» մեկ ցուցադրվել է Բոյուսելում կազմակերպված միջազգային ցուցահանդեսում, ուր մարզածևր ներկայացրել են խորհրդային անվանի սամբիստներ՝ Գ. Շուլցը և Ա. Կարաշչուկը:

1961թ. միջազգային օլիմպիական կոմիտեն առաջին անգամ 17-րդ օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկում է ծյուղո ըմբշամարտը: Դրա հետ կապված, ԽՍՀՄ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական կոմիտեն որոշում է կայացնում Միության ուժեղագույն սամբիստներին անհապաղ վերապատրաստել Տոկիոյի օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար: Համաձայն դրա, 1962թ. հոկտեմբերի 18-ին խորհրդային Միության սամբո ըմբշամարտի ֆեդերացիան հաստատում է օլիմպիական խաղերին նախապատրաստվող թիմը հետևյալ կազմով. մինչև 68 կգ՝ Վ. Նատալենկո, Ս. Ստեպանով, Տ. Արաբուլի, Ա. Բոգոլյուբով, Ռ. Ջահանաձե, Օ. Ստեպանով, մինչև 80 կգ՝ Ա. Բոնդարենկո, Վ. Խեյսին, Վ. Պանկրատով, Ի. Տիպուրսկի, Ա. Կարաշչուկ, Գ. Նենիաշվիլի և ծանր քաշային կարգում՝ Դ. Բերիաշվիլի, Ա. Լուկասեվիչ, Ա. Կիկնաձե, Ա. Կիպրոցաշվիլի, Բ. Շապոշնիկով, Պ. Չիկվիլաձե Վ. Ուսիկ, Գ. Շուլց, Բ. Միշչենկո, Կ. Ռոմանովսկի, իսկ մարզիչներ են հաստատվում Վ.Մ. Անդրեևը և Վ.Ի. Մասլովը:

Տոկիոյի օլիմպիական խաղերի նախապատրաստական փուլում խորհրդային Միության թիմը մասնակցում է ևս մի շարք միջազգային մրցաշարերի: 1963թ. Ժնևում անցկացվում է ծյուղո ըմբշամարտի Եվրոպայի առաջնությունը: Խորհրդային Միության թիմը, որի կազմում, հիմնականում, ընդգրկված էին երկրի ուժեղագույն սամբիստները, թիմային հաշվարկում գրավում է առաջին տեղը: Պատրաստվելով օլիմպիական խաղերին՝ խորհրդային Միության ըմբիշները հաջողությամբ մասնակցում են ևս մի քանի միջազգային մրցաշարերի: Գնալով մեծանում է սամբո ըմբշամարտի աշխարհագրությունը: 1965 թ. ճապոնիայում կազմակերպվում

է սամբո ըմբշամարտի ընկերությունը (ասոցիացիա): Այդ նույն թվականին Մադրիդում մասնակցելով Եվրոպայի առաջնությանը, Խորհրդային Միության սամբիստները կրկին անգամ հաստատում են իրենց առավելությունը: Շարունակելով հաջողությունները, նրանք մասնակցում են ծյուղոյի աշխարհի առաջնությանը և թիմային հաշվարկով նվաճում 2-րդ տեղը՝ զիջելով միայն ճապոնիայի ծյուղոիստներին:

1966թ. ԱՄՆ-ի Տոլիդո քաղաքում ըմբշամարտի միջազգային սիրողական ֆեդերացիան որոշում է ընդունում սամբո ըմբշամարտը ճանաչել որպես միջազգային մարզածև, համաձայն որի նորաստեղծ միջազգային ֆեդերացիային հանձնարարվում է պարբերաբար անցկացնել Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններ, ինչպես նաև՝ միջազգային տարբեր մրցաշարեր, այնպես՝ ինչպես դրանք անցկացվում են ազատ, հունահռոմեական և ծյուղո ըմբշամարտերում:

Գնալով սամբո ըմբշամարտը լայն ճանաչում է ստանում աշխարհի այլ երկրներում: 1967 թ. անցկացվում է միջազգային 1-ին մրցաշարը, որին մասնակցում են Բուլղարիայի, Մոնղոլիայի, Հարավսլավիայի և ճապոնիայի թիմերը: 1969թ. Մոսկվայում անցկացվում է միջազգային 2-րդ մրցաշարը, որին առաջին անգամ մասնակցում են Մեծ Բրիտանիայի և Նիդերլանդների թիմերը:

1971 թ. սամբո ըմբշամարտն ընդգրկվում է ԽՍՀՄ ժողովուրդների 5-րդ սպարտակիադայի ծրագրում:

1972 թ. Ռիգա քաղաքում անցկացվում է Եվրոպայի առաջին անհատական-թիմային բաց առաջնությունը, որին մասնակցում էին Բուլղարիայի, Մեծ Բրիտանիայի, Իսպանիայի, Իրանի, Մոնղոլիայի, Հարավսլավիայի, ճապոնիայի և ՍՍՀՄ-ի թիմերը: Մրցումներում տոն տվողները, հիմնականում, Խորհրդային Միության և ճապոնիայի ըմբիշներն էին: Խաղարկված 10 ոսկե մեդալներից 8-ը բաժին է հասնում ԽՍՀՄ ըմբիշներին, 2-ը՝ ճապոնիայի սամբիստներին: ԽՍՀՄ և ճապոնական ըմբիշներից ըստ քաշային կարգերի ոսկե մեդալների են արժանացել՝ Վ. Կյուլենենը, Ա. Խոշը, Կ. Գերասիմովը, Վ. Նեվգորովը, Ա Ֆյոդորովը, Ջ. Եզերեսկասը, Ն. Նովիկովը, Ն. Նիսինակին, Ն. Սատոն, Ս. Նովիկովը և Վ. Կուզնեցովը: Եվրոպայի առաջնության ավարտից հետո կազմակերպվել է միջազգային սեմինար, որի ընթացքում խորհրդային մասնագետները սեմինարի մասնակիցներին ծանոթացրել են սամբո ըմբշամարտի

ձևավորման պատմության, մրցականոնների, տեխնիկայի, տակտիկայի ու ուսուցման մեթոդների առանձնահատկությունների հետ և այլն: 1973թ. Թեհրանում անցկացվել է սամբո ըմբշամարտի աշխարհի առաջին առաջնությունը: Այդ մրցումներում ԽՍՀՄ թիմի սամբիստները նվաճել են 9 ոսկե և 1 արծաթե մեդալներ: Ոսկե մեդալների են արժանացել՝ Գ. Գեորգաձեն, Ա. Շորը, Մ. Յունակը, Դ. Ռուդմանը, Ա. Ֆեդոտովը, Ջ. Եգերսկասը, Լ. Տեդիաշվիլին, Ն. Դանիլովը և Վ. Կլիվոդենկոն (Խորհրդային Միություն) և Շ. Չանրավը Մոնղոլիայի ԺՀ: Քանի որ միջազգային ասպարեզում սամբո ըմբշամարտը գնալով վստահորեն ինքնուրույնություն է ձեռք բերում, ԽՍՀՄ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական կոմիտեն որոշում է կայացնում ծյուղո և սամբո ըմբշամարտի ձևերի վերջնական տարանջատման և առանձին մասսայականացման վերաբերյալ: Այդ փաստը մեկ անգամ ևս վկայում է այն մասին, որ սամբո ըմբշամարտն, իրոք, միջազգային ասպարեզում պաշտոնական լայն ճանաչում է ստացել:

Տարեցտարի սամբո ըմբշամարտի մարզական հեղինակությունն ավելի է ընդլայնվում ու մեծանում:

• 1977թ. Իսպանիայի Օվեդո քաղաքում առաջին անգամ խաղարկվում է աշխարհի գավաթը, իսկ 1979թ. Մադրիդում առաջին անգամ անցկացվում է պատանիների և վետերանների աշխարհի առաջին առաջնությունը: 1983թ. Նույն Իսպանիայում անցկացվում է կանանց աշխարհի առաջին առաջնությունը:

1985 թ. անջատվելով ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայից, սամբիստները ստեղծում են միջազգային առանձին ֆեդերացիա՝ անվանելով այն «ՖԻԱՍ», որը մասնագետների մեծամասնության կարծիքով պարզվում է որ սխալ որոշում էր: Միաժամանակ պետք է նշել, որ ընթերցողը դժվար թե կարողանա ամբողջական պատկերացում կազմել սամբո ըմբշամարտի անցած դժվարին և ոչ դյուրին ճանապարհի մասին, թե ինչպես Ա. Խարլամպիևը մարզաձևի ճանաչման և նրա անձնագրային իրավունքի համար քանի-քանի անգամ է անզիջում պայքարի մեջ մտնել սամբո ըմբշամարտի դեմ կազմակերպվող տարբեր աջ և ձախ հոսանքների դեմ:

Նա առաջին անգամ առճակատվել էր այդ տիպի հոսանքի հետ դեռևս 1940-ական թվականներին, երբ քննարկվում էր ազատ ամերիկյան ըմբշամարտի միջազգային ճանաչման արժանանալու

հարցը, այնուհետև 1953 և 1957 թվականներին կրկին պայքարում է հայրենական ըմբշամարտի իրավունքների ճանաչման համար:

• Միջազգային ասպարեզում Խորհրդային Միության սամբիստների հաջող ելույթների հետ կապված միջազգային ընդդիմադիր հոսանքների կողմից 1960-ական թվականներին հայրենական ըմբշամարտի հարցը նորից է արծածվում և մեծ մանկավարժ ու մարզաձևի լուսավորիչ Ա. Խարլամպիևը կրկին ստիպված է լինում անհաշտ պայքարի մեջ մտնել Օչչեպկովի և Սպիրիդոնովի ժառանգած գաղափարների համար:

Նա ոչ միայն Օչչեպկովի և Սպիրիդոնովի գործի շարունակողն էր համարվում, այլ այդ մարզաձևի ստեղծագործողը և հարստացնողը: Ա. Խարլամպիևն իր ուսուցիչների սկսած գործը դրել է գիտական բարձր հիմքերի վրա, որն իր մեջ ամփոփում է կազմակերպչական, պլանավորման, մրցավարական, գիտահետազոտական, ուսումնադաստիարակչական, մարզման գործընթացի կատարելագործման մի ամբողջ համակարգ: Բազմապատկելով Օչչեպկովից և Սպիրիդոնովից ժառանգած նորաստեղծ մարզաձևը, Ա. Խարլամպիևը, Ե. Չունակովը, Խ.Չիբինյանը, Կ. Նակելսկին, Գ. Թումանյանը և այլոք այն հասցնում են իր ուրույն ծաղկմանը, պատրաստում են հարյուրավոր բարձրակարգ մարզիչներ, մարզիկներ և միջազգային կարգի մրցավարներ: Նրանց հեղինակությամբ լույս են տեսել բազում ձեռնարկներ, դասագրքեր, գիտամեթոդական առաջարկություններ, հոդվածներ և թեզիսներ, պարբերաբար մշակվել և վերանայվել են սամբո ըմբշամարտի մրցականոնները, փոխվել են քաշային կարգերը, մարզաձևի հետագա վերելքի համար մշակվել և հիմնավորվել են մարզման նոր մեթոդներ, ընտրության արդի մոտեցումներ և միջոցներ:

• Սամբո ըմբշամարտը Հայաստանում լայն ճանաչման արժանացավ նաև Հայաստանում: Դեռևս 1923 թվականին Ի.Է.Չերժինսկու նախաձեռնությամբ սամբո ըմբշամարտի մարտական տարբերակը (ձեռնամարտի տեսքով) ներառվեց ԽՍՀՄ պաշտպանության բանակի և իրավապահ մարմինների ֆիզիկական պատրաստության համակարգի մեջ:

ԳԼՈՒԽ 2
ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ, ՀԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ
ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲԵՇԱՍԱՐՏՈՒՄ

Սամբո ըմբշամարտում մարզիչները և մասնագետները իրենց ամենօրյա աշխատանքում հաճախակի են առնչվում մարզական տերմինաբանության և հնարքների դասակարգման հետ: Դրա անհրաժեշտությունը հատկապես զգացվում է այն ժամանակ, երբ տարվա ընթացքում խմբերում նմանօրինակությունն ապահովելու համար անհրաժեշտություն է առաջանում ըմբիշներին խմբավորել ըստ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության:

Մարզական պարապմունքի ընթացքում մարզիչն իր սաներին համապատասխան զույգերի բաժանելիս առաջին հերթին հաշվի է առնում նրանց քաշը, հասակը, սպորտային պատրաստությունը և մարզական ստաժը, մրցումների մասնակցության փորձը, որից հետո նրանց տալիս է համապատասխան առաջադրանքներ:

Կան տեխնիկական շատ գործողություններ, որոնք որոշակի խմբերի և դասերի չբաժանելու դեպքում խմբի որոշ անդամների կողմից ուսուցումը դժվարությամբ է ընկալվում, ուստի այս դեպքում գործում է դասակարգման տեսությունը: Դասակարգման տեսությունն ունի հարուստ փորձ, իսկ մարզման գործընթացում ամենապարզ դասակարգումն անգամ ունի կազմակերպչական մեծ դեր: Այն դեպքում, երբ ըմբշամարտում կիրառվող դասակարգումը դիմանում է տեսության և պրակտիկայի բազմաթիվ ստուգումների, այն ընդունված է անվանել «բնական դասակարգում»: Մինչ այդ դասակարգման բոլոր ձևերը, որոնք տարբեր պատճառներով նախորդել են բնական դասակարգմանը՝ համարվում են արհեստական:

Սամբո ըմբշամարտի տեխնիկայի հիմնական հնարքների դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունն ուղղված են գոյություն ունեցող, բայց դեռևս ամբողջականությամբ չբացահայտված և անճանաչելի թվացող համակարգի արտացոլմանը: Այդ պատճառով միայն հետազոտությունների արդյունքները և գործնական աշխատանքի փորձը ցույց է տալիս, թե որքանով է տվյալ դասակարգումը արտացոլում տվյալ ըմբշամարտի բուն էությունը, որքանով է նա նպաստում տվյալ մարզաձևի զարգացմանը, այլ կերպ՝ որքանով է նա բնական համարվում:

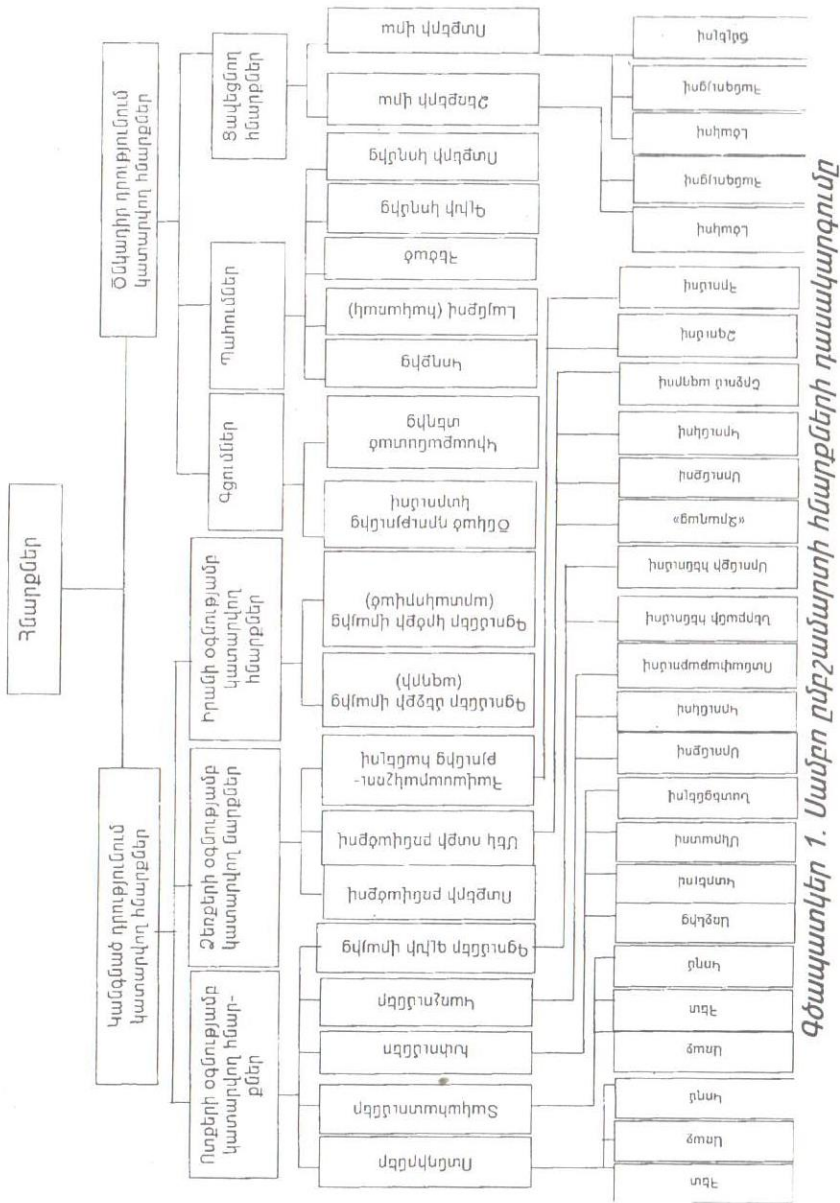
Գլխավոր խնդիրը. ուսումնասիրել տեխնիկայի բազմազանությունը և արտացոլել առանձին խմբերի միջև եղած իրական հարաբերությունները: Դա կօգնի մասնագետներին օգտագործել սամբո ըմբշամարտի զարգացման ընթացքում կուտակված տեխնիկայի տվյալները, որոնք իրենց հերթին կարող են հիմնավորել դասակարգման բացասական կամ դրական լինելը:

Դասակարգումը և համակարգումը դեռևս իրենց վերջնական տեղը չեն գտել սպորտային սամբո ըմբշամարտի տեսությունում և պրակտիկայում:

Սամբո ըմբշամարտի բնագավառում կատարվող գիտական հետազոտություններում մինչ օրս հնարքների դասակարգումն ու համակարգումը բավարար ուշադրության չեն արժանացել, չնայած պետք է նշել նաև, որ այդ հիմնահարցն ամբողջությամբ չի անտեսվել մասնագետների կողմից:

Հնարքների համակարգման տակ չպետք հասկանալ միայն տեխնիկական գործողությունների քանակը, որոնք խմբավորվում են ըստ յուրացման դժվարության:

Դասակարգումը և համակարգումը՝ դրանք սպորտային ըմբշամարտի տեսության կարևորագույն բաժիններն են և հակված են ցույց տալու նրա հիմնական հասկացությունների ու սահմանումների ձևավորման ուղիները (ըստ մարզաձևերի, նրանց հնարքների, միմյանցից տարբերելու նշանների) և հանդիսանում են ողջ ուսումնամեթոդական աշխատանքների կազմակերպման սկզբնաղբյուրը: Մրցավարները և մարզիչները մշտապես պարտավոր են տեղյակ լինել գորգի վրա տեղի ունեցող իրադարձությունների և մրցականոցների փոփոխությունների հետ: Սամբո ըմբշամարտում հնարքների դասակարգման և համապատասխան համակարգի վերաբերյալ մեծ աշխատանք է կատարել Ա. Ա. Խառլամպիևը, որն իր ուսումնական մի շարք ձեռնարկներում մանրամասնորեն շարադրել է այդ մարզաձևի դասակարգման, համակարգման և տերմինաբանության հիմնական սկզբունքները: Այդ հասկացությունները ավելի են կատարելագործվել պրոֆեսոր Ե. Ս. Չումակովի կողմից (զծապատկեր 1):



ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Տերմինն իրենից ներկայացնում է բառ կամ բառակապակցություն, որը իմաստավորում է որոշակի գիտական հասկացություն և որն այս պարագայում կիրառվում է միայն սամբո ըմբշամարտում:

Հետևաբար կարելի է ենթադրել, որ սամբո ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգման և համակարգման արդյունքների արտացոլումը տերմիններում կազմում է գիտականորեն արտացոլված նրա տերմինաբանությունը: Այդ պատճառով ըմբշամարտում ընդհանրապես տերմինաբանությունն ընդունված է անվանել տերմինների ամբողջություն, որով օգտվում են գիտամանկավարժական, մեթոդական, գործնական և մարզչական աշխատանքներում:

Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը մշտապես կատարելագործվում են միմյանց հետ սերտորեն համագործակցված ձևով: Հասկացության առաջին սահմանումները լավ հիմք ծառայեցին դասակարգողների համար: Դժվար է գնահատել այնպիսի տերմինների նշանակությունը, ինչպիսիք են՝ «գցում» կամ «ցավեցում», որոնք համապատասխանում են տեխնիկայի հիմնական հասկացությանը և միաժամանակ երևան են եկել առաջին դասակարգումից առաջ: Սամբո ըմբշամարտի տեխնիկայի հասկացության շատ սահմանումներ փոխառվել են ռազմական գիտություններից, օրինակ («տակտիկա», «խուսաճանալում» «բողբոջում», «խորամանկ քայլ»):

Մինչդեռ սամբո ըմբշամարտում այդ տերմինները տեխնիկայի և տակտիկայի առաջին դասակարգման ժամանակ ստացել են յուրահատուկ ձևավակերպում և վկայում են տվյալ հնարքի բովանդակությունը կամ իրական պատկերը:

Գոյություն ունեն սամբո ըմբշամարտում կիրառվող մասնագիտական շատ վարժություններ, որոնք ունեն իրենց հատուկ նշանակությունը և եթե ուղղակի չեն օգտագործում դասակարգման մեջ, այնուհանդերձ մեծ դեր են խաղում դրանց դասերի բաժանման գործում՝ համաձայն նրանց յուրահատուկ նշանների: Օրինակ, վարժություններն ըստ իրենց մարզա-մանկավարժական նշանակության բաժանվում են ուժի զարգացման, արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ճկունություն և այլն:

Դասակարգումը և համակարգումը քարացած չեն մնում, դրանք պարբերաբար կատարելագործվում են և ազդում տերմինաբանության վրա:

ՁԻԾ / 74112



Սպորտային սամբո ըմբշամարտի տերմինաբանությունը՝ դա տերմինների միասնությունն է:

Տերմինաբանության դերը մեծ է մարզիչների, մասնագետների և մարզիկների աշխատանքային գործընթացում, հատկապես, հաղորդակցության առումով թե՛ մարզման և թե՛ մրցումների ժամանակ: Տերմինների օգնությամբ սամբիստը կամ մարզիչ-մանկավարժն իր գրուցակցի մոտ կարող է ավելի հեշտությամբ պատկերացում ստեղծել բարդ տեխնիկատակտիկական գործողությունների մասին, քան դա կարելի է անել բազում ոչ մասնագիտական բացատրությունների միջոցով:

Տերմինաբանությունը կազմելու ժամանակ մասնագետներն աշխատել են պահպանել տերմիններին ներկայացվող հետևյալ պահանջները՝

1. հակիրճություն, որպեսզի տերմինը կազմված լինի մեկ-երկու բառից, քանի որ մի քանի բառերից կազմված տերմինները դժվար են մտապահվում,

2. տերմինի հասկացությունը, որպեսզի նրա օգնությամբ առաջին հերթին ճիշտ պատկերացում կազմվի այս կամ այն հասկացության բովանդակության մասին: Դրան պետք է նպաստի նաև տվյալ տերմինի ձայնային հնչեղությունը, այն տարբերակելով այլ տերմիններից,

3. տերմինը պետք է կազմվի գրագետ, որպեսզի այդ տերմինով կազմված տեխնիկական գործողության անվանումը բավարարի քերականական պահանջներին:

Ներկայումս ձևավորվել է սամբո ըմբշամարտի հետևյալ տերմինաբանությունը, որը որոշ բացատրություններով ներկայացվում է ստորև¹:

Տեխնիկա. մրցականոցներով թույլատրված հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական տեխնիկական գործողություններ են, որոնք ըմբիշներն օգտագործում են մրցակցի հանդեպ առավելության կամ հաղթանակի հասնելու համար:

Յնաքք. ըմբիշի կողմից կիրառվող տեխնիկական գործողություն է՝ մրցակցի հանդեպ հասնելու առավելության կամ հաղթանակի:

¹ Պասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը տվյալ ձեռնարկում իր հավանությանն է արժանացել հանրապետական տերմինաբանական հանձնախմբի նախագահ պատմ. գիտ. բեկնածու, պրոֆեսոր Մ.Ս.Իսախյանի կողմից:

Պաշտպանություն. ըմբիշի պատասխան գործողությունն է՝ ուղղված խափանելու իր մրցակցի հնարք կատարելու փորձը:

Պատասխան հնարք. մրցակցի գրոհների հակազդումը կամ պատասխան գործողություններն են այն պահին, երբ նա փորձում է կատարել հնարքը:

Ըմբիշի հիմնական դիրք. գոտեմարտի ժամանակ ըմբիշի կողմից ընդունված դիրքն է:

Կանգնվածք. ոտքերի վրա կանգնած ըմբիշի դիրքն է՝ պատրաստ գոտեմարտի: Մրցակցի հանդեպ գոյություն ունեն աջ, ձախ, ճակատային, ցածր, միջին, բարձր, ինչպես նաև՝ մոտիկ, միջին և հեռու կանգնվածքներ:

Աջ կանգնվածք. ըմբիշի կանգնած դիրքն է՝ աջ ոտքը մեկ քայլ առաջ դեպի մրցակիցը:

Ձախ կանգնվածք. ըմբիշի կանգնած դիրքն է, ձախ ոտքը մեկ քայլ առաջ դեպի մրցակիցը:

Բարձր կանգնվածք. ըմբիշի դիրքն է, որի ժամանակ նա կանգնած է լրիվ հասակով՝ մի փոքր թեքված առաջ:

Միջին կանգնվածք. ըմբիշի կանգնած դիրքն է, որի ժամանակ նրա կոնքազդրային և ծնկային հոդերը քիչ ծալված են դեպի առաջ:

Ցածր կանգնվածք. ըմբիշի կանգնած դիրքն է՝ կոնքազդրային և ծնկային հոդերում զգալի ծալված են 450-550 անկյան տակ:

Ծնկադիր դրություն. ըմբիշի դիրքն է, երբ նա ծնկներով ու ձեռքերով հենված է գորգին: Սամբո ըմբշամարտում դա համարվում է նաև պառկած դրություն:

Գցում. կանգնած դրությունում ըմբիշի կողմից կատարվող հնարք է՝ մրցակցին զրկելու հենումից և ստիպելու ընկնել գորգին:

Գցում կրծքի վրայից. կանգնած դրությունում կատարվող հնարք է, որի ժամանակ ըմբիշն արտակորվելով հետ, մրցակցին կրծքի վրայից գցում է գորգին:

Գցում գլխի վրայից. կանգնած դրությունում կատարվող հնարք է, որի ժամանակ ըմբիշը ոտքը դնելով իր մրցակցի որովայնին և ընկնելով հետ՝ նրան իր վրայից գցում է գորգին:

Ոտնդիր կողմ. գցում է, որի ժամանակ ըմբիշը մրցակցին գցում է դեպի կողմ իր ոտքի վրայից:

Տակահատում կողմ. գցում է, որի ժամանակ ըմբիշը մրցակցի ոտքը տակից հատում է դեպի կողմ, աջ կամ ձախ:

Գցում մեջքի վրայից. գցում է մրցակցի ոտքերի կտրումով կամ կոնքի արտաքին մասի հարվածով նրա իրանի ստորին մասին:

Գցում մեջքի վրայից դեպի կողմ. հնարքը կատարվում է կողքից բռնելով մրցակցի տարանուն ձեռքերը և իրանը (գոտին):

Ցավեցնող հնարք. հնարք, որի արդյունքում մրցակիցը հողում ցավ զգալու պատճառով իրեն պարտված է ճանաչում:

Ուտնդիր հետ. գցում ոտքի վրայից, որի ժամանակ մրցակցի ոտքը փակում է հետևից:

Տակահատում հետ. գցում, որի ժամանակ ըմբիշն իր մրցակցի ոտքը հատում է հետևից:

Կառչում. ոտքով կատարվող գցում է, որի ժամանակ ըմբիշը սրունքով և ազդրով սեղմում և ձգում է իր մրցակցի ձեռքը կամ ոտքը:

Կառչում կրունկով. գցում մրցակցի ոտքի թաթի կառչումով:

Կառչում կրունկով ներսից. գցումը մրցակցի նույնանուն ոտքի կառչումով ներսից:

Կառչումով ներսից. գցումը մրցակցի տարանուն ոտքի կառչումով ներսից:

Տապալում. երբ ըմբիշը մրցակցին ծնկած դրությունից շրջում է մեջքի վրա:

Բռնվածք. մեկ կամ երկու ձեռքով մրցակցի մարմնի տարբեր մասերից կատարվող բռնվածք:

Նույնանուն բռնվածք. աջ ձեռքով բռնել մրցակցի աջ ձեռքը կամ ոտքը, ձախ ձեռքով բռնել մրցակցի ձախ ձեռքը կամ ոտքը:

Տարանուն բռնվածք. աջ ձեռքով բռնել մրցակցի ձախ ձեռքը կամ ոտքը, ձախ ձեռքով բռնել մրցակցի աջ ձեռքը կամ ոտքը:

Խաչածև բռնվածք. երկու ձեռքերով կատարել խաչածև բռնվածք:

Շեղ բռնվածք. բռնվածք, որի ժամանակ ըմբիշն իր հեռու պահված ձեռքը վերևից դնում է մրցակցի պարանոցին, իսկ մոտ ձեռքով ներսից և ներքևի կողմից բռնում է իր ձեռքը:

Բռնվածք լծակով. ըմբիշը իր մրցակցի տարանուն ուսի տակից բռնում է նրա պարանոցին դրած իր ձախ բազուկը և շրջում մրցակցին մեջքի վրա:

Ջրադագ. գցում ուսերի վրայից բռնած մրցակցի ազդրը և ձեռքը, սրունքը և ձեռքը, ոտքը և պարանոցը, վերևից՝ ձեռքը և իրանը:

Մկրատ. ոտքերի և ձեռքերի միաժամանակյա հանդիպակաց գործողության շնորհիվ մրցակցի երկու ոտքերի տակահատումով կատարվող գցում:

Ուտափաթաթում. գցում հետ կամ առաջ մրցակցի տարանուն ոտքի փաթաթումով ներսից:

Խփում դրսից. գցում, երբ ըմբիշն իր ոտքի հետևի մակերեսով հետևից հարվածում է մրցակցի ոտքի դրսի մասին:

Հակառակ բռնվածք. բռնվածք, որի դեպքում ըմբիշն արմունկը շրջում է դեպի վեր կամ շրջվում է դեպի մրցակցի գլուխը:

Հակառակ բեղրո. գցում՝ բռնելով մրցակցի նույնանուն ձեռքը կամ իրանը հետևից կամ կողքից:

Տակահատում. գցում՝ մրցակցին կրունկով խփելով մրցակցի ոտքին՝ տակից:

Տակահատում առջևից. գցում, երբ մրցակցի տարանուն ոտքը խփումով հատվում է առջևից:

Տակահատում ծնկից. գցում առաջ՝ կրունկով հարվածելով մրցակցի ազդրի ստորին հատվածին:

Խփում. գցում՝ առջևից խփելով մրցակցի նույնանուն ոտքին իր ազդրի արտաքին մասով:

Խփում ներսից. գցում խփելով մրցակցի տարանուն ոտքին ներսից իր ոտքի ազդրի արտաքին մասով:

Նստեցում հետ ազդրով. գցում՝ մրցակցի ոտքերը կտրելով դեպի վեր և կողմ՝ ազդրի առաջնային կամ արտաքին մասով:

Նստեցում սրունքով. գցում՝ մրցակցի ոտքերը կտրելով դեպի վեր և կողմ՝ սրունքի առաջնային կամ արտաքին մասով:

Շրջում. մրցակցին պառկած կամ ծնկադիր դրությունից շրջել մեջքի վրա:

Լծակ. ցավեցնող հնարք, որը կատարվում է ոտքի կամ ձեռքի հողի գերծռմամբ:

Չեռքի լծակ. ցավեցնող հնարք, որը կատարվում է ձեռքի արմնկային հողի գերծռմամբ:

Վերջույթների հողերի գերծռում. կատարվում է մրցակցի վերջույթների գերծռումով (ցավեցում):

Ցավեցում պտտելով. մրցակցի ծաված վերջույթների ցավեցում՝ վերջույթի մի մասի պտտումով մյուսի շուրջը:

Պահում. կրծքով մրցակցի կրծքին հպված նրան մեջքի վրա պահումը:

Պահում կողքից. պահում՝ բռնած մրցակցի մոտ ձեռքը և պարանոցը:

Պահում երկայնակի. մրցակցի պահումը մեջքի վրա՝ կրծքով պառկած նրա վրա բռնած հեռու ձեռքը և գոտկատեղը:

Պահում ուսի կողմից. պահում մեջքի վրա կրծքով՝ սեղմված մրցակցի կրծքին, ձեռքերով բռնելով նրա ուսերից:

Պահում հեծած. պահում մատած մրցակցի որովայնին:

Պահում գլխի կողմից. պահում, երբ ըմբիշը իրանով սեղմում է մրցակցի կրծքին՝ գլխով դեպի նրա ոտքերը:

Յանգույց. ծալված ձեռքերի կամ ոտքի պտտումով՝ ցավեցում հանգույցով:

Երկայնակի հանգույց. երկայնակի պահումն իրականացնելու ժամանակ մրցակցի ծալված ձեռքերի պտտումով ցավեցում:

Յանգույց արմնկով ներքևում. երկայնակի հանգույց, որը կատարվում է նախաբազկով ձեռքը պտտելով դեպի ներքև:

Յանգույց ոտքով. պահում կողքից կատարվում է ուսահողի հանգույց ոտքերով կառչում է մոտ ձեռքի նախաբազուկը ներքևում:

Ճմլում. ցավեցնող հնարք, աքիլեսյան ջլի ճմլումով՝ սեղմելով ոտքի ճառագայթաձև ոսկորին:

Յարծակում. տակտիկական գործողություն է ուղղված մրցակցի հանդեպ հաղթանակի կամ առավելության հասնելու, որն իր մեջ ընդգրկում է հաղթանակի համար տակտիկական պատրաստության բոլոր միջոցները:

Կանչ. տակտիկական գործողություն է, որի միջոցով ըմբիշը ցուցադրում է իր ակտիվ գործողությունների դադարեցումը այն նպատակով, որ մրցակիցը նույն գործողությունը նույնպես կրկնի:

Կրկնակի կեղծիք. իրական հնարքը կեղծի փոխարեն ցույց տալու ըմբիշի տակտիկական գործողությունն է:

Գործողությունների կառավարում. հարծակվող ըմբիշի գործողություն է, որով ստիպում է մրցակցին պտտվելու իր շուրջը:

Յնարքների համակցություն. բարդ տեխնիկական գործողություն է, որի ժամանակ հարծակվողը իրականացնում է հնարք՝ կատարելու նախապատրաստական շարժումներ, մրցակցին ստիպելով կատարել տեխնիկական այնպիսի գործողություններ, որոնք հարմար դիրք են ստեղծում իր մտահաղացումներն իրականացնելու համար:

Կեղծ գործողություններ. հնարքներ, հակահնարքներ,

բռնվածքներ և այլ գործողություններ, որոնք հարծակվողը չի ավարտում, այլ ստիպում է մրցակցին յուրաքանչյուր շարժման համար պաշտպանություն ընտրել:

Քողարկում. ըմբիշի տակտիկական գործողությունն է, որի օգնությամբ նա քողարկում է իր բուն նպատակը և ապակողմնորոշում մրցակցին:

Յետադարձ կանչ. տակտիկական գործողություն է, որով հարծակվողը ցույց է տալիս իր ակտիվ գործողությունների ավարտը, որպեսզի մրցակիցն անցնի ակտիվ գործողությունների:

Կրկնակի հարծակում. տակտիկական գործողությունն է, որի ընթացքում հարծակվողը կրկնում է նույն հնարքները:

Նախապատրաստող հնարք. հարծակվող ըմբիշի գործողություն է, որի նպատակն է ստիպել մրցակցին կիրառելու հարմար պաշտպանություն:

Յետախուզում. մրցակցի վերաբերյալ գործնական տեղեկություններ ստանալու տակտիկական գործողություն է:

Տակտիկական պատրաստության եղանակը. հարծակվողի գործողություն է, որի օգնությամբ նա իր մտածված հնարքի կատարման համար ստեղծում է բարենպաստ պայմաններ:

Կաշկանդում. ըմբիշի տակտիկական գործողությունն է, որով նա սահմանափակում է մրցակցի գործողությունները:

Տակտիկա. ըմբիշի տեխնիկատակտիկական, հոգեբանական հնարավորությունների կիրառումն է հաշվի առնելով մրցակցի առանձնահատկությունները՝ գոտեմարտում և մրցումներում հաղթանակի հասնելու նպատակով:

ԳԼՈՒԽ 3. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Ուսուցումն ու մարզումն ըմբռնարտում մանկավարժական գործընթաց է, որն ուղղված է մարզվողների մտավոր, ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական և մյուս կարևոր կողմերի մշակմանն ու կատարելագործմանը:

Այդ գործընթացում առաջատար դերը պատկանում է մարզիչ-մանկավարժին: Ուսումնամարզական աշխատանքի կազմակերպման գործընթացում, մարզիչը ձգտում է իր սաների մոտ դաստիարակել անհրաժեշտ այնպիսի արժեքներ, ինչպիսիք են՝ հայրենասիրություն, կոլեկտիվիզմ, աշխատասիրություն, նպատակասլացություն նախաձեռնություն, համարձակություն, համառություն և այլն: Մարզիչը նշված խնդիրները կարող է հաջողությամբ իրականացնել, եթե մարզվողներից յուրաքանչյուրը ցուցաբերի բարձր գիտակցական մոտեցում, կարգապահություն, մարզման և հանգստի ռեժիմների պահպանում, հիգիենիկ պահանջների կատարում, տեխնիկական գործողությունների կատարելագործմանը լուրջ մոտեցում և այլն:

Յուրաքանչյուր մարզիչ և մանկավարժ ձգտում է դաստիարակել ու մարզել բարձր պատրաստականություն ունեցող ավելի շատ մարզիկներ: Ըմբիշի մարզական բարձր կողմերի ձևավորման հիմքում ընկած է ըմբռնարտի տեսության, տեխնիկայի ու տակտիկայի գրագետ ուսումնասիրումը և տիրապետումը: Տակտիկական վարպետությունը մեծապես կախված է ըմբռնարտի տեխնիկայի տիրապետման և կատարելագործման մակարդակից, այսինքն՝ տեխնիկական գործողությունների յուրացման ու դրանց կատարման հմտությունների ընդհանուր բազայից:

Մարզման գործընթացում ուսուցումը կազմակերպվում և իրագործվում է մարզիչ-մանկավարժի կողմից և նրա անմիջական նախաձեռնությամբ: Բացի ուսումնական ծրագրով նախատեսված պետական պահանջներից, սամբո ըմբռնարտի մարզիչներն ուսումնական գործընթացում օգտագործում են նաև իրենց անձնական մարզչական երկարամյա փորձը և գիտելիքները: Մարզիչ-դաստիարակի դերն այդ գործընթացում դժվար է թերագնահատել: Նա ուսումնամարզական գործընթացի կենտրոնական անձնավորությունն է: Նրա կարողություններից և գիտելիքների խորությունից է կախված մարզվողներին գիտելիքներ հաղորդելու, նրանց հե-

տաքրքրությունը շարժելու, հրապուրանք պատվաստելու դեպի ըմբռնարտը, համառություն դաստիարակելու առաջադրված նպատակին հասնելու համար, որոնցից էլ ըստ այդմ կախված են մարզական նվաճումները:

Մարզիչ-մանկավարժի և իր սաների ստեղծագործական համագործակցությունը, ունեցած կյանքի փորձի, մարզչական ստաժի և կամային հատկանիշների առումով, բնականաբար, տարբերվում են իրարից:

Մարզման գործընթացի հենց սկզբում, երբ աշակերտը սպորտում իր առաջին քայլերն է կատարում և քանի դեռ նրա փորձն ու գիտելիքները աննշան են, շատ հասկացություններ, տեսակետներ, դատողություններ և հայացքներ հաղորդվում է մարզիչ-մանկավարժի կողմից և մարզվողը այդ բոլորն ըմբռնում է որպես անվիճելի իրականություն: Այդ շրջանում մեծ դեր է խաղում և նշանակություն ստանում մարզչի անձնական օրինակը: Նրա խոսքը, բարոյական կերպարը, կրթվածությունը, վերաբերմունքը դեպի իր գործն ու մարդիկ, իր սանի համար դառնում են վճռորոշ չափանիշներ: Դա հատկապես կարևոր է սպորտում առաջին քայլերը կատարող սկսնակի համար, քանի որ այդ տարիքում որակների և հմտությունների համար կայուն հիմք է ստեղծվում, ձևավորվում է մարզիկի անձնական կերպարը: Մարզիչը պետք է հոգ տանի, որպեսզի իր սաների մոտ սեր ու մոլեռանդ նվիրվածություն արթնացնի դեպի տվյալ մարզաձևը և աստիճանաբար, առանց ավելորդ ճնշման, ազդի ըմբիշի վրա, դաստիարակելով անհրաժեշտ ֆիզիկական ու հոգեկան որակներ: Առողջ կոլեկտիվը հանդիսանում է հզոր միջոց մարզիկի անձի դաստիարակման և բնավորության ձևավորման համար:

Դաստիարակությունն ու ուսուցումը սերտորեն կապված են միմյանց հետ և լրացնում են մեկը մյուսին: Գիշտ կազմակերպված ուսուցման գործընթացն օգնում և նպաստում է սամբիստին ձեռք բերելու բարձր և կայուն մարզական արդյունքներ:

3.1. Ուսուցման խնդիրները և բովանդակությունը

Մարզման գործընթացում ըմբռնարտի մարզիչ-մանկավարժը պարտավոր է լուծել հետևյալ խնդիրները.

1. Ձգտի որպեսզի պարապողները յուրացնեն գիտելիքների այնպիսի բավարար պաշար, որոնք անհրաժեշտ են թե՛ մարզման

գործընթացում և թե՛ մրցումներում բարձր արդյունքներ ցույց տալու համար:

2. Պարտավոր է ըմբիշներին սովորեցնել կատարել զանազան ընդհանուր և հատուկ զարգացնող վարժություններ, ապահովումներ և ինքնաապահովումներ, տարբեր հնարքներ և հակահնարքներ, պարզ ու բարդ պաշտպանություններ և այլ տակտիկական գործողություններ:

3. Պարապլոդների մոտ նպաստել տեխնիկական և տակտիկական առանձին գործողությունների կատարման համապատասխան հմտությունների ձևավորմանը:

Ուստի, սամբիստը ուսումնամարզական գործընթացում պետք է ստանա ըմբշամարտի մասին անհրաժեշտ բավարար տեղեկություններ, բազմաթիվ կրկնումների միջոցով որոշ գործողություններ հասցնի կատարելագործման որոշակի աստիճանի:

Սամբո ըմբշամարտում ուսուցման և մարզման ընդհանուր խնդիրներն, իրենց հերթին, բաժանվում են մի շարք երկրորդական խնդիրների, օրինակ՝ ըմբիշներին սովորեցնել մրցականոնները, դասի ներգրավիչ մասում կատարել նախավարժանքն իր ձևերով և այլն:

Ուսուցման խնդիրները կանխորոշվում են մարզչի կողմից. նա ընտրում է պարապմունքների տեղը, խնդիրները, իրականացման մեթոդները, ձևավորում է նրանց բովանդակությունը, ընտրում է միջոցները: Ուսումնական նյութի բովանդակությունը ընտրում է համաձայն ծրագրի, որը բաղկացած է տեսական, գործնական, մեթոդական, ինքնուրույն, աշխատանքների բաժիններից:

Սամբո ըմբշամարտի սեկցիաներում հիմնականում ուսումնասիրվում են հետևյալ տեսական թեմաները.

1. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը հանրապետությունում, (բուհում, ՄՊ դպրոցում, ֆիզիկական կուլտուրայի տեղը սկզբնական մարզախմբերում) և այլն:

2. Համառոտ ակնարկ սամբո ըմբշամարտի զարգացման մասին նախկին ԽՍՀՄ-ում Հայաստանի Հանրապետությունում և աշխարհի այլ պետություններում (Բուլղարիա, Ավստրիա, Մոնղոլիա, Ճապոնիա և այլն):

3. Տեղեկություններ մարդու օրգանիզմի կառուցվածքի և գործունեության մասին, օրգանիզմի և նրա օրգանների համաչափ զարգացման գործում սամբո ըմբշամարտի դերը:

4. Ըմբիշների հիգիենան, բժշկական վերահսկողությունը և ինքնահսկողությունը, վնասվածքների կանխարգելումը, պարապմունքների վայրի հիգիենիկ պահանջները (դահլիճի, մարզագույքի և այլն):

5. Տեսական տեղեկություններ սամբո ըմբշամարտի տեխնիկայի և տակտիկայի առանձնահատկությունների մասին:

6. Ուսուցման և մարզման մեթոդիկայի հիմունքները:

7. Մրցումների կանոնները, մրցումների կազմակերպումն ու անցկացումը:

Ըստ ծրագրի գործնական բաժնում նախատեսվում է ուսումնասիրել հետևյալ թեմաները.

1. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ ուղղված ըմբիշի բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստությանը:

2. Հատուկ վարժություններ՝ ուղղված տեխնիկական գործողությունների ուսուցմանը:

3. Ըմբշամարտի տեխնիկան:

4. Ըմբշամարտի տակտիկան:

Բաժինների բովանդակության ուսուցումը, պարապմունքների տեսական և գործնական բաշխումը կատարվում է մարզչի կողմից:

3.2. Սամբիստի գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները

Սամբո ըմբշամարտում ըմբիշը մարզական արդյունքների է հասնում մրցակցի հետ անմիջական շփման և փոխգործունեության պայմաններում: Փոխադարձ գործողությունները չեն պարփակվում միայն մրցակցի դիմադրությունը հաղթահարելու մեջ, այլ դրանք պարտադիր ձևով իրենց մեջ ընդգրկում են նաև ըմբիշի ուժերի համախմբումն ու դրանց ուղղումը սեփական գործողությունների իրականացման համար՝ օգտագործելով նաև մրցակցի ճիգերը: Կախված նրանից, թե ըմբիշներից ով է հնարք կատարում կամ ակտիվ գործողություն ձեռնարկում, ընդ այդմ էլ ըմբշամարտում ընդունված է անվանել «հարձակվող» և «պաշտպանվող մրցակիցներ» կամ ըմբիշներ: Գոտեմարտի ընթացքում հարձակվող ըմբիշը ստիպված է լինում գորգին և իր հակառակորդի հանդեպ ընդունել տարբեր դիրքեր կամ դրություններ:

Մարզման գործընթացում մարզիչն իր սաներին բացատրում է, թե ինչու այս կամ այն դիրքը կամ դրությունը հանդիսանում են

ավելի արդյունավետ և ճիշտ, թե որ դիրքում է կարելի հնարքը կատարել ավելի արդյունավետորեն, ինչ առավելություն է տալիս տվյալ բռնվածքը կամ տեխնիկական գործողությունը ամբողջությամբ վերցրած: Ստացված գիտելիքներն անհատական կարգով բազմաթիվ կրկնողությունների շնորհիվ լրացվում են համապատասխան կարողություններով: Կարողությունը՝ դա ըմբիշի ընդունակությունն է նոր գործողությունը ճիշտ կատարելու, կենտրոնացնելով ուշադրությունը առանձին տարրերի վրա: Կարողությունը նոր ուսումնասիրվող տեխնիկական գործողություն է, որը զանազան բնույթի մրցապայքարներում բազմակի կրկնողության հետևանքով ավտոմատացվում է և դառնում հմտություն: Վերջինս ըմբիշին հնարավորություն է տալիս ժամանակ առ ժամանակ թուլացնել ուշադրությունը հնարքի տարրերի կատարման պահի հանդեպ և մկաններին տալ կարճատև հանգիստ:

Ուսումնամարզական աշխատանքներ կազմակերպելիս, որպես օրենք, մարզիչը հաճախ հույսը դնում է պարապողի ակտիվության և ստեղծագործական ունակության վրա, կազմակերպում և հատուկ ուղղություններ է տալիս նրանց նախաձեռնությանը: Որոշ բարձրակարգ սամբիստներ հաճախ սկսում են կիրառել այնպիսի տեխնիկա, որը պարապմունքների ժամանակ չեն սովորել և չեն կրկնել: Տեխնիկական հնարքների ինքնության կատարման նման ձևը պետք է խրախուսվի մարզչի կողմից, եթե դրանք ճիշտ են կատարվում:

Նախաձեռնության և շահագրգռվածության դրսևորումը պարապմունքներում հարկավոր է դիտել որպես աշխատանքի ճիշտ դրվածքի արդյունք: Սամբո ըմբշամարտում մեծ նշանակություն ունի լիարժեք շարժողական զգացողությունը: Գոտեմարտի գործընթացում ըմբիշը հնարք կատարելիս կարողանում է կողմնորոշվել դեպի գորգի որոշակի հատվածը: Գոտեմարտը հաճախ տեղի է ունենում երկկողմանի իրարամերժ ամուր բռնվածքով և այդ իսկ պատճառով սամբիստին անհրաժեշտ է ունենալ լավ տակտիկ զգացողություն:

Մարզիչը պետք է ուշադիր և հետևողական լինի հատկապես այն պահին, երբ առաջին անգամ թր սաներին ծանոթացնում է մարզաձևին և բացատրում դրա էությունը՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց:

3.3. Տեխնիկատակտիկական գործողության ուսուցման մեթոդիկան

Հնարքի ուսուցման գործընթացը սամբո ըմբշամարտում ընթանում է երեք փուլերով: Յուրաքանչյուր փուլում ուսուցման գործընթացը պայմանականորեն բաժանվում է համապատասխան շրջանների, որոնց ժամանակ ուսումնական յուրաքանչյուր առաջադրանք կատարվում է մեկ փորձից: Ուսուցման շրջանների տևողությունը և փորձերի քանակը կախված է ուսուցանվող հնարքի կառուցվածքից, բարդությունից, հնարքի կատարմանը ներկայացվող ֆիզիկական ճիգերից և դժվարությունից, ինչպես նաև խմբի մարզվողների պատրաստականությունից: Հետևաբար, ուսուցման տևողությունը և որակն ամբողջությամբ կախված է ուսուցման յուրաքանչյուր շրջանի արդյունավետությունից, այդ շրջանների ընդհանուր քանակից և իրականացվող խնդիրներից:

Ուսուցման արագությունը և որակը մեծամասամբ կախված է ուսումնական գործընթացի յուրաքանչյուր փուլի առանձնահատկությունից և դրանց ճիշտ հաշվառումից: Հենց այդ պատճառով էլ ուսուցման յուրաքանչյուր փուլի առջև դրվում է իրեն հատուկ խնդիրներ (աղ. 1): Այդ փուլի գլխավոր խնդիրն է տիրապետել ուսուցանվող տեխնիկատակտիկական գործողությունների հիմնական կառուցվածքին: Իսկ գլխավոր խնդրի լուծման համար անհրաժեշտ է.

- ա) բեռնաթափել բոլոր լրացուցիչ գրգիռները և ապրումները,
- բ) ճիշտ ընտրել ուսուցման առաջին շրջանի բովանդակությունը՝ որպես այդ գործընթացի առաջին գրգռիչ:

Սպորտում մասնագետները ուսուցման յուրաքանչյուր փուլում առանձնացնում են երեք աստիճան.

1. Շարժման ընկալում և զննում.
2. Մտաբերում և ծրագրավորում.
3. Շարժողական առաջադրանքի կատարում:

Տեխնիկատակտիկական մեկ գործողության (SSԳ) ուսուցման փուլի հիմնական խնդիրները

Ծանոթացման փուլ	Շարժողական կարողության ձևավորման փուլ	Շարժողական հմտության ձևավորման փուլ
Տիրապետել SSԳ հիմնական մեխանիզմին	1. Տիրապետել SSԳ տարրերին մշտական ուսումնական պայմաններում: 2. Տիրապետել տարրերի ճիշտ կատարմանը SSԳ ամբողջականության մեջ:	1. SSԳ արդյունավետ իրականացման մեթոդների կատարելագործում: 2. Շարժողական ընդու նպաստողությունների կատարելագործում: 3. SSԳ կատարելագործում միանման պայմաններում: 4. SSԳ կիրառական տարբերակների հետ ծանոթացում:

Ուսումնասիրվող տեխնիկատակտիկական գործողության ընկալման և յուրացման համար անհրաժեշտ է՝

- բացատրման մեթոդով ապահովել ուսուցանվող տեխնիկական գործողության անվանումը և շարժման ուղղությունը, հետևել, որ այն անսխալ յուրացվի ըմբիշի կողմից,

- շարժողական առաջադրանքը ձևավորել այնպես, որպեսզի և՛ բավարարի, և՛ նպաստի տեխնիկայի հիմնական կառուցվածքի տիրապետմանը,

- տեխնիկատակտիկական գործողությունն այնպես պետք է ցուցադրվի, որպեսզի այն նպաստի առաջադրանքի ամբողջական ընկալմանը:

Մանկավարժական գործընթացի առավել կարևոր բնագավառ է համարվում շարժողական գործունեության կամ տեխնիկայի բացատրումը և ցուցադրումը:

Բացատրում. SSԳ-ը բացատրվում և բնութագրվում են ոչ միայն արտաքին կողմերով հանդերձ, այլ նաև անհրաժեշտ է, որ ըմբիշները դա ներքուստ զգան, որպեսզի նրանց մոտ հնարքի ճիշտ կատարման համար ներքին մի ցանկություն կամ զգացողություն

առաջանա: Այս կարևոր խնդրի լուծմանը կարող են նպաստել մեթոդական հետևյալ հնարքները՝

ա) ըմբիշի նախորդ շարժողական փորձի կիրառում,

բ) տարբեր նախագուշացնող և պատկերավոր արտահայտությունների կիրառում, օրինակ «զգուշացիր» բռնվածքից կամ հնարքից, «հավաքվիր» կամ «կենտրոնացիր», «բռնվածքից ազատվիր քեզ գցելու են» և նման այլ տերմինների կամ մեթոդական հնարքների օգնությամբ հնարավոր է դառնում ըմբիշի մոտ դաստիարակել ոչ միայն պահը զգալ տեսնելով, այլ նաև զգալ մկաններով, մրցակցի մտահղացումները զգալ տարբեր շոշափելիքներով, ընկալիչներով և այլն:

3.3.1. Շարժողական գործողության ցուցադրումը

Գոյություն ունեն շարժողական գործողության ցուցադրման մի շարք ձևեր, դրանք են՝ բնական, զննողական նյութերի (գծապատկերների, գծագրերի, տեսանյութերի, զանազան տեսաֆիլմերի ցուցադրում) և այլն:

Ինչպես այլ մարզաձևերում, այնպես էլ ըմբշամարտում ավանդական մեթոդ է համարվում բնական ցուցադրումը, որն իր հերթին լինում է բնական ցուցադրում, հարմարեցված ցուցադրում, (պարզեցված, անհատի կամ խմբի պատրաստականության մակարդակին հարմարեցված), նմանակող ցուցադրում (հաճախ կիրառվում է կարգային մարզիկների մարզման գործընթացում) և վերջապես, հնարքի ցուցադրում անմիջապես մարզչի կողմից մարզիկի վրա և ընդհակառակը:

Հարմարեցված ցուցադրումը նախատեսում է, օրինակ, սպորտային տեխնիկայի ցուցադրման այնպիսի տարբերակների առկայություն, ինչպես սկզբնական, միջանկյալ և կատարյալ ցուցադրումն է, որոնցից յուրաքանչյուրին են շարժումների տարածական, ժամանակային, ուժային և ռիթմիկ բնութագրումների տիպիկ պատկերները:

Տեխնիկական գործողությունների լավ ընկալման համար պրակտիկայում ընդունված է ընտրել դիտման ավելի հարմար հարթություն, որպեսզի խմբի բոլոր անդամների համար լինի տեսանելի:

Տեխնիկական գործողության ցուցադրման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրությունը բևեռել սկզբնական փուլի վրա, որն իր

հերթին ապահովում է հիմնականի հաջողությունը:

Ստածելու և պլանավորելու ժամանակ անհրաժեշտ է՝

ա) մտածելու համար հատկացնել որոշակի ժամանակ,

բ) նշել մտածելու ստույգ հաջորդականություն,

գ) կազմել և նշել շարժողական գործողության կատարման ստույգ պլան,

դ) գիտելիքների ամրապնդման և դրանց վերահսկման նպատակով մարզիկների շրջանում անցկացվում է հարցում,

ե) պահանջել, որպեսզի շարժումները մտածված կատարվեն:

Յնաբքը կամ շարժողական առաջադրանքն իրականացնելիս ըմբռնարտում օգտվում են ուսուցման և ցուցադրման ամբողջական և մասնատված մեթոդներից:

Նշված մեթոդները կարելի է կիրառել չորս տարբերակներով.

1. Երբ ըմբիչն ինքնուրույն է կատարում շարժողական առաջադրանքը (հեշտացված պայմաններում կամ երբ մարզիչը նրանց վրա անհատական հսկողություն է սահմանում:

2. Երբ սամբիստին «հարկադրաբար վարում են շարժման ուղղությամբ» առաջարկվում է օգտագործել զանազան տեխնիկական միջոցներ, օրինակ՝ մարզասարքեր այս մեթոդը երբեմն անվանում են հարկադրաբար մեթոդ:

3. Երբ արհեստական եղանակով կամ տարբեր գործիքների միջոցով սամբիստի շարժումները (ամպլիտուդը) սահմանափակվում են:

4. Երբ ըմբիչը հնարքի կատարման ժամանակ իր շարժման փաստացի և նախօրոք առաջադրված պարամետրերի տարբերությունների մասին ստանում է արագացված տեղեկություն (տարածական, ժամանակային, ուժային, ռիթմիկ): Այս մեթոդը պրակտիկայում ստացել է տեղեկատվության մեթոդ:

Ուսուցման ամբողջական մեթոդի էությունը և արդյունավետությունը կայանում է նրանում, որ մարզիչը մեկ երկու անգամ արագ և զեղեցիկ ցույց է տալիս հնարքը: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ այս մեթոդը նույնպես ունի թերություն, որը կայանում է նրանում, որ երբ բարդ կոորդինացիոն տեխնիկական գործողությունները և համակցությունները, կատարվում են մեծ արագությամբ, այն դժվար է յուրացվում երեխաների կողմից. նրանք չեն հասցնում հնարքի բոլոր տարրերին միանգամից տիրապետել:

Ուսուցման մասնատված մեթոդի էությունը կայանում է

նրանում, որ հնարքն ուսուցանվում է մաս-մաս: Սակայն այս մեթոդը ևս ունի թերություն. մեթոդի կիրառման դեպքում կարող է խախտվել շարժման արագաուժային կառուցվածքը: Դրանով է բացատրվում այս մեթոդի թեթևությունը: Ամբողջական գործողություն իրականացնելու համար հաճախ ըմբիչից շատ ճիգեր և ժամանակ է պահանջվում շարժման առանձին մասերն արագ միավորելու, ուստի պետք է հիշել, որ մասնատված ուսուցման ժամանակ ըմբիչի արագաշարժությունը մասնակիորեն ընկնում է:

Ուսուցման փոխադարձ մոտեցնող վարժությունների մեթոդ.

ըմբռնարտում ուսուցման այս մեթոդն առանձնահատուկ տեղ է գրավում: Յենց մեթոդի իսկ անվանումը վկայում է տրամաբանորեն փոխադարձ կապվածությամբ վարժությունների առկայությունը, որոնց հաջորդական կատարումը տանում է հենց ուսուցանվող հնարքի կամ շարժողական գործողության անարգելք կատարմանը, որն էլ էապես բարձրացնում է նրա յուրացման արագությունը:

Սխալների ուղղում. նախ և առաջ անհրաժեշտ է հստակեցնել ուսուցման յուրաքանչյուր շրջանի խնդիրները և բովանդակությունը, որից հետո ձեռնամուխ լինել սխալների շտկմանը: Դրա համար օգտագործում են առարկայական կողմնորոշման, ամփոփիչ վարժությունների մեթոդները: Առարկայական կողմնորոշման մեթոդի կիրառումը, մասնավորապես, նպաստում է տարածական բնույթի տեխնիկատակտիկական գործողության այնպիսի սխալների բացառումը, ինչպիսիք են շարժման ուղղությունը, ձևը և հետագիծը: Շատ հաճախ առարկայական կողմնորոշման և ամփոփիչ վարժությունների մեթոդները օգնում են խուսափել այնպիսի սխալներից, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ:

Այնուամենայնիվ, ցանկացած շարժողական առաջադրանք կատարելիս հնարավոր չէ խուսափել սխալներից: Այդ պատճառով, պետք է նշել, որ բոլոր սխալներն ըստ բնույթի լինում են փոքր, միջին կամ նշանակալի և կոպիտ: Կոպիտ են համարվում այն սխալները, որոնք հանգեցնում են այնպիսի վնասվածքների, որոնց հետևանքով և ըմբիչը չի կարողանում կատարել լիարժեք գործողություն, նա չի կարողանում տիրապետել հնարքին կամ վնասվածքի պատճառով էապես խանգարվում է ըմբիչի շարժումների և տեխնիկայի հիմնական կառուցվածքը:

Կախված տեխնիկատակտիկական գործողության կատարման

փուլերից, սխալները կարող են տեղի ունենալ մարզման տարբեր մասերում՝ նախավարժանքի ժամանակ, հնարքի ուսուցման սկզբնական հիմնական կամ ավարտական փուլում և այլն:

Բացի վերը նշվածից, ըմբշամարտում սխալները և դրանց հետևանքով առաջացած վնասվածքները կարող են դասակարգվել տեղային (ռեգիոնալ), համընդհանուր, տիպիկ, ոչ տիպիկ, յուրահատուկ և ոչ յուրահատուկ, խրոնիկ և այլ ձևերի:

Որպեսզի սխալները չհանգեցնեն վնասվածքների, ուսումնամարզական գործընթացում մարզիչը պարտավոր է խիստ հսկողություն սահմանել լիարժեք նախավարժանքի, հնարքի կատարման ճիշտ տեխնիկայի վրա, չպետք թույլ տա տեխնիկայի աղավաղումներ: Նշված սխալներից համեմատաբար վտանգավոր են համարվում բոլոր այն սխալները, որոնք հաճախակի են կրկնվում և դառնում են բնավորության գիծ, ավելի շուտ՝ վերածվում են խրոնիկ հիվանդության:

3.4. Գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների վերահսկումն ըմբշամարտում

Մանկավարժական գործընթացում գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների վերահսկողությունը կիրառվում է նրանում եղած թերությունները երևան հանելու համար:

Սպորտային ըմբշամարտում լինում են ընթացիկ և փուլային ստուգումներ:

Ընթացիկ ստուգումների դեպքում մարզիչը ստուգում է իր սանի տեսական գիտելիքները գրույցի միջոցով, իսկ պրակտիկ գիտելիքները՝ գործնական պարապմունքների ժամանակ: Կարողությունները ստուգվում են մրցման մասնակցելու ժամանակ տեխնիկական գործողությունների կատարման պաշարով, որը գնահատվում է դիտումների և տեսանկարահանումների ընթացքում:

Թե՛ հնարքների և թե՛ վարժությունների ուսուցման գործընթացում սխալների ժամանակին ուղղումը նպաստում է տեսական ու գործնական նյութի յուրացման արդյունավետությունը:

Նախքան սխալի ուղղումը մարզիչը պետք է աշխատանք տանի սխալի պատճառները պարզելու: Գործնականում ըմբիշների կողմից հնարքների և վարժությունների կատարման ժամանակ սխալներն առաջանում են հիմնականում երկու պատճառով: Տեխնիկական հնարքի կամ գործողության մասին սխալ պատկերացումը

մեծամասամբ աղավաղում է շարժումը, խախտում նրա բաղկացուցիչ մասերի, կապերի, կատարման ռիթմի կառուցվածքը և այլն: Ըմբիշների ֆիզիկական ցածր պատրաստությունը և ֆիզիկական անբավարար զարգացումը գումարած վարժության կամ տեխնիկական գործողության կատարումը դժվարեցված պայմաններում՝ տանում են նկատելի սխալների:

Եթե սամբիստի մոտ ստեղծվել է ոչ ճիշտ պատկերացում տեխնիկական գործողության մասին, մարզիչը կրկնակի ցուցադրման և բացատրման միջոցով ուղղում է այդ սխալը՝ ուշադրությունը շեշտադրելով այն տարրերի վրա, որոնք ըմբիշի կողմից սխալ են յուրացվել կամ տիրապետվել: Նման դեպքում մարզիչը պարտավոր է օգտվել ստորև բերվող մեթոդական հետևյալ հնարքներից.

1. Հնարքի կամ տվյալ տարրի կրկնակի կատարումը, որում սխալ է թույլ տրվել:

2. Հնարքի ամբողջական կատարումը՝ շեշտը դնելով ձախողված տարրի սխալի ուղղման վրա:

3. Հնարքի կատարման կառուցվածքի ձևափոխումը, որը կնպաստի և կօգնի ըմբիշին կատարել ճիշտ հնարք կամ վարժություն: Երբեմն մարզիչն առաջարկում է արհեստականորեն հնարքը սխալ կատարել, բայց այնպիսի «սխալի» կատարումով, որը կօգնի սկզբնական սխալի վերացմանը:

4. Ըմբիշի ճիգերի և առանձին վարժությունների ուղղությունը մատնանշող կողմնորոշիչներ:

5. Մարզչի կողմից հնարքի կատարումն այն ըմբիշի հետ, որի մոտ նկատվել է սխալը, դրանով մարզիչն օգնում է ըմբիշին ուղղելու իր սխալը, նա զգում է իր սխալը և կրկնելիս ուղղում այն:

6. Մարզիչը հաճախ իր սանին առաջարկում է հնարքը կատարել իր վրա: Կատարման ժամանակ մարզիչը սանի շարժումներին ճիշտ ուղղություն է տալիս, ուղղում է մարզվողի ճիգերը և մինչև ժամանակ թույլ չի տալիս կրկնել սխալը:

Եթե ըմբիշները տվյալ պահին բավականաչափ ֆիզիկական պատրաստություն չունեն, մարզիչը նրանց խորհուրդ է տալիս հաճախակի կրկնել այնպիսի ընդհանուր և հատուկ զարգացնող վարժություններ, որոնք կօգնեն նրանց արագ վերացնել հնարքի սխալ կատարման պատճառները: Երբեմն մարզիչը ստիպված է լինում նման մարզիկների հետ ուսուցման գործընթացը տեղափո-

խել առավել ուշ ժամերի: Բացի այդ, նա կարող է առաջարկել մարզվողներին հաճախակի կատարել հնարքի նմանակում առանց մրցակցի կամ գործիքներով: Մշակվում և առաջարկվում են հատուկ վարժություններ տվյալ հնարքը արագ և արդյունավետ սովորելու համար: Այն դեպքում, եթե սխալներն առաջանում են հնարքի կամ վարժության կատարման պայմանների արհեստական բարդացման հետևանքով, մարզիչը միջոցառումներ է ձեռնարկում դրանք պարզեցնելու համար:

Դա կարելի անել.

1. Տարբեր մրցակիցների ընտրությամբ, դրանք են՝ ավելի թեթև, ավելի թույլ, ավելի ուժեղ և ավելի ծանր մրցակցի հետ հնարքի կատարում և այլն:

2. Մրցակիցներից մեկին տրվում է կոնկրետ հանձնարարություն է տրվում իր գործողություններով օգնել ընկերոջը հնարքը ճիշտ կատարելու: Որոշ դեպքերում հնարքը սխալ է կատարվում ոչ թե հնարք կատարող ըմբիշի մեղքով, այլ հենց պաշտպանվող ըմբիշի սխալ պահվածքի պատճառով, երբ նա իր գործողություններով հնարքի իրականացումը դարձնում է անհնար կամ չափից ավելի ուժեղ է դիմադրում, կամ էլ իրեն չափից ավելի է թույլ պահում:

3. Հնարքի կատարումը խրտվիլակի կամ լցված պարկի վրա:

4. Հնարքի կատարումը փափուկ գորգի վրա (եթե մրցակիցը վախենում է կոշտ հատակին ընկնելուց): Ուսումնական գործընթացում, երբ ըմբիշները զույգերով սկսում են որևէ հնարք կատարել, մարզիչը հիմնականում ուշադրությունն ուղղում է սխալների ի հայտ բերելուն և դրանք ուղղելուն:

Սկզբում մարզիչն ուշադրությունը կենտրոնացնում է ամբողջ խմբի վրա, որպեսզի որոշի, թե մարզվողներից ովքեր են թույլ տալիս սխալներ և խմբում քանի ըմբիշ է թույլ տալիս միևնույն սխալը: Մարզիչը պետք է իսկույն որոշի հնարքի կատարման առաջին փորձերից: Եթե մարզվողների մեծամասնության մոտ դիտվում են բնորոշ ընդհանուր սխալներ, ապա մարզիչը դադարեցնում է հնարքի կամ վարժության կատարումը, նշում է սխալները և ցույց տալիս, թե ինչպես պետք է դրանք ուղղվեն: Եթե ընդհանուր սխալներ չկան, ապա մարզիչը մոտենում է ըմբիշներին, հետևում հնարքի կատարման ընթացքին, առանձին-առանձին դիտողություններ անում, եթե զգացվում է դրա կարիքը: Պարբերաբար կատարվող դիտողությունները պետք է նպաստեն գիտելիքների, կա-

րողությունների և հմտությունների ամրապնդմանն ու հնարքների կատարելագործմանը:

Ուսուցանվող հնարքների կամ տեսական նյութի տիրապետման մակարդակը որոշելու համար կարող են անցկացվել ստուգարքներ, առանձին դեպքում՝ քննություններ: Որոշ մարզադպրոցներում մարզման սկզբնական փուլում երեխաների ֆիզիկական պատրաստության և հնարքների տիրապետման ծավալի խորությունը գնահատվում է մրցումներում ցույց տված արդյունքների հիման վրա: Ստուգարքների և քննությունների ժամանակ, որոնք կազմակերպվում են մարզադպրոցի մարզչական խորհրդի կողմից, հիմնականում ստուգվում է տեխնիկական գործողությունների տեսական գիտելիքների և գործնական կարողությունների ծավալը, որոնք ստացվել են ըմբիշների մրցակցական գոտեմարտերում տեխնիկական պատրաստականության արդյունքների գրանցման և վերլուծության ժամանակ:

3.5. Ուսուցման սկզբունք

Ըմբշամարտում գիտակցականության, ակտիվության, զննողականության, սխտեմատիկության սկզբունքների տիրապետումը և գիտելիքների կայուն յուրացումը համարվում են ուսումնամարզական գործընթացի ընդհանուր դիդակտիկական սկզբունքների կարևոր օղակները:

Սամբիստները շարժողական հմտությունները յուրացնում են տեսական, ուսումնական, մեթոդական և գործնական պարապմունքներում, իսկ ամրապնդում են մրցումների ժամանակ: Այդ պատճառով ուսումնական գործընթացում և մանկավարժական ցանկացած գործունեություն կազմակերպելիս այդ սկզբունքների մշակումը և ամրապնդումը համարվում է պարտադիր:

3.5.1. Գիտակցականության և ակտիվության սկզբունք

Ուսումնական պարապմունքների կազմակերպման պարտադիր և բեղմնավոր պայման է հանդիսանում ըմբիշների կողմից լուրջ և գիտակից մոտիկացումը մարզման գործընթացին: Մարզիչը ուսումնական գործընթացը պարտավոր է կազմակերպել այնպես, որ յուրաքանչյուր աշակերտ պարապմունքներին մասնակցի գիտակցորեն և ակտիվ կերպով: Այն մարզումները, որոնք կազմա-

կերպվում են միայն հույզերի վրա, պատճառ են դառնում այն բանի, որ աշակերտները մարզումների ժամանակ ձգտում են խուսափել դժվարություններից, պարբերաբար չեն աշխատում հմտությունների տիրապետման վրա:

Ուսումնական աշխատանքներում պարբերաբար մասնակցելու դեպքում մարզիկների մոտ երևան են գալիս նոր հետաքրքրություններ և նպատակներ: Պարապոզների կողմից ակտիվության բնական դրսևորումը կարող է դրական դեր խաղալ նրանց իղծերի և ցանկությունների իրականացման գործում, երեխան կարող է դառնալ մրցանակակիր կամ հաղթել անգամ մեծ մրցումներում:

Գիտակցականության և ակտիվության սկզբունքներն իրականացնելու համար մարզիչը պետք է.

ա) հստակ խնդիր դնի իր սաների առաջ և բացատրի մարզման գործընթացում նրա լուծման կարևորությունը.

բ) նշի խնդրի լուծման հիմնական ուղիները.

գ) նշի տվյալ շարժողական գործողության կատարման օրինաչափությունները.

դ) նշի և ընտրի խնդրի լուծման միջոցները, կատարի մրցակցի ընտրություն, ընտրի կոպիտ կամ փափուկ գորգ, որոշի խրտվիլակի քաշը, կազմի վարժություններ և այլն:

Գիտակցականության և ակտիվության սկզբունքի դաստիարակման և իրականացման համար անհրաժեշտ է ըմբիշներին տալ զանազան ինքնուրույն առաջադրանքներ, որոնց կատարման համար նրանցից կպահանջվի խնդիրների կատարման ինքնուրույնություն, նպատակասլացություն, հատուկ ձև և գիտելիքներ ձեռք կբերեն առանձին մրցակիցների մասին տեղեկություններ հավաքելու համար, կտվորեն տարբեր մրցակիցների հետ կազմել մրցապայքարի տակտիկական պլան, կտվորեն մարզական բեռնվածության բարձրացման պլանը կազմել, կտիրապետեն մրցումների արդյունքների նախահմացությունը գուշակել և այլն:

Գիտակցականությունը և ակտիվությունը արտաքինից էլ կարող են դահլիճում այնպիսի մի իրավիճակ ստեղծել, որի դեպքում կարգ ու կանոն պահպանելու համար մարզիչին հարկ չի լինի որևէ պարապոզի հանդեպ կիրառել խիստ միջոցներ: Ուսումնական նյութի կրկնության ժամանակ ըմբիշները շատ հաճախ հարցեր են ուղղում մարզիչին պարզաբանելու այս կամ այն անհասկանալի պահերը:

Մարզիչը պետք է հիշի, որ ուսուցման որոշակի փուլում գիտակցականության և ակտիվության սկզբունքի ճիշտ կիրառումը նախատեսում է գիտալիքների ծավալի խիստ սահմանափակում, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասի խնդիրները լուծելու համար: Ապացուցված է, որ ուսուցանվող գործնական նյութի մասին ծավալուն տեղեկություններ հավաքելը իր հերթին և որոշակի առումով կարող է բացասաբար ազդել ուսուցման գործընթացի վրա:

3.5.2. Միստեմատիկության սկզբունք

Սամբիստի ուսումնամարզական բեռնվածությունը տարեց-տարի ավելի է մեծանում: Սպորտային պարապմունքները և ուսումը դպրոցում կամ բուհ-ում ըմբիշներից պահանջում է բացարձակ կազմակերպվածություն և կարգապահություն: Կապված դրա հետ պարապմունքները պետք է ճիշտ պլանավորել և ըմբիշների առաջ հստակ խնդիր դնել, ճիշտ ընտրել այդ խնդիրների լուծման միջոցները և մեթոդները, պլանավորել ուսուցման կոլեկտիվ խնդիրները, հսկել անհատական արդյունքների կատարման ընթացքը, և մարզումների հաճախականությունը:

Միստեմատիկության սկզբունքի իրականացումը սամբո ըմբշամարտում նախ և առաջ կնպաստի նրան, որ կիաջողվի ուսումնամեթոդական պարապմունքները կազմակերպել և անցկացնել մեթոդական բարձր մակարդակով, կիաջողվի պարապմունքների ժամանակ պահպանել մարզման միջոցների և մեթոդների կիրառման հաջորդականություն չխախտելով դրանց սիստեմայնությունը:

Միստեմայնության սկզբունքը նախատեսում է դժվարությունների աստիճանական ավելացում: Նոր ուսումնական նյութը պետք է կառուցել նախորդ պարապմունքում յուրացված նյութի հիման վրա պետք է կազմի նրա շարունակությունը և նպաստի նրա ամրապնդմանը և կատարելագործմանը: Խմբում ուսումնամարզական գործընթացի բավականին միատեսակ է տեղի ունենում այդ դեպքում անհրաժեշտ է աշխատանքները կարգավորել, ովքեր չեն կարողանում յուրացնել նյութը, նրանց պետք է կցել առաջավոր ըմբիշներին, որոնք մեծ հետաքրքրություն և ուշադրություն են դրսևորում դեպի պարապմունքները, դեպի նորությունները, նոր հնարքները և այլն: Հետ մնացողների հետ մարզիչը պետք է կազմակերպի լրացուցիչ և անհատական պարապմունքներ, դրանք կարող են ուղղված լինել ինչպես ըմբիշների ֆիզիկական ընդունա-

կությունների զարգացմանն ու մշակմանը, հատուկ վարժություններին, այնպես էլ տեխնիկատակտիկական գործողություններին: Այն դեպքում, եթե մշտապես հետ են մնում միևնույն ըմբիշները, նրանց պետք է տեղափոխել: Եթե խմբում պարբերաբար հետ մնացող ըմբիշներ են նկատվում, մարզիչը պարտավոր է նման ըմբիշներին տեղափոխել համեմատաբար ավելի թույլ խմբեր: Խմբից-խումբ ըմբիշների տեղափոխությունը մարզիչը պետք է կատարի զգույշ և խիստ սկզբունքորեն:

Ուսումնամարզական աշխատանքներում սիստեմայնությունը նախատեսում է ուսուցանվող վարժության բազմակի և ռացիոնալ կրկնություններ: Կրկնությունների թիվը և նրանց միջև տևող ընդմիջումները որոշում է մարզիչը, որը առաջնորդվում է պարապողների հնարավորություններով և պատրաստականությամբ:

Սիստեմատիկայնության սկզբունքի հաջող իրականացման արտաքին դրսևորումը հանդիսանում է ըմբիշների բավարար առաջադիմությունը, նրանց ցանկությունը սովորել նոր ուսումնական նյութը և այլն:

Սիստեմայնության սկզբունքի հաջող իրագործման համար անհրաժեշտ է.

1. համաձայն ուսուցման շրջանների պարապողների մոտ դաստիարակել համապատասխան և լիարժեք կարողություններ և հմտություններ,

2. ուսումնական ամբողջ նյութը միավորել և կանոնակարգել մեկ համակարգի մեջ այնպես, որ ուսուցման ժամանակ հեշտությամբ բաժանվի մասերի,

3. սույն համակարգը ուսումնասիրել և պլանավորել համաձայն պարապողների առանձնահատկությունների, ընդունակությունների, ուսման առաջադիմության, կյանքի պայմանների հաշվառման, հերթագայելով ուսումնական նյութի դասավանդումը ըստ շրջանների նյութի ամրապնդման որակի և մրցումների մասնակցության պարբերության:

4. հետևել որպեսզի յուրաքանչյուր կոնկրետ խնդիր լինի ընդհանուր մանկավարժական շղթայի խնդիրների բաղկացուցիչ մասը և լուծվի ըստ ուսուցման որոշակի շրջանների.

5. հաշվի առնել ուսումնական աշխատանքների արդյունքները.

6. ապահովել պարապմունքների կանոնավոր անցկացումը:

3.5.3. Մատչելիության սկզբունք

Մատչելիության սկզբունքի հիմնական պահանջն է օգնել ժամանակին տիրապետելու ծրագրով նախատեսված նյութին: Այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը հեշտ է բաժանվում մասերի, նյութի բաշխումը կատարվում է հետևյալ սկզբունքներով «պարզից բարդ», «հեշտից դժվար», «ծանոթից անծանոթ», ինչը օգնում է ապահովել նյութի մատչելիությունը:

Տեխնիկայի հիմունքներն ուսումնասիրելիս համաձայն դասակարգման կանոնակարգի մատչելիության սկզբունքը մեծամասամբ օգտագործվում է այն ըմբիշների նկատմամբ, որոնք դժվար են յուրացնում կամ չեն յուրացնում, որը մատչելի է մեծամասնության համար: Որոշ պարապողների համար նյութը կարող է լինել դժվար մատչելի, այդ այն դեպքում, երբ նույն նյութը հեշտ է յուրացվում մյուսների կողմից: Այդպիսի երևույթի պատճառը կարող է լինել որոշ աշակերտների անբավարար ֆիզիկական պատրաստականությունը, շարժումների վատ կոորդինացիան, ուսուցման գործընթացում հաջորդականության խախտումը և այլն:

Տեխնիկայի հիմունքների ուսումնասիրման ընթացքում շատ մարզվողներ դժվարություններ են կրում տեխնիկայի մեկ բաժնից մյուսին անցնելիս, քանի որ չեն կարողանում նախորդ և առկա հնարքների միջև եղած կապը տեսնել կամ պատկերացնել: Ընթացման արակտիկական նման օրինակներ շատ է տեսել: Այդ պատճառով, որքան որ մոտենում են պարապմունքները, օրինակ՝ կրծքի վրայից կատարվող զգույնների ուսուցանումը անհրաժեշտ է ավելի շատ ժամանակ հատկացնել այնպիսի զանազան վարժությունների վրա, որոնք կապված են կիսականուրջ կամ կամուրջ կատարելու համար: Ուսումնական գործընթացում հաճախ խոտանը առաջ է գալիս հենց իր՝ մարզիչի մեթոդական սխալի պատճառով:

Մի փոքր այլ ձևով է իրագործվում մատչելիության սկզբունքը, ըմբշամարտի այնպիսի բաժիններ ուսումնասիրելիս, որոնց յուրացման համար անհրաժեշտ է նախօրոք յուրացնել հատուկ հմտությունների որոշակի համալիրներ, որոնք ապահովում են վերջնական հաջողությունը տվյալ բաժին ամբողջությամբ ուսումնասիրելու համար: Այդպիսի դժվարությունները հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր մոտեցնող վարժություններ և մոդելային որոշակի պայմաններ:

Մարզիկները պետք է հիշեն, որ չափազանց բարդ վարժու-

թյուններ հաճախ դառնում են լուրջ վնասվածքների հիմնական պատճառ:

Եթե սամբիստները հեշտությամբ են տիրապետում նոր նյութին, ապա դա կասկածի տակ է դնում և չի նպաստում ուսումնական գործընթացի բեղմնավոր կազմակերպմանը: Ըմբիշները դրսևորում են անուշադրություն, անտարբեր են կատարում հնարքները և քանի որ դա նրանց համար հետաքրքիր չի և այլն: Ինչպես չափից ավելի բարդ, այնպես էլ չափազանց հեշտ առաջադրանքը կարող է իջեցնել մարզիկների ակտիվությունը և նպատակասլացությունը: Պետք է նյութը այնպես բաշխել, որ այն մատչելի լինի տվյալ խմբի բոլոր անդամների համար, այդ դեպքում միայն պարապողները կդրսևորեն բարձր ակտիվություն:

Մատչելիության սկզբունքի հաջողությամբ իրականացման համար անհրաժեշտ է.

1. ուսումնական նյութն ընտրել ուսումնական ծրագրի և նորմատիվային պահանջների համապատասխան.

2. նոր նյութը ուսուցանելիս առաջին հերթին անհրաժեշտ է հաշվի առնել տվյալ խմբում պարապողների անհատական առանձնահատկությունները.

3. անհրաժեշտ է մատչելիության սկզբունքի օրենքները, դրանք են՝ «պարզից բարդը», «հայտնիից անհայտը», «հեշտից դժվարը» պահպանել այնպես, որպեսզի չիջեցվի պարապողների նախածեռնությունը և հետաքրքրությունը պարապմունքների հանդեպ:

3.5.4. Ձննողականության սկզբունք

Ուսուցանվող նյութի կամ հնարքների մասին պարապողների մոտ կարելի է պատկերացում ստեղծել զանազան միջոցներով և եղանակներով՝ ցուցադրել և բացատրել տեսանյութեր, թե ինչպես այդ հնարքը՝ կատարվում մյուս մարզիկների կողմից, բացատրել խոսքերով, ցույց տալ շարժման գծապատկերը, հնարքը ցուցադրել տվյալ ըմբիշի՝ վրա և այլն: Ձննողականության սկզբունքն իրագործվում է առավել լրիվ, երբ ավելի շատ զգայարաններ և ընկալման օրգաններ են մասնակցում ուսումնական գործընթացին:

Կախված կոնկրետ մանկավարժական խնդրից զննողականության միջոցները կիրառվում են առանձին, հաջորդաբար և փոխներգործության համատեքստում:

Այսպես, որոշ հնարքներ ուսուցանելիս մարզիչը կարող է միայն

խոսքով բացատրել, բայց չցուցադրել, իսկ առանձին հնարքներ պետք է նաև ցուցադրել, նոր միայն անցնել դրանց ուսուցմանը:

Եթե բացատրելով, իսկ որոշ դեպքերում ցույց տալով աշակերտը խնդիրը կամ հնարքը չի ընկալում, մարզիչը կրկնում է ցուցադրումը, այնուհետև փոխում է մոտեցումը, մասնատում և հեշտացնում խնդիրը կամ հնարքը, որպեսզի ուսումնասիրվող նյութը լինի ավելի զննողական ունեցած միջոցները կարելի է կիրառել համալիր ձևով: Միջոցների թվում, որոնք լրացնում են զննողական պատկերացումները, երբեմն օգտագործվում են կողմնորոշիչներ, դրանք օգնում են ճիշտ կատարել շարժումների հիմնական կառուցվածքը: Օրինակ, որպեսզի մեծացվի կրծքի վրայից գցման ամպլիտուդը, մարզիչը պարապողներին առաջարկում է հնարքը խրթվիլակի վրա կատարել այնպես, որ կրծքով և որովայնով խրթվիլակին տակից այնպես խփել, որ խրթվիլակի ոտքերը կպչեն առաստաղին: Նման ձևի տրամադրվելը զգալիորեն բարձրացնում է գցման ամպլիտուդը:

Չհարքն արագ սկսելու նպատակով մարզիչները օգտագործում են ձայնային ազդանշաններ՝ սուլիչ կամ ծափ են տալիս: Ձննողական լավ հնարք է, երբ մարզիչը հնարքը կատարելու ժամանակ ֆիքսում է սխալները և պահը չի կորցնում, կանգնեցնում է գոտեմարտը ուղղում սխալները:

Օգտվելով հարմար կողմնորոշիչներից, պարապողները հնարավորություն են ստանում զարգացնել իրենց ճիգերն անհրաժեշտ ուղղությամբ, կատարման ընթացքում հսկել դրանք և համեմատել անթերի կատարման հետ: Որպեսզի մկանային ճիգերի զարգացման մասին ճիշտ պատկերացում ստեղծվի բարդ գործողություններ կատարելուց և նրա տեմպի ու ռիթմի մասին ճիշտ գնահատական տրվի ընթացմարտում հաճախ օգտվում են անմիջապես պարապողի վրա հնարքը ցուցադրելուց:

Ուսուցման և դաստիարակության գործում զննողականության սկզբունքն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է.

1. ելնելով պարապողների ընդհանուր պատրաստականությունից և տարիքային առանձնահատկությունից որոշել, թե ինչ չափով զննողականության միջոցները կարող են նպաստել ընդհանուր մանկավարժական խնդրի լուծմանը.

2. մեթոդապես ճիշտ ընտրել զննողականության միջոցները և նրանց կիրառման հաջողականությունը,

3. նպաստել ուսումնասիրվող առարկայի բազմակողմանի ընկալումն այն չափով, որքանով դա անհրաժեշտ է ուսուցման փուլի համար:

3.5.5. Ամրապնդման սկզբունք

Ընթացմարտում գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ամրապնդումը դրված են դիդակտիկ սկզբունքի հիմքում:

Յուրաքանչյուր ուսումնական նյութ ուսուցանվող հնարք պետք է յուրացվի և այնուհետև, ամրապնդվի, այլապես հետագայում հնարավոր չի լինի կատարելագործել:

Շարժողական հմտությունները ամրապնդվում են փուլերով, երբ խոսքը գնում է մասնագիտական շարժումների մասին: Սկսնակները և սպորտի վարպետները այդ շարժումները կատարում են տարբեր ձևով: Դա մեծ մասամբ կախված է ըմբիշի ուժի, դինամիկության, հնարքի կատարման վստահության պաշարից, կատարման տեխնիկայից, վարպետության մակարդակից, ստաժից և բազմակի կրկնելու կարողությունից: Այդ պատճառով ուսումնական գործընթացում ամրապնդման սկզբունքը նախատեսում է նյութի փուլային տիրապետում և ամրապնդում բազմաթիվ կրկնությունների միջոցով:

Յուրացված հմտության ամրապնդման գործում մեծ է մարզիչի դերը, մարզիչը պետք է ընտրի համապատասխան վարժություններ նշի և հսկի դրանց կատարման, կրկնությունների և ամրապնդման ընթացքին: Եթե հմտությունը լավ չի ամրապնդվում, այն կարող է խախտել հետագայում բարդ տեխնիկական գործողությունների ուսուցման ընթացքը:

Մրցակցական գոտեմարտերում, երբ ըմբիշները հանդիպում են անձանոթ մրցակիցների հետ, որոնք ունեն տարբեր մարզական պատրաստություն, կարող են ձախողել նախկինում ձեռք բերված հմտությունները և նրանց ամրապնդման յուրահատուկ միջոցները: Մրցակցի գործողությունները արգելակող գործոնների հատուկ ձևեր են հանդիսանում մրցակցի պաշտպանողական և հակահարձակողական գործողությունները: Այդ պատճառով, հմտությունների ամրապնդման առավել հավանական միջոցներ են հանդիսանում ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական ու մրցակցական

գոտեմարտերը:

Հնարքների կամ վարժությունների ուսուցման հաջորդականության բացակայությունը պարապողների մոտ հոգնածության առաջ գալը պարապմունքների հանդեպ հետաքրքրության բացակայությունը, ուսումնական թեմայի հանդեպ անտարբերությունը հմտությունների հակազդող գործոններ են համարվում: Ամրապնդման սկզբունքի իրականացման հաջողությունը կախված է դիդակտիկ բոլոր սկզբունքների պահպանումից:

Չպետք է մոռանալ, որ ամրապնդման սկզբունքը, որը հիմնվում է պարապողների ձեռք բերած հմտություններն ամրապնդելու ընդունակության վրա, կարող է նաև հավասարապես տարածվել սխալ յուրացված հմտությունների ամրապնդման վրա: Այդ պատճառով, անհրաժեշտ է նախքան հմտությունների ամրապնդմանը նպաստող վարժությունների ուսուցումը սկսելը համոզվել այն բանում, թե արդյոք նշված հմտությունները հանդիսանում են անհրաժեշտ և ճիշտ թե ոչ:

Թեմայի կամ կոնկրետ հնարքի ամրապնդման սկզբունքի հաջող իրականացման համար անհրաժեշտ է.

- նոր նյութի ուսուցումը ձեռնարկել այն դեպքում, երբ նախորդը լավ է յուրացվել.

- զանազանել պարապմունքները այնպես, որ նրա ամրապնդումը չհանգեցնի կամ չնմանվի սովորական կրկնությունների,

- նոր հմտության դաստիարակման ժամանակ անհրաժեշտ է հիմնվել արդեն ամրապնդված հին հմտության վրա,

- աստիճանաբար դժվարացնել վարժությունների կատարման պայմանները, դրանք են՝ վարժության բարդեցում, կատարման ժամանակի երկարացում կամ կրճատում, լարվածության բարձրացում և այլն:

3.6. Պարապմունքի կազմակերպման ձևերը

Հայրենական մասնագետների փորձի և գիտական հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունը իրավունք է վերապահում ընդհանուր դասակարգման համար առաջարկել երեք բավականին բնորոշ տարբերակներ և ձևեր պարապմունքները կազմակերպելու համար՝

- կազմակերպման բնույթը.

- պարապմունքների ուղղվածությունը.
- դասավանդվող ուսումնական նյութի բովանդակությունը:

Ըստ ձևի պարապմունքները կարող են լինել դասային և ոչ դասային, ըստ ուղղվածության ընդհանուր նախապատրաստական, հատուկ-նախապատրաստական և համակցված, ըստ բովանդակության՝ տեսական և գործնական:

Սամբո ըմբշամարտում ավելի շատ կիրառություն ունի դասային գործնական պարապմունքների ձևերը, որը անցկացվում է տարբեր ուղղվածությամբ՝ ընդհանուր և հատուկ առանձին ուղղվածության և կատարելագործման կամ համակցված ձևերը նշված երկու խնդիրները համատեղ են լուծվում: Եթե ոչ դասային ձևերն ունեն պարապողների ազատ դեպքից դեպք գործունեության կազմակերպում, ապա դասային ձևերը անց են կացվում ըստ դասատախտակի և խիստ մարզիչ-մանկավարժի անմիջական ղեկավարությամբ, խիստ կանոնակարգով, նախորդ և հաջորդող ուսումնական նյութի իրար հետ կապելով հաճախումների և առաջադիմության խիստ հսկողությամբ և այլն:

Դասային բոլոր գործնական պարապմունքները կարող են տարբերվել իրենց նպատակով, ըմբիշների քանակակազմով լուծվող խնդիրների զանազանությամբ և այլն:

Կախված պարապմունքի նպատակից՝ պարապմունքները բաժանվում են ուսումնական, ուսումնամարզական, մարզական, ստուգողական և մրցակցական ձևերի:

Ուսումնական պարապմունքի նպատակն է յուրացնել նոր նյութը: Ուսումնամարզական պարապմունքներում տեղի են ունենում ոչ միայն նոր նյութի ուսուցում, նախորդում անցածի ամրապնդում, այլ նաև մեծ ուշադրություն է դարձվում ըմբիշների ընդհանուր և հատուկ մասնագիտական աշխատունակության բարձրացմանը: Մարզական պարապմունքները ամբողջությամբ նվիրված են նախորդ ուսումնական նյութի կամ վարժությունների կատարելագործմանը և աշխատունակության բարձրացմանը: Ստուգողականը սովորաբար կիրառվում է ուսումնական ծրագրի որոշակի բաժին ավարտելու վերջում կամ մարզչի աշխատանքի որակը ստուգելու դեպքում: Այդպիսի պարապմունքների ընթացքում կազմակերպվում են ստուգարքներ տեխնիկայից, անցկացվում են թեստավորում, որոնք օգնում են գնահատել կատարած ուսումնամարզական աշխատանքների որակը, նշվում են առանձին

սամբիստների հաջողությունը, գլխավոր թերությունները կամային, ֆիզիկական ու տեխնիկատակտիկական պատրաստականության գործընթացում տեղ գտած բացթողումները և այլն:

Մրցակցական պարապմունքներն անցկացվում են ոչ պաշտոնական մրցումների կամ ընկերական հանդիպումների ձևով: Դրանք կարող են լինել դասակարգման մրցումներ սկսնակների համար և կրտսեր տարիքի մարզիկների համար կամ թիմի կազմը լրացնելու համար ընտրական մրցումներ և այլն: Այդպիսի մրցաշարերը կարող են անցկացվել հանդիսականների ներկայությամբ, կարող են պարզատրումներ կատարվել, պաշտոնական մրցումներին բնորոշ կարող են կատարվել տարբեր արարողություններ: Նման մրցումների օգնությամբ հաջողվում է ըմբիշների մոտ ձևավորվել մրցակցական ունակություններ և կարողություններ, ապահովել ձեռք բերման կայուն դաշտ:

Չ ըստ բնույթի մրցումները լինում են անհատական, թիմային և անհատական-թիմային: Եթե անհատական մրցումները բնորոշ են բարձր կարգային մարզիկների համար ապա թիմային և անհատական թիմային մրցումները ավելի շատ հատուկ է սկսնակների և կրտսեր տարիքի ըմբիշների համար: Բարձրակարգ մարզիկները որպես օրենք, դրանք են՝ առաջին կարգից մինչև սպորտի վարպետները և բարձր միջանկյալ տեղ են գրավում, այլ կերպ, մարզվում են փոքր խմբերով, ավելի ճիշտ իրար մոտ կանգնած քաշային կարգի ըմբիշների առանձին խմբերում և այլն: Անհատական պարապմունքները սամբիստները կարող են անցկացնել ինքնուրույն մարզչից նախօրոք ստանալով կոնկրետ առաջադրանք: Պարապմունքի առաջ դրված և լուծվող խնդիրների զանազանության տեսանկյունից ըմբշամարտում ընդունված է տարբերել միատեսակ և տարատեսակ ուսումնական պարապմունքների ձևեր:

Առավել հաճախ հանդիպող մարզման ձև է միատեսակ պարապմունքի ձևը, որում լուծվում են մարզման սահմանափակ թվով խնդիրներ: Այդպիսի պարապմունքների առաջին մասում կատարվում է նախապատրաստական աշխատանք, որից հետո հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացվում է գլխավոր խնդիրը լուծելու վրա, որը նաև նպաստում է ըմբիշների օրգանիզմի կառուցվածքային հարմարման գործընթացին:

Չ ըմբշամարտի պրակտիկայում կիրառվում են միատեսակ պարապմունքների երեք տարբերակ.

1. պարապմունքներ, օգտագործելով սահմանափակ թվով միատեսակ և սակայն կայուն որոշակի ժամանակի մարզական առաջադրանքներ.

2. պարապմունքներ մարզական խնդիրների իրականացմամբ.

3. պարապմունքներ օգտագործելով մարզման խնդիրների ընդարձակ համանման համակցություններ: 3

Տարբեր բովանդակությամբ պարապմունքներում հաջորդաբար լուծվում են նույնպես մի շարք տարբեր առաջադրանքներ օգտագործելով մարզական խնդիրների լայն շրջանակներ: Սակայն, նմանատիպ պարապմունքները սամբո ըմբշամարտում գործնականում կիրառվում են համեմատաբար հազվադեպ: Այնուհետև հարկավոր է քննարկել սամբո ըմբշամարտի պարապմունքի կառուցվածքը և առանձին բովանդակությունը, ինչպես և նրա նախապատրաստման և անցկացման հարցերը:

Սամբո ըմբշամարտի գործնական պարապմունքների ժամանակ դասի տիպային կառուցվածքը պետք է խստորեն համապատասխանի մարզիկների աշխատունակության դինամիկային: Այսպես, դասի սկզբում կիրառվում են զանազան վարժություններ, որոնք ուղղված են կրճատել օրգանիզմի մխրճումը, այնուհետև հետևում է լարված մկանային ակտիվությունը, իսկ եզրափակիչում տրվում են ֆիզիկական մեծ ծիզերի չպահանջող վարժություններ: Պարապմունքների դասային ձևը կառուցվում է այնպես, որ ըմբիշների կազմակերպումը և պատրաստությունն առաջադրված խնդիրները կատարելու, նրանց կատարումը և դասի ավարտը հստակ սահմանազատվեն:

Ելնելով դրանից, անհրաժեշտ է տարբերել դասի ներգրավիչ նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասեր: Կարևոր է սակայն իմանալ ոչ միայն դասի մասերի քանակը, այլ իմանալ, թե նրանցից յուրաքանչյուրում ինչպիսի խնդիրներ պետք է լուծվեն:

Ներգրավիչ նախապատրաստական մասը բաղկացած է ընդհանուր և մասնագիտական նախավարժանքից: Այստեղ ստեղծվում է աշխատանքային մթնոլորտ:

Ընդհանուր նախավարժանքի նպատակն է վարժությունների օգնությամբ բարձրացնել բոլոր օրգան-համակարգերի գործնական ակտիվությունը: Հատկապես դա վերաբերվում է առավել անտարբեր վեգետատիվ նյարդային համակարգին: Հուզական ներգործության բարձրացման համար օգտագործվող վարժություն-

ների կատարումը կարող է ուղեկցվել երաժշտությամբ:

Ընդհանուր նախավարժանքը ճնշող մեծամասնության դեպքերում սկսվում է վազքով: Դրանից հետո հերթականությամբ կատարվում են շարային, ընդհանուր զարգացնող, նմանակող և խաղային վարժություններ: Դրանք կարող են օգտագործվել առանց առարկաների և առարկաներով. կցագնդերով, մարմնամարզական փայտերով, լցված գնդակներով, ցատկապարաններով, վարժասարքերով և այլն: Լայնորեն կիրառվում են ակրոբատիկական էլեմենտներ, վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա, մարմնամարզական նստարանի վրա և այլ գործիքների օգտագործմամբ:

Հատուկ մասնագիտական նախավարժանքը ապահովում է շարժումների կորդիկացիան և էներգետիկ հիմք է նախապատրաստում հաջորդ, այսինքն հիմնական մասի թե մասնագիտական նախապատրաստական և թե հնարքների վարժությունների եռանդուն ձևով կատարելու համար: Նուրբ շարժագայության ապահովման և շարժումների արդիականացման պատկերացումների համար կարևոր է մարմնի տարբեր մասերի համար հերթագայել համընդհանուր ռեզիոնալ և տեղային բնույթի վարժություններ, որոնք կօժանդակեն տարբեր ռեժիմով կատարվող մկանների ակտիվ աշխատանքը դրանք են զիջող, հաղթահարող և պահպանող:

Ֆիզիկական տարբեր ընդունակությունների կատարելագործման համար անհրաժեշտ է կատարել ապահովման և ինքնաապահովման նախազգուշական վարժություններ, այսպես կոչված վտանգավոր դրությունում վնասվածքները կանխարգելելու նպատակով: Այդ նպատակով ըմբշամարտում օգտագործվում են զույգերով կատարվող զանազան բնույթի վարժություններ: Քանի որ ըմբիշները թե մարզման գործընթացում և թե մրցումների ժամանակ հաճախակի են հայտնվում ուստի ըմբիշների համար պարտադիր է կանուրջ դրությունում կատարվող վարժությունները: Ըմբշամարտում հաճախակի են հանդիպում վերին և ստորին վերջույթների վնասվածքները, ուստի պարտադիր են վարժությունները սրունք թաթային, ծնկային և կոնք-ազդրային հողերի կապանների ամրապնդման համար: Մամբիստը ընկնելուց չվնասվելու համար նրանց առաջին հերթին ավելացնում են ապահովման և ինքնաապահովման վարժություններ, մրցակիցներին չվնասելու համար տրվում են վարժություններ, որոնք իրենց կառուցվածքով մոտ են

պարապմունքի հիմնական մասում ուսուցանվող վարժու-
թյուններին և ապա հնարքներին: 7

Նախավարժանքի ակտիվ չափանիշը օբյեկտիվորեն կարող է
լինել սրտի կծկումների հաճախականությունը, որի թույլատրելի
սահմանն է 130-160 զարկ/րոպե չափով, ընդ որում, 1-2 րոպե հան-
գստից հետո սրտի թոպեական հարվածքները (ՍՐՀ) պետք է մո-
տենան սկզբնական մեծությանը:

Նախավարժանքից հետո 3-5 րոպեի ընթացքում կարելի է կա-
տարել վերին և ստորին վերջույթների հողերի և դեմքի փափուկ
մկանների ինքնամերսում:

Դասի հիմնական մասն ընտ կառուցվածքի կարող է լինել
պարզ կամ բարդ: Պարզ կառուցվածքը բնութագրվում է պարա-
պողների միատիպ գործունեությամբ (օրինակ երկկողմանի խաղ
ֆուտբոլի գնդակով): Բարդ կառուցվածքի դեպքում կիրառում են
տարաբնույթ վարժություններ, դրանք հերթագայելով մեկը մյուսով,
որը մեծ մասամբ պայմանավորվում է դասի խնդիրներով և
մարզաշրջաններով:

Այնուամենայնիվ մարզման գործընթացում ցանկալի է հենվել
հետևյալ երեք հիմնական դրույթների վրա.

- մարզական պարապմունքի գլխավոր խնդիրներն անհրա-
ժեշտ է լուծել հիմնական մասի առաջին կեսում.

- նշված փուլում վարժությունները ծրագրելիս ցանկալի է
կառուցել հաշվի առնելով առաջիկա մրցումների անցկացման
ժամկետները.

- պարապմունքի հիմնական մասի սկզբում անհրաժեշտ է
հաճախ նախապատվությունը տալ անաէրոբ-աէրոբ բնույթի վար-
ժություններին և հիմնական մասի վերջում աէրոբ բնույթի վարժու-
թյուններին:

Դասի եզրափակիչ մասի խնդիրը՝ հանգստացնել օրգանիզմի
հիմնական համակարգերի գործունեությունը և ամփոփել արդ-
յունքները: Պարապմունքի այդ մասում խուճբը պետք է շարել, տալ
դանդաղ քայլք, օրգանիզմի վերականգնող վարժություններ, վեր-
ջում ի մի է բերվում պարապողների գործունեության գնահատում:

Յուրաքանչյուր մեկ մարզական պարապմունքի տրամադրվում
է 90-120 րոպե:

Դասի յուրաքանչյուր մասի վրա հատկացվող ժամանակը
բերվում է թիվ 2 աղյուսակում:

*ժամանակի բաշխումն ըստ մարզապարապմունքի մասերի
կախված նրա ձևից (րոպեներով)*

ՊԱՐԱՊՄՈՒՆ- ՔԻ ՄԱ - ՍԵՐԸ	ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ՁԵՎԸ, ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲՈՊԵՆԵՐՈՎ			
	Ուսում- նական	Ուսումնա - մարզական	Մարզա - կան	Ստուգո - ղական
ներգրավիչ նա - խապատրաս - տական	30-40	25-30	20-25	-
հիմնական	50-70	55-80	65-90	80-100
Եզրափակիչ	10-10	10-10	5-5	10-10
ընդամենը	90-120	90-120	90-120	90-120

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. ստուգողական պարապմունքների
ժամանակ նախավարժանքը կատարվում
է ինքնուրույն:

Ըստ բովանդակության սամբիստների պարապմունքները կա-
րող են լինել ուսումնական, ուսումնամարզական, մարզական,
ստուգողական: Նրանցից յուրաքանչյուրը կարող է լուծել ընդհա-
նուր և հատուկ պատրաստության խնդիրներ կամ ընդհանուր և
հատուկ պատրաստականության զուգահեռ խնդիրներ:

Պարապմունքների բովանդակությունը որոշվում է մեծամա-
սամբ լուծվող խնդիրների և բեռնվածության աստիճանի զանազա-
նությամբ: Ընդ որում նախապատվությունը տրվում է այն խնդիր-
ների լուծմանը, որոնցում նախատեսվում է իրականացնել լայնա-
ծավալ համակցություններ:

Պետք է նշել, որ վերջին երկու տասնամյակների ընթացքում
ուշադրության են արժանացել բարձր բեռնվածության պայմաննե-
րում կատարվող պարապմունքները, որոնք ինչպես պարզվել է մեծ
խթան են հանդիսանում որակյալ մարզիկների մարզվածության

բարձրացման գործում:

Հատկապես այդ գաղափարը ակնառու դրսևորվում է ըմբիշներից տիպիկ դիմացկունության կատարելագործման ժամանակ, որն ընթանում է խառը աերոբ-անաերոբ էներգաապահովման պայմաններում: Ուստի, պետք է հիշել, որ մարզական օրվա և մարզական շաբաթվա գունարային բեռնվածության ընդհանուր ավելացումը չպետք է ուղեկցվի առանձին պարապմունքներում բեռնվածության փոքրացմամբ: Դա ոչ ճիշտ միտում է և պետք է վերացվի ըմբիշների մարզումներից և պետք է ձգտել կառուցել խելացի ծրագրեր առանձին պարապմունքների համար (միապաղաղության երևույթը բացառելու նպատակով), պահպանելով մեծ և չափավոր բեռնվածությամբ պարապմունքների թիվը:

Մեծ բեռնվածությամբ պարապմունքները բարդ պահանջներ են ներկայացնում ոչ միայն մարզիկների, նաև մարզիչ-մանկավարժներին, որոնք պարտավոր են խստորեն հաշվառել յուրաքանչյուր սանի ֆիզիկական հնարավորությունները և այնպես կառուցել մարզման ծրագրերը, որ հասնեն մոբիլիզացման չկորցնելով գործնական հնարավորությունները, և մյուս կողմից, հասնել այդ բեռնվածության համապատասխանությանը նրանց աշխատանքային վիճակին:

Ցիկլիկ մարզածների ներկայացուցիչների փորձը և գիտական հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ արագաուժային և արագային ուղղվածության պարապմունքներում բեռնվածությունը կարող է տատանվել 3-5 % համեմատած այն բեռնվածությունների հետ, որոնք գրանցվել են մինչև ակնհայտ հոգնածության հանդես գալը, չի բացառվում, որ դիմացկունությունը կատարելագործելիս այդ մեծությունը հասնի մինչև 10 %-ի:

Վերջում նշենք, որ օգտվելով մարզիչ մանկավարժի խորհուրդներից, յուրաքանչյուր ըմբիշ պարտավոր է ներկայանալ պարապմունքի ունենալով կոնկրետ պլան, որում լրացվում է պարապմունքի ընդհանուր բովանդակությունը: Դրանք կարող են լինել խնդիրներ կապված նոր տեխնիկական գործողությունների, բռնվածքների, պաշտպանությունների, հակահարձակման բնույթի, տեխնիկական գործողությունների, դրանց սովորելու և տիրապետելու հետ, կապված նոր խնդիրներ գոտեմարտի վարման տակտիկական կատարելագործելու առաջադրանքներ (օրինակ գոտեմարտ գործի եզրին) և այլն: Բոլոր գրառումները կապված մարզ-

ման առաջադրանքների և նրանց հաջող իրագործման հետ հարկավոր է գրանցել մարզման անհատական օրագրում, որի սխտեմատիկ լրացումները դրանց կատարման դիմամիկայի վերլուծությունները թույլ կտան ըմբիշներին նպատակասլաց շարժվել բարձրագույն մարզական նվաճումների սանդուղքներով:

3.7 Ընտրությունը սկզբնական պատրաստության խմբակներում

Ընտրության խնդիրը կայանում է նրանում, որ ժամանակին և ճիշտ գուշակել սկսնակների հակումները, ընդունակությունները և հնարավորությունները:

Սկսնակներին որևէ մարզածևում ներգրավելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է կազմակերպել նախնական ընտրություն, որի նպատակն է հաշվի առնել երեխաների ֆիզիկական տվյալները, ընդունակությունները, նրանց հակումները որոշ դեպքում նաև ժառանգական տվյալները ժամանակին և ճիշտ նրանց խորհուրդ տալ զբաղվել կոնկրետ մարզածևով, դրանք հետևյալն են՝

- մարզական օժտվածություն. դա մարզիկի բնածին և ձեռքբերովի ֆիզիկական և հոգեբանական որակներն ու ընդունակություններն են արագ և արդյունավետ զարգացնելու, այդ բոլոր որակները և դրանք հաջողությամբ ներդնելու մարզական գործընթացում: Մարզական օժտվածության հասկացության մեջ անպայման մտնում են առողջական լավ վիճակը օրգանիզմի անատոմոկենսաբանական որոշակի առանձնահատկությունները, ժառանգականությունը և այլն:

Թվարկված որակները գտնվում են փոխադարձ և սերտ կապի մեջ ու կարող են մասամբ փոխհատուցել մեկը մյուսին:

Ընտրության ռացիոնալ համակարգը օգնում է մարզչին ճիշտ համալրել մարզական խմբերը ընդունակ և հեռանկարային մարզիկներով:

Սպորտում սխալ ընտրությունը շատ հաճախ պատճառ է դառնում մարզվողների և մարզիչների ժամանակի անտեղի կորստի, նյութական անվերադարձ միջոցների վատման և վերջին հաշվով խմբերում տեղիք է տալիս արտահոսքի, որն իր հերթին տանում է խմբի հիմնական կորիզի բարոյական ցնցումների և լքվածության:

Ընտրության հիմքում ընկած է առանձին մարզիկների

բազմակողմանի առանձնահատկությունների հայտնաբերումը, նյարդային համակարգի տիպաբանական յուրահատկությունների և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման մակարդակի գնահատումը:

Այդ խնդիրների լուծումը մարզչից պահանջում է անհատականացման մանկավարժական մոտեցում բարդ և քրտնաջան երկարամյա աշխատանք:

Ընթանալիս ընտրության գործընթացը կարելի է բաժանել երեք փուլերի.

1. նախնական դիտումների փուլ, որը տևում է առաջին պարապմունքից մինչև 3-րդ ամիսը,

2. սկզբնական ուսուցման գործընթացում խորացված ստուգման փուլ (3-6 ամիս),

3. պարապողների բազմամյա և սիստեմատիկ խմբային և անհատական ուսումնասիրության փուլ:

Առաջատար շատ մարզիչներ 25-30 սկսնակներ ընտրելու համար առաջին փուլում դիտում են մինչև 500-600 երեխաների:

Որպեսզի կարողանա ապահովել նշված մրցույթը մարզիչը պետք է հաճախակի ներկա լինի հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, դպրոցական մրցումներին, արտադպրոցական պարապմունքներին, ընդմիջումների ժամանակ հետևի երեխաների վարքին, խաղերին, շարժողական ակտիվությանը, բակերում և լողափերում հետևի երեխաների շարժումներին:

Այդ մեթոդով մարզիչը կարող է ընթանալիս պարապմունքների համար բավականին ընդունակ, ճարպիկ և խիզախ երեխաներ ընտրել:

Ընտրություն տարբեր փուլերում մարզիչը կարող է կիրառել հայտնի գիտական հետազոտության տարբեր մեթոդներ և ձևեր, դրանք են՝ մանկավարժական դիտումներ, մարդաչափական տվյալների ուսումնասիրություններ, ստուգողական թեստավորում կատարել, բժշկական և հոգեբանական փորձաքննություն և այլն:

Ընտրության ժամանակ սխալներն անխուսափելի են, քանի որ ցանկացած ստատիկ որոշում չի կարող անսխալ լինել: Սամբիստների սկզբնական ընտրության ապագան պետք է տեսնել ոչ միայն արտաքին տվյալների, այլ նաև ներքին ձևաբանական բնութագրումների և օրգանիզմի մեխանիզմների մեջ, որոնցով է պայմանավորված ապագա մարզիկի տիպիկ որակների դրսևորումը

(Գ.Ս.Թունանյան, 1984):

Մարզական տաղանդ փնտրելը ծայրաստիճան դժվար գործ է: Դա բարդ է նաև այն պատճառով, որ մարզման սկզբնական փուլում մարզական նվաճումների արագ աճը դեռ երաշխիք չի և բարձր արդյունքներ չի երաշխավորում սպորտային վարպետության ցուցադրման հետագա փուլերում:

Տաղանդավոր երեխաների որոնումը բարդանում է կապված երեխայի չափահաս դառնալու արագության հետ: Այդ դեպքում կարևոր է իմանալ, որ այդ գործընթացի արագությունը ընթանում է անհավասարաչափ, որ կենսաբանական զարգացման կորագիծը կտրուկ բարձրանում է սեռական հասունացման ժամանակ՝ կատարվում է սեռահասունացման ուստյուն, ընդ որում առանձին երեխաների մոտ սեռահասունացման ուստյունը սկսվում է 12-13 տարեկանում, իսկ մյուսների մոտ նկատվում է դանդաղեցված աճ, այսինքն սեռահասունացումը սկսվում է 14-16 տարեկան հասակում: Այդ պատճառով վաղահասները, չնայած միևնույն անձնագրային հասակին, դանդաղ սեռահասունների համեմատ, 2-3 տարով առաջ են անցնում վերջիններից կենսաբանական աճի տեմպով: Հետևաբար, սեռահասունության ուստյունի ավելի վաղ առաջ գալը խմբում խախտում է իրականում շնորհալի երեխաների օբյեկտիվ ընտրության հնարավորությունը: Հաճախ այդ պատճառով ակսելերանտների /վաղահասների/ սխալմամբ ընդունում են որպես ավելի ընդունակների, իսկ ռետարդանտներին /դանդաղ սեռահասուններին/ խմբում չեն ընդունում կամ, ընդունելով նրանց պատշաճ ուշադրություն չեն տրամադրում պարապմունքների ժամանակ:

Դա բերում է նրան, որ որոշ ժամանակից հետո փլվում են ընտրված ակսելերանտների վրա դրված մարզիկի հույսերը, իսկ ռետարդանտները սկսում են առաջադիմել և վազ անցնել նրանցից: Թերևս դրանով պետք է բացատրել, որ որոշ մարզիկներ ձգտում են խմբերում ընդգրկել «միջակներին» որպես ավելի հեռանկարայինների, որոնք թեև դանդաղ են առաջ գնում մարզական վարպետության սկզբնական աստիճաններով, սակայն դա անում են վստահ:

Երեխաների սկզբնական ընտրության հիմնահարցը սամբո ըրջամարտի ՄՊՄԴ-ում այսօր չի կարող արդյունավետ լուծվել, այդ քննազավառում գիտության կողմից որոշակի հետազոտություններ չի կատարվել, բացակայում են գիտական փաստերը, զգացվում է

մարզիչների գիտելիքների պակաս, քանի որ, գիտությունը նորություններ չի տրամադրում գործող մարզիչներին: Խնդրի լուծումը հուշում է, հարցը տեղափոխել մարզիչների փորձի ամփոփման դաշտ, օգտագործել պրակտիկ մարզիկների բազմամյա փորձը: Ցանկալի արդյունք կարող է տալ նաև նախկին միության ՄՊՄԳ-ների առաջատար մարզիչների երկարամյա փորձը:

Առավելապես այսօր ընթացմարտի դպրոցներում տարածված են երեխաների ընտրության այնպիսի մեթոդներ ինչպիսիք են հայտարարությունները, խմբերում մարզվող փորձված ընթիչների կողմից հրավերքները և անձնական օրինակը, դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տեսաֆիլմերի զանգվածային ցուցադրումը և այլն: Կան մարզիչներ, որոնք նախապատվությունը տալիս են բնական ընտրությանը, երեխաները խմբերում ընդունվում են փորձնական ժամկետով /2-3 ամիս/, որի ընթացքում կիրառվում են խիստ պայմաններ՝ վաղ առավոտյան կազմակերպվում են մարզումներ, մարզումների ժամանակ կիրառվում են մեծ բեռնվածություններ, որոշ դեպքում ցույց են տալիս չոր բնավորություն, որի արդյունքում թուլվերը չեն դիմանում և դուրս են մնում:

Որոշ մարզիչներ հաշվի են առնում երեխաների առաջադիմությունը դպրոցում, մարզիչներից ոմանք նախապատվությունը տալիս են երեխաների խիզախ բնավորությանը, կոորդինացիոն օժտվածությանը, ճարպկությանը կամ տարրական, այսինքն բակային գոտեմարտ վարելու կարողությանը /ծնկադիր գոտեմարտի ձևով և այլն/:

Ինչ խոսք, թվարկված մոտեցումները կրում են էմպիրիկ բնույթ, սակայն և այդ և կատարված որոշ մասնակի հետազոտությունների տվյալները մեզ իրավունք են վերապահում որոշ գործնական խորհուրդներ տալ մարզիչներին սկզբնական ընտրություն կատարելու ժամանակ խմբերում երեխաների ճիշտ ընդգրկելու համար:

Ընտրության ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել մարզական ընտանիքի պատկանելիությունը: Գերմանացի և Ճապոնացի գիտնականները սահմանել են, որ անվանի մարզիկների երեխաների 50% մոտ կարելի է նկատել արտահայտված սպորտային ընդունակությունների առկայություն: Հույն գիտնական Կլիստորասը հանգել է այն եզրակացության, որ լարված սպորտային մարզումների ժամանակ արդյունքների նավաճումների աճը պայմանավորված է նաև ժառանգական գործոններով: Այսպես 7-13 տարեկան երե-

խաների մոտ ժառանգականությունը պայմանավորված է սրտի կծկման առավելագույն հարվածների 93,4% չափով և արյան կաթնարտադրության առավելագույն խտության 81,4 %-ով:

Մարդու հասակը

Մարմնի երկարությունը որոշ գիտնականների և մասնագետների կարծիքով նպաստում է սպորտային վարպետության բարձրացմանը, սակայն ընթացմարտում, ժանրամարտում, մարմնամարզությունում, ակրոբատիկայում և մենապայքարային ևս որոշ մարզածներում մարմնի երկարությունը որոշակի դեր չի խաղում, ավելին, որոշ քաշային կարգերում խանգարում է տեխնիկական գործողությունների լիարժեք կատարելագործմանը:

Ընթացմարտի շատ մարզիչներ ընտրության ժամանակ առավելությունը տալիս են ցածր հասակ ունեցող երեխաներին, համարելով, որ նրանք ավելի լավ և արագ են տիրապետում հնարքներին, հեշտ են գոտեմարտում թե բարձր և թե ցածր հասակ ունեցող մրցակիցների և հակառակորդների հետ /Ա.Ս.Կարապետյան/:

Հանրահայտ է որ մարմնի երկարությունը հանդիսանում է մարդու կայուն բնութագրումը: Նաև ապացուցված է, որ ժառանգականության բաժինը մարմնի երկարության ցուցանիշների առումով կազմում է 81 %, իսկ ըստ մարմնի քաշի 78 %-ը: Մարմնի ավելի երկար լինելը, քան քաշն է, պայմանավորված է նրանով, որ ժառանգականորեն մարդու ոսկորները ավելի ինտենսիվ են աճում երկարությամբ, քան լայնությամբ: Ուստի 8-12 տարեկանում երեխայի մարմնի երկարության վրա հենվելով կարելի է կանխագուշակել, թե հասուն տարիքում տվյալ մարդու հասակը ինչքան կլինի, քանի որ 12 տարեկանում երեխան հասնում է իր մարմնի հիմնական երկարության 86 %-ին: Երեխաների արագացված հասակի և ծնողների մարմնի երկարության կապը որոշելիս սահմանվել է, որ 31 %-ի դեպքում բարձրահասակ են եղել երեխայի երկու կամ մեկ ծնողը:

Կոորդինացիոն օժտվածությունը: Սամբիստը գոտեմարտում կատարում է մեծ թվով զանազան շարժումներ հենման տարբեր հարթությունների և կանգնվածքների պայմաններում (ճակատային, երկայնակի, կողմնային): Դա ըմբիչից պահանջում է ունենալ լավ կոորդինացիա, որը անհրաժեշտ է տարածության և ժամանակի մեջ արագ շարժվելու, կողմնորոշվելու և հնարքների անթերի կատարման համար:

Դիմացկունության բարձր մակարդակ: Մարզական բարձր

արդյունքների հասնելու համար ըմբիշին անհրաժեշտ է լավ դիմացկունություն: Այդ ընդունակությունը դժվար է մշակվում, քանի որ մեծամասամբ պայմանավորված է ժառանգականությամբ: Բավականաչափ դիմացկունության առկայության պայմաններում ըմբիշը արդյունավետ ձևով է կատարում ցանկացած բեռնվածություն և նույնքան արագ է նրա մոտ տեղի ունենում վերականգնումը: Այդ բոլորը նպաստում են մեծ ծավալի թե մարզական և թե մրցակցական աշխատանքների կատարմանը և բարձր արդյունքների նվաճմանը՝ բնակության և ուսման վայրի մոտիկությունը, մարզադահլիճին կամ մարզումային հիմնական բազային. դա հնարավորություն է տալիս քիչ ժամանակ ծախսել ճանապարհի վրա:

Պատվի և ինքնասիրության, գերզգայնության առկայությունը: Այն երեխաները, որոնք տիրապետում են այդ որակներին դիմակայում են մարզման գործընթացում եղած բոլոր դժվարություններին և ընդունակ են դիմակայել և լուծել առավել դժվար խնդիրներ:

3.8 Ուսումնամարզական պարապմունքների առանձնահատկությունը բազային (հատուկ) պատրաստության խմբերում

1 Լավագույն մարզիչների և մասնագետների աշխատանքային փորձը ցուց է տալիս, որ միայն պատանի ըմբիշների ճիշտ ընտրության դեպքում է, որ հետագայում երկարատև քրտնաջան մարզումների շնորհիվ հաջողվում է պատրաստել բարձր կարգային մարզիկներ: Այդ պատճառով դեռահասների և պատանիների մարզման գործընթացը պլանավորելիս և կազմակերպելիս անհրաժեշտ է առաջին հերթին հաշվի առնել նրանց անհատական, անատոմո-ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական առանձնահատկությունները և իհարկե ժառանգական կամ ծագումնաբանական պատկանելիությունը և այլն: 1 Մարզիչը պետք է հիշի, որ ըմբշամարտի մասին տեսական գիտելիքներ հաղորդելիս աշակերտները այդ գիտելիքները յուրացնում են աստիճանաբար և խիստ չափավորված: Դա հիշեցնում է այն ասածվածքին, որում օրինակ է բերվում, որ անոթի մեջ կարելի լցնել միայն որոշակի քանակի հեղուկ, այդպես է նաև ըմբշամարտում, աժող պատանուն յուրաքանչյուր տարիքում կարելի է տալ որոշակի քանակությամբ գիտելիքներ կամ սովորեցնել որոշակի քանակությամբ հնարքներ:

Նա կարող է յուրացնել այնքան գիտելիք և սովորել այնքան հնարք, որքան դա թույլ կտա նրա ընդունակությունը, ընդհանուր զարգացման բանական մակարդակը, ֆիզիկական պատրաստականությունը, ձգտումը և սերը դեպի տվյալ մարզածևը:

Ուտի չպետք է շտապել սկսնակի մոտ կատարելության հասցնել սկզբնական շրջանում սովորած բոլոր հնարքները, հատկապես բարդ հնարքները, օրինակ, ազդրի վրայից մեծ ամպլիտուդայով կատարվող բոլոր գցումները, կամ ոտնափաթաթումներով կատարվող որոշ դժվար յուրացվող հնարքներ, այդ պատճառով դրանք պետք է փոխարինվեն ավելի պարզ բեռնվածքներով կատարվող կամ փոքր-ինչ բարդության հնարքների կատարմամբ, որպեսզի պատանին միապաղաղությունից չհոգնի:

2 Մարզման սկզբնական շրջանում ուսուցանվող նյութը պետք է համապատասխանի աշակերտների տարիքին և լինի մատչելի, այն չպետք է գերազանցի մարզվողի գիտելիքների ծավալը և պատրաստականությունը: 2 Ուտի հնարքի յուրացման համար պետք է հատկացվի անհրաժեշտ քանակի ժամանակ: 3 Լավ արդյունք է ստացվում, երբ որոշ ժամանակ հետո մարզիչը վերադառնում է անցած նյութի կամ հնարքի կրկնողությանը, նախկինում ձեռք բերված հմտությունների և յուրացված շարժումների վրա հենվելով աստիճանաբար աշխատում է ուսուցանել ավելի բարդ հնարքներ և համակցություններ՝ ձգտելով նոր պահանջներ և խնդիրներ դնել իր սանի առաջ: 2 Նման մոտեցումը կարող է նպաստել, որպեսզի ուսուցման և կատարելագործման յուրաքանչյուր խնդիր ստանա իր անթերի և ճիշտ լուծումը: Ըմբշամարտում ընդհանրապես սկզբնական ընտրության տարիքը համարվում է 10-12 տարեկանը, սակայն ինչպես որոշ մարզածևներում, այնպես էլ ըմբշամարտում սահմանափակում չկան:

Այստեղ մարզիչի գլխավոր խնդիրը կայանում է նրանում, որ կարողանա զգա և գնահատի երեխաների օրգանիզմում նշված տարիքում տեղի ունեցող ինտեսիվ զարգացումը և ճիշտ ուղղություն տալ այդ գործընթացին, իմանա, որ այդ տարիքում անհրաժեշտ է մարզման գործընթացը կառուցել անհամեմատ ավելի զգույշ և անհատականացված ձևով: Դա ոչ թե կարգելակի, այլ կխթանի երեխայի տեսական, հոգեբանական, անատոմոֆիզիոլոգիական և ֆիզիկական զարգացմանն ու աճին:

Տարվա ընթացքում դիտվում է երեխայի հասակի 10-15սմ

երկարության աճ, որը տեղի է ունենում հիմնականում խողովակաձև ոսկրների երկարության աճի հաշվին: Դա բերում է նրան, որ մկանները լայնակի դանդաղ են զարգանում իսկ երկարությամբ արագ: Ուստի մարզիչը պետք է իմանա, որ պարապմունքի ժամանակ ավելի դանդաղ են աճում սկանակների ուժային ցուցանիշները: Սիրտ-անոթային համակարգի գործունեությունը հետ է մնում հասակի աճին ներկայացվող պահանջներից: Այդ պատճառով լրացուցիչ, իսկ հաճախ նաև սահմանային բեռնվածություն տալու ժամանակ սիրտը չի կարողանում հաջողությամբ իրագործել նշված աշխատանքները ժամանակից շուտ ըմբիշը հոգնում է և ձախողվում է պարապմունքը:

Այդ շրջանում տեղի է ունենում զանազան օրգանների և համակարգերի գործունեության կորդինացում և վերակառուցում: Օրգանիզմի նման ինտենսիվ աճը պահանջում է շտկումներ մտցնել նախօրոք սահմանված տարբեր ֆունկցիաների աշխատանքների կարգավորման մեջ:

Դրա հետ կապված պատանիների մոտ դիտվում է բարձր նյարդային գրգռվածություն, գրգռման և արգելակման գործունեության հերթագայման արագացումով, կենտրոնական նյարդային համակարգում պայմանական ռեֆլեքսների աննախադեպ արգելակում:

Այդ տարիքում, որը բնորոշ է որպես սեռական հասունացման սկիզբը տանում է նրան, որ պատանիները ձգտում են աչքի ընկնել և տարբերվել իրենց հասակակիցներից, աշխատում են դառնալ ճարպիկ, խիզախ, ուժեղ, դիմացկուն, հաղթել իրենց հասակակիցներին, մրցումներում աշխատում են միշտ հաղթանակի հասնել: Այդ որակները նրանք ձգտում են ձեռք բերել սպորտում նրանց ավելի շատ հրապուրում է ըմբշամարտի էմոցիոնալ ձևերը, դրանք են՝ սամբո, ծյուդո ըմբշամարտը, արևելյան մարզաձևերը և այլն:

Նշված առանձնահատկությունների համապատասխան մարզիչը պարտավոր է վերակառուցել պարապմունքը: Հաշվի առնելով պատանու ուժային հատկությունների դանդաղ զարգացումը մարզիչը պարտավոր է պլանով նախատեսել արդյունքների համեմատաբար դանդաղ աճ, քան չափահասների մոտ է դա նախատեսվում:

Չպետք է պլանավորվի այնպիսի վարժություններ, որոնք պատանուց կպահանջեն արտակարգ մեծ մկանային և նյարդային լարվածություն: Այդ տարիքում դիմացկունությունը պետք է մշակել

նույնպես զգուշությամբ, ցանկալի է բեռնվածությունը տալ փոքր աճով դանդաղ և երկար ժամանակում, որից հետո ցանկալի է տալ ընդմիջում հանգստի համար: Պատանիները արագ հոգնում են և արագ էլ վերականգնում են իրենց ուժերն ու աշխատունակությունը: Այդ շրջանում պատանիների հողերում շարժունակությունը մեկ իջնում է, մեկ բարձրանում է, ինչը նույնպես չպետք է մոռացվի, ուստի հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել մկանների ձգման համար նախատեսվող վարժությունների կատարմանը, որպեսզի չխախտվի և պահպանվի իրանի և հենաշարժողական ապարատի ճկունությունը:

Նյարդային համակարգի գործընթացի շարժունակության մեծ պաշարները ցանկալի և նպաստավոր պայմաններ են ստեղծում ճարպկության զարգացման, ֆիզիկական վարժությունների և հնարքների արագ տիրապետման, պատանի սամբիստի տեխնիկական ու տակտիկական վարպետության կատարելագործման համար: Ուստի մարզիչը իր սաների շարժումների կորդինացիան կատարելագործելու համար հարակից մարզաձևերից կարող է պլանավորել տարբեր բնույթի վարժություններ, բազմապիսի համալիրներ, մշակել թեստեր, այդ թեստերի սահմաններում պարբերաբար սաներից ստուգարքներ ընդունել և այլն: Դրանից ելնելով մարզիչը իր աշխատանքները կարող է վերակառուցել, պարապողների գործունեության բնույթը և ուղղվածությունը իրականացնելու համար կարող է դնել նոր խնդիրներ և այլն:

Միապաղաղ գործողությունների կրկնությունները ըմբիշների մոտ առաջ են բերում անտարբերություն դեպի բուն պարապմունքը, պատանիների մոտ առաջ է գալիս հոգնածություն, նրանց մոտ նկատվում է ուշադրության ցրվածություն, երեխան շեղվում պարապմունքի բուն թեմայից:

Որպեսզի պարապմունքը անցնի հուզականությամբ, ցանկալի է այն կառուցել հակասությունների վրա, այլ կերպ այնպես, որպեսզի գործունեության մեկ ձևը փոխարինվի մյուսով: Ցանկալի է տարբեր թեմաներով զրույցներ կազմակերպել, որը նպաստում է հոգնեցուցիչ թեմայով երեխայի ուշադրությունը շեղել, զրույցը կարելի է փոխարինել խաղերով և այլ զվարճալի գործողություններով: Ապացուցված է, որ ստատիկ դրությունը հոգնեցուցիչ է, այն հաճախակի պետք է փոխարինել դինամիկ վարժություններով, շարժախաղերով և հանգստացող վարժություններով և այլն:

Վճարված արագաշարժությունը որպես օրենք ձեռք է բերվում ոչ թե մեծ ուժի, այլ չափավոր ուժի ուղեկցությամբ գումարած շարժողական գործողության լավագույն կորդինացիայի և ռեակցիայի կատարելագործման հաշվին: Դրա համար ըմբշամարտի պարապմունքները պետք է հագեցված լինեն խաղերով, որոնք հաճախակի պետք է կրեն մրցակցական բնույթ: ✓

Չվարժությունները ընտրելիս հիմնական շեշտը պետք է դրվի նաև մարզվողի կեցվածքի ճիշտ ձևավորման վրա: Նյարդային գործընթացի մեծ շարժունությունը բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում արագ ձևով վերացնելու ոչ ճիշտ սովորությունները:

Այդ պատճառով դրական նշանակություն ունեն դեռահասների հետ տարվող ամենօրյա բացատրական և դաստիարակչական աշխատանքները: 3

4 Ըմբշամարտում մանակավարժական մեթոդներով և միջոցներով կարելի է պարապողների մոտ դաստիարակել բնավորության ձևավորման համար անհրաժեշտ այնպիսի գծեր և բարոյականային որակներ, ինչպիսիք են կարգապահությունը, համառությունը, խիզախությունը, նախաձեռնությունը, վճռակահանությունը և հաղթանակի հասնելու անհրաժեշտ այլ որակներ, որոնց դաստիարակման լավ տարիք է համարվում պատանեկան տարիքը: 4 Ուստի չպետք է մոռանալ և հաշվի առնել, որ այդ որակները պատանիների մոտ զարգանում են մանակավարժական գործընթացը ճիշտ կազմակերպելու դեպքում: Պատանու դաստիարակության գործում մեծ դեր է խաղում մարզադպրոցի կոլեկտիվը և առաջին հերթին ըմբշամարտի խումբը, որում պատանին պարապում է տվյալ պահին: Առողջ, համերաշխ, ուժեղ և հարուստ ավանդույթներ ունեցող կոլեկտիվը, որը լուծում է միասնական խնդիրներ, ունի միսնական նպատակ, մեծ երաշխիք է հանդիսանում դեռահասների և պատանիների դաստիարակման գործում: Դաստիարակված պատանին ձգտում է ամեն ինչում ընդօրինակել ավագներին և առաջին հերթին սպորտի վարպետներին: Ուստի մեծերի վարքը, նրանց կուլտուրան, դրական օրինակը, նրանց վերաբերմունքը կրտսեր ընկերների հանդեպ, վարվելաձևը դեպի մարզիչը խաղում է դաստիարակչական մեծ դեր:

Խմբի բոլոր անդամներին ներկայացվող միասնական պահանջները և հավասար իրավունքները նպաստում են խմբում ճիշտ և նպատակասլաց ձևով կազմակերպել նաև աշխատանքների բաշ-

խումբ: Եթե ստեղծվում է նոր խումբ, նոր կոլեկտիվ այդ դեպքում կարևոր դեր է խաղում առաջին հերթին մարզիչի սկզբնական գործունեությունը, նրա պահվածքը և անձնական օրինակը: Յենց առաջին պարապմունքից սկսած մարզիչը պարտավոր է դպրոցում մարզվողների հանդեպ հավասար պահանջներ մշակել, որի հիմքը դրվում է առաջին օրվանից և առաջին իսկ ծանոթությունից: Առաջին պարապմունքներից սկսած մարզիչը պարտավոր է սահմանել համապատասխան կարգապահություն, որը ընդմիշտ պետք է դառնա կոլեկտիվի համար օրենք և ավանդույթ, այդ բոլորի հետ նա իր սաներին ծանոթացնում է առաջին գրույցի ժամանակ: Դա վերաբերվում է խմբի անդամների գործունեության բոլոր կողմերին, դրանք են կարգապահություն, պարապմունքի ռեժիմի և պահանջների պահպանում ու կատարում, հարգալից վերաբերմունք ընկերների և կոլեկտիվի հանդեպ, թե պարապմունքի ժամանակ, թե նրանից դուրս խնամքով վերաբերմունք մարզագույքի հանդեպ, ամենուր դպրոցի շահերի պաշտպանում, ժամանակին պարապմունքների հաճախում և այլն:

Փորձը ցույց է տվել, որ խմբերում աշխատանքները լավ է ընթանում, եթե խմբերում ընտրությունը կատարվում է հավասար հիմունքների վրա և ճիշտ, դա առաջին հերթին վերաբերվում է ընտրվողների մարզական պատրաստությանը, տարիքին, սպորտային ստաժին և այլն: Որոշ դեպքերում մարզիչը խմբում միտումնավոր ընդգրկում է բարձր մարզական կարգ ունեցող ըմբիշների, որոնք մարզիչին օգնում են նախավարժանքի անցկացման ժամանակ, հնարքի ցուցադրման ժամանակ, սակայն մարզիչը պետք է զգույշ լինի, որ նման ըմբիշները իրենց առավելությունից շատ չօգտվեն և չչարաշահեն իրենց իրավունքները պատանիների հանդեպ, հակառակ դեպքում մանակավարժական օրինաչափությունը և սկզբունքը կխախտվի:

Ընդհանուր զարգացնող և հատուկ մասնագիտական վարժություններն ու տեխնիկական պլանավորելիս մարզիչից պահանջվում է պահպանել ուսուցման և մարզման մեթոդների ավանդական հաջորդականության և դիդակտիկայի սկզբունքները: Պատանիներին տրվող բեռնվածությունը լինի դա ընդհանուր կամ հատուկ պատրաստության համար իրենց բարդությամբ պետք է տարբերվեն կարգային ըմբիշների նման բեռնվածությունից: Օրինակ, որոշ բարդ հնարքներ, այսինքն այնպիսի ինչպիսիք են գցումները

ուսերի վրայից, խփում ներսից և դրսից տարբեր բռնվածքներով և այլն, որոնց կատարումը պատանուց պահանջում է մեծ ջանքեր և ճիգեր անհրաժեշտ է ուսուցանել ավելի ուշ, այսինքն մարզման հետագա փուլերում, իսկ սկզբնական փուլերում պետք է ուսուցանել են այնպիսի հնարքներ, որոնց ուսուցումը կապված չի մեծ ճիգերի ծախսման հետ, ինչպիսիք են ոտնդիրներ առաջ, կողմ և ետ, տակահատումներ հրելագցումներ, ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքներ և այլն:

Սկսնակ և պատանեկան տարիքի ըմբիշների մարզման բեռնվածությունը պլանավորելիս չպետք է մոռանալ, որ բեռնվածության աճը պետք է կրի աստիճանական բնույթ, ինչը որոշ առումով կարելի է նույնիսկ անտեսել բարձր կարգային ըմբիշների պարապմունքների բեռնվածությունը պլանավորելիս:

Մարզման գործընթացում բեռնվածությունը պետք է հերթագայել կարճատև հանգստով, որի ժամանակ անհրաժեշտ է օգտագործել աշխույժ գրույցներ, ըմբշամարտի մասին բերելով հետաքրքիր օրինակներ, կազմակերպել պատկերավոր նկարների ցուցադրում և բացատրում իսկ բուն հնարքը ուսուցանելիս պետք է հաճախակի ցուցադրել և քիչ բացատրել, մարզման ժամանակ շատ խոսել պետք չէ:

Մուսուլմանարզական մեկ պարապմունքի տևողությունը առաջին ուսումնական տարում պետք է կազմի 90 րոպե, իսկ հետագա տարիներին այն ավելանում է մինչև 120 րոպե և ավելի:

Դեռահասների և պատանիների մրցումները չպետք է երկար տևի, նրանք արագ են հոգնում, ուստի ցանկալի է երեխաների համար հանգիստ, մրցումներից հետո կազմակերպել հնարավորության դեպքում բնության գրկում երեխաների հանգիստը պետք է ավելի հագեցված լինի, քան մեծերի մոտ է դա նախատեսվում: Մրցումներից հետո առաջին պարապմունքի բեռնվածությունը պետք է լինի զգալի չափով փոքր:

Մեկ պարապմունքի նյութը պետք է եականորեն տարբերվի նախորդից:

Մարզական պարապմունքի բովանդակության մեջ տեղ է հատկացվում տարբեր խաղերի, ըմբշամարտի տարբեր ձևերի և ուրիշ վարժությունների, որոնցում մարզվողները կարող են դրսևորել իրենց ճարպկությունը, մտահաղացումները և այլն:

Նախքան մրցումների մասնակցելը անհրաժեշտ է մի քանի

ընկերական մրցումների մասնակցելը, անհրաժեշտ է գոտեմարտեր կազմակերպել խմբի ներսում:

Դրսի մրցումներին պետք է թույլատրել մասնակցել առավել լավ պատրաստված ըմբիշներին: Դրանք պետք է լինեն այն ըմբիշները, ովքեր իվիճակի կլինեն ապահովել գոտեմարտերի մոտավորապես 40% հաղթանակներ: Պարապմունքների ժամանակ ըմբիշները պետք է իրենց ուժերը չափեն տարբեր պատրաստակա-նություն ունեցող շատ մրցակիցների հետ, որի ընթացքում պարտավոր են օգտագործել տարբեր տակտիկական հնարքներ: Գոտեմարտերը մեծամասամբ պետք կրեն խաղային բնույթ՝ հատկապես պատանեկան խմբերում: Պատանիների տարիքի փոփոխության հետ զուգահեռ ուսուցման մեթոդիկական պետք է փոխվի և մոտենա մեծերի ուսուցման մեթոդիկային:

ՃՊատանի ըմբիշների պարապմունքներին պետք է հատկացվի սևեռուն և անհատական ուշադրություն: Ձկյո պատճառով այստեղ պարապմունքը պլանավորելիս հարկավոր է լրացուցիչ ժամանակ հատկացնել այդ աշխատանքի համար: Աշխատանքի պլանում նախատեսվում է պատրաստել և հանձնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) ստուգողական թեսթեր և տեխնիկական պատրաստության հատուկ պահանջներ:

Ամփոփելով հայրենական և արտասահմանյան առաջատար մարզիչների և մասնագետների աշխատանքային փորձը, որոնք ապահովում են իրենց սաների նվաճումները՝ սկսնակից մինչև միջազգային սպորտի վարպետի անցման ճանապարհը կարելի է առաջարկել ըմբիշների բազմամյա մարզումների հետևյալ կառուցվածքը, որոնք ամփոփվում են՝ սկզբնական, նախառեկորդային, ռեկորդային և եզրափակիչ հանրահայտ չորս ցիկլերում: Սրանք իրենց մեջ ներառում են վեց փուլեր՝ բազային, հատուկ նախապատրաստական, խորացված հատուկ նախապատրաստական, բարձր արդյունքների ցուցադրման, մարզական նվաճումների կայունացման և ըմբշամարտի պարապմունքների աստիճանական ավարտման փուլ: Բազմամյա մարզական գործունեության այդպիսի փուլերի ստորաբաժանումը իրավունք է վերապահում առանձնացնել հետևյալ տարքիքային խմբերը.

1. Երեխաների բազային ԸՖՊ խմբեր (10-11 տարեկան):

2. Դեռահասների հատուկ պատրաստակաՆության բազային խմբեր (12-14 տարեկան):

Նշված փուլը սկսվում է 12 տարեկանից և ավարտվում է 15-16 տարեկանում առաջին մարզական կարգ լրացնելով: Հետևաբար, 3-4 տարիների ընթացքում պատանի ըմբիշները անցնում են սկսնակից մինչև առաջին կարգայինի ճանապարհը:

Պարապմունքների հիմնական ուղղվածությունն այդ փուլում ունի երկու տարբերակ: Մեկ դեպքում ըմբիշի պատրաստությունն անցնում է «ընդհանուր պատրաստությունից դեպի հատուկը» սխեմայով, իսկ երկրորդի դեպքում «հատուկից դեպի ընդհանուր պատրաստությունը»: Առաջին տարբերակը բաղկացած է երկու տարբերակից՝ նրանցից մեկում ուսումնամարզական գործընթացը կառուցվում է ԸՖՊ-ի ֆոնի վրա, երկրորդում օգտագործվում է բազմամարտային մարզական պատրաստություն: Կարևոր է նշել, որ մասնագիտացված մարզական պատրաստության ուղին աշխարհի տարբեր երկրներում անցել են շատ ականավոր ըմբիշներ: Բացի ընդունված համընդհանուր տարբերակից գոյություն ունի տարբերային բազմամարտային մարզական պատրաստություն, որը յուրահատուկ և տիպիկ է այն մարզիկների համար, որոնք վաղ հասակում փոխել են մի քանի մարզածներ, միչքան որ վերջնականապես կանգ են առել սամբո ըմբշամարտի վրա:

Ինչ վերաբերում է «հատուկ պատրաստությունից դեպի ընդհանուրը» սխեմային, ապա դա յուրահատուկ է Նախկին Միության շատ ականավոր մարզիչների, որոնք պատրաստել են աշխարհահռչակ մի քանի սերունդի ըմբիշներ: «Հատուկ պատրաստությունից դեպի ընդհանուրը» սխեմայի դեպքում ուսումնամարզական գործընթացի վրա պահանջում է ամենօրյա խիստ հսկողություն սահմանել, որը թույլ կտա ֆիկսել նորմայից շեղումները և ուսումնամարզական պատրաստության գործընթացում համապատասխան ուղղումներ կատարել:

Փորձառու մարզիչ մանկավարժի հսկողությունը բացատրվում է խորը գիտելիքների և բարձր նրբազգացության առկայությամբ, որոնք թույլ են տալիս պլանավորված կառավարել ուսումնամարզական գործընթացը: Հետևաբար, վաղաժամ մասնագիտացման ճանապարհը կարող է բարձր արդյունավետություն ունենալ միայն երկու դեպքում՝

- ուսումնամարզական գործընթացում մշտական վերահսկող գիտական աշխատակիցների առկայությամբ,
- փորձված մարզիչների առկայությամբ, որոնց մարզչական

նրբազգացողությունը և որակավորումը նրանց թույլատրում են ըմբիշների պատրաստությանը անսխալ ընթացք տալ:

Այսպիսով ինքնուրույն մարզչական գործունեություն ծավալվող երիտասարդ մարզիչներին խորհուրդ է չի տրվում ուսումնամարզական գործընթացում ղեկավարվել «Հատուկ պատրաստությունից ընդհանուր պատրաստություն» սկզբունքով:

Դա դեռահասների հատուկ պատրաստության ուղու արագացման հավանականությունն է, որը վարպետության նշանակալից աճ է տալիս միայն պատրաստության սկզբնական շրջանում:

Երիտասարդ մարզիչների ձգտումը և ոգևորությունը սաներին արագ պատրաստելու գործում անգամ մասնագիտական ուսումնամարզական պարապմունքներում տեղ գտած մասնակի խախտումները ոչ միայն խանգարում, այլև ընդհակառակը երբեմն նաև նպաստում է մարզիչներին իրենց սաներին 15-16 տարեկանում պատրաստել առաջին և ավելի կարգային ըմբիշներ: Սակայն ամբողջ գործը նրանում է, թե ինչպիսի գնով է դա ձեռք բերվում, այլ կերպ, որքան ժամանակ է ծախսում այդ հարցում երեխաների այդ ենթադրյալ հնարավորությունները իրականություն դարձնելու համար: Եթե մարզման գործընթացը հապշտապ արագացված է եղել, ապա բազմամյա մարզման հետագա փուլում ըմբիշները չեն կարող հասնել վարպետության թեկնածուի կամ սպորտի վարպետի կոչմանը, ուստի ստացված կլինեն ըմբշամարտը թողնել, կարող է պատահել սպորտը ընդհանրապես: Չպետք է մոռանալ, որ յուրաքանչյուր ըմբիշ օժտված է և տիրապետում է որոշակի նյարդային պաշարի կամ նյարդային կարողության, որի չմտածված և անժամանակ վատնումը կտրուկ իջեցնում է ըմբիշների մարզական կենսագրությունը և արգելակում է ըմբիշների ժառանգական մարզական ընդունակությունների դրսևորման ընթացքը:

Այդ պատճառով յուրաքանչյուր մարզիչ պետք է մշտապես զսպի և հակազդության տակ պահի իր և երեխաների ցանկությունը և էնոցիան, հսկողությունը չթուլացնի մարզման գործընթացի վրա, իր սաներին տրամադրի, որպեսզի հաղթեն մոտակա մրցումներում: Բոլոր մրցումները հատուկ պատրաստության նման փուլում հարկավոր է դիտել որպես մոտեցնող որպես միջանկյալ գործընթաց: Քանի որ դրանց խնդիրն է ստուգել պատրաստության որակը, պարզել թերությունները, կարգավորել ապագա մարզման գործընթացի խնդիրները, որպեսզի արդեն 21-23 տարեկանում

հնարավորություն ընծեռվի խմբի անդամներից մի քանիսին դարձնել միջազգային կարգի սպորտի վարպետ: Այդ առումով փայլուն օրինակ կարող են ծառայել Վրաստանի սամբո ըմբշամարտի, Կուրսկի, Մայկոպի, Չելյաբինսկի, Մոսկվայի սամբոյի դպրոցների երեխանների հետ կատարվող ուսումնամարզական աշխատանքները և այդ դպրոցների ձեռքբերումները: Հատուկ պատրաստության փուլի միջին մասում, այլ կերպ 14 տարեկանում, դեռահասները որոշակի ծավալով տիրապետում են ըմբշամարտի տեխնիկային և զույգերով խաղային վարժություններին և դրանով իսկ ավարտում են ըմբիշների տեխնիկա-տակտիկական բազմամյա պատրաստության առաջին ցիկլը, բավական կայուն ձևով տիրապետում են հակառակորդի հետ մենապայքարի վարման հիմունքներին: Զուգահեռաբար իրականացվում է ըմբիշների տեխնիկա-տակտիկական բազային գործողությունների ուսուցումը: Սույն փուլի ավարտին դեռահասները պետք է տիրապետեն ըմբշամարտի հիմքային տեխնիկային, մրցավարությանը, հնարքների գնահատմանը և դրանով իսկ ավարտեն տեխնիկա-տակտիկական պատրաստության բազմամյա ցիկլը, տիրապետեն հնարքների տեխնիկայի դասակարգման հիմունքներին: Այդ փուլում նրանք պարտավոր են սովորել և տիրապետել նախապատրաստական գործողությունների տարբերումների, որոնք մրցակցի մոտ կառաջացնեն պատասխան ռեակցիա և դրանով կստեղծեն բարենպաստ դինամիկ իրադրություններ հնարքի ուսուցման և կատարման համար:

3. Խորացված հատուկ պատրաստության պատանեական խմբեր (15-16 տարեկան):

4. Բարձր նվաճումների և խորացված հատուկ պատրաստության պատանեական խմբեր (17-21 տարեկան):

5. Ամենաբարձր նվաճումների ցուցադրման տղամարդկանց խմբեր, որոնցում ընդգրկվում են կայուն արդյունքներ ունեցող 19-28 տարեկան ըմբիշները:

Յուրաքանչյուր մարզածևի համար բնորոշ են նրա տարիքային սահմանները և ցիկլերի տևողությունը, մարզման բազմամյա փուլերը: Սակայն, բոլոր մարզածևերի համար կարևոր է այն լավագույն հասակը, որում կարելի է դառնալ սպորտի վարպետ:

Ի դեպ, կան հասակը, որում սամբիստներին շնորհվում է սպորտի վարպետի կոչում, ընդունված է համարել 17-19 տարեկանը:

Իսկ սկսնակից մինչև սպորտի վարպետի ուղին ըմբշամարտում կազմում է 6-7 տարի: Հետևաբար, սամբո ըմբշամարտի մասնագիտացված խմբերում պարապմունքները անհրաժեշտ է սկսել, ոչ ուշ քան 12 տարեկանից:

Իսկ որ տարիքից պետք է սկսել բազմամյա մարզումների բազային փուլը: Պատասխանը կարող է լինել միանշանակ. ամեն ինչ կախված է պարապմունքների ճիշտ կազմակերպումից և ընտրված ուղղվածությունից, որը առաջին հերթին հաշվի է առնվում պարապողների տարիքը:

15 տարեկանում հատուկ պատրաստության փուլը պետք է ավարտվի և սկսվի հատուկ պատրաստության խորացված փուլը, որի ընթացքում ըմբիշները պետք է դառնան սպորտի վարպետության թեկնածու այնուհետև սպորտի վարպետներ: Քրտնաջան մարզվող ըմբիշները սպորտի վարպետի կոչմանը արժանանում են 17-19 տարեկանում: Դա համընկնում է խորացված հատուկ պատրաստության փուլի ավարտին և բարձրագույն նվաճումների ցուցադրման փուլին:

19-21 տարեկան հասակում ուժեղագույն սամբիստները լրացնում են միջազգային կարգի սպորտի վարպետի նորմերը և մինչև 22-23 տարեկան շարունակում են բարձրացնել մարզական նվաճումները: 25-26 տարեկանում տեղի է ունենում ամենաբարձր մարզական նվաճումների կայունացում, որը կարող է տևել մինչև 28-30 տարեկան հասակը: Այնուհետև սամբիստների ճնշող մեծամասնության համար, սկսվում է բազմամյա մարզումների և մրցումների մասնակցության աստիճանաբար ավարտման փուլը:

ՉԼՈՒԽ 4
ՀԱՏՈՒԿ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
Ինքնաապահովում և ապահովում

Նախքան սամբո ըմբշամարտի հնարքների ուսուցումը սկսելը, յուրաքանչյուր ոք պետք է առաջին հերթին սովորի ճիշտ վայր ընկնելու ձևը, որպեսզի վնասվածքներից զգուշանա նախ ինքը ու վնասվածք չպատճառի իր մրցակցին:

Ինքնաապահովում. անվտանգ ընկնելու ձև է, ընկնելու պահին ըմբիշի կարողությունն է մեղմացնել հարվածը և խուսափել վնասվածքներից, ցավ չպատճառել իրեն և իր մրցակցին: Այդ կարողությունները ձեռք են բերվում հատուկ վարժությունների կատարման և դրանց կրկնողությունների ժամանակ, որոնք մտցվում են յուրաքանչյուր պարապմունքի նախապատրաստական մասում և համարվում են ուսումնամարզական գործընթացի կարևոր մաս:

Ուսուցման հերթականությունը. անվտանգ ընկնելու ունակությունները անհրաժեշտ է դաստիարակել հատուկ վարժությունների յուրացման միջոցով՝ հետևյալ հերթականությամբ.

- ինքնաապահովման հնարքների ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել վերջնական դրության տիրապետումից հետո, որում մրցակիցը հայտնվում է գցում կատարելուց հետո,

- վերջնական դրության տիրապետումից հետո անհրաժեշտ է սկսել շարժումների խմբավորման ուսուցմանը,

- խմբավորումը ամրապնդվում է ակրոբատիկական վարժությունների միջոցով, որոնք իրենց կառուցվածքով նման են ուսուցանվող հնարքի ու դրանց շարժումների տեխնիկային: Ինքնաապահովման վարժությունները պարապմունքից պարապմունք պետք է դժվարացվեն: Գցումների ժամանակ հարձակվող ըմբիշները մաեծամասամբ մնում են կանգնած դրությունում, իսկ մրցակիցը ընկնում է մեջքի վրա, կողքի վրա, կամ ընկնելու ժամանակ իներցիայով իրենց առանցքի շուրջը պտտվում են որովայնի վրա և ընկնում կամ գլորվում են որևէ կողմի վրա: Բոլոր գցումների ժամանակ ըմբիշներին անհրաժեշտ է անվտանգ և փափուկ վայր ընկնել: Նախքան ինքնաապահովումների ուսուցմանը անցնելը անհրաժեշտ է սկսնակներին բացատրել ինքնաապահովումների անհրաժեշտության մասին և սովորեցնել թե ինչպես պետք է ընկնել աջ

կողքի վրա, ձախ կողքի վրա, մեջքի վրա, ինչպես կատարել գլուխկոնծի առաջ ու հետ և այլն:

Շրջում գլխի վրայից – մարմնի պտուտածն շարժում է, հաջորդաբար իր հենման դաշտին շփվելով և պտտվելով գլխի վրայից: Կատարվում է ինչպես խմբավորման ընթացքում, այպես էլ թեքվելու ժամանակ:

Գլորում – մարմնի պտուտածն շարժում է, երբ ըմբիշը հաջորդաբար ի հաշիվ իր հենման դաշտի, շրջվելով գլխի վրայից: Տարբերվում են իրականացման ձևով և շարժման ուղղությամբ:

Խմբավորման վարժություններ

Խմբավորման ժամանակ ծնկները անհրաժեշտ է բարձրացնել դեպի վեր, ընդհուպ մոտեցնել ուսերին, արմունկները միացնել իրանին, ձեռքերով բռնել սրունքներից:

Գոյություն ունեն խմբավորման երեք տարբերակներ՝ խմբավորում պառկած դրությունում, նստած և կքանստած: Խմբավորումները ուսուցանվում են համաձայն դրանց բարդության՝ պարզից դեպի բարդ:

Հնարք կատարելու ժամանակ հարձակվող ըմբիշը հաճախ մնում է կանգնած իսկ նրա հակառակորդը ընկնում է մեջքի, կողքի, շուռ է գալիս որևէ կողմի վրա կամ կատարում է գլուխկոնծի առաջ:

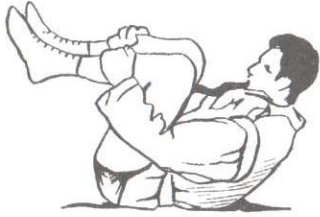
Վայր ընկնելու բոլոր տարբերակների դեպքում էլ փափուկ ընկնելու անհրաժեշտության կարիք է լինում: Նախքան ինքնաապահովման ձևերի ուսուցումը սկսելը սկսնակներին պետք է սովորեցնել մեջքի վրա վայր ընկնելու տեխնիկային, գլուխկոնծիների, մեջքի վրայից, մի կողմից մյուսին շուռ գալու եղանակներին և այլն:

Ապահովումը. հնարք կատարելու ժամանակ հարձակվող ըմբիշի ձգտումն է մեղմացնել ինչպես իր, այնպես էլ իր մրցակցի վայր ընկնելը գորգի վրա. 1. գցման ժամանակ նա իր մարմնով չի ընկնում մրցակցի վրա և հավասարակշռությունը կորցնելու ժամանակ չի տրորում նրան, 2. օժանդակում է ընկնող մրցակցի հարվածի մեղմացմանը, 3. ընկնող մրցակցի ընթացքին անվտանգ ուղղություն է տալիս:

Ինքնաապահովում մեջքի ընկնելով

Կանգնած կամ կիսակքանստած դրությունից ձեռքերը պարզել առաջ կատարել կքանիստ, սահուն գլորվել մեջքի վրա նստատե-

դից մինչև թիակները, երկու ձեռքերի փեղկով հարվածել գորգին (նկ. 1-5):



1



2



3



4



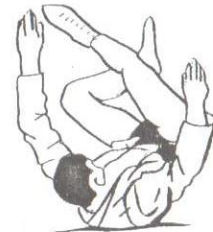
5

Նկ. 1-5 Ինքնապահովում՝ գլորվելով մեջքի վրա

Ինքնապահովում կողքի վրա

Մեջքի վրա գլորվել դեպի աջ խաչածնել սրունքները, ձախ ոտքի կրունկը դնել աջ ոտքի կրունկին մոտ և ձախ ոտքով սեղմելով աջ ոտքի կրունկը մատատեղին ոտքերը բացազատել կողմ մինչև ուղիղ անկյուն կազմելը, գլորվելով աջ կողքի վրա ձեռքի հարվածով, սուր անկյան տակ կանգնեցնել շարժումը և ընդունել վերջնական դրություն:

Այդ դրությունից գլորվել ձախ կողքի վրա կատարել նույն գործողությունը ձախ կողմի վրա (նկ. 6-8):



Նկ. 6-8 Ինքնապահովում՝ գլորվելով մի կողքից մյուսի վրա

Գլուխկոնծի առաջ և հետ

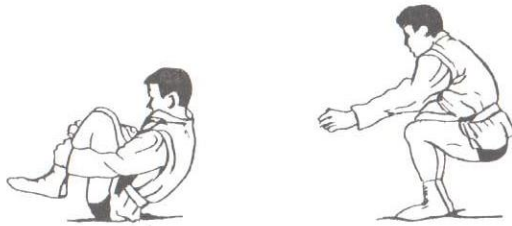
Ոտքերը միացնել իրար, կքանստել, ձեռքերը առջևում փեղկով դնել գորգին, ծավել առաջ, ծնոտը կպցնել կրծքին: Հենվել ձեռքերի վրա, գլուխը երկու ձեռքերի արանքից ծոծրակով դնել գորգին: Ոտքերի թաթերով հրվել առաջ դեպի վեր և մեջքի վրայով գլորվել (նկ. 9-11):

Հենց որ թիակները կիպեն գորգին ձեռքերով բռնել սրունքները և կրունկները սեղմելով մատատեղին նորից ուղղվելով ընդունել ելման դրություն (նկ. 12-13), կքանստած դրությունից կարելի է հակառակ ուղղությամբ ընկնել հետ (նկ. 14-16):

Երբ արդեն մարզվողները կսովորեն կիսանստած դրությունից ճիշտ կատարել գլուխկոնծի դեպի առաջ, այդ դեպքում վարժությունը կարելի է փորձել լրիվ կանգնած դրությունից (նկ. 17):



Նկ. 9-11

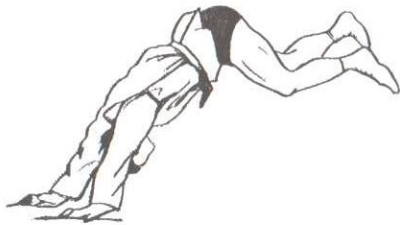


Նկ. 12-13

Նկ 9-13 *Գլուխկոնճի առաջ*



Նկ. 14-16 *Մեջքի վրայից հետ ընկնելով ինքնաապահովում*

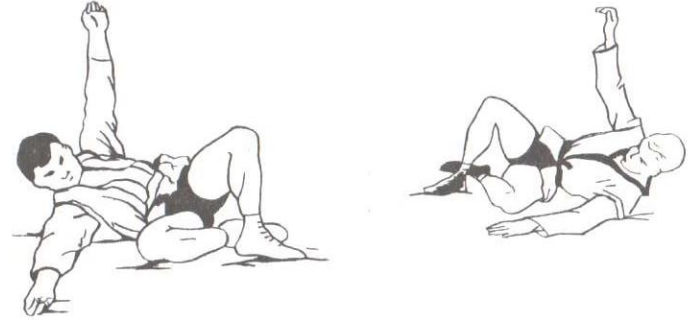


Նկ. 17 *Գլուխկոնճի առաջ թռիչքով*

Ինքնաապահովում կողքի ընկնելով (աջ և ձախ) (նկ. 18-19)

Կբանստած ելման դրությունից ընկնել հետ, մեջքի վրա աջ կամ ձախ թիակի ուղղությամբ: Հենց որ ոտքերը կկտրվեն գորգից, ձախ ոտքի կրունկը սեղմել աջ ոտքի թիկնային երեսին, մյուս ոտքը տանել դեպի կողմ: Այն պահին, երբ աջ թիակը կհպվի գորգին աջ ձեռքով, որը պարզված է դեպի կողմ ուժեղ գորգին հարվածելով շարժումը կանգնեցնել:

Կոնքը դարձնել դեպի աջ, աջ ոտքը ծնկային հողում ծալել և տարածել հետ ձախ ոտքի կրունկով շարունակելով սեղմել աջ ոտքի կրունկի առաջնային երեսը և դնել ամբողջ ներքանի վրա: Ձախ և ձեռքը վերև պարզած պահել գլխավերևը ավիով դեպի ներս, ծնուտը կրծքին սեղմած:

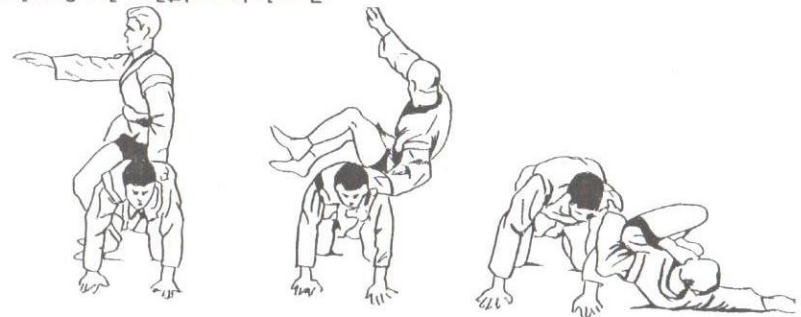


Նկ. 18-19 *Ինքնաապահովում աջ (ձախ) կողմի վրա*

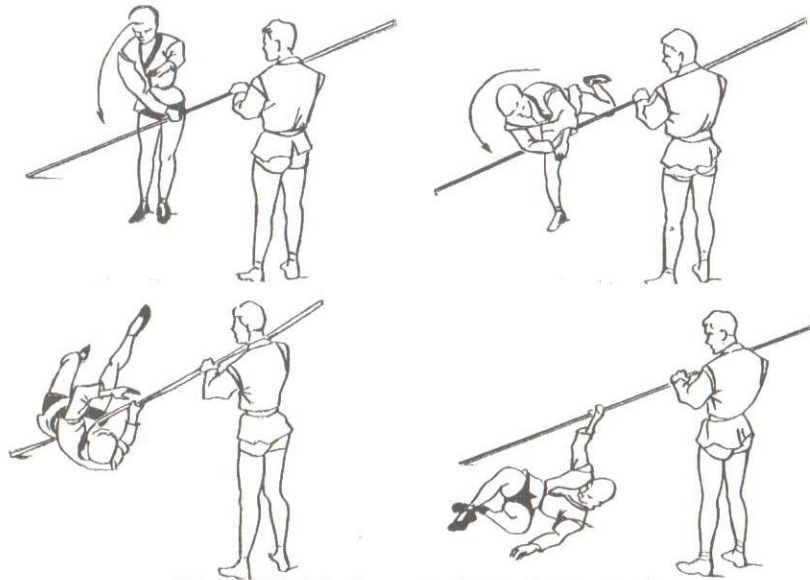
Ինքնաապահովում կողքի՝ մրցակցի վրայից

Մեջքով կանգնել դեպի մրցակիցը, որը գտնվում է բարձր ծնկադիր դրությունում:

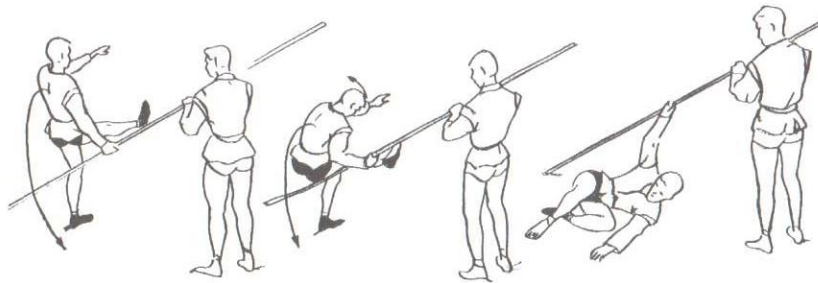
Մի ձեռքով բռնել մրցակցի հագուստի օձիքից, կբանստել իսկ մյուս ձեռքը պարզել առաջ (նկ. 20-22), մեջքը կծկել, ծնուտը սեղմել կրծքին և նստելով մրցակցի մեջքին սահուն շարժումով ընկնել հետ միաժամանակ ազատ ձեռքի ավիով ուժեղ հարվածել գորգին և մեղմացնել մեջքի հարվածը:



Նկ. 20-22 *Ինքնաապահովում՝ կողքի մրցակցի վրայից հետ ընկնելով*



Նկ. 23-26 Ինքնապահովում՝ կողքի ծողի վրայից գլուխկոնծիով



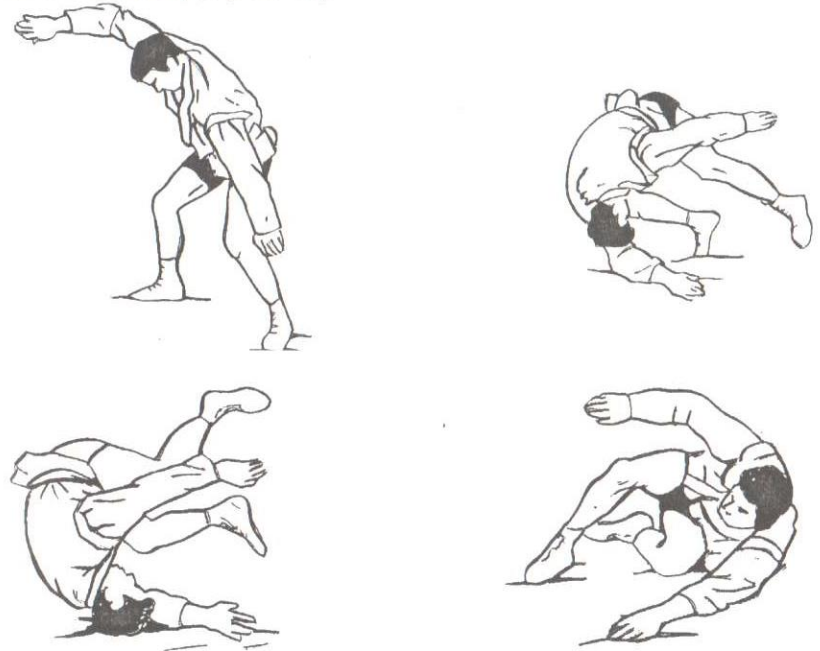
Նկ. 27-29 Ինքնապահովում կողքի ծողի վրայից հետ ընկնելով

Ուսի վրայից անկյունագծով գլուխկոնծի առաջ

Աջ ծունկը և ձախ ձեռքը միաժամանակ դնել գորգին: Աջ դաստակը սահուն շարժումով տանել դեպի ձախ ոտքի կրունկը,

թեքվել առաջ աջ ուսը ձախ ձեռքի և աջ ոտքի ծնկի արանքով կայցնել գորգին: Գլուխը պտտել դեպի ձախ ծնուտը սեղմել կրծքին ձախ ոտքով հրվել և աջ ուսի վրայով թափով գլորվել ձախ նստատեղի վրա:

Ձախ ձեռքով ուժեղ հարվածելով գորգին կանգնեցնել շարժումը: Գործողությունները կարելի է կատարել մյուս կողմի վրա: Ապահովումը կարելի է կատարել թե ստատիկ դիրքից և թե շարժման ժամանակ (նկ. 30-33):



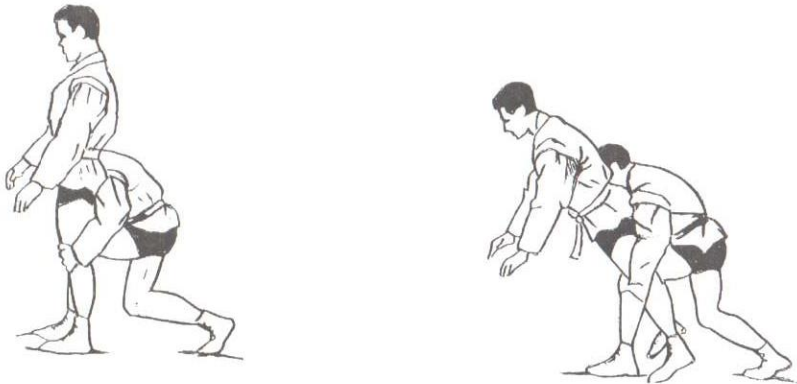
Նկ. 30-31 Անկյունագծով ուսի վրայից գլուխկոնծի առաջ

Ինքնապահովում առաջ

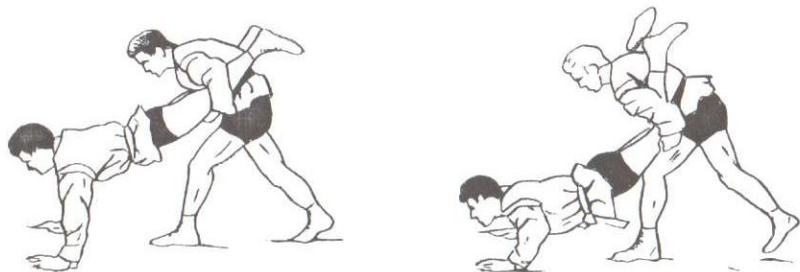
Որպեսզի ընկնելուց դեմքով չհարվածել գորգին անհրաժեշտ է հենվել կիսածավաժ ձեռքերի վրա:

Բարձր մարտական կանգնվածքից թեքվել առաջ ընկնել որովայնի և կրծքի վրա, միաժամանակ ձեռքերը պարզել առաջ զսպանակաձև կծկմամբ կանգնեցնել ընկնումը:

Կատարելագործման նպատակով դժվարացվում են պայմանները՝ կատարում են ցատկ առաջ կամ մրցակցի օգնությամբ են կատարում, որը իրականացնում է հետևից երկու ոտքերի բռնվածքով գցումը (նկ. 34-37):



Նկ. 34-35 Ինքնաապահովում կտրուկ ընկնելով առաջ մրցակցի օգնությամբ



Նկ. 36-37 Սահուն շարժումով ընկնում առաջ մրցակցի օգնությամբ

Ինքնաապահովում ընկնելով մեջքի

Ծնկները ծալել, խորը կքանստել, ձեռքերը տարածել առաջ, ճնուտը սեղմել կրծքին:

Գլխի, ոտքերի և ձեռքերի դրությունը չփոփոխելով ծալել և մեջքի վրայով գլորվել հետ: Երբ որ թիակները կհավեն գորգին ձեռքե-

րի կտրուկ շարժումներով դեպի հետ, ներքև ու կողմ հարվածել գորգին և կանգնեցնել շարժումը (նկ. 38): Հարվածի ժամանակ ձեռքերը պետք է քիչ տարածել դեպի կողմ այնպես, որ ձեռքերի և իրանի միջև ընկած անկյունը կազմի մոտավորապես 45⁰-55⁰, մատերը պետք է լինեն միացված իրար ափերով դեպի ներքև: Վարժության կատարելագործման նպատակով պայմանները աստիճանաբար դժվարեցվում են (նկ. 39-41):



Նկ. 38 Ինքնաապահովում մեջքի վրա



Նկ. 39 Ինքնաապահովում մեջքի վրա մրցակցի գնությամբ



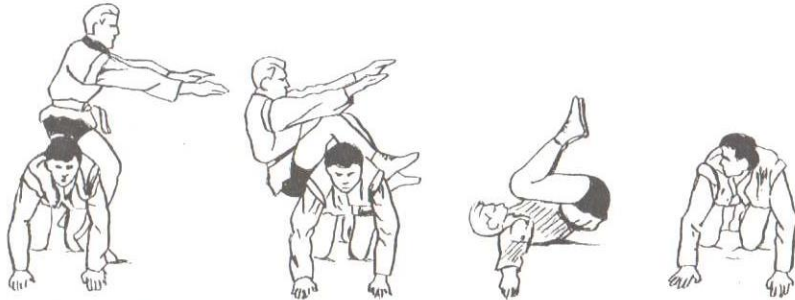
Նկ. 40-41 Ապահովում մեջքի վրա մրցակցի օգնությամբ



Ինքնապահովում հետ մրցակցի վրայից

Մրցակիցը գտնվում է ծնկադիր դրությունում: Մեջքով կանգնել մրցակցի ձախ (կամ աջ) կողմը ձեռքերը պարզել առաջ ափերով ցած:

Կքանստելով գլուխը կախել առաջ ծնոտը սեղմել կրծքին, մրցակցի վրայով նստելով գլորվել հետ ընկնել մեջքի վրա նրա աջ կողմը: Երկու ձեռքերի ափերով ուժեղ հարվածել գորգին մեղմացնել և կանգնեցնել շարժումը (նկ. 42-44):



Նկ.42-44 Ինքնապահովում մեջքի վրա մրցակցի վրայից ընկնելով հետ

Կանգնած դրությունից ընկնում հետ մրցակցի ձեռքի վրայից

Մրցակիցը գտնվում է աջ կանգնվածքով (կամ ձախ): Դեմքով կանգնել մրցակցի ձախ կողմը, այնպես որ աջ ոտքի թաթը մոտ գտնվի մրցակցի ձախ ոտքին:



Նկ. 45-47 Կանգնած դրությունից մրցակցի ձեռքի վրայից ընկնում մեջքի վրա

Ձախ ձեռով բռնելով մրցակցի ձախ ձեռքի դաստակը թեքվել առաջ ձախ ձեռքը մրցակցի ձախ ձեռքի վրայից պարզել ներքև դեպի սեփական իրանը, ոտքերով հրվել վերև և առաջ մրցակցի բռնած ձեռքի վրայից շրջվել և ընկնել ձախ կողմի վրա այնպես, ինչպես դա կատարվում է ուսի վրայից գլուխկոնծիների ժամանակ (նկ. 45-47): Նույնը մարզապարապմունքների ժամանակ կատարվում է աջ կողքի ընկնելուց միայն պետք է կանգնել մրցակցի մյուս կողմը:

Կանգնվածքներն ու տեղաշարժերը սամբո ըմբշամարտում

Գոտեմարտի ընթացքում սամբիստները կարող են ընդունել հետևյալ դրությունները (գծապատ. 2)՝

ա) *Ճակատային կանգնվածք*, որի ժամանակ կրունկները իրար հանդեպ դրված են ուղիղ գծի վրա, ոտքերը մրցակցի հանդեպ դրված են միևնույն հեռավորության վրա (նկ. 48),

բ) *աջ կանգնվածք*՝ աջ բարձր և ցածր կանգնվածք աջ ոտքը դրված է առաջ (նկ. 49-50),

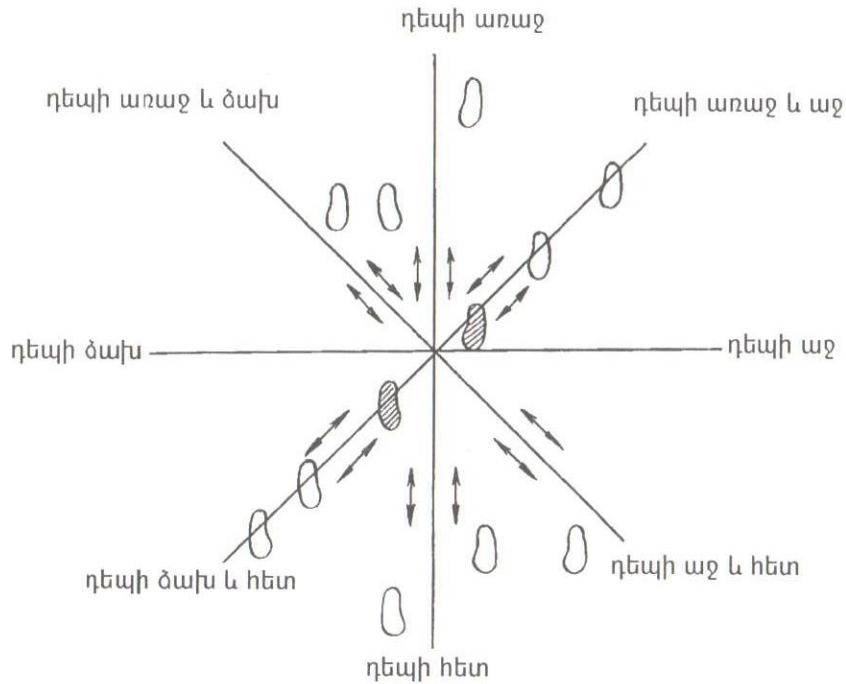
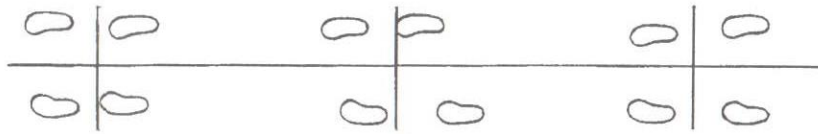
գ) ձախ կանգնվածք՝ ձախ ոտքը դրված է առաջ (նկ. 51-52):

Բարձր ճակատային կանգնվածք: Ըմբիշի մարմնի ծանրությունը հավասարապես է ընկած երկու ոտքերի վրա, որոնք գտնվում են մի գծի վրա:

Ըմբշամարտում պայքարը կառուցվում է մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու սկզբունքի վրա, այսինքն՝ մրցակցի ծանրության կենտրոնը հենման դաշտից հանելու հաշվին: Ուստի, ըմբշի համար ամենալավ և վստահելի կանգնվածքն այն է, երբ նրա կրունկները դրված են ուսերի լայնության, իսկ իրանի դրությունն ուղիղ է: Քանի որ ըմբշամարտում ստատիկ դրություններ գրեթե չեն լինում, այդ իսկ պատճառով ըմբիշները չպետք է կարողանան տեղաշարժվել հարձակվելու և պաշտպանվելու համար:

Բարձր կամ ուղիղ կանգնվածք

Բարձր կամ ուղիղ կանգնվածքը համարվում է սամբիստի հիմնական մարտական դիրքը (նկ. 53): Այն պետք լինի կանգուն և հարձակման համար հարմար:



Գծապատկեր 2. Կանգնվածքները և տեղաշարժերը սամբո ըմբշամարտում

Ըմբիշների կանգնվածքում վճռական նշանակություն ունեն ոտքերի և իրանի դրությունները, քանի որ դրանք են ըմբշամարտում ապահովում գլխավոր ու կայուն դիրքերը:



Նկ. 53 Բարձր ուղիղ կանգնվածք

Կայուն և հաստատուն կանգնվածքների ապահովման գործում կարևոր դեր են կատարում սրունքվեգային, ծնկային և կոնքազդրային հոդերը:

Կայունության և հաստատունության գործում կարևոր դեր են կատարում սրունքվեգային ծնկային և կոնքազդրային հոդերը: Բարձր կանգնվածքն ըմբշի այն դիրքն է, որի ժամանակ նա գտնվում է հիմնական կանգնվածքում, հենված ներբանների վրա և ունի տարբեր հնարքներ կատարելու հնարավորություն: Ըմբշամարտում գոյություն

ունեն ճակատային, աջ ձախ, բարձր, միջին, և ցածր կանգնվածքներ: Բարձր ճակատային կանգնվածքի ժամանակ ըմբիշը քիչ թեքված է առաջ, ոտքերն ուսերի լայնության, ծրնկներն աննշան ծալված:

Ճակատային բարձր կանգնվածք



Այս կանգնվածքի ժամանակ ըմբշի ոտքերը դրված են ուսերի լայնության, մարմինը քիչ թեքված առաջ, ոտքերը ծնկահողերում քիչ ծալված (նկ. 54):

Նկ. 54 Ճակատային բարձր կանգնվածք

Ներբանները գտնվում են նույն հավասարության վրա, մարմնի ծանրությունն ընկած է երկու ոտքերի վրա, մեծամասամբ դրանց ներբանների վրա:



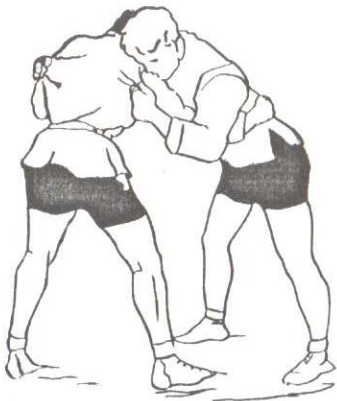
Աջ բարձր կանգնվածք

Սամբիստը կանգնում է նույն ճակատային կանգնվածքով, միայն այն տարբերությամբ, որ աջ ոտքը 1,5 ներբանի չափով դրված է առաջ, իսկ ձախի ոտնաթաթը 35⁰-40⁰-ով թեքված է դեպի ձախ (նկ. 55):

Նկ. 55 Աջ բարձր կանգնվածք

Ձախ բարձր կանգնվածքի ժամանակ նույն դրությունն է միայն այն տարբերությամբ, որ ձախ ոտքն է դրվում առաջ, իսկ աջը հետ: Թե՛ մեկ և թե՛ մյուս կանգնվածքների ժամանակ ըմբշի մարմնի ծանրությունն ընկնում է հետևի ոտքի վրա, որը առջևում դրված ոտքին լայն հնարավորություն է տալիս ազատ գործելու (նկ. 56):

Նկ. 56 Ձախ բարձր կանգնվածք



Նկ. 57 Միջին պաշտպանողական կանգնվածք

Միջին և ցածր կանգնվածք

Ըմբշամարտում միջին և ցածր կանգնվածքները համարվում են նաև պաշտպանողական դրություններ:

Ճակատային միջին և ցածր կանգնվածքների ժամանակ ըմբշի իրանը թեքված է առաջ, միջինի դեպքում՝ ոտքերը կիսածալված և բացված են դեպի կողմ (նկ. 57), ցածրի դեպքում՝ ծնկները ուժեղ ծալված, ձեռքերը պարզած առաջ և կողմ:



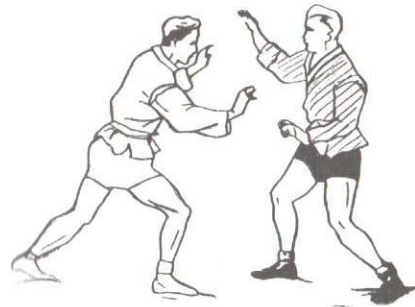
Միջին և ցածր կանգնվածքների ժամանակ մրցակցի հարձակողական հնարավորությունները սահմանափակվում են և նա չի կարողանա արդյունավետորեն շատ հնարքներ կատարել:

Կանգնած գոտեմարտում ըմբշի տեղափոխությունները պետք է կատարվեն փափուկ, սահուն և կարճ քայլերով: Սկզբում տեղաշարժվում է հիմնական ոտքը, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դրան, որից հետո ազատված ոտքը որոշ հեռավորություն պահպանելով միանում է այդ ոտքին: Թե՛ մեկ և թե՛ մյուս ոտքի շփումը գորգից չի կտրվում: Առաջ շարժվելուց ըմբիշը քայլ է կատարում առաջ դրված ոտքով, իսկ հետ քայլելիս հետևի ոտքով է քայլ կատարում: Աջ շարժվելիս պետք է քայլ կատարել աջ ոտքով, դեպի ձախ՝ ձախ ոտքով պետք է քայլել: Ըմբշամարտում կանգնած գոտեմարտելիս կարևոր դեր է խաղում ինչպես ըմբիշների միմյանց հեռու կամ մոտ գտնվելը, այնպես էլ՝ բռնվածքները:

Սամբո ըմբշամարտում մրցակիցները միմյանց հանդեպ կանգնում են հետևյալ հեռավորության վրա.

ա) երբ ըմբիշները գորգի վրա են, բայց միմյանցից բռնած չեն (նկ. 58),

բ) երբ ըմբիշները միմյանցից հեռու են կանգնած և կարող են բռնել միայն միմյանց դաստակներից (նկ. 59),



Նկ. 58 Բարձր կանգնվածք, երբ սամբիստներն իրարից բռնած չեն



Նկ. 58 Ըմբիշների տարածությունը հեռու է, ըմբիշները միայն բռնել են միմյանց թևքից

գ) միջին տարածություն, երբ ըմբիշները կարող են բռնել միմյանց գոտու հետևից կամ գրկել մրցակցի գլուխն ու ձեռքը և այլն (նկ. 60),

դ) մոտ կանգնվածք, երբ ըմբիշները կարող են բռնել միմյանց հագուստից (գոտին հետևից) կամ պարանոցն ու պատրաստվում են գցում կատարել (Նկ. 61),

ե) ընդհուպ մոտ կանգնվածք, երբ ըմբիշները գրկել են միմյանց կամ կրծքով հավելել են իրար (Նկ. 62) և կարող են կատարել արտակորված գցում, գցում գլխի վրայից դեպի հետ և այլն:



Նկ. 60 Ըմբիշները կանգնած են միջին տարածության վրա, բռնել են միմյանց հագուստը թևերից



Նկ. 61 Ըմբիշները կանգնած են մոտիկ կանգնվածքով բռնած միմյանց հագուստի տարբեր մասերից (թևերից, գոտին հետևից և այլն)



Ձախ բարձր կանգնվածք
Ըմբիշը կանգնած է նույն ճակատային կանգնվածքով, այն տարբերությամբ, որ ձախ ոտքն է առաջ դրված, իսկ աջի ոտնաթաթը 35°-40° թեքությամբ դրված է դեպի կողմ:

Նկ. 62 Ըմբիշները գտնվում են ընդհուպ մոտիկ կանգնվածքում, կարող են գրկել իրար

Բարձր կանգնվածքն ըմբիշին հնարավորություն է տալիս արագ կողմնորոշվելու և արագությամբ էլ կատարել հարձակողական կամ պաշտպանողական տարբեր տեխնիկական գործողություններ (Նկ. 62):

Բռնվածքները և հավասարակշռությունից հանումը

Յուրաքանչյուր ըմբիշ գցումներ է կատարում որոշակի բռնվածքներով, որոնք նա սովորել է ուսուցման գործընթացում: Պայքարը բռնվածքների համար կազմում է հնարքի նախապատրաստական և իրականացման կարևոր մասը:

Բռնվածքները, նրանց իրականացման ոճը բնորոշում է յուրաքանչյուր ըմբի առանձնահատկությունը, նրա կողմից գոտեմարտ վարելու ոճը, հնարքներ կատարելու անհատականությունը: Ըմբիշի կողմից հարմար բռնվածքի հաջողությամբ իրականացումը համարվում է հաղթանակի «բանալի», իր սիրելի հնարքի կատարման կես հաղթանակը:

Բարձր կարգային ըմբիշները պարապմունքի ժամանակ լուրջ ուշադրություն են դարձնում բռնվածքների կատարելագործման վրա, դրանց ուսուցման գործընթացում մասնակից դարձնելով տարբեր մասնագետների՝ ընդհուպ մինչև Ֆիզիոթերապևտների և այլն:

Սամբո ըմբշամարտում գոյություն ունեն նախնական և հիմնական բռնվածքներ:

Նախնական բռնվածքներ. այն բռնվածքներն են, որոնք մեծամասամբ հիմք են ծառայում հիմնական բռնվածքների համար,

Հիմնական բռնվածքներ. այն բռնվածքներն են, որոնց օգնությամբ ըմբիշներն իրականացնում են հնարքները:

Պատասխան բռնվածք. հարձակվող ըմբիշի բռնվածքները խափանելու պատասխան բռնվածքն է, որը ձեռնարկվում է պաշտպանվողի կողմից և ուղղված է իրականացնելու հակահնարք կամ պաշտպանություն:

Պաշտպանողական բռնվածք. սամբիստը կիրառում է, որպեսզի պաշտպանվի մրցակցից, խանգարի կամ խափանի մրցակցի բռնվածք կատարելու փորձը:

Բոլոր բռնվածքների համար մանրամասն վերլուծական ներկայացնելու անհրաժեշտություն չկա. կանգ առնենք դասական դրությունների վրա, քանի որ դրանք այն հիմնական բռնվածքներն

են, որոնք կիրառվում են տեխնիկական ցանկացած գործողություն հրականացնելիս:

Սամբո ըմբշամարտում հաճախակի են հանդիպում ծախ ձեռքով մրցակցի հագուստի աջ արմնկային, իսկ աջ ձեռքով հագուստի ծախ կրծքային մասերից կատարվող բռնվածքները, որոնք ընդունված է անվանել *աջակողմյան բռնվածք* (նկ. 63): Եթե մրցակցի հագուստի աջ մասից է բռնվածք կատարվում՝ ընդունված է անվանել *ձախակողմյան բռնվածք*: Եթե սամբիստները ձեռքերով բռնում են միմյանց հագուստի կրծքային մասից նույնանուն ձեռքերով, ապա այդպիսի բռնվածքն ընդունված է անվանել նույնանուն բռնվածք (նկ. 64):



Նկ. 63

Մեկնարկային աջ բռնվածք



Նկ. 64

Հագուստի նույնանուն թևքի բռնվածք

Սամբո ըմբշամարտում մեծ կիրառություն են ստացել հագուստի և գոտու տարբեր խառը բռնվածքները (նկ. 65-66, 67-68), որոնց օգնությամբ հնարավորություն է ընձեռվում կատարելու տարբեր հնարքներ:



Նախքան գցումներ սկսելը, սամբիստը պարտավոր է նախ սովորել և ընդունել ճիշտ կանգնվածք, ճիշտ տեղաշարժվել գորգի վրա, պետք է կարողանա ստեղծել և ընտրել հնարքների կատարման բարենպաստ պայմաններ: Դրա համար ըմբիշները պետք է մեծ ուշադրություն դարձնեն հնարքի նախապատրաստական փուլի վրա:

Նկ. 65 *Գոտին բռնած առջևից*

Ըմբշի վարպետությունն առաջին հերթին կայանում է նրանում, թե նա ինչպես է կարողանում տեսնելու գնահատել պահը, կարող է, արդյո՞ք, ստեղծել հարմար պայմաններ այս կամ այն հնարքը հաջողությամբ կատարելու համար:



Նկ. 66 *Գոտին բռնած հետևից*



Նկ. 67 *Գոտին բռնած հետևից (ուսի վրայից)*



Նկ. 68 *Գոտին հետևից բռնած աջ կողմից (մեկնարկայն դիրք)*

Ըմբիշը պետք է կարողանա ժամանակի ամենափոքր հատվածում գնահատել հարմար պահը, իր խաբուսիկ գործողություններով մրցակցին հանել հավասարակշռությունից, խախտել նրա ծանրության կենտրոնը, նրան հանելով հենման կայուն դաշտից, միաժամանակ անսասան պահել իր դիրքն ու կատարել հնարք:

Դրական արդյունք է տալիս մրցակցի մարմնի և նրա շարժման իներցիայի օգտագործումը: Ըմբշի կայուն դիրքը չի խախտվում այն դեպքում, եթե ծանրության կենտրոնից իջեցված ուղղահայացը

նրա հենման դաշտից դուրս չի մնում: Թիվ 3 գծապատկերից երևում է, որ ըմբշի ճակատային կանգնվածքի ժամանակ նրա ծանրությունը հավասարապես է ընկած ոտքերի վրա:

Թիվ 4 գծապատկերից երևում է, որ փոխվել է ըմբշի կանգնվածքը, նա կանգնած է ծախ բարձր կանգնվածքով, որի հետ կապված փոխվել է ըմբշի հենման դաշտը: Թիվ 5 գծապատկերում ըմբիշը կանգնած է ցածր ծախ կանգնվածքով: Բոլոր երեք գծապատկերների վրա ցույց են տրված ծանրության ընդհանուր կենտրոնի տեղաշարժերը: Բերված գծապատկերներից կարելի է եզրակացնել, որ համեմատաբար վստահելի կանգնվածք է համարվում ճակատային ուղիղ կանգնվածքը:

Սամբո ըմբշամարտում բարձր կանգնվածքը ոչ միայն հարմար է գցումներ կատարելու, այլ նաև գորգի վրա ճիշտ տեղաշարժվելու համար: Յուրաքանչյուր սամբիստ գոտեմարտելիս առաջին հերթին պետք է կատարի ամուր և վստահելի բռնվածք, մրցակցին հանի հավասարակշռությունից և իրականացնի գցումը: Այդ խնդիրներն ըմբիշները հիմնականում լուծում են ստորև բերվող գործոնների օգնությամբ՝

- օգտագործելով անձնական ուժը,
- օգտագործելով մրցակցի ուժը և շարժման իներցիան,
- օգտագործելով անձնական ուժը, գումարած մրցակցի ուժն ու իներցիան:

Ընդ որում, բերված առաջին երկու ձևերն ըմբշին կարող են օգնել հասնելու հաղթանակի ոչ կարևոր մրցումներում: Մեծ մրցումներում և ավելի պատասխանատու գոտեմարտերում սամբիստը կարող է հասնել հաջողության կիրառելով մրցակցի մարմնի իներցիան և ուժը՝ դրանց հավելելով անձնական ուժային ռեսուրսներն ու ճիգերը:

Մարզման գործընթացում բացի վերը նշված նախապատրաստական միջոցներից, կարևոր դեր է հատկացվում բռնվածքներին, մարմնի դիրքերին: Դրանք են՝ մարմնի տարբեր մասերի պտույտները, մեկ և երկու ձեռքերով կատարվող բռնվածքները և այլն: Բոլոր գործողություններից կարևորը իրանի պտույտներ են: Սամբիստի իրանի աշխատանքը կախված է հնարքի կառուցվածքից, նրա կատարման ամպլիտուդայից, մի դեպքում իրանը կարող է լրիվ պտտվել, մեկ այլում՝ կիսով չափ կամ աննշան և այլն: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ հնարքների կատարման հաջողությունը մե-

ծամասամբ կախված է իրանի մեծ ամպլիտուդայով կատարվող աշխատանքների, իրանի անթերի, ճկուն և ժամանակին կատարվող պտույտների հետ, ինչպես նաև իրանի լիարժեք բեռնաթափման, հանգստի և ընդմիջումների ճիշտ կազմակերպման, միջոցառումների ճիշտ պլանավորման ու մոտեցման հետ:

Սամբիստի ձեռքերի աշխատանքը, իրանի և կոնքի պտուտածն շարժումները ցանկալի արդյունք են տալիս, եթե հանդես են գալիս միասնականորեն ձևով և լրացնում են միմյանց:

ԳԼՈՒԽ 5
ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՍԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԿԱՆԳԱԾ
ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ (ԳՑՈՒՄՆԵՐ)

Տեխնիկան. հաղթանակի հասնելու հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական միասնական գործողություն է:

Գցումը տեխնիկական գործողություն է, որի օգնությամբ ըմբիշներից մեկն իր մրցակցին կանգնած դրությունից գցում է գորգին: Տեխնիկական գործողությունը պետք է կատարվի մեծ կորագծով և հստակ, միաժամանակ պետք է ապահովվի մրցակցի անվնաս ընկնումը գորգին: Կանգնած դրությունում բոլոր տեխնիկական գործողությունները կատարվում են որոշակի եղանակով և ձևով՝ խփելով, հրելով, քաշելով, ոտնագցումներով, հավասարակշռությունից հանելով և ունեն իրենց դասակարգումը: Օրինակ, կանգնած դրությունում գոյություն ունեն ոտքերի ներգործությամբ կատարվող տեխնիկական գործողությունների հինգ համալիր տարբերակներ՝ ոտնդիրներ, տակահատումներ, ոտնափաթաթումներ, խփումներ, կառչումներ, տարբեր նստեցումներ և այլն:

Խփումները կարող են իրականացվել մարմնի տարբեր մասերով՝ կրունկով, սրունքով, ազդրով, կոնքով, մեջքով, ուսով, ոտքերով և այլն: Շատ հաճախ խփումները կատարվում են համակցությունների ձևով: Խփումով յուրաքանչյուր գցմանը համապատասխանում է իր դիրքը, կանգնվածքը, ուղղությունը, ձևը և եղանակը: Կանգնած դրությունում բոլոր տեխնիկական գործողությունները մեկ ընդհանուր շղթայով կապված են միմյանց հետ և լրացնում են մեկը մյուսին: Այդ հնարքները հիմնականում կատարվում են տարբեր գործողություններով մրցակցին հավասարակշռությունից հանելով, կոնքը պտտելով և խփելով, թոթափելով և այլն:

1. ՈՏՆԴԻՐՆԵՐ

Ոտնդիրները այն հնարքներն են, որոնց օգնությամբ հարձակվող ըմբիշը մրցակցին ոտքերի վրայից արգելափակում և գցում է գորգին: Կախված այն բանից, թե հարձակվող ըմբիշը մրցակցի ոտքերը ո՞ր կողմից է փակում, ըստ այնմ էլ ընդունված է տարբերել ոտնդիր առաջ, հետ, կողմ, ոտնդիր ծունկը դնելով գորգին և այլն:

Ոտնդիր առաջ. հնարքի կատարման տեխնիկան և նպաստավոր պայմանները հետևյալն են

ա) մրցակիցը ոտքերը խաչաձևում է, այսինքն՝ երբ նա աջ շարժվելու համար քայլը սկսում է ոչ թե աջ, այլ ձախ ոտքից,

բ) մրցակիցը նահանջում է հետ, մոռանալով պաշտպանությունը,

գ) հարձակվող ըմբիշի ճնշման շնորհիվ խախտվում է պաշտպանվողի ժանրության ընդհանուր կենտրոնը (ԾԸԿ) դեպի առաջ, կողմ կամ հետ:

դ) հարձակվողը ձեռքերի աշխատանքի շնորհիվ մրցակցի մարմինը իր առաջ դրված ոտքի վրայից քաշում է այնքան ժամանակ մինչև նրա ժանրության կենտրոնը դուրս կգա հենման ընդհանուր դաշտի սահմանից և կկորցնի հավասարակշռությունը,

ե) հարձակվող ըմբիշն իր ծավված ոտքը կտրուկ ուղղելով ծնկափոսով կամ ազդրով հարվածում է մրցակցի հենման ոտքին, որի հետևանքով փոքրանում է նրա հենման դաշտը, արդյունքում խախտվում է պաշտպանվող ըմբիշի ժանրության ընդհանուր կենտրոնը, այն դուրս է մնում հենման ընդհանուր դաշտից և կորցնում է իր հավասարակշռությունը,

զ) պաշտպանվող ըմբիշի մարմնի ժանրության կենտրոնի ստվերագիծը դուրս է բերվում հենման դաշտի սահմաններից այնպես, որպեսզի իր և մրցակցի ժանրության ընդհանուր կենտրոնը դուրս գա հենման ընդհանուր դաշտից, որի հետևանքով ըմբիշները սկսում են ընկնել և նրանց ԾԸԿ-ի ստվերագիծը դուրս է մնում հենման ընդհանուր դաշտից: Այդ պայմաններում հարձակվող ըմբիշն աշխատում է պահպանել իր հավասարակշռությունը, որպեսզի մնա կանգնած դիրքում: Դրա համար նա իր ոտքը այնպես է դնում առաջ, որպեսզի կարողանա մարմնի ժանրության կենտրոնի ստվերագիծը պահպանի կամ նորից վերականգնի հենման ընդհանուր դաշտի սահմաններում:

Իսկ պաշտպանվող ըմբիշը չի կարող նույն ձևով վերականգնել իր հավասարակշռությունը, քանի որ նրա ոտքերի շարժումները սահմանափակված են հարձակվող ըմբիշի առջևում դրած ոտքով:

Ամպլիտուդա (ճոճման թափը)

Պտտման անկյունը պետք է այնպես լինի, որ հարձակվողն իր ազդրով դիպչի պաշտպանվող ըմբիշի նույնանուն ոտքի ազդրին:

Ոտնդիրների իրականացման ժամանակ հնարքի ճիշտ կատարումը երաշխավորվում է հարձակվողի և պաշտպանվողի

նոտքերի կրունկների ճիշտ դիրքերով:

Բարենպաստ պայմանները. ոտնդիր առաջ հնարքի իրականացման համար բարենպաստ դրություններ են համարվում, երբ

ա) ըմբիշներից մեկը հրում է մրցակցին, սակայն դրա պատճառով ինքը կորցնելով հավասարակշռությունը հստակ չի կանգնում նոտքերի վրա,

բ) պաշտպանվող ըմբիշը խաչաձևում է նոտքերը կամ հիմնական նոտքը թողնելով քիչ հետ,

գ) պառկած դրությունից ըմբիշը փորձում է նոտքի կանգնել,

դ) երբ պաշտպանվող ըմբիշը մեջքով պատվում է դեպի մրցակիցը և կորցնում է իր մարմնի հսկողությունը:

Բռնվածքները և հնարքի կատարումը

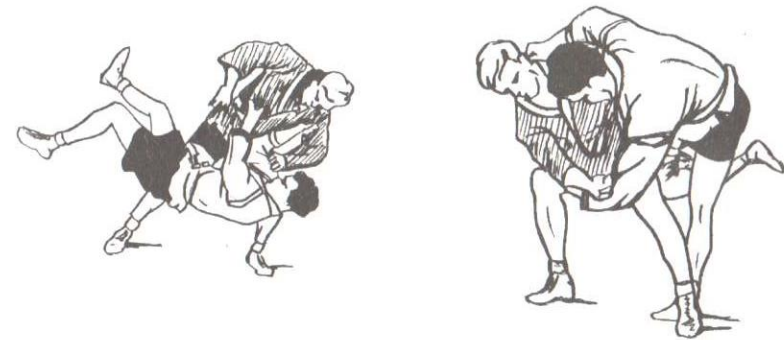
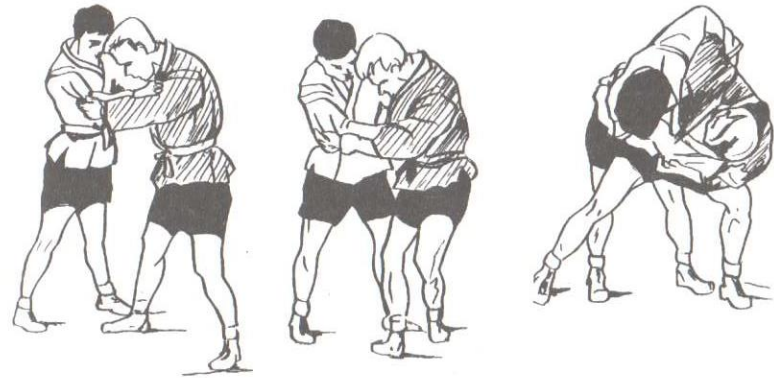
Առաջնային ոտնդիրների իրականացման ժամանակ բռնվածքը կատարվում է.

ա) մրցակցի հագուստի աջ արմնկային և ձախ կրծքային մասերից: Հարձակվողը գտնվում է աջ ուղիղ կանգնվածքում (նկ. 69-73):

բ) հագուստի աջ կամ ձախ արմնկային մասից, ձգելով դեպի հետ, առաջ կամ կողմ, երբ հարձակվող ըմբիշը աշխատում է մրցակցին հանել հավասարակշռությունից:

Հնարքն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է աջ կիսածաված նոտքով կատարել քայլ և այն դնել հակառակորդի նոտքերի առաջ, կրունկը շրջել դեպի ներս, փակել հակառակորդի նոտքերի շարժումները և խանգարել նրա կողմից ձեռնարկվող պաշտպանությունը: Այնուհետև հարձակվողը իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է աջ նոտքի կրունկի վրա, իրանը թեքում դեպի աջ, կոնքի և ազդրի միասնական կտրուկ հարվածով մրցակցին զցում դեպի առաջ և ցած՝ գորգի վրա:

Բնորոշ սխալները. հարձակվողը նոտքը քիչ է ծալում, ծնկափոսով տակից թույլ է հարվածում մրցակցի նոտքին, ձեռքերով մրցակցին լավ չի ձգում դեպի առաջ կամ կողմ:



Նկ. 69-73 Ոտնդիր առաջ բռնած նույնանուն ձեռքի թևքը (69-72) և գոտին (73) հետևից

Ոտնդիր առաջ՝ մրցակցի ազդրը բռնած դրսի կողմից

Բարենպաստ պայմանները. հարձակվողը գտնվում է ձախ կանգնվածքով, պաշտպանվողը՝ աջ, հարձակվողը ձախ ձեռքով դրսի կողմից բռնում է մրցակցի աջ նոտքի ծնկային ծավածքից և սեղմում իր ձախ կոնքազդրային հողի դրսի կողմից, այնուհետև իր ձախ նոտքով խփում մրցակցի ձախ նոտքին և իրականացնում է ոտնդիր առաջ (նկ. 73):

Բնորոշ սխալը՝ մրցակցի աջ նոտքը բավականաչափ վեր չի ձգվում:

Ուտնդիր առաջ՝ ծունկը դնելով գորգին

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում, նրանցից մեկը մրցակցի վրա շարունակում է ձնշում գործադրել:

Հնարքի իրականացումը. հարձակվողը իրանի ձախ պտույտով դառնում է դեպի հետ, ձախ ծունկը դնում է գորգին, մրցակցի ձախ կրունկի դիմաց, իսկ աջ ոտքը այնպես է դնում գորգին, որ աջ սրունքը կաշի մրցակցի աջ սրունքին: Շարունակելով պտտվել դեպի ձախ հարձակվողը մրցակցի ձեռքը և իրանը կտրուկ պոկումով ձգում է դեպի իրեն և ցած, նրան զցելով գորգին (նկ. 74, 75, 76):



Նկ. 74-76 Ուտնդիր առաջ ծունկը գորգին դնելով

Ուտնդիր հետ

Այս հնարքը կատարելու ժամանակ հարձակվող ըմբիշը մրցակցին հանում է հավասարակշռությունից և իր ոտքով փակում նրա տեղաշարժերը՝ թույլ չտալով նրան վերադառնալ ելման դրության:

Հնարքի կատարմանը լավագույն ձևով նպաստում է ծնկատակով հարվածը: Բացի այդ, մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու համար ըմբիշներից մեկի կողմից կիրառվում է որոշակի նախաձեռնություն, երբ

1. հարձակվող ըմբիշը ձեռքերի աշխատանքի շնորհիվ մրցակցի իրանը տեղափոխում է հետ և կողմ այնքան ժամանակ, մինչև որ նրա ծանրության կենտրոնի ստերագիծը (ՕԿՍ) դուրս կգա հենման դաշտից,

2. հարձակվողը հերթական գործողությամբ իր ծալված ոտքով հարվածում է մրցակցի հենման ոտքին, որի հետևանքով կտրուկ փոքրանում է նրա հենման դաշտը, ծանրության կենտրոնի ստվերագիծը հայտնվում է նրա սահմանից հեռու և մրցակցին ընկնում է գորգին,

3. հարձակվող ըմբիշն իր ընկնելու շնորհիվ խախտում է

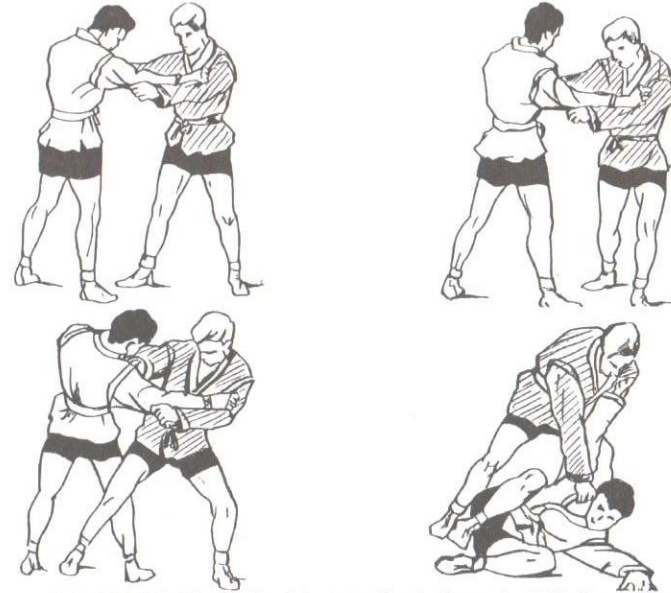
մրցակցի ծանրության կենտրոնը և այն տեղափոխում դեպի առաջ այնպես, որ ծանրության ընդհանուր կենտրոնի ստվերագիծը հայտնվի հենման ընդհանուր դաշտի սահմանից դուրս, որի պատճառով ըմբիշները սկսում են ընկնել և պաշտպանվող ըմբիշ ծանրության կենտրոնը հենման դաշտից դուրս է մնում. նա կորցնում է հավասարակշռությունը և ընկնում գորգին,

4. հարձակվող ըմբիշը կարող է մնալ կանգնած, եթե մեկ ոտքը ծալելով կամ գորգից կտրելով կարողանում է վերականգնել իր հավասարակշռությունը:

Դեպի հետ կատարվող ուտնդիրների արագությունը մեծապես կախված է ըմբիշների շարժումներից, ռեակցիայի, հնարքի կատարման արագությունից և ժամանակին անսխալ կողմնորոշվելուց և այլն:

Բռնվածքներ. հնարքը կատարվում է աջ՝ տարանուն բռնվածքներից, աջ բարձր կանգնվածքից և այլն:

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշն արտակորվելով հետ՝ մրցակցին ձգում է դեպի իրեն՝ աջ ոտքը թողնելով առջևում (նկ. 77-80):



Նկ. 77-80 Ուտնդիր հետ բռնած մրցակցի երկու թևքը արմնկատակից

Ուտնդիր հետ՝ երկու ոտքերի տակից

Բարձր կանգնվածքի ժամանակ, երբ պաշտպանվող ըմբշի ձախ ոտքը մոտ է դրված մյուս ոտքին, հարձակվողը իր աջ ոտքով մեծ քայլ կատարելով հետևից փակում է մրցակցի ոտքերը և խփում տակից այնպես, որ իր աջ ոտքի աքիլեյան ջլով սեղմի նրա ձախ ոտքի աքիլեյան ջիլը (Նկ. 81):



Նկ. 81 Ուտնդիր հետ երկու ոտքերից

Այն պահին, երբ իր ծանրութունը պետք է տեղափոխի ձախ ոտքի վրա, հարձակվող ըմբշը կրկնապատկելով ուժերը, մրցակցին գցում է դեպի ձախ և հետ կես ճանապարհին նա կրծքով ճնշելով մրցակցի վրա շարժման ուղղությունը շեղում է առաջ և աջ, դրանով ավարտելով գցումը:

Բնորոշ սխալները. դրանք այն բոլորն են, ինչ հանդիպում են մեկ ոտքից կատարվող ուտնդիրների ժամանակ:

Ուտնդիր կողմ

Բռնվածքը. աջ տարանուն, աջ բարձր կանգնվածք: Հարձակվող ըմբշի մարմնի ծանրությունը հիմնականում ընկած է առջևում դրված ոտքի վրա:

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբշի մեջքը ծալված է, նա շրջանով շարժվում է դեպի աջ:

Հավասարակշռությունից հանունը. ձեռքերի կտրուկ ձգումով դեպի առաջ ու ցած մրցակցին թքել առաջ և ստիպել նրան կանգնելու ոտնաթաթերին: Այն պահին, երբ նա կփորձի ուղղել մեջքը և հավասարակշռությունը վերականգնելու նպատակով կծալի ծնկները մրցակցին նրան աջ ձեռքով հրում է դեպի աջ հետ և ցած այն ուղղությամբ, որով նրա մարմինը շարունակում է շարժվել (Նկ.82):



Նկ. 82 Ուտնդիր կողմ

Ուտնդիր հետ՝ մրցակցի ոտքը բռնելով դրսի կողմից

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբշը ձախ ոտքը դնում է շատ առաջ և մարմնի ծանրության զգալի մասը տեղափոխում է այդ ոտքին և թողելով

առջևում՝ հարձակվող ըմբշին ձգում է դեպի իրեն: Հարձակվողը աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, ծնկները քիչ ծալելով թեքվում է առաջ և աջ ձեռքով դրսի կողմից գրկում է պաշտպանվող ըմբշի ձախ ոտքը ու քաշում դեպի իր կոնքը:



Նկ. 83 Ուտնդիր հետ մրցակցի ոտքը բռնած դրսի կողմից

Այնուհետև, ձախ ոտքով խփելով ծընկափոսին, մրցակցի աջ հենման ոտքը հատում է գորգից և նրան գցում հետ (Նկ. 83):

Բնորոշ սխալները. գցումը պետք է կատարվի բռնած ոտքի կողմը, երբ հարձակվող ըմբշը մրցակցի մեջքը լավ չի գրկում:

Ուտնդիր հետ՝ կրունկով հետևից փակելով

Բարենպաստ պայմանները. մրցակիցը մեջքով շրջվում է դեպի աջ, որպեսզի կատարի ուտնդիր առաջ, խփում ներսից, գցում կոնքի կամ մեջքի վրայից և այլն:



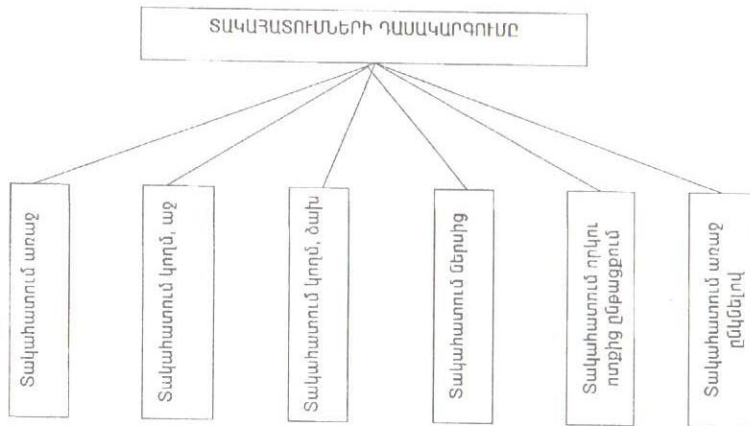
Նկ. 84-85 Ուտնդիր հետ կրունկով հետևից փակելով

Հավասարակշռությունից հանունը և գցումը. Այսպիսով ցանկացած գործողության ժամանակ հարձակվող ըմբիշն իր ձախ ոտքի կրունկը դնում է շատ մոտ, նույնիսկ կպցնում է պաշտպանվողի հենման ոտքին: Այնուհետև հարձակվողը կքանստում է, իր աջ կրունկի կտրուկ շրջունով դեպի աջ պտտվում և մրցակցին գցում է հակառակ ուղղությամբ՝ միաժամանակ նրան կտրուկ նստեցնելով դեպի ցած (նկ. 84-85):

2. Տակահատումները սամբո ըմբշամարտում

Տակահատումներն այն հնարքներն են, որոնց կատարման ժամանակ ըմբիշներից մեկը ձեռքի ակտիվ աշխատանքի շնորհիվ խախտում է մրցակցի հենման դաշտը, նրան հանում հավասարակշռությունից, միաժամանակ կրունկով հարվածելով նրա կրունկին կամ սրունքին՝ գցում գորգին:

Տակահատումները կատարվում են տարբեր ուղղություններով՝ դեպի առաջ, հետ, կողմ, ներսից և դրսից (գծապատկեր 3), ընդ որում տակահատում կողմ հնարքը կարող է կատարվել և՛ տեղում, և՛ ընթացքում:



Գծապատկեր 3. Տակահատումները սամբո ըմբշամարտում

Տակահատումներով բոլոր գցումներին բնորոշ է հարձակվողի կողմից կրունկով և ներբանով հարվածների իրականացումը մրցակցի կրունկին, սրունքին կամ ծնկատակին:

Տակահատումներով գցումների կառուցվածքը

Տակահատումով կատարվող գցումների ժամանակ հարձակվող ըմբիշը նախ պետք է իր աջ կամ ձախ ոտքի կրունկով, ավելի ստույգ կրունկի ներբանային մասի հատվածով, ձգտի մրցակցի հենման ոտքը կտրել գորգից: Այդ գործողությունը կարող է հաջողությամբ ավարտվել, եթե մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու և գցումը հաջողությամբ կատարելու համար հարձակվող ըմբիշը զուգահեռաբար կատարի հետևյալ գործողությունները.

ա) որպեսզի մրցակցի հենման դաշտը խախտվի և նրա մակերեսը կրճատվի ու հասցվի նվազագույնի՝ հարձակվող ըմբիշն իր ոտքի կրունկով կամ ներբանով պարտավոր է հարվածել մրցակցի հիմնական կամ ինչպես ընդունված է անվանել «հենման» ոտքին և կտրել գորգից: Այդ գործողության հետևանքով մրցակցի ծանրության կենտրոնի պրոեկցիան դուրս է մնում հենման դաշտից և նա սկսում է ընկնել: Շարունակելով հարձակողական գործողությունը՝ հարձակվող ըմբիշը ձեռքով ուժեղ ձգում է մրցակցին, որի հետևանքով նրա ծանրության կենտրոնի հարթությունը դուրս է մնում հենման ընդհանուր դաշտից, միաժամանակ կրունկով հարվածելով մրցակցի այն ոտքին, որով նա փորձում է տեղափոխվել ու վերականգնել իր հավասարակշռությունը: Տակահատումների արդյունավետ կատարման գործում մեծ դեր է խաղում գործողության կատարման արագությունը, շարժումների կորագիծը, մրցակցի իրանի ու ոտքերի դիրքը և այլն:

Քարենպաստ պայմանները. տակահատումների արդյունավետ կատարման համար քարենպաստ պայմաններ են ստեղծում, երբ

ա) մրցակցին իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է այն ոտքի վրա, որը դեռ գորգին չի դրել,

բ) տեղաշարժվելիս մրցակցիցը խաչում է ոտքերը,

գ) կանգնած դիրքում չափից ավելի է բացում ոտքերը, իսկ շարժման ժամանակ դրանք միացնում է իրար,

դ) շարժման ժամանակ մի ոտքը չափից ավելի է բարձրացնում և տանում առաջ կամ տեղաշարժվում է թռիչքներով (ցատկոտում է),

ե) պառկած դիրքից կանգնելիս՝ չափից ավելի շուտ է հենվում

առաջ դրված ոտքի վրա:

ԽՈՒՍԱՎՈՐՈՒՄ (մանյովրում). հնարքի կատարման համար շատ կարևոր է, երբ հարձակվող ըմբշին հաջողվում է մրցակցին ստիպել քայլ կատարել առաջ հենց այն ոտքով, որի վրա պետք է կատարվի հնարքը: Քայլելով դեպի կողմ, հարձակվողը իր մրցակցին հրավիրում է (կանչում է) նույնպես քայլելու համաձայն շարժման ընթացքի և ռիթմի, որի ընթացքում մրցակիցը պետք է փորձի վերականգնել հավասարակշռությունը և փոխադարձ տեղաբաշխումը:

Տակահատում դեպի առաջ

Բարենպաստ պայմանները. սամբիստները գտնվում են աջ բարձր կանգնվածքում: Պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է հիմնական գծի վրա, մարմնի ծանրությունը տեղափոխված է ոտնաթաթերին:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվող ըմբիշն աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ և աջ, ոտնաթաթը թեքելով դեպի ներս՝ ծնկային հողում ծալված ոտքը դնում է մրցակցի ձախ ոտքի արտաքին կողմում: Պտտվելով դեպի աջ և թեքվելով դեպի հետ, հարձակվողն իր ծանրությունը տեղափոխում է աջ ոտքի վրա: Այնուհետև ձախ ոտքը արագորեն տանում է դեպի առաջ, փակում մրցակցի ձախ ոտքը առջևից, միաժամանակ նրա հագուստի ձախ ուսային մասից կտրուկ ձգում վերև: Շարունակելով հարձակումը՝ ձեռքերի ուժեղ կտրումով ուսերն ու իրանը պտտում և մտցնում է մրցակցի տակը, նրան ձգում դեպի աջ՝ միաժամանակ հենված ոտքն ուղղելով խփում տակից և գցում գորգին (նկ. 86-89):



Նկ. 86-89 Տակահատում առաջ

Տակահատում կողմ՝ կրունկից

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է բարձր կանգնվածքում և աջ ոտքն առաջ դրված, մարմնի ծանրությունը մեծամասամբ ընկած է ձախ ոտքի վրա: Հավասարակշռությունից հանելու և գցումը կատարելու համար հարձակվող ըմբիշը ձախ կրունկի ներբանով դրսի կողմից հարվածում է պաշտպանվող ըմբշի առաջ դրված ոտքին, միաժամանակ ձեռքերով մրցակցի հագուստից ուժեղ ձգելով դեպի իրեն և ձախ, նրան հանում է հավասարակշռությունից և կատարում գցում (նկ. 90-92):

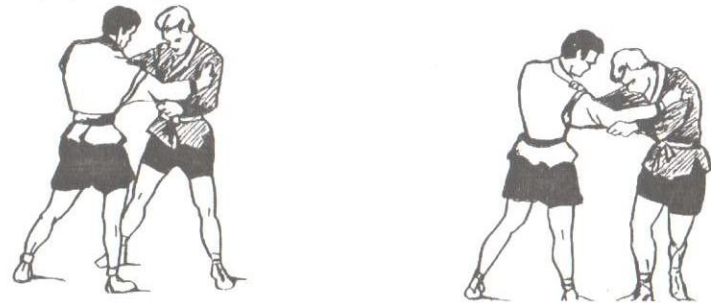


Նկ. 90-92 Տակահատում կողմ կրունկից

Բնորոշ սխալները. տակահատման ժամանակ պաշտպանվող ըմբիշն իր մարմնի ծանրությունը հասցնում է տեղափոխել հիմնական հետապնդվող ոտքին և տակահատումը ստացվում է ոչ թե ազատ, այլ հենման ոտքի խփումով:

Տակահատում հետ

Կատարվում է այն պահին, երբ պաշտպանվող ըմբիշն առաջ դրած աջ ոտքը հիմնական գծից ավելի հեռու է դրել, սակայն չի հասցրել մարմնի ծանրությունը բավականաչափ տեղափոխել նրա վրա (նկ. 93-96):





Նկ. 93-96 Տակահատում

Տակահատում ներսից

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է հիմնական գծի վրա ոտքերը տարածած ուսերից լայն, կամ աջ ոտքը դրված է չափից ավելի առաջ: Հարձակվող ըմբիշը օգտվելով նման հարմար դիրքից, ձեռքերով իր մըրցակցին հուժկու շարժումով ձգում է հագուստի համապատասխան մասերից, նրան հավասարակշռությունից հանում է և գցում գորգին (Նկ. 97):

Բնորոշ սխալն այն է, երբ տակահատումը կատարվում է այն ժամանակ, երբ պաշտպանվող ըմբիշն իր ծանրությունը տեղափոխում է աջ կրունկին:



Նկ. 97 Տակահատում ներսից

Տակահատում կողմ՝ ոտքերի կտրումով շարժման ժամանակ

Բարենպաստ պայմանն. այն է, երբ պաշտպանվող ըմբիշը կրունկները դնում է հիմնական գծի վրա և շարժվում կից քայլերով:

Այն պահին, երբ պաշտպանվող ըմբիշը հաջորդ անգամ աջ կրունկը դնում է ձախ կրունկին մոտ, հարձակվողը կայծակնային արագությամբ տակահատում է մրցակցի ոտքերը տակից (Նկ.98-99):



Նկ. 98-99 Շարժման ընթացքում տակահատում կողմ ոտքերը տակից հատելով

Բնորոշ սխալները. պաշտպանվող ըմբիշը ներբաններով կանգնում է նույն գծի վրա կամ հարձակվողը ձեռքերով թույլ է ձգում:

Տակահատում առաջ ընկնելով

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է աջ կանգնվածքում: Հարձակվողը ճնշում է գործադրում մրցակցի աջ ոտքի վրա և ձեռքով նրան կտրում է դեպի վեր և աջ՝ ցույց տալով, որ ցանկանում է նրան գցել իր ձախ ուսի վրայից:

Երբ պաշտպանվողն իր ծանրությունը կտեղափոխի աջ ոտնաթափի վրա, անհրաժեշտ է աջ ոտքով դեպի աջ և առաջ կատարել մեծ քայլ ու մրցակցին հանելով հավասարակշռությունից, իրականացնել գցումը (Նկ. 100-103):



Նկ. 100-103 Տակահատում դեպի առաջ ընկնելով

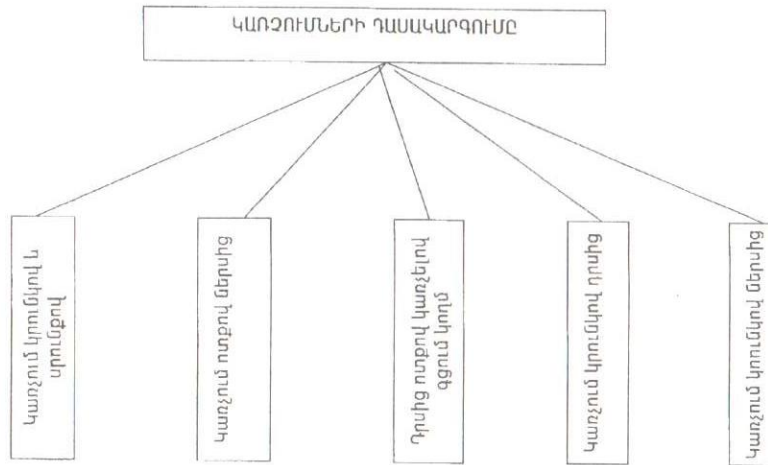
Բնորոշ սխալները. 1. պաշտպանվող ըմբշի աջ ոտքը չի ծանրաբեռնվում, 2. հարձակվող ըմբշի ծախ կոնքը աջ կրունկից հեռու է նստում:

3. ՈՏՔՈՎ ԿԱՌՉՈՒՄՆԵՐԸ ՍԱՄՐՈ ԸՍԲՀԱՄԱՐՏՈՒՄ

Կառչումները այն տեխնիկական գործողություններն են, որոնց ժամանակ հարձակվող ըմբիշն իր ոտքի սրունքով կամ կրունկով կառչում է մրցակցի ոտքից ներսից կամ դրսից և հավասարակշռությունից հանելով, երբեմն նաև գորգից կտրելով՝ գցում է որևէ կողմի վրա: Երբ մրցակցի ոտքերը հայտնվում են մի գծի վրա կամ համանուն հենման դրությունում, հարձակվող ձեռքերով հրելով մրցակցին հանում է հավասարակշռությունից և կառչումով գցման համար ստեղծում է լավ պայմաններ:

Կառչումները կատարվում են և ներսից և դրսից (գծապատ. 4):

Սամբո ըմբշամարտում մրցակցական գոտեմարտերի ընթացքում արդյունավետ հնարքները՝ դրանք կրունկով, սրունքով և ծնկանասով կատարվող կառչումներն են:



Գծապատկեր 4. Կառչումների դասակարգումը սամբո ըմբշամարտում

Կառչումներով գցումների իրականացման կառուցվածքը

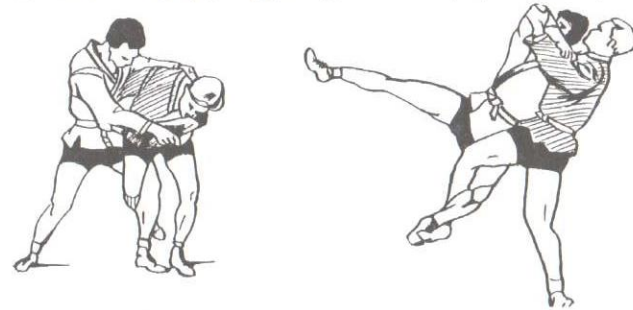
Կառչումներով գցումների իրականացման ժամանակ հիմնական շեշտը դրվում է մրցակցի հենման դաշտի փոքրացման և ծանրության կենտրոնի խախտման վրա, որի հետևանքով մրցակցի ծանրության կենտրոնը դուրս է մնում նրա հենման դաշտից և հենման պոյնտից խախտվում է:

Կառչումները լավ են կատարվում, երբ դրանց իրականացման ժամանակ հարձակվող ըմբիշը դիմում է կեղծ տակտիկական քայլի, իր գործողության համար գնում է մրցակցին ընդառաջ: Այդ նպատակով հարձակվողը ընդհիում մոտենում է մրցակցին, այսինքն՝ այնպիսի ելման դրություն է ընդունում, որպեսզի իր ոտքերը և կոնքը առավելագույնս մոտ գտնվեն մրցակցին:

Կառչում կրունկով և սրունքով (փաթաթում)

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է ծախ կանգնվածքով: Մարմնի ծանրությունը մեծամասամբ ընկած է ծախ կրունկի վրա:

Հնարքը կատարելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է ոտքերով մոտենալ մրցակցին, աջ ոտքը դնել մրցակցի ոտքերի արանքում՝ ոտնաթաթը շրջել դեպի ներս: Դառնալով դեպի ծախ, այդ կողմի ձեռքով մրցակցին ձգել առաջ և վեր, այնուհետև ոտքը մտցնելով մրցակցի ոտքերի արանքը՝ սրունքով կառչել մրցակցի աջ կամ ծախ ոտքի ծնկատակից: Հաջորդ գործողությամբ անհրաժեշտ է մարմնի ծանրությունը տեղափոխել մրցակցի փաթաթած ոտքին: Կարճ թռիչքով հարձակվող ըմբիշն իր ազատ ոտքը տեղափոխում և դնում է մրցակցի ոտքերի արանքը, փաթաթած ոտքի կտրումով մրցակցին գցում հետ (նկ. 104-105):



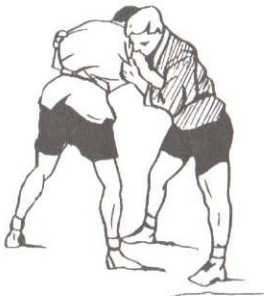
Նկ. 104-105 Կառչում կրունկով և սրունքով

Բնորոշ սխալները. գցման ժամանակ հարձակվողի հենման ոտքը (աջ կամ ձախ) պաշտպանվող ըմբշի ոտքերի հիմնական գծից հետ է մնում, որի պատճառով կտրումը և խփումը թերի է ստացվում:

Կառչում ոտքով ներսից

Բարենպաստ պայմանները. երբ պաշտպանվող ըմբշի ոտքերը տեղադրված են հիմնական գծի վրա, սակայն դրանք չափից ավելի են բացված, ձախ ոտքը դրված է սովորականից քիչ առաջ:

Հարձակվող ըմբիշն իր կրունկը դնում է միջին գծի վրա, ոտնաթաթով դեպի ներս, աջ ձեռքով մրցակցին հրում է իրենից, իսկ նրա աջ արմունկը ձգում դեպի իր կուրծքը: Այնուհետև, հարձակվողը շրջանաձև արագ շարժումով աջ ոտքով փաթաթում է մրցակցի ձախ ոտքը, ձգում դեպի հետ և կատարում գցումը (նկ. 106-109):



Նկ. 106-109 Ներսից ոտքով կառչումով գցում հետ

Բնորոշ սխալները. գցում կատարելու պահին պաշտպանվող ըմբիշն ընկնում է հենման ոտքից դեպի կողմ և ոչ թե հետ կամ ձախ, որը նրան օգնում է ոտքը ազատել և պաշտպանվել:

Սխալների պատճառները.

ա) մրցակիցը սխալ ուղղությամբ է հրվում, անհրաժեշտ է մրցակցին հրել ցած և հետ դեպի կառչած ոտքը, այլ ոչ թե դեպի հենման ոտքը,

բ) հարձակվող ըմբիշն իր հենման ոտքի կրունկը շրջում է դեպի դուրս,

գ) հնարք կատարելու պահին պաշտպանվող ըմբշի ոտքը թույլ է փաթաթվում,

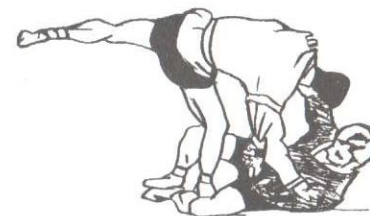
դ) պաշտպանվող ըմբշի ազդրը (կամ ազդրերը) բավականաչափ չեն կտրվում գորգից,

ե) հարձակվողը մրցակցի ազդրը թույլ է սեղմում իր ազդրին կամ ոտքերի արանքում:

Դրսից ոտքի կառչումով գցում դեպի կողմ

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքով: Հարձակվող ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի հագուստի աջ արմնկային, իսկ աջ ձեռքով՝ հագուստի ձախ կրծքային մասերից:

Հավասարակշռությունից հանումը. հարձակվողը չփոխելով բռնվածքը կտրուկ ձգում է դեպի իրեն աջ ու վերև այնպես, որ մրցակիցն իր ծանրությունը տեղափոխի աջ ոտքին: Այդ պահին ինքն անսպասելիորեն նստում է իր նստատեղին, ձախ ոտքի ծնկափոսով դրսի կողմից գրկում մրցակցի աջ սրունքի ստորին մասը: Իրանի աջ պտույտով մրցակցի ձախ ձեռքը ոլորելով, ուժեղ ձգում է դեպի աջ ու ցած և նրան գցում գորգին (նկ. 110-111):



Նկ. 110-111 Կառչում ոտքով դրսից

Բնորոշ սխալները. երբ
 ա) հարձակման պահին պաշտպանվող ըմբշի աջ ոտքին քիչ բեռնվածություն է ընկնում,
 բ) ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքն անբավարար չափով են համագործակցում իրար հետ:

Կառչում կրունկով դրսից

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է բարձր կանգնվածքում, սակայն աջ ոտքն աննշան մեկնում է դեպի առաջ և մարմնի ծանրությունը գցում այդ ոտքին:

Չավասարակշռությունից հանումը և գցումը. կողքով շրջվելով դեպի մրցակիցը, հարձակվող ըմբիշը կրունկով (վերին մասով) դրսի կողմից կառչում է մրցակցի տարանուն ոտքի կրունկից կամ սրունքից:



Նկ. 112

Կառչում կրունկով դրսից

Մրցակցի ոտքն իր ոտքաթաթով ձգում է դեպի իրեն ու առաջ, իսկ ձեռքերով միաժամանակ նրան ձգում դեպի իրեն, հետո դեպի հետ և ներքև (Նկ. 112):

Մեթոդական ցուցումներ. հնարքն ուսուցանվում է կառչում կողքի հնարքին լավ տիրապետելուց հետո, քանի որ այդ երկու հնարքներն իրենց կառուցվածքով նման են իրար: Բացի այդ, կրունկով կառչումները խորհուրդ չի տրվում ժամանակից շուտ ուսուցանել:

Այդ հնարքները պետք է ուսուցանվեն համաձայն դրանց բարդության: Սխալը կարելի է ուղղել, եթե կրունկով կառչում կատարելու պահին մրցակցին հավասարակշռությունից հանվի ոչ թե դեպի հենման ոտքը, այլ կառչման ոտքի կողմը: Չնարքը կարելի է պատրաստել պայմանական գոտեմարտերում, երբ.

- ա) մրցակցին առաջադրանք է տրվում պաշտպանվել միայն այն պահից հետո, երբ կառչումը կատարված է,
- բ) մրցակցին առաջադրանք է տրվում սկսել պաշտպանվել միայն մարզչի հրահանգով:

Կրունկով կառչում ներսից

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ հարձակողական կանգնվածքում:



Չավասարակշռությունից հանումը և գցումը. բռնել մրցակցի հագուստի ուսային մասից, կտրումով ձգել ցած և ստիպել, որպեսզի նա իր ծանրությունը տեղափոխի կրունկներին, նույն պահին մեծ արագությամբ աջ կրունկով ներսից կառչել մրցակցի աջ կրունկից (այդ գործողությունը ճիշտ կատարելիս ոտքերի աքիլետայան ջլերը հպվում են իրար): Աջ ոտքով մրցակցի աջ ոտքը շրջանաձև շարժումով տանել հետ և աջ, ձեռքերի կտրուկ աշխատանքով

մրցակցին գցել դեպի աջ և ցած (Նկ. 113):

Նկ. 113 **Կառչում մրցակցին գցել դեպի աջ և ցած (Նկ. 113):**
կրունկով ներսից

4. ՈՏԱՆՓՈՒՄՈՎ ԳՑՈՒՄՆԵՐ

Գցում ոտքի ծնկատակին խփելով

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը ոտքերի կրունկներով կանգնած է հիմնական գծի վրա կամ աջ ոտքը դրված է քիչ առաջ:

Չավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվողը թեքվում է առաջ, ձախ կրունկը դնում պաշտպանվողի աջ կրունկի արտաքին մասին մոտ, աջ ձեռքով մրցակցին հրում է դեպի հետ, իսկ արմունկը ձգում դեպի իրեն: Այնուհետև, հարձակվողն իր աջ ոտքը դնում է մրցակցի աջ ոտքի հետևում, որքան հնարավոր է մոտ, շարունակելով նրան սեղմել դեպի հետ, աջ ոտքով խփելով մրցակցի աջ ոտքի ծնկափոսին, կոնքով կատարում է համապատասխան շարժում դեպի աջ: Մրցակիցը կորցնելով հավասարակշռությունը և ձախ ոտքի վրա հենվելու հնարավորությունը՝ ընկնում է գորգին (Նկ. 114-115):



Նկ. 114-115
Գցում ոտքով մրցակցի ծնկատակին խփելով

Բնորոշ սխալները. երբ

ա) ձախ ոտքով սահմանվածից մեծ քայլ է կատարվում և հիմնական գիծը տրորվում է,

բ) հարձակվողը շատ է թեքվում առաջ, որը կարող է տանել ինքնատիրապետման կորստի:

Գցում մրցակցի մեկ ոտքը բռնած դրսի կողմից, ներսից ծնկափոսին խփելով

Բարենպաստ պայմանները. հարձակվող ըմբիշը գտնվում է աջ, իսկ պաշտպանվողը՝ ձախ կանգնվածքում:

Հարձակվողը մի ձեռքով բռնում է մրցակցի հագուստի կրծքային մասից այնպես, որ ճկույթը մեծ մատից բարձր լինի (հակադարձ բռնվածք), կարելի է նաև աջ ձեռքով բռնել մրցակցի հագուստի կրծքային մասի ձախ թևատակից:

Հավասարակշռությանից հանումը և գցումը. աջ ձեռքով անհրաժեշտ է բռնել մրցակցի հագուստից, կտրուկ պոռթկումով քաշել դեպի աջ և ցած, այնպես, որ նրա մարմնի ծանրությունը տեղափոխվի կրունկներին: Ժամանակ չտալով, որ մրցակիցը հասցնի վերականգնել իր հավասարակշռությունը, հարձակվողը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի ոտքը ծնկատակից, կտրում գորգից և մեծ արագությամբ բարձրացնում մինչև գոտկատեղը, իսկ աջ ոտքով ուժգին հարվածում է նրա ոտքի ծնկափոսին ու գցում գորգին (նկ. 116-118):

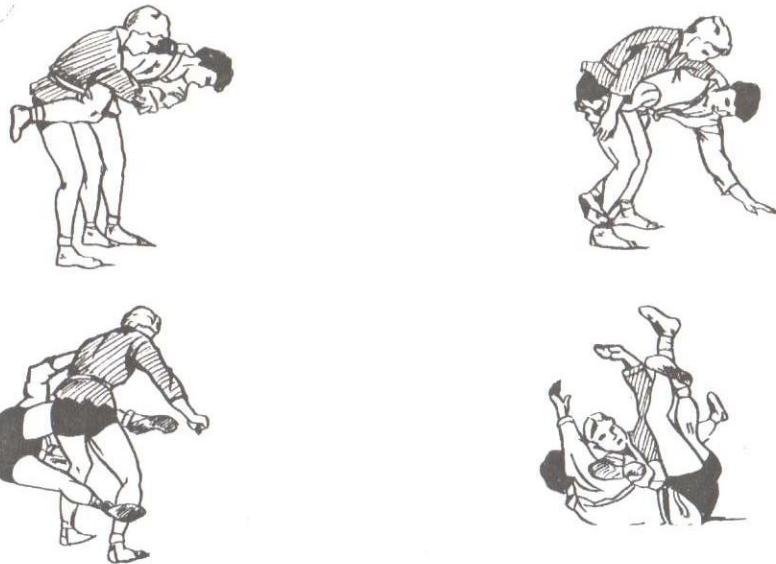


Նկ. 116-118 Գցում հետ մրցակցի մեկ ոտքը բռնած դրսի կողմից, մյուս ոտքի ծնկափոսին ներսից խփելով

Սկրատ. գցում հետ երկու ոտքերի տակահատումով

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է ձախ կանգնվածքով:

Հավասարակշռությանից հանումը. հարձակվողն իր աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի հագուստի ուսային մասից, իսկ ձախ ձեռքով արմնկատակից: Աջ ձեռքի ուժգին պոկումով մրցակցին ձգում է դեպի իրեն և ցած՝ դրանով հարձակվողը ստիպում է իր մրցակցին ձախ ոտքը կտրել գորգից և փորձել դնել մյուս ոտքից առաջ: Այն պահին, երբ պաշտպանվող ըմբիշը զբաղված է ոտքերի տեղափոխությամբ, հարձակվողը նրա ձեռքը բաց է թողնում և իր այդ նույն ձեռքը դնում գորգին ու ոտքերի հանդիպակաց գործողությամբ կատարելով մկրատ՝ մրցակցի ոտքերը կտրում է գորգից ու գցում հետ (նկ. 119-122):



Նկ. 119-122 Սկրատ երկու ոտքերի տակահատումով

4.1. Գցումներ ոտքի խփումով

Խփումներն այն գցումներն են, որոնց ժամանակ հարձակվող ըմբիշը ոտքի սրունքով, ազդրի, կրունկի դրսի կամ հետին մասով առջևից, կողքից կամ ներսից խփում է մրցակցի ոտքի սրունքին, ազդրին կամ կրունկին և նրան գցում գորգին: Կան խփումներով գցումների մի քանի տարբերակներ.

1. Գցում նույնանուն ոտքի խփումով առջևից.

ա) ձեռքերով բռնելով մրցակցի մեկ ձեռքը,

բ) ձեռքերով կատարել տարբեր բռնվածքներ՝ վերից, խաչածնելով մի ձեռքը, ձեռքերից մեկը վերից իսկ մյուսը՝ ներքևից և այլն,

գ) բռնելով հագուստի կրծքային մասերից վերից, մի ձեռքը վերից, իսկ մյուսը՝ ցածից ձեռքերը խաչածնելով և այլն,

դ) բռնելով մրցակցի գոտին՝ առջևում կամ մեջքի հետևում տարանուն և նույնանուն ձեռքերի բռնվածքներով (ձեռքի վրայից կամ տակից),

ե) բռնելով մրցակցի իրանը (առջևից, տակից),

զ) բռնելով մրցակցի տարանուն կամ նույնանուն ոտքը,

է) նույնանուն ոտքին խփելով ուղիղ ոտքով,

ը) մրցակցի նույնանուն ոտքին կրունկով, սրունքով կամ ազդրով խփելով առջից, ներսից կամ կողքից:

2. Խփում ներսից.

ա) նույնանուն ոտքին խփելով ներսից,

բ) տարանուն ոտքին խփելով ներսից (բռնվածքը կարող է չփոխվել, այսինքն՝ կատարվում է նույն բռնվածքով ինչպես առջևից խփումն է կատարվում:

Յնարքի կատարման կառուցվածքը

Մրցակցին հենման դաշտից զրկելու, հավասարակշռությունից հանելու և հնարքը հաջողությամբ կատարելու համար անհրաժեշտ է՝

ա) մրցակցի ծանրության կենտրոնը խախտել, նրան հանել հենման ընդհանուր դաշտի սահմաններից և ոտքերով արգելել, որ նա վերականգնի իր հավասարակշռությունը,

բ) ոտքի հարվածով մրցակցին զրկել հենման դաշտից,

գ) ընկնելու կեղծ շարժումով, հարձակվողն իր հետևից տանում

է մրցակցին,

դ) ոտքով կատարում է կեղծ հարված մրցակցին ապակողմնորոշելու նպատակով,

ե) կրճատում է կոնքով և ոտքով կատարվող գործողության ժամանակը,

զ) մրցակցի պաշտպանողական գործունեության ժամանակը հասցնում է նվազագույնի (մրցակցի հենման ոտքի վրա մեծացնում է ճնշումը),

է) մեծացնում է խփման ամպլիտուդան.

ը) կատարում է խորը արտակորում դեպի առաջ,

թ) մարմնով մրցակցին ավելի է մոտենում:

Բարենպաստ պայմանները. երբ

ա) պաշտպանվող ըմբշի կանգնվածքը հարձակվողի հանդեպ կայուն չէ,

բ) նա ոտքերը խաչում է,

գ) ոտքերը չափից ավելի է բացազատում,

դ) ծանրությունը տեղափոխում է թույլ ոտքին,

ե) ոտքերը չափից ավելի է ծալում և այլն:

Խուսավորումը (մանևրում)

ա) Գորգի եզրին խփում ներսից գցումը կատարելիս հարձակվող ըմբիշը պետք է կանգնի մեջքով դեպի գորգի կենտրոնը, իսկ ոտքերի կտրումներով գցումների ժամանակ՝ ընդհակառակը,

բ) պաշտպանվող մրցակցի հենման ոտքի կողմ քայլ կատարելը հարձակվող ըմբշին օգնում է իր ծանրությունը տեղափոխել հարձակումն իրականացնող մեկնարկային ոտքի վրա,

գ) հարձակվող ըմբիշը կից քայլ է կատարում դեպի մրցակիցը և մեկնարկային հենման ոտքը փորձում դնել մրցակցի ոտքերի միջև: Տակտիկական այդ քայլը ըմբիշները մեծամասամբ կիրառում են խփում ներսից գցմանը նախապատրաստվելիս,

դ) հարձակվող ըմբիշը կեղծ քայլ է կատարում դեպի հետ, դրանով մրցակցին հնարավորություն է տալիս քայլ կատարելու դեպի առաջ և ընկնում է ծուղակի մեջ,

ե) հարձակվողը մրցակցին հնարավորություն է տալիս դեպի առաջ քայլ կատարելու այն ոտքով, որը հարձակման չի ենթարկվում, պաշտպանվողին կեղծ հնարավորություն է տրվում հենման ոտքով նետվելու հարձակման:

Խփում երկու ոտքերից (դրսից)

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշն իր մարմնով չափից ավելի առաջ է թեքված և կրունկներով կանգնած է հիմնական գծի վրա:

Հարձակվող ըմբիշն օգտագործում է այդ պահը, ձեռքն ուժգին քաշելով մրցակցին ձգում է դեպի առաջ և ցած, որից հետո պտտվում է և սրունքով կամ ազդրով ներսի կողմից խփում մրցակցի ոտքին (նկ. 123-124):



Նկ. 123-124 Խփում երկու ոտքերից դրսի կողմից

Բնորոշ սխալները. հարձակվող ըմբիշն իր ձախ ոտքը երբեմն հիմնական գծից զգալի հետ է դնում: Հարձակվողը իր մարմնի ծանրությունը մշտապես չի կիրառում պտտվելիս և մրցակցի ոտքերին խփելիս:

Խփում մեկ ոտքից (ներսից)

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է հիմնական գծի վրա, մարմինը թեքված է առաջ, մարմնի ծանրությունն ընկած է ոտնաթաթերին:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվող ըմբիշը ձեռքերով մրցակցին ձգում է դեպի աջ և վեր, որի շնորհիվ նրա մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ոտնաթաթերին և մի պահ հայտնվում է անկայուն վիճակում: Օգտվելով դրանից, հարձակվողը աջ ոտքի վրա արագ պտտվում է դեպի աջ և պաշտպանվողի իրանի ստորին մասը սեղմում իր աջ կոնքազդրային հոդին: Այնուհետև, հարձակվող ըմբիշը մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է իր ձախ ոտքին, իսկ աջն արագ տեղափոխելով վեր ու աջ, աջ ազդրով ներսից հարվածում է մրցակցի ձախ կոնքին: Հար-



Նկ. 125 Խփում մեկ ոտքից-ներսից

ձակվող ըմբիշն աջ ոտքով կարող է հարվածը ավելի հուժկու դարձնել, եթե հարվածող ոտքը ծնկային հողում կտրուկ ուղղի, այսինքն՝ տակից հարվածի և կտրման ուժը կրկնապատկի: Միաժամանակ, ձեռքերով և իրանով կտրուկ ձգելով դեպի աջ և ցած, մրցակցին զցում է գորգին (նկ. 125):

Խփում դեպի կողմ (դրսից)

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը փակված կանգնվածքում է, մարմնի ծանրությունը հիմնականում ընկած է աջ ոտքի վրա:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվողը մրցակցի ձախ ձեռքը ձգում է դեպի իրեն ցած ու աջ, իսկ աջով դեպի վեր, միաժամանակ մրցակցին դարձնում է իրեն աջ կողքով: Նա ձախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի աջ և առաջ, իսկ աջը տեղափոխում է դեպի վեր և աջ: Այնուհետև, շարժվելով դեպի հետ և ձախ, հարձակվողն իր աջ լարված ոտքի ազդրով դրսի կողմից հարվածում է պաշտպանվողի ազդրին, միաժամանակ ձեռքի պոկումով ձգում դեպի ցած և աջ ու նրան զցում իր ձախ ոտքի մոտ (նկ. 126):



Նկ. 126 Խփում դրսից դեպի կող

Գլխի վրայից զցում հետ՝ կրունկը մրցակցի որովայնին հենելով

Գցում գլխի վրայից հետ՝ կրունկը կամ ծունկը մրցակցի որովայնին դնելով՝ այն հնարքներն են, որոնց ժամանակ հարձակվողը մրցակցին քաշում է դեպի առաջ, երբ նրա կրունկները կտրվում են գորգից մի ոտքով (աջ կամ ձախ) քայլ է կատարում դեպի առաջ և դնում է նրա ոտքերի արանքում նույն գծի վրա: Այնուհետև հար-

ձակվողը նստելով դեպի հետ՝ միաժամանակ մյուս ոտքի կրունկը հենում է նրա որովայնին ու պառկում մեջքի վրա, մրցակցին ձգելով դեպի իրեն նրան գլխի վրայից զցուծ հետ (Նկ. 127-130):

Հնարքի կատարման ընդհանուր կառուցվածքը

1. Հնարքի կատարման սկզբնական պահին հարձակվողը պետք է ապահովի իր և մրցակցի ԾԸԿ-ի (ծանրության ընդհանուր կենտրոն) պրոյեկցիայի խախտումն այնպես, որ այն դուրս մնա ծանրության ընդհանուր կենտրոնից:

Այդ գործողության հետևանքով երկու ըմբիշները ԾԸԿ-ի խախտման պատճառով սկսում են ընկնել: Հարձակվող ըմբիշն այնպես է ընկնում, որ ԾԸԿ-ի սահմաններում առաջանա հենման նոր դաշտ:

2. Հարձակվողը կարող է մրցակցին զցել ոչ միայն իր գլխի վրայից, այլ նաև ոտքի սրունքը հենելով մրցակցի ազդրի ներսի երեսին ծնկամասով նրան ուղղություն տալով կարող է զցել աչ կամ ձախ կողմ:

3. Գցման հետագիծը (ամպլիտուդը) մեծացնելու նպատակով հարձակվողին անհրաժեշտ է ավելի խորը պառկել մրցակցի ոտքերի արանքում:

4. Մրցակցի պաշտպանողական հնարավորությունը փոքրացնելու նպատակով հարձակվողը պարտավոր է մի ձեռքով մրցակցի նույնանուն ձեռքի վրայից բռնել նրա գոտուց, գլուխը կամ պարանոցը վերից:

Նստագցումների իրականացման տակտիկան

Նստագցումների իրականացման համար բարենպաստ պայմաններ են առաջանում, երբ

ա) պաշտպանվող ըմբիշը թեքվում է առաջ և շարժվում դեպի հարձակվողը,

բ) հարձակվողի ոտքը բռնում է և սեղմում է իր որովայնին,

գ) մրցակցին ձգում է դեպի իրեն թեքվելով առաջ (այս դիրքը առանձնապես հարմար է կրունկի և ազդրի ծալվածքի հենումով զցման համար),

դ) պաշտպանվող ըմբիշը եռանդուն ձևով մոռանալով պաշտպանությունը առաջ է շարժվում ձեռքերը առաջ պարզած:

Բարենպաստ բռնվածքները

ա) ձեռքը և գոտին վերից՝ նույնանուն ուսի վրայից,

բ) ձեռքը և պարանոցը վերից՝ հակառակ բռնվածքով,

գ) ձեռքը ձեռքերով բռնելով,

դ) նույնանուն ձեռքի և իրանի վերին մասից,

ե) պարանոցը, նույնանուն ձեռքը կամ հագուստը հետևից:

խուսավորում (մանյովորում). հարձակվողը մեջքով կանգնում է գորգի կենտրոնը, քայլ է կատարում դեպի կողմ, հարմարություն է ստեղծում ծնկափոսով հարվածելու համար:

Հնարքի իրականացման տակտիկան

Նստագցումների ժամանակ հարձակվողի համար բարենպաստ պայմաններ են ստեղծվում, երբ՝

ա) պաշտպանվողը թեքվում է առաջ և շարժվում է դեպի մրցակիցը,

բ) հարձակվողի ոտքը բռնում է ու սեղմում իր որովայնին,

գ) թեքվում է առաջ և մրցակցին ձգում դեպի իրեն,

դ) ձեռքերը չափից ավելի պարզած առաջ, ակտիվ

շարժումներ է կատարում:

Գցման բարենպաստ բռնվածքները հետևյալն են՝

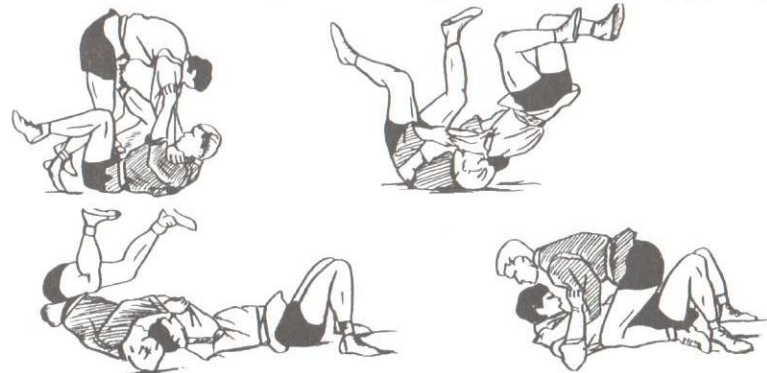
ա) ձեռքերը ցածից,

բ) նույնանուն ուսի վրայից ձեռքի և գոտու բռնվածքները,

գ) վերևից ձեռքերի և պարանոցի հակառակ բռնվածքները,

դ) ձեռքերով մեկ ձեռքի և իրանի բռնելը,

ե) նույնանուն ձեռքը, պարանոցը կամ օձիքը հետևից բռնելը:



Նկ. 127-130 Գցում գլխի վրայից հետ կրունկը հենելով մրցակցի որովայնին

Խուսավորումը (մանյովրում)

Նստագցումներով կատարվող հնարքների ժամանակ հարձակվողը պետք է ձգտի մեջքով կանգնել դեպի գորգի կենտրոնը:

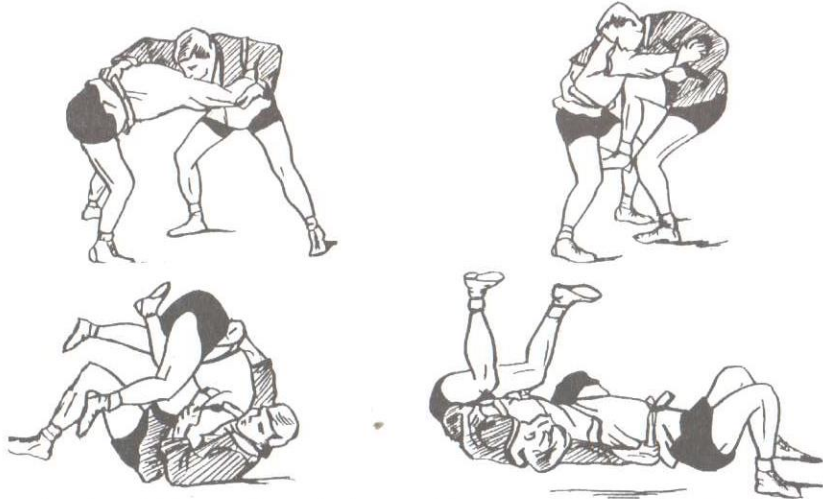
Հետ ընկնելով դեպի գորգի կենտրոն, հարձակվող ըմբիշը հնարավորություն է ստանում զարգացնել հնարքի հաջող կատարման համար բավականաչափ արագություն:

Պաշտպանվողը քայլ կատարելով դեպի հարձակվողը նրա համար բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում գցումն իրականացնելու համար: Շատ հաճախ լավ պայմաններ են ստեղծվում քայլանցումներ կատարելու ժամանակ:

Գցում գլխի վրայից սրունքի նստախփումով

Բարենպաստ պայմանները. մրցակիցներից մեկն իր կրունկները սովորականից ավելի լայն է դնում հիմնական գծի վրա, իրանը չափից ավելի է թեքում առաջ և աշխատում է մեջքն ուղղել:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. կատարվում է այնպես, ինչպես նախորդ հնարքի ժամանակ, միայն այն տարբերությամբ, որ հարձակվողն իր աջ կամ ձախ սրունքը հենում է մրցակցի որովայնին, իսկ կրունկը նրա աճուկին: Ընկնելով հետ, մրցակցին գցում է դեպի հետ ու դեպի կողմ (նկ. 131-134):



Նկ. 131-134 Գցում գլխի վրայից հետ, սրունքի նստախփումով

Գցում ներսից կոնքի և սրունքի խփումով

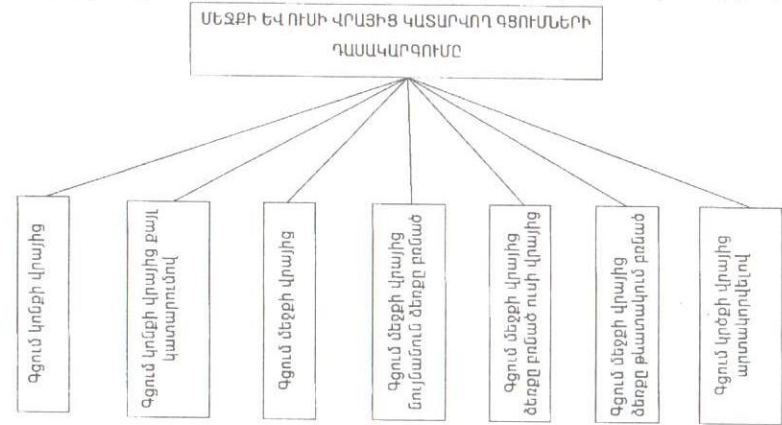
Կատարվում է ինչպես նույն խմբի նախորդ հնարքը, այն տարբերությամբ, որ հարձակվողը ներսի ոտքի ուժգին հարվածով մրցակցին ստիպում է գլխի վրայով մի ամբողջ պտույտ կատարել և ընկնել գորգին (նկ. 135-136):



Նկ. 135-136 Ներսից ազդրի և սրունքի նստախփումով գցում կողքի վրայից

Գցում ազդրի, մեջքի և ուսի վրայից

Մեջքի կամ ազդրի վրայից կատարվող հնարքները բնորոշ են նրանով, որ տեխնիկական գործողությունը կատարելու համար հարձակվողը մեջքով կամ կոնքով պտտվում է դեպի մրցակիցը, որոնք իրենց հերթին ունեն շատ տարբերակներ (գծապատկեր 5):



Գծապատկեր 5. Մեջքի և ուսի վրայից գցումների դասակարգումը սամբո ըմբշամարտում

Մեջքի կամ ազդրի վրայից կատարվող գցումների կառուցվածքը

Մեջքի և կոնքի վրայից գցումների իրականացմանը հարձակվող ըմբիշը պետք է ձգտի, որպեսզի մրցակցի ընկնելը գորգի վրա ավելի արդյունավետորեն ստացվի, երբ

ա) պաշտպանվողը զրկվում է իր հենման կետից,

բ) նրա ծանրության կենտրոնի պրոյեկցիան (ՕԿՊ) հանվում է հենման ընդհանուր դաշտից առաջ կողմ կամ դեպի հետ:

Մարմնի քաշը ընկնմանը նպաստում է երկու դեպքում, երբ

ա) պաշտպանվող ըմբիշը զրկվում է հենման կետից, երբ

բ) նրա ծանրության կենտրոնի (պրոյեկցիան) հանվում է, երբ հենման դաշտից առաջ, կողմ կամ դեպի հետ:

Գցումը կարող է իրականացվել գորգից մրցակցին նախնական կտրումով կամ առանց դրա:

Թե՛ մեկ և թե՛ մյուս դեպքերում բացի մրցակցին հավասարակշռությունից հանելուց, հարձակվողը պետք է մարմնով նրան մոտ գտնվի, ընդհուպ ամուր կպած լինի նրա իրանին:

Մեջքի և ազդրի վրայից կատարվող հնարքների արագությունը կախված է՝

ա) ըմբիշների ելման դրությունից: Որքան մեջքի կամ կոնքի խփման ճանապարհը կարճ լինի, այնքան գցման վրա ծախսված ժամանակը քիչ կլինի,

բ) մեջքի կամ կոնքի պտտվելու ժամանակից: Իսկ մեջքի կամ կոնքի պտտվելու ժամանակը կրճատելու համար անհրաժեշտ է.

ա) ոտքերի տեղափոխման ժամանակը հասցնել նվազագույնի: Դրա համար հարձակվողը պետք է աշխատի մրցակցին մոտ գտնվել, գորգի հետ շփումը կրճատելու նպատակով, նա պետք է ձգտի բարձրանալ ոտաթաթերին,

բ) մարմնի պտտվելու իներցիայի պահը կրճատելուց,

գ) մրցակցին գորգից կտրման պահից և հարվածի ուժից, իսկ վերջինս պայմանավորված է ոտքի, մեջքի և որովայնի մկանների արագ կծկվելու ու թուլանալու հատկությունից, այդ մկանների ուժից և էլաստիկությունից,

դ) նշված մկանախմբերի միասնական կծկվելու և համատեղ ֆիզիկական աշխատանք կատարելու ունակությունից:

Խուսավորումը. մեջքի և կոնքի վրայից գցումներ կատարելիս հարձակվող ըմբիշը պարտավոր է՝

ա) մրցակցին ստիպել, որ նա շրջվի, մեջքով կանգնի դեպի

դուրս և քանի որ պաշտպանվող ըմբիշն իր հերթին նույնպես անընդհատ կփորձի մեջքով պտտվել դեպի գորգի կենտրոն, ակամայից նա իր մարմնի ծանրությունն անընդհատ կտեղափոխի մի ոտքից մյուսին, իսկ դա իր հերթին կտանի նրան, որ անընդհատ կփոփոխվի նրա հենման դաշտը և պաշտպանվողը կկորցնի իր ինքնատիրապետումը, արդյունքում հարձակվող ըմբիշի համար հարմար պահ կստեղծվի գցում կատարելու համար:

Գցում կոնքի վրայից

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է ծախ, իսկ հարձակվողը՝ աջ կանգնվածքով:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվողը ծախ ձեռքով բռնում է մրցակցի հագուստի աջ արմնկային մասից, իսկ աջ ձեռքով նրա գոտուց ծախ ձեռքի տակից: Հաջորդ պահին հարձակվող ըմբիշը ճնշելով մրցակցի վրա դեպի աջ և ցած՝ ստիպում է, որ նա մարմնի ծանրությունը տեղափոխի ծախ ոտքին: Այդ գործողությանը հաջորդում է ծախ կրունկով քայլի կատարումը դեպի մրցակցի ծախ ոտնաթաթին (նկ. 139): Հարձակվողը մեծ արագությամբ այդ ոտքի կրունկի վրա պետք է պտտվի և երկրորդ ոտքը տեղափոխի ու դնի մրցակցի ոտքերի արանքում: Հաջորդ պահին հարձակվողը պետք է թեթևակի կքանստի և կոնքը հանի դեպի դուրս (նկ. 140): Ծնկները կտրուկ ուղղելով, կոնքով տակից հարվածելով մրցակցին գցի գորգին (նկ. 141):



Նկ. 139-141 Գցում ազդրի և կոնքի համատեղ խփումով

Գցում կոնքի վրայից քայլ կատարելով

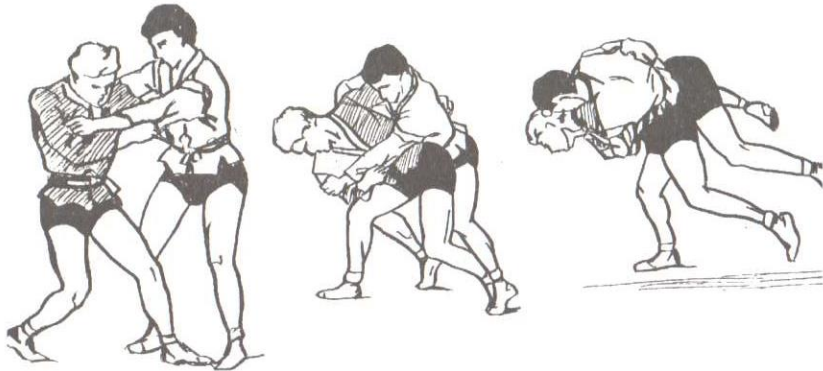
Բարենպաստ պայմանները. մրցակիցը գտնվում է աջ, իսկ հարձակվողը՝ ձախ կանգնվածքում:

Հարձակվողն աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի հագուստը ձախ արմնկատակից, իսկ ձախով գոտուց մեջքի կողմից:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվողը ոտքով հարվածում է մրցակցի ոտնաթափին և նրան կտրում գորգից, ձախ ոտքը տեղափոխում և դնում է նրա ոտքերի միջև (նկ. 142):

Ծնկներն աննշան ծալելով՝ հարձակվողը կբանստում է և ձախ կոնքը կպցնում մրցակցի կոնքին (նկ. 143):

Հաջորդ պահին ոտքերի և կոնքի հարվածի, ինչպես նաև ձեռքերով մրցակցին ձգելու շնորհիվ, նրան գցում է գորգին (նկ. 144):



Նկ. 142-144 Գցում կոնքի վրայից քայլ կատարելով

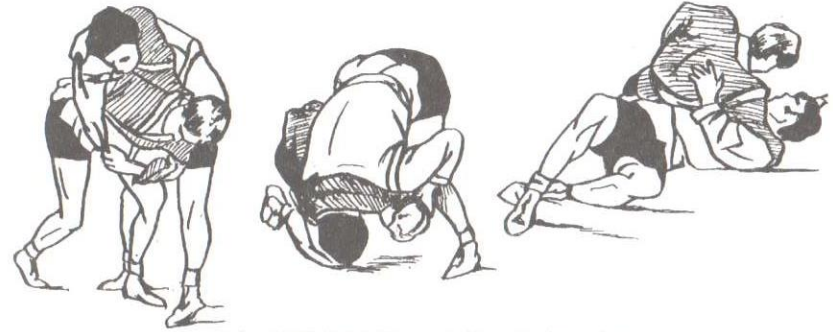
Գցում մեջքի վրայից

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները կանգնած են աջ կանգնվածքով: Հարձակվողը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի թևը աջ արմնկի տակից, իսկ աջով՝ մրցակցի գլուխը և հագուստի աջ ուսային մասը:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. ձեռքերով ուժեղ ձգելով դեպի իրեն և վեր, հարձակվողը մրցակցին բարձրացնում է բաթերի վրա:

Մրցակցին ժամանակ չտալով, որ վերականգնի հավասարակշռությունը, հարձակվողը առջևի ոտքով քայլ է կատարում դեպի նրա ոտքերի արանքը, առանց ժամանակ կորցնելու՝ երկրորդ

ոտքով քայլ է կատարում դեպի առջևում դրված ոտքը և դնում առջևում դրված ոտքի կրունկի մոտ, պտտվում և կոնքով խփելով մրցակցին՝ նրան կտրում է գորգից, ապա պտտվում 90⁰-180⁰ ու գցում գորգին (նկ. 145-147):



Նկ. 145-147 Գցում մեջքի վրայից

Գցում մեջքի վրայից նույնանուն ձեռքի բռնվածքով

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Ըմբիշներից մեկը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի թևը աջ թևատակից, իսկ աջ ձեռքով մրցակցի հագուստի աջ կրծքային մասից (չորս մատով ներսից, մեծ մատով վերևից):

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. ձեռքերով կտրուկ մրցակցին ձգելով դեպի առաջ, նրան ստիպում է, որ ծանրությունը տեղափոխի աջ ոտքի վրա: Աջ ոտքով քայլելով առաջ՝ միաժամանակ պտտվել դեպի աջ, ձախ ոտքը դնել աջին մոտ, աջ ձեռքի արմունկով բռնել մրցակցի հագուստի աջ արմնկային մասից, ծնկները թեթևակի ծալել և կոնքը մտցնել մրցակցի տակը, պտտվել, ծնկներն ուղղելու պահին տակից մրցակցին ուժեղ հարվածել միաժամանակ ձեռքերով նրան ձգել և գցել գորգին (նկ. 148):

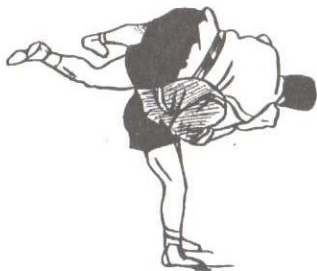


Նկ. 148 Գցում մեջքի վրայից նույնանուն ձեռքի բռնվածքով

Գցում մեջքի վրայից մրցակցի մեկ ձեռքը բռնած նույնանուն ուսի վրայից

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Ըմբիշներից մեկը բռնում է մրցակցի հագուստի արմնկային մասից, իսկ մյուս ձեռքով՝ վերից մրցակցի հագուստի բազկային մասից:

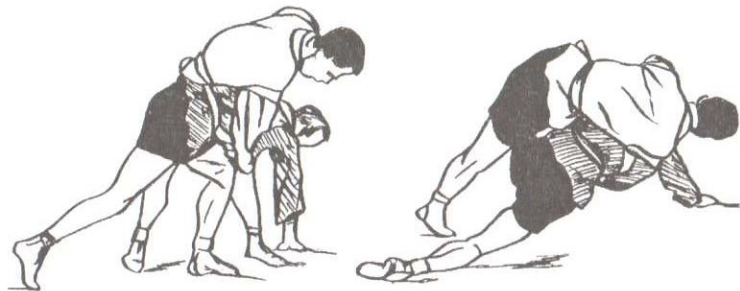
Չավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվողն աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, դեպի մրցակցի ոտքերի արանքը և ոտնաթաթը դնում մրցակցի աջ ոտնաթաթին մոտ: Մրցակցին ձգելով առաջ դեպի իրեն՝ հարձակվող ըմբիշը երկրորդ ոտքով քայլ է կատարում առաջ, կոնքը մտցնում մրցակցի տակը և ձեռքերով նրան քաշելով և մեջքով տակից հարվածելով նրան գցում է գորգին (նկ. 149-152):



Նկ. 149-152 Գցում մեջքի վրայից մրցակցի մեկ ձեռքը բռնած նույնանուն ուսի վրայից

Գցում մեջքի վրայից մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակում
Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է ձախ կանգնվածքով: Հարձակվողը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի հագուստը աջ թևատակում, իսկ աջ ձեռքով վերից բռնում է նրա ձախ թևքը:

Չավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվողը մրցակցին ձգելով առաջ ստիպում է, որպեսզի մրցակցին իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխի ոտնաթաթերին: Միաժամանակ աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ և ոտնաթաթը դնում մրցակցի ոտքերի միջև հիմնական գծի վրա (ձախ ոտքին ավելի մոտ): Շարունակելով մրցակցին ձգել դեպի առաջ, հարձակվողը աջ ոտքի վրա կատարում է դարձում դեպի աջ, ձախ ոտքը դնելով աջ ոտքին մոտ մարմնով կատարում մեծ պտույտ, աջ ձեռքը հենում է գորգին և այդ կողմով ընկնում գորգին (153-154):



Նկ. 153-154 Գցում մեջքի վրայից մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակում

Գցում կրծքի վրայից արտակորվելով հետ

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Ըմբիշներից մեկը քայլ է կատարում առաջ, գրկում է մրցակցին, մեկ ձեռքով բռնում նրա գոտու հետևից, մյուս ձեռքով հագուստի արմնկային մասը՝ վերից և իրականացնում գցումը (նկ. 155):



Նկ. 155 Գցում կրծքի վրայից արտակորվելով հետ

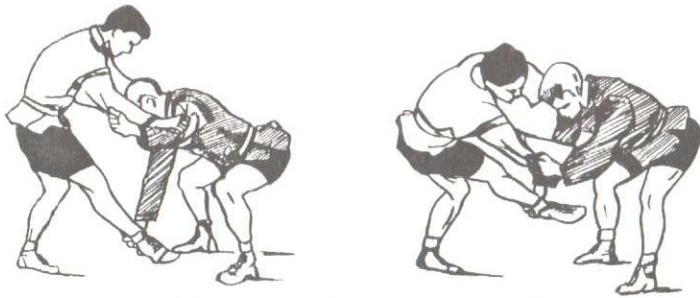
Գցումներ հիմնականում ձեռքերի բռնվածքներով

Դրանք այն գցումներն են, որոնց կատարման ժամանակ հարձակվող ըմբիշն իր ոտքերով չի կպչում մրցակցի ոտքերին կամ իրանին, չնայած որոշ դեպքերում երկու ըմբիշներն իրանով կարող են միմյանց հպվել, որպես լրացուցիչ հենման կետ մրցակցին շրջելիս կամ գորգից կտրելիս: Մրցակցի գորգից կտրումը, բարձրացումը և գցումը գորգին, հիմնականում, կատարվում է ձեռքերով և ձեռքերի ուժի հաշվին (գծապատ. 6):

Գցում ներսից մրցակցի կրունկը բռնելով

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում. ըմբիշներից մեկը ձեռքերով բռնում է մրցակցի հագուստի արմնկային մասերից:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. հարձակվողը ձախ ձեռքով մրցակցին ձգում է դեպի իրեն և ցած, իսկ աջով պատրաստվում է բռնել նրա ոտքը: Այն պահին, երբ մրցակցի ձախ ոտքը խաչվում է մյուս ոտքի հետ, թեքվել առաջ, կքանստել և աջ ձեռքով ներսի կողմից բռնելով նրա աջ կրունկը և կտրել դեպի վեր և ձախ: Միաժամանակ ձախ ձեռքով մրցակցի հագուստից ուժգին քաշել աջ և ներքև, երբ մրցակիցը կսկսի ընկնել, նրա ոտքը չթողնել և բռնվածքը պահել մինչև նա ընկնի գորգին (նկ. 156-157):



Նկ. 156-157 Գցում մրցակցի կրունկը բռնելով

Գցում ներսից կրունկի հակադարձ կտրումով

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են ձախ կանգնվածքում: Հարձակվողը մեկ ձեռքերով բռնում է մրցակցի հագուստի արմնկային թիկնային մասերից:

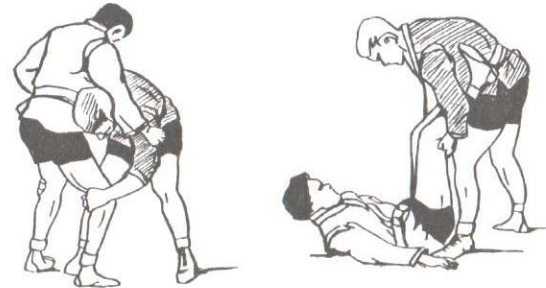


Նկ. 158 Գցում կրունկի հակադարձ բռնվածքով

Գցում երկու ոտքերի սրունքների բռնվածքով

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Հարձակվողը ձեռքերով բռնում է մրցակցի հագուստի արմունկներից, նրան ձգում է իրենից դեպի ցած և ստիպում, որ նա իր ծանրությունը տեղափոխի կրունկների վրա:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը. կատարել մեծ քայլ դեպի առաջ, կքանստել և թեքվել առաջ, ձեռքերով դրսի կողմից բռնել մրցակցի ոտքերի ծնկային մասերից (աջով ձախ ոտքը, ձախով աջ ոտքը) և աջ ուսով մտնել մրցակցի որովայնի տակը (նկ. 159) ժամանակ չկորցնելով ուժգին պոկումով հարձակվողը մրցակցի ոտքերը քաշում է դեպի իրեն, ուսով խփում է դեպի հետ և ներքև: Ընկնելու պահին մրցակցի ծնկները գրկած պահել թևատակին, մեղմացնել մրցակցի առգետնումը (նկ. 160):



Նկ. 159-160 Գցում երկու ոտքերի սրունքների բռնվածքով

Բնորոշ սխալները. մուտքը, կտրումը և գցումը պետք է իրականացվի ոչ միայն մրցակցի ոտքերը բռնելու, այլ հիմնականում իրանի առաջ թեքման ու կոնքազդրային հողերի ակտիվ աշխատանքի հաշվին:

Գցում նույնանուն սրունքի տակահատումով ներսից

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է ծախ, իսկ հարձակվողը՝ աջ կանգնվածքում: Հարձակվողը ծախ ձեռքով բռնում է մրցակցի հագուստի աջ արմնկատակից, իսկ աջով՝ մրցակցի աջ ուսի վրայից նրա գոտին հետևից:

Հավասարակշռությանից հանումը և գցումը. հարձակվողը իր մարմնի ծանրության օգնությամբ ճնշում է գործադրում մրցակցի վրա իրենից դեպի ցած և ծախ, որի հետևանքով մրցակիցը ստիպված ոտքերը խաչում է: Ժամանակ չկորցնելով՝ հարձակվողը կայծակնային արագությամբ ծախ ձեռքով բռնում է մրցակցի ծախ ոտքի սրունքը կամ ծնկահողը և ծախ ձեռքը ուժեղ ձգելով՝ նրան հրում դեպի աջ, միաժամանակ մրցակցի ոտքը ձգում է դեպի վեր իսկ աջ ձեռքով՝ նրա հագուստից քաշում է դեպի ցած և գցում է գորգին (նկ. 161):



Նկ. 161 Գցում նույնանուն ազդրի տակահատումով ներսից

Գցում երկու ոտքերը տարանուն ձեռքերով բռնելով

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները ոտքերը կիսաժալված գտնվում են աջ կանգնվածքում: Նրանցից յուրաքանչյուրը մի ձեռքով կատարում է բռնվածք, այսինքն գրկում է մրցակցի մեջքը, մյուսով բռնում է հագուստի աջ արմնկային մասից:

Հավասարակշռությանից հանումը և գցումը. երբ ըմբիշներից մեկը փորձում է կանգնել աջ ոտքին, մյուս ըմբիշը ծախ ձեռքով մրցակցին հրում է դեպի աջ և ցած, միաժամանակ դրսի կողմից ծախ ձեռքով բռնում է նրա աջ ոտքի ծունկը (նկ. 162) գորգից կտրում է այդ ոտքը և տանում է դեպի աջ և դեպի վեր միաժամանակ աջ ձեռքով մրցակցին հրում է այնպես, որ նա իր ծանրությունը

տեղափոխի ծախ ոտքի վրա, առանց ժամանակ կորցնելու հարձակվող ըմբիշն աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի մյուս ոտքը ծնկափոսի հատվածից և կտրելով գորգից, նրան գցում է դեպի ծախ (նկ. 163):



Նկ. 162-163 Գցում երկու ոտքերը տարանուն ձեռքերով բռնելով

Շրջում և գցում կողմ մրցակցին գորգից կտրելով

Բարենպաստ պայմանները. երկու ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Հարձակվող ըմբիշը ծախ ձեռքով բռնում է իր մրցակցի հագուստի աջ արմնկատակից, իսկ աջով աջ կողմից գոտին վերևից:

Հավասարակշռությանից հանումը և գցումը. հարձակվող ըմբիշը ձեռքերով մրցակցին ձգում է դեպի իրեն, դեպի ծախ և վեր, մի-



Նկ. 164 Շրջում կողմ մրցակցին գորգից կտրելով

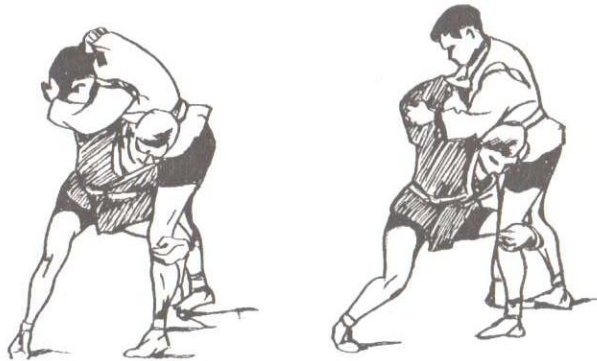
ժամանակ սուզվելով նրա աջ ձեռքի տակից, աջ ձեռքով գրկում է մրցակցի իրանը և մեջքը աջ կողմից, իսկ ծախ ձեռքը նրա որովայնի առջևից մտցնում է նրա տակը և մրցակցի ծախ կողմում երկու դաստակները միացնում է իրար:

Այնուհետև հարձակվողը կտրելու պահին արտակորվում է դեպի հետ, միաժամանակ ձեռքերի և իրանի համատեղ ուժգին պոկումով դեպի վեր, հետ և ծախ, գորգից կտրում է մրցակցին, նրան շրջում այնպես, որ մրցակցի ոտքերը բարձրանում են վերև, իսկ գլուխը կախվում է դեպի ներքև (նկ. 164) և հակադարձ շրջումով նրան գցում է գորգին:

Գցում ուսերի վրայից («ջրաղաց»)

Բարենպաստ պայմանները. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է ձախ կանգնվածքում, իսկ հարձակվողը՝ աջ:

Չավասարակշռությունից հանունը և հնարքի կատարումը. հարձակվողը հետևից բռնում է պաշտպանվող ըմբիշի հագուստի ուսային մասից (նրա աջ ուսի վրայից), այդ ձեռքով մրցակցին կտրուկ ձգում է դեպի իրեն, վեր և ձախ այնպես, որ մրցակցի կրունկները կտրվեն գորգից և նա բարձրանա ոտնաթաթերի վրա: Ժամանակ չտալով մրցակցին հավասարակշռությունը վերականգնելու համար, հարձակվողը մեծ արագությամբ ձախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, ձախ ձեռքով բռնում մրցակցի ձախ ոտքի ծնկատակից, բարձրացնում նրան իր ուսերի վրա, պտտում և մեջքի վրա գցում գորգին (նկ. 165): Այդ հնարքը կարելի է կատարել բռնելով աջ ձեռքով, կարելի է կատարել մեկ ձեռքով՝ բռնելով մրցակցի հագուստի կրծքային մասից, ինչպես նաև բռնելով մրցակցի ոտքը և պարանոցը վերևից, ոտքը և իրանը և այլն (նկ. 165-166):



Նկ. 165-166 Գցում ուսերի վրայից (ջրաղաց)

Կանգնած դրությունում տեխնիկական գործողություններից համակցությունների կառուցման սկզբունքները

Սամբո ըմբշամարտում տեխնիկական գործողությունների համակցությունների տակ հասկացվում է նախօրոք ծրագրավորված և համակարգված, իրար հաջորդող և մեկը մյուսին լրացնող հնարքներ:

Համակցություններն ընդհանուր առմամբ իրենց մեջ ընդգրկում են երկու, հազվադեպ նաև երեք հնարքներ:

Համակցությունները կառուցվում են այնպիսի հաշվարկով, որպեսզի առաջին հնարքի հաշվին բարենպաստ պայմաններ ստեղծվի երկրորդ և հետագա հնարքների հաջողությամբ իրականացման համար: Համակցությունները կազմվում և ուսուցանվում են ուսումնամարզական պարապմունքների ժամանակ: Այդ բարդ տեխնիկական հնարքները կազմելիս նախատեսվում է, որ ըմբիշներից մեկը պաշտպանվելով ակամայից բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում առաջին և հաջորդ հնարքի կատարման համար: Համակցությունների ժամանակ առաջին հնարքը կարող է դիտվել որպես խաբուսիկ գործողություն, եթե հաշվարկված է այնպես, որ պաշտպանվելով, ըմբիշներից մեկն իր ջանքերն ուղղում է հակառակ ուղղությամբ:

Գցումների համակցությունը

Կանգնած գոտեմարտում ընդունված է տարբերել համակցությունների երկու տարբերակ՝

ա) պաշտպանվելու նպատակով ըմբիշներից մեկի դիմադրությունն է՝ ուղղված հարձակվող ըմբիշի կողմից կիրառվող ճնշման դեմ,

բ) պաշտպանվելու նպատակով ըմբիշներից մեկի հակառակ գործողություններն են մյուս կամ հարձակվող ըմբիշի գործողությունների դեմ:

Մեկ ուղղությամբ կատարվող գցումների համակցություններ

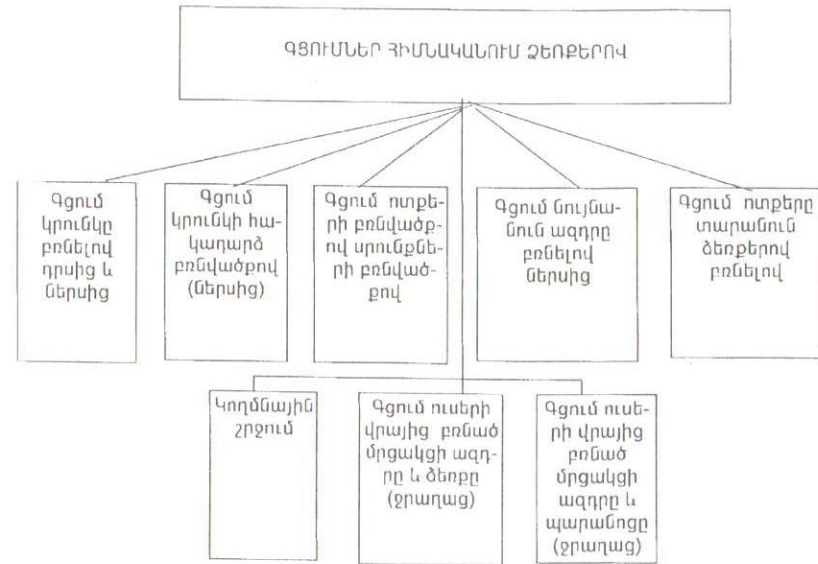
1. Ոտքերի բռնվածքով գցում տակահատում կողմ հնարքից:
2. Ոտքերի հակառակ բռնվածքով գցում տակահատում կողմ հնարքից:
3. Գլխի վրայից գցում առաջնային տակահատում հնարքից:

4. Ուտնդիր հետ բռնելով մրցակցի ոտքը կառչում ներսից հնարքից:
5. Կառչում կրունկով տակահատում կողմ հնարքից:
6. Կառչում կրունկով տակահատում հետ հնարքից:
7. Ուտնդիր հետ բռնած նույնանուն ոտքը տակահատում կողմ հնարքից:
8. Կառչում կրունկով ներսից, կառչում ներսից հնարքից:
9. Կառչում ներսից նույնանուն ոտքով կառչում ներսից հնարքից:
10. Տակահատում ներսից գցում կոնքի վրայից հնարքից:
11. Գցում խփումով գցում կոնքի վրայից հնարքից:
12. Գցում խփումով գցում մեջքի վրայից հնարքից:
13. Սրունքի նստեցում դրսից կոնքի վրայից գցում հնարքից:
14. Տակահատում ներսից կառչում ներսից հնարքից:
15. Գցում խփումով, ուտնդիր առաջ հնարքից:

Համակցություններ տարբեր ուղղություններով կատարվող հնարքներից

1. Գցում ուսի վրայից բռնած ձեռքը ծնկամասի հենումով նույնանուն ոտքի ներսից բռնվածքից:
2. Գցում ձեռքը բռնած թևատակին նույնանույն ոտքի ներսից բռնումով գցումից:
3. Գցում կոնքի վրայից, կառչում ներսից հնարքից:
4. Գցում ոտքերի բռնվածքով, գցում կոնքի վրայից հնարքից:
5. Գցում ձեռքը բռնած ուսի վրայից, ուտնդիր հետ հնարքից:
6. Գցում բռնելով ձեռքը թևատակում, ուտնդիր հետ հնարքից:
7. Գցում ուսի վրայից, կոնքի վրայից գցում հնարքից:
8. Գցում կոնքի վրայից, ուսի վրայից գցում հնարքից:
9. Գցում կոնքի վրայից տակահատում կողմ հնարքից:
10. Կառչում կրունկով նստելով, ձեռքը թևատակում բռնած գցումից:
11. Կառչում ներսից, կոնքի վրայից կատարվող հնարքից:
12. «Ջրաղաց» նույնանուն ոտքի բռնվածքով գցում հնարքից:
13. Մկրատ, գցում խփումով հնարքից:
14. «Ուտնափաթաթում» կառչում ներսից հնարքից:
15. Խփումով գցում, տակահատում կողմ հնարքից:

16. Ուտնդիր առաջ, կրունկով կառչում ներսից հնարքից:
17. Ներսից տակահատում ծնկամասից, կրունկով կառչում ներսից հնարքից:
18. Ուտնդիր առաջ, ուտնդիր հետ հնարքից:
19. Ուտնդիր առաջ, տակահատում կողմ հնարքից:
20. Տակահատում առաջ, տակահատում կողմ հնարքից:



Գծապատկեր 6. Ձեռքերի բռնվածքներով գցումների դասակարգումը

ՉԼՈՒՒՆ 6
ՍԱՄՔՈ ԸՄՔՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ՊԱՌԿԱԾ
ԳՈՏԵՄԱՐՏՈՒՄ

Պառկած գոտեմարտում սամբիստներն իրենց անվտանգությունն ապահովելու համար պարտավոր են տիրապետել մի շարք հատուկ պաշտպանողական շարժումների: Սամբո ըմբշամարտի հնարքները պառկած գոտեմարտում բաժանվում են երեք խումբ տեխնիկական գործողությունների.

- ա) ելման դրություններ և օժանդակ գործողություններ,
- բ) հիմնական հնարքներ,
- գ) պաշտպանություններ և պատասխան հնարքներ:

Պառկած գոտեմարտի նպատակն է՝ ցավեցնող հնարքների օգնությամբ ստիպել մրցակցին հանձնվել կամ մրցականոններով նախատեսված 10-ը կամ 20 վայրկյան նրան պահել մեջքի վրա պառկած և շահել համապատասխանաբար 2 կամ 4 միավոր: Ի տարբերություն կանգնած գոտեմարտի՝ որում երկու ըմբիշները գտնվում են հավասար պայմաններում: Պառկած դրությունում ըմբիշներից մեկն առավելություն է ստանում իրականացնելու պահում կամ ցավեցնող հնարք: Բացի դրանից, նրա համար ավելի հեշտ է հսկել մրցակցի գործողությունները, ինչից իհարկե զրկված է պաշտպանվող ըմբիշը: Այդ պատճառով գոտեմարտի ժամանակ ըմբիշներից յուրաքանչյուրն աշխատում է գոտեմարտել վերևից, որի համար էլ ըմբիշներից մեկը ստացել է «հարձակվող ըմբիշ». իսկ մյուսը, որը ներքևի դրությունում է հայտնվել՝ «պաշտպանվող ըմբիշ» կարգավիճակը: Սամբո ըմբշամարտում պառկած գոտեմարտում գոյություն ունեն երկու հիմնական դրություններ՝

- ա) վերևի, երբ ըմբիշը գտնվում է մրցակցի վրա,
- բ) ներքևի, երբ ըմբիշը գտնվում է մրցակցի տակը:

Վերևի ըմբիշը հնարավորություն ունի մարտը վարելու աջ կամ ձախ կողմից, առջևից, ոտքերի կողմից, ինչը չունի պաշտպանվող ըմբիշը: Նշված բոլոր դրություններից հարձակվող ըմբիշը հնարավորություն է ստանում իրականացնելու ցավեցնող հնարք, կատարել շրջում և պահում, գորգից՝ կտրում ու գցում և այլն: Այս ամենը պառկած դրությունում սամբո ըմբշամարտը դարձնում են ավելի բազմակողմանի և լարված, քան կանգնած գոտեմարտում:

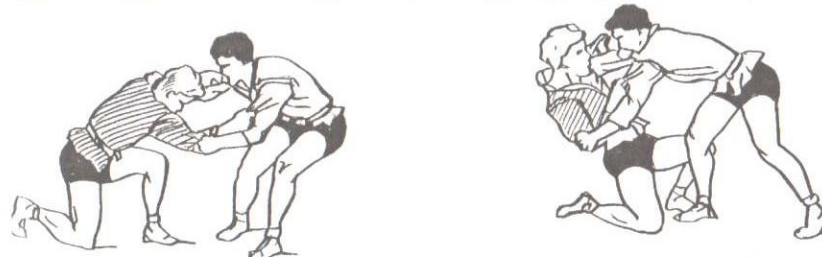
Պառկած գոտեմարտում տեխնիկական մի գործողությունից ան-

ցումը մյուսին կամ մեկնարկային դրությունների համատեղումն ավելի է հնարավոր, քան կանգնած գոտեմարտում: Դրանցից հիմնականները շրջումներն են՝

- ա) շրջավազքերով,
- բ) մի կողքից մյուսի վրա շուռ տալով,
- գ) մրցակցին մի կողմից մյուսի վրա շրջել քաշքշելով,
- դ) շրջում վերկանգով,
- ե) գորգի սահմանից դուրս սողալով և վտանգավոր դրությունից ազատվելով,
- զ) բռնվածքից ազատվել թավալվելով և այլն:

6.1. Հրելագցումով տապալում հետ

Հարձակվող ըմբիշը գտնվում է կանգնած դրությունում: Ըմբիշներից մեկը պաշտպանվելու նպատակով մի պահ աջ ծունկը դնում է գորգին: Հարձակվողը մի ձեռքով բռնում է մրցակցի աջ թևը արմնկատակից, իսկ մյուս ձեռքով՝ հագուստի կրծքային մասից: Ձեռքերով մրցակցին նախ ձգում է դեպի իրեն, հետո շարժման ուղղությունը կտրուկ փոխելով՝ նրան հրում է հետ ու ցած գցում՝ սկզբում նստատեղին, ապա՝ մեջքի վրա (նկ. 167-168):



Նկ. 167-168 Հրելագցումով տապալում հետ

6.2. Տապալում հետ մրցակցի վրայից քայլանցումով

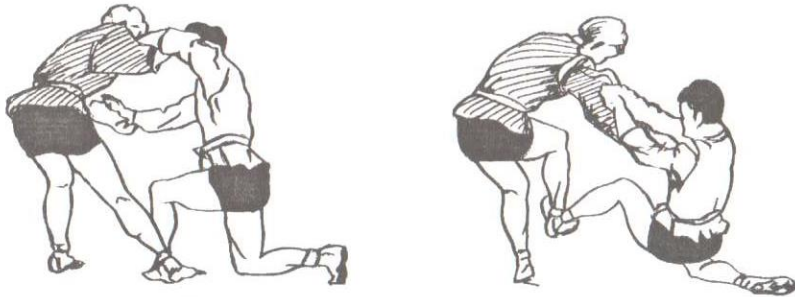
Պաշտպանվող ըմբիշը մի պահ աջ ծունկը դնում է գորգին: Բռնվածքը կրկնվում է, ինչպես նախորդ հնարքի ժամանակ էր: Հարձակվողը աջ ոտքով մրցակցի վրայից մեծ քայլ է կատարում դեպի հետ և կողմ այնպես, որ մրցակիցը մնալով նրա ոտքերի արանքում, կորցնում է ինքնատիրապետումը և ընկնում է գորգին (նկ. 169):



Նկ. 169 Նստեցում հետ մրցակցի վրայից քայլել անցումով

6.3. Նստեցում հետ՝ կրունկով կառչելով

Պաշտպանվող ըմբիշը գորգին հենված է աջ ծնկան վրա, հարձակվողը գտնվում է աջ կանգնվածքում և բռնում է մրցակցի թևերից: Ժամանակ չկորցնելով, նա մրցակցին ձգում է աջ և ցած, նրան հնարավորություն չտալով, որ ոտքի կանգնի, հարձակվողն աջ կրունկով կառչում է մրցակցի ձախ կրունկից և նրան հրելով դեպի աջ՝ զգում գորգին (նկ. 170-171):



Նկ. 170-171 Նստեցում հետ մրցակցի կրունկի կառչումով

Շրջումներ

Շրջումները այն տեխնիկական գործողություններն են, որոնց օգնությամբ ըմբիշներից մեկը մրցակցին մի դրությունից շրջում է մյուս դրության, օրինակ, շրջում է որովայնի կամ մեջքի վրա և կատարում պահում կամ ցավեցնող հնարք:

Շրջումները մրցականոններով չեն գնահատվում և ըմբիշներին միավոր չի շնորհվում, սակայն հարձակվող ըմբիշը հնարավորություն է ստանում անցնելու լուրջ հարձակողական գործողության: Գոյություն ունեն շրջումների մի քանի տարբերակներ.

ա) շրջում՝ բռնելով մրցակցի հագուստի արմնկային մասերից և ուսով խփելով նրա ուսատակին:

Ըմբիշներից մեկը գտնվում է ծնկների վրա՝ գորգին հենված: Հարձակվողը կանգնում է մրցակցի աջ կամ ձախ կողմում, մի ձեռքը մտցելով թևատակից սեղմում է նրա գլուխն այնպես, որ մրցակցը գլուխը թեքի դեպի ցած: Շարունակելով ճնշում գործադրել մրցակցի վրա, միաժամանակ նույն ձեռքով հարձակվողը բռնելով նրա ծոծորակը, իսկ մյուս ձեռքով նրա կրծքի տակից բռնում է երկրորդ ձեռքի թևը: Նա մի ձեռքով մրցակցի գլուխը սեղմում է դեպի ցած, մյուս ձեռքով թևատակից խփելով նրան շրջում է մեջքի վրա (նկ. 172-174),



Նկ. 172-174 Շրջում մեջքի վրա մի ջեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից

բ) շրջում երկու ձեռքերը բռնելով տակից. հարձակվողը ձեռքերով ներքևից բռնվածք է կատարում մրցակցի աջ ուսամասերից և ձգում դեպի իրեն, միաժամանակ իր աջ ուսով հարվածելով մրցակցի ուսատակին, նրան շրջում է մեջքի վրա (նկ. 175-177):



Նկ. 175-176



Նկ. 177 Շրջում մեջքի վրա մրցակցի երկու ձեռքը բռնելով կրծքի և ծոծրակի տակից

գ) շրջում բանալիով. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է ծնկների վրա: Հարձակվողը մի ձեռքի դաստակը վերևից դնում է մրցակցի ծոծրակին, մյուս ձեռքով նրա երկրորդ թևատակից մտցնում և բռնում է իր դաստակը, հաջորդ պահին ուսով տակից խփելով մրցակցի ուսատակին՝ նրան գլխի վրայից շրջում է մեջքի վրա (Նկ. 178-179):



Նկ. 178-179 Շրջում բանալիով՝ հարձակվողը կողքից մի ձեռքը դնում է իր մրցակցի ծոծրակին, մյուս ձեռքը նրա թևատակից մտցնում և բռնում է իր դաստակը



Նկ. 180-181 Շրջում մրցակցի հետու ձեռքը բռնած ծնոտի տակից և հետու ազդրը մյուս ձեռքով

մերթևից. հարձակվողը գտնվում է մրցակցի ձախ կողմում: Իր մի ձեռքով պարանոցի տակից բռնում է մրցակցի տարանուն ձեռքի բազկից, մյուս ձեռքով՝ հետու ազդրը որովայնի տակից: Ձեռքերով մրցակցին կտրուկ ձգում է դեպի իրեն և շրջում է մեջքին (Նկ. 180-181):

ե) շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ. հարձակվողը իր աջ ձեռքի դաստակը դնում է մրցակցի ծոծրակին և նույն ձեռքով բռնում նրա հագուստի աջ ուսամասից, երկրորդ ձեռքը մրցակցի տակից մտցնելով՝ բռնում է նրա ազդրը: Նա ձեռքերով մրցակցին սկզբում քաշում է դեպի իրեն, ապա գլխի վրայից նրան շրջում է մեջքի վրա (Նկ. 182-183):



Նկ. 182-183 Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ, մի ձեռքով սեղմելով մրցակցի ծոծրակին մյուսով ազդրից բարձրացնելով դեպի առաջ

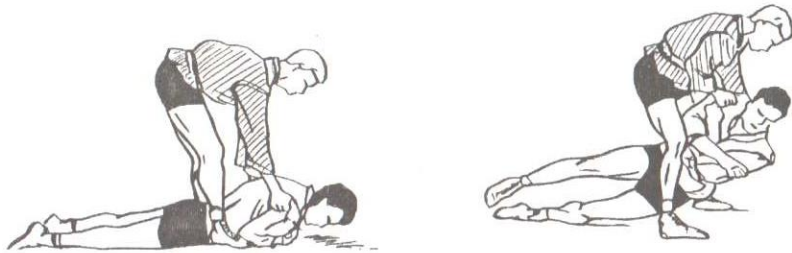
զ) շրջում տապալելով հետ. պաշտպանվող ըմբիշը գտնվում է ծնկների վրա, հարձակվողը հետևից կանգնում է նրա աջ կողմում: Ձեռքերով բռնում է մրցակցի հագուստի ուսամասերից և խաբուսիկ շարժումով փորձում մրցակցի գլուխը և իրանը շրջել դեպի կողմ:



Նկ. 184-185 Շրջում տապալելով հետ

Ջգալով, որ մրցակիցը դիմադրում ու փորձում է գլուխը բարձրացնել դեպի վեր՝ նրան տապալում է մեջքի վրա (նկ. 184-185):

է) Շրջում մեջքի երկու ձեռքերով մրցակցի հագուստը բռնելով. պաշտպանվող ըմբիշը պառկում է որովայնի վրա և ծալված ձեռքերը միացնում կրծքին: Հարձակվողը կանգնում է և ոտքերը տեղադրում մրցակցի աջ և ձախ կողմերում՝ ոտնաթաթերը մտցնելով նրա տակը: Նա ձեռքերով բռնում է մրցակցի ուսային մասից և նրան գորգից կտրելով՝ կողմ շարժում է կատարում մի կողմի վրա և կտրուկ փոխելով գործողության ուղղությունը, նրան շրջում է հակառակ կողմն ու շրջում մեջքի վրա (նկ. 186-187):



Նկ. 186-187 Շրջում մեջքի երկու ձեռքերով բռնելով մրցակցի հագուստի երկու ուսամասերից

ՊԱՐՈՒՄՆԵՐ

Պահումներն այն տեխնիկական գործողություններն են, որոնց ժամանակ հարձակվող ըմբիշը մեջքի վրա պառկած մրցակցին մարմնով սեղմում է գորգին և այդ վիճակում նրան պահում է 20 վայրկյան կամ երկու անգամ 10-ական վայրկյան: Համաձայն սամբո ըմբշամարտի մրցականոնների՝ պահումը հաշվվում է սկսած այն պահից, երբ ըմբիշներից մեկն ամբողջ մեջքով սեղմվում է գորգին:

Պահում կատարելու ժամանակ մրցակցի մեջքի մի որոշ մաս կարող է կտրվել գորգից, սակայն նրա մեջքի հարթության և գորգի միջև անկյունը չպետք է գերազանցի 90⁰-ը:

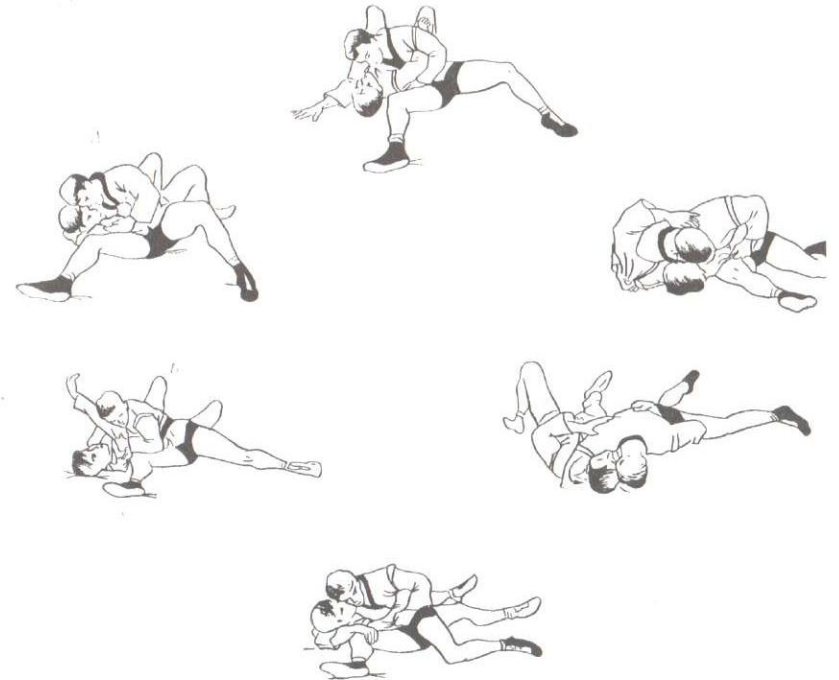
Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ ըմբիշը մեկ գոտեմարտում

կարող է պահում կատարել մեկ անգամ 20 վայրկյան պահել և շահել 4 միավոր կամ երկու անգամ 10-ական վայրկյան և շահել 2x10-ական միավոր:

Բոլոր պահումները կարող են ցանկացած ցավեցնող հնարքի համար լավ ելման դրություն հանդիսանալ:

6.4 Պահում կողքից տարբեր բռնվածքներով

Ըմբիշներից մեկը պառկած է մեջքի վրա: Հարձակվող ըմբիշը նստում է նրա ձախ կամ աջ կողմում, դեմքով դեպի նրա գլուխը, մոտիկ ձեռքով գրկում է մրցակցի գլուխը, մյուսով բռնում է մրցակցի մյուս ձեռքը իր մյուս թևատակում: Առջևի ոտքի ծունկը ընդհուպ մոտեցնում է մրցակցի գլխին, երկու դաստակներով ամուր բռնվածք է կատարում մրցակցի հագուստից (նկ. 188-194):



Նկ. 188-194 Պահում կողքից

Կողքից հակառակ բռնվածքով պահում մեջքով բռնած մրցակցի ձեռքը թևատակում և իրանը. պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է մեջքի վրա, հարձակվողը նստում է նրա աջ կամ ձախ կողմում, դեմքով դեպի նրա ոտքերը: Աջ ձեռքով մրցակցի աջ ձեռքը սեղմում է իր թևատակում, իսկ մյուսով գրկում է նրա իրանը:



Նկ. 195 Պահում մեջքով կողքից հակառակ բռնվածքով

Պահում կողքից բռնած մրցակցի գլուխը, ձեռքը և ոտքը



Նկ. 196 Պահում կողքից բռնած մրցակցի ոտքը և գլուխը

Պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է մեջքի վրա: Հարձակվողը նստում է մրցակցի աջ կամ ձախ կողմում: Երկու ձեռքերի դաստակները միացնում է իրար շղթայակապում մրցակցի ոտքը և գլուխը մի ոտքը դնում է ներքանի վրա, իսկ մյուս ոտքը ծալում է դեպի առաջ և ծնկազվիտով ֆիքսում է նրա ուսը և գլուխը (Նկ. 196):

Կողքից պահումների ժամանակ սամբո ըմբշամարտում գոյություն ունի պաշտպանողական, հարձակողական և պահումից ազատվելու տասնյակից ավել տարբերակներ, որոնցից կարևորների տեխնիկայի վերլուծությունը բերվում են ստորև:



Նկ. 197 ա, բ, գ Պահում կողքից հնարքից ազատվելու տեխնիկան՝ նստելով և մրցակցին գլխի վրայից շրջելով մեջքի վրա



Նկ. 198 Պահում կողքից հնարքից ազատվելու տեխնիկան՝ ոտքով մրցակցի գլուխը սեղմելով հետ, մրցակցին քաշքշելով և իր վրայից շուռ տալով



Նկ. 199 Պահում կողքից հնարքից ազատվելու տեխնիկան՝ պտտվելով և մտնելով մրցակցի տակը կարծ ճանապարհով



Նկ. 200 Պահում կողքից հնարքից ոտքի կառչումով ազատվելու տեխնիկան

6.5. Պահում լայնակի

Սամբո ընթշամարտում այս պահումն արդյունավետ հնարքներից մեկն է համարվում: Մրցակիցը պառկած է մեջքի վրա, հարձակվողը կրծքով պառկում է նրա վրա, ձեռքերով ամուր գրկում մեջքը և այդ դրությունում պահում նրան: Լայնակի պահումների ժամանակ հարձակվող ընթիշը մի դեպքում ձեռքերով վերևից բռնում է մրցակցի գլուխը և իրանը (Նկ. 201), մեկ այլում՝ մեջքով է պառկում մրցակցի վրա և իր թևատակում բռնում նրա ձեռքերը: Երրորդ տարբերակի դեպքում հարձակվողը մի ձեռքը մտցնում է

մրցակցի թիակների տակից, մյուս ձեռքը գլխի տակից և մրցակցին գրկում գորգին գլխով կամ ձեռքով հենվելու հնարավորությունից (Նկ. 201):



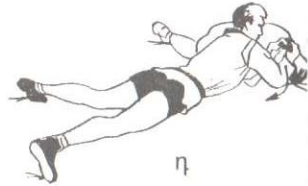
Նկ. 201 ա, բ Լայնակի պահում պառկած մրցակցի ծախ կողմում



Նկ. 202 Պահում լայնակի բռնած հեռու ազդրը (ա), բռնած մոտիկ ազդրը (բ), մոտիկ ազդրի հակառակ բռնվածքով (գ), կրծքով հպված մրցակցի կրծքին, երկու ձեռքերով գրկած նրա իրանը (դ)



Նկ. 203 ա, բ, գ



Նկ. 204 Պահում լայնակի մրցակցի գլուխը գրկած. հնարքից ազատվելու համար պաշտպանվողը վերևից մի ձեռքով բռնում է մրցակցի գոտին, մյուս ձեռքով ներսից նրա ազդրը գորգից կտրելով բարձրացնում ու շուտ է տալիս շարժման ուղղությամբ (ա, բ, գ, դ)

Պահում գլխի կողմից տարբեր բռնվածքներով

Ըմբիշներից մեկը պառկած է մեջքի վրա, մյուսը գլխի կողմից ձեռքերով գրկում է նրա իրանը և գլուխը: Երկու կողմից բռնում է մրցակցի գոտին, կրծքով ամուր հպվում է իր մրցակցին, նրան ամուր ֆիքսելու համար ոտքերը տարածում է կողմ (Նկ. 205 ա,բ,գ):



Նկ. 205 ա, բ, գ Պահում գլխի կողմից բռնած մրցակցի գլուխը և ձեռքերը, մրցակցի երկու ձեռքը գրկած, մրցակցի գոտին բռնած երկու կողմից, հակառակ բռնվածքով մեջքով պառկած մրցակցի վրա գլխի կողմից

Պահում գլխի կողմից, մրցակցի գոտին բռնած երկու կողմից

Պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է մեջքի վրա: Հարձակվողը գլխի կողմից պառկում է նրա վրա և ձեռքերով երկու կողմերից բռնում մրցակցի գոտին: Կրծքով մրցակցին սեղմում է գորգին, ոտքերը տանում կողմ՝ իր դիրքն ամրացնելու համար (Նկ. 206):



Նկ. 206



Նկ. 207 ա, բ, գ **Գլխի կողմից պահում հնարքից ազատվելու համար ներքևից մեծ ծիզերի գնով պաշտպանվողն իր մրցակցին շուտ է տալիս փորի վրա**



Նկ. 208 ա, բ **Գլխի կողմից պահումից ազատվելու համար պաշտպանվողը բռնելով մրցակցի ձեռքը և ազդրը միաժամանակ նրան շուտ է տալիս մեջքի վրա**



Նկ. 209 ա, բ Պահումից ազատվելու համար պաշտպանվողը ներքևից բռնելով մրցակցի գլուխը և կուրծքը սեղմում է դեպի վերև և նրան շուռ տալիս մեջքի վրա



Նկ. 210 Գլխի կողմից պահում հնարքից ազատվելու տարբերակ. պաշտպանվողը ներքևից իր մրցակցի գլուխը և կուրծքը հրելով դեպի վերև նրան շրջում է մեջքի վրա



ա

բ



գ

Նկ. 211 Պահում գլխի կողմից հնարքից ազատվելու տեխնիկան. գլուխը սեղմելով և ձեռքը ուղորդելով շրջել փորի վրա

Պահում հակառակ դիրքով գլխի կողմից



Նկ. 212

Պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է մեջքի վրա: Հարձակվողը մրցակցի ձախ կողմից բռնում է նրա գլուխը և հագուստը երկու թիակների տակից այնպես, որ մրցակցի մի ուսը գորգից կտրվի և տեղավորվի իր ոտքերի արանքում միաժամանակ կրծքով նրան սեղմում է գորգին (Նկ. 212):

6.6. Պահում ուսի կողմից



Նկ. 213

Մրցակիցներից մեկը պառկած է մեջքի վրա, հարձակվողը գտնվում է նրա աջ կամ ձախ կողմում կամ գլխի կողմից և կատարում բռնվածք նրան սեղմում է գորգին և նրա նույնանուն մոտիկ ձեռքը ներսից գրկում է իր ուսատակում: Պաշտպանվելու համար ներքևի ըմբիշին անհրաժեշտ է ձեռքերը սեղմել իր կրծքին և թույլ չտալ, որ իր մրցակիցը կրծքով պառկի իր վրա (Նկ. 213):

6.7. Պահում հեծած

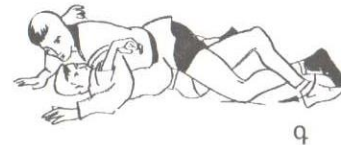
Հարձակվող ըմբիշը նստում է մեջքի վրա պառկած մրցակցի վրա, տակից ոտքերը փաթաթում մրցակցին, իսկ ձեռքերով թևատակից գրկում է մրցակցի ուսերը և երկու կողմերից բռնում հագուստի ուսային մասերից:



ա



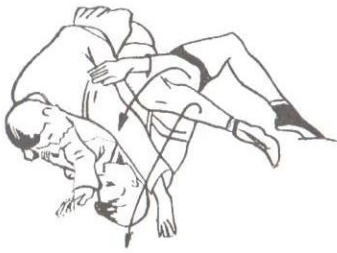
բ



գ

Նկ. 214 ա, բ, գ Պահում հեծած

Մրցակցին կրծքով սեղմում է գորգին ոտքերը դրսի կողմից փաթաթում է մրցակցի ոտքերին, դրանց տանում է կողմ դրանով մրցակցին զրկելով պաշտպանվելու հնարավորությունից: Հարձակվողը բացի մրցակցի ոտքերը ֆիքսելուց ձեռքերով աշխատում է ամուր պահել իր դիրքը (նկ. 214 ա, բ, գ):



Նկ. 223 Պահում հեծած հնարքից ազատվելու համար անհրաժեշտ է ձեռքերը մտցնել մրցակցի ոտքերի արանքից մի ձեռքով ներսից ազդրը բարձրացնել դեպի վեր և կողմ մյուս ձեռքով հակառակ կողմից հագուստը բռնել մեջքի վրայից և կիսակամրջով մրցակցին շուռ տալ մեջքի վրա կամ մի կողմի վրա



Նկ. 216 ա, բ, գ Պահում հենած ոտքերի կողմից հնարքից ազատվելու հաջորդ տարբերակի դեպքում անհրաժեշտ է հագուստը մեջքի կողմից քաշել վերև և նրան շուռ տալ մեջքի վրա

6.8. Պահում ոտքերի կողմից

Պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է մեջքի վրա: Հարձակվողը վերևից պառկում է նրա ոտքերի արանքում և իր ոտքերով նրա ոտքերը տարածում է դեպի կողմ, միաժամանակ մրցակցին մարմնով սեղմում է դեպի առաջ: Ձեռքերը մտցնում է մրցակցի թիակների տակից և բռնում է նրա հագուստը երկու կողմերից, ֆիքսում է նրան

և իրականացնում պահումը:

Սամբո ըմբշամարտում ոտքերի կողմից պահումները կատարվում են մի շարք տարբերակներով, որոնցից մրցակցական գոտեմարտերում ըմբիշների կողմից հաճախակի կիրառվող պահումները բերվում են թիվ 217 ա, բ նկարներում:



ա



բ

Նկ. 217 ա, բ Պահում ոտքերի կողմից



ա



բ

Նկ. 218 Պահում ոտքերի կողմից մրցակցի երկու ձեռքերը բռնած թևատակում (ա), պաշտպանվող ըմբիշը ներքևից ձեռքերով սեղմում է մրցակցին դեպի վեր (բ)

Ցավեցնող հնարքները սամբո ըմբշամարտում

Ցավեցնող հնարքներն այն տեխնիկական գործողություններն են, երբ տարբեր բռնվածքների և հանգույցների օգնությամբ սամբիստը մրցակցի ձեռքերի կամ ոտքերի հողերի վրա ճնշում է գործադրում ու նրան հասցնում անելանելի դրության: Սամբո ըմբշամարտում ցավեցնող հնարքները կատարվում են միայն պառկած դրությունում: Ցավեցնող հնարքները կատարվում են սահուն եղանակով, առանց որևիցե կտրուկ շարժումների: Եիշտ կազմակերպվող մարզումներն ամրացնում են սամբիստների հողերի կապանները, մկանները, դրանք դարձնում ավելի էլաստիկ

և զգայուն, մեծացնում են վերջավորությունների հողերի շարժունակությունը: Այն դեպքում, երբ սամբիստն ընկնում է անելանելի դրության մեջ ու չի հանձնվում, ձգտելով դիմանալ ցավին, նա կարող է ստանալ լուրջ վնասվածք և երկար ժամանակ դուրս մնալ մրցակցական ասպարեզից: Դրա համար յուրաքանչյուր սամբիստ պետք է ժամանակին մրցավարին հանձնման ազդանշան տա: Սկսնակների մրցումների ժամանակ, եթե մրցավարը հանդգնում է, որ ճիշտ է բռնված ձեռքը կամ ոտքը և որ բռնվածքից ազատվելն անհնար է, վնասվածքից խուսափելու համար նա պարտավոր է կանգնեցնել գոտեմարտը և հաղթանակ շնորհել հնարք կատարող ըմբշին:

Ցավեցնող հնարքները հիմնականում կատարվում են ձեռքերի և ոտքերի վրա: Որոշ ցավեցնող հնարքներ էլ կատարվում են նաև ողնաշարի վրա:

Ցավեցնող հնարքների իրականացման կառուցվածքը

Ցավեցնող հնարքները հիմնականում կատարվում են մեկ նպատակով, հողը բացել նրա բնական (անատոմիական) շարժման ուղղության հակառակ, երբեմն պտտելով սեղմելով, ոլորելով, աքիլեսյան ջիլը կամ ձկնամկանը սեղմելով և ճմլելով այնքան ժամանակ մինչև ցավ զգալով մրցակիցը հանձնվի: Այդ բոլոր գործողությունները կատարվում են ստույգ բռնվածքներով և ուղղությամբ: Հնարքի իրականացման ժամանակ լավ արդյունք է տալիս, երբ կիրառվում է առաջին կարգի լծակի սկզբունքը:

Այդ դեպքում ճնշման ծանրությունը կենտրոնացվում է հողի վերջավորության վրա նրա տարածման հաշվին: Մինևույն ժամանակ, վերջավորության երկու ծայրերը պետք է այնպես ֆիքսել, որ հենման ռեակցիայի ուժն ուղղված լինի դեպի վեր: Ձկնամկանի և աքիլեսյան ջլի ցավեցման ժամանակ ուժի ազդեցությունը նույն կերպ է ընթանում, ինչպես դա կատարվում է հողերի ցավեցման ժամանակ:

Հարձակվող ըմբիշը ցավեցնող հնարք կատարելիս մրցակցի դիմադրությունը հաճախ հաղթահարում է հետևյալ կերպ.

- ա) ճնշման ուժը կենտրոնացնում է հիմնական և ճնշող ուսին,
- բ) օգտագործում է իր մարմնի ծանրությունը,

գ) հարձակվողն օգտագործում է մրցակցի մարմնի ծանրությունը,

դ) օգտագործում է իր ուժեղ մկանախմբերի ուժը մրցակցի համեմատաբար թույլ մկանախմբերի հանդեպ, օրինակ՝ մրցակցի արմնկահողի ցավեցումն իրականացնելիս հարձակվող ըմբիշը ճնշումը մեծացնելու նպատակով կրկնակի բռնվածք է կատարում իր հագուստի կրծքային մասից, դրանով աշխատանքի մեջ է ներգրավում մեջքի ուժեղ տարածիչ մկանները:

1. Ցավեցնող հնարքների կատարման ժամանակ կարևոր դեր է խաղում շարժման տատանման մեծությունը: Որպեսզի շարժումների տատանումը (ամպլիտուդան) մեծանա՝ հարձակվող ըմբշից պահանջվում է կատարել հետևյալ շարժումները.

ա) կոնքազդրային հատվածի շարժումները մեծացնելու համար առաջարկվում են վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա արտակորումներով առաջ և հետ, կամուրջ դրությունում շրջավազքեր, ճոճումներ և այլն,

բ) ձեռքի հողերի շարժունակությունը մեծացնելու նպատակով պետք է կատարել բռնվածքներից ազատվելու վարժություններ,

գ) իրանի շարժունակությունը զարգացնելու համար անհրաժեշտ է գորգի վրա ինքնուրույն և մրցակցի օգնությամբ իրանի տարածման ու ծալման վարժություններ կատարել,

դ) ոտքերի շարժունության մեծացման համար անհրաժեշտ է գորգի վրա ինքնուրույն և մրցակցի օգնությամբ ոտքերի ծալման և տարածման վարժություններ կատարել:

2. Շարժունակության մեծացում. հնարքի կատարման ուղղության համաձայն կատարել հետևյալ վարժությունները.

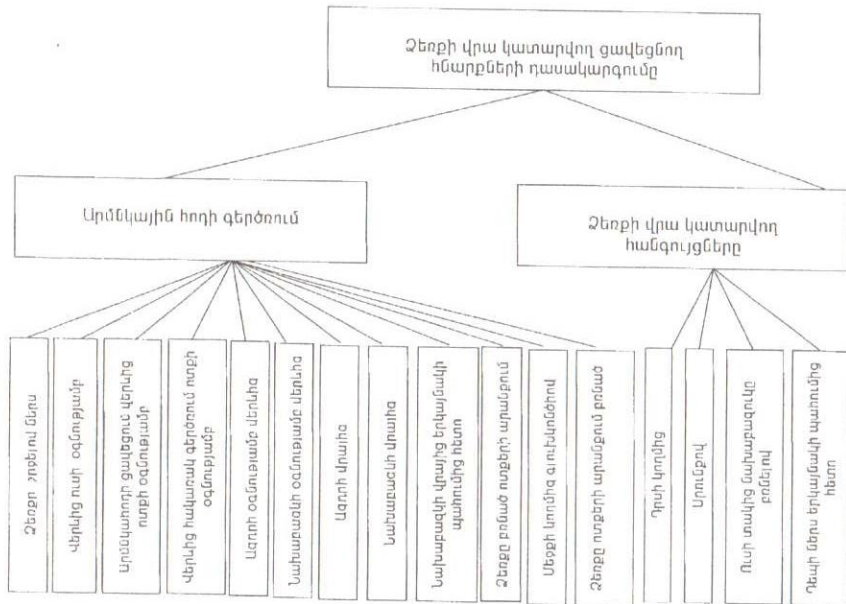
ա) ոտքերի տեղափոխություններով (շրջավազքերով, սուզումով, անցումներով և այլն) ստույգ գործողություններ,

բ) ձեռքի բռնվածքների տեղափոխություններով (բազկի բռնվածքից փոխել արմնկի, արմնկի բռնվածքից՝ դաստակի և այլն) ստույգ գործողություններ,

գ) իրանի համար կատարվող վարժությունների բարդացման (հարձակվող ըմբիշն իրանի բռնվածությունը մի դեպքում մեծացնում է, մեկ այլում՝ իջեցնում և այլն):

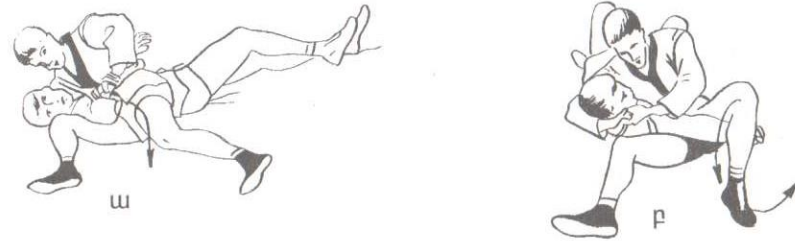
Ձեռքի վրա կատարվող ցավեցնող հնարքներ

Սամբիստի ձեռքերի վրա կատարվող ցավեցնող հնարքների պահեստում կան մեծ թվով գործողություններ, որոնք կատարվում են արմնկային հողի բնական շարժման ուղղությամբ հակառակ, ձեռքի դաստակը պտտելով դեպի ներս կամ դուրս և այլն: Ձեռքի վրա կատարվող ցավեցնող հնարքների դասակարգումը բերվում է թիվ 7 գծապատկերում:

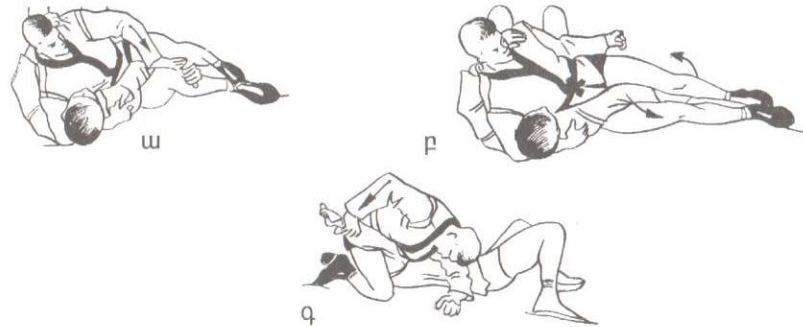


Գծապատկեր 7. Ձեռքի վրա կատարվող ցավեցնող հնարքների դասակարգումը

Արմնկահողի գերծուում ազդրի վրայից. հնարքի կատարման համար հարմար դիրք է համարվում կողքից պահումը: Կողքից պահում հնարքը ավարտելուց հետո հարձակվողը մրցակցի ձեռքը բռնում է իր ազդրի վրայից այնպես, որ արմնկահողը տեղադրվի և ֆիքսվի ազդրի վրա, դաստակը սեղմելով դեպի ցած՝ ցավ է պատճառում մրցակցի արմնկահողում (Նկ. 219 ա, բ):



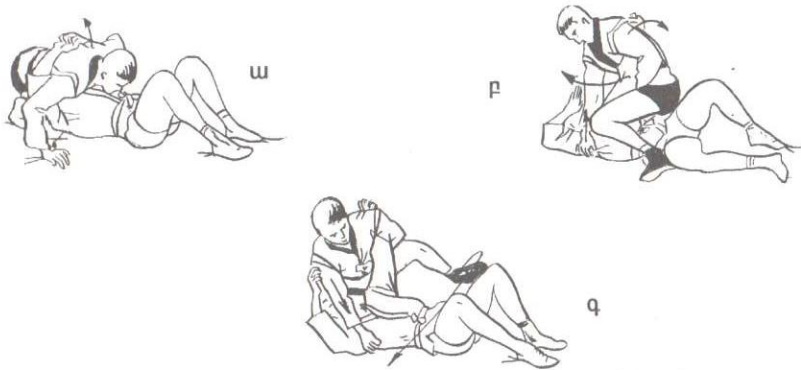
Նկ. 219 Դաստակի լծակ ազդրի վրայից բռնած մրցակցի ձեռքը (ա) և սրունքի օգնությամբ (բ)



Նկ. 220 Արմնկահողի գերծուում ձեռքը սեղմելով ազդրերով (ա, բ), գլխի կողմից պահում հնարք կատարելուց հետո ձեռքը բռնելով ազդրի վրայից (գ)



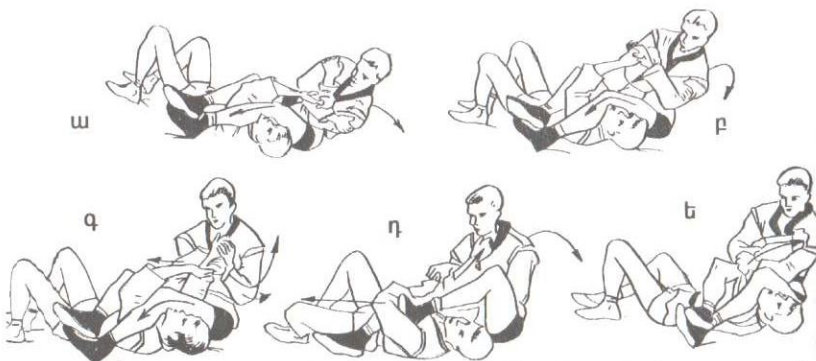
Նկ. 221 Արմնկահողի լծակ, նախաբազուկի վրայից մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակում



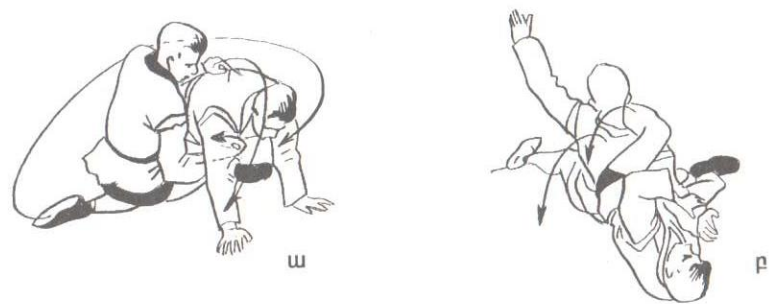
Նկ. 222 Լծակ արմնկի վրա ուսի տակ նախաբազկի բռնվածքով գլխի կողմից պահում հնարքից հետո, ոտքը մրցակցի վրայից տեղափոխելով



Նկ. 223 Արմնկի լծակի իրականացում նախաբազկի վրայից, լայնակի պահումը ավարտելուց հետո



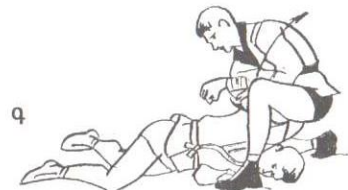
Նկ. 224 Լծակ մեկ և երկու ձեռքերը բռնելով ոտքերի արանքում
 ա - մրցակցի երկու ձեռքերը հավաքելով, բ - մրցակցի մեկ ձեռքը հավաքելով, գ - հանգույցով, դ - ոտքով հենվելով հեռու բազկին, ե - հեռու ձեռքի արմունկը հավաքելով



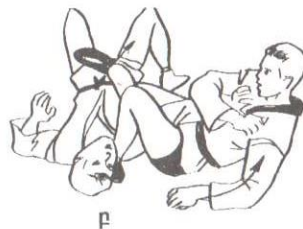
Նկ. 225 ա, բ, գ
 Մրցակցի ձեռքի լծակ, որը գտնվում է ծնկների վրա



Նկ. 226 (ա, բ, գ) Մրցակցի ձեռքի վրա լծակի իրականացում, որը պառկած է փորի վրա



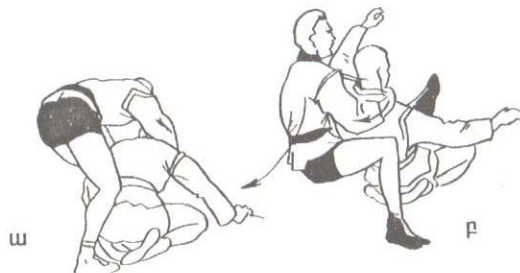
Նկ. 227 (ա, բ, գ)
Նախաբազուկը ներսից բռնած,
ոտքը դնելով մրցակցի
ծոճրակին



Նկ 228 Ոտքը մրցակցի ծոճրակին հենվելով (ա),
ոտքը մրցակցի ծոճրակին և իրանին չհենվելով (բ),
ծնկները միացնելով իրար (գ)



Նկ 229 Ձեռքի գերծռում մրցակցի վրայից հետ ընկնելով (ա, բ, գ)



Նկ. 230 Մրցակցին շրջելով և կողքով օգելով հետ (ա, բ, գ, դ)



Նկ. 231 Պահում հեծած հնարքը ավարտելուց հետո ձեռքի վրա
լծակի իրականացում (ա, բ)



ա



բ



գ



դ

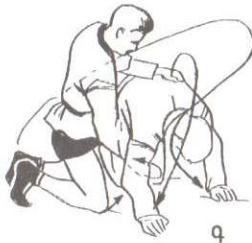
Նկ. 232 Պահում հեծած հնարքը ավարտելուց հետո լծակ ձեռքի վրա (ա, բ)



ա



բ



գ

Նկ. 233 Լծակ արմնկի վրա, վերևից ոտքի օգնությամբ (ա, բ, գ)



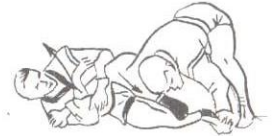
Նկ. 234 Լծակ արմնկի վրա ներքևից



ա



բ



գ

Նկ. 235 Լծակ ոտքի վրա կանգնած մրցակցին փոխադրելով պարտեր (ա, բ, գ)



ա



բ



գ

Նկ. 236 Հեծած պահումից հետո ձեռքի լծակի իրականացում (ա, բ, գ)



ա

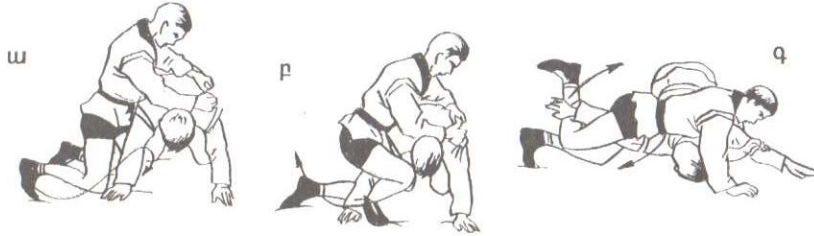


բ

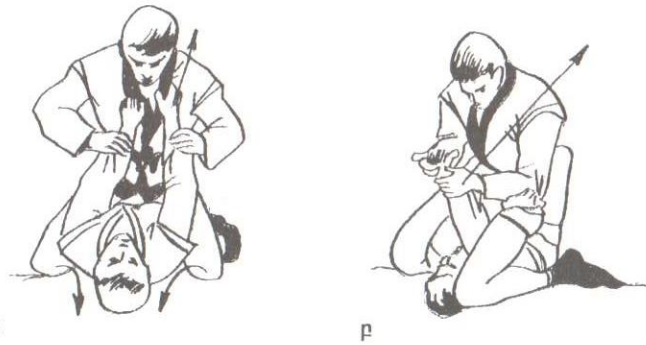
Նկ. 237 Ոտքերի կողմից պահում հնարքին հակառակ լծակ ձեռքի վրա (ա, բ, գ)

գ

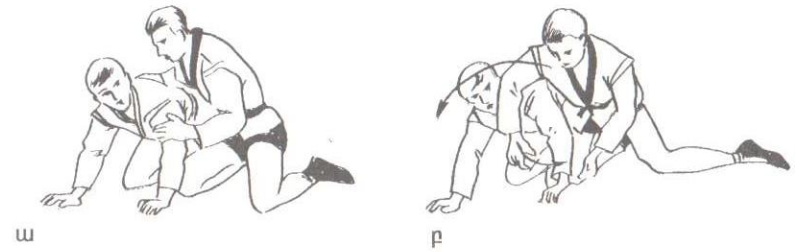
Նկ. 238 Լծակ ներքևում
դեմքով շրջվելով դեպի
մրցակցի ոտքերը



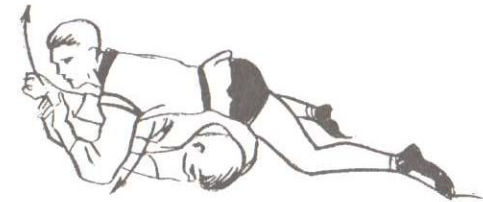
Նկ. 239 Լծակ արմնկի վրա ոտքի կառչումով (ա, բ, գ)



Նկ. 240 Լծակ արմնկի վրա մրցակցի ձեռքերը խաչելով (ա, բ)



Նկ. 241 Ձեռքի լծակ դեպի ներս (ա, բ, գ)



Նկ. 242 Լծակ վերևից իրանի օգնությամբ



Նկ. 243 Երկայնակի հանգույց (նախաբազուկով վերևից) պահում
հեծած հնարքից հետո, ներքևից երկու
ձեռքերով (ա, բ, գ)



ա



բ

Նկ. 244 Նախաբազկի հանգույց ներքևում (ա), պահում կողքից արմունկը բարձրացնելով, գլխի շուրջը շրջավազք կատարելով պահում գլխի կողմից իրականացնելուց հետո (բ)

Աբիլեսյան ջլի ճմլում

Գոյություն ունի աբիլեսյան ջլի ճմլման երկու տարբերակ: Դրանք են.

ա) մեջքի վրա պառկած մրցակցի աբիլեսյան ջլի ճմլում,

բ) որովայնի վրա պառկած մրցակցի աբիլեսյան ջլի ճմլում՝ ոտքը ծնկահոդում ծալելով:

Պառկելով մրցակցի ոտքերի կողմը, հարձակվողը մրցակցի սրունքը բռնում է իր թևատակում: Ոտքի ջլի ճմլումը տեղի է ունենում ի հաշիվ պաշտպանվող ըմբշի ոլոքի և ծղիկ ոսկրի արանքում ջլի սեղման հետևանքով: Մրցակցի նույն ոտքը կարելի է ցավեցնել վերևից պառկելով մրցակցի վրա՝ գլխով դեպի նրա ոտքերը, թևատակում բռնելով նրա կրունկը (Նկ. 245):



Նկ. 245 Աբիլեսյան ջլի ճմլումը մի ոտքը բռնած թևատակում և երկու ոտքերի արանքում այդ ոտքի ազդրը ֆիքսելով, մյուս ոտքի կրունկը դեմ տալով մրցակցի կրծքին:

Աբիլեսյան ջլի ճմլում կրունկը հենվելով մրցակցի երկրորդ ոտքի ծնկափոսին

Հարձակվողը մրցակցի մի ոտքը բռնում է իր թևատակում, մյուս ոտքով հենվում է մրցակցի երկրորդ ոտքի ծնկափոսին ու հրում իրենից դեպի դուրս միաժամանակ արտակորվելով հետ՝ ոսկրի սուր մասով սեղմում է և ցավեցնում է ոտքի ջիլը:

Որովայնի վրա պառկած մրցակցի աբիլեսյան ջլի ճմլում

Պաշտպանվող ըմբշը պառկում է որովայնի վրա, ձեռքերը մտցնում է իր տակը, իսկ ոտքերը տարածում է կողմ հետ: Հարձակվողը ոտքերի կողմից թևատակում բռնում է մրցակցի մի ոտքի կրունկը, մյուս ոտքի օգնությամբ մրցակցից շրջում է մեջքի վրա, երկրորդ ոտքը հենելով մրցակցի թևատակին՝ արտակորվելով հետ՝ ցավեցնում է նրա բռնած ոտքը (Նկ. 246):



Նկ. 246-247 Աբիլեսյան ջլի ճմլում մրցակցի վրա պառկած

Մրցակցի աբիլեսյան ջլի ճմլում նստելով նրա վրա

Ցավեցումը կատարվում է ոտքերի կողմից պահում հնարքն ավարտելուց հետո: Հարձակվողը մրցակցին շրջում է որովայնի վրա, նրա մի ոտքը բռնում է իր թևատակում՝ մյուս ոտքը ֆիքսում է իր ազատ ոտքով, այնուհետև նստելով նրա նստատեղին՝ ցավեցնում է ոտքը:

Ցավեցնող հնարքները ոտքերի վրա

Ոտքերի վրա կատարվող ցավեցնող հնարքները թվով ավելի սահմանափակ են. դրանք հիմնականում կոնքազդրային և ծնկային հոդերի գերծռումն ու սրունքի թիկնային երեսին աբիլեսյան ջլի ճմլումն են:

Ծնկահողի գերծռում. Ծնկային հողում սամբիստի ոտքի գերծռումը կատարվում է հետևյալ ձևով՝ պաշտպանվող ըմբշի ոտքերը հարձակվողն իր ոտքերի արանքում ֆիքսում է և անցնում ոտքի ցավեցնող տարբեր բռնվածքներով և դրություններից:

Դիտարկենք դրանք առանձին-առանձին:

Ծնկահողի գերծռում մրցակցի ոտքը սեղմելով ոտքերի արանքում

Բարենպաստ պայմանները. նախ և առաջ դա ոտքերի կողմից իրականացվող պահումն է: Հարձակվողն իր ձախ ձեռքի արմնկային ծավվածքում բռնում է մրցակցի աջ սրունքը ներսից, որից հետո իր ձախ կրունկը դնում է մրցակցի աջ նստատեղին մոտ:

Աջ ոտքը մտցնում է մրցակցի ոտքերի արանքը և 1800 պտտվելով ոտքերով գրկում է մրցակցի աջ ազդրը, ամուր ֆիքսում ու անշարժացնում է նրա ոտքը: Այնուհետև սահուն շարժումով արտակորովելով հետ, հողը ծռում է իր բնական ծալման հակառակ ուղղությամբ (նկ. 248):



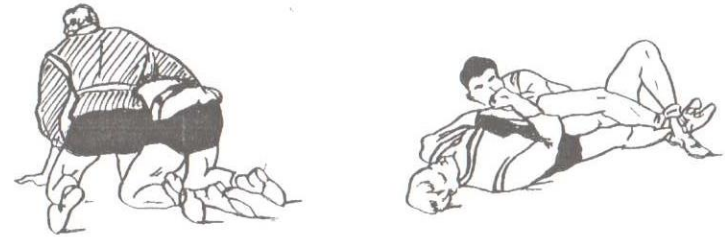
Նկ. 248 Ծնկահողի գերծռում մրցակցի ոտքը բռնած ոտքերի արանքում

Ծնկահողի գերծռում ծնկափոսի հենումով

Բարենպաստ պայմանները. կրկնվում են ինչպես նախորդ հնարքի ժամանակ:

Հարձակվող ըմբիշը ծնկած դրությունում գտնվող մրցակցին մոտենում է հետևից, և բռնում է նրա հագուստի երկու կողմերից, հրելով նրան դեպի առաջ պառկեցնում է որովայնի վրա: Հարձակվողը մրցակցի մի ոտքը ֆիքսում է իր ոտքերի արանքում,

մյուս ոտքը ծալում է դեպի իրեն և իրականացնում է ցավեցումը (նկ. 249-250):

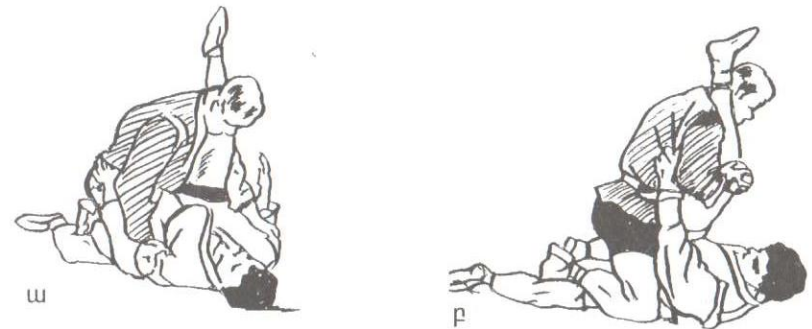


Նկ. 249-250 Մրցակցի ոտքը բռնած ոտքերի արանքում

Կոնքազորային հողի ցավեցում

Կոնքազորային հողի ցավեցում - համարվում է այդ հողի վրա կատարվող միակ և հիմնական ցավեցնող հնարքը:

Բարենպաստ պայմանները. առաջին հերթին դա ոտքերի կողմից կատարվող պահումն հնարքն է: Ոտքերի կողմից պահումն հնարքը կատարելուց հետո հարձակվող ըմբիշը մրցակցի մի ոտքը ֆիքսում է, ու այնքան է սեղմում դեպի առաջ, մինչև նրա մոտ ցավի առաջ գալը: Հնարքն արդյունավետ կատարելու համար հարձակվողը ձեռքերով ու ոտքերով աշխատում է ֆիքսել մրցակցի մյուս ոտքը և իրանը (նկ. 251):



Նկ. 251 Կոնքազորային հողի ցավեցում դեպի առաջ (ա, բ)

Կոնքազդրային հոդի ցավեցում կրունկը հենելով մրցակցի երկրորդ ոտքի ծնկափոսին

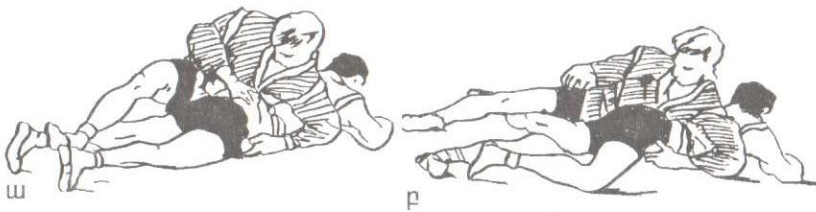
Բարենպաստ պայմանները. հնարքի կատարման համար բարենպաստ պայման է համարվում մրցակցի պահումը ոտքերի կողմից: Պահում հնարքը ավարտելուց հետո հարձակվողը մրցակցի մի ոտքը բռնում է իր թևատակում, մյուս ոտքի կրունկով մրցակցի երկրորդ ոտքը սեղմում է դեպի հետ և ցավեցնում բռնած ոտքի հոդը (Նկ. 252):



Նկ. 252 Կոնքազդրային հոդի ցավեցում կրունկի հենումով

Որովայնի վրա պառկած մրցակցի կոնքազդրային հոդի ցավեցում վերևից

Պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է որովայնի վրա: Հարձակվողը նստում է մրցակցի ծախ կողմում, դեմքով դեպի հետ:



Նկ. 253 Կոնքազդրային հոդի ցավեցում ոտքի օգնությամբ (ա, բ)

Մի ձեռքով վերևից գրկում է մրցակցի իրանը, մյուսով վերևից բռնում մրցակցի աջ սրունքը և ծալում հետ: Աջ սրունքով հարձակվողը ներսից կառչում է մրցակցի ծախ սրունքին և իր սրունքով նրա այդ ոտքը նույնպես ծալում է դեպի հետ ու իրականացնում ցավեցումը (Նկ. 254):



Նկ. 254

Լծակ ծնկահոդի վրա, մրցակցի ոտքը սեղմելով ազդրերով

Հնարքի կատարման պայմանները հետևյալն են - մրցակիցը պառկած է գորգի վրա ոտքերով դեպի հարձակվողի գլուխը:

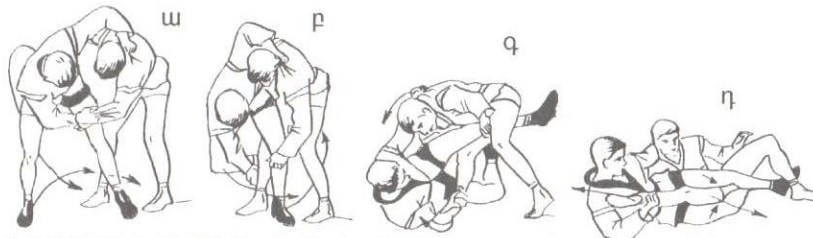
Առաջին հարձակվողը պաշտպանվող ըմբիշի մի ոտքի ազդրը սեղմում է իր երկու ազդրերի արանքում, նրա մի սրունքը բռնում է թևատակում կամ այդ նույն սրունքը երկու ձեռքով բռնում և սեղմում է իր կրծքին ու սկսում է արտակորովել հետ ոտքը բացելով բնական ծալման հակառակ ուղղության մինչև ցավի առաջ գալը և մրցակցի հանձնվելը (Նկար 255-ում):



Նկ. 255 Ծնկահոդի հանգույց ոտքերը ազդրով ֆիքսելով և բռնելով թևատակում (ա) մրցակցի սրունքը սեղմելով կրծքին (բ)

Երկրորդ տարբերակ, ոտքի ցավեցում - մրցակցի սրունքը սեղմելով կրծքին և արտակորովելով հետ, մինչև նրա հանձնվելը կրկնվում է, ինչպես առաջին տարբերակում (Նկ. 255 բ):

Երրորդ տարբերակ - մրցակցին կանգնած տեղից տապալելով գորգին (նկ. 256):



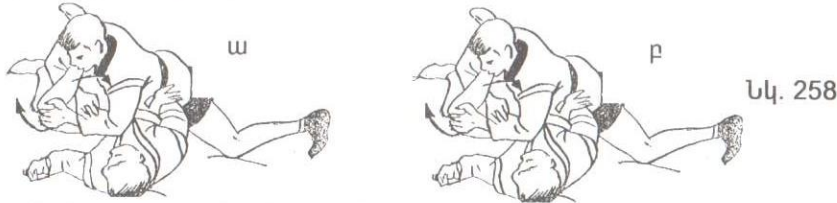
Նկ.256 Մրցակցին կանգնած տեղից տապալելով գորգին (ա,բ,գ,դ)

Չորրորդ տարբերակ - լծակ երկու ազդրերի վրա (նկ. 278):



Նկ. 257
Լծակ երկու ազդրերի վրա

Հինգերորդ տարբերակ - ոտքի հանգույց մրցակցին շրջելով փոռի վրա (նկ.258):



Նկ. 258

Վեցերորդ տարբերակ - ոտքի հանգույց երկրորդ ոտքը ֆիքսելով (նկ. 259)



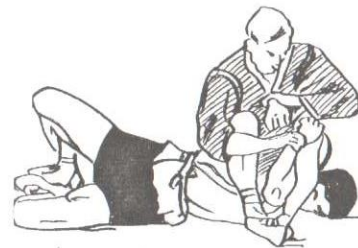
Նկ. 259

Պաշտպանողական բռնվածքների տարանջատումը և արմնկի գերծռումը սամբո ըմբշամարտում

Պառկած գոտեմարտում պաշտպանողական բռնվածքներն են՝ տարանջատում (չեզոքացում), քանդում, գործողությունների կապակցում, կառչում, շխթայակցում, հարակցում:

Տարանջատում (չեզոքացումը). ցավեցնող հնարքների վնասագերծման միջոց է: Գոտեմարտի ժամանակ ցավեցնող հնարքներից խուսափելու կամ բռնվածքները քանդելու և վնասագերծելու նպատակով պաշտպանվող ըմբիշը հաճախ ստիպված է լինում մրցակցի տարբեր կողմերում ձեռքերը միացնել իրար և ամուր շղթա ստեղծել: Այդ նպատակով նա հաճախ բռնվածք է կատարում իր հագուստի տարբեր մասերից: Բացի այդ, պահումներից և ցավեցնող հնարքներից պաշտպանվելու նպատակով պաշտպանվող ըմբիշը մրցակցի հագուստի կրծքային մասից ձեռքերով քաշում է դեպի ցած և այն հասցնելով իր սրունքներին՝ դրանց օգնությամբ էլ խարխլում, թուլացնում և քանդում է մրցակցի բռնվածքն ու վնասագերծում նրան: Այդ պատճառով, հարձակվող ըմբիշը պետք է լավ տիրապետի բռնվածքների տեխնիկային և կարողանա պայքարել մրցակցի բռնվածքների դեմ: Սամբո ըմբշամարտում կան բռնվածքներից և կառչումներից ազատվելու մի շարք հակահնարքներ ու հակագործողություններ:

ա) ձեռքերի տարանջատում պոկումով (նկ. 260):



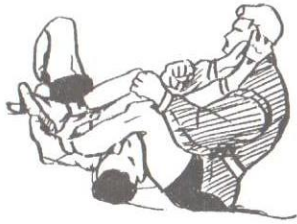
Նկ. 260

Պաշտպանողական բռնվածքի տարանջատում պոկումով և անցում արմնկահողի գերծռման



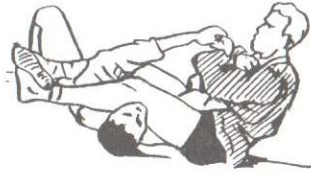
Նկ. 261

Ձեռքերի պաշտպանողական բռնվածքի տարանջատում լծակով



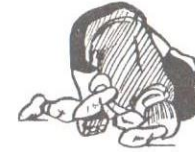
Նկ. 262

Պաշտպանողական բռնվածքի տարանջատում երկու ձեռքերը միասին սեղմելով կրծքին



Նկ. 263

Պաշտպանողական բռնվածքի տարանջատում մեջքի ուժով



Նկ. 268-270 Արմնկահողի ցավեցումից ազատվելը շրջավազքով



Նկ. 264

Պաշտպանողական բռնվածքի տարանջատում ձեռքերով մրցակցի ծնոտը հրելով դեպի գորգը

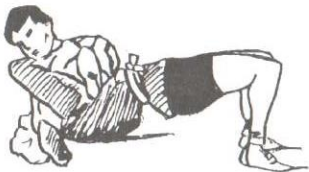


Նկ. 265

Ձեռքերի բռնվածքի տարանջատում կողքից պահումից շրջավազքով



Նկ. 271-272 Մրցակցի ձեռքը ներքևում մշակելով (նախապատրաստելով)



Նկ. 266-267 Ոտքերի արանջում արմնկահողի գերծռում հնարքից շրջավազքով ազատվելու տեխնիկան ցույց է տրվում նկարների վրա



Նկ. 273-274 Պահում կողքից հնարքից արմնկահողի գերծռում մրցակցի ձեռքը ոտքերի արանջում բռնած

ԳԼՈՒԽ 7. ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Մարզումը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում մասնագիտացված մանկավարժական գործընթաց է, որն անմիջականորեն ուղղված է բարձր մարզական արդյունքների նվաճմանը:

Մարզումը բնութագրվում է կատարվող աշխատանքի ընդհանուր քանակով (մարզման ծավալ), վարժությունների մասերով, որոնք կատարվում են բարձր լարվածությամբ (մարզման լարվածություն), ընդհանուր և հատուկ բնույթի բեռնվածության զուգակցմամբ, կիրառվող միջոցներով ու մեթոդներով, հատուկ միջոցառումներով՝ ուղղված հանգստի և վերականգնման կազմակերպմանը (С.М.Верхошанский, 1971 г.):

Մարզման գործընթացի անմիջական արդյունքը հանդիսանում է մարզվածության մակարդակի փոփոխությունը, որն ընդհանուր գծերով իրենից ներկայացնում է օրգանիզմի պատրաստությունը ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական և հոգեբանական պատրաստության նախադրյալների դրսևորմանը, որոնք հայտնի պայմաններում իրականացվում ու հանդես են գալիս որպես մարզական արդյունք:

Այսպիսով, մարզվածությունը դա որոշակի աշխատանք կատարելու օրգանիզմի հարմարվողականությունն է, որը ձեռք է բերվում մարզման միջոցով:

Սպորտային մարզման հիմնական բնութագիրը հանդիսանում է մարզման բեռնվածությունը:

Մարզման բեռնվածություն. դա վարժությունների կատարման և նրանց միջև հանգստի, գումարային ընդհանուր ներգործությունն է ըմբիշի օրգանիզմի վրա և զանազան միջոցների կիրառումն (մերսում, դեղամիջոցներ) ու վերականգնման գործընթացն ապահովող այլ միջոցներ:

Մարզական աշխատանքները (դրանք են հնարքներ, վարժություններ, վարժությունների համալիրներ) առաջ են բերում օրգանիզմի պատասխան ռեակցիա, այլ կերպ՝ ստեղծվում է որոշակի մարզական արդյունք (այսպես կոչված «շտապ մարզական արդյունք»), որը կարող է մեծանակ կամ փոքրանակ այն գործոններով, որոնք մտնում են «մարզական բեռնվածություն» հասկացության մեջ: Սիստեմատիկ, փուլային կրկնվող և ավելացվող մարզական բեռնվածությունը պայմանավորում է օրգանիզմի համակարգերի

համապատասխան հարմարվողական (ընտելացման) վերակառուցումը, որն ընդունված է անվանել «կուտակման» կամ գումարային աճող մարզական արդյունք:

Ենթադրված մարզման բեռնվածությունն ինչպես մեծությամբ, այնպես էլ կատարման ռեժիմով, առաջ է բերում դրական տեղաշարժեր մարզիկի մարզվածությունում և ուղեկցվում է մարզական արդյունքների բարելավմամբ: Եվ ընդհակառակը, սխալ ընտրված բեռնվածությունը՝ չափից ավելի բարձրացված կամ իջեցված վարժությունների ծավալը, աշխատանքի ու հանգստի անբնական հարաբերությունը և այլն, պատճառ են դառնում մարզվածության իջեցմանը և արդյունքների վատացմանը:

Մարզական բեռնվածությունը բնութագրող հիմնական գործոններ են հանդիսանում ծավալը, լարվածությունը և կիրառվող միջոցները, որոնք նպաստում են օրգանիզմի վերականգնմանը:

Բեռնվածության ծավալը՝ դա մարզական աշխատանքի գումարային քանակն է, որը հաճախ արտահայտվում է կատարվող վարժությունների ամբողջ ժամաքանակով: Բեռնվածության ժամանակային ցուցանիշը թույլատրում է գնահատել մարզական աշխատանքն ինչպես հիմնական, այնպես էլ օժանդակ վարժություններում: Բացի դա, մարզման ծավալի քանակական գնահատման համար օգտագործվում են այնպիսի ցուցանիշներ, ինչպիսիք են՝ օրերի թիվը (մրցումներ, հանգիստ, պարապմունքներ, կիլոմետրեր, տոննաներ, կրկնություններ և այլն):

Կատարված աշխատանքի ծավալը կանխորոշում է սամբիստի տեխնիկան, նրա լավ և կայուն առողջական վիճակը, հենաշարժողական ապարատը: Առանց երկարատև ծավալուն աշխատանքի հնարավոր չէ ստեղծել ամուր ֆունկցիոնալ բազա՝ լարվածության աճի համար: Սակայն ծավալի բարձրացումը ոչ մի դեպքում չպետք է դառնա ինքնանպատակ: Չնայած մեծ ծավալը մարզման արդյունքների աճի համար հանդիսանում է անհրաժեշտ պայման, սակայն չպետք է մոռանալ, որ դա ընդունելի է միայն մարզական գործունեության սկզբում, եթե իհարկե ըմբիշն ունի ոչ բարձր պատրաստություն: Իսկ հետագայում մարզման ծավալը պետք է դիտվի որպես բազա մարզման լարվածության բարձրացման համար: Այդ պատճառով մարզական բեռնվածության ծավալը և

նրա լարվածությունը միշտ սերտորեն փոխկապակցված ձևով են հանդես գալիս:

Սամբո ըմբշամարտում մարզման ժամանակ մարզիչը լուծում է մի շարք փոխկապակցված խնդիրներ`

1. շարժողական ընդունակությունների (ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն) մշակում,

2. օրգանիզմի ֆունկցիոնալ (գործառական) հնարավորությունների բարձրացում,

3. մարզաձևի տեխնիկայի սիստեմատիկ և հետևողական կատարելագործում,

4. հոգեկան և բարոյականային հատկանիշների դաստիարակում, որոնք ուղղված են ապահովելու ըմբիշի առավելագույն ճիգերի կենտրոնացումը մարզումների ու մրցումների անհրաժեշտ պահերին,

5. տեսական գիտելիքների յուրացում, մրցակցական փորձի ձեռք բերում, որոնք կնպաստեն ռացիոնալ ձևով կառուցել մարզումները և մրցումների ժամանակ ընտրել ճիշտ տակտիկա:

Ըմբշամարտում ժամանակակից մարզման գործընթացը բնութագրվում է մի քանի առանձնահատկություններով`

1. մարզումը պետք է կրի խիստ անհատական բնույթ,

2. այն միշտ ուղղված է բարձր և առավելագույն (տվյալ սամբիստի և տվյալ մրցման համար) արդյունքների ձեռքբերմանը,

3. նրան յուրահատուկ են բավականաչափ հստակ կարգավորում և սիստեմատիկություն, որոշակի օրինաչափությունների համապատասխան բազմամյա պլանավորում, որոնք մշակվել են երկարատև փորձով և հիմնավորվել գիտական հետազոտություններում, նրան յուրահատուկ է մարզական բեռնվածությունների հետևողական բարձրացում, պատրաստության ձևերի, միջոցների, մեթոդների օպտիմալ հարաբերություն և այլն,

- ուսուցման կատարելագործման և դաստիարակության միասնական աշխատանքները մարզման գործընթացում ապահովվում է միայն ու միայն մարզիչ-մանկավարժի ակտիվ դերով, ղեկավարությամբ ու ներգործությամբ, ինչպես նաև` ըմբիշի կողմից այդ գործընթացին գիտակցական, ստեղծագործական մասնակցությամբ և այլն,

- ժամանակակից բացառիկ բարձր մարզական բեռնվածության պայմաններում մարզումներն ակտիվ ներգործություն են ունենում

մարզիկի կյանքի ողջ ուղու վրա, որոշակի իմաստով վերափոխում են ամենօրյա նրա ռեժիմը, հետաքրքրություն առաջ բերում նրա անձնական կյանքում, իսկ շատ դեպքերում էլ օգնում են ուսման և աշխատանքի ճիշտ ընտրությանը:

Մարզիկի պատրաստության գործընթացում ընդունված է տարբերել հետևյալ միմյանց հետ օրգանապես կապված ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և տեսական կողմերը:

7.1 Շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը

Ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղված է առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական որոշակի զարգացման մակարդակի նվաճմանը, ֆիզիկական որոշակի ընդունակությունների դաստիարակմանը: Սպորտում ընդունված է տարբերել ընդհանուր և հատուկ շարժողական հատկության կողմեր:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նպատակն է պատրաստել աշխատունակ, օրգանիզմի և համակարգերի բավարար, ներդաշնակորեն զարգացած ու գործունյա վիճակ, լավ կոորդինացիայի տեր ու հայրենիքի նվիրյալ պաշտպան:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցները հանդիսանում են այն վարժությունները և մարզաձևերը, որոնք առավել ընդհանուր ներգործություն են թողնում օրգանիզմի վրա (վազք, լող, դահուկաքայք, մարզախաղեր, մարմնամարզություն, վարժություններ ծանրություններով և այլն):

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակը հիմք է հանդիսանում և հնարավորություն ստեղծում ձեռքբերված ֆիզիկական ընդունակությունները առավելագույնս դրսևորելու տարբեր հատուկ պատրաստության վարժություններ և տեխնիկական գործողություններ կատարելու: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը բազմակիորեն ընդլայնում է սամբիստի գործառական հնարավորությունները, նպաստում նրա մարզական արդյունքների աճին:

Ըմբիշի հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղված է նրա մասնագիտական ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը, որոնք դրսևորվում են տվյալ ըմբշամարտին յուրահատուկ տեխնիկական գործողությունների կատարմանը: Ողջ ուսումնամարզական գործընթացում դրանք ուսուցման և կատարելա-

գործման աշխատանքի բոլոր փուլերում, ինչպես և մրցումներում, օգտագործվում են որպես միասնական և անբաժանելի մաս:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցները հանդիսանում են ըմբշամարտի պարապմունքներ՝ առանձին մասերում կատարվող այն մասնագիտական վարժությունները և հնարքները, որոնք ուղղված են բարձրացնելու սամբիստի հատուկ մասնագիտական, առանձին գործողություններն ու հնարավորությունները:

Հատուկ պատրաստության վարժությունների արտաքին նմանությունն՝ ըմբշամարտի տարրերի հետ, դեռևս չի երաշխավորում դրանց հաջող կիրառումը: Վարժությունների տիրապետման և օգտագործման ճշտությունն ու մակարդակը ստուգվում է մարզական, հատկապես, մրցակցական գոտեմարտերում հնարքների ճիշտ և անթերի կատարմամբ: Այդ պատճառով, հատուկ պատրաստությունը լավ կլինի գնահատել անմիջականորեն մրցումների ընթացքում ըմբիշների ցուցաբերած արդյունքներով:

Մրցումներին մասնակցությունը և ցույց տված արդյունքները մարզչին օգնում են համոզվելու հատուկ պատրաստության միջոցների ճիշտ կիրառման մեջ: Այդ նպատակով մարզիչները հաճախ կազմակերպում են ստուգողական հատուկ մրցումներ, որոնց ընթացքում գնահատական է տրվում մի դեպքում՝ ըմբիշների հենց ֆիզիկական պատրաստությանը, մեկ այլում՝ նրանց տեխնիկական պատրաստությանը և այլն:

Ֆիզիկական ընդունակությունների դաստիարակումը սամբո ըմբշամարտում պետք է իրականացնել մարզապարապմունքների բոլոր ձևերում՝ առանց բացառության:

7.1.1 Ուժի մշակումը

Ըմբիշի ուժը՝ դա նրա ընդունակությունն է մրցակցի դիմադրությունը հաղթահարելու կամ իր մկանային ճիգերի հաշվին հակադդելու նրան:

¹ Մարզիկի ուժային ընդունակությունները կարող է զարգանալ առավելագույն մկանային ճիգերի դրսևորման պայմաններում (լարում և թուլացում): Այդ պատճառով, ուժի մշակման դաստիարակման մեթոդիկայի կառուցումը պետք է ուղղված լինի այդպիսի դրսևորումների իրականացմանը:¹

Համաձայն գոտեմարտում հաճախակի ստեղծվող և փոփոխվող պահերի, ըմբիշները ստիպված են տարբեր մեծության և բնույ-

թի ուժային հատկություններ դրսևորել (պայթուցիկ, իզոմետրիկ, ստատիկ ուժ և այլն ցուցաբերել): Այդ պատճառով, որպես օրենք, ուժը դիտվում է միասնության մեջ մյուս շարժողական հատկությունների հետ համակցված ձևով:

Չուժի մշակման համար վարժություններ ընտրելիս, անհրաժեշտ է հիշել, որ ըմբշամարտում բնորոշ են մկանային առավելագույն լարվածությամբ կատարվող աշխատանքները, որոնք փոխարինվում և վերականգնվում են կարճատև դադարների հաշվին, որ գոտեմարտում բնորոշ են ուժի պայթուցիկ դրսևորումները և մեծ լարվածությունները, ստատիկ և դինամիկ մկանային ճիգերը և այլն:²

Ուժի մշակումն ըմբշամարտում - Ըմբիշի ուժը՝ դա նրա ընդունակությունն է մկանների լարումով հաղթահարելու տարբեր մեծության դիմադրություններ:

Սամբիստների մոտ ուժը հիմնականում կախված է երկու գործոններից՝ մկանի ֆիզիոլոգիական տրամագծից և նյարդային գործընթացների ընթացման առանձնահատկություններից:

Չընդունված է տարբերել բացարձակ, հարաբերական, պայթուցիկ, մեկնարկային ուժերը/և ուժային դիմացկունություն: Ըմբիշի մկանները գոտեմարտի ժամանակ կարող են աշխատել երեք ռեժիմով՝ իզոմետրիկ (ստատիկ), հաղթահարող (միոմետրիկ) և զիջող (պլիոմետրիկ), ուժ գործադրել, վերջին երկու տարբերակներն ընդունված է անվանել «դինամիկ ռեժիմ»:

Քացարձակ ուժ: բնութագրվում է առավելագույն մեծության լարվածությամբ ճիգերով կատարվող աշխատանքով:

Հարաբերական ուժ: արտահայտվում է մարզիկի սեփական քաշի և բացարձակ ուժի հարաբերությամբ:

Ստատվորապես նույնանման մարզվածությամբ, բայց տարբեր քաշի սամբիստների մոտ բացարձակ ուժը քաշի ավելացման հետ աճում է, իսկ հարաբերականն՝ իջնում:³ Որոշ մարզածների համար, օրինակ՝ գնդի հրում և այլն, կարևորագույն նշանակություն ունի մեծ քաշը և բացարձակ ուժը: Կան մարզածներ, որտեղ կարևորություն է տրվում հարաբերական ուժին, որը կապված է մարմնի արագ տեղաշարժերի, փոխադարձ բռնկումների, հարձակումների, զիջումների հետ և այլն (ըմբշամարտ, բռնցքամարտ և այլն):

Պայթուցիկ ուժ: դա մարզիկի ընդունակությունն է կարճ ժամանակում ճիգերի ամենամեծ լարումով ցույց տալ առավելագույն ուժ:

Պայթուցիկ ուժը սամբո ըմբշամարտում ունի վճռական նշանակություն, քանի որ հատկապես այս մարզաձևում վճռական պահին, այսինքն, երբ ստեղծվում է հարմար իրադրություն հնարքի և հակահնարքի իրականացման համար, անհրաժեշտ է լինում ամենափոքր ժամանակում դրսևորել ամենամեծ մկանային ճիգեր:

Սեկնարկային ուժ. դա ըմբիշի ընդունակությունն է մկանային լարվածության սկզբնական պահին զարգացնել ճիգերի առավելագույն մեծություն:

Ուժը մարզիկի կողմից կարող է դրսևորվել դինամիկ կամ ստատիկ (իզոմետրիկ) ռեժիմով: Ընդ որում մկանի դինամիկ աշխատանքը կարող է ընթանալ հաղթահարող կամ զիջող ռեժիմով: Հաղթահարող ռեժիմով կատարվող աշխատանքի դեպքում աշխատող մկանները մի դեպքում՝ կծկվում են ու կարճանում (օրինակ՝ գցում ուսերի վրայից հնարքի կատարումը), երկրորդի դեպքում՝ գտնվելով լարված վիճակում, նրանք ձգվում են և երկարում (օրինակ՝ ոտքերի մկանները թուլանում են ցատկից հետո՝ վայրէջքի պահին): Բացի այդ, դինամիկ աշխատանքը կարող է կատարվել տարբեր արագությանը, զանազան արագացումներով և դանդաղեցումներով, ինչպես և ուժի հավասարաչափ դրսևորումներով, այլ կերպ՝ իզոտոնիկ ռեժիմով: Ստատիկ ռեժիմում լարված մկանները չեն փոխում իրենց երկարությունը (լարվածությունը պահելու դեպքում): Շատ դեպքերում մարզիկի գործողությունները պայմանավորված են լինում որոշ մկանախմբերի աշխատանքով, որոնք կարող են գտնվել ակնթարթորեն փոփոխվող ռեժիմներում, ունենալ լարվածության տարբեր մեծություններ, կծկման և թուլացման արագություն և այլն: Մարզիչները այդ մասին պետք է քաջատեղյակ լինեն, երբ աշակերտների համար վարժություններ են ընտրում:

Ապացուցված է, որ մարզիկների ուժային հնարավորությունների կատարելագործումը կառուցվում է, առաջին հերթին՝ մկաններում ստեղծված աճող ընդհանուր լարվածությամբ և ապա՝ «կապակցված ներգործության» սկզբունքի օգտագործմամբ (В.М.Дьячков, 1974):

Մասնագիտական գրականությունում կան գիտականորեն հիմնավորված ուժային պատրաստության շատ մեթոդներ: Հայտնի մասնագետներ Վ.Կ.Կուզնեցովը, Վ.Մ.Ջաջիորսկին, Ն.Գ.Օզոլինը, Ֆ.Գ.Դազարյանը և այլք, իրենց հայացքներն ունեն ուժային ընդու-

նակությունների զարգացման մեթոդների դասակարգման վերաբերյալ: Առավել հաջողված կարելի է համարվել ուժի զարգացման մեթոդների հետևյալ դասակարգումը:

Դինամիկ մեթոդներ.

1. **Կրկնվող վարժությունների մեթոդ.** վարժությունները կատարվում են մկանային առավելագույն ճիգերի (մեծության) 50-60 %-ի չափով, մեկ մոտեցման ժամանակ տրվում է 20-30 կրկնություն, յուրաքանչյուր վարժության մոտեցումների թիվը 5-6 անգամ, հանգստի տևողությունը կազմում է 1-2 րոպե, շաբաթական մարզումների թիվը ոչ ավել 3-ից:

2. **Բեռնվածության աստիճանաբար ավելացման մեթոդ.** վարժությունները կատարվում են մկանային առավելագույն աշխատանքի 50-80 %-ի սահմաններում, վարժության կամ հնարքի կրկնությունների թիվը կազմում է 5-15 անգամ, վարժության մոտեցումների թիվը՝ 3-5, հանգիստը՝ 2-3 րոպե, շաբաթական պարապմունքները կազմում է 3 անգամ:

3. **Սեծ և առավելագույն ճիգերի մեթոդ.** յուրաքանչյուր մոտեցման ժամանակ վարժությունները կրկնվում են մկանային ճիգերի մակարդակի աստիճանական բարձրացումով, ճիգերի մեծությունը կազմում է առավելագույն արդյունքի 80-90%-ը, մոտեցումների ժամանակ կրկնումները՝ 1-3, մոտեցումները՝ 2-4 անգամ, հանգիստը՝ 3-5 րոպե, շաբաթական պարապմունք՝ 3-5:

Հարվածային մեթոդ. մկանների պայթուցիկ ուժի և մկանների ռեակտիվ ընդունակությունների գաղափարը կայանում է նրանում, որ նախորդ մեծ ուժին արագորեն փոխարինում է փոքրը: Այլ կերպ՝ հարվածային բնույթի վարժությունների կատարման անվան տակ ենթադրվում են այնպիսի վարժություններ, որոնց համար յուրահատուկ են մկանների զիջող աշխատանքից արագ անցումը հաղթահարողի և ընդհակառակը (Յ.Վ.Վերխշանսկի, 1968):

Հարվածային բնույթի վարժություններ կատարելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալը.

1. հարվածային բեռնվածության մեծությունը որոշվում է ծանրության քաշով և նրա ազատ անկման բարձրությամբ,

2. ամորտիզացիոն ճանապարհը պետք է լինի նվազագույն, բայց բավարար, որպեսզի մկաններում ստեղծվի հարվածային լարվածություն: Այդ պատճառով մեկնարկային դիրքը պետք է համապատասխանի ընտրված մարզաձևին, օրինակ ըմբշամարտում՝

այն ընդունված կանգնվածքն է,

- հարվածային մեթոդով մարզմանը պետք է նախորդի լիարժեք նախավարժանքը,

- հարվածային մեթոդի ժամանակ վարժության չափը մեկ սերիայում չպետք է գերազանցի 5-8 շարժումների: Բեռնվածության մեծությունը որոշվում է պարապողների պատրաստակամության մակարդակով:

Շնորհիվ բնագավառում կատարված հետազոտությունների և ըմբշամարտի հայտնի մասնագետների (Բ.Մ.Ռիբակո, Է.Գ.Մարտիրոսով և այլք) բեղմնավոր գործունեության՝ պայթուցիկ ուժի հետազոտությունն ըմբշամարտում հատուկ ուշադրության է արժանացել: Հեղինակները ցույց են տվել, որ հատուկ ուժային պատրաստակամության ընթացքի վրա ակտիվ ազդեցության ճանապարհով կարելի է էական դրական տեղաշարժերի հասնել առավել կարճ ժամանակում:

Որպես ըմբիշների պայթուցիկ ուժի դաստիարակման արդյունավետ միջոց կարող են ծառայել բեռնվածությունները, որոնք պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ լարվածության գոտիների.

1. Մեծ և առավելագույն բեռնվածության վարժություններ, որոնք կազմում են 60-90 %:

2. Փոքր ծանրություններով վարժություններ, որոնք կազմում են առավելագույն բեռնվածության 25-30%-ը և կատարվում են մեծ արագությամբ:

3. Մրցակցական բեռնվածությամբ վարժություններ, որոնք կատարվում են սահմանային արագությամբ:

Այն վարժությունները, որոնք կատարվում են զգալի ծանրություններով, նպաստում են բացարձակ ուժի աճին և նպաստում պայթուցիկ ուժի արդյունավետ զարգացմանը:

Փոքր ծանրություններով կատարվող բոլոր վարժությունները, որոնք պահպանելով շարժման յուրահատուկ կառուցվածքը, հնարավորություն են տալիս տեխնիկական հնարքներն ու դրանց տարրերն ավելի մեծ արագությամբ ուսուցանել և կատարելագործել, խթանում են պայթուցիկ ուժի արագային աճին:

Մրցակցական բեռնվածություններ օգտագործելու դեպքում պայթուցիկ ուժի աճի հետ միասին կատարելագործվում են և տեխնիկական գործողությունները, քանի որ այդպիսի վարժությունների

կատարման ժամանակ պահպանվում է հնարքի արտաքին և ներքին կառուցվածքը:

Գիտափորձերով ապացուցվել է, որ հոգնածության աճի պայմաններում ամենամեծ փոփոխությունների ենթակա են ըմբիշների մեկնարկային և պայթուցիկ ընդունակությունների դրսևորումը:

Իզոմետրիկ (նույնաչափ) մեթոդ. ավելի մեծ չափով այս մեթոդը կիրառվում է բացարձակ ուժի մշակման համար, երբ ըմբիշը չի պահանջվում արագորեն զարգացնել մկանային լարվածությունը: Ուժի զարգացման համար իզոմետրիկ մեթոդն օգտագործվում է դինամիկ մեթոդի զուգակցմամբ:

Իզոմետրիկ (ստատիկ) վարժությունների օգնությամբ գործնականում կարելի է ներգործել ցանկացած մկանախմբերի վրա: Ըմբշամարտում իզոմետրիկ վարժություններն զգալի դեր են խաղում, քանի որ հանդիսանում են սամբիստների գոտեմարտի բաղկացուցիչ մասը և, առաջին հերթին՝ պահումների ու ցավեցնող հնարքների, ինչպես նաև՝ ցանկացած բռնվածքների, որտեղ երկու մրցակիցները հաղթահարում են զգալի իզոմետրիկ լարվածություն:

Իզոմետրիկ վարժությունները պարզ են և մատչելի, բայց երբեմն մասնագետների կողմից թերազնահատվում են:

Սամբո ըմբշամարտում իզոմետրիկ վարժություններ կատարելիս անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ ուժի ամենամեծ ավելացումը ձեռք է բերվում այն պահին, երբ առավելագույն լարվածության աշխատանքը տևում է 5-6 վայրկյան: Այդ դեպքում խորհուրդ է տրվում սահուն ձևով (1,5-2 վրկ.) ավելացնել ճիգերը:

Շրջանաձև մարզման մեթոդ. ըմբիշների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում, այդ թվում և ուժային ընդունակությունների զարգացման դեպքում, այսօր լայնորեն օգտագործվում է մարզման շրջանաձև մեթոդը: Մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ բոլոր հիմնական մկանախմբերի վրա հաջորդաբար ներգործելու կանոններով ընտրվում են մի շարք վարժություններ, որոնք կատարվում են փոփոխվող շրջափուլերով անընդհատ կամ ինտերվալային աշխատանքի ձևով (Ն.Մ.Մամբեև, 1977): Վարման շրջանաձև համալիր միջոցներն ընդգրկում են ընդհանուր, հատուկ կամ խառը ներգործություն ունեցող ֆիզիկական վարժություններ: Նշված մեթոդն օգտագործվում է ինչպես առանձին ֆիզիկական ընդունակությունների մշակման և

կատարելագործման, այնպես էլ՝ նրանց համալիր զարգացման համար: Շրջանաձև մարզումն իր ժամանակակից վերափոխված տեսակներով (И.А.Гуревич, 1985; В.Н.Кряж, 19852 և др.) ունի մի շարք մեթոդական տարբերակներ: Շնորհիվ դրա, շրջանաձև մարզումը կարող է ներկայացվել տարվա կամ կեստարյա մարզական ցիկլի բոլոր փուլերում: Նրա բովանդակությունը և ձևերն այդ դեպքում, բնականաբար, փոխվում են:

Սարգման առաջին փուլում այն առավելապես ունի ընդհանուր զարգացնող բնույթ, հաջորդ փուլում ձեռք է բերում ավելի արտահայտված հատուկ-նախապատրաստական բնույթ, այնուհետև՝ «պահպանող» ուղղվածություն: Համապատասխանաբար փոխվում է շրջանաձև մարզման զանազան տարբերակների հարաբերակցությունը:

Այսօր մշակվել և պրակտիկայում լայնորեն օգտագործվում են ուժի զարգացման այսպես կոչված «ոչ ավանդական» մեթոդները՝ մկանների նախնական պասիվ ձգումներ, առանց բեռնվածության լարվածություններ, էլեկտրախթանիչների օգնությամբ մարզումներ և այլն:

Սարգիկի ուժի զարգացման վրա ազդում են հետևյալ գործոնները.

1. բեռնվածության ծավալը,
2. ուժային վարժությունների կատարման արագությունը,
3. հանգստի բնույթը և մեծությունը,
4. մոտեցումների ժամանակ վարժությունների քանակը,
5. մոտեցումների քանակը,
6. մարզիկի կազմակերպվածությունը և աշխատասիրությունը,
7. մարզիկի կանային պատրաստությունը,
8. ուժային վարժությունների քանակը, որոնք կատարվում են մկանների զանազան ռեժիմներում (հաղթահարող, զիջող, իզոմետրիկ, խառը),
9. ուժային վարժությունների սիստեմատիկ, պլանաչափ և հիմնավորված օգտագործումը,
10. ուժային վարժությունների համալիրների բազմազանությունը (քանի որ հակառակ դեպքում առաջանում է ուժի զարգացման կայունացում):

7.1.2 Ըմբիշի դիմացկունությունը

Դա ըմբիշի ընդունակությունն է որոշակի լարվածությամբ և որոշակի ժամանակաընթացքում կատարելու արդյունավետ աշխատանք:

Աշխատանքի տևողությունը սահմանափակվում է հոգնածությամբ, որի հետևանքով մարզիկն այլևս չի կարողանում շարունակել աշխատանքը: Այդ պատճառով, դիմացկունությունը բնութագրվում է օրգանիզմի հոգնածությանը դիմակայելու ընդունակությամբ:

Դիմացկունության դրսևորման մեջ արտացոլվում են ոչ միայն ֆիզիկական բոլոր ընդունակություններն իրենց զարգացմամբ, այլև նրանում ամփոփվում են պատրաստության բոլոր կողմերը (տեխնիկական, տակտիկական և բարոյականային):

Գործառորեն դիմացկունությունը որոշվում է օրգանիզմի վրա համակարգերի աշխատանքի կարգավորվածությամբ, նյարդային բջիջների աշխատունակությամբ, շնչառությամբ, արյան շրջանառությամբ և այլն:

Ըմբշամարտում շարժողական մյուս ընդունակությունների զուգակցմամբ չի բացառվում նաև դիմացկունության նպատակաուղղված կատարելագործման հնարավորությունը:

Սարգական պրակտիկայում տարբերում են ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն:

Ընդհանուր դիմացկունություն. դա մարդու ընդունակությունն է օրգանիզմի ամբողջ մկանային և նյարդային համակարգի մասնակցությամբ երկարատև ժամանակում կատարել մտավոր և ֆիզիկական աշխատանք:

Ընդհանուր դիմացկունությունն ըմբիշների մոտ մշակելով, մարզիչները ձգտում են լուծել երկու կարևոր խնդիրներ՝

ա) ստեղծել բարձր և առավելագույն մարզական բեռնվածություն ստանալու հիմք,

բ) հնարավորություն ստեղծել դիմացկունությունը մրցակցական գործունեության դաշտ տեղափոխելու համար:

Ընդհանուր դիմացկունության կատարելագործման հիմնական մեթոդիկական հանդիսանում է նրա աերոբ ուղղվածությունը: Այդ պատճառով ընդհանուր դիմացկունության մշակումը կատարվում է երկար ու քրտնաջան աշխատանքի ընթացքում: Հիմնական նպատակը օրգանիզմի համակարգերի գործելու մակարդակի

բարձրացումն է, որոնք գործում են աշխատող մկաններին թթվածնի մատուցմամբ այդ համակարգերի աշխատանքի կատարելագործման ու կորդիմացման ապահովմամբ: Մարզումային բեռնվածությունները, որոնք ուղղված են ընդհանուր դիմացկունության զարգացմանը, մարզիկների կողմից բավական հեշտությամբ են տարվում: Աշխատանքն այստեղ երկար է տևում, և կապված է մեծ քանակի էներգավատնման հետ: Էներգիայի աղբյուր նման աշխատանքի դեպքում հանդիսանում են ոչ միայն ածխաջրերը, այլև՝ սպիտակուցներն ու ճարպերը:

Որպես օրենք, օգտագործվում են երկարատև չընդհատվող աշխատանքի մեթոդները: Դրանք են՝

- հավասարաչափ,
- փոփոխական,
- փոփոխվող-աստիճանաբար աճող:

Ըմբռնարտում ընդհանուր դիմացկունության զարգացման համար օգտագործվում են բազմազան օժանդակ միջոցներ.

- կրոսային վազքեր մինչև 1 ժամ և ավելի,
- ազատ գոտեմարտ մինչև 30 րոպե,
- շարժախաղեր,
- լող,
- դահուկավազքեր, զբոսանքներ և այլն:

Մասնագետները խորհուրդ են տալիս ըմբիշներին հնարավորություն տալ ինքնուրույն ընտրելու նախասիրած տարբեր վարժությունների ձևերը (մի մասի համար դա կրոսն է, մյուսներինը՝ լողը, կամ ֆուտբոլը և այլն): Դա հնարավորություն է տալիս իջեցնել հոգեկան լարվածությունը և մկաններին տալ որոշակի հանգիստ, որպեսզի վերականգնվի աշխատունակությունը:

Դիմացկունության մշակման միջոցներն իրենց հերթին բաժանվում են ընդհանուրի (կրոս, ֆուտբոլ, լող և այլն) և յուրահատուկի (շարժախաղեր գորգի վրա՝ օգտագործելով ըմբռնարտական խաղեր, գորգի և բացօթյա ազատ, ոչ բարձր լարվածությամբ երկար գոտեմարտեր (ստացել է պուշ-պուշ անվանումը) երկարացված ժամանակում:

Հատուկ դիմացկունություն. դա փամբիստի ընդունակությունն է դիմակայելու հոգնածությանը, մարզական և մրցակցական գոտեմարտերը վարել մեծ արդյունավետությամբ:

Կամ՝ դա մարզիկի ընդունակությունն է գոտեմարտ վարել

արագ և արդյունավետ մրցականոններով՝ սահմանված ժամանակի ընթացքում:

Ըմբիշի հատուկ դիմացկունությունը մրցումների ընթացքում որոշվում է նրանով, թե նա ինչպես կկարողանա հուսալի արդյունավետությամբ օգտագործել իր տեխնիկական, տակտիկական, ստեղծագործական հնարավորությունները՝ ինչպես մեկ գոտեմարտի, այնպես էլ ամբողջ մրցաշարի ընթացքում:

Ըմբիշի դիմացկունությունը մարզական գործունեությունում բնութագրվում է նրա անհրաժեշտ մարզական բեռնվածությունները կատարելու ընդունակությամբ:

«Դիմացկունություն» հասկացությունը սերտորեն կապված է «հոգնածություն» հասկացության հետ: Շատ դեպքերում աշխատանքի դադարեցման պատճառը կամ նրա արդյունավետության իջեցումը հանդիսանում է աճող հոգնածությունը: Դիմացկունությունը դրսևորվում է աճող հոգնածությանը հակադրվող և այդ ֆոնի վրա առաջադրված աշխատանքը շարունակելու ընդունակությամբ: Դա կախված է մկանային, սիրտ-անոթային, շնչառական և նյարդային համակարգերի փոխկապակցված գործելու ընդունակություններից, որը կնպաստի երկար ժամանակ կատարել մեծ ծավալի և արդյունավետ աշխատանք: Սամբիստի ընդունակությամբ է պայմանավորված ավելի ռացիոնալ ծախսելու իր ուժերը ինչպես առանձին շարժումներ, հնարքներ կատարելիս, այնպես էլ մարզագոտեմարտերում ու մրցումներում:

Ըմբիշի մկանները գոտեմարտում կատարում են առավելապես դինամիկ աշխատանք, բայց որոշ մկանախմբեր, երբեմն, պետք է կատարեն զգալի ստատիկ լարվածությամբ աշխատանք: Հետևաբար, մարզիկի մկանները պետք է ընդունակ լինեն կատարելու երկարատև թե՛ դինամիկ և թե՛ ստատիկ աշխատանք: Ըմբռնարտում մարզիկի մկանների մեծ մասն աշխատում է դինամիկ ռեժիմով, բայց հաճախ ձեռքի մատների և բազկի ծալիչներն ու տարածիչները, պարանոցի և իրանի տարածիչներն աշխատում են ստատիկ ռեժիմով (պահում հնարքի ժամանակ մատների և բազկի ծալիչները անկյան փոքրացման ժամանակ աշխատում են անփոփոխ ռեժիմով):

Մկանների դինամիկ աշխատանքի տևողությունը կախված է վերականգնման գործընթացներից: Վերականգնման գործընթացները, իրենց հերթին, կախված են սիրտ-անոթային և շնչառական

համակարգերի առավելագույն ռեժիմով աշխատելու ընդունակությունից, որոնք ապահովում են հոգնածության վերականգնումը: Իսկ նման ընդունակություն ըմբշամարտում կարելի է մշակել համապատասխան լարվածությամբ և տևողությամբ կատարվող հատուկ ու ընդհանուր զարգացնող վարժությունների օգնությամբ: Այդ գործում մեծ է մարդու նյարդային համակարգի դերը: Այն ապահովում և ղեկավարում է օրգանիզմի բոլոր համակարգերի աշխատանքների կոորդինացիան:

Դիմացկունության կատարելագործման համար ըմբշամարտում օգտվում են երկու հիմնական մեթոդներից: Դրանք են՝

- վարժությունների կատարման և գոտեմարտերի ժամանակ լարվածության մեծացման հաշվին,

- վարժությունների կատարման և գոտեմարտերի ընթացքում ժամանակի երկարացման հաշվին: Կան այդ մեթոդների կիրառման մի քանի տարբերակներ, որոնցից առավելությունը կարելի է տալ վարժությունների և գոտեմարտերի լարվածության ավելացման մեթոդին: Երբեմն ավելացվում է աշխատանքի լարվածությունը, սակայն ժամանակը մնում է անփոփոխ: Այս մեթոդը, հիմնականում, կիրառվում է մրցակցական գոտեմարտերի ժամանակ:

Երբեմն ուժեղ մրցակցի հետ գոտեմարտելիս բեռնվածության, այլ ոչ թե տենպի ավելացման պատճառով, պայքարը բարդանում է, որի պատճառով լարվածությունը մեծանում է:

Ժամանակի ավելացման մեթոդ. այս մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ մի շարք պարապմունքներում աստիճանաբար ավելացվում է վարժությունների կատարման ժամանակը, գոտեմարտերի և համապատասխանաբար պարապմունքին հատկացված ժամանակը և այլն:

Ժամանակի ավելացումը տվյալ դեպքում խիստ հսկվում է մարզչի կողմից: Այսպես, հաճախ անհրաժեշտ է լինում մշակել այնպիսի դիմացկունություն և ընդունակություն, որ ըմբիշը կարողանա պարապմունքի ժամանակ մրցակցի հետ, առանց լարվածությունն իջեցնելու գոտեմարտել 15 րոպե և ավելի, իսկ մրցումների ընթացքում անհրաժեշտության դեպքում մեկ օրում կարողանա վարել 7-8 գոտեմարտ:

Ինտերվալային մեթոդ. դա դիմացկունության ավելացումն է հոգնածության վերականգնմանը հատկացվող ժամանակի կրճատման հաշվին: Սկզբնական պարապմունքների ժամանակ վարժու-

թյունները կատարելիս կան գոտեմարտ վարելիս, գործողությունը կատարվում է կարճ ժամանակում, բայց բարձր լարվածությամբ և երկու հատվածների միջև երկար ընդմիջումներով: Հաջորդ պարապմունքներում հանգստի ժամանակը կրճատվում է մինչև այնքան ժամանակ, քանի դեռ նրանց անհրաժեշտությունը չի վերանում: Նման մեթոդով տեղի է ունենում պարապմունքների միջև ընկած ժամանակի կրճատում, սակայն ավելանում է պարապմունքների քանակն օրվա կամ շաբաթվա ընթացքում:

7.1.3 Ըմբիշի ճարպկությունը

¹ճարպկությունը դա փոփոխվող իրադրությունում ըմբիշի նոր շարժումներ յուրացնելու և դրանք արագ ու ճշգրտորեն իրականացնելու ընդունակությունն է: Շարժողական մյուս հատկություններից մեկուսացված և առանձին, ճարպկությունը դաստիարակել հնարավոր չէ և նույնիսկ շատ դժվար: Յուրացնել նոր վարժություն կամ որևէ տեխնիկական գործողություն ու անսխալ գործել փոփոխվող իրադրությունում՝ ճարպկության զարգացման երկու բաղադրամասերն են համարվում: Ճարպիկ է համարվում այն ըմբիշը, ով տիրապետում է զանազան վարժությունների կատարման հմտություններին, հեշտ և արագորեն է սովորում նոր վարժությունը կամ հնարքը: Դրա հետ կապված, ճարպկության դաստիարակման հիմնական խնդիրը կայանում է շարժողական տարրերի մեծ պաշարի կուտակման ու ավելի բարդ շարժողական հմտություններում դրանք միավորելու ընդունակության կատարելագործման մեջ:

Ճարպկության զարգացման մակարդակը զգալիորեն կախված է նրանից, թե որքանով է ըմբիշն ընդունակ ճիշտ ընկալել սեփական շարժումները, անսխալ գնահատել մարմնի դրությունը տարածության մեջ: Այլ խոսքով, որքան հստակ է ըմբիշն զգում իր շարժումները, այնքան բարձր է նրա ընդունակությունը տարբեր տիպի շարժողական վերականուցողական հմտությունների արագորեն տիրապետելու կարողությունը:

Ճարպկության դաստիարակման առավել տարածված միջոցներ են ակրոբատիկական վարժություններն ու դրանց տարրերը, շարժողական խաղերը՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, թենիս, մարմնամարզական վարժություններ և այլն: Ճարպկության դաստիարակման միջոցների ընտրությունը պետք է ենթարկվի հիմնական սկզբունքին. վարժությունները միշտ պետք է բովանդակեն

նոր տարրեր, շարժումներն անհրաժեշտ է պարբերաբար բարդացնել, այլ կերպ՝ գործնականորեն յուրաքանչյուր ընդհանուր զարգացնող վարժություն կարող է դիտվել ճարպկության դաստիարակման նոր գործողություն այն պայմանով, եթե նրանցում մշտապես փոփոխություն մտցվի, ստեղծվեն կատարման անսովոր և նոր պայմաններ. օրինակ, վարժությունը կատարել տարբեր ելման դրություններից և այլն:

Ճարպկության դաստիարակման վարժությունները մարզիկից պահանջում են կատարման մեծ ուշադրություն և շարժումների ճշգրտություն: Այդ պատճառով դրանք նպատակահարմար է մտցնել դասի նախապատրաստական մասում, երբ մարզիկը դեռևս չի հոգնել, բավականաչափ ուշադիր է և հավաքված: Ցանկալի չէ ճարպկության համար տրվող վարժությունները մեկ պարապմունքի ընթացքում մեծ քանակությամբ և երկարատև սերիաներով կիրառել: դրանք ըմբիշների նյարդային համակարգը արագ հոգնեցնում են, հետևաբար, դադարում են օրգանիզմի վրա արդյունավետ ներգործություն թողնել:

Ճարպկությունը սամբո ըմբշամարտում գործնական մեծ նշանակություն ունի: Ճարպկությունն ըմբիշի կարևոր ֆիզիկական ընդունակություններից մեկն է: Ճարպկության լիարժեք առկայությունը հանդիսանում է անհրաժեշտ պայման ըմբիշների տեխնիկայի և տակտիկայի հաջող տիրապետման ու կատարելագործման, ինչպես նաև՝ մարզական վարպետության կատարելագործման ամբողջությամբ: Այն ըմբիշները, ովքեր տիրապետում են լավ ճարպկության, որպես կանոն, դրսևորում են մեծ հնարամտություն, կարողանում են մեկ գործողությունից ակնթարթորեն փոխադրվել մյուսին, հեշտությամբ են ազատվում վտանգավոր դրություններից և հազվադեպ հայտնվում նմանատիպ իրավիճակներում, գործում են համարձակ, վստահ և անսխալ:

Լեման ըմբիշները վստահում են իրենց ուժերին և համարձակորեն նետվում են պայքարի ու դիմում ռիսկի, քանի որ առավել ճարպիկ են, տեխնիկապես առավելություն ունեն և իրենց գործողություններով աշխատում են առաջ անցնել մրցակցի գործողությունից: Ուստի, որքան մեծ է ըմբիշի տեխնիկական, տակտիկական և բազմակողմանի բարդ գործողությունների տիրապետման բազան, այնքան նա վտանգավոր է իր մրցակիցների համար:

Ըմբշամարտում շարժողական գործողության կամ հնարքի

կատարման որակը գնահատվում է տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրումներով:

Բոլոր շարժումները, որոնց հետ հարկ է լինում մարդուն առնչվել իր ամենօրյա աշխատանքում, կենցաղում, սպորտում, պայմանականորեն ստորաբաժանվում են ստերեոտիպ (քայլք, վազք, մարմնամարզական վարժություններ) և ոչ ստերեոտիպ (մենապայքարային մարզածներ և մարզախաղեր) բնույթի:

Ստերեոտիպային շարժումներում ճշգրտությունը, մասնավորապես, կախված է նրանից, թե մարդը ի՞նչ արագությամբ է սովորել դրանք կատարել: Եթե նոր շարժումներին նա կարողանում է արագ տիրապետել, ապա նրան, պետք է համարել ավելի ճարպիկ, քան այն մարդուն, ով դրանց յուրացման համար շատ ժամանակ է ծախսում: Ոչ ստերեոտիպային շարժումներում շատ բան կախված է ժամանակից, առաջին հերթին՝ շարժման ազդանշանի և նրա կատարումը սկսելու միջև եղած ժամանակից: Եթե իրադրությունը հանկարծակի է փոխվում, ապա պահանջվում է ավելի մեծ ճարպկություն, քան դա կար նախօրոք հայտնի շարժման դեպքում: Այս դեպքում ճարպկության չափանիշը պետք է համարել այն նվազագույն ժամանակը, որն անհրաժեշտ է մշված շարժումը կատարել պահանջվող ճշտությամբ և արագությամբ:

Ըմբշամարտում ընդունված է ճարպկության չափանիշ համարել այն ժամանակը, որն անհրաժեշտ է հնարքը կամ շարժումը արագ յուրացնելու, հետևաբար և կատարելու համար:

Ըմբշամարտում ճարպկության մասնավոր ցուցանիշները (ըստ Գ.Ս.Թունանյանի) դրանք ըմբիշի ընդունակությունն են՝

1. ռազիոնալ ձևով թուլացնել մկանները,
2. պահպանել մարմնի կայուն դրությունը զանազան շարժումների և ստատիկ դիրքերում:

Ճարպկության դրսևորման ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հիմունքները քիչ են ուսումնասիրված, չնայած իրենցից մեծ հետաքրքրություն են ներկայացնում: Այսպես, ճարպկության մակարդակը՝ ֆիզիոլոգիական տեսակետից, կախված է.

- նախընթաց շարժողական փորձի հարստությունից,
- վերլուծիչների գործունեությունից (հատկապես շարժողական),
- կենտրոնական նյարդային համակարգի ճկունությունից: Ճարպկությունն ըստ հոգեբանների՝ որոշվում է.

- սեփական շարժումների և շրջապատող միջավայրի լիարժեք ընկալման աստիճանից,

- արձագանքելու արագությունից և հստակությունից:

Վերը շարադրվածից կարելի է եզրակացնել, որ ճարակությունը բարդ համալիր ընդունակություն է և չունի գնահատման միասնական չափանիշ, քանի որ յուրաքանչյուր առանձին դեպքում՝ կախված պայմաններից, ընտրում են այս կամ այն չափանիշը:

Ճարակությունը չափվում է ժամանակով, որը ծախսվում է շարժողական խնդիրը լուծելու վրա:

Շարժողական հիմնական հմտությունների գործողության ռացիոնալ ընտրությունը և զանազան շարժումների կոորդինացումը հանդիսանում են գլխավոր և անհրաժեշտ պայման:

Ինչպես առաջին, այնպես էլ երկրորդ պայմանը կախված է գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևում նյարդային գործընթացների ճիշտ ընթացքից: Եթե մեծ կիսագնդերի կեղևում կազմավորվի դրդիչ և արգելակիչ գործընթացների ճիշտ խճանկար, ապա իրադրության կամ դրվածքի խնդրի պատասխանը սամբիստի կողմից կլինի ստույգ:

Ճարակությունը զարգանում է, երբ մարզիկը յուրացնում է մեծ քանակ ամենաբազմապիսի հմտություններ և համապատասխանաբար զանազան բարդ կոորդինացիոն գործողություններ: Դրան լավ է օգնում, երբ ըմբիշները այլ մարզածներից (մարմնամարզություն, ակրոբատիկա, մարզախաղեր և այլն) ուսումնասիրում են տարբեր գործողություններ:

Ճարակության զարգացման համար կիրառվում են այնպիսի վարժություններ, որոնք կատարելագործում են զանազան վերլուծիչների աշխատանքը և բարձրացնում ըմբիշ արտաքին գրգռիչները ճիշտ տարբերակելու ընդունակությունը: Հատուկ ուշադրություն է դարձվում սեփական ընկալիչների զգայականության կատարելագործմանը, մարմնի տարբեր մասերի ու շարժումների և դրության ճիշտ ֆիքսմանը, ինչպես նաև հավասարակշռության զգացողությանը:

Բազմաթիվ զանազան հմտությունների, կոորդինացիոն բարդ շարժումների յուրացումն ըմբիշին օգնում է գոտեմարտի ժամանակ լուծել նոր, չպլանավորված և նոր ծագող շարժողական խնդիրներ:

Միևնույն ժամանակ պետք է իմանալ և ձգտել նրան, որպեսզի գոտեմարտելիս մարզիկները հանդիպեն հնարավորինս շատ

չլուծված, նոր ու անժանոթ շարժողական խնդիրների: Հետևաբար, ճարակությունը կատարելագործելիս պետք է ձգտել նրան, որ ըմբիշ մոտ յուրաքանչյուր գոտեմարտում ստեղծված նոր իրադրությանը նա նախապես պատրաստ լինի և ճիշտ վճիռ կայացնի:

Ճարակության այդ կողմը զարգանում է ինչպես հնարքների, պաշտպանությունների, հակահնարքների, համակցումների ուսուցման գործընթացում, այնպես էլ դրանց կատարելագործման ժամանակ: Եթե պարապմունքներում ըմբիշը մշտապես լուծում է նոր շարժողական խնդիրներ, ապա մրցակցական գոտեմարտում դրանք նա հեշտությամբ կարող է լուծել:

7.1.4 Արագաշարժության մշակումը

Դա սամբիստի ընդունակությունն է վարժությունը կամ տեխնիկատակտիկական գործողությունը կատարելու ամենակարճ ժամանակում, որը մրցակցական գործընթացում որոշիչ գործոն է համարվում:

Ընդունված է տարբերել արագաշարժության դրսևորման հետևյալ ձևերը.

- շարժման (տեխնիկական գործողության) ամբողջական արագություն,

- ռեակցիայի արագաշարժություն,

- առանձին շարժման արագություն,

- շարժման սկսման արագություն,

- շարժումների հաճախականություն:

Մասնագետների կողմից հաստատվել է, որ արագաշարժության դրսևորման նշված ձևերը միմյանց հետ գտնվում են թույլ կապի մեջ կամ գրեթե փոխկապակցված չեն:

Ավելի սերտ կապ է նկատվում ամբողջական և առանձին արագաշարժության գործողությունների կատարման միջև: Արագաշարժության կատարելագործման ժամանակ անհրաժեշտ է աշխատել ոչ միայն ամբողջական շարժումների մշակման վրա, այլև պետք է ուշադրություն դարձնել նրա հիմնական ձևերի դրսևորմանը (Ե.Մ.Սոբալկո, Գ.Յ.Մուկոլաև, 1985):

Ըմբշամարտում արագային ընդունակությունները հանդիսանում են օպերատիվ մտածողության կարևորագույն մասը, որը կազմավորվում է ընկալման և տեղեկատվության վերամշակման գործընթացների բարդ, սրընթաց իրադրությունների ընթացքում, և

հատկապես կարևոր է արագ պատասխանով: Անարդյունավետ է այն սամբիստի «արժեքը», որը «ամեն ինչ կարող է», բայց չի կարողանում ժամանակին կողմնորոշվել շարժման կամ տեխնիկական գործողությունում:

1 Արագաշարժությունը չափվում է առանձին գործողության կատարման ժամանակով:

Սամբիստի արագաշարժությունը կախված է հետևյալ պայմաններից.

1. Ռեակցիայի արագությունից կամ նյարդային գործընթացների արագության ընթացքից, նրանց շարժունությունից, նյարդային կենտրոններում դրդման և արգելակման արագ փոփոխումից, վերլուծիչների աշխատանքի ճշտությունից:

2. Մկանների ուժից և զանգվածից, որոնք ըմբիշը պետք է կիրառի գործողություն կատարելիս:

3. Կատարվող գործողության կառուցվածքից և նրա տարրերից: Այսպես, եթե հնարքում հաջորդաբար կատարվեն նրա բոլոր տարրերը, դա կպահանջվի անհամեմատ շատ ժամանակ, քան, եթե հնարքը կատարվի ամբողջությամբ:

4. Մրցակցի ճիգերից և գործողություններից:

5. Շարժողական հմտության կատարելության աստիճանից, նրա ավտոմատացումից:

Սամբիստի արագաշարժությունը մշակվում է ընդհանուր և հատուկ զարգացնող վարժությունների օգնությամբ: 1

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Ըմբշամարտում ընդհանուր զարգացնող վարժությունները մարզիկի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության կարևոր միջոցներն են, որոնք ընտրվում են հարակից մարզածներից և ունեն մի շարք ընդհանուր գծեր, օրինակ՝ երկար տարածության վազքերը ըմբշամարտում նպաստում են դիմացկունության մշակմանը, ծանրամարտի վարժությունները նպաստում են ընդհանուր ուժի մշակմանը, մարմնամարզական և ակրոբատիկական վարժությունները՝ ըմբիշի մոտ կոորդինացիայի ամրապնդմանը և այլն: Ուստի ընդհանուր զարգացման միջոցները բազմազան են ու օրգանիզմի վրա բողմում են անմիջական և ոչ անմիջական ազդեցություն:

Հատուկ ֆիզիկական վարժություններ. ըմբիշների ՀՖՊ-ը իրականացվում է հիմնականում գորգի վրա, մեծ մասամբ մրցակցի հետ: Այս գործընթացում հիմնականում օգտագործվում են

մասնագիտական բնույթի վարժություններ: ՀՖՊ-ն հիմնական խնդիրն է բարձրացնել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունը: Գոյություն ունեն մեծ քանակությամբ մասնագիտական հնարքներ, որոնք գորգի վրա կատարվում են զույգերով: Օրինակ, երկու մրցակիցներից մեկը մարզչից առաջադրանք է ստանում իր մրցակցի համար հարմար պահ ստեղծել և նպաստել, որ նա հաջողությամբ կատարի վարժությունը կամ հնարքը: Առաջադրված վարժությունները կամ հնարքները նրանք կարող են կատարել ցուցադրական կամ ստուգողական բնույթի մրցումների ժամանակ: Հաճախ, մարզիչը երկու ըմբիշներից մեկին առաջադրանք է տալիս կոնկրետ հնարք կատարել, իսկ մյուսին՝ պաշտպանվել հենց այդ հնարքից և այլն:

Հետագա պարապմունքներում մարզիչը պայմաններն աստիճանաբար բարդացնում է, առաջարկելով գործողությունները կատարել նույն արագությամբ, ինչպես թեթևացրած տարբերակի դեպքում, ավելի շուտ փոքր քաշի մրցակցի հետ:

Հաճախ մարզիչը առաջադրանք է տալիս ըմբիշին հնարքը կատարել կարճ ժամանակում (ոչ ավել 1 րոպեից) և բազմակի անգամ:

«Ֆորայով» (ուժեղից թույլին տրված առավելություն) գոտեմարտերում նույնպես հնարավորություն է տրվում կատարելազործել արագային ընդունակությունները: Մարզիչը, առաջադրանք տալով մարզիկին պայմանավորում է «ֆորան» (մրցակցին տրված առավելությունը գոտեմարտից առաջ) և ժամանակը, որի ընթացքում մյուս սամբիստը պետք է վերացնի առավելությունը և ձգտի հասնել հաղթանակի:

Չպետք է մոռանալ, եթե վարժությունները, որոնք կատարվում են արագաշարժության զարգացման համար վարժություններ կատարելիս, եթե առաջ է գալիս հոգնածություն, ապա հոգնածության պատճառով իջեցնում են գործողության կատարման արագությունը, ապա վարժությունների կատարումը հարկավոր է դադարեցնել (պարտադիր է հանգստի ժամանակը):

Երկու ըմբիշների ուժերի գումարման հաշվին (մկանների գումարային ուժը, իներցիայի ուժը և այլն) մեծանում է հնարքի կատարման արագությունը:

Կարելի է ըմբիշին սովորեցնել նաև օգտագործել ուժը, որը գործադրվում է մրցակցի կողմից: Դրա համար օգտագործում են

հետևյալ տակտիկան՝ ըմբիշներից մեկը առաջադրանք է ստանում ուժը գործադրել մեկ ուղղությամբ (ծգել կամ հրել), իսկ մյուսին՝ հնարքը կատարել մրցակցի ճիգերի ուղղությամբ: Աստիճանաբար ըմբիշի մշտապես գործադրվող ճիգի ժամանակը պետք է կրճատվի, որպեսզի գրոհողը կարողանա արագորեն արձագանքել մրցակցի գործադրվող ճիգին:

Բարդ շարժողական ռեակցիայի արագության կատարելագործման հիմնական միջոցներից մեկը հանդիսանում է սկզբում հասարակ, իսկ հետագայում ավելի բարդ տեխնիկատակտիկական գործողությունների հատուկ առաջադրանքով կամ իրենց պարապողների ընտրության վերապահմամբ: Այդ դեպքում կարևոր է, որպեսզի սամբիստներն ունենան հատուկ համալիրներ՝ արագային ընդունակությունների զարգացման համար, օգտագործեն լավ յուրացված տեխնիկական հնարքները և գործողությունները:

7.1.5 Ճկունության մշակումը

Ճկունությունը դա մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու մարզիկի ընդունակությունն է: Սպորտում ընդունված է տարբերել պասիվ և ակտիվ ճկունություն:

Պասիվ ճկունության տակ հասկացվում է հողերի այն առավելագույն շարժունությունը, որը մարզիկը կարող է ցույց տալ արտաքին ուժերի ներգործությամբ:

Ակտիվ ճկունության տակ հասկացվում է մարզիկի հողերի այն առավելագույն շարժունությունը, որը կարող է մարզիկը դրսևորել ինքնուրույն:

Սամբիստների մոտ ճկունության մշակման համար մասնագետները հետամուտ են լինում երկու նպատակի.

1. Ճկունությունը մշակել և հասցնել այնպիսի օպտիմալ աստիճանի, որը կնպաստի զանազան, արդյունավետ և հուսալի տեխնիկական գործողությունների հաջող կատարմանը, իսկ վերջինս կարելի է ապահովել ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակի առկայության պայմաններում:

2. Անհրաժեշտ է այդ օպտիմալ մակարդակը պահպանել մարզական պատրաստության բոլոր փուլերում:

Ճկունությունը մեծ նշանակություն ունի, հատկապես՝ ըմբշամարտում: Ճկունության զարգացման մակարդակից մեծապես կախված են ոչ միայն տեխնիկական գործողությունների կատարել-

լագործման տարածական և ժամանակային բնութագրումները, այլև դրանց կիրառման արդյունավետությունը մրցակցական պայմաններում:

Եթե ըմբիշի ճկունության անհատական ցուցանիշները չափից ավելի են շեղվում ընդունված նորմերից, ապա դա ըմբշամարտում կարող է բացասաբար ազդել ըմբիշի մարզական արդյունքների վրա: Ապացուցված է որ սամբիստների հողերում ճկունության թերի զարգացումը կարող է նրանց խանգարել մեծ ամպլիտուդայով և արդյունավետ ձևով տեխնիկական գործողությունների կատարմանը, կտրուկ շարժումների ժամանակ կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ և այլն:

Ճկունության դրսևորման մակարդակը կախված է.

1. Մկանների, կապանների, հողապարկերի առածգականությունից:

2. Հողերի ձևից և հողավորման համապատասխան մակերեսից:

3. Հոգեվիճակից (հուզական վերելքի դեպքում ճկունությունը մեծանում է):

4. Չզվող մկանների դրդվելիության աստիճանից (ճկունությունն իջնում է մեծ դրդվելիության դեպքում):

5. Մկանների նախնական լարվածությունից (շարժումը սկսելուց առաջ):

6. Շարժման ռիթմը փոփոխելուց:

7. Ելման դրությունը փոփոխելուց:

8 Մերսումից (նախնական մերսումը 15 %-ով ավելացնում է ճկունության ցուցանիշները):

9. Շրջակա միջավայրի և մարմնի ջերմաստիճանից:

10. Եղանակից, օրվա պարբերությունից:

11. Տարիքից (15-16 տարեկանում ճկունության ընդունակության դրսևորումը հասնում է առավելագույնի):

12. Մեծ ֆիզիկական ուժի առկայությունից (ֆիզիկապես ուժեղ մարդիկ վատ ճկունություն են ունենում):

Մարզման գործընթացում յուրաքանչյուր ըմբիշի անհատական աշխատանքի պլանավորման ժամանակ նշված գործոնները պարտադիր է հաշվի առնել:

Գիտական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ մարզական պատրաստության աճին զուգահեռ նրանց մոտ միաժամանակ տեղի է ունենում բոլոր հատկությունների, այդ թվում ճկունության

դրական աճ:

Ճկունության զարգացման գործում ընդունված է առանձնացնել երեք փուլ՝

- «հողային մարմնամարզության» փուլ,
- հողերի մասնագիտացված շարժունության մշակման փուլ,
- Ճկունության ձեռք բերած մակարդակի պահպանման փուլ:

Ճկունության մշակման մեթոդիկան հանգում է հետևյալ հիմնական դրույթների կատարմանը.

- Ճկունությունը հեշտ է զարգանում պատանիների և դեռահասների մոտ: Այդ պատճառով հիմնական աշխատանքներն այդ ուղղությամբ պետք է կազմակերպել տվյալ շրջանում,

- Ճկունության վարժությունները խորհուրդ է տրվում կազմակերպել պարապմունքի նախապատրաստական կամ հիմնական մասի վերջում: Նրանց կատարմանը պետք է նախորդի մկանների բազմակողմանի տաքացումը: Խորհուրդ է տրվում ճկունությունը մշակել շատ հոգնած վիճակում,

- վարժությունների հերթագայումը պետք է կազմել այնպես, որ շարժումների առավելագույն սահմանը ձեռք բերվի մի շարք անգամ և պահանջները աստիճանաբար պետք է մեծացվեն: Միայն վարժությունների առավելագույն կրկնություններն են բերում նկատելի հաջողությունների և միաժամանակ նպաստում համապատասխան կամային որակների դաստիարակմանը,

- վարժությունների հաջորդականության միջև ընդմիջումների (ինտերվալների) ժամանակ խորհուրդ է տրվում կիրառել թուլացնող վարժություններ,

- Ճկունությունը պետք է դաստիարակել սիստեմատիկորեն և պլանաչափորեն: Միայն շատ կրկնություններից հետո է վարժությունների կատարման ամպլիտուդը մեծանում,

- Ճկունության վարժությունները պետք է շարունակել նաև այն ժամանակ, երբ ձեռք է բերվել ցանկալի մակարդակ: Եթե ըմբիշները չեն օգտագործում, սկսում են արհամարհել նման պարապմունքները և վարժությունները, ապա երեխաների ու դեռահասների մոտ դարձյալ արագորեն իջնում է ձեռք բերված մակարդակը: Ճկունությունը նաև տարիքի հետ վատանում է:

Ճկունության լավ զարգացման միջոցներից է ամենօրյա կամ օրեկան երկանգամյա պարապմունքները: Պարապմունքը ճիշտ և արդյունավետ կառուցելու համար անհրաժեշտ է իմանալ, որ

Ճկունության ցուցանիշները ցածր, օրինակ 5-100 ջերմաստիճանի դեպքում, 4-8-ից բույս հետո կտրուկ իջնում են, այսինքն՝ հետադարձ ընթացք են ստանում: Նույնը տեղի է ունենում պասիվ ձևով վարժություններ կատարելու ժամանակ

- մարզադահլիճում 15-200 –ի դեպքում Ճկունությունը իջնում է 5-12 բույսից հետո,

- մշտական շարժողական ակտիվության ընթացքը դանդաղեցնելու դեպքում՝ 20-25 բույսից հետո և այլն:

7.2 Տեխնիկայի կատարելագործումը

Ըմբիշի տեխնիկական պատրաստությունը դա հատուկ վարժությունների, հնարքների և դրանց տարբեր համակցությունների առավել արդյունավետորեն կատարման տեխնիկայի ձևավորման գործընթաց է, որը կիրառվում է ըմբշամարտում:

Ըմբշամարտում շատ են զանազան տեխնիկական գործողությունները:

Կատարելապես տիրապետել բոլոր գործողություններին կամ թեկուզ նրանց մեծ մասին, հնարավոր չէ, և դրանում անհրաժեշտություն էլ չկա:

Այդ տեխնիկական բազմազանությունից, սամբիստի համար հարկավոր է ընտրել մի քանի ավելի հարմար հնարքներ և կատարելապես տիրապետել դրանց: Իսկ մյուս հնարքների ուսումնասիրումը պետք է մշտապես ընթանա ըմբիշի ամբողջ մարզական գործունեության ընթացքում: Մարզիկի տեխնիկական զինանոցը պետք է լրացվի և թարմացվի, հարստացվի նորություններով:

Բոլոր հնարքներին հավասարաչափ տիրապետել հնարավոր չէ, և դրա անհրաժեշտությունն ընդհանրապես չկա:

Ըմբշամարտում տիրում է մի առավել արդյունավետ ավանդույթ՝ յուրաքանչյուր ըմբիշ սահմանափակ հնարքների է տիրապետում, բայց լավ է տիրապետում (սիրած հնարքներ՝ երբեմն դրանց անվանում են փառահնարքներ): Այդ հնարքները մարզիկը պետք է այնպիսի կատարելագործման հասցնի, որ ցանկացած իրադրությունում կարողանա կատարի անթերի, տիրապետի դրանց պաշտպանություններին և համակցություններին, բազմակողմանի և արդյունավետ կատարմանը:

Հաճախ հանդիպում են այնպիսի ըմբիշներ, որոնք վտանգավոր են միայն սահմանափակ դրություններում: Օրինակ, ըմբիշը կարող

է ուժեղ և վտանգավոր լինել կանգնած, սակայն թույլ՝ պառկած դրութիւնում գոտենարտելիս:

Կան ըմբիշներ, որոնք հավասարապէս տիրապետում են երկկողմանի գոտենարտ վարելուն, սակայն կան և միակողմանի գոտենարտ վարողներ: Կան ծախակողմյան կանգնվածքով, լավ գոտենարտ վարող ըմբիշներ, բայց բավական է, որ հարծակվողը փոխի իր կանգնվածքը աջ կողմի վրա և մրցակցի բոլոր պլանները կփլվեն, քանի որ նրա բոլոր հնարքները հարմարեցված են դեպի նշված ծախակողմյան կանգնվածքը: Այդպիսի սամբիստներին կոչում են «միակողմանի տեխնիկայով» ըմբիշներ:

Տեխնիկապէս բազմակողմանի ըմբիշը պետք է զինված լինի տարբեր հարծակողական և պաշտպանողական արդյունավետ հնարքներով, թե՛ կանգնած և թե՛ ծնկադիր դրութիւններում: Ըմբշամարտում լինում է և այնպէս, որ ըմբիշը չի կարողանում վստահորեն պաշտպանվել որևէ կոնկրետ հնարքից: Այդ թերության արագ վերացման լավագույն միջոցը հանդիսանում է հենց այդ հնարքի խորը ուսումնասիրությունը:

Ըմբիշի տեխնիկական կատարելագործման գործընթացը կարելի է պայմանականորեն բաժանել երկու փուլի:]

Առաջին փուլում սկսվում և ընթանում է ծանոթությունը սամբո ըմբշամարտի ավանդույթների, դրվածքի, դպրոցի, տեխնիկայի հիմունքների և դրանց տիրապետման հետ (սովորաբար դա առաջին տարիների պարապմունքներն են՝ 2-3 տարի): Այս փուլը բնորոշվում է նրանով, որ կազմակերպվում են փոքր և սահմանափակ քանակի մրցումներ: Դրա տևողությունը կախված է նրանից, թե որքանով է հաջող ընթանում տեխնիկայի ուսուցանումը և դրա տարրերի յուրացումը: Ֆիզիկապէս պատրաստված մարզիկների համար այդ շրջանն ավելի փոքր է, քանի որ քիչ ժամանակ է ծախսվում ֆիզիկական թերությունների վերացման վրա, իսկ ավելի մեծ ուշադրություն դարձվում է անմիջապէս տեխնիկական պատրաստության կատարելագործմանը: Այդ շրջանում առանձին հնարքների անհատականացմամբ պետք չէ հրապուրվել:

Հնարքները պետք է ուսումնասիրվեն իրենց ակադեմիական բնական հունով և կառուցվածքով, ավելի ճիշտ ուսուցանվեն ըմբշամարտին յուրահատուկ ոճում:

Չորպէսզի ապահովվի ու հարստացվի ըմբիշի շարժողական հմտությունների բազմազանությունը և բազմակողմանիությունը,

անհրաժեշտ է նշված ժամանակում ձգտել մարզիկին տալ որքան հնարավոր է շատ հնարքներ: Հնարքների այդպիսի բազմազանությունը, հնարավոր կդարձնի ավելի արագ անցնելու տեխնիկայի կատարելագործմանը: Այդ դեպքում ըմբիշը հեշտությամբ կկարողանա տարատեսակել իր անհատական տեխնիկան և հենվելով ավելի վաղ ձեռք բերված, հարուստ շարժողական հմտությունների պաշարների վրա՝ ստեղծել ու կատարելագործել դրանք:

Երկրորդ փուլը սկսվում է սամբո ըմբշամարտի «դպրոցի» ավանդույթների տիրապետումից հետո: Այստեղ կատարվում է անհատական տեխնիկայի ընտրություն և կատարելագործում: Դրա հետ մեկտեղ, մշտապէս կրկնվում է հին տեխնիկան և ուսումնասիրվում են նոր գործողություններ: Նոր տեխնիկայի ուսումնասիրումը և հնի կրկնումը պարտադիր է բոլորի համար, անկախ մարզիկի պատրաստությունից: ❖

Անհատական տեխնիկայում, առաջին հերթին, կատարելագործվում են այն հնարքները, որոնց ըմբիշը տիրապետել ու ընտելացել է: Այդ հնարքները, որպէս օրենք, լրացում են տվյալ ըմբիշի սիրված հնարքների զինանոցը: Սակայն դա չի նշանակում, որ սամբիստն իր մարզական կյանքի ողջ ընթացքում պետք է կապվի միայն ու միայն այդ տեխնիկական գործողությունների կամ դրանց որոշակի խմբի հետ: Սամբո ըմբշամարտը նպաստում է մարզիկի մոտ ֆիզիկական և հոգեբանական կայուն հատկանիշների դաստիարակմանը: Եթե առաջին տարիների պարապմունքների ընթացքում ըմբիշն իր ունեցած ֆիզիկական և բարոյականային թերությունների պատճառով սահմանափակել է տեխնիկական գործողությունների ընտրությունը, ապա հետագայում, երբ դրանք կսկսեն վերանալ, նրա մոտ հնարավորություն կստեղծվի սովորել և տիրապետել այն հնարքներին, որոնք ավելի վաղ շրջանում նրա համար եղել են անհասանելի կամ ուժից վեր:

Ըմբշամարտում, երբ գոտենարտում են երկու ըմբիշներ, ապա նրանցից յուրաքանչյուրի խնդիրը կայանում է նրանում, որպէսզի մրցակցին դուրս բերի *հավասարակշիռ վիճակից* և փոխի նրա դիրքը: Այդ խնդիրը իրագործվում է ըմբիշների մեկը մյուսի նկատմամբ դրության փոփոխման, դիրքի խախտման միջոցով, տարբեր բռնվածքների համակցումների օգտագործումով, խուսանավման և այլն:

Հակազդելու, կանխելու, հանկարծակի առաջացող նոր

գործողությունների կիրառումը, դրանց տպավորությունն ըմբռնարտում երկու ըմբռններին ոգևորում է, խթանում է նրանց հետաքրքրությունը, հնարքներ կատարելու կարողությունը, նրանց մղում թե՛ պայքարի:

Հնարք կատարելու ժամանակ գրոհողը ձգտում է փոքրացնել մրցակցի կայունության անկյունը կամ բոլորովին զրկել նրան հավասարակշռությունից: Մարմնի դրության կայունության պահպանումը և վերականգնումը մարդու ամենահին շարժողական հմտություններից մեկն է եղել և է: Հարձակվող ըմբռնը պայքարում է մրցակցի կայունությունը պահպանելու կամ վերականգնելու հնարավորության դեմ: Սամբիստներից յուրաքանչյուրը, որպես օրենք, գոտեմարտի ժամանակ ձգտում է զրկել մրցակցին ոտքերի վրա կանգնելու հնարավորությունից և պահպանել իր կայուն և անհրաժեշտ դիրքը:

Գործողությունները, որոնք կազմում են տեխնիկայի իմաստը և դրսևորվում են ինչ-որ կոնկրետ հնարքում, բնութագրում են այդ հնարքի կատարման մեխանիզմը: Մարդու անատոմիական առանձնահատկությունները թույլատրում են նրան փոխել մարմնի դրությունը մրցակցի մարմնի հանդեպ՝ կախված նպատակադրված շարժողական խնդիրներից:

Հասկանալի է, այդ դեպքում զգալի դեր է հատկացվում մարզիկի մարմնի այն ընդունակություններին, ինչպիսիք են ողնաշարի ճկունությունը, հոդերի շարժունությունը, վարժությունների կատարման արագությունը, ճարպկությունը և այլն: Այդ հատկությունների առկայության պայմաններում ըմբռնը ընդունակ կլինի ցուցադրել ավելի բարդ տեխնիկա:

Տեխնիկայի անհատականացման գործում զգալի դեր են խաղում ըմբռնների մարդաչափական տվյալները, օրինակ՝ վերջույթների երկարությունը, քաշը և այլն:

ՀՏեխնիկան կատարելագործվում է շարժողական հմտությունների ձևավորման օրինաչափությունների հիման վրա: Ըմբռնը ձգտում է հնարքների, պաշտպանությունների հակահնարքների կատարումը հասցնել կատարելագործման այնպիսի աստիճանի, որպեսզի դրանք գոտեմարտուժ կատարվեն ավտոմատորեն, որին կարելի է հասնել միայն մեծաքանակ կրկնումների արդյունքով:

Մարզիչը պարապմունքների ժամանակ հետևում է ըմբռնների գործողություններին, ուղղում է նրանց սխալները, տալիս համա-

պատասխան ցուցումներ, նպաստում հնարքների կատարելագործմանը: ՀՆա պարապմունքից-պարապմունք դժվարեցնում է հնարքների կատարման պայմանները, հաճախակի փոխում զույգերը, ամեն անգամ թարմ ուժեր մտցնում գոտեմարտերի մեջ, տալիս է ոչ նույնանման առաջադրանքներ: Տեխնիկան սկզբում է ուսուցանվում, մարզչից պահանջում է, որ նա նորովի խնդիրներ մշակի և այդ խնդիրները հանձնարարելիս՝ կիրառի անհատական մոտեցման սկզբունքը: Հնարքներն ուսուցանելիս մարզիչը պարբերաբար և հետևողականորեն փոփոխում է կատարման հաջորդականությունը, դժվարեցնում պայմանները, քանի որ հեշտ պայմաններում երկար ժամանակ հնարքների կատարումը կարող է տանել ուժերի աղապտացիայի, ինչը նույնպես բացասաբար կարող է անդրադառնալ: Մարզման պայմանների չափից ավելի դժվարացումը, կոպտությունը նույնպես ցանկալի չէ, ըմբռնը կարող է իր ուժերի հանդեպ ունեցած վստահությունը կորցնել, որն իր հերթին նույնպես կործանարար է: Հետևաբար հնարքի կատարման տեխնիկայի չափից ավելի դժվարացումը կամ ընդհակառակը՝ երկար ժամանակ հնարքի կատարումը անփոփոխ պայմաններում, ըմբռնի օրգանիզմը աղապտացիայի է ենթարկվում տվյալ բեռնվածությանը և պայմաններին, որն էլ իր հերթին բացասաբար է անդրադառնում մարզման գործընթացի վրա, ու շատ հաճախ տանում է արգելակման:

Կրկնվող ջանքերի մեթոդ. որի նպատակն է կրկնությունների միջոցով ամրապնդել ձեռք բերած հմտությունը: Սովորաբար դա տեխնիկական և տակտիկական հնարքներն են, որոնք կատարվում են ամենօրյա սովորական մրցակիցների հետ, նույն բռնվածքներով, նույն կանգնվածքներով և կրկնվող նույն պայմաններում ու իրադրություններում:

Բայց միատիպ պայմանները կարող են նաև հանդիպել տարբեր մրցակիցների հետ գոտեմարտերում: Այդ պատճառով ամրապնդել հնարքը հաճախ հարկավոր է այն պայմաններում, որոնցում սամբիստին հաճախ է հարկ լինում կատարել հնարքը:

Հնարքների կատարման ժամանակ կամ կրկնությունների ընթացքում չպետք է շատ տարվել դիմադրություն ցույց չտվող մրցակցի հետ, մարզվելուն, որովհետև միանման պայմանները կարող են նաև կործանման պատճառ հանդիսանալ:

Եվ քանի դեռ մարզման գործընթացը սխալ ճանապարհով չի

գնացել, մարզիչը պետք է ձգտի գործընթացը վերակառուցել, որովհետև, պրակտիկայով ապացուցված է, որ հնարքների կատարելագործումը և ամրապնդումը չդիմադրող մրցակցի վրա հետագայում մրցման ժամանակ փոփոխված պայմաններում խանգարվում է հնարքի կատարման կառուցվածքը: Կա մի կարևոր հանգամանք ևս, դա նա է, որ մրցակցի աշակցությամբ ամրապնդված հնարքներից հետո հնարքների ուսուցմանը նոր ռիթմ հաղորդելը կատարյալ դժվար կլինի, քանի որ այդ ուղղությամբ աշխատող մկանները ադապտացվել են նվազագույն էներգիա ծախսելով կատարվող աշխատանքի բեռնվածությանը:

Ձանքերի խուսանավման մեթոդ – հնարքների կատարելագործման այս մեթոդի նպատակն է ամրապնդել ձեռք բերած ունակությունները և հասցնել կատարելագործման առավելագույն աստիճանի: Դա մարզման գործընթացում միևնույն մրցակիցների հետ տեխնիկատակտիկական գործողությունների երկարատև կրկնություններն են: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ միանման պայմանները կարող են և մրցման ժամանակ չկրկնվել, քանի որ մրցումների ժամանակ անընդհատ անձանոթ պատրաստություն ունեցող հակառակորդներ են հանդիպում, որոնք նոր դժվարություններ են ստեղծում, ուստի հնարքները պետք է ամրապնդել մշտապես փոփոխվող այնպիսի պայմաններում, որում տվյալ սամբիստը կարող է հաճախակի հայտնվել մրցակցական գոտեմարտերի ժամանակ:

Փոփոխվող պայմանների մեթոդ - այս մեթոդի նպատակն է փոփոխել հմտության առանձին տարրերը, կատարելագործել ըմբիշի տեխնիկան և տակտիկական տարբեր պայմաններում: Տարբեր պայմաններում հնարքների, պաշտպանությունների և հակահնարքների իրականացումը ծառայում է որպես ըմբիշի սպորտային վարպետության ցուցանիշ: Մարզապարապմունքները կարող են կազմակերպվել տարբեր արտաքին փոփոխվող պայմաններում՝

- փակ դահլիճում, բացօդյա, տարբեր ջերմաստիճանի, լուսավորության, օդի խոնավության պայմաններում, հանդիսատեսների ներկայության կամ բացակայության դեպքում: Պետք է ձգտել պարապմունքները կազմակերպել մրցումներին նմանվող պայմաններում և այլն:

- Հաճախակի փոփոխելով գոտեմարտի բնույթը և խնդիրները՝ դրանք են ուսումնական, ուսումնամարզական, մրցակցական,

ստուգողական, յուրաքանչյուր անգամ ըմբիշներին նոր առաջադրանք տալով:

- Փոխելով մրցակիցներին՝ թույլ, հավասար, ուժեղ մրցակցի հետ, փոքր հասակ, մեծ հասակ ունեցող մրցակիցների հետ, գոտեմարտել բարձր, միջին, ցածր կանգնվածքներում, գոտեմարտել գորգի կենտրոնում, գորգի եզրին և այլն: Հաճախակի ընտրելով ֆիզիկապես ուժեղ, միջին կամ թույլ մրցակից, բարձր, միջին կամ թույլ տեխնիկա ունեցող մրցակցի, փորձառու և լավ տակտիկա ունեցող մրցակիցների և այլն:

- Օրգանիզմի ներքին միջավայրի և ինքնազգացողության փոփոխության պայմանների և ուղեկցությամբ (քաշի կարգավորման ընթացքում) կազմակերպվող պարապմունքներ և այլն:

- Գոտեմարտի արագության բնույթը փոխելով՝ արագացված կամ դանդաղ գոտեմարտի վարում, կանգնվածքները և բռնվածքները փոխելով, ուժային բնույթի գոտեմարտ վարելով, հարձակողական և հակահարձակողական տակտիկա օգտագործելով և այլն:

7.3 Տակտիկայի կատարելագործումը (ընդհանուր հիմունքներ)

Տեխնիկական գործողությունը հաջողությամբ է կատարվում այն դեպքում, եթե գոտեմարտի ընթացքում ստեղծվում է բարենպաստ պայմաններ, այսինքն երբ մրցակիցները մեկը մյուսի համար հարմար պահ են ստեղծում տվյալ հնարքի կատարման համար:

Մրցումների ժամանակ դա լինում է տարերայնորեն կամ դա ընդհանրապես միշտ չի հաջողվում: Իսկ եթե մրցակիցը մոտավորապես գիտի, թե որտեղից է իրեն վտանգ սպասվում, ապա նա հարմար պահ ընդհանրապես չի ստեղծի կամ կօգտվի հենց այդ հարմար պահից հակահնարք կատարելու համար:

Տակտիկան դա գոտեմարտ վարելու արվեստ է և միաժամանակ գիտություն: Տակտիկան իրենից ներկայացնում է առաջիկա գոտեմարտերի և մրցումների յուրօրինակ սցենար, դա պայմանավորված է ըմբիշ ճիշտ որոշումներ ընդունելու ընդունակությունից, ստեղծված իրադրությունում իր գործողությունների ճիշտ կառավարումից, որից վերջին հաշվով կախված է մարզական արդյունքը:

Տեխնիկական գործողությունների իրականացման հաջող

պլան կազմելու համար, ըմբիշին անհրաժեշտ են հարուստ գիտելիքներ և լավ փորձ: Նա պետք է կարողանա գնահատել իր և իր մրցակիցների հնարավորությունները, այլապես չի կարող ճիշտ տակտիկա ընտրել և իրականացնել դա հատկապես վճռական գոտեմարտերում:

Գրոհող ըմբիշի տակտիկան կայանում է նրանում, որ կարողանա տարբեր գործողություններով քողարկի իր մտադրությունները, ստեղծի նպաստավոր իրավիճակ անսպասելի և առավելագույն արդյունավետությամբ տեխնիկական գործողություն կատարելու:

Կարևոր է կռահել մրցակցի մտադրությունը նախատեսել պատրաստվող գրոհի ուղղությունը և բնույթը, պատասխանել դրան և դիմակայել ոչ միայն պաշտպանվելով, այլ հակագրոհելով:

Գոտեմարտի ժամանակ մշտապես փոխվում են ըմբիշների դիրքերը, մեկը մյուսի նկատմամբ փոխվում է, նրանց ճիգերի ուժը և ուղղությունը, որոնք հիմնականում բնութագրվում են ստեղծված իրադրությամբ և գոտեմարտի յուրաքանչյուր պահով:

Վերը նշված ցանկացած գործողության իրականացումը կարող է ուղեկցվել երկու ըմբիշների կողմից ստեղծված իրարամերժ, տարբեր հարմար պահերի ստեղծմամբ: Բացի այդ, տեխնիկական գործողությունների կատարման համար բարենպաստ պայմաններ կարող են առաջ գալ գոտեմարտի ընթացքում, հիմնականում՝ մրցակցի կողմից սխալներ թույլ տալու հետևանքով:

Ցանկացած պաշտպանություն, հնարք, հակահնարք կամ թեկուզ բռնվածք, որը կատարվում է մրցակցի կողմից, միաժամանակ ինչ-որ չափով զուգահեռաբար նպաստում է մեկ այլ տեխնիկական գործողության կատարմանը, այսինքն հարմար պահ է ստեղծվում մեկ ուրիշ հնարքի համար:

Սովորաբար, երբ ըմբիշները գրոհում են և փորձում են որևէ հնարք կատարել, նրանք իրենց ուշադրությունը կենտրոնացնում են հենց այդ հնարքի կատարման վրա, որի հետևանքով այդ ըմբիշի մոտ ստացվում է անկայուն դրություն, իսկ դա հանդիսանում է հարմար պահ պաշտպանվող ըմբիշի համար հանդիպակաց հնարք կատարելու համար: Նման ֆարենպաստ պայմանները, որոնք առաջանում են մրցակիցներից մեկի գրոհի ժամանակ, նրա հակառակորդը կարող է լիարժեք օգտագործել, եթե հակագրող կազմակերպի իր մրցակցի ճիգերի ուղղությամբ:

Գոտեմարտում հաճախ ստեղծվում են նաև այնպիսի պահեր, երբ հարձակվողը հնարք կատարելու անհաջող փորձից հետո ձգտում է նորից վերադառնալ ելման դրությամբ: Սակայն այդ պահին նա նույնպես, ինչպես և նախորդ դեպքում, հայտնվում է անկայուն դրությունում, այսինքն բացվում է:

Հարձակման ժամանակ ըմբիշների մոտ առաջ է գալիս ֆիզիկական և հոգեբանական զգալի լարվածություն, որը որպես օրենք վերականգնվում է միայն մկանների լարվածության թուլությամբ: Այդ պահին անհաջող փորձի հետ կապված ըմբիշների մոտ առաջ է գալիս հոգեկան որոշ ապրումներ, որը նույնպես հարմար պահ է պատասխան հակագրող կազմակերպելու համար:

Ուստի տակտիկա ընտրելիս ըմբիշին անհրաժեշտ է հաշվի առնել մշտապես աճող գործոնների առկայությունը, որոնցից էլ կազմվում են իրադրությունները: Այդ պատճառով ըմբիշի տակտիկական պատրաստությունը պլանավորելիս պետք է հաշվի առնվի նշված բոլոր գործոնները համալիր համատեքստում, իսկ դրա համար ցանկալի է տրամադրության տակ ունենալ մրցակիցների մասին բոլոր անհրաժեշտ տեղեկությունները:

Երբ ձեռքի տակ կան այդ բոլոր անհրաժեշտ տեղեկությունները, մարզիչը իր սանի հետ համատեղ ընտրում են համապատասխան տակտիկա: Չպետք է մոռանալ, որ յուրաքանչյուր անգամ նոր տակտիկա ընտրելիս պարտադիր ձևով պետք է հաշվի է առնվի, թե ինչպիսի որոշում է ընդունվել նախորդ գոտեմարտում և ինչպիսին են եղել այդ գոտեմարտերի արդյունքները: Յուրաքանչյուր գոտեմարտի և մրցման վերջում պետք է կատարել համեմատական վերլուծություն:

Տակտիկական պատրաստության սխեման ձեռք է բերվում ուսուցման և մարզման գործընթացում, իսկ ամրապնդվում է մրցումների ժամանակ:

Տակտիկական գործողությունների համապատասխան որոշումների ընդունումը կարելի է պատկերացնել որպես գործընթաց, որը կազմված է մի քանի փուլերից.

- հետազոտություն (անհրաժեշտ իրադրության մոդելի կառուցման համար տեղեկատվության հավաքագրում),
- իրադրության գնահատում,
- ստեղծված իրադրությունում տակտիկայի ավելի արդյունավետ տարբերակի ընտրություն,

- գոտեմարտի տարբեր հատվածներում տակտիկայի կարգավորում և իրականացում:

Ընթացմարտում իրադրությունները իրենց բոլոր մանրամասնություններով անփոփոխ են մնում, դրանք մշտապես փոփոխվում և պարբերաբար կատարելագործվում են:

Ընթացմարտում ընդունված է կիրառել տակտիկայի հետևյալ ձևերը՝

Պետախուզում. – մրցումների ժամանակ տարբեր մրցակիցների և թիմերի մասին ստույգ և փաստացի տեղեկություններ են ստացվում հետախուզության տարբեր եղանակներով: Դրանցից հիմնականներն են. հարցումները, դիտումները և գոտեմարտով կատարվող հետախուզությունը:

Պարզում - դա որևէ հակառակորդի կամ թիմի անդամների մասին տեղեկություններ ստանալու մեթոդ է: Երբ այլ թիմերի ծանոթ ընկերների, մարզիկների, մարզիչների և մրցավարների, ինչպես նաև անցած մրցումների արձանագրությունների ուսումնասիրման միջոցով ստացվում են փաստացի տվյալներ: Սակայն այդ եղանակով ստացված տեղեկությունները կարող են վերջնական եզրակացությունների համար բավարար չլինել:

Նշված ճանապարհով կարելի է ստանալ նաև խեղաթյուրված տեղեկատվություններ, որոնք երբեմն հաղորդվում են միտումնալոր ձևով:

Դիտումները կատարում է ինքը՝ մարզիկը կամ մարզիչը: Վերջերս լայն կիրառություն են ստացել ուսումնամարզական պարապմունքների և ցանկացած մասշտաբի մրցումների տեսանկարահանումները և տնային վերլուծությունները:

Մրցման միջոցով հետախուզումը հիմնականում կիրառվում է նրա համար, որպեսզի հնարավոր լինի տեղեկատվությունների հիման վրա այս կամ այն տակտիկական գործողություն իրականություն դարձնել: Թե համատեղ մարզումները, թե ստուգողական գոտեմարտերը, թե համատեղ ուսումնամարզական հավաքները և թե անցած մրցումների ժամանակ դիտման միջոցով ստացված հետազոտական արդյունքները համարվում են որպես հետազոտությունների միջոցով ստացված տվյալներ և ներդրվում են մրցակցական գոտեմարտերը տակտիկապես ճիշտ կառուցելու գործընթացում:

Իրադրության գնահատումը

Իրադրության գնահատումն իրենից ներկայացնում է հավաքված տեղեկատվության համակարգում և դրա հիման վրա տվյալների մտահայեցական մոդելի ստեղծում: Որպեսզի մոդելը լրիվ լինի, բոլոր տեղեկությունները բաժանում են երկու խմբի.

1. Մրցակիցների տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստականության ու մյուս կարողությունների մասին տեղեկությունների հավաքագրում:

2. Մրցման պայմանների մասին տեղեկությունների հավաքագրում: Դրանք այն բոլոր գործոններն են, որոնք անուղղակի ձևով կարող են ազդել ինչպես մեկ գոտեմարտի, այնպես էլ ամբողջ մրցումների արդյունքների վրա՝ դրանք են մրցման ծրագիրը, թիմի մրցաշարային դրությունը, մրցավարները, հանդիսատեսները, ըմբիշների սնունդը, մասնակիցների տեղավորումը, կլիման և շատ այլ գործոններ:

Նշենք որոշ սուբյեկտիվ-հուզական գործոններ, որոնք կարող են բացասական ձևով ազդել իրադրության գնահատման վրա, և հետևաբար, ընդունվող որոշումների վրա.

1. Ընդհանրապես, ըմբիշը, ռիսկի է դիմում ծայրահեղ պայմաններում հայտնվելու դեպքում, երբ պարտվում է, սակայն ռիսկը մեծացնում է նաև պարտության վտանգը: Եթե ռիսկը ճիշտ է հաշվարկվում, ապա այն արդարացվում է: Եթե ռիսկը մեծանում է, սամբիստը ստիպված տակտիկական խնդրի լուծման համար ավելի է լարվում ու մոբիլիզացնում է ավելի մեծ ուժ և միջոցներ, որը շատ անգամ չի արդարացվում: Շատ հաճախ ռիսկի գործոնը բերում է նրան, որ ըմբիշն ընդունում է կիսակատար որոշումներ, օրինակ, հարձակման համար մոբիլիզացնում է ավելի փոքր ուժ, քան պետք է, մեծ մասը թողնելով «համենայն դեպս», և պարտվում է:

2. Հաճախ սամբիստը չի կարողանում գտնել այն ելակետը, որը կարող է հիմք ծառայել պահանջվող գործողության ճիշտ ընտրության կամ կատարման համար: Ուստի չունենալով մտածելու ժամանակ կամ հնարավորություն և ձգտելով պահել հոգեկան կորովը և մարզական հեղինակությունը, նա չի հուսահատվում, այլ ձգտում է որևէ ձևով ձեռք բերել նախատեսված նպատակը: Արդյունքում առաջանում է ինքնախաբեություն, չարդարացված լավատեսություն, ինքնահանգստացում, տակտիկական նպատակները փլվում են և դառնում են անիրագործելի:

3. Կանխակալության գործոնը հաճախ դրսևորվում է մրցակիցների հնարավորությունների գնահատման ժամանակ: Ըմբիշը կարող է գերազնահատել իր կամ հակառակորդի հնարավորությունները: Դա տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ ըմբիշը չափից ավելի շատ է վստահում այն փաստերին, որոնք ունեցել է նախկինում, և անվստահություն է ցուցաբերում այն տեղեկություններին, որոնք հակասում են դրանց:

Հաճախ գոռոզ ըմբիշը թյուրահավատորեն է վերաբերվում թույլ ըմբիշի արժանիքներին, որը գնալով սկսել է կայուն արդյունք ցույց տալ, գնալով նա շարունակում է դրան նշանակություն տալ և գիտակցաբար կամ ենթագիտակցաբար ձգտում է իր թերություններ և հետ մնալը փնտրել այնտեղ, որտեղ դրանք չկան:

4. Եսասիրության գործոնը սպորտում արդարացված չէ: Եթե որևէ ըմբիշ ձգտելով հասնել անհատական հաջողության, մոբիլիզացնում է բոլոր ուժերը, դիմում է պայքարի ցանկացած եղանակների, միաժամանակ հաշվի չի առնում ինչպես մյուս ըմբիշների, այնպես էլ թիմակիցների ձգտումները, նպատակները և ոտնահարում է էթիկական նորմերը, դիմում է մրցումների կանոնների կոպիտ խախտման, որի պատճառով տուժվում է ամբողջ թիմը, նման նարգիկը շատ շուտով ստիպված կլինի կանգնել կործանման եզրին:

Տակտիկայի ընտրությունը (որոշումների ընդունումը)

Ցանկացած իրադրությունում լավագույն տակտիկայի ընտրության համար սամբիստը պետք է.

1. ճիշտ որոշի իր գործունեության վերջնական նպատակը:

2. Մշակի գործողության պլան, ընդ որում պետք է հաշվի առնի վերջնական նպատակը:

3. Ըմբիշը պետք է նախատեսի և հստակ տիրապետի իր գործողություններին, նրա տակտիկական մտահղացումները պետք է աչքի ընկնեն պարզությամբ, և չպետք է անորոշության տեղիք տան:

Ըմբիշի տակտիկական պլանում նշվում է.

- գոտեմարտի տակտիկան, որի համար գնահատվում է նրա արդյունքը այդ գոտեմարտում, մրցումների տակտիկան, որի համար գնահատվում է նրա գրաված տեղով այդ մրցմանը,

- միջոցները, որոնք պետք են նախատեսված նպատակին հասնելու համար (ֆիզիկական, տեխնիկական և հոգեբանական

հատկությունները և այլն): Ըմբշամարտում նպատակը կանխորոշում է ընտրվող ձևերը և տակտիկայի միջոցները: Գոտեմարտում ըմբիշի առջև կարող են դրվել միայն երկու հիմնական խնդիրներ.

- հաղթել:

- Արգելել մրցակցին առավելության հասնելու:

Նշված նպատակների իրականացման համար ըմբշամարտում կիրառվում են տակտիկայի տարբեր ձևերը՝ հարձակողական և պաշտպանական: Ընդունված է տարբերել նաև հակահարձակողական տակտիկա: Սամբիստը պաշտպանվում է, միաժամանակ դիմակայում է մրցակցի հարձակմանը, այնուհետև տիրապետելով նախաձեռնությանը և օգտագործելով ստեղծված իրավիճակը, անցնում է հարձակման: Հակահարձակման տակտիկան իր մեջ հիմնականում ներառում է առաջին երկու ձևերը համակցումների տեսքով:

Ըմբշամարտում տակտիկական պատրաստության բոլոր ձևերը պայմանականորեն միավորված են երեք խմբերում.

Ճնշում - դա այն գործողությունն է, որի օգնությամբ ըմբիշներից մեկը ձգտում է իր մրցակցի հանդեպ առավելության հասնել:

Խուսանավում կամ մանևրում - դա տակտիկական խնդիրների լուծման համար գորգի վրա ըմբիշի տեղաշարժերն են:

Քողարկում - դա տակտիկական գործողություն է, որը հակառակորդին զցում է թյուրիմացության մեջ և նպաստում է ծրագրավորված խնդիրների լուծմանը:

Տակտիկայի իրականացումը

Դա կարևոր փուլ է, որից կախված է սամբիստի հաջողությունը: Տակտիկան այն ժամանակ է լավ, երբ իրականացման գործընթացում հեշտ է ենթարկվում շտկման: Նախնական տակտիկական պլանը կարելի է դիտել որպես վարկած, որն, իր հերթին, ստուգվում է պայքարի ընթացքում: Որպես օրենք կարգային ըմբիշները գիտակցում են, որ տակտիկայի իրականացման համար իրենց անհրաժեշտ է.

- հաշվի առնել իրադրության վրա ազդող բոլոր գործոնները,

- բազմակողմանի ուսումնասիրության ենթարկել առաջիկա մրցման նախապատրաստման գործընթացը, պարապողների ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները և մյուս օրինաչափությունները, որոնք թույլ կտան մշակել նոր մոտեցումներ և

հնարքներ, ու դրանք կիրառել մրցման ժամանակ:

Տակտիկայում ժամանակին անհրաժեշտ շտկումներ մտցնելու համար հարկավոր է առաջին հերթին, իմանալ, թե երբ է սկսվում պլանավորված կուրսից շեղումների պահը, երկրորդ, հասկանալ շեղումների և անհաջող գործողությունների պատճառները և, երրորդ, որոշել, թե առաջադրված նպատակին հասնելու համար ինչպիսի ուղղումներ պետք է արվի տակտիկայում, իսկ դրա համար սամբիստը պետք է ունենա տակտիկական գործողությունների տարբերակների մեծ պաշար: Փոփոխվող ցանկացած իրադրության համար սամբիստը պետք է ունենա ստուգված և պատրաստ տակտիկական գործողության տարբերակներ:

Տակտիկայի ուսուցման մեթոդիկան

Տակտիկական պատրաստության ուսուցման հիմնական խնդիրը կայանում է նրանում, որպեսզի նա պատրաստ լինի փոփոխվող ամենազանազան իրադրությունների և կարողանա ցանկացած պահի համեմատ կայացնելու անհրաժեշտ որոշումներ: Այստեղ ուսուցումը հարկավոր է դիտել որպես իմացության գործընթաց, որտեղ ըմբիշների և մարզչի աշխատանքը ներառում է հետևյալ փուլերը.

1. Ուշադրության արժանի վարկածի առաջադրում, որը հենվում է մարզիչի և մարզիկի փորձի վրա:

2. Այդ վարկածները ստուգելու և հաստատելու համար անձնական գիտափորձի կազմակերպում և տիրապետում:

3. Սամբիստի փորձի կուտակման, բազայի ստեղծման և նոր վարկածներ առաջադրելու համար գիտափորձի արդյունքների ճիշտ օգտագործում: Եթե ուսումնական գործընթացում ըմբիշի տակտիկական տվյալ իրադրության վերաբերյալ դիտենք որպես վարկած, ապա գործողությունները այդ վարկածի ստուգման իմաստով լիովին կարող ենք դիտել որպես գիտափորձ:

Տակտիկական ուսուցանելիս ըմբշամարտում ընդունված է կիրառել հետևյալ հիմնական մեթոդները.

1. **Օրենքները, արսիոմաները և կանոնները ընդհանրացնող մեթոդ:** Այս օրենքները կարող են լինել այսպիսին. «Գցիր մրցակցին նրա շարժման ուղղությամբ», «Յնարքը կատարիր մրցակցի ճիգերի զարգացման ուղղությամբ» և այլն: Տակտիկական գործողությունների այս օրենքները և մոդելները կարող են լավ գործել և

գնահատվել այնքան ժամանակ, քանի դեռ պրակտիկ տվյալներն այդ մոդելին հաղորդում են արժանահավատություն, թեպետ և չեն կարող որոշել նրա լրիվ իմացությունը:

2. **Հիմնահարցի մեթոդ:** Այս մեթոդը նախատեսում է փորձնական ճանապարհով ըմբիշի կողմից փորձի կուտակում: Այստեղ առկա են երկու ուղղություն. տարբերային փորձի կուտակում, որը ձեռք է բերվում մարզական և մրցակցական գոտեմարտերում: Մեթոդի էությունը կայանում է խթանող իրադրությունների ստեղծման մեջ, որոնք տակտիկական որոշումներ ընդունելու ժամանակ ըմբիշից պահանջում են մտածողական ճշգրիտ գործունեություններ: Այդ իրադրություններում մարզիկի առջև այնպիսի խնդիրներ են դրվում, որոնք կապված են տարբեր ուղղություններով կատարվող գործողությունների ընտրության և եղած տեղեկատվության ու նախկին փորձի օգտագործման հետ: Սամբիստին հնարավորություն է տրվում ազատ ձևով փորձարկել տարբեր տակտիկական որոշումներ, բացահայտել դրանց արդյունավետությունը: Մարզիչը վերահսկում է ըմբիշի գործողությունները, նշելով, թե ճիշտը և թե սխալները: Այսպիսով, հայտնաբերված տակտիկական որոշումների նման խնդիրները կիրառվում են մարզական և ստուգողական գոտեմարտերի փոփոխվող պայմաններում:

3. Ինտուիտիվ (ներըմբռնման, կռահման) մեթոդ: Որքան մեծ է սամբիստի պատրաստականությունը, այնքան լավ է զարգացած նրա ըմբշամարտական պահերը կռահելու հատկությունը և այնքան հաճախ է ըմբռնումով գտնում և կատարում ճիշտ որոշումներ: Ներըմբռնման և կռահելու դերը հատկապես բարձր է գոտեմարտի տակտիկայի իրականացման ժամանակ և առանձնապես հնարքների կատարման դեպքում:

Բերենք ըմբիշների կողմից փորձի կուտակման համար մի քանի մեթոդական հնարքներ.

1. **Փոփոխարկում:** Մարզիչը գոտեմարտի տարբեր պահերի համար ըմբիշի առաջ դնում է տակտիկական որոշումներ ընդունելու տարբեր խնդիրներ, օրինակ, «կատարել ցավեցնող հնարք», «կատարել պահում», «Միայն գրոհել», «Միայն հակազրոհել», «Միայն պաշտպանվել» և այլն: Պրակտիկայում լայն ձևով է կիրառվում գոտեմարտի մոդելավորումը հավանական մրցակցի հետ: Այդ դեպքում ըմբիշներից մեկը կրկնում է իր այն հակառակորդի

գործողությունը, որի հետ առաջիկայում հարկ կլինի գոտեմարտել:

2. Ֆիքսում (սևեռում): Դա այն է, երբ ըմբիշներից մեկը չի կարողանում ճիշտ տակտիկական որոշում կայացնել, մարզիչը կանգնեցնում է գոտեմարտը և ըմբիշին առաջարկում մի անգամ ևս կրկնել տվյալ պահը, դա մարզչին օգնում է, գտնում է դրա ճիշտ տակտիկական ելք:

3. Գոտեմարտի ժամանակի սահմանափակում: Ըմբշամարտում հաճախակի են հանդիպում այնպիսի պահեր, որոնք ըմբիշից պահանջում են արագ ռեակցիա և լավ կողմնորոշում:

Սամբիստին տակտիկական արագ որոշումներ կայացնել սովորեցնելու համար, կիրառում են հետևյալ հնարքները՝ կազմվում է տակտիկական խնդիրներ և նախանշել դրանց նպատակային ուղղվածությունը: Ուսումնամարզական գոտեմարտերում ըմբիշներին կարելի է հաճախակի տալ ներածականներ, որոնք կտրուկ փոխում են իրադրությունը: Օրինակ, մարզիչը անսպասելի հուշում է իր սանին, որ «Մարտից խուսափելու համար արվում է պաշտոնական նախազգուշացում», «Գոտեմարտը մոտենում է ավարտին» գոտեմարտին «Մնում է 30 վայրկյան, հարկավոր է ևս 2 միավոր» և այլն: Որոշ մարզիչներ հաճախակի կազմակերպում են ստուգողական մրցումներ, որի ժամանակ հիմնականում ստուգվում են ըմբիշների կողմից տակտիկական պլանը կազմելու և դրա կատարելու կարողությունները:

Գոտեմարտի վարման տակտիկա

Գոտեմարտի վարման տակտիկայի խնդիրն է մշակել տվյալ գոտեմարտի համար կոնկրետ պլան:

Նախքան գոտեմարտի պլանը մշակելը, անհրաժեշտ է որոշել նպատակը, ինչպես նաև նպատակին հասնելու ուղիները և միջոցները: Երբ գոտեմարտի նպատակը հայտնի է դառնում, որոշվում է գործողության ուղղությունը և իրականացման միջոցները, որոնք թույլ են տալիս հասնել առաջադրված խնդրի լուծմանը: Եթե տակտիկական տարբերակներից ըմբիշի կողմից ընտրվում է ավելի հարմար ձևը, համոզված ձևով ձեռնամուխ են լինում նրա իրականացմանը: Եթե ըմբիշը ճիշտ չի ընտրել համապատասխան տակտիկա, ապա լավագույն դեպքում դա կբերի հաղթանակի ուժերի ավելորդ ծախսման գնով, իսկ վատագույնի դեպքում պարտության:

Որքան բարձր է մրցակցի պատրաստականությունը, այնքան շատ ժամանակ և ուժ է ծախսում հարձակվող ըմբիշը իր հակառակորդի վրա գոտեմարտի վարման տակտիկայի խնդիրների իրականացման համար: Իրադրության կամ պահի վերլուծությունը, որպես օրենք միշտ կատարվում է ըստ ստորև բերվող օրինակելի պատկերի՝

1. Մրցակցի պատրաստականության գնահատում,
 - ֆիզիկական,
 - տեխնիկական,
 - տակտիկական,
 - հոգեբանական:

2. Գոտեմարտի պայմանների գնահատում: Ֆիզիկական պատրաստականությունը գնահատվում է ուժի, արագության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության ցուցանիշներով: Հիմնական խնդիրն է գտնել մրցակցի թերությունները, այդ որակների թերի զարգացած օղակը և այնպես կառուցել գոտեմարտը, որպեսզի օգտվելով այդ թույլ կողմերից, նրան պարտության մատնվի:

Տեխնիկական պատրաստականության գնահատականը հնարավորություն է ընձեռնում կառուցել հարձակման և պաշտպանության կոնկրետ պլան:

Նախ և առաջ պետք է ճիշտ որոշում կայացնել, թե պայքարի ինչպիսի ձև պետք է ընտրի մրցակիցը և արդյոք նա իրեն անվտանգ է զգում կանգնած թե պառկած գոտեմարտում, որ դրությունում է պայքարից խուսափում: Այնուհետև կատարվում է նրա կողմից նախորդ գոտեմարտերում կիրառված տեխնիկական գործողությունների մանրամասն վերլուծություն: Հիմնական նպատակը պետք է համարել, հետևյալը՝ գտնել մրցակցի պաշտպանությունում եղած թույլ կողմերը, որպեսզի հնարավոր լինի ավելի արդյունավետ ձևով կազմակերպել գոտեմարտը, կարևոր է իմանալ մրցակցի տեխնիկական պատրաստականության ուժեղ կողմերը, նրա սիրած հնարքները որպեսզի հնարավոր լինի արդյունավետ պաշտպանվել դրանցից:

Մրցակցի տակտիկական պատրաստականության մասին ունեցած տեղեկությունները օգնում են որոշել նրա մտադրությունը: Սկզբում որոշվում է, թե ինչպիսի տակտիկա են ավելի հաճախ օգտագործում այս կամ այն մրցակիցները հարձակողական, պաշտպանողական թե հակահարձակողական մի դեպքում հավա-

սար, մյուս դեպքում ավելի թույլ մրցակիցների հանդեպ: Կարևոր է նաև իմանալ, թե պատրաստության որ ձևն է առավելություն տալիս մրցակիցը, տակտիկական, ֆիզիկական, թե տեխնիկական առավելությամբ:

Հոգեբանական պատրաստականությամբ հակառակորդի վրա ճնշումը կատարվում է ի հաշիվ կամային որակների, դրանք են՝ համարձակություն, վճռականություն, ինքնազստվածություն, նախաձեռնություն, բարոյական հատկանիշների համալիր դրսևորմամբ և այլն:

Գնահատելով գոտեմարտի ընթացքը և պայմանները, հաշվի են առնվում նաև գորգի վիճակը, դահլիճի միկրոկլիման, ինչպիսին է կլիմայական գոտին (հարթավայրային է, բարձր լեռնային է թե միջին գոտի է):

Գոտեմարտ վարելու տակտիկան. Ստացված տեղեկատվությունների ստույգությունը ստուգելու համար, կազմակերպվում է լրացուցիչ հետախուզություն:

Մրցակցի տեխնիկական պատրաստականության մասին հետախուզությամբ ստացված իսկությունը ստուգվում է հետևյալ կերպ.

1. Ճշգրտվում է մրցակցի հարձակման ոճը. բռնվածքների ձևը, ինչպիսի դիրքում է սիրում հարձակվել կամ պաշտպանվել, ձգտում է արդյոք ոտքերով հնարքներ կատարել և այլն:

2. Որոշվում է պաշտպանության բնույթը. հավասարակշռությունից հանելու պահին նրա ռեակցիան, թե ինչպես է պատասխանում, երբ հարձակման ժամանակ գրոհողը փորձում է մեծ ֆիզիկական ուժ գործադրել, ճշտվում է, թե պաշտպանվողը ինչ պաշտպանություն է դնում ուժային գոտեմարտի ժամանակ, ինչպիսին է պաշտպանվում կոնկրետ տեխնիկական գործողությունից և ընդհանրապես ինչպիսի պաշտպանողական տեխնիկական գործողություններ է կիրառում:

Մրցակցի ֆիզիկական պատրաստականության մասին տեղեկությունների ճշգրտման համար սահմանվում են նրա շարժողական ընդունակությունների մակարդակը: Ճշտվում է մրցակցի դիմադրության ուժը և կարողությունը, ուժի գործադրման միջոցով արդյոք մի քանի արագ գրոհների օգնությամբ կարելի է տեղեկանալ նրա արագաուժային ընդունակությունների մասին թե ոչ, հաճախակի և ծանր շնչառությունը ու դանդաղեցված շարժում-

ները վկայում են նրա վատ դիմացկունության մասին, շարժումների մեծ ամպլիտուդան վկայում է ճկունության մասին, թե հակառակորդը ինչպես կարող է կորդինացնել իր շարժումները անսովոր պայմաններում, դա խոսում է նրա ճարպկության մասին և այլն:

Մրցակցի հոգեբանական պատրաստունականության մասին տեղեկությունների ճշտգրտման համար, կիրառում են հետևյալ մոտեցումները՝

1. Մրցակցին դնում են այնպիսի պայմանների մեջ, որում նա հարկադրված լինի հաղթահարել վախի զգացումը, հոգնածությունը և այլն: Նրա ռեակցիայի միջոցով կարելի է որոշել բավականաչափ է արդյոք նրա մոտ կայունությունը և համարձակությունը:

2. Եթե մրցակիցը անհաջող փորձերից հետո նոր փորձի չի դիմում, չի փորձում հասնել առաջադրված նպատակին, դա խոսում է այն մասին, որ համառությունը ցածր է:

3. Երբ մրցակիցը գոտեմարտի ժամանակ չի օգտագործում նպաստավոր դրությունները և իրադրությունները՝ դա խոսում է նրա մոտ վճռականության բացակայության մասին: Գոտեմարտում անհրաժեշտ է օգտագործել անգամ ամենափոքր, նույնիսկ պատահական գործոնները, դրանք իրենց հերթին կարող են նպաստել ճշտելու առաջիկա գոտեմարտի տակտիկան և դրա իրականացման խնդիրը:

Տակտիկական պատրաստականություն: Ճնշումը. տակտիկական պատրաստության ձև է, որի էությունը կայանում է նրանում, որ ըմբիշներից մեկը ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական կամ հոգեբանական պատրաստականությամբ գոտեմարտի ընթացքում հասնում է ակնհայտ առավելության իր մրցակցի հանդեպ (E.M.Чумаков): Որպես օրենք ծանր քաշային կարգի սամբիստները գոտեմարտերում լայնորեն օգտագործում են ֆիզիկական ճնշման մեթոդը ուժով կաշկանդելով և սահմանափակելով մրցակցի շարժումները: Միջին և թեթև քաշի ըմբիշները սովորաբար իրենց մրցակիցներին սովորաբար ճնշում են արագությամբ, ճկունությամբ, ճարպկությամբ և դիմացկունությամբ:

Տեխնիկական միջոցներով ճնշումն իրականացվում է այն դեպքում, երբ ըմբիշներից մեկը զգում է, որ իր մրցակիցը տեխնիկապես լավ չի պատրաստված, չի կարողանում արդյունավետ պաշտպանություն ցույց տալ: Նման դեպքում հաճախ ուժեղ ըմբիշի կողմից կիրառում են վճռական գրոհներ կամ ճնշում է գործադրվում մշտա-

կան հարձակումներով, որը թույլ չի տալիս մրցակցին մոբիլիզացնել ուժերը, վերադասավորել գործողությունները և պաշտպանությունից անցնել հակահարձակման և իրականացնել իր տակտիկական մտահղացումները:

Հոգեբանական միջոցներով մրցակցի վրա ճնշում է գործադրում այն ըմբիշը, որն իր կամային որակներով գերազանցում է իր մրցակցին: Այն ըմբիշը, որն ունի լավ համարձակություն, վճռականություն, համառություն, զսպվածություն, նախաձեռնություն, և թիմում ունի հարգանք և հեղինակություն կարող է հուսալ, որ կհասնի հաղթանակի, եթե նպատակաուղղված ձևով օգտագործի իր առավելությունը հակառակորդի հանդեպ:

Խուսանավումը (մանյովրը) որպես տակտիկական պատրաստության ձև, նախատեսում է տեղաշարժերի միջոցով ստեղծել հարձակման համար բարենպաստ պայմաններ: Գոտեմարտում կարելի է ֆիզիկական ուժերով և մյուս միջոցներով մանևրել, որպեսզի որոշակի անհրաժեշտ առավելության պահ ստեղծվի մրցակցի հանդեպ: Ուժեղ մրցակցի հետ պետք է գոտեմարտը այնպես կառուցել, որպեսզի հնարավորություն ստեղծվի տեղաշարժերով, առաջ անցնել նրանից, օգտագործել նրա ուժը և իներցիան հնարք կատարելու համար անհրաժեշտ է այնպիսի պահ ստեղծել, որ մրցակիցն իր ուժերը ծախսի անարդյունք և ապարդյուն, իսկ դրա համար հարձակվող ըմբիշը անընդհատ պետք է գոտեմարտի ժամանակ գտնվի տեղաշարժման մեջ, պետք է անընդհատ մանևրի, միաժամանակ մրցակցին հնարավորություն չտա գործողության կատարելու:

Կարելի է գոտեմարտի ժամանակ դիմել սպորտի, պոռթկումների ընդմիջումներով դիպվածային (էպիզոդիկ) գրոհների և այլն:

Տակտիկական բարենպաստ իրադրություններ են ստեղծվում, երբ ըմբիշները գորգի վրա ակտիվ տեղաշարժեր են կատարում, հաճախակի մի դրությունից անցնելով մյուսին (կանգնվածքից անցնում են պառկած դրության, և հակառակը), մանևրելով ստեղծում են հարմար պահ:

Քողարկում (ձևացում):

Գոտեմարտի ժամանակ ցմնկացած ըմբիշ կարող է թույլ տալ տեխնիկական և տակտիկական տարբեր սխալներ, որոնք մրցակցի համար ստեղծում են բարենպաստ պայմաններ այս կամ այն հնարքի կատարման համար: Կարելի է մրցակցին ստիպել, որ նա

սխալվի (օրինակ, թուլացնել այն պահին, երբ դրան մրցակիցը չի սպասում, կամ կարելի է կիրառել տակտիկական այնպիսի միջոցներ, ինչպիսին են «սպառնալիքը», «մարտահրավերը», «կաշկանդումը», «կրկնվող գրոհը», «հակառակ մարտահրավերը», «սպասումը» և այլն:

Տակտիկական պատրաստության եղանակները: Տակտիկական պատրաստության եղանակը դա ըմբիշի նպատակաուղղված գործողությունն է, որի իրականացման արդյունքում նա մրցակցի մոտ հարուցում է պատասխան ռեակցիան, իսկ դա նպաստում է տեխնիկական գործողությունների կատարմանը:

Սամբո ըմբշամարտում յուրահատուկ առանձնահատկություններից մեկը կայանում է նրանում, որ գոտեմարտում ըմբիշներից յուրաքանչյուրի գործողությունը և վարքը առաջ է բերում թե մեկ և թե մյուս ըմբիշի վարքի և գործողության պատասխան ռեակցիա:

Սամբո ըմբշամարտում տեխնիկական գործողությունների կատարման համար ստեղծվում են որոշակի տակտիկական եղանակներ, որոնց շնորհիվ հարձակվող և պաշտպանվող ըմբիշները ձեռք են բերում իրենց համար անհրաժեշտ թե պաշտպանողական և թե հարձակողական ռեակցիա՝ «սպառնալիք», «կաշկանդում», «կրկնվող գրոհ», «հակառակ մարտահրավեր», «կրկնակի խաբկանք», «սպասում» և այլն:

Տակտիկական լայն հնարավորություններ են համարվում հակառակորդին հավասարակշռությունից տարբեր եղանակներով դուրս բերումները: Խնդիրը կայանում է նրանում, որ պաշտպանվող ըմբիշին կայուն դրությունից հանելով, հարձակվողը կարողանա օգտագործել հարձակման հարմար ստեղծված պահը, անկայուն դիրքից կարողանա արագ վերականգնվել:

Մրցակցին հրելով, հարձակվողը կարող է ոչ միայն հաջողության հասնել, այլ նաև խանգարել իր հակառակորդի մտահղացումները: Հենց որ գրոհող ըմբիշը ելման դրություն կընդունի հարձակվելու համար, պաշտպանվողը փորձում է պոկումով, հրելով կամ ինչ-որ մի այլ գործողությամբ նրան դուրս բերի հավասարակշռությունից, դրանով գրոհը կխափանի: Անընդհատ հավասարակշռությունից հանելու աշխատանքը նույնպես ուժասպառ է անում ըմբիշին: Օգտվելով այդ տակտիկայից, շատ սամբիստներ իրենց մրցակիցներին հասցնում են մինչև հոգնածության, չթողնելով նրանց կենտրոնանալ և նախապատրաստել

հակագրոհը անմիջապես իրականացնում են հնարքը:

Սպառնալիք. դա տակտիկական պատրաստության ձև է, որի իրականացման արդյունքում ըմբիշներից մեկը, ստեղծելով արտաքինից թվացող հարձակման ակտիվ սպառնալիք ստիպում է իր մրցակցին դիմելու պաշտպանության:

Սպառնացող տակտիկական պատրաստությունը կամ եղանակ, և դրան բնորոշ առանձնահատկությունները և առավելությունը կայանում է նրանում, որ որքան խորն է մրցակիցը դիմում պաշտպանության, այնքան շատ է նա հրապուրվում այդ պաշտպանությանը, այնքան ավելի լավ և նպաստավոր պայմաններ են ստեղծվում հարձակվողի հաջորդ գործողության համար:

Կաշկանդում. տակտիկական պատրաստության եղանակ է, որը կիրառվում է, որպեսզի մրցակիցը կաշկանդվի և զրկվի գործողությունների ազատությունից և պաշտպանվելու ռեակցիայից, իսկ դա կնպաստի հնարքների և նրանց տարրերի կատարմանը:

Բարենպաստ պայմանների ստեղծման համար օգտագործվում են գորգի եզրը, տարբեր ձևի բռնվածքները, որոնք սահմանափակում են պաշտպանվող մրցակցի գործողությունները:

Պաշտպանվող ըմբիշն իր ուշադրությունը կենտրոնացնելով նման բռնվածքից ազատվելու վրա, որպես կանոն, բացվում է և իր հակառակորդին գրոհի հնարավորություն է տալիս:

Մարտահրավեր. տակտիկական պատրաստության եղանակ է, որի շնորհիվ ըմբիշներից մեկն իր հակառակորդին հրավիրում է ակտիվ գործողությունների, որոնք նպաստում են նախօրոք մտադրված հակահնարքների և հնարքների կատարմանը: Ակտիվ գործողությունների անցնելու հետևանքով մրցակիցը բացվում է և պայմաններ է ստեղծում հարձակվողի համար: Տակտիկական պատրաստության մյուս եղանակների մեջ «մարտահրավերը» այսօր ըմբշամարտում համարվում է առաջատար տակտիկական արվեստներից կարևորը հատկապես այն մրցակցի հետ, որը հակառակորդից վախենալով խուսափում է ակտիվ գործողություններից և անցնում խորը պաշտպանության:

Որպես տակտիկական պատրաստության միջոց այս եղանակի իրականացման համար օգտագործվում են կեղծ դիրքերը, կեղծ տեղաշարժերը, կեղծ հնարքները, կեղծ հոգնածության ցուցադրումը և այլն:

«Մարտահրավերով» տակտիկական մեծ մասամբ կիրառում է հա-

կահնարքներ կատարելու ժամանակ: Տակտիկական պատրաստության այս եղանակի իրագործումը ըմբիշներից պահանջում է մեծ վարպետություն և արվեստ քողարկելու իրական մտադրությունները: Տակտիկայի այս ձևը օգտագործող ըմբիշը պետք է ունենա հղկված տեխնիկա, բարձր արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, լավ կողմնորոշվելու կարողություն: Նկատելով մրցակցի հարձակման պահը, պաշտպանվող ըմբիշը պետք է անսպասելի կերպով կանխի գրոհողի գործողությունը նախասիրված հակահնարքով: Ամենափոքր հապաղումը կամ վրիպումն այստեղ անթույլատրելի է, որովհետև դրանից կօգտվի մրցակիցը:

Կրկնվող գրոհ. տակտիկական պատրաստության այս եղանակը կայանում է նրանում, որ ըմբիշը երկու անգամ (կամ թվով ավելի շատ) փորձում է միևնույն հնարքը: Ընդ որում, բացի վերջին փորձից, մյուս բոլոր փորձերը կեղծ են:

Հարձակվողը դրանք կատարում է ոչ մեծ ճիգերով և ոչ այնքան վստահ, ձգտելով ապակողմնորոշել իր մրցակցին: Վերջինս, առանց ուժերի մեծ լարվածության, ետ է մղում հարձակումները նույն ճիգով, ինչպես նախորդների դեպքում: Բայց հերթական գրոհի ժամանակ հարձակվող ըմբիշը գործում է արագ և ներ է դնում շատ ճիգեր, որի հետևանքով մրցակցի պաշտպանությունը փլվում է: Նման հարձակողական գործողությունների իրականացման գործում մեծ դեր է խաղում անսպասելի հարձակումները:

Հարձակման նման տակտիկական բնորոշ է մեծամասամբ ռուսական սամբիստներին:

Կրկնակի խաբկանք. տակտիկական պատրաստության եղանակ է, որը կայանում է նրանում, որ հարձակվող ըմբիշը նախատեսված իրական հնարքի կատարումը ցույց է տալիս որպես կեղծ և դրանով իջեցնում է մրցակցի զգոնությունը և մոբիլիզացնող պաշտպանությունը տվյալ տեխնիկական գործողության հանդեպ:

Հաճախակի ըմբիշները իրենց մրցակցի հետ դիտավորյալ ցուցադրում են մեկ հնարք, բայց այդ հնարքից անցնում են մեկ այլ հնարքի: Այդ եղանակը կիրառվում է այն բանից հետո, երբ բուն հնարքի կատարման բռնվածքն արդեն իրականացվել է:

Պաշտպանվող ըմբիշը համոզվելով, որ գրոհողի փորձը հանդիսանում է կեղծ, կամ բոլորովին չի արձագանքում դրան, կամ արձագանքում է ոչ լրիվ ուժով, դրանով իսկ մրցակցի համար ստեղծելով նպաստավոր պայմաններ տվյալ հնարքով գրոհն

ավարտելու համար (մարզման ընթացքում):

Տակտիկական պատրաստության այս ձևը հաճախ իրականացվում է, երբ նրան նախորդել է սպառնալիքով նախապատրաստված հնարքի կատարումը, որտեղ որպես կեղծ գործողություն եղել է այն գործողությունը, որն այժմ ըմբիշը մտադիր է կատարել օգտվելով կրկնակի խաբկանք գործողությունից:

Հակադարձ (հակադիր) մարտահրավեր. տակտիկական պատրաստության ձև է, որը կայանում է նրանում, որ հարձակվող ըմբիշը մի պահ դիտավորյալ դադարեցնում է մրցակցի վրա ակտիվներգործել, դրան հետևում է այն, որ պաշտպանվող ըմբիշը նույնպես դադարում է ակտիվ գործողությունները և թուլացնում է իր զգոնությունը: Օգտվելով այդ պահից, հարձակվող ըմբիշը իրականացնում է հարձակումը կտրուկ «պայթյունով»:

Հակադարձ մարտահրավերով տակտիկայի ժամանակ սամբիստը կարող է պատրաստել հարմար պահ ինչ-որ մի հնարք կատարելու համար և ստեղծել տակտիկական նպաստավոր ընդհանուր ֆոն մեկ այլ տեխնիկական գործողություն կատարելու համար: Ըմբիշը պարտավոր է ցանկացած պահին լինել պատրաստ և կիրառել պաշտպանություն կամ կատարել հակահնարք այն դեպքում, եթե մրցակիցը, հակառակ ըմբիշի մտադրության, չի թուլանա, և կանցնի ակտիվ գործողությունների:

Հակադարձ մարտահրավերի տակտիկայի միջոցով տեխնիկապես պատրաստ ըմբիշը ոչ միայն մեկ առանձին գոտեմարտի համար է կարողանում եղանակ ստեղծել, այլ կարողանում է եղանակ ստեղծել ամբողջ մրցման համար:

Գոտեմարտի ընթացքում սամբիստները չեն մնում նույն տեղում: Նրանք անընդհատ խուսավարում են, ընտրում հարմար պահ իրենց ցանկացած գործողությունները սկսելու համար, եթե մարզապարապմունքներ են, ապա ընդունում են հարմար դրություն մրցակցի հարձակումների համար: Ըմբիշները մանևրում են գորգի տարբեր հատվածում ձգտելով պահպանել ձեռք բերած առավելությունը միաժամանակ մրցակցին թույլ չտալ մոտենալ և բռնվածք կատարել աշխատում են նրան պահել տարածության վրա:

Խուսանավումը (մանյովոր) կիրառվում է ինչպես հարձակողական, այնպես և պաշտպանողական տակտիկայի ժամանակ: Դա հաջողությամբ կիրառվում է արագ և ճարպիկ ըմբիշների կողմից, որոնք մեծամասամբ խուսափում են ուժային պայքարից

(ցածր քաշային կարգի ըմբիշները):

Գոտեմարտի նպատակի որոշումը. գորգ դուրս գալուց առաջ ըմբիշը պետք է պարզ պատկերացնի գոտեմարտի վերջնական նպատակը:

Գոտեմարտի նպատակները որոշելիս ըմբիշն առաջին հերթին պետք է հաշվի առնի սեփական հնարավորությունները տվյալ գոտեմարտի պատրաստության առումով, այնպես էլ մրցակցի հնարավորությունները: Օրինակ, հավասար պայմաններում կամ համեմատաբար թույլ մրցակցի հետ գոտեմարտում ցանկացած ըմբիշ պայքարում է և նպատակ է դնում հասնել մաքուր հաղթանակի, իսկ ուժեղի հետ, կարող է բավարարվել միայն միավորներով հաղթանակի հասնելու:

Գոտեմարտի տակտիկական պլանը. գոտեմարտի տակտիկական պլանը դա ըմբիշի երևակայական ուղին է դեպի ցանկալի հաղթանակը: Մարզման պլանը պետք է իր մեջ արտացոլի գոտեմարտ վարելու տակտիկայի հիմնական պահերը. գոտեմարտի նպատակը, հիմնական ուղիները և միջոցները, որոնցով տվյալ սամբիստը ցանկանում է հասնել դրված նպատակին:

Որպես օրենք, տակտիկական պլանում առաջին հերթին նշվում է գոտեմարտի նպատակը, նշվում է նրան հասնելու մեթոդները, ուղիները և միջոցները, վճռական գործողությունների ժամանակը և տեղը, նրանց տակտիկական պատրաստության եղանակները, ուժերի բաշխումը տվյալ գոտեմարտում (արագությունը գոտեմարտի առանձին պահերում): Անհրաժեշտության դեպքում ըմբիշը նշում է նաև կանգնվածքները (աջ կամ ձախ, բարձր, միջին կամ ցածր), ընտրում է տարածությունը (մոտ, միջին կամ հեռու):

Ըմբիշը պետք է իմանա, որ գոտեմարտի դեպքում, որ կարող է գործողությունները դասավորվեն ոչ այնպես, ինչպես ինքը ըմբիշն է նախատեսում: Այդ պատճառով գոտեմարտի տակտիկական պլանը կազմելիս անհրաժեշտ է նախօրոք պլանավորել մրցապայքարի վարման հավանական մի քանի տարբերակներ:

Մանրակրկիտ վերլուծենք տակտիկական պլանի հիմնական պահերը և այն գործոնները, որոնց հետ ավելի հաճախ ըմբիշին հարկ է լինում հաշվի նստել:

Գոտեմարտի վարման տակտիկան. ըմբիշի տակտիկան շատ բանով կախված է նրա սպորտային պատրաստականությունից և անհատական առանձնահատկությունից: Գործնականում մենք

համոզվել ենք, որ յուրաքանչյուր բարձր կարգային ըմբիշ ունի իր տակտիկական գոտեմարտ վարելու իր ոճը:

Ըմբշամարտում ընդունված է տարբերել տակտիկական հետևյալ հիմնական ձևերը. հարձակողական, պաշտպանական և հակահարձակողական տակտիկա:

Հարձակողական տակտիկա. ամփոփվում է ըմբիշի բարձր ակտիվությամբ: Երբ ըմբիշը գոտեմարտը վարում է համարձակ, վճռականորեն և մշտական գրոհում է մրցակցին: Այդպիսի տակտիկայի համար բնորոշ են. ուղիղ և բարձր կանգնվածքները, գոտեմարտում ազատ գործելու եղանակը, համակցված գործողությունները, որոնք կազմված են տակտիկական տարբեր խուսանավումներից զուգակցված անձնական նախասիրած տեխնիկական գործողությունները կատարելու իրական փորձերի հետ:

Հարձակողական տակտիկան սամբիստից պահանջում է ֆիզիկական և հոգեբանական գերազանց պատրաստականություն, մեծ բազմազան տեխնիկական հնարքների և միջոցների կիրառում, հնարամիտ տակտիկական խուսանավումներ: Նա բաժանվում է երկու տարատեսակների. անընդհատ գրոհների տակտիկա և ընդմիջումներով գրոհների տակտիկա:

Անընդհատ գրոհների տակտիկան բնութագրվում է նրանով, որ մարզիկը, տիրելով նախաձեռնությանը, գոտեմարտը վարում է բարձր տեմպով, մշտապես հրում է հարձակվել և գնալով դիմում է խելամիտ ռիսկի, ձգտում է անընդհատ գրոհել մրցակցին, հմտորեն զուգակցում է կեղծ գործողություններն իրական մտադրությունների հետ կատարելու իր նախասիրած հնարքները:

Այդպիսի տակտիկան հատկապես վտանգավոր է նրանց համար, ովքեր չեն կարողանում բավականաչափ լավ օգտվել կաշկանդող գործողություններից, չունեն լավ դիմացկունություն:

Հազվադեպ կամ ընդմիջումներով գրոհների տակտիկան կայանում է նրանում, որ ըմբիշը գրոհների է դիմում մեկընդմեջ որոշակի առանձին ընդմիջումներով մկաններին հանգիստ տալով:

Յուրաքանչյուր մտադրված գրոհ իրականացվում է առանց անգամ փոքր հապաղման, անհրաժեշտ պահին և լրիվ ուժով:

Հակահարձակողական տակտիկան հատկապես արդյունավետ է նրանով, որ ըմբիշը գոտեմարտը կառուցում է հանդիպակաց և պատասխան հակագրոհներով, այդ նպատակով օգտագործվում են մրցակցի կողմից ակտիվ գործողությունների ընթացքում առա-

ջացած բարենպաստ պահերը:

Հակահարձակողական տակտիկան հատկապես արդյունավետ է կիրառել այն մրցակցի հանդեպ, որը զիջում է իր արագությանը, և ձգտում է անընդմեջ կամ հազվադեպ գրոհել:

Հազվադեպ գրոհներն ըմբիշը կարող է կիրառել ցածր կամ միջին բեռնվածությամբ և լարվածության գոտեմարտերում, որը հնարավորություն է տալիս տվյալ ըմբիշին տնտեսել ուժերը, քանի որ գոտեմարտերի միջև ընկած ժամանակահատվածում նա հասցնում է որոշ չափով վերականգնել իր ուժերը:

Պաշտպանողական (սպասողական) տակտիկա. բնութագրվում է նրանով, որ ըմբիշն իր ողջ ուշադրությունը կենտրոնացնում է պաշտպանության վրա, գոտեմարտում ակտիվություն չի դրսևորում, փորձ է անում գրոհել միայն այն դեպքում, երբ մրցակիցը սխալ է թույլ տալիս:

Այդպիսի տակտիկան ըմբիշին կախվածության մեջ է դնում մրցակցի գործողություններից, զինաթափում է նրան: Ավելին, եթե ըմբիշը գոտեմարտի ամբողջ ընթացքում լրջորեն է հակված նման տակտիկային, ապա, որպես կանոն, նա պարտվում է, քանի որ ամենամանրազնին կազմակերպված պաշտպանությունը դեռևս երաշխիք չի, դա դեռ չի նշանակում, որ գոտեմարտի ամբողջ ժամանակաընթացքում մրցակիցը, որը համառ և համարձակ գրոհում է, չի կարող հաղթահարել պաշտպանությունն ու կատարել հակահնարք:

Անհատական հոգեբանական, ֆիզիկական և տեխնիկական առանձնահատկություններին համապատասխան, ըմբիշներից մեկը կարող է նախասիրությունը տալ հարձակողական տակտիկային (անընդհատ կամ մեկընդմեջ գրոհների), իսկ մյուսը՝ հակագրոհային տակտիկային:

Սակայն սամբո ըմբշամարտի այսօրվա մակարդակը ըմբիշներից պահանջում է, որպեսզի նրանցից յուրաքանչյուրը տիրապետելով տակտիկայի բոլոր ձևերին, կարողանա արդյունավետ ձևով դրանք կիրառել ինչպես ուսումնամարզական, այնպես էլ գոտեմարտերում, ինչպես պարզ, այնպես էլ բարդ պայմաններում, հաշվի առնելով մրցակիցների առանձնահատկությունները, դրանք համարելով իր հնարավորություններին:

Եթե գոտեմարտի ժամանակ ըմբիշը կարողանում է մոբիլիզացնել իր ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական կարողու-

թյունները, կարողանում է աննկատ պահել իր թույլ կամ խոցելի կողմերը՝ նա կարող է առավելության հասնել մրցակցի հանդեպ: Դրան հասնելու համար, մինչև գորգ դուրս գալը ըմբիշները նախօրոք իրենց մարզչի հետ համատեղ պլանավորում են տվյալ գոտեմարտի վարման տակտիկան:

Յոգերանական տրամադրվածություն. անկախ նրանից, թե առաջիկա գոտեմարտը ուժեղ, թե թույլ մրցակցի հետ կկայանա, ըմբիշը պետք է իրեն տրամադրի հաղթանակի համար: Առանց թերության մարդ չկա, անթերի ըմբիշներ չկան, մնում է նկատել և ճիշտ ժամանակին օգտվել դրանից: Երբեք չպետք է թերազնահատել մրցակցին, միևնույն ժամանակ չի կարելի նրան համարել անպարտելի, քանի որ չվստահել սեփական ուժերին՝ նշանակում է անհաջողության մատնվել:

Յուրաքանչյուր մրցակցի հետ հանդիպելուց ըմբիշները պետք է կարողանան երկուստեկ ճիշտ գնահատել միմյանց՝ ուժերը, համոզվել և տրամադրվել հաղթանակի հասնելու համար, դիմել վճռական պայքարի, մի կողմ դնելով վախը, մրցակցի նախկին նվաճումները, մարզական կարգը, հանդիսատեսների գոռում-գոջյունները և այլն: Շատ ըմբիշներ հաճախ շփոթության մեջ են ընկնում մրցակցի երկրպագուների ակտիվությանը, շփոթություն և խուճապ է առաջանում նման ըմբիշի գործողություններում, նա սկսում է հաճախակի սխալվել, շփոթվել և պարտվում է: Ցավոք, նման ըմբիշներ դեռ շատ կան:

Ըմբշամարտում հաճախ այնպես է պատահում, երբ ըմբիշներից մեկը, որը բավականին լավ է նախապատրաստական մարզման շրջան է անցել, ֆիզիկապես և տեխնիկապես պատրաստ է մրցմանը հաջողությամբ մասնակցելու համար, սակայն մրցումներից սկսում է գործել ցրված, կատարում է աննպատակ շարժումներ, կորցնում է ինքնատիրապետումը և մատնվում անհաջողության: Նման դեպքերում ասում են, այդ ըմբիշը «չափից ավելի էր վստահում իր ուժերին», նման ըմբիշներին համարում են հոգեբանական պատրաստակաությունից զրկված, նրանք զուրկ են կամքից, չունեն պատվի զգացողություն: Եթե ըմբիշը վախենում է իր հակառակորդից, նրա մոտ սնխուսափելի է դառնում կաշկանդվածությունը, շփոթությունը, աննպատակ գործողությունները: Կան ըմբիշներ, որոնք գոտեմարտի առաջին րոպեներից սկսում են ակտիվ գործողություններ ձեռնարկել, նախաձեռնությունը վերցնում

են իրենց ձեռքը, շարունակելով կրկնապատկել հաջողությունը՝ նրանցից շատերի մոտ նոր վստահություն է առաջանում դեպի իրենց ուժերը և գործողությունները:

Նման իրավիճակում դրական դեր է խաղում մարզչի խոսքը, նա քաջալերում է իր սանի գործողությունները, որը ավելի է ոգևորվում ու սկսում ավելի վստահ գործել և գոտեմարտը հասցնել հաղթական ավարտի:

Անհաջողության դեպքում անհրաժեշտ է նման մարզիկին քաջալերել, վստահություն ներշնչել, խրախուսել, բարի խոսքերով նրան ոգևորել, ճիշտ ճանապարհ ցույց տալ նրան: Այստեղ մարզչի դերն անփոխարինելի է: Նման ըմբիշին անհրաժեշտ է տրամադրել, հենց գոտեմարտի սկզբից նրան հատուկ առաջադրանք տալ, հատկապես ուշադիր լինել գոտեմարտի սկզբում: Դրական արդյունք է տալիս, երբ ըմբիշները հաճախակի են մասնակցում տարբեր մեծ և փոքր մրցումների, դա նրանց օգնում է կուտակել մրցակցական փորձ, ըմբիշն սկսում է վստահել սեփական ուժերին: Գորգի վրա ցուցաբերած վստահությունը, վճռականությունը և համարձակությունը համարվում են հաղթանակի հասնելու ըմբիշի գլխավոր գործոն:

Գոտեմարտից առաջ չպետք է մեկուսանալ, պետք է մշտապես գտնվել մարզչի կողքին, պետք է քիչ մտածել առաջիկա հանդիպման մասին: Դա հնարավորություն կտա գոտեմարտից առաջ տնտեսել նյարդային էներգիան և այն ավելի թարմ պահել գոտեմարտի համար:

Կան ըմբիշներ, որոնք դեռ գորգ դուրս չեկած՝ մտովի շատ մանրամասնորեն են վերլուծում իրենց առաջիկա գործողությունները: Ձգտում են կանխատեսել մրցակցի վարքագիծը և գործողությունները: Նրանք համարում են, որ դրանով տրամադրվել են առաջիկա գոտեմարտին կամ պատրաստվել են վճռական գործողությունների: Իսկ երբ դուրս են գալիս գորգի վրա, ստացվում է ճիշտ հակառակը. շարժումները դանդաղում են, արագությունը կորչում է, արագ վրա է հասնում հոգնածությունը, նախատեսված բոլոր պլանները ձախողվում են, ոչինչ չի հաջողվում իրականացնել: Պատճառն այստեղ այն է, որ մինչև գորգ դուրս գալը տվյալ ըմբիշը մտովի արդեն հաղթել է իր մրցակցին: Նա պարզապես վատնել է իր նյարդային էներգիան, ինչպես ասում են ըմբիշները՝ «վառվել է»: Այդ գործում ագրեսիվությունը, նույնպես,

ավելորդ է, քանի որ ավելորդ ազդեցությունը մրցակցին կստիպի լինել զգույշ:

Համեմատաբար թույլ մրցակցի հետ գոտեմարտելիս նույնպես պետք է զգույշ լինել պետք է այնպես անել, որ չբացահայտվեն բոլոր մյուս հնարքները, դրանք անհրաժեշտ է թողնել մրցման եզրափակիչ գոտեմարտելու համար:

Մրցակցական տակտիկա. դա մրցման ժամանակ ըմբիշի կողմից սեփական ուժերի և հնարավորությունների խելացի պլանավորումն ու օգտագործումն է գոտեմարտի ցանկացած հատվածում և ցանկացած մրցակցի հետ:

Ըմբշամարտի մրցումներում հաջողությունը մեծամասամբ կախված է ըմբիշի կողմից իր ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական ունակությունների և հմտությունների ավելի ռացիոնալ ձևով օգտագործելուց:

Այն ըմբիշը, որը չի կարողանում ճիշտ կառուցել առանձին գոտեմարտի և ամբողջ մրցման պլանը, նա չի կարողանա իրացնել իր բոլոր հնարավորությունները, և պարտությունը նման ըմբիշի համար դառնում է անխուսափելի: Նման ըմբիշներ շատ կան, որոնք դեռ չհասած իրենց ծաղկման գագաթնակետին, դուրս են մնում մեծ սպորտից՝ չհասցնելով ցույց տալ իրենց առավելագույն մարզական արդյունքները:

Տակտիկական պլանի կազմումը. ըմբշի տակտիկական պլանը կազմվում է կոնկրետ մրցմանը պատրաստվելու հենց առաջին օրվանից և իր մեջ ընդգրկում է հետևյալ կարևոր աշխատանքները.

- իրադրության գնահատումն ու ապագա իրադրությունների կանխագուշակում,

- հիմնական ու պահեստային գործողությունների և դրանց տարբերակների ընտրություն,

- տակտիկական պլանի կարգավորում՝ կապված մրցումների հնարավոր իրադրությունների ու փոփոխությունների և դրանց իրականացման հետ:

Նախնական հետախուզում. նախնական հետախուզումն իրականացվում է մինչև մրցումների սկսվելը, որի խնդիրն է տեղեկություններ հավաքել հավանական մրցակիցների և նրանց հնարավորությունների մասին, մրցումների անցկացման պայմանների մասին՝ մրցականոններում կատարված փոփոխությունների մասին և այլն:

Ավելի հավանական մրցակիցների և նրանց հնարավորությունների մասին հավաստի տեղեկություններ հավաքելուց հետո կազմվում է աշխատանքային կոնկրետ պլան տվյալ քաշային կարգի համար: Որպես օրենք՝ ըստ քաշի ըմբիշները պայմանականորեն բաժանվում են երեք խմբի.

I. Ուժեղ մրցակիցներ. այդ խմբի մեջ մտնում են նրանք, ովքեր ուժեղ են և առաջիկա մրցումներում կարող են վտանգ ներկայացնել, ուստի նման մրցակիցների հետ գոտեմարտերին պետք է ավելի լուրջ պատրաստվել:

II. Դրանք այն ըմբիշներն են, որոնք տվյալ խմբում վտանգ չեն ներկայացնում, նրանք մյուսներից ավելի թույլ են անգամ և չեն համապատասխանում տվյալ մրցումների մակարդակին:

III. Անձանոթ մարզիկներ. այս խմբում ընդգրկվում են այն ըմբիշները, որոնք նախորդ խմբերին չեն պատկանում, դրա համար նման ըմբիշները վտանգ են ներկայացնում, հատկապես, մրցման առաջին շրջանում:

Թե անձանոթ և թե հավասար պայմաններում մրցումների առաջին շրջանն ըմբիշների համար անձանոթ փորձություն է համարվում, քանի որ նրանք ծանոթ չեն մրցման մասնակիցներին, տեղեկություն չունեն թույլ և ուժեղ հակառակորդների մասին, հոգեբանորեն դեռ պատրաստ չեն տվյալ մրցման միստուկացին:

Իրադրության գնահատումը: Ստացված նախնական տեղեկատվությունների քննարկվում, կշռադատվում ու տրվում է գնահատական և որոշվում է ստացված տեղեկության կարևորությունը, դրա հնարավոր ազդեցությունը մրցապայքարի ընթացքի վրա: Չպետք է մոռանալ, որ իրադրության ցանկացած գնահատական կարիք ունի մշտական վերանայման՝ կապված նոր փաստերի հայտնվելու և չնախատեսված հանգամանքների հետ, որոնք կարող են մշտապես առաջանալ ցանկացած գոտեմարտի ընթացքում:

Իրադրության մոդելը կազմելիս հարկավոր է գնալ ընդհանուրից դեպի մասնակին: Առաջին հերթին որոշում են մրցակիցների ընդհանուր ցուցանիշները, այնուհետև կազմում են ընդհանուր իրադրության մոդելը, որոնք կարող են ի հայտ գալ մյուս գոտեմարտերում:

Մրցումների մասնակցության տակտիկա. մրցման մասնակցության տակտիկան որոշելիս ելնում են այն դրույթներից, որոնք մշակվել են մրցումների տակտիկական պատրաստության գործըն-

թացում: Հաճախ ըմբիշի առջև միայն նպատակ է դրվում տվյալ մրցումներում գրավել որոշակի տեղ: Տակտիկան ընտրելու համար նախ և առաջ անհրաժեշտ է տալ տակտիկայի բանավոր ձևակերպումը, նշել նպատակների և խնդիրներ հստակ սահմանումը: Չպետք է մոռանալ, որ մրցման ցանկացած տակտիկա անհրաժեշտ է պարբերաբար ենթարկել վերաստուգման՝ դա կապված է նոր հանգամանքների հայտնվելու հետ, որոնք կարող են ծագել մրցումների ժամանակ:

Մրցման ժամանակ նախատեսված տակտիկան կարող է հաջողություն ունենալ միայն և միայն այն դեպքում, եթե պատրաստության գործընթացը ճիշտ է պլանավորած:

7.4 Մրցակցական տակտիկայի իրականացումը (նախապատրաստությունը)

Ճնշում գործադրելով մրցակցի վրա. սրա էությունը կայանում է նրանում, որ ըմբիշներից մեկը տակտիկական գործողության հաշվին աշխատում է առավելության հասնել իր մրցակցի հանդեպ: Նա ճնշում է իր հակառակորդի վրա ի հաշիվ իր առավելությունների, դրանք են՝ ուժի, տեխնիկայի, հոգեբանական լավ պատրաստվածության հաշվին և այլն:

Քողարկում. դա կատարվում է թե՛ մրցումների ամբողջ ընթացքում և թե՛ մեկ գոտեմարտում: Դրա էությունը կայանում է հետևյալում՝ երբ ըմբիշը սովորում կամ տիրապետում է որևէ լավ, արդյունավետ հնարքի, նա այդ հնարքից չի օգտվում այնքան ժամանակ քանի դեռ չի հանդիպել հիմնական կամ ուժեղ մրցակիցների հետ: Թույլերի հետ նման ըմբիշը կիրառում է միանգամայն ուրիշ հնարքներ: Դրանով նա իրեն ապահովում է իր հակառակորդներից, նրանք վերջնական տեղեկություն չեն կարողանում ստանալ նման ըմբիշի տեխնիկական արսենալի մասին: Գաղտնի կամ ինչպես ըմբշամարտում է ընդունված ասել «սիրված հնարքները» թույլ մրցակիցների վրա խելացի ըմբիշը չի կիրառի, այլ դրանք կպահի և անսպասելիորեն պառկած կամ կանգնած գոտեմարտում կկիրառի ուժեղների հանդեպ:

Ըմբիշները հաճախակի նման տակտիկական քայլի են դիմում հիմնականում իրենց ֆիզիկական տվյալները չբացահայտելու համար, քանի որ դա իր հակառակորդների համար կարող է ծառայել որպես ինֆորմացիայի աղբյուր: Կարևոր նշանակություն

ունի հոգեբանական պատրաստվածության քողարկումը: Ըմբիշներն առանձնակի ուշադրություն են դարձնում իրենց հակառակորդների քայլվածքի, պահվածքի, բնավորության, խառնվածքի և այլ կողմերի վրա:

Խուսանավում (մանյովր). դա տակտիկական հնարք է, որն իրականացվում է առանձին գոտեմարտում, ինչպես նաև ամբողջությամբ վերցրած մրցման ընթացքում ցանկալի արդյունքի հասնելու նպատակով: Մանյովրի միջոցով ըմբիշը կարողանում է կողմնորոշվել, թե ո՞ր գոտեմարտի ժամանակ է անհրաժեշտ ծախսել մեծ ֆիզիկական ուժ և ո՞րի ժամանակ դրա կարիքը չկա, ո՞ր հակառակորդի հետ պետք է հիմնական շեշտը դրվի արագության կամ դիմացկունության վրա և որի՞ հետ՝ ոչ: Գիշտ որոշումներ է կայացնում վարժությունների և հնարքների կատարման, ինչպես նաև հանգստի ընդմիջումների կազմակերպման համար: Հնարավորություն է ստացվում որոշել, թե ո՞ր գոտեմարտում պետք է տվյալ ըմբիշին հոգեպես լավ տրամադրել, որի ժամանակ՝ ոչ և այլն: Մանյովրը օգնում է նաև մարզիչին, որը ըմբիշների համար կարողանում է կազմել անհատական պահվածքի պլան՝ տեղաշարժերի, հանգստի, երթևեկելու ընթացքում, ազատ ժամանակի ռացիոնալ օգտագործման համար և այլն:

Մանյովրի օգնությամբ հնարավորություն է ստեղծվում որոշել, թե ե՞րբ և ինչպիսի՞ հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական տեխնիկական գործողություններ են անհրաժեշտ տարբեր մրցաշարերում ցանկալի արդյունքի հասնելու համար:

Մանյովրի օգնությամբ պետք է գրաֆիկ կազմվի ըմբիշի պարապմունքի և ազատ ժամանցի, հյուրանոց և մարզադահլիճ գնալու և գալու համար, որպեսզի ըմբիշը ավելորդ էներգիա չծախսի, այլ ազատ ժամանակն անցկացնի նպատակասլաց ձևով, ե՞րբ պետք է ուղևորվի մրցման վայրը, ո՞ւմ ուղեկցությամբ, ե՞րբ պետք է պատրաստ լինի գորգ դուրս գալու համար նրանում պետք է նշվի բժշկի անելիքները:

Կշռվելուց և վիճակահանությունից հետո ըմբիշը տեղեկություն է ստանում իր քաշային կարգում մրցման մասնակիցների քանակի և մրցաշարային աղյուսակում նրանց համարների մասին: Դա հնարավորություն է ընձեռում մրցումներում որոշել շրջանների մոտավոր քանակը, որի օգնությամբ, օրինակ, հնարավոր կդառնա հաշվարկել, թե արդյո՞ք որ շրջանից և գոտեմարտից հետո հնարա-

վոր կդառնա մրցաշարում մրցանակային կամ որոշակի տեղ գրավել: Անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել, թե ո՞ւմ հետ է սպասվում առաջին, երկրորդ և հետագա գոտեմարտերը և, մոտավոր հաշվարկ կատարել, թե մյուս շրջաններում ովքեր են լինելու իր հակառակորդները: Ելնելով այդ տվյալներից, ըմբիշը կարողանում է մոտավոր ճշտությամբ կազմել, թե մրցումներում մոտավորապես ինչ տեղ կարող է գրավել:

Այն նպատակը, որն իր առջև դրել է ըմբիշը տվյալ մրցումներում, իր արտացոլումն է գտնում յուրաքանչյուր առանձին գոտեմարտում: Ելնելով ամբողջ մրցումների կարևորությունից, ըմբիշը մոտավորապես պլանավորում է, թե ո՞ր գոտեմարտը նա կարող է ավարտել մաքուր հաղթանակով կամ միավորներով, որոշում է նաև, թե ո՞ր գոտեմարտերը նրանից կպահանջեն ճիգերի առավելագույն մոբիլիզացում: Հասկանալի է, որ նախնական պլանում նշված հաշվարկներն անհրաժեշտության դեպքում կարող են փոփոխվել համաձայն մրցումների ընթացքում փոփոխվող պայմանների:

Տակտիկապես ճիշտ գործելու համար անհրաժեշտ է, թե՛ մրցման ժամանակ և թե՛ յուրաքանչյուր շրջանի ավարտից հետո օբյեկտիվորեն գնահատել մրցաշարային աղյուսակում ունեցած ինչպես սեփական, այնպես էլ հակառակորդների մրցաշարային դրությունը: Իմանալ, թե ո՞վ ո՞ւմ հետ է հանդիպել տվյալ շրջանում, կազմելով հետագա գույգերը, նա մոտավորապես կարող է գուշակել հաջորդ հանդիպումների մոտավոր արդյունքները:

Ճիշտ և ժամանակին կողմնորոշվելու համար խորհուրդ է տրվում կատարել գոտեմարտերի գրանցումներ: Մեծ մրցաշարերում ըմբիշն օրվա ընթացքում ստիպված է լինում 3-4 անգամ տարբեր հակառակորդների հետ գոտեմարտել, որը համարվում է սահմանային բեռնվածություն:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ըմբիշը մեկ օրում այդքան մեծ թվով գոտեմարտեր է վարում, ուստի պետք է նրա ֆիզիկական ուժը, էներգիան, նյարդային ծախսերը խիստ հսկողության տակ դնել: Անհրաժեշտ է կազմակերպել և օգտագործել վերականգնման ճիշտ միջոցներ, ըմբիշներին հնարավորություն տալ վերականգնել ծախսած ուժերը, որպեսզի թարմ ուժերով կարողանան պատրաստվել նոր գոտեմարտերի:

Անհատական, թիմային և անհատական-թիմային մրցաշարերի

և մրցումների մասնակցության տակտիկան ունի իր առանձնահատկությունները, որը նախ և առաջ կախված է թիմի ճիշտ կազմը ընտրելու հետ: Թիմի կազմն ընտրելիս, մարզիչը պարտավոր է հաշվի առնել յուրաքանչյուր սամբիստի տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստակամության վիճակը արդի փուլում, նրա փորձը, նախորդ մրցումներում, նրա վերջին ելույթները, մարզվածության աստիճանը, ինչպես նաև այն՝ թե տվյալ ըմբիշը ինչպես է իրեն դրսևորել իր հակառակորդների հետ վերջին գոտեմարտերում:

Թիմային մրցումներում մարզիչը յուրաքանչյուր հանդիպման համար կազմում է նախնական տակտիկական պլան: Այդ նպատակով մարզիչը մանրամասն վերլուծում է մրցաշարին մասնակցող բոլոր թիմերի հնարավորությունները, այդ թիմերի անդամների պատրաստակամությունը, կազմում նախնական հաշվարկներ, ո՞ր թիմի հետ ինչպիսի տակտիկա օգտագործել, թիմի յուրաքանչյուր անդամի առաջադրանք է տալիս՝ ինչպես գոտեմարտել և ո՞ր տեղը գրավել: Այդ ճանապարհով կազմելով առաջիկա մրցումների տակտիկական պլան, նա այդ պլանին ծանոթացնում է թիմի բոլոր մասնակիցներին, կոնկրետ խնդիր դնելով ինչպես ողջ կոլեկտիվի, այնպես էլ յուրաքանչյուր մարզիկի առջև անհատապես:

Հասկանալի է, մրցումների ընթացքում գոտեմարտի ժամանակ կարող են առաջանալ անենատարբեր իրավիճակներ, որոնք կստիպեն ինչպես մարզչին, այնպես էլ ըմբիշներին ընդունել համապատասխան որոշումներ և նոր ուղղումներ մտցնել վաղօրոք մշակված պլանում:

Թիմային մրցումներում, երբ հաղթանակն ավելի է կարևորվում, քանի որ դա առաջին հերթին կոլեկտիվի և թիմի համար է, ըմբիշներից յուրաքանչյուրը պետք է առավելագույնս համարձակ ու վճռական գործի, գնա ռիսկի, օգտագործի ցանկացած հնարավորություն թիմին հաղթանակ բերելու համար:

7.5 Հոգեբանական պատրաստություն

Ըմբիշի հոգեբանական պատրաստությունը հանդիսանում է նրա չափազանց կարևոր, միևնույն ժամանակ դժվար դաստիարակվող կողմերից մեկը: Մենապայքարային մարզաձևում, ինչպիսին է սամբո ըմբշամարտը, որտեղ մարզիկներն մարմնով անմիջապես շփվում են իրար հետ, մրցման ելքը որոշվում է ոչ

միայն ֆիզիկապես և տեխնիկապես լավ պատրաստված ըմբիշի օգտին, այլ նրա օգտին, որը միաժամանակ օժտված է նաև լավ կամային հատկությամբ: Այսօր հաղթանակի համար ըմբիշից պահանջվում է արտակարգ նյարդային լարվածություն, մարդկային բոլոր հնարավորությունների կենտրոնացում: Պատահական չէ, որ վերջին երեք տասնամյակի ընթացքում աշխարհի ազգային շատ թիմերի մարզման գործընթացում ներգրավվել են նաև հոգեբան-մասնագետներ:

Աստուծոյ հոգեվիճակի մասին, մենք ի նկատի ունենք ըմբիշի հոգեկան ապրումները, նրա հուզումները, ուրախությունը, վիշտը, գայրույթի զգացումը: Այդ հույզերը նշանակալի տեղ են գրավում մարդու կյանքում, բնորոշում են նրա ռեակցիան շրջապատի հանդեպ, բնորոշում են օրգանիզմի ներքին վիճակը, կարգավորում են աշխատանքի և հանգստի փոխներգործությունը: Հուզական վերելքի դեպքում մարդը երբեմն իր ուժերից բարձր աշխատանք է կատարում, այնպիսի աշխատանք, որը հնարավոր չէ կատարել սովորական վիճակում: Մարդու զգացմունքները գրեթե միշտ ուղեկցվում են միմիկայով, ժեստերով, շարժումներով: Ցանկացած հուզական ակտիվություն, որպես կանոն, ուղեկցվում է շարժողական ակտիվության հետ՝ մոբիլիզացվում են օրգանիզմի էներգետիկ պաշարները, ուժեղացված է աշխատում սիրտը, բարձրանում է զարկերակային ճնշումը, արյան մեջ ավելանում է շաքարի պարունակությունը, հաճախակի է դառնում շնչառությունը: Այս բոլորն անհրաժեշտ է մկանային աշխատանքի համար: Հույզերը ներգործում են ամբողջ օրգանիզմի վրա, և կարող են թուլացնել մկանների լարվածությունը, փոխել նյարդային մղիչների բնույթը, որոնք ստանում են մկանները, որի հետևանքով շարժումները դառնում են դանդաղ, ալարկոտ, կանգնվածքը՝ թուլացած, խոսքը՝ խուլ, անարտահայտիչ: Բացասական հույզերի պատճառն ըմբիշների մոտ կարող են լինել վատ նախապատրաստությունը մրցումներին, անվստահությունն իր ուժերի հանդեպ, վնասվածքը, վախն այն մրցակցից, որին անցյալում պարտվել է: Նախքան նման հակառակորդի հետ գոտեմարտելը, գորգ դուրս գալուց առաջ, նման ըմբիշի մոտ տիրում է ճնշված վիճակ, անտրամադիր վերաբերմունք դեպի շրջապատը, դեպի թիմակից ընկերները, նույնիսկ դեպի իր հակառակորդը:

Նման վիճակ ըմբիշի մոտ նկատվում է նաև նյարդային

հոգնածության ժամանակ: Դա շատ վտանգավոր և անկայուն վիճակ է և նման ըմբիշից ցանկալի արդյունք չի կարելի ակնկալել:

Հաճախ ըմբիշի մոտ անտարբեր վերաբերմունք է առաջանում կոնկրետ մի գոտեմարտի հանդեպ այն պատճառով, որ նա գորգի վրա պետք է հանդիպի իր վաղեմի ժամոթի հետ, որի հետ ընկերություն է անում, լավ հարաբերության մեջ է գտնվում:

Դրական հույզեր. դրանք են ուրախությունը, հրճվանքը, հաղթանակի հասնելու ձգտումը, ֆիզիկական և տեխնիկական գերազանց պատրաստությունը, սեփական ուժերի նկատմամբ կայուն վստահությունը և մյուս դրական գործոնները, որոնք շրջապատում են տվյալ ըմբիշին, բարձրացնում նրա մկանային զգացողությունը, ավելացնում ուժը և մկանների աշխատունակությունը, ձգտում հաղթանակի: Այդ դեպքում մարզիկի քայլվածքը դառնում է եռանդուն, շարժումները ճիշտ, վստահ, խոսքը՝ արտահայտիչ: Նման վիճակում դուրս գալով գորգ, ըմբիշը զգում է իր հակառակորդի ամենափոքր շարժումը, նա կենտրոնացած, զգույշ է և ձգտում է հասնել հաղթանակի:

Ըմբիշների մոտ դրական հույզեր են հանդես գալիս այն ժամանակ, երբ հաղթում է ուժեղ մրցակցի, հատկապես, երբ տվյալ ըմբիշը առաջին անգամ է նվաճում չեմպիոնի տիտղոսը: Չնայած էներգիայի մեծ ծախսին՝ ըմբիշը դառնում է եռանդուն, կենսուրախ, հոգնածություն չի զգում:

Պատահում է և այնպես, որ լավ նախապատրաստված ըմբիշը, չկարողանալով զսպել դրական հույզերը, մինչև գոտեմարտերի սկսելը, ինքն իրեն դատապարտում է պարտության:

Գոյություն ունի ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության երեք շրջան՝ ամենօրյա մարզումներ, նախամրցումային և հետմրցումային փուլեր: Ամենօրյա մարզումը բացի մասնավոր խնդիրներից, լուծում է նաև ըմբիշի ձևավորման շրջանի բեկումնային պահերի հարցերը.

I - դա պատանեկական տարիքից անցումն է չափահաս տարիքին,

II - դա հանրապետական և միջազգային մրցասպարեզ դուրս գալու պահն է: Նախքան հոգեբանական պատրաստության պլանավորման մասին խոսելը, անհրաժեշտ է կազմել մարզիկի հոգեբանական բնութագրերը: Դրանք մտնում են մարզիկի պատրաստության միասնական պլանի մեջ՝ ֆիզիկական, տեխնիկա տակ-

տիկական պատրաստություն և հանդիսանում են ըմբիշների համալիր պատրաստության ու դաստիարակության գործընթաց:

Բարձրակարգ ըմբիշներին բնորոշ գիծ է համարվում բացառիկ կամքի ուժը: Իզուր չէ, որ մարզիկի պատրաստության գործում կարևոր տեղ է հատկացվում կամային հատկանիշներին՝ համարձակություն, համառություն, վստահություն, հնարամտություն, իսկ դրանց դաստիարակմանը նույնպես տեղ է հատկացվում ըմբշամարտում:

Սամբո ըմբշամարտով սկսում են պարապել այն մարդիկ, ովքեր տարբեր են իրենց ֆիզիկական տվյալներով և բարոյականային որակների զարգացման աստիճանով: Ճիշտ կառուցված ուսումնամարզական գործընթացում, բացի այնպիսի շարժողական ընդունակություններից, ինչպիսին են՝ ուժը, դիմացկունությունը, արագաշարժությունը և այլն, մշակվում է նաև մարզիկի նպատակալացությունը, նախաձեռնությունը, վճռականությունը, համարձակությունը, դժվարությունները հաղթահարելու կարողությունը, որոնք իրենց հերթին նպաստում են լավագույն մարզիկ դառնալուն:

Կամային հատկանիշները, ինչպես և ցանկացած շարժողական ընդունակություն, մարդու մոտ նույնպես զարգանում է հետևողական և աստիճանաբար: Կարճ ժամկետում չի կարելի մեծ ուժ ծեռք բերել այնպես, ինչպես չի կարելի անսպասելի համարձակ դառնալ, եթե մարդը վաղօրոք աչքի չի ընկել համարձակությամբ:

Կամային հատկանիշների դաստիարակումը և դրանց կայունությունը հնարավոր է ամրապնդել միայն այն դեպքում, երբ մարզիկը թե կյանքում և թե մարզման ժամանակ անընդհատ և համառորեն հաղթահարում է իր առջև դրված բոլոր դժվարությունները:

Տեխնիկական գործողությունները, վարժություններն ու առաջադրանքները, գոտեմարտի ժամանակ առաջին հերթին նպաստում են ըմբիշների կամային որակների դաստիարակմանը:

Եթե ըմբիշի առջև դրվում է հեշտությամբ հաղթահարվող խնդիրներ, դրանից ըմբիշի կամային որակները քիչ են զարգանում: Նրա կամային որակները լավ են զարգանում և կոփվում, եթե նրա առջև դրվում են դժվարությամբ և երկարատև ու լարված ֆիզիկական աշխատանք պահանջող խնդիրներ:

Ըմբիշների մարզական վարպետությանը զուգահեռ, անհրաժեշտ է մարզապարապմունքներում, ֆիզիկական և կամային հատկությունները մշակելու նպատակով տալ ավելի բարդ խնդիր-

ներ: Սեփական ուժերի հանդեպ անվստահությունը և թերահավատությունը գոտեմարտում արգելակում է հնարավորությունների լրիվ դրսևորմանը, առաջ է գալիս վախկոտություն և անվճառականություն: Ուստի ըմբշին պետք է համոզել, նրա գիտակցությանը հասցնել, որ ինքը ուժեղ է, վախկոտ չէ: Պետք է նրա մեջ հավատ ներշնչել, որ թե ֆիզիկապես և թե տեխնիկապես ինքը հետ չի մնում մյուսներից, այլ՝ ընդհակառակը:

Ըմբիշի պատրաստության բոլոր կողմերը՝ տեսական, ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և պատրաստությունն ամբողջությամբ վերցրած, ընդհանրացվում են յուրաքանչյուր մարզիկի հատուկ հոգեբանական առանձնահատկությունների ներքո: Դրանք սպորտով պարապմունքների հենց սկզբից կարող են դրսևորվել որպես հակում դեպի կոլեկտիվիզմը, բնական ցանկությունը հասնելու բարձր մարզական արդյունքի և իր ելույթներով փառաբանելու կոլեկտիվը: Դրա հետ միասին, ըմբիշի մոտ կարող են ծագել այնպիսի անցանկալի հակվածություններ, ինչպիսին են եսասիրությունը, ինքնահաստատումը, որոնք ոչ միայն իր նման մարզիկի համար է դա թերություն, այլև նման վարք ունեցող ըմբիշները կոլեկտիվին վնասում են, խաղում են նրա պատվի և հեղինակության հետ: Լավ կոլեկտիվ ստեղծելու համար մարզիչն առաջին հերթին հենվում է թիմի առողջ անդամների վրա, կոլեկտիվը նրանց օգնությամբ է ստեղծվում, ամրանում: Մարզիչը վերջիններիս օգնությամբ աշխատում է կարգի հրավիրել ճանապարհից շեղվողներին, օգնում են նրան ճիշտ դատելու, ժամանակի հետ քայլել:

Եթե թիմի մարզիչը պահպանում է իր մանկավարժական սկզբունքները, անպատվաբեր արարքներից հեռու է պահում իր սաներին, դա նշանակում է, որ նա կկարողանա հսկել ուսումնամարզական գործընթացը:

Նպատակասլացությունը. դա ըմբիշի այն հատկությունն է, որն օգնում է նրան հաջողությամբ լուծելու մարզման գործընթացի իր վրա դրված մոտակա և հեռանկարային այն խնդիրները, որոնք նրան կօգնեն սպորտում հասնելու ցանկալի արդյունքի: Նվաճած արդյունքի ճիշտ գնահատումը, բացառիկ նշանակություն ունի ընթացիկ և հետագա ծրագրերի ու պլանների կատարման գործում և նպաստում է նպատակասլացության դրսևորման հետագա գործընթացին:

Հաստատակամություն և համառություն. դա ըմբիշի ձգտումն է հասնել պլանով նախատեսված արդյունքներին, նրա կարողությունն է դիմակայել դժվարություններին ու ձախորդություններին, դրված խնդիրները ամեն կերպ լուծելու: Նման հատկությունները բնորոշ են ըմբշամարտով պարապողներին: Դրանք կամային պատրաստության այն բոլոր կողմերն են, որոնք օգնում են ըմբիշներին ցանկալի արդյունքի հասնել հաստատակամության, համառության, աշխատասիրության հաշվին: Դա ըմբիշի ձգտումն է պահպանել նվաճած միավորները, ձեռք բերած հաղթանակը, հարկ եղած դեպքում հետ վերադարձնել կորցրած միավորները, առանց հետաձգելու, ճիշտ ժամանակին կատարել մարզչի հանձնարարությունները: Ըմբշամարտում նշված հատկությունները դաստիարակվում են ուսումնամարզական գործընթացում կիրառվող տեխնիկատակտիկական մեծ արժեք ներկայացնող կոնկրետ գործողությունների կատարելագործման ժամանակ:

Զսպվածությունը և ինքնագսպումը՝ որպես բնավորության գիծ, դա մարդու ընդունակությունն է առանց վրդովվելու արձագանքել շրջապատի անց ու դարձի փոփոխություններին, հստակ մտածել ու կառավարել սեփական զգացմունքները և անելիքները, ինչպես սովորական, այնպես էլ անբարենպաստ պայմաններում, ինքնաքննադատաբար վերաբերվել իր նկատմամբ, հաղթահարել շփոթվածությունը, վախը, նյարդային գերգրգռվածությունը, կարողանալ զսպել իրեն և ընկերներին հեռու պահել սխալ և անպատվաբեր գործողություններից և արարքներից:

Կամային բոլոր հատկություններն անխզելիորեն կապված են միմյանց հետ և ամրապնդվում են մարզիկի առաջին հերթին դրական վարքագծում:

Ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության միջոցներից պետք է համարել նաև այնպիսի խնդիրների առաջադրումը, որոնց կատարումը ենթադրում է.

1. վերահսկվող հստակ արդյունքների ձեռք բերում,
2. նախատեսվող գործողությունների պլանի փոփոխում,
3. խնդրի լուծման ընթացքում չնախատեսված արգելքների հաղթահարում,
4. պարապողների կողմից խնդիրների ինքնուրույն առաջադրում այդ խնդիրների լուծման համար վերջնական արդյունքի որոշում:

Հոգեբանական պատրաստության խնդիրների իրականացման համար միայն մարզման գործընթացում կիրառվող միջոցները բավական չեն: Գոյություն ունեն ըմբիշների հետ տարվող մշտական աշխատանքների որոշակի ձևեր, դրանք են՝ ամառային ճամբարները, հավաքներն ու տարբեր առողջարարական միջոցառումները և այլն: Ըմբիշի համարձակության ու նախաձեռնության զարգացումը արտահայտվում է դժվարություններից, անհաջողություններից նրա չվախենալու և ինքնուրույն առանց կողմնակի օգնության ճիշտ որոշում կայացնելու նրա կարողությունում: Ընդունելով նոր որոշումներ նա պետք է ձգտի դրանք իրականություն դարձնել:

Սամբիստների մոտ անհրաժեշտ կարողություններ մշակվում են տարբեր մեթոդներով և միջոցներով և բաղկացած են տարբեր շարժառիթներից, որոնք նրան օգնում են գործունեություններն իրականացնել ժամանակին և անսխալ:

Ըմբիշի համարձակությունը ձևավորվում է վստահության հիմքերի վրա և գնահատվում է մարզչի ու նրա կոլեկտիվի կողմից: Համարձակության դրսևորմանը խանգարում է անվստահությունը և վախը:

Սամբիստի համարձակությունը հիմնվում է նրա վճռականության վրա: Որքան մեծանում է վտանգի զգացողությունը, այնքան էլ ավելի համարձակ ու զգույշ է գործում ըմբիշը: Համարձակությունը դաստիարակվում, զարգանում և մշակվում է կյանքի զանազան ոլորտներում և սպորտում, որոնք մարզիկին օգնում են իր մեջ ճնշելու վախի և անվստահության զգացումներ: Այս ամենը հեշտությամբ է հաղթահարվում, եթե խմբում կա առաջնորդ (լիդեր), որը խմբի պարապողների համար կարող է լավ ցուցադրել ցանկացած գործողություն և հնարք ու իր պահվածքով մյուսների համար օրինակ ծառայել: Եթե առաջին տեխնիկական գործողության կատարման փորձը հաջող է ավարտվում և պարապողներին տհաճություն չի պատճառում, ապա հետագա փորձերը կկատարվեն ավելի համարձակ և ընդհակառակը:

Վճռականությունը և համարձակությունը լավ է ձևավորվում և ամրապնդվում, երբ ըմբիշը մրցումներում հասնում է հաղթանակի: Հաղթանակի դեպքում մրցումից-մրցում մարզիկը ավելի վճռական և համարձակ է դառնում և ընդհակառակը:

Այսպիսով, վճռականություն և համարձակություն դաստիարակելիս անհրաժեշտ է հետևել, որ ըմբիշի գործողությունների մեծ

մասը, ամրապնդվեն դրական գրգռիչների ուղեկցությամբ: Գոտեմարտերում հնարքների հաջողությամբ կատարումը, իսկ թե հակառակորդի կողմից հակահնարքների անհաջող կատարումը, բարձրացնում է հարձակվողի համարձակությունը, վճռականությունը և վստահությունը իր ուժերի հանդեպ, ընդհակառակը, հակառակորդի կողմից հակագրոհի հաջողությամբ կատարումը կտրուկ իջեցնում է հարձակվող սամբիստի վճռականությունը, նա տվյալ հնարքը նույն հակառակորդի հետ գոտեմարտելիս, այլևս չի փորձում կատարել:

Ըմբիշի համարձակությունը կախված է նաև նրա տոկու-նությունից, ընդունակությունից և սեփական զգացմունքները ճնշելու ունակությունից, որն, իր հերթին, օգնում է ճիշտ որոշումներ կայացնել, զանազան դրդապատճառներից ընտրել ոչ ամենահա-ճելին, այլ՝ ամենաանհրաժեշտը: Եթե ըմբիշը կատարում է որևէ հանձնարարություն, որը նրան հաճույք չի պատճառում, սակայն դա անհրաժեշտ է կոլեկտիվի համար, ապա մարզիչը և կոլեկտիվի մյուս անդամները պետք է գտնեն խրախուսման մի որևէ միջոց կամ ձև, որպեսզի հաջորդ անգամ նույն ըմբիշը վճռականորեն կատարի թիմին կամ կոլեկտիվին անհրաժեշտ նմանատիպ հանձնարա-րություն:

Անհրաժեշտ է մշակել խրախուսման այնպիսի միջոցներ կամ ձևեր, որոնք տվյալ արարքի համար կոգևորեն ըմբիշին և նրա մեջ կճնշեն այն տհաճ զգացմունքները, որոնք նա ստացել է տվյալ առաջադրանքը կատարելուց առաջ կամ հետո:

Ինքնուրույնության և նախաձեռնության դաստիարակում. ըմբիշի ինքնուրույնությունը և նախաձեռնությունը կայանում է նրանում, որ նա կարողանա ինքնուրույն, առանց կողմնակի օգնու-թյան կամ որևէ մեկի ղեկավարության, ընդունի որոշումներ և կատարի դրանք՝ միաժամանակ ձգտելով դեպի նորը և հաճելին:

Դրանք շատ անհրաժեշտ և կարևոր հատկություններ են, որոնք սամբիստին օգնում են առաջ շարժվել ու հայտնվել առաջատար-ների շարքերում, հաղթող դառնալ մրցումներում և անգամ այն գո-տեմարտերում, որոնցում մարզիչը հնարավորություն չունի հետևելու ըմբիշի գործողություններին և ճիշտ որոշումներ կա-յացնելու համար նրան որևէ բան հուշելու:

Ինքնուրույնությունը և նախաձեռնությունը հիմնվում է սամ-բիստի տեսական և բազմակողմանի գործնական գիտելիքների

վրա և օգնում է նրան ցանկացած իրադրությունում ընդունել ինք-նուրույն որոշում: Այդ հատկությունները զարգանում են բնական ճանապարհով, իսկ մշակվում են մանկավարժական մեթոդներով, դրանք են՝ ցուցադրման և զրույցի մեթոդ, մրցումների ժամանակ գոտեմարտերի ինքնուրույն գրանցումների և նկարահանումների մեթոդ, մշակած հնարքի տեսական վերլուծությունների մեթոդ և այլն: Այս բոլորը մարզման գործընթացում օգնում են ինչպես ըմբիշին անհատապես, այնպես էլ թիմին շտկել բացթողումները, կատարե-լագործել հիմնական հնարքները:

Եվ մարզման գործընթացում և մրցումների ժամանակ ըմբիշ-ները պետք է ընտելանան դժվարություններին և գործեն ինքնու-րույն, խելոք ըմբիշը պետք է հույսը դնի միայն իր վրա, քանի որ ոչ ոք նրան գորգի վրա չի օգնի, միակ օգնությունը, որ նա կարող էն ստանալ, դա կողքից մարզիչի կողմից կատարվող ցուցումներն են, այն էլ հուշելու միջոցով:

Եթե սամբիստը գոտեմարտում ինքնուրույն և ճիշտ որոշում չի կայացնում՝ դա նշանակում է, որ նա լուրջ չի մոտենում գոտեմար-տի կարևորությանը և չունի բավականաչափ պատասխանատ-վություն տվյալ մրցման համար: Մարզչի խնդիրն է ստուգողական պարապմունքների ժամանակ պարզել, թե ուսումնասիրված նյու-թից կամ սովորած հնարքներից, պարապողի կողմից ինչը չի յու-րացվել: Մարզիչը դիտման միջոցով մեկ-մեկ պարզում է յուրա-քանչյուրի թերությունները ու բացթողումները, հանգիստ պայման-ներում քննարկման միջոցով իր սանին բացատրում է, թե որն է եղել նրանցից յուրաքանչյուրի սխալը, որը պարտության պատճառ է հանդիսանում:

Մարզման ժամանակ որոշակի գիտելիքներ ստանալով, ըմբիշը կարող է գործել իր հայեցողությամբ և կարող է ինքնուրույն լուծել ցանկացած խնդիր: Այսպես, երբեմն ըմբիշը հնարքը սովորելուց հետո «գտնում է» հնարքի լավագույն ձևով կատարման իր տար-բերակը:

Սանի կողմից նման նախաձեռնությունը ամեն կերպ պետք է խրախուսվի մարզչի կողմից:

Եթե ըմբիշը ինքնուրույն որոշում է ընդունում, նրա մոտ տեղի է ունենում տարբեր դրդապատճառների պայքար: Ընդ որում, այդ պայքարը դեպքերի մեծ մասում չի ավարտվում միայն որոշման ընդունումով, այլ կարող է շարունակվել նրա կատարման գործըն-

թացում, հատկապես եթե դրանց իրականացման ճանապարհին լուրջ դժվարություններ են հանդիպում:

Օրինակ, մրցման մասնակցելու համար ըմբիշից պահանջվում է կարգավորել (իջեցնել կամ բարձրացնել) իր քաշը: Եթե մարզիկի մոտ բացակայում է զսպվածությունը, համառությունը, ապա նա կարող է դա չանել և փոխել իր որոշումը: Համառ և զսպված ըմբիշը, իր քաշը կարգավորելուց հետո, դառնում է հաշվենկատ՝ եթե տվյալ մրցմանը չհասնի հաղթանակի, հետագայում նույն գործը կատարելու ժամանակ կկորցնի իր համառությունը և դժվարությամբ կհամոզվի նորից քաշը իջեցնելու:

Մարզիկի կամային հատկությունները զարգանում և մշակվում են սիստեմատիկ պարապմունքների, մրցումների ժամանակ և կենցաղում: Ծիշտ կազմակերպված պարապմունքները, մրցումները և մարզման ռեժիմը, մարզիչների, խորհուրդները ցանկալի արդյունքներ են տալիս, եթե դրանք հսկվում և ընթացք են տալիս ըմբիշի ճիշտ գործողություններին, քանի որ դրանք դրական ներգործություն են թողնում ընդհանրապես մարզիկի հոգեբանական պատրաստության վրա:

ԳԼՈՒԽ 8

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Սպորտային մարզումը՝ դա մանկավարժական գործընթաց է, որն ուղղված է բարձր մարզական արդյունքների նվաճմանը: Միայն ճիշտ պլանավորված և սիստեմատիկ պարապմունքները կարող են ապահովել ըմբիշին անհրաժեշտ ձևով նախապատրաստվել մրցումներին:

Ի՞նչ է պետք մարզիկին և մարզչին, որպեսզի նրանք կարողանան համատեղ կառուցել մարզման գործընթացը: Թվում է պատասխանն ավելի քան ակնհայտ է՝ գիտելիքներ և փորձ: Չնայած այն բանին, որ մարզիչ և մարզիկ հասկացությունները էությանբ տարբեր են, սակայն դա միայն թվում է առաջին հայացքից, իրականում նրանք երկուսն էլ նույն աշխատանքն են կատարում, սակայն տարբեր պատասխանատվությամբ: [Գոյություն ունեն մարզիկի գործունեության շատ ձևեր, որոնք կախված են նրա բնավորությունից, վճռակառությունից, էներգիայից, կռահումից և բնական տվյալներից: Բայց մարզական գործունեության կառուցումը և դրանցում առաջադրված խնդիրները ճիշտ լուծելու կարողությունն անվիճելիորեն տվյալ մարզիկից պահանջում են բազմակողմանի գիտելիքներ և խորը մտածելու կարողություններ:

Մարզիչ-մանկավարժը իր սանի հետ մարզման անհատական պլան կազմելիս համաձայն թիմի անդամների պատրաստության պետք է կարողանան ձևակերպել գործընթացի հեռանկարային նպատակները և որոշել խնդիրների համակարգը: Կապված կազմակերպական աշխատանքների հետ նրանց գործում միշտ նկատվում է նպատակների սահմանափակություն: Մարզման ժամանակ և մրցումներում ըմբիշն ինքը նույնպես պետք է կարողանա որոշ չափով պլանավորել իր սեփական գործողությունները: Առօրյա կյանքում, մարզապարապմունքները պլանավորելիս ըմբիշը և մարզիչ-մանկավարժը հաճախակի են համատեղ բազմաթիվ խնդիրներ լուծում, որոնք առաջին հայացքից փոքր և սովորական են թվում, բայց դրանց լուրջ մոտեցում ցույց տալու դեպքում կարող են հաջողություն բերել պատասխանատու մրցումներում:

[Ըմբիշը և մարզիչը անհատական մարզման գործընթացը պլանավորելիս ոչնչի չեն հասնի, եթե իրենց տրամադրության տակ չունենան ինչպես նյութական, այնպես էլ լրացուցիչ տարբեր

հնարավորությունները՝ Դրանք պետք է ստեղծվեն այն կազմակերպության կողմից, որում տեղի են ունենում տվյալ մարզապարապմունքները: Նորմալ պարապմունքներ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է ունենալ բոլոր հնարավորություններով կահավորված մարզադահլիճ, հանդերձարան, ֆիզիկական պատրաստության համար համապատասխան գործիքներ և գույք՝ կշռաքարեր, ծանրածոդ, խրթվիլակ, զուգափայտ և այլն: Դահլիճը պետք է ունենա ջեռուցում և տաքացվի, ունենա նորմալ օդափոխություն, պարետ, հագուստի լվացման և չորացման հնարավորություն: Մարզման գործընթացը ճիշտ կազմակերպելու համար մարզիչն ու իր սանը համատեղ պլան են կազմում որի իրականացման համար թե՛ մեկը և թե՛ մյուսը հավասար չափով պատասխանատվություն են կրում դրա համար:

Նպատակների և խնդիրների ճիշտ դրվածքը, մարզման գործընթացի ճիշտ պլանավորումը և դրա իրականացումը, դրանք բոլորը առանցքային հարցեր են, որոնք համատեղ և քրտնաջան աշխատանքի շնորհիվ մարզիչն ու իր սանը պետք է իրականություն դարձնեն:

Մարզման պլանի մեծ շղթայի գլխավոր օղակներից մեկը համարվում է մարզական արդյունքի նախնազանգությունը, որին ըստ պլանի անհրաժեշտ է հասնել մարզաշրջանի վերջում: Ցանկալի արդյունքի նվաճման ճանապարհին պետք է լուծել մի ամբողջ շարք խնդիրներ: Ընդ որում նշված պլաններում կարող են դրվել հեռանկարային և ընթացիկ խնդիրներ: Հեռանկարային խնդիրների լուծման համար պահանջվում է երկարատև ժամանակ: Ընթացիկ խնդիրները կարող են լուծվել մեկ պարապմունքում կամ կոնկրետ իրադրությունում:

Մարզման գործընթացը և նրանում նախատեսվող խնդիրները բաշխվում են ըստ ստորև բերվող պատրաստության ձևերի.

1. տեխնիկական,
2. տակտիկական,
3. ֆիզիկական,
4. հոգեբանական,
5. տեսական:

8.1 Մարզման նպատակների ձևավորումը

Մարզման ճիշտ նպատակներ ձևավորելու համար անհրաժեշտ է բավականաչափ օբյեկտիվ տեղեկատվություն ստանալ ստեղծված իրադրության մասին: Դրանք են տեղեկատվություններ հակառակորդի, մրցումների վայրի, մրցման անցկացման ժամանակի, մրցավարների մասին և այլն:

Տեղեկությունները հավաքելուց հետո կատարվում է դրանց վերլուծություն և տրվում համատեղ գնահատական, դրանք համեմատվում են սեփական թիմի սամբիստների հնարավորությունների հետ:

Իրադրությունը ճիշտ գնահատելու համար մարզիչը իր սանի հետ համատեղ քննարկում են հակառակորդների տվյալ պահին ունեցած արդյունքները, կատարվում է համեմատական վերլուծություն ու տրվում է գնահատական, ճշգրիտ գնահատման համար որոշում են նրանց արժանիքները և թերությունները: Դրա համար ստեղծվում են որևէ մրցաշարի հաղթող ըմբիշի մոտավոր մոդելը, օրինակ, աշխարհի չեմպիոնի կամ Հայաստանի Հանրապետության չեմպիոնի մոդելը: Այն կազմվում է սամբիստների պատրաստության քանակական և որակական բնութագրերի արդյունքների հիման վրա, կառուցվում է համապատասխան թվաբանական գնահատման սանդղակներ՝ բարձր, միջին, միջինից ցածր չափանիշներ:

Վերլուծությունների ընթացքում, բնականաբար, երևան են գալիս մարզման գործընթացի բազմաբնույթ թերություններ, որոնց վերացման և առանձին կողմերի բացթողումները շտկելու համար, զուգահեռաբար առաջադրվում և լուծվում են հետևյալ խնդիրները.

1. տեխնիկական գործողությունների կատարելագործում (հնարքների և պաշտպանությունների):
2. Մրցակցական գոտեմարտերի հնարքների կատարման տակտիկայի կատարելագործում:
3. Շարժողական հատկությունների (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն) կատարելագործում:
4. Կամային և բարոյական հատկությունների կատարելագործում:
5. Ըմբշամարտի բնագավառում անձնական գիտելիքների հարստացում:

Ընդ որում, նշված խնդիրներից յուրաքանչյուրը ծավալում

ձևով ընդգրկվում են մարզման խորացված համակարգում և նպաստում են մարզման հիմնական նպատակի իրականացմանը:

Իրադրության կամ պահի մոդելի (անհատական պլանի) ստեղծման համար հավաքվում և վերլուծվում են հետևյալ տեղեկությունները.

1. Տեղեկություն սեփական անձի պատրաստակամության մասին.

2. Տեղեկություն հավանական հակառակորդների մասին.

3. Տեղեկություն մրցման անցկացման տեղի պայմանների մասին.

4. Տեղեկություն մարզումների անցկացման տեղի պայմանների մասին:

5. Տեղեկություններ միջանկյալ փուլերի և դժվարությունների մասին, որոնք կարող են հանդիպել վերջնական նպատակին հասնելու ճանապարհին և ստիպել պլանների մեջ լրացումներ կատարել:

8.2 Սամբիստի տեխնիկատակտիկական պատրաստության մոդելը (հակառակորդների նույնպես)

Տեխնիկական պատրաստություն. կազմվում է ըստ բաժինների **Չարձակում** – հնարքների օգնությամբ հակառակորդի հանդեպ հաղթանակի կամ առավելության հասնելու գործողություն է,

պաշտպանություն – տեխնիկական գործողություններ են ուղղված խափանելու հակառակորդի հարձակումները,

բռնվածքներ – ըմբիշները կիրառում են հարձակման կամ պաշտպանության նպատակով:

ԿԱՆԳՆԱԾՔՆԵՐ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ - Գորգի վրա կատարվում է հարձակման համար հարմար պահ ստեղծելու նպատակով:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ - Սամբիստի և նրա հակառակորդի տակտիկական պատրաստակամությունը բաղկացած է հետևյալ բաժիններից.

I. ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱ. պարզաբանվում է հնարքների տակտիկական պատրաստության միջոցները, դրանք են՝

Ճնշում ուժով, արագությամբ, դիմացկունությամբ, ճկունությամբ, ճարպկությամբ (հակառակորդի գործողություններից առաջ

անցնել), ինչպիսի տեխնիկական գործողություններ են կիրառվում հիմնական հնարքների իրականացման համար – միանգամից թե կրկնություններով:

Ըմբիշի և նրա հակառակորդի խուսանավում (տեղաշարժեր),

ա) Գորգի վրա, վերև ներքև, աջ, ձախ, հետ, առաջ (կանգնած կամ պառկած գոտեմարտում),

բ) գորգի եզրին,

գ) հակառակորդին քաշելով, դիմակայելով, կողմ քաշվելով, մոտենալով,

դ) մրցակցի հանդեպ տարածություն պահելով (մոտիկ, հեռու, միջին):

Ըմբիշի կամ նրա հակառակորդի կողմից կիրառում է արդյոք քողարկումը, քողարկման ձևը՝ կանչ, սաստում և այլն:

Բռնվածքները. – հնարք կամ պաշտպանություն կատարելու համար հիմնական բռնվածքները: Գոտեմարտում հակառակորդը փոխում է արդյոք իր բռնվածքը թե ոչ, ինչպես է իրականացնում բռնվածքը և այլն:

Ըմբիշի և նրա հակառակորդի կանգնվածքները - աջ, ձախ, ուղիղ, բարձր, ցածր, միջին, կանգնած գոտեմարտում դրանց փոփոխությունները:

II. ՏԱՐԲԵՐ ՀԱԿԱՈՒԿՈՐԴՆԵՐԻ ՀԵՏ ԳՈՏԵՄԱՐՏ ՎԱՐԵԼՈՒ ՏԱԿՏԻԿԱ - (հարձակողական, հակահարձակողական, սպասողական, խառը, պաշտպանողական):

Ըմբիշի, ինչպես նաև նրա հակառակորդի ընդունակությունն է կազմել գոտեմարտ վարելու ճիշտ պլան, ձևափոխել պլանը և իրականացնել հետախուզում:

III. ՄՐՑՄԱՆ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱ.

III.1. Ըմբիշները իրար մասին տեղեկություններ հավաքում են, թե ոչ:

III.2. Նրանք մրցման մասնակցելու պլան կազմում են, թե՞ ոչ:

III.3. Կարողանում են արդյոք իրենց ուժերը ճիշտ բաշխել գոտեմարտում:

III.4. Կարողանում են կանխագուշակել պատահականությունները:

III.5. Կարողանում են քողարկել անձնական գործողությունների և պլանը թե ոչ:

III.6. Մրցման ժամանակ կարողանում են արդյոք ուժերը վերականգնել թե ոչ:

III.7. Կարողանում են իրենց ուժերը մանյովրել խուսանավել, թե ոչ:

Հակառակորդի տակտիկայի մասին կարելի է տեղեկություններ հավաքել դիտման, մրցակցական գոտեմարտերի գրանցման, արձանագրությունների ուսումնասիրության և վերլուծությունների միջոցով, մրցման նկարահանման եղանակով և այլն: Սովորաբար բարձրակարգ մարզիկները մրցումների ժամանակ դիմում են, գոտեմարտերի ընթացքում փորձարկված և իրենց արադարեցված տակտիկական հնարքների:

Ֆիզիկական պատրաստականություն: Սովորաբար մարզիչը իր սանի և նրա հակառակորդների ֆիզիկական պատրաստականության մասին կարծիք կազմելու և գոտեմարտի վարման անհատական պլան կազմելիս նրան անհրաժեշտ է լինում հաշվի առնել հետևյալը.

1. Արագաշարժություն. տեխնիկական գործողությունների կատարման արագության ռեակցիան,
2. ընդհանուր և հատուկ ուժը,
3. ընդհանուր, հատուկ ճարպկությունը,
4. ընդհանուր, հատուկ դիմացկունությունը,
4. ընդհանուր, հատուկ ճկունությունը:

Հակառակորդների ֆիզիկական պատրաստության մասին կարելի է տեղեկություններ ստանալ գիտական հետազոտությունների, հոդվածների, թեզիսների միջոցով հրապարակված տեղեկություններից, մարզիկների և մարզիչների հարցումներից: Ավելի արժանահավատ տեղեկություններ կարելի է ստանալ մարզապարապմունքների դիտումների հավաքական թիմերի անդամների բժշկական քարտերից, ուսումնասիրություններից և այլն:

Դիտումը դա անմիջական մեթոդ է, որի օգնությամբ կարելի է ստույգ տեղեկություն ստանալ այս կամ այն հակառակորդի ֆիզիկական պատրաստականության մասին:

Դիտումն իրականացվում է համատեղ մարզումների, ընկերական հանդիպումների կամ պաշտոնական մրցումների ժամանակ:

Դիտման միջոցով տեղեկությունների հավաքումը սպորտում համարվում է յուրօրինակ և ստուգված մեթոդիկա, որի օգնությամբ ստույգ տվյալներ է ստացվում յուրաքանչյուր հակառակորդի

պատրաստականության մասին առանձին առանձին:

Ընթիշների ֆիզիկական պատրաստության համար որպես ստուգաբային պահանջներ առաջարկվում է հետևյալ վարժությունները.

Արագաշարժություն

Ընդհանուր արագաշարժություն

1. - վազք 100 մ. ցածր մեկնարկից:
2. - մաքրքավազք 10x3 մ.:
3. - հեռացատկ թափավազքից:
4. - հեռացատկ տեղից:
5. - ծանրածոլի բարձրացում հատակից կրծքի վրա (սեփական քաշի 50-80 %) 10 անգամ:
6. - պառկած դրությունում իրանի ծալում և տարածում, ձեռքերը խաչաձև ծալված կրծքի վրա, թեքվել առաջ և արմունկներով հասնել ծնկներին, պառկել մեջքին, ոտքերը չծալել մինչև հոգնելը:

Հատուկ արագություն.

1. - կատարել կոնքի կամ ուսի վրայից մրցակցի 10 և ավելի գցումներ,
2. 10 անգամ իջնել կամուրջ և վազանցումով դուրս գալ,
3. գցման ժամանակի ֆիքսում (տեղագողի անգորաֆիկ մեթոդիկայի կամ էլեկտրովարկյանաչափի օգնությամբ),
4. հակառակորդների մրցակցական գոտեմարտերի դիտումներ:

Ընդհանուր ուժ.

1. - ծանրածոլի հրում:
2. - պարանամազլցում - 5 մ.:
3. - պտտածողից կախ վերձգումներ:
4. - սեփական քաշի ծանրածողը կամ մրցակիցը ուսերին կքանստել մինչև հոգնելը:
5. - Հենում պառկած սեղմումներ մինչև հոգնելը:

Հատուկ ուժ.

1. Գցումների հիմնական փուլերի համահավասար ուժի չափումը,
 - ա) գցումներ մեջքի և ուսերի վրայից,
 - բ) գցումներ կառչումներով, խփումներով, ոտնդիրներով,
 - գ) գցումներ տակահատումներով,
 - դ) գցումներ ձգումներով աջ, ձախ, ձեռքով:

Ընդհանուր ճարպկություն.

1. Կանուրջ դրությունում շրջավազքեր - գնահատվում է միավորներով:

2. Ակրոբատիկ վարժությունների կատարում: Գնահատվում է միավորներով:

Չատուկ ճարպկություն.

1. Չնարքների դասակարգման բոլոր բաժիններից թվով 10 հնարքների կատարում արագ և ճիշտ:

Ընդհանուր դիմացկունություն.

1. Վազք 1000 մ., 3000 մ., դահուկավազք, ֆուտբոլի խաղ,

2. վարժությունների կրկնություններ մինչև հոգնելը:

Չատուկ դիմացկունություն.

1. Գոտեմարտ երկարացված ժամանակում,

2. գոտեմարտ մրցակցին հաճախակի փոփոխելով և ժամանակը երկարացնելով:

Ընդհանուր և հատուկ ճկունություն.

1. Լարանի կատարում, գնահատվում է միավորներով,

2. շրջավազքեր կանուրջ դրությունում, գնահատվում է միավորներով,

3. կանուրջ դրությունում անցումներ թափով, գնահատվում է միավորներով,

4. մեջքով կանգնել դեպի պատը կատարել մարմնամարզական կանուրջ,

5. իրանի թեքում առաջ (ակտիվ ճկունություն) գնահատվում է միավորներով,

6. իրանի թեքում առաջ (պասիվ ճկունություն), գնահատվում է միավորներով:

Բարոյականային պատրաստություն

Գնահատվում է՝ ըմբռնների կողմից մրցականոններով թույլատրվող բոլոր պահանջների ճիշտ կատարմամբ, մարզման գործընթացում և մրցման ժամանակ բարոյական էթիկայի բոլոր նորմերի կատարմամբ, մարզման և մրցման ռեժիմի պահպանմամբ, թիմի կարգապահությանը լուրջ վերաբերմունքով և այլն:

1. Ըմբռնի բարոյական որակները գնահատվում են հետևյալ բաժիններով.

1. Սկզբունքայնություն,

2. տոկունություն,
3. աշխատասիրություն,
4. ստեղծագործություն,
5. խնայողություն,
6. կոլեկտիվիզմ,
7. նորարարություն,
8. ընկերասիրություն,
9. մարդասիրություն,
10. կարգապահություն,
11. ճշտապահություն,
12. համեստություն,
13. հայրենասիրություն:

2. Ըմբռնի կամային որակները հետևյալն են.

1. համարձակություն,
2. համառություն,
3. վճռականություն,
4. զսպվածություն,
5. նախաձեռնողականություն և այլն:

Ըմբռնների մասին անհրաժեշտ տեղեկություններ կարող են ստանալ հարակից թիմերի մարզիչների և ըմբռնների հարցման մեթոդով, այդ տեղեկությունները կարող են լինել մրցակիցների կենցաղի, մարզումների, մրցումների ժամանակ իրենց պահելու ձևի պատրաստության մասին և այլն:

Մարզապարապմունքների և մրցումների անցկացման վայրի, կենցաղի, հյուրանոցային պայմանների, սնվելու, որակի և կարգի մասին տեղեկությունները հավաքվում են հետևյալ բաժիններով՝

1. այդ տեղեկությունները կարող են լինել ինչպես մրցման պայմանների, դրանց անցկացման վայրի, տարվա եզրափակիչ միջոցառումների, յուրաքանչյուր փուլում անցկացվող մրցման մասին, մարզման առանձին շրջանի մասին և այլն,

ա) բնակլիմայական պայմանները, տարվա եղանակները և այն բոլորը, ինչ վերաբերվում է մրցման անցկացման վայրին և պայմաններին,

բ) մրցումների անցկացման կանոնադրության մասին,

գ) տեղեկություններ երկրպագուների մասին,

դ) տեղեկություններ ապրելու պայմանների մասին (հյուրանո-

ցայիճ պայմանները, սննդի, հանգստի ռեժիմի կազմակերպման և այլն):

2. Տեղեկություններ հակառակորդի մարզման պայմանների մասին.

ա) նրա մարզման ռեժիմի մասին,

բ) նրա մարզչի և այլ մարզիչների սաների մասին,

գ) տեղեկություններ հակառակորդի մարզապարապմունքի վայրի՝ դահլիճի, կահավորվածության և բնակլիմայական պայմանների մասին և այլն,

դ) պարապմունքների, ուսման և աշխատանքի համատեղության մասին,

ե) սննդի, պարապմունքի և մրցման մասնակցության ռեժիմի մասին:

3. Թե ինչպիսի փոփոխություններ կարող են տեղի ունենալ մարզումների, մրցումների պայմաններում (պատրաստության տարբեր շրջաններում նախապատրաստական, մրցակցական և անցման շրջաններում և այլն):

Պայմանների մասին տեղեկությունները, որպես օրենք, հավաքվում են մասնագիտական համապատասխան գրական աղբյուրների ուսումնասիրության ճանապարհով, մրցման կանոնադրության, աշխարհագրության, հատուկ ամսագրերի, ուսումնական ձեռնարկների միջոցով և այլն: Հակառակորդի մարզումների, մարզման պայմանների մասին տեղեկությունները կարելի է ստանալ դիտուման ճանապարհով, իսկ միջանկյալ պատրաստության փուլերի և դժվարությունների մասին տեղեկությունները, որոնք կարող են հանդիպել հակառակորդին, հավաքվում են մարզական օրացույցի, պլան գրաֆիկի օգնությամբ: Կարելի է տեղեկություն ստանալ մարզիկներին հավաքական թիմերում ընտրելու գործընթացի ուսումնասիրության ճանապարհով, նորմատիվային պահանջների հանձնման կարգի ուսումնասիրման ճանապարհով: Բերված և թվարկված տեղեկություններն օգնում են կազմելու հեռանկարային բազմամյա մարզումների անհատական պլան, որը կազմվում է հետևյալ ձևով.

8.3. Ամենամյա (տարեկան) մարզման պլանավարումը

Այդ բաժնում նշվում է, թե ըմբիշը տարվա ընթացքում ինչպիսի մրցման պետք է մասնակցի և սպորտային ինչպիսի նվաճումների

պետք է հասնի, որպեսզի բարձրացնի իր սպորտային վարպետությունը: Անհրաժեշտ է ըմբիշի առաջ դնել իր ուժերի համապատասխան տարվա ամենաբարձր առաջադրանքը, որի նպատակն է նպաստել, որպեսզի տարեց-տարի աճի նրա մարզական վարպետությունը: Դրա համար մարզչական կոլեկտիվը պարտավոր է մրցումից-մրցում պարբերաբար կատարել համադրման և վերլուծական համընդհանուր աշխատանքներ, որի ժամանակ ավելի ստույգ տեխնիկատակտիկական և կամային պատրաստության առանձին խնդիրներ են դրվում ըմբիշների առաջ: Ելնելով յուրաքանչյուր ըմբիշի սպորտային վարպետության կատարելագործման տարեկան առաջադրանքների կատարման ընթացքից, ինչպես նաև կոնկրետ հակառակորդների պատրաստությունից կարելի է ծրագրերը վերանայել, խնդիրները ձևափոխել: Օրինակ, եթե հանրապետության առաջնություններում հայտնի են կոնկրետ հակառակորդները և նրանց կողմից կատարվող հնարքները մարզիչը պետք է իր սաներին սովորեցնի այդ հնարքներից ճիշտ պաշտպանվել, միաժամանակ կատարել արդյունավետ հակահնարք: Նման գործողություններով պետք է հակառակորդին հանկարծակի բերել և օգել շփոթության մեջ: Տակտիկան, մտածված ման գործողությունները և դրանց տակտիկական անպայման կպսակվեն հաջողությամբ: Տակտիկան պահանջում է մշտական կատարելագործում և նորացում: Ըմբիշը ազատ կարող է հաղթահարել իր հակառակորդի գործողությունները, եթե պարբերաբար կատարելագործի իր տեխնիկան, քայլի ժամանակի հետ համահունչ: Դրա համար հարկավոր է նրա ֆիզիկական ընդունակությունները հասցնել այնպիսի աստիճանի, որ չզիջի հակառակորդին, այլ գերազանցի նրան:

Տակտիկան և ֆիզիկական հատկությունները համակցված ձևով կատարելագործելով կարելի է առանց դժվարության դիմադրել և հաղթել հակառակորդին, միևնույն ժամանակ հնարավորություն չտալ նրան իրականացնել իր նախասիրած տակտիկական գործողությունները և մտահղացումները:

Խնդիրների և պահանջների հիման վրա ուսուցման բոլոր փուլերի համար մշակվում է ծրագիր: Ծրագիրը պետք է պարունակի տեսական և գործնական նյութի ցանկ, որը պետք է իրականացվի և յուրացվի տարվա և մարզման համապատասխան բոլոր շրջաններում և պարապմունքների համապատասխան բաժիններում:

Համաձայն մարզման միջոցառումների տարեկան պլան գրաֆիկի կատարվում է ծրագրային նյութի բաշխում:»

Մարզման ընթացիկ (տարեկան) պլանավորում

Շարեկան մարզումների պլանավորումը կառուցվում է համաձայն բազմամյա մարզման պլանի: Տարեկան անհատական պլան կառուցելու համար առաջին հերթին, կատարվում է ժամանակի բաշխում ըստ պարապմունքների շրջանների (նախապատրաստական, հիմնական անցման), որի դեպքում հաշվի է առնվում թե սամբիստը ինչպիսի մրցումների և երբ պետք է մասնակցի: Նախապատրաստական և անցման շրջաններում, որպես օրենք, մրցումներ չեն պլանավորվում:»

Մարզման շրջանները պետք է այնպես պլանավորել, որ նախապատրաստական շրջանից անմիջապես հետո ըմբիշները մասնակցեն երկրորդական կամ համեմատաբար թույլ մրցման, քանի որ այդ մրցման կամ մրցումների արդյունքներով է որոշվելու տարվա հիմնական կամ մրցակցական շրջանի խնդիրները, որի նպատակն է ցույց տալ տարվա ամենաբարձր արդյունքը: Ընդ որում յուրաքանչյուր մրցման ավարտից հետո պետք է սխալների և բացթողումների շտկման և վերացման համար տրամադրվի որոշակի ժամանակ:

Ըմբիշների անհատական պլանը կառուցվում է հավաքական թիմի ընդհանուր պլանի հիման վրա և բխում է նրանից:

Մրցումների օրացուցային պլան գրաֆիկի հիման վրա ճշտվում և որոշվում է այն մրցումների քանակը, որին պետք է տվյալ ըմբիշը կամ թիմը մասնակցի: Մարզչի հետ համատեղ կազմվում է մրցման պատրաստության ցիկլերի և շրջանների խնդիրները, ժամկետները, ուսումնամարզական հավաքի տևողությունը: Այդ առումով այսօր սամբո ըմբշամարտում լավ արդյունքներ է տալիս գործող բեռնվածության բաշխման պլան գրաֆիկը: [Դրան գրաֆիկը կազմվում և գծվում է մարզչական կոլեկտիվի համատեղ ուժերով և նշվում է ամիսները, շաբաթները, օրերը, մրցման ժամկետները:»
Գրաֆիկի մի առանցքի վրա տեղադրվում է պարապմունքների բեռնվածությունը և լարվածությունը:

Բեռնվածությունն արտահայտվում է ռոպեներով, օրերով, շաբաթվա մաքուր ժամանակի առումով:

Լարվածությունը գնահատվում է միավորներով, որոնք արտահայտվում են վարժության դժվարությամբ (տես հսկողության

մեթոդները):»

Աբսցիսի առանցքից ներքև ցանցի տեսքով ցույց է տրվում տարվա շաբաթները և ամիսները պարապմունքների օրերը մրցումների օրերը պարապմունքների ժամերի քանակը:

Դրանից հետո կազմվում է տարվա պարապմունքների ծրագիրը, որտեղ սահմանվում է տեսական և գործնական նյութի ծավալը:

Ցանցում նշվում է այն ժամանակը, որն անհրաժեշտ է ըմբիշների տարբեր կողմերի պատրաստությունն ապահովող պահանջների կատարման համար:

Այսպիսով, ծրագրային նյութը պարունակում է մարզիկի պատրաստության տեսական, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ուսումնամարզական, մրցակցական զոտենարտերում անհատական տեխնիկայի կատարելագործման ժամերի քանակը և այլն: [Շարեկան մարզման պլանը կազմելիս պետք է առաջնորդվել մարզման հեռանկարային պլանով, անհրաժեշտության դեպքում նրանում կատարվում է փոփոխություններ:»

8.4 Առանձին կամ մեկ մրցման նախապատրաստման պլանավորումը

Մեկ մրցման նախապատրաստվելու պլանը կառուցվում է ելնելով տվյալ մարզիկի տարեկան պլանից և անհատական պատրաստությունից և իր մեջ ընդգրկում է հետևյալ բաժինները.

1. Ճշտել առաջիկա մրցման մասնակիցների քանակակազմը և նրանց պատրաստվածությունը, վերջին մրցման մասնակցման տվյալների հիման վրա:

2. Ճշտել մրցումների անցկացման վայրը, պայմանները, դրա շրջակա միջավայրը, տարվա եղանակը:

Դրան համապատասխան մարզչի հետ համատեղ կազմվում է տվյալ մրցման պատրաստման կարճատև տեղայնացված ծրագիր:

Ծրագիրը իր բովանդակությամբ, նպատակով և խնդիրներով պետք է բխի տարեկան ծրագրի պահանջներից: Նախապատրաստական աշխատանքներից բացի ըստ բաժինների ծրագրավորվում է ըմբիշների ֆիզիկական, տեխնիկատարիկական և հոգեբանական կողմերի կատարելագործում: Տարբեր ճանապարհներով տեղեկություններ են հավաքվում գալիք մրցման մասնակիցների մասին, դրան համապատասխան մարզման գործընթացի համար համապատասխան խնդիրներ են կազմվում: Հատուկ պատրաստու-

թյան փուլում, որը հաճախ համընկնում է ուսումնամարզական հավաքների հետ, այնպիսի միջոցառումներ են պլանավորում, որոնք կնպաստեն ըմբիշների օրգանիզմի ընտելացմանը մրցման պայմաններին, օրինակ՝ հարմարվելը տվյալ կլիմայական պայմաններին, հարմարվելը սննդի և մրցումների ռեժիմի հետ և այլն: Դրա համար սովորաբար հատկացվում են 15-20 օր: Անհրաժեշտ է մարզումները կազմակերպել և անցկացնել համաձայն մրցումների գրաֆիկի: Այդ ընթացքում լուծվում է նաև ըմբիշների քաշի կարգավորման հարցերը: Առանձին մրցման պատրաստվելու պլան կազմելու ժամանակ նախատեսվում է լուծել որոշ կարևոր հարցեր ևս.

1. ձգտել հավանական հակառակորդների ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական և բարոյականային պատրաստության մասին ունենալ որոշ տեղեկություններ,

2. կատարվում է հակառակորդների մասին ձեռք բերված տվյալների վերլուծություն, դրանք համեմատվում են թիմի համապատասխան քաշային կարգի ըմբիշների տվյալների հետ, արվում են նախիմացություններ:

3. Համաձայն դրան վերանայվում է մարզման գործընթացը և փոփոխություններ են մտցվում նախատեսվող սպորտային միջոցառումների և մրցման մասնակցության ծրագրերով նախատեսված խնդիրների մեջ:

4. Շշտվում են մրցումների անցկացման պայմանները, դրանց սպասվելիք ազդեցությունները մրցման անցկացման ընթացքի վրա:

5. Շշտվում են թե արդյոք մարզական ցանկալի արդյունքների հասնելու համար, մրցման ընթացքի վրա, որ գործոններն ինչպիսի ազդեցություն կարող են ունենալ:

6. Որոշվում են պահեստային ժամանակի և միջոցների այն պաշարները, որոնք անհրաժեշտության դեպքում կարող են ծախսվել միջոցառումների և գործողությունների հաջող իրագործման համար:

7. Ընտրվում են պատրաստության ավելի ռացիոնալ եղանակներ և դրանց իրականացման պլաններ, որի համար կազմվում են հետևյալ փասթաթղթերը.

1. **Ուսումնական պլան:** Պլանում նշվում է պատրաստության ամբողջ շրջանի ժամանակը (ժամերով): Ընդհանուր ժամանակի

պահեստային պաշարը բաշխվում է հետևյալ ձևով՝

ա) տեսական և գործնական պատրաստության ձևերի վրա, ընդ որում գործնական պարապմունքներին հատկացվող ժամանակն իր հերթին բաժանվում է տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիկական և բարոյականային պատրաստության ձևերի վրա.

բ) նախնական և հատուկ պատրաստության փուլերի վրա:

ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՉԵՎԵՐԸ	ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼԵՐԸ	
	Նախնական (ժամերը)	հատուկ (ժամերը)
1. Տեսական	18	48
2. Գործնական	198	182

Հատուկ պատրաստության փուլում ըմբիշի անհատական պլանն իրականացվում է համաձայն թիմի ընդհանուր պլանի և հավաքների կազմակերպման աշխատանքների հիման վրա: Եթե մրցումներից առաջ ուսումնամարզական հավաք չի կազմակերպվում, ըմբիշները իրենց պլանները կառուցում են համաձայն սեկցիայի ընդհանուր աշխատանքային պլանի համաձայն և դրա շրջաններին ներկայացվող համապատասխան պահանջների:

Պահեստային ժամանակի պաշարների ճշտման հիման վրա կազմվում է ըմբիշների պատրաստության տարբեր փուլերի վրա ժամանակի ծախսման մանրամասն ծրագիր կամ կոնկրետ խնդիրների իրականացման ցանկ, որոնք մարզիկը պետք է լուծի մրցումներին նախապատրաստվելու գործընթացում: Այդ փասթաթղթում հիմնականում որոշվում է, թե.

1. ինչպիսի տեսական հարցեր պետք է ուսումնասիրի և դրանց տիրապետի սամբիստը մրցումներին նախապատրաստվելիս (մրցումների կանոնադրություն, մրցականոցներ, տակտիկական պատրաստություն և այլն):

2. Ինչպիսի նոր տեխնիկայի պետք է տիրապետի և ուսումնասիրի կամ դրանք կատարելագործի այդ ընթացքում (հնարքներ, պաշտպանություններ, հակահնարքներ, համակցություններ և այլն):

3. Գոտեմարտի վարման ինչպիսի տակտիկական պլան է անհրաժեշտ վերանայել և կատարելագործել այդ ընթացքում:

4. Ֆիզիկական ինչպիսի ընդունակություններ է անհրաժեշտ զարգացնել և ինչ աստիճանի (նշել այդ վարժությունների ցանկը, որոնք նպաստում են այդ ընդունակությունների զարգացմանը):

5. Ինչպիսի բարոյականային կողմեր են անհրաժեշտ կատարելագործել (համարձակություն, զսպվածություն, համառություն, վճռականություն և այլն), թվել այդ որակների զարգացման համար նախատեսվող վարժությունների ցանկը:

6. Առկա փուլում տարեկան պլաններից բխվող ինչպիսի խնդիրներ պետք է լուծվեն:

Այնուհետև ծրագրում ընդգրկված նյութը բաշխվում է ըստ պարապմունքների, որի համար կազմվում է համապատասխան գրաֆիկ:

ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԵՔԻ N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Նյութի ցանկը (քանակը)										

Ծրագրային նյութի բաշխման գրաֆիկի հիման վրա կազմվում է աշխատանքային պլան: Աշխատանքային պլան գրաֆիկի նյութի բաշխումը կատարվում է ըստ դասի մասերի անհրաժեշտության դեպքում ավելի է մանրացվում:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՄԱՍ		ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ	
Պարապմունքի թիվը	Ընդհանուր զարգացնող վարժ.-եր Ֆիզ. և կամային պատրաստություն	Հատուկ վարժ.-եր	Հիմնական վարժ.-եր

«Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ» բաժնում տեղավորում են ֆիզիկական և բարոյականային հատկությունները զարգացնող վարժություններ:

«Հատուկ վարժություններ» բաժնում տեղավորում են այն գործընթացները, որոնք նվիրվում են տեխնիկայի և տակտիկայի,

յուրացմանը, ինչպես նաև գոտեմարտ վարելու արվեստի տիրապետմանը:

«Հիմնական վարժություններ» բաժնում նյութը բաժանվում է համաձայն տեխնիկայի և տակտիկայի տիրապետման և կատարելագործման (ուսուցում և մարզում), ինչպես նաև ուսումնամարզական, մարզական և մրցակցական գոտեմարտերի տակտիկայի տարրերի շտկմանը:

Տեսական նյութը պլանում չի առանձնացվում և դրանց առանձին սյունակ չի հատկացվում, տեսական տեղեկությունները, որոնք նախատեսվում են մարզիկի համար գործնական պարապմունքների ընթացքում, զետեղվում են նրա համապատասխան մասում, օրինակ՝ մարզիչը դա կարող է նախատեսել պարապմունքների ներգրավիչ կամ եզրափակիչ մասում և այլն: Եթե տեսական նյութի յուրացման համար հատուկ պարապմունք է առանձնացվում, այդ դեպքում նշված թեման և հարցերը մտցվում են աշխատանքային պլանի մեջ:

8.5 Մարզման շաբաթական ցիկլի պլանավորումը

Մարզման շաբաթական ցիկլի ճիշտ պլանավորումը և նրանում նշված խնդիրների իրականացումը պետք է նպաստի նրա աշխատանքային ռեժիմը լավագույն ձևով կառուցելու և նույնքան հաջողությամբ լուծելու մարզապարապմունքների առաջ դրված խնդիրները: Գոյություն ունի մարզման շաբաթական ցիկլի պլանավորման մի շարք տարբերակներ և կառուցման երկու պահանջներ՝

1. մրցման նախնական պատրաստության շրջանը և շաբաթական ցիկլը կառուցվում է համաձայն մարզական կողմից նախատեսված պահանջների, որտեղ իրականացվում են մարզումներ և որը թույլ է տալիս լավագույն ձևով զուգակցել ըմբիշի ուսումը և կենցաղը: Ընդհանրապես, դա ըմբիշների համար սովորությունը դարձած մարզման շաբաթական ռեժիմ է:

Ըմբշամարտի մարզումներ, որպես օրենք, անցկացվում են համաձայն սահմանված գրաֆիկի, որոշակի օրերի և ժամերի: Մարզապարապմունքի խնդիրների լուծման գործընթացում անհրաժեշտության դեպքում պարապմունքի տևողությունը կարող է երկարել կամ կրճատվել:

2. Մրցումների հատուկ պատրաստության շրջանում սահմանվում է մարզման ստույգ ռեժիմ, որը իր բեռնվածությամբ մոտեց-

վում է մրցման մասնակցության ռեժիմին: Այդ փուլում շաբաթական ցիկլի խնդիրներից է նաև, որպեսզի ըմբիշը հարմարվի մոտակա մրցման պայմանների հետ և առավելագույն ձևով օրգանիզմը մոտեցնի մրցման պայմաններին և պահանջներին (քաշի կարգավորում, սննդի ռեժիմ, մարզման լարվածություն, կլիմայական պայմաններ): Դրան համապատասխան մարզման շաբաթական ցիկլում պարապմունքները կառուցվում են այնպես, որ դրանք ընթանան առավելագույն լարվածությամբ այսինքն բոլոր պահանջներով և կողմերով նմանվեն առաջիկա մրցումների պայմաններին և պահանջներին: Այդ շրջանում անհրաժեշտ է կազմակերպել հավաքներ, որպեսզի ըմբիշները ապրեն այնպիսի պայմաններում, ինչպիսին կթելադրվի մրցումների ժամանակ: Ըմբիշը կարող է ապրել հյուրանոցում, առանձին, ընկերոջ հետ, իր թիմակիցների հետ թե ոչ, դա կարևոր չէ, այստեղ կարևորը այն է, որ պահպանվի նրա ռեժիմը, դա սննդի ռեժիմն է, քնելու, վերկացի և առավոտյան նախավարժանքի ռեժիմն է, դա ժամանակին մաքուր օդում զբոսնելն է և այլն: Այս բոլորը պետք է օգնեն ըմբիշին, որպեսզի նա կարողանա ամենօրյա իր ռեժիմից անցնի այն պայմաններին և պահանջներին, որոնք ըմբիշներին ներկայացվում են մրցման օրերին:

Նախապատրաստական փուլում սամբիստի շաբաթական մարզման ռեժիմը կարող է ունենալ հետևյալ տեսքը.

ԺԱՄԵՐԸ	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰
ՇԱՐԱԹՎԱ ՕՐԵՐԸ		
Երկուշաբթի	ԱՊ (L)	ՈւՄՊ
Երեքշաբթի	ԱՊ (L)	S
Չորեքշաբթի	ԱՊ (L)	ՈւՄՊ
Հինգշաբթի	ԱՊ (L)	ԸՖՊ
Ուրբաթ	ԱՊ (L)	ՄՊ
Շաբաթ	ԱՊ (L)	S, բաղնիք, մերսում
Կիրակի	ԱՊ (L)	ԱՅ

Հատուկ պատրաստության փուլում սամբիստի շաբաթական մարզման ռեժիմը կարող է ունենալ հետևյալ տեսքը.

ԺԱՄԵՐԸ	7 ³⁰ -8 ³⁰	10 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
ՇԱՐԱԹՎԱ ՕՐԵՐԸ			
Երկուշաբթի	ԱՊ (L)	Բաղնիք, մերսում	ԱՅ
Երեքշաբթի	ԱՊ (L)	ԱՅ	S
Չորեքշաբթի	ԱՊ (L)	ՀՖՊ	ՈւՄՊ
Հինգշաբթի	ԱՊ (L)	ՄՊ	ՈւՄՊ
Ուրբաթ	ԱՊ (L)	ՀՖՊ	ՈւՄՊ
Շաբաթ	ԱՊ (L)	ՄՊ	ՄՊ
Կիրակի	ԱՊ (L)	ՄՊ	ՄՊ

Պայմանական նշաններ՝

ԱՊ-առավոտյան լիցքային պարապմունքներ
 ՈւՄՊ-ուսումնամարզական պարապմունքներ,
 ՄՊ-մարզական պարապմունքներ,
 ԸՖՊ-ընդհանուր ֆիզ. պատրաստություն,
 S-տեսական պարապմունք,
 ԱՅ-ակտիվ հանգիստ:

8.6 Անհատական մարզապարապմունքի պլանավորումը

Յուրաքանչյուր պարապմունքի համար կազմվում է սամբիստի անհատական պլան: Այն կազմվում է ըմբիշի մարզման բանավորական պլանի հիման վրա հաշվի առնելով նրա պատրաստականությունը և նախկինում իրականացված պարապմունքների մրցումների մասնակցության փորձը և ձեռք բերած արդյունքները:

Պարապմունքի պլանը կազմվում է կոնսպեկտի տեսքով: Պլանի առաջին մասում նշվում է, թե ինչպիսի հիմնական խնդիրներ պետք է լուծի մարզիկը տվյալ պարապմունքում (ինչ պետք է ուսուցանվի և ինչ պետք է կատարելագործվի): Այնուհետև նշվում

են ընդհանուր և հատուկ զարգացնող վարժությունները, որոնք պետք է կատարվեն պարապմունքի նախապատրաստական մասում, նշվում է դրանց քանակը և լարվածությունը: Կարող է նշվել նաև կատարման ձևը և եղանակը: Վերջապես նշվում են տեխնիկատակտիկական այն գործողությունները, որոնք պետք է ուսուցանվեն կամ կատարելագործվեն, նշվում է դրանց իրականացման պայմանները: Նշվում է գոտեմարտերի քանակը, ում կամ ինչպիսի մրցակցի հետ է անհրաժեշտ կրկնել և իրականացնել նախատեսված խնդիրները: Այն բաժնում, որը նվիրվում է մարզական պարապմունքի կազմակերպման և իրականացմանը կարող են կատարվել համապատասխան նշումներ որոշ տեսական տեղեկությունների ստացման համար: Այդ տեղեկությունները կարող են ստացվել մարզիչ-մանկավարժի և ըմբիշի քիմակիցների հետ ունեցած զրույցների ընթացքում պարապմունքների դիտումների ժամանակ և այլն:

Սամբիստի անհատական պարապմունքի պլան կառուցելու ժամանակ մարզիչը պետք է հաշվի առնի ոչ միայն տվյալ ըմբիշի անհատական տվյալները, նպատակները և հետաքրքրությունները, այլ նաև նրա ընկերների տվյալները և հետաքրքրությունները, քանի որ նման պլան պետք է կազմել թիմի բոլոր անդամների համար, որտեղ գոյություն ունի նաև բնավորության տարբեր և ընդհանուր գծեր, իրար հետ շփվելու հարցեր, փոխադարձ ընկերական պարտականություններ և այլն:

Ըմբիշի անհատական պատրաստության պլանը անհրաժեշտ է կապել ինչպես թիմի ուսումնամարզական աշխատանքների, այնպես էլ կուլեկտիվի ուսումնական և դաստիարակչական ընդհանուր գործընթացի իրականացման պլանի հետ:

8.7 Մարզման գործընթացում, պատրաստության և արդյունքների հաշվառումը և հսկողությունը

Ըմբիշների պատրաստությունը, որպես օրենք, գնահատվում է մրցումներում նրանց մասնակցությամբ և ցույց տված արդյունքներով: Մրցումներում սամբիստի գրաված տեղով է գնահատվում նրա լիարժեք կամ թերի պատրաստությունը: Սակայն այսօր դա բավական չէ, քանի որ իր մրցակիցների ֆիզիկական և տեխնիկատակտիկական պատրաստության մասին ստույգ տվյալներ չունենալու դեպքում սամբիստը չի կարող օբյեկտիվ ձևով գնահատել և ճիշտ

պլանավորել մարզման հետագա գործընթացը և իր անելիքները առաջիկա մրցումներում: Ընթացիկ հսկողության համար ցանկալի է կատարել՝

1. տեխնիկայի և տակտիկայի նկարահանումներ,

2. կատարել աշխատանքների հաշվառում՝

ա) ֆիքսել վարժությունների կատարման լարվածությունը և դրանց վրա ծախսվող մաքոր ժամանակը,

բ) հաշվարկել ընդհանուր բեռնվածությունը:

Ըմբիշը ինքը (կամ իր մարզիչը) կարող է պարբերաբար ստուգել իր ֆունկցիոնալ վիճակը, անհրաժեշտության դեպքում, օգտվելով սպորտային պրակտիկայում կիրառության արժանացած բժշկական ծառայություններից և փորձանմուշներից հսկողություն սահմանել օրգանիզմի ինքնազգացության վրա:

1. օրոստատիկ փորձանմուշ.

քնից անմիջապես հետո մահճակալում շոշափելով որոշում եք ձեր զարկերակի հաճախականությունը 1 րոպեի ընթացքում: Այնուհետև վեր եք կենում և 1 րոպեի ընթացքում նորից եք որոշում ձեր զարկերակը կանգնած դիրքում, այնուհետև հաշվում եք զարկերակի տարբերությունը: Եթե դուք կանգնած դիրքում 1 րոպեում ունեցել եք զարկերակի խփոց 65 հաճախականություն, իսկ պառկած դիրքում 54 զարկերակի խփոց 1 րոպեում ձեր որոնելի զարկերակի խփոցների քանակը կլինի 11 զարկ/րոպե (զարկերակ/րոպե):

Եթե ձեր զարկերակի հաճախականության տարբերությունը տատանվում է 6-10 հարվածների սահմաններում դա խոսում է ձեր (որպես մարզիկ) լավ վիճակի մասին: Եթե զարկերակի հարվածների տարբերությունը 8-10 է մեկ րոպեում, ուրեմն ձեր վիճակը բավարար է: Եթե այդ տարբերությունը 20-ից բարձր է, դա նշանակում է, որ ձեր առողջության համակարգում նորմայի շեղում է տեղի ունեցել, որի պատճառը կարող է ի հայտ գալ գերհոգնածություն, հիվանդություններ, հոգեվիճակի խանգարումներ և այլն:

2. Ռյուֆֆեի փորձանմուշը (Ռյուֆֆեի ցուցանիշը) կայանում է նրանում, որ զարկերակի հաճախականությունը քնից հետո երեք դրություններում էլ, դրանք են պառկած (P1), նստած (P2), կանգնած (P3) 1 րոպեի ընթացքում որոշվում է հետևյալ բանաձևի

օգնությամբ.

$$UP = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

Եթե ստացված մեծությունը զրոյից փոքր է, ապա գնահատվում է գերազանց, 0-ից մինչև 5 գնահատվում է լավ, 6-10՝ գնահատվում է միջին, 11-15՝ թույլ է գնահատվում, 15-ից բարձրը համարվում է անբավարար: Շաբաթվա ընթացքում կարելի է կրկնել 2-4 անգամ:

3. Կվերզի համալիր փորձանմուշը (Կվերզի ցուցանիշը), կիրառվում է պատրաստության որևէ փուլի, ցիկլի կամ շրջանի ավարտից հետո մարզիկի պատրաստության վիճակի գնահատման համար:

Փորձանմուշը կազմված է բեռնվածության չորս ձևերից, որոնք հաջորդում են մեկը մյուսին՝ անոթազարկի չափումից՝ 30 վայրկյանի ընթացքում, այսինքն բեռնվածությունից անմիջապես հետո (P1), երկու րոպեից հետո (P2) և չորս րոպեից հետո (P3):

Բեռնվածությունը կազմված է.

- 1) 30 վայրկյանում 30 անգամ կքանստել,
- 2) տեղում վազք առավելագույն տեմպով 30 վայրկյանի ընթացքում,
- 3) տեղում վազք 3 րոպեի ընթացքում, 1 րոպեում 150 քայլ,
- 4) 1 րոպեում ցատկապարանով կատարել ցատկեր:

$$UK = \frac{15000}{P_1 + P_2 + P_3}$$

Եթե ստացված մեծությունը 150-ից ավել է, արդյունքը գնահատվում է գերազանց, 104-99-ի դեպքում գնահատվում է լավ, 98-93-ի դեպքում գնահատվում է բավարար, իսկ 92-ից ցածրը համարվում է անբավարար:

Ուսումնամարզական աշխատանքների մաքուր ժամանակի արձանագրումը

Ուսումնամարզական աշխատանքների վրա ծախսված մաքուր ժամանակի արձանագրման (ֆիքսման) և հսկման գործում իրեն լավ է երաշխավորել հաշվառման ժամանակացանկը (գրաֆիկը): Այդ ժամկետացանկի վրա ամեն անգամ աշխատանքից հետո ըմբիշը պարտավոր է կատարել համապատասխան նշում գծիկի ձևով, որը պետք է համապատասխանի աշխատանքի վրա ծախսված մաքուր ժամանակին: Խորհուրդ է տրվում այդտեղ նշում կատարել նաև օրտոստատիկ պրոբի տվյալների մասին, դրանք են զարկերակի հաճախումները մինչև պարապմունքը, գոտեմարտերից հետո և վերականգնելուց հետո:

Աշխատանքի բեռնվածության նման հաշվարկները նրանով են հարմար և օգտակար, որ ըմբիշը հեշտությամբ է հսկում իր մարզապարապմունքի բեռնվածությունը և որ կարևորն է ազատվում թվական հաշվարկներից:

Լարվածության և բեռնվածության արձանագրումը (ֆիքսումը)

Սամբո ըմբշամարտում վարժությունների լարվածության պլանավորման և հսկման համար ընդունված է օգտվել ըմբիշի սրտի կծկումների հաճախականության սանդղակից: Որքան դժվար և բարդ է վարժությունը, այնքան մեծ է նրա լարվածությունը, հետևաբար այնքան մեծ է թվածնի ծախսը, որի հետ կապված ավելանում է սրտի զարկերի քանակը:

Ըմբիշների սրտի կծկումների հաճախականության և աշխատանքի լարվածության գիտական հետազոտությունների (Сытник В.И., Мамеева Э.А.) արդյունքները ցույց են տվել հետևյալ համահարաբերությունները.

Լարվածություն	Միավորներ (բալեր)	Սրտի կծկումների հաճախականությունը	
		10 վրկ. ընթացքում	1 րոպեի ընթացքում
Առավելագույն	8	32	192
Առավելագույն	7	30-31	180-186
Մեծ	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
Միջին	4	24-25	144-150
	3	22-23	132-138
Փոքր	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

Առավելագույն լարվածություն (7-8 միավոր).

Նշվում է մրցակցական և մարզումային ինտենսիվ գոտեմարտերի ժամանակ, որոնք 6-8 րոպե են տևում և 6 րոպեանոց մասնագիտացված վելոբրդոմետրիկ թեստերի ժամանակ:

Մեծ լարվածություն (5-6 միավոր)

Նշվում է 10 րոպեանոց մրցակցական և ինտենսիվ մարզումային գոտեմարտերի ժամանակ, 12 րոպեանոց մարզումային գոտեմարտերի ժամանակ և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ կատարելու ժամանակ, օրինակ (1500 մ վազք):

Միջին լարվածություն (3-4 միավոր):

Նշվում է հատուկ վարժություններ կատարելու ժամանակ (տեխնիկական գործողությունների կատարելագործում 40 րոպ.-ի ընթացքում), ուսումնամարզական գոտեմարտերի ժամանակ և ԸՖՊ վարժություններ կատարելիս (ֆուտբոլ, բասկետբոլ):

Փոքր լարվածություն (1-2 միավոր):

Նկատվում է նախավարժանքի, ինչպես նաև հատուկ վարժություններ կատարելու ժամանակ (տեխնիկական գործողությունների կատարելագործում 60 րոպ. ընթացքում):

Աղյուսակից կարելի է օգտվել հետևյալ ձևով՝ եթե առաջարկվել է պլանավորել կամ որոշել սամբիստի ընդհանուր բեռնվածությունը, որը նա պետք է ստանա պարապմունքների ժամանակ, անհրաժեշտ է մաքուր ժամանակը, որը ըմբիշը ծախսում է որևէ վարժություն կատարելու վրա, բազմապատկել լարվածության միավորով: Օրինակ, նախավարժանք 10 րոպե - զարկերակի միջին քանակը 123 հար./րոպ. լարվածությունը 2 միավոր այդ դեպքում բեռնվածությունը կկազմի $10 \times 2 = 20$ պայմանական միավոր.

- վեց մարզումային գոտեմարտեր 8-ական րոպե.

- 1-միջին զարկերակի հարվածները 160 րոպ./րոպ./ լարվածությունը 5 միավոր բեռնվածությունը $= 8 \times 5 = 40$:

- 2 – միջին զարկերակի հարվածները 153 հար./րոպ./ լարվածությունը 4 բալ (բեռնվածությունը $= 8 \times 4 = 32$):

- 3 - զարկերակի միջին հարվածները 146 հար./րոպ./բեռնվածությունը $= 8 \times 4 = 32$ և այլն:

Այնուհետև պայմանական բոլոր բեռնվածությունները գումարվում են.

$20 + 40 + 32 + 32 + 32 = 220$ և դուք ստանում ենք մարզումային աշխատանքի գնահատականը պայմանական միավորներով, որը գնահատվում է 220 միավոր:

ԳԼՈՒԽ 9

**ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՏԵՂԻ ԿԱՅԱՎՈՐՈՒՄԸ:
ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԸ ԵՎ ՅԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ
ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՈՒ ՅԻՄՆԱԿԱՆ
ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐՈՒՄ**

Որպես ըմբշամարտի դահլիճ կարող է ծառայել 24x18x6 մ տարածությամբ ցանկացած շենք կամ տեղանք, որտեղ կարող է տեղադրվել ըմբշամարտի գորգը: Դահլիճի հատակը պետք է ծածկված լինի փայտյա տախտակամածով կամ ֆաներայի դիֆտով: Պատերին պետք է ամրացված լինի մարմնամարզական սանդուղքներ (պատեր), առաստաղին պետք է կախել պարաններ և օղակներ: Պատերի երկարությամբ տեղադրվում են տարբեր մարզասարքեր և 2-3 փոքր հայելիներ, պահարաններ, որտեղ ըմբիշները պահում են իրենց մարզահագուստը: Այդ պահարաններում պահվում են նաև պարաններ, կցագնդեր, կշռաքարեր, ինքնաապահովման ծողեր և այլ անհրաժեշտ առարկաներ:

Բացի այդ, դահլիճում պետք է լինեն մարմնամարզական նստարաններ, հայտարարությունների համար հատկացված ցուցափեղկ, պատի ժամացույց, կշեռք, սեղան, աթոռներ և այլն:

Ըմբշամարտի դահլիճը պետք է համապատասխանի մարզաձևին հատուկ սանիտարահիգիենիկ բոլոր պահանջներին: Դահլիճի պատերը ներկվում են յուղաներկով, որպեսզի խոնավ շորով մաքրելու համար հարմար լինի:

Ըմբշամարտի դահլիճը պետք է լինի լավ լուսավորված, պատերին պետք է լինեն երկու ներհու-օդափոխիչներ, մարզադահլիճի ջերմաստիճանը պետք է պահպանվի 180-200 -ի սահմաններում:

Յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում պետք է ստուգվի ըմբշամարտի դահլիճի սանիտարահիգիենիկ պայմանները և անհրաժեշտության դեպքում բժշկի կողմից տրվի համապատասխան ցուցումներ:

Ըմբիշներն առաջին հերթին պետք է իրենք գիտակցեն դրա անհրաժեշտությունը և ձգտեն պահպանել մարզական կառույցների ու դահլիճի սանիտարահիգիենիկ պահանջները: Դահլիճը պարբերաբար պետք է մաքրվի և օդափոխվի: Դահլիճի մուտքը պետք է թույլատրվի միայն մարզահագուստով և մարզակոշիկներով,

խստիվ պետք է արգելել դրսի կոշիկներով մուտք գործել դահլիճ: Ըմբշամարտի գորգը՝ որպես օրենք, կազմված է առանձին-առանձին ներքնակներից և ծածկված է փափուկ կաշվե ծածկոցով, որի վրա համաձայն մրցումների կանոնների՝ նշվում են աշխատանքային, տուգանային և օժանդակ գոտիները:

Գորգի բոլոր չորս կողքերից պետք է տեղադրվեն ապահովման ներքնակներ, որոնց լայնությունը պետք է լինի 200 սմ-ից ոչ պակաս, դա համարվում է օժանդակ գոտի: Եթե ըմբշամարտի գորգը մոտ է տեղադրված պատին, քան պահանջվում է, ապա վնասվածքներից զերծ մնալու համար պատի երկայնքով 150 սմ բարձրությամբ տեղադրվում է շրջանակ, որից կախվում են փափուկ ներքնակներ, պատված սինթետիկ ծածկոցներով:

Պիլոնների պահանջները. սամբո ըմբշամարտով մարզվողներից առաջին հերթին պահանջվում է պահպանել հիգիենիկ բոլոր նորմերը: Դրանք են՝ աշխատանքի հիգիենա, կենցաղի, մարզադահլիճում մաքրության, ռեժիմի և անհատական հիգիենայի պահանջների պահպանումը: Սնունդը պետք է լինի չափավոր, կալորիական: Անհրաժեշտ է սնվել պարապմունքից երկու ժամ առաջ, պարապմունքից առաջ չպետք է շատ ջուր խմել:

Մարզվողները պարտավոր են դահլիճ մտնել համապատասխան մարզահագուստով, մարզակոշիկներով: Մարզահագուստն ընտրվում է ըմբշի մարմնի չափսերին համապատասխան, որպեսզի մարզումների և մրցումների ժամանակ հագուստը չկաշկանդի ու չխանգարի հնարքների կատարմանը, այսինքն՝ մարզիկը մարզահագուստի մեջ իրեն զգա ազատ:

Պետք է խստիվ արգելել մարզակոշիկներով զուգարան հաճախելը, առավել ևս՝ մարզադահլիճից դուրս գալը:

Ըմբիշը պետք է հետևի իր մաշկի, մազերի, եղունգների, բերանի խոռոչի վիճակին, յուրաքանչյուր մարզապարապմունքից հետո պետք է գոլ լոգանք ընդունի, իսկ եթե հնարավորություն չկա տաք ջրով լոգանք ընդունելու, ապա լվացվել սառը ջրով, սրբիչը թրջել սառը ջրով, մաքրել մարմինը քրտինքից և կատարել մարմնի շփումներ:

Առողջության համար մեծ նշանակություն ունի բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը: Պետք է կանոնավորապես մաքրել ատամները և բուժել դրանք ժամանակին: Մազերը կտրել կարճ, պահել մաքուր:

Պարապմունքներից հետո ցանկալի է ընդունել տաք ցնցուղ, մի փոքր հանգստանալ, որից հետո միայն դուրս գալ փողոց և այլն: Այդ բոլորը կարելի է կատարել օրգանիզմը սկզբնական վիճակի բերելուց հետո:

Խորհուրդ չի տրվում մարզապարապմունքը սկսել դասերից կամ աշխատանքից անմիջապես հետո, այսինքն՝ ֆիզիկապես և մտավոր հոգնած վիճակում:

Եթե ըմբիշը վնասվածք է ստացել կամ հիվանդ վիճակում է, ապա նա չպետք է մարզվի, քանի դեռ վնասվածքը լրիվ չի բուժվել և լրիվ չի ապաքինվել: Նման դեպքում խանգարվում է շարժումների կոորդինացիան, ըմբիշը դառնում է դանդաղաշարժ, հնարքները կատարում է ոչ հստակ:

Յուրաքանչյուր ըմբիշ պետք է իմանա, որ ներքին օրգանների նորմալ գործունեությունն առաջին հերթին խանգարվում է ռեժիմի խախտման պատճառով: Իսկ այդ բոլորը կարող է նյարդային խանգարման պատճառ դառնալ, ավելորդ գրգռվածություն առաջ բերել, աշխատունակությունն իջեցնել, օրգանիզմի դիմադրողականության քրոնիկական նվազեցման պատճառ հանդիսանալ:

Մարզվողներին ներկայացվող պահանջները. մարզվողը պետք է լինի կարգապահ, կատարի մարզչի կողմից իրեն հանձնարարվող բոլոր պահանջները, պարտավոր է ճանաչել և իրագործել իր պարտականություններն ու պահպանել դահլիճի կարգ ու կանոնները:

Մարզումներից չի կարելի անհարգելի բացակայել, առանց պատճառի ուշանալ, քանի որ նման դեպքում, երբ խմբի մյուս անդամները պարապմունքը սկսում են սահմանված ժամանակում, նրանց օրգանիզմը ստանում է բավականաչափ բեռնվածություն և երբ արդեն պատրաստ են անցնելու դասի հիմնական մասի իրականացմանը, ուշացողները խանգարում են այդ գործընթացը, քանի որ ուշանալով պարապմունքի նախապատրաստական մասից՝ առանց նախավարժանքի ստիպված են սկսելու պարապմունքը, իսկ նման ըմբիշները կարող են թե՛ իրենք վնասվածք ստանալ և թե՛ վնասվածք պատճառել մրցակցին:

Յուրաքանչյուրի ուսուցման ժամանակ խմբի անդամները պարտավոր են ուշադիր հետևել մարզչի գործնական ցուցադրմանը և ուշադրությամբ ընկալել նրա տեսական վերլուծությունները, իսկ եթե անհասկանալի հարց է ծագում՝ դիմել մարզչի օգնությանը, ստեղծագործաբար մոտենալ մարզման գործընթացին:

Գորգի վրա ըմբիշը պարտավոր է իրեն պահել այնպես, ինչպես սովորեցնում է մարզիչը, հնարքը կատարել այնպես, որպեսզի ընկնող մրցակիցը չբախվի պատին կամ ընկնի գորգից դուրս գործիքների և կոշտ իրերի վրա, իսկ ընկնելուց հետո էլ ըմբիշը պետք է սովորություն դարձնի արագ ոտքի կանգնելու, կամ պառկած դրությունում շարունակի պայքարը:

Պարապմունքը ավարտելուց հետո մարզվողները պարտավոր են բոլոր գործիքները հավաքել և դնել դրանց համար հատկացված տեղերում, պետք է խստիվ արգելել մարզվելուց հետո կոշտ իրեր՝ կցագնդեր, կշռաքարեր, ծանրածող և այլ առարկաներ գորգի վրա թողնել. դրանք կարող են վնասվածքի պատճառ հանդիսանալ:

Առաջին պարապմունքի ժամանակ մարզիչը պետք է այդ մասին զրույցի մեթոդով հասկացնի իր սաներին, որի համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է յուրացնել ինքնաապահովման հնարքները: Պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել, թե՛ մրցակցի և թե՛ անձնական անվտանգության վրա և նշել մի քանի օրինակներ:

Մարզապարապմունքի ճիշտ կազմակերպման և լիարժեքորեն անցկացման համար մարզիչը պետք է ունենա տեսական ու գործնական լավ գիտելիքներ, որը նրան կօգնի գործել ստեղծագործաբար, ուսումնամարզական գործընթացը, մարզական խնդիրների իրականացումը դնել գիտական հիմքերի վրա, դրանց կատարման դինամիկական պարբերաբար հսկել և վերլուծել, ըմբիշների գործունեությանը տալ ճիշտ գնահատական, ընդհանուր և հատուկ շարժողական հատկությունների մշակման գործընթացը համարել առաջնային խնդիր, կարգավորել բեռնվածության և հանգստի ճիշտ հերթագայումն ու չափավորումը:

Վերահսկողության լավ ձև է պարապմունքի վերլուծությունը, որը կարող է կատարվել ինչպես ըմբիշի ինքնավերլուծման, այնպես էլ՝ մարզչի կողմից պարապմունքի դիտման և վերլուծման ձևով: Պարապմունքի որակի գնահատման առաջին և հիմնական չափանիշներ կարող են ծառայել տվյալ խմբի մարզչի պատրաստակա-
նությունը, արտաքին տեսքը, նրա կոնսպեկտի առկայությունը, դահլիճի պայմանները, պարապմունքի սկսման և ավարտման, պարապմունքի առանձին մասերի ժամանակի տևողության, պահպանման, նրա կողմից սխալները նկատելու, կանխելու և ուղղելու կարողությունը, բեռնվածության չափավորման, մարզման մեթոդների տիրապետման վարպետությունը, մարզվողների մոտ

պարապմունքի հանդեպ հետաքրքրության բարձրացումը, կեցվածքի, խոսքի կուլտուրան, դահլիճում ճիշտ դիրքի ընդունումը, թիմի անդամների հետ փոխհարաբերության բնույթը և այլն:

Վերլուծությունները՝ որպես օրենք, պետք է կատարվեն դասի եզրափակիչ մասի սկզբնամասում, պետք է զննատվի մարզվողների ակտիվությունը դեպի պարապմունքը և հնարքների կատարելագործումը:

Վնասվածքները սամբո ըմբշամարտում. սամբո ըմբշամարտի պրակտիկայում հաճախակի հանդիպող վնասվածքներ են համարվում՝ քերծվածքները, վերքերը, կտրվածքները, հողախախտումները, այտուցները, ծնկահողի վնասվածքները, հողային ապարատի փակեղների, ջլերի և մկանների պատռվածքները, հոդերի կիսահողախախտերը և հողախախտերը, աճառների ու ոսկրերի ջարդվածքները, ուղեղի ցնցումները, ողնուղեղի վնասվածքները, կաթվածները, նյարդային վերջավորությունների վնասվածքները, ուշաթափությունը և այլն:

Վերին վերջույթների վնասվածքներից ըմբիշների մոտ առավել տիպիկ են համարվում անրակի հողախախտումները, կտրվածքները և կապանների պատռվածքները: Գցման ավարտի պահին ուսը կտրուկ տեղաշարժվում է դեպի ներքև, իսկ անրակի կապանները՝ վեր, որի հետևանքով վնասվում է ուսահողը, պատռվում հոդապարկը, առաջանում են հողախախտումներ:

Արմնկային հողի վնասվածքն առաջանում է սխալ վայր ընկնելիս, երբ ընկնող ըմբիշը հենվում է ձեռքի վրա, ընկնելուց ձեռքը պահում է առաջ պարզած վիճակում կամ սխալ ապահովում է կատարում:

Արմնկային հողի հողախախտումները, ինչպես նաև արմնկային հողի դեղապատիչ – կապանների ապարատի վնասվածքները կապված են հարձակողական գործողությունների կատարման ժամանակ ոչ ռացիոնալ պաշտպանության հետ:

Ըմբիշների մոտ ավելի խոցելի է համարվում ծնկահողը: Առավել հաճախ վնասվում են ներքին, ավելի հազվադեպ արտաքին խաչաձև կապանը, ինչպես նաև երկու խաչաձև կապանները: Ավելի ծանր վնասվածքներ են համարվում ծնկահողի ապարատի ջլային պատռվածքը, առաջնային խաչաձև և ներքին կողմնային կապանների, ներքին ու արտաքին մենիսկների միաժամանակյա վնասվածքները:

Հաճախ սամբիստների մոտ դիտվում են նաև կրծքավանդակի վնասվածքներ (կողերի ճեղքվածքներ, կոտրվածքներ), հաճախակի է կոտրվում ականջախեցիկն և ավելի շուտ նրա հիմքը:

Ընդհանուր առմամբ, սամբիստների մոտ թեթև վնասվածքները կազմում են 35%, միջինը՝ 50% և ծանրը՝ 15%: Ըստ բնույթի վնասվածքները և հարվածները կազմում են 30%, ձգումները՝ 44%, ծեծվածքները՝ 20%, հողախախտումները՝ 6%:

Վնասվածքների հիմնական պատճառների շարքին կարելի է դասել հարվածները, որոնք կազմում են 55%, հողերին հակառակ շարժումները՝ 33%, կտրուկ ոչ կոորդինացված շարժումները՝ 12%:

Սամբո ըմբռնարտում վնասվածքների պատճառները և գործոնները շատ բազմազան են, որոնք կարող են լինել ներքին և արտաքին բնույթի:

Արտաքին վնասվածքների պատճառ կարող են հանդիսանալ մարզապարապմունքի կազմակերպման մեթոդիկայում տեղ գտած բացթողումները, նյութատեխնիկական կողմերի թերի ապահովությունը, պարապմունքի տեղի անբավարար վիճակը, գորգի վատ վիճակը, շուրջկալ ներքնակների բացակայությունը, գորգի վրա կոշտ ու կոպիտ առարկաների առկայությունը, կահավորանքի անսարքությունը, գործիքների անհամապատասխանությունը մարզվողների հասակին, քաշին և պատրաստությանը, հիգիենիկ ու կլիմայական անբարենպաստ պայմանները, ըմբիշների տեխնիկական անբավարար պատրաստակամությունը, բժշկի խորհուրդների անտեսումը և այլն:

Հաճախ մարզիկները վնասվածքներ են ստանում պարապմունքի կազմակերպչական և կարգապահական բնույթի, երբեմն նաև՝ հիգիենիկ պահանջների խախտումների պատճառով, դահլիճի անբավարար լուսավորության բացակայության, օդի խոնավության և ցածր ջերմաստիճանի բարձրացման պատճառով, աշխատանքային գործունեությունից հետո առանց հանգստանալու մարզապարապմունքի մասնակցության, սննդի սխալ ընդունման, անբավարար քնի, չժրագրված և կրկնվող պարապմունքների, խմբերի խառնաշփոթության, նույն խմբում տարբեր պատրաստության ըմբիշների ընդգրկման, ուժուցման և մարզման դիդակտիկ սկզբունքների խախտման պատճառով և այլն: Շատ անգամ մարզիչների շտապօգնականությունն է պատճառ դառնում, երբ մարզիչը շտապում է իր սաներին տեսնել մեծ մրցումներում որպես հաղ-

թողի, մրցումներին պատանհիների անժամանակ մասնակցությունը, անբավարար նախավարժանքը, խմբերում մարզչի թույլ հսկողությունը, կարգապահության բացակայությունը և այլն:

Ներքին պատճառներին կամ գործոններին կարելի է վերագրել մարզիկի թերի պատրաստակամությունը, հոգնածությունը, հիվանդ վիճակում մարզվելը, օրգանիզմի առանձին համակարգերի աշխատունակության վատթարացումը, ներքին օրգանների խանգարումները՝ գերհոգնածությունը, գերմարզվածությունը, ծխելը, ալկոհոլը, քաշի սխալ կարգավորումը և այլն:

Հոգնածության և գերհոգնածության վիճակում, որոնք առաջանում են ոչ ռացիոնալ մարզումային բեռնվածության պատճառով, իջնում է ուշադրությունը, դանդաղում է շարժումների արագությունը և ճշտագրությունը, խանգարվում է մկանների կծկման և թուլացման հերթագայման գործընթացը և այլն:

Սպորտային վնասվածքների պրոֆիլակտիկական նախ և առաջ կայանում է այդ վնասվածքների պատճառ հանդիսացող ներքին և արտաքին բոլոր գործոնների վերացման մեջ:

Սպորտային վնասվածքների պրոֆիլակտիկական նախապահպանությունը կայանում է հետևյալում՝

- պարապմունքի տեղի և գորգի վիճակի մշտական հսկողություն, դահլիճի մշտական օդափոխություն ու մաքրության մշտական հսկողություն և այլն:

- մարզապարապմունքների ներգրավիչ մասում պարտադիր ձևով ինքնաապահովման վարժությունների կատարում, տարբեր բարձրության վարժություններ և հնարքներ կատարելիս՝ մարզչի օգնության առկայություն,

- նախավարժանքի ճիշտ կատարում,

- մարզվողների կողմից «վարքագծի» ձևավորում, թե՛ պարապմունքից դուրս, թե՛ դահլիճում և թե՛ մարզումների ժամանակ վարքի նորմերի պարտադիր պահպանում,

- պարապմունքի բոլոր մասերի մանրակրկիտ պլանավորում,

- մարզվողների վիճակի մշտական հսկողության իրագործում,

- հոգնածության դեպքում, որոնց առաջին նշաններն են՝ մարզիկը կորցնում է գույնը, աչքերի փայլը, նրա մոտ առաջ է գալիս զրգռվածություն, կոորդինացիայի խանգարում, ուշադրության վատթարացում, բեռնվածության իջեցում և այլն:

- բժշկական մշտական հետազոտություն,

- առողջ ապրելակերպի և ռեժիմի խիստ պահպանում,
- մարզման գործընթացը կազմակերպելիս մանկավարժական բոլոր սկզբունքների պահպանում,
- անհատական մոտեցում մարզվողներին,
- բեռնվածության և հանգստի օպտիմալ զուգակցում,
- մշտական դաստիարակչական աշխատանք մարզվողների հետ:

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ողնաշարի վնասվածքի նախապահպանությանը (պրոֆիլակտիկային): Պարանոցային ողերի ամրապնդման համար օգտագործվում են հատուկ վարժություններ (վարժություններ կանուրջ դրությունում, գլուխկոնժիներ և այլն):

Ուսուցման և մարզման մեթոդիկայի միասնական պահանջները մեծ նշանակություն ունեն վնասվածքները կանխարգելելու համար:

Այս դեպքում պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հետևյալի վրա,

- մինչև հնարքի ուսուցումը մարզվողները պետք է սովորեն ապահովման և ինքնաապահովման հնարքները (վարժությունները),

- սամբիստները պետք է լավ յուրացնեն տեխնիկական գործողությունները,

- տեսական և գործնական նյութը պետք է ուսումնասիրեն որոշակի համակարգով և հերթակայությամբ,

- ճիշտ ցուցադրել հնարքները և վարժությունները, որպեսզի մարզվողները ճիշտ ընկալեն դրանց էությունը,

- հնարքներն ու վարժությունները պետք է ընտրվեն և ուսուցանվեն ըմբիշների ուժին և տարիքին համապատասխան,

- տեխնիկական գործողությունները և վարժությունները պետք է կրկնվեն փոփոխվող պայմաններում,

- գորգի վրա պետք է ուշադիր լինել, հնարքը կատարելիս պետք է ընտրել ազատ գոտի, պետք է խուսափել այլ զույգերի հետ առճակատումից,

- ըմբիշը ազատ ժամանակ չպետք է մեջքով նստի դեպի գոտեմարտ վարողներին,

- հնարքը պետք է կատարել ամուր բռնվածքով: Մարզիչը մշտապես պետք է իր սանին հուշի, թե ի՞նչ իրադրություններում կարող են առաջանալ վտանգներ և ինչպես կանխել դրանք:

Առաջին օգնությունը վնասվածքների դեպքում. Ավելի հաճախ հանդիպող վնասվածքների ժամանակ անհրաժեշտ է ցույց տալ առաջին օգնություն:

Քերծվածք. հանդիսանում է մաշկի վնասվածք, երբ մարզիկը վայր է ընկնում կամ քերծում ինչ-որ տեղ, որի դեպքում նկատվում է փոքր արյունահոսություն և այրող ցավ: Այս դեպքում պետք է վերքը մաքրել, դնել տամպոն, ջրածնային գերօքսիդ, ապա անձեռոցիկով մաքրել:

Վնասվածք (հարված). հյուսվածքների և օրգանների վնասվածքն է: Տվյալ դեպքում նկատվում է ուռուցիկություն, արյան զեղում, փոխվում է մաշկի գույնը: Վնասվածքի վրա պետք է դնել քլորթիլ (սառեցնել) մինչև մաշկի սպիտակելը: Վնասված մասին, մինչ սառեցումը, նախապես քսել վազելին, կրեմ: Քլորթիլ չլինելու դեպքում կարելի է օգտագործել ջուր, մետաղյա իրեր՝ տվյալ հատվածը սառեցնելու համար:

Մկանների և կապանների ձգումներն ու պատռվածքները կապված են ուժի ներգործության հետ, որոնք գործում են լծակի ձևով: Պատռվածքի դեպքում խանգարվում է հյուսվածքների անընդհատությունը: Առաջանում են ցավեր, վնասված մասն ուռչում է և ըմբշի աշխատունակությունն իջնում: Անհրաժեշտ է վերջույթին տալ բարձր դիրք և վնասված տեղը սառեցնել: Կարելի է դնել ոչ ամուր վիրկապ, որը շարժումը կարգելակի: 24-28 ժամից հետո կարելի է օգտագործել տաքացնող թրջոցներ:

Չողախախտեր. ոսկրերի ծայրերի տեղաշարժերը սովորաբար ուղեկցվում են հողապարկի պատռվածքով: Տվյալ դեպքում առաջ է գալիս սուր ցավ, հողի ուռուցքի և վերջույթի անբնական դրության փոփոխություն: Այդ դեպքում անհրաժեշտ է բեկակալով (շինա) վնասված հողը ֆիքսել, հիվանդին պառկեցնել հարմար դրությամբ, ապա դիմել բժշկի:

Ոսկրերի կտորվածք. ոսկրի լրիվ կամ մասնակի ամբողջականության խախտումն է, որն առաջանում է արագ գործողության պատճառով: Տեղի է ունենում մկանների պատռվածք, փակեղի, ջլերի, նյարդերի, անոթների պատռվածք: Եթե պարզ չէ վնասվածքի որակը՝ կտորվածք, ճաք կամ հարված, ապա պետք է ցույց տալ առաջին օգնություն, այնուհետև դիմել բժշկին:

Բաց կտորվածքների դեպքում սկզբնական շրջանում հարկավոր է կանգնեցնել արյունահոսությունը, դնել ստերիլացված վիրա-

կապ, վնասվածքն ամրացնել շինայով, ապա ուղեկցել հիվանդանոց:

Ողնաշարի կոտրվածքի դեպքում անհրաժեշտ է հիվանդին պառկեցնել հարթ տախտակի վրա, գոտկատեղի տակ դնել փափուկ զլանիկ կամ հարմար իր: Տուժածին կարելի է պառկեցնել որովային վրա և տեղափոխել հիվանդանոց:

Ողերի վնասվածքների դեպքում հիմնական վտանգը կապված է ողնուղեղի վնասվածքի հետ: Այդ պատճառով պետք է ապահովել ողնաշարի լրիվ և անշարժ դրությունը:

Արյունահոսության դեպքում առաջին հերթին անհրաժեշտ է կանգնեցնել արյունահոսությունը մեխանիկական, ֆիզիկական և կենսաբանական ճանապարհով:

Սեխանիկական եղանակ. դնել սեղմիչ վիրակապ, բարձրացնել վերջույթը, առավելագույն չափով ծալել հոդուն: Ուժեղ արյունահոսության դեպքում ձգել քուղով (ժգուտ): Քուղը պետք է պահել ոչ պակաս, քան 2 ժամ, ապա թուլացնել, 3-5 րոպե սեղմել երակը մատներով, ապահովել արյան հոսքը վերջույթներին, հետո քուղը բարձրացնել վեր և ձգել:

Ֆիզիկական եղանակ. արյունահոսության կանխարգելումն է սառույցի օգնությամբ:

Քիմիական եղանակի ժամանակ կիրառում են ադրենալինի (1:100) լուծույթ:

ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅԱՆ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐԸ ԵՎ ՄՐՑԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐԸ
I. 1973 թ. Թեհրան (Իրան)

48կգ

52կգ

1. Խոդիեվ Ս. (ԽՍՀՄ)
2. Մոռոնոխու Շ. (Մոնղոլիա)
3. Դամիանով Գ. (Բուլղարիա)
3. Կրիստո Ն. (Իսպանիա)

1. Մազալաշվիլի Ի. (ԽՍՀՄ)
2. Պունցազ Շ. (Մոնղոլիա)
3. Մալով Ս. (Բուլղարիա)
3. Սանչես Վ. (Իսպանիա)

57կգ

62կգ

1. Կուրբան Ն. (ԽՍՀՄ)
2. Էրդև Վ. (Մոնղոլիա)
3. Պարվանով Պ. (Բուլղարիա)

1. Ումյարով Ջ. (ԽՍՀՄ)
2. Չանրավ Շ. (Մոնղոլիա)
3. Վելինով Ս. (Բուլղարիա)

68 կգ

74կգ

1. Խապայ Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Պավլիկենով Օ. (Բուլղարիա)
3. Բաարժավ Դ. (Մոնղոլիա)
3. Սանտանա Լ. (Իսպանիա)

1. Բատուխ Գ. (Մոնղոլիա)
2. Կուրիցին Յու. (ԽՍՀՄ)
3. Գոնսալես Ֆ. (Իսպանիա)
3. Բինկով Մ. (Բուլղարիա)

82կ գ

90 կգ

1. Եզերսկաս Չ. (ԽՍՀՄ)
2. Մորալես Ս. (Իսպանիա)
3. Տակադա Ա. (Ճապոնիա)
3. Խրիստով Կ. (Բուլղարիա)

1. Պուշնիցա Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Չերվենկով Գ. (Բուլղ.)
3. Գալդանդազավա (Մոնղ.)
3. Իսկիեդրիո Մ. (Իսպանիա)

100կգ

+100կգ

1. Բայանուխ Խ. (Մոնղոլիա)
2. Վիոնորով Ի. (Բուլղարիա)
3. Բարբուզանո Խ. (Իսպանիա)
3. Լուբենեզ Պ. (ԽՍՀՄ)

1. Սաունին Վ. (ԽՍՀՄ)
2. Խադբաստար Դ. (Մոնղ.)
3. Կոպրիվալենսկի (Բուլղ.)
3. Արբելո Խ. (Իսպանիա)

II. 1974 թ. Ուլան-Քատոր (Մոնղոլիա)

48կգ

1. Խողիեվ Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Մոռնոխու Շ. (Մոնղոլիա)
3. Դամիանով Գ. (Բուլղարիա)
3. Կրիստո Ն. (Իսպանիա)

57կգ

1. Կուրբան Ն. (ԽՍՀՄ)
2. Էրդև Վ. (Մոնղոլիա)
3. Պարվանով Պ. (Բուլղարիա)

68 կգ

1. Խապայ Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Պավլիկենով Օ. (Բուլղարիա)
3. Բաարժավ Դ. (Մոնղոլիա)
3. Սանտանա Լ. (Իսպանիա)

82կ գ

1. Եգերսկաս Չ. (ԽՍՀՄ)
2. Մորալես Ա. (Իսպանիա)
3. Տակադա Ա. (Ճապոնիա)
3. Խրիստով Կ. (Բուլղարիա)

100կգ

1. Բայանմուխ Խ. (Մոնղոլիա)
2. Վիոնորով Ի. (Բուլղարիա)
3. Բարբուզանո Խ. (Իսպանիա)
3. Լուբենեց Պ. (ԽՍՀՄ)

52կգ

1. Մագալաշվիլի Ի. (ԽՍՀՄ)
2. Պունցագ Շ. (Մոնղոլիա)
3. Մալով Ա. (Բուլղարիա)
3. Սանչես Վ. (Իսպանիա)

62կգ

1. Ունյարով Ջ. (ԽՍՀՄ)
2. Չանրավ Շ. (Մոնղոլիա)
3. Վելինով Ա. (Բուլղարիա)

74կգ

1. Բատսուխ Գ. (Մոնղոլիա)
2. Կուրիցին Յու. (ԽՍՀՄ)
3. Գոնսալես Ֆ. (Իսպանիա)
3. Բինկով Մ. (Բուլղարիա)

90 կգ

1. Պուշնիցա Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Չերվենկով Գ. (Բուլղ.)
3. Գալդանդագալա (Մոնղ.)
3. Իսկիեդրիո Մ. (Իսպանիա)

+100կգ

1. Սաունին Վ. (ԽՍՀՄ)
2. Խադբաատար Դ. (Մոնղ.)
3. Կոպրիվալենսկի (Բուլղ.)
3. Արբելո Խ. (Իսպանիա)

III. 1975 թ. Մինսկ (Բելոռուսիա)

48 կգ

1. Խողիև Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Մոռնոխու Շ. (Մոնղոլիա)
3. Ստոյչև Գ. (Բուլղարիա)
3. Սանչես Կ. (Իսպանիա)

57 կգ

1. Կյուլենեն Վ. (ԽՍՀՄ)
2. Դորժ Յա. (Մոնղոլիա)
3. Մալով Ա. (Բուլղարիա)
3. Նայտ Դ. (ԱՄՆ)

68 կգ

1. Խապայ Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Վելինով Ա. (Բուլղարիա)
3. Սանտանա Լ. (Իսպանիա)
3. Նավա Տ. (Իսպանիա)

82 կգ

1. Սեչինի Խ. (Իսպանիա)
2. Պետրով Գ. (Բուլղարիա)
3. Լևիս Դ. (ԱՄՆ)
3. Խապայ Ա. (ԽՍՀՄ)

100 կգ

1. Ռախիմով Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Բայանմուխ Խ. (Մոնղոլիա)
3. Ուայներ Ռ. (ԱՄՆ)
3. Ֆուձիսարու Տ. (Ճապոնիա)

52 կգ

1. Պունցագ Մ. (Մոնղոլիա)
2. Մագալաշվիլի Ի. (ԽՍՀՄ)
3. Անդոնով Ա. (Բուլղարիա)
3. Ջի Խաե Ա. (Հ. Կորեա)

62 կգ

1. Յունակ Մ. (ԽՍՀՄ)
2. Պարվանով Պ. (Բուլղ.)
3. Տոնուե Տ. (Ճապոնիա)
3. Չանրավ Շ. (Մոնղոլիա)

74 կգ

1. Կուրբանով Ա. (ԽՍՀՄ)
2. Բատսուխ Գ. (Մոնղոլիա)
3. Պենն Պ. (Բուլղարիա)
3. Սեչինի Խ. (Իսպանիա)

90 կգ

1. Ալան Մ. (Մեծ Բրիտանիա)
2. Կարդապոլով Վ. (ԽՍՀՄ)
3. Գուշկով Վ. (Բուլղարիա)
3. Տեխերա Մ. (Իսպանիա)

+100 կգ

1. Կուզնեցով Վ. (ԽՍՀՄ)
2. Դինն Ն. (Բուլղարիա)
3. Ժալաս Գ. (Մոնղոլիա)
3. Եկոկուրա Յա. (Ճապոնիա)

IV. 1979 թ. Մադրիդ (Իսպանիա)

48 կգ	52կգ
1.Տեգշեն (Մոնղոլիա) 2.Խալիլուլին Ն. (ԽՍՀՄ) 3.Պառասկով Ի. (Բուլղարիա) 3.Նանչեն Կ. (Իսպանիա)	1.Կրուզլով Յու. (ԽՍՀՄ) 2.Իյուսև Գ. (Բուլղարիա) 3.Սախտո Կ. (Ճապոնիա) 3.Կնեխտ Է. (ԱՄՆ)
57կգ	62կգ
1.Գարեև Խ. (ԽՍՀՄ) 2.Դորժ Յա. (Մոնղոլիա) 3.Անդոնով Ա. (Բուլղարիա) 3.ԽԱՆԱԲՐՈՂԻ Ի. (Ճապոնիա)	1.Եսին Ե. (ԽՍՀՄ) 2.Ժամսրան (Մոնղոլիա) 3.Մինև Մ. (Բուլղարիա) 3.Դուշիի Տ. (Ճապոնիա)
68կգ	74 կգ
1.Դամդին Ց. (Մոնղոլիա) 2.Գերասիմով Կ. (ԽՍՀՄ) 3.Ցվետկով Գ. (Բուլղարիա) 3.Սանտանա Լ. (Իսպանիա)	1.Բառանով Ն. (ԽՍՀՄ) 2.Դավաադալայ (Մոնղոլիա) 3.Վատանաբե Յա. (Ճապ.) 3.Գեորգիև Ա. (Բուլղարիա)
82կգ	90կգ
1.Սեչինի Խ. (Իսպանիա) 2.Պետրով Գ. (Բուլղարիա) 3.Լևիս Դ. (ԱՄՆ) 3.Խապայ Ա. (ԽՍՀՄ)	1.Պուշնիցա Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Ցենայուշու (Մոնղոլիա) 3.Չեռվենկով Գ. (Բուլղ.) 3.Մորալես Ա. (Իսպանիա)
100կգ	+100կգ
1.Մալենկին Գ. (ԽՍՀՄ) 2.Տեխերա Մ. (Իսպանիա) 3.Կոլև Դ. (Բուլղարիա)	1.Շկալով Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Զապրինով Դ. (Բուլղ.) 3.Դամբան Կ. (ԱՄՆ)

V. 1981 թ. Մադրիդ (Իսպանիա)

48կգ	52կգ
1.Խողիրև Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Տեգշեն Շ. (Մոնղոլիա) 3.Նիշի Խ. (Ճապոնիա) 3.Մարչունո Ա. (Իսպանիա)	1.Խալլին Մ. (ԽՍՀՄ) 2.Բուրգոբեն (Մոնղոլիա) 3.Իյուսև Գ. (Բուլղարիա) 3.Յիրոսի Ս. (Ճապոնիա)
57կգ	62կգ
1.Աստախով Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Ստոյանով Ա. (Բուլղարիա) 3.Օչոա ժ. (Վենեսուելա) 3.Տակետի Տ. (Ճապոնիա)	1.Յովհաննիսյան Գ. (ԽՍՀՄ) 2.Ժամսրան (Մոնղոլիա) 3.Իտեյա Մ. (Ճապոնիա) 3.Լոպես Խ. (Իսպանիա)
68կգ	74կգ
1.Լևիցկի Մ. (ԽՍՀՄ) 2.Դամդին Ց. (Մոնղոլիա) 3.Կամպո Խ. (Իսպանիա) 3.Դոչև Վ. (Բուլղարիա)	1.Դավաադալայ Ռ. (Մոնղ.) 2.Բառանով Ն. (ԽՍՀՄ) 3.Յամադա Ս. (Ճապոնիա) 3.Բարուխ Յա. (Իսրայել)
82կգ	90կգ
1.Սեչինի Խ. (Իսպանիա) 2.Ռամազանով Ա. (ԽՍՀՄ) 3.Դելգեռալայ (Մոնղոլիա) 3.Օկոչի Ն. (Ճապոնիա)	1.Ցենդայուշու (Մոնղոլիա) 2.Պուշնիցա Ա. (ԽՍՀՄ) 3.Սակամոտո Մ. (Ճապոնիա) 3.Կաստիլիո Ա. (Իսպանիա)
100կգ	+100կգ
1.Մալենկին Գ. (ԽՍՀՄ) 2.Մորալես Ա. (Իսպանիա) 3.Նիման Դ. (Հոլանդիա) 3.Նոել Ֆ. (Ֆրանսիա)	1.Սորոգիրև Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Դոլման Կ. (Հոլանդիա) 3.Եկոկուրա Է. (Ճապոնիա) 3.Ստամենով Է. (Բուլղարիա)

VI. 1982 թ. Փարիզ (Ֆրանսիա)

<p>48կգ</p> <p>1.Խողիբն Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Տեգզեն Դ. (Մոնղոլիա) 3.Արլանդի (Իտալիա) 3.Բոչիշչեն (Ֆրանսիա)</p>	<p>52կգ</p> <p>1.Բուրգեդաա Ի. (Մոնղոլիա) 2.Բելով Վ. (ԽՍՀՄ) 3.Պարասկով Ի. (Բուլղարիա) 3.Խակուբեարդ Վ. (Հոլանդիա)</p>
<p>57կգ</p> <p>1.Աստախով Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Ռամբյե Ռ. (Ֆրանսիա) 3.Գարսիա Պ. (Իսպանիա) 3.Իյուսև Գ. (Բուլղարիա)</p>	<p>62կգ</p> <p>1.Եսին Ե. (ԽՍՀՄ) 2.Մինն Վ. (Բուլղարիա) 3.Ժամեսրան Գ. (Մոնղոլիա) 3.Տերամաշի Ռ. (Ճապոնիա)</p>
<p>68կգ</p> <p>1.Ցվետկով Գ. (Բուլղարիա) 2.Մադյարով Ռ. (ԽՍՀՄ) 3.Դամդին Ց. (Մոնղոլիա) 3.Սակայի (Ճապոնիա)</p>	<p>74կգ</p> <p>1.Գամբուլդ (Մոնղոլիա) 2.Իդարետտա Դ. (Իսպանիա) 3.Բասիրով Ռ. (ԽՍՀՄ) 3.Պարենտ Պ. (Ֆրանսիա)</p>
<p>82կգ</p> <p>1.Ռամազանով Մ. (ԽՍՀՄ) 2.Մասսինա ժ. (Ֆրանսիա) 3.Դելգերդալայ (Մոնղոլիա) 3.Կասպեր Է. (Հոլանդիա)</p>	<p>90կգ</p> <p>1.Պաշկին Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Ցենդայուշու (Մոնղոլիա) 3.Վալերո Ջ. (Իսպանիա) 3.Ստանկով (Բուլղարիա)</p>
<p>100կգ</p> <p>1.Գիբսոն Գ. (ԱՄՆ) 2.Մալենկին Գ. (ԽՍՀՄ) 3.Իլին (Բուլղարիա) 3.Սորալես Ա. (Իսպանիա)</p>	<p>+100կգ</p> <p>1.Կուզնեցով Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Սուլեր (Իսպանիա) 3.Դոլման Կ. (Հոլանդիա) 3.Ստանկով (Բուլղարիա)</p>

VII. 1983 թ. Կիև (Ուկրաինա)

<p>48կգ</p> <p>1.Խալիուլին Ն. (ԽՍՀՄ) 2.Դիմիտրով Դ. (Բուլղարիա) 3.Տեգզեն Դ. (Մոնղոլիա) 3.Ջոնս Տ. (ԱՄՆ)</p>	<p>52կգ</p> <p>1.Բատտուլգա Խ. (Մոնղոլիա) 2.Բելոգլազով Գ. (ԽՍՀՄ) 3.Մետոդին Ե. (Բուլղարիա) 3.Դուրրանչե Լ. (ԱՄՆ)</p>
<p>57կգ</p> <p>1.Գարսիա Մ. (Իսպանիա) 2.Ակսենով Ա. (ԽՍՀՄ) 3.Պետրով Ա. (Բուլղարիա) 3.Նյամժավ Բ. (Մոնղոլիա)</p>	<p>62կգ</p> <p>1.Մինն Վ. (Բուլղարիա) 2.Մարան Խ. (ԽՍՀՄ) 3.Խուրելբաատար Գ. (Մոնղ.) 3.Հիմենես Մ. (Իտալիա)</p>
<p>68կգ</p> <p>1.Ժամեսրան Գ. (Մոնղոլիա) 2.Լևիցկի Մ. (ԽՍՀՄ) 3.Սանցո Դ. (Իտալիա) 3.Ցոչև Վ. (Բուլղարիա)</p>	<p>74կգ</p> <p>1.Բարանով Ն. (ԽՍՀՄ) 2.Դամդին Ց. (Մոնղոլիա) 3.Դելչև Լ. (Բուլղարիա) 3.Իդարետտա Դ. (Իտալիա)</p>
<p>82կգ</p> <p>1.Բուզին Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Դելգերդալայ Ջ. (Մոնղոլիա) 3.Միլկին Պ. (Բուլղարիա) 3.Սարտին Դ. (ԱՄՆ)</p>	<p>90կգ</p> <p>1.Պուշնիցա Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Գետլինգ Մ. (ԱՄՆ) 3.Ցենդ-Այուշու Դ. (Մոնղոլիա) 3.Վալերո Խ. (Իսպանիա)</p>
<p>100կգ</p> <p>1.Բարանով Մ. (ԽՍՀՄ) 2.Բալժինյան Օ. (Մոնղոլիա) 3.Դ Ալեսսանդրո Ջ. (Իտալիա) 3.Իոբև Գ. (Բուլղարիա)</p>	<p>+100կգ</p> <p>1.Սոբոդիբն Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Խուրելբաատար Ա. (Մոնղ.) 3.Գերչև Մ. (Բուլղարիա) 3.Սանտորունա Ա. (Իսպ.)</p>

VIII 1984 թ. Մաղրիդ (Իսպանիա)

48կգ	52կգ
1.Բայշուլակով Կ. (ԽՍՀՄ) 2.Դիմիտրով Դ. (Բուլղարիա) 3.Գոմես Մ. (Իսպանիա)	1.Տերնովիխ Ս. (ԽՍՀՄ) 2.Արլանդի Ա. (Իտալիա) 3.Տեգշեն Դ. (Մոնղոլիա) 3.Նոզավա Կ. (Ճապոնիա)
57կգ	2կգ
1.Աստախով Կ. (ԽՍՀՄ) 2.Գարսիա Մ. (Իսպանիա) 3.Սետոդիս Ե. (Բուլղարիա) 3.Յանդրոլդ Կ. (ՄՃՀ)	1.Եսին Ե. (ԽՍՀՄ) 2.Յիմենես Մ. (Իսպանիա) 3.Դորժդերեն Ժ. (Մոնղոլիա) 3.Շինգակի Ի. (Ճապոնիա)
68կգ	74կգ
1.Ժամսրան Գ. (Մոնղոլիա) 2.Մինն Կ. (Բուլղարիա) 3.Պանշին Կ. (ԽՍՀՄ) 3.Մանցո Գ. (Իտալիա)	1.Օրդոնես Ի. (Իսպանիա) 2.Յանդրոլդ Ժ. (Մոնղոլիա) 3.Շբայա Կ. (ԽՍՀՄ) 3.Բոուստոն Մ. (Ֆրանսիա)
82կգ	90կգ
1.Չերտկոն Գ. (ԽՍՀՄ) 2.Դելգերդալայ Ժ. (Մոնղոլիա) 3.Կոպս Կ. (Հոլանդիա) 3.Շոպոլով Պ. (Բուլղարիա)	1.Չինգին Կ. (ԽՍՀՄ) 2.Յետլինգ Մ. (ԱՄՆ) 3.Ցենդ-Այուուշ Դ. (Մոնղոլիա) 3.Միլիկին Պ. (Բուլղարիա)
100կգ	+100կգ
1.Բարանով Մ. (ԽՍՀՄ) 2.Բալժինյան Օ. (Մոնղոլիա) 3.Դ Ալեսսանդրո Ջ. (Իտալիա) 3.Մուստաֆով Խ. (Բուլղ.)	1.Սոբոդիրն Կ. (ԽՍՀՄ) 2.Խուրելբաատար Ս. (Մոնղ.) 3.Գերչև Մ. (Բուլղարիա) 3.Դոլման Կ. (Հոլանդիա)

IX 1985 թ. Սան-Սեբաստյան (Իսպանիա)

48կգ	52կգ
1.Խալիուլին Ն. (ԽՍՀՄ) 2.Դիմիտրով Դ. (Բուլղարիա) 3.Տեգշեն Դ. (Մոնղոլիա) 3.Ջոնս Տ. (ԱՄՆ)	1.Բատտուլգա Խ. (Մոնղոլիա) 2.Բելոզազով Գ. (ԽՍՀՄ) 3.Սետոդիս Ե. (Բուլղարիա) 3.Դուրրանչե Լ. (ԱՄՆ)
57կգ	62կգ
1.Գարսիա Մ. (Իսպանիա) 2.Ալեսենով Ա. (ԽՍՀՄ) 3.Պետրով Ա. (Բուլղարիա) 3.Նյամժավ Բ. (Մոնղոլիա)	1.Մինն Կ. (Բուլղարիա) 2.Մարան Խ. (ԽՍՀՄ) 3.Խուրելբաատար Գ. (Մոնղ.) 3.Յիմենես Մ. (Իտալիա)
68կգ	74կգ
1.Ժամսրան Գ. (Մոնղոլիա) 2.Լևիցկի Մ. (ԽՍՀՄ) 3.Մանցո Դ. (Իտալիա) 3.Ցոչև Կ. (Բուլղարիա)	1.Բարանով Ն. (ԽՍՀՄ) 2.Դամդին Ց. (Մոնղոլիա) 3.Դելչև Լ. (Բուլղարիա) 3.Իդարբետա Դ. (Իտալիա)
82կգ	90կգ
1.Բուզին Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Դելգերդալայ Ջ. (Մոնղոլիա) 3.Միլկին Պ. (Բուլղարիա) 3.Մարտին Դ. (ԱՄՆ)	1.Պուշնիցա Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Գետլինգ Մ. (ԱՄՆ) 3.Ցենդ-Այուուշ Դ. (Մոնղոլիա) 3.Վալերո Խ. (Իսպանիա)
100կգ	+100կգ
1.Բարանով Մ. (ԽՍՀՄ) 2.Բալժինյան Օ. (Մոնղոլիա) 3.Դ Ալեսսանդրո Ջ. (Իտալիա) 3.Իոբև Գ. (Բուլղարիա)	1.Սոբոդիրն Կ. (ԽՍՀՄ) 2.Խուրելբաատար Ս. (Մոնղ.) 3.Գերչև Մ. (Բուլղարիա) 3.Մանտորունա Ա. (Իսպ.)

X. 1986 թ. Պո (Ֆրանսիա)

48կգ	52կգ
1.Խոդիբրև Ա. (ԽՍՀՄ)	1.Ֆայգիև Վ. (ԽՍՀՄ)
57կգ	62կգ
1.Նովիկով »(ԽՍՀՄ)	1.Ակսենով Ա. (ԽՍՀՄ)
68կգ	74կգ
1.Պանչին Վ. (ԽՍՀՄ)	1.Յանդբուրգ Ժ. (Մոնղոլիա)
82կգ	90կգ
1.Դյուրյու Դ. (Ֆրանսիա)	1.Օդվոգ Բ. (Մոնղոլիա)
100կգ	+100կգ
1.Բատ-Էրդենե Դ. (Մոնղոլիա)	1.Շկալով Վ. (ԽՍՀՄ)

X. 1986 թ. Պո (Ֆրանսիա)

48կգ	52կգ
1.Խոդիբրև Ա. (ԽՍՀՄ)	1.Ֆայգիև Բ. (ԽՍՀՄ)
57կգ	62կգ
1.Նովիկով Ա. (ԽՍՀՄ)	1.Ակսենով Ա. (ԽՍՀՄ)
68կգ	74կգ
1.Ժամսրան Գ. (Մոնղոլիա)	1.Սոկոլով Վ. (Բուլղարիա)
82կգ	90կգ
1.Մչեդլիշվիլի (ԽՍՀՄ)	1.Դելգերդալայ Զ. (Մոնղոլիա)
100կգ	+100կգ
1.Գուրին Վ. (ԽՍՀՄ)	1.Շկալով Վ. (ԽՍՀՄ)

XII. 1988 թ. Մոնրեալ (Կանադա)

48կգ	52կգ
1.Մամեդով Դ. (ԽՍՀՄ)	1.Թուֆալյան Գ. (ԽՍՀՄ)
2.Դիմիտրով Դ. (Բուլղարիա)	2.Բայաարա Գ. (Մոնղոլիա)
3.Ցոգուգերել Օ. (Մոնղոլիա)	3.Տակետուշի Տ. (Ճապոնիա)
57կգ	62կգ
1.Նովիկով Ա. (ԽՍՀՄ)	1.Ղազարյան Գ. (ԽՍՀՄ)
2.Գուշմակով Ն. (Բուլղարիա)	2.Բուրկ Կ. (ԱՄՆ)
3.Բատտուլգա Խ. (Մոնղոլիա)	3.Բատտուլգա Դ. (Մոնղոլիա)
68կգ	74կգ
1.Եսին Ե. (ԽՍՀՄ)	1.Շվայա Վ. (ԽՍՀՄ)
2.Նիետո Ա. (Բասկի)	2.Նիկոլով Բ. (Բուլղարիա)
3.Նետով Ի. (Բուլղարիա)	3.Վանդրասեկ Մ. (ԱՄՆ)
82կգ	90կգ
1.Խայբուլան Գ. (ԽՍՀՄ)	1.Աբդուլան Տ. (ԽՍՀՄ)
2.Դյուրյու Դ. (Ֆրանսիա)	2.Տրիպպ Ռ. (ԱՄՆ)
3.Նենկով Ի. (Բուլղարիա)	3.Իդա Տադատոմի (Ճապ.)
100կգ	+100կգ
1.Գուրին Վ. (ԽՍՀՄ)	1.Շկալով Վ. (ԽՍՀՄ)
2.Դ Ալեսսանդրո Զ. (Իտալիա)	2.Բերգեր Մ. (Կանադա)
3.շեշե Դ. (Ֆրանսիա)	Պետկով Մ. (Բուլղարիա)

XIII. 1989 թ. Նյու-Ջերսի (ԱՄՆ)

<p>48կգ</p> <p>1.Խակին Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Դիմիտրով Դ. (Բուլղարիա) 3.Յանդբոլդ Բ. (Բուլղարիա)</p> <p>57կգ</p> <p>1.ՈՒուրտցովնոն Գ. (Մոնղոլիա) 2.Մաշարիպով Ռ. (ԽՍՀՄ) 3.Գաուխմակով Ն. (Բուլղարիա)</p> <p>68կգ</p> <p>1.Յապրինցև Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Բոցբաատար Տ. (Մոնղոլիա) 3.Բակեչինտոն (ԱՄՆ)</p> <p>82կգ</p> <p>1.Մչեդլիշվիլի Դ. (ԽՍՀՄ) 2.Ֆիլիպով Ն. (Բուլղարիա) 3.Իդարետտա Դ. (Բասկի)</p> <p>100կգ</p> <p>1.Դիկին Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Օդգերել Օ. (Մոնղոլիա) 3.Բորիսով Ի. (Բուլղարիա)</p>	<p>52կգ</p> <p>1.Տակեխի Տ. (Ճապոնիա) 2.Խավվարով Տ. (Բուլղարիա) 3.Սագաստունեն Տ. (Բասկի)</p> <p>62կգ</p> <p>1.Ղազարյան Գ. (ԽՍՀՄ) 2.Նետով Ն. (Բուլղարիա) 3.Բաատարսուրեն Գ. (Մոնղ.)</p> <p>74կգ</p> <p>1.Սոկոլով Վ. (Բուլղարիա) 2.Վոլոբուև Ա. (ԽՍՀՄ) 3.Օ Խեանի Սեան (Կանադա)</p> <p>90կգ</p> <p>1.Սիդորկևիչ Ի. (ԽՍՀՄ) 2.Տրիպպ Ռ. (ԱՄՆ) 3.Իալեզով Ա. (Բուլղարիա)</p> <p>+100կգ</p> <p>1.Բատերդենն Բ. (Մոնղոլիա) 2.Շկալով Վ. (ԽՍՀՄ) 3.Սիմեոնով Ա. (Բուլղարիա)</p>
--	--

XIV. 1990 թ. Մոսկվա (ԽՍՀՄ)

<p>48կգ</p> <p>1.Մամեդով Ջ. (ԽՍՀՄ) 2.Վրաչով Ն. (Բուլղարիա) 3.Նգուենն Ջ. (Վիետնամ)</p> <p>57կգ</p> <p>1.Գաբրուխակով Ի. (ԽՍՀՄ) 2.Բատտուլզա Խ. (Մոնղոլիա) 3.Դեննիլ Կ. (Ֆրանսիա) 3.Կոբայասի Ն. (Ճապոնիա)</p> <p>68կգ</p> <p>1.Յապրինցև Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Բոլդբաատար Ց. (Մոնղ.) 3.Ամստե Ս. (Ֆրանսիա) 3.Կերեմեդջին Ի. (Բուլղարիա)</p> <p>82կգ</p> <p>1.Սիդորով Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Դորժդամբա Շ. (Մոնղոլիա) 3.Ֆիլիպով Ն. (Բուլղարիա) 3.Դ Աբուլ ՅԱ. (Իսրայել)</p> <p>100կգ</p> <p>1.Բալժինյամ Օ. (Մոնղոլիա) 2.ՈՒոդդեն Ա. (Բրիտանիա) 3.Օզով Մ. (ԽՍՀՄ) 3.Կինոզիտա Խ. (Ճապոնիա)</p>	<p>52կգ</p> <p>1.Թուֆալյան Գ. (ԽՍՀՄ) 2.Էնխբաատար Ն. (Մոնղոլիա) 3.Դոնչև Վ. (Բուլղարիա)</p> <p>62կգ</p> <p>1.Ղազարյան Գ. (ԽՍՀՄ) 2.Նետով Ի. (Բուլղարիա) 3.Կոբայասի Ս. (Ճապոնիա) 3.ՈՒուրտցովնոն Գ. (Մոնղոլիա)</p> <p>74կգ</p> <p>1.Պոսադսկով Ե. (ԽՍՀՄ) 2.Սանժասուրեն ժ. (Մոնղ.) 3.Սոկոլով Բ. (Բուլղարիա) 3.Բականեզրա ժ. (Մոնղոլիա)</p> <p>90կգ</p> <p>1.Սիդորկևիչ Ի. (ԽՍՀՄ) 2.Էրխեմբայար Ա. (Մոնղոլիա) 3.Տրիպպ Ռ. (ԱՄՆ) 3.Իդա Տ. (Ճապոնիա)</p> <p>+100կգ</p> <p>1.Բերուաշվիլի Մ. (ԽՍՀՄ) 2.Ջոնսոն Մ. (ԱՄՆ) 3.Էրդենեբատ Դ. (Մոնղոլիա) 3.Ստոյկով Դ. (Բուլղարիա)</p>
--	--

XV. 1991 թ. Մոնրեալ (Կանադա)

48կգ	52կգ
1.Վիրախոնգ Ն. (ԱՄՆ)	1.Տոդորով Ի. (Բուլղարիա) 2.Տեյլոր Բ. (ԱՄՆ)
57կգ	62կգ
1.Դոուսոն Ռ. (Կանադա) 2.Իգնատով Ե. (Բուլղարիա)	1.Գոլովինս Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Նետով Ի. (Բուլղարիա) 3.Սուլիվան Մ. (Կանադա)
68կգ	74կգ
1.Ակսենով Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Օրդիլեկ Ի. (Կանադա) 3.Նորտ Ս. (ԱՄՆ)	1.Յապրինցև Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Նելսոն Ս. (ԱՄՆ) 3.Սոկոլով Վ. (Բուլղարիա)
82կգ	90կգ
1.Կուրիննոյ Ի. (ԽՍՀՄ) 2.Դենսբերգեր Մ. (ԱՄՆ) 3.Կանտշև Կ. (Բուլղարիա)	1.Խայբուլև Ա. (ԽՍՀՄ) 2.Մոխաչե Ս. (Ռումինիա) 3.Ֆիլիպով Ն. (Բուլղարիա)
100կգ	+100կգ
1.Ելիստրատով Վ. (ԽՍՀՄ) 2.Իելիզակով Ա. (Բուլղարիա) 3.Անգուս Ռ. (Կանադա)	1.Գրամս Ե. (ԽՍՀՄ) 2.Ստոյկով Դ. (Բուլղարիա) 3.Նեֆ Ռ. (ԱՄՆ)

XVI. Հերնե Բայ (Մեծ Բրիտանիա)

48կգ	52կգ
1.Բաստարբոլդ Ն. (Մոնղոլիա) 2.Միստորով Ս. (Բուլղարիա) 3.Ադամիրյան Ա. (Ռուսաստան)	1.Ֆիլատով Ա. (Ռուսաստան) 2.Շավարով Ժ. (Բուլղարիա) 3.Կուկիդոնե Դ. (Ճապոնիա)
57կգ	62կգ
1.Արխիպով Ա. (Ռուսաստան) 2.Մասարո Գորիտա (Ճապոնիա)	1.Ուրտցովնոն Գ. (Մոնղոլիա) 2.Իգնատենկո Յու. (Ռուս.) 3.Վեյչկով Բ. (Բուլղարիա)
68կգ	74կգ
1.Բելով Վ. (Ռուսաստան) 2.Նորտ Ս. (ԱՄՆ) 3.Տախիրով Ա. (Բուլղարիա)	1.Իգրուշկին Ն. (Ռուսաստան) 2.Նիետո Ա. (Բասկի) 3.Պուրեյսուրեն Դ. (Մոնղոլիա)
82կգ	90կգ
1.Խայբուլև Ա. (Ռուսաստան) 2.Բիանբաա Բ. (Մոնղոլիա) 3.Մաժեյկա Պ. (Լիտվա)	1.Զյուզին Մ. (Ռուսաստան) 2.Մաչադո Ռ. (Բրազիլիա) 3.Վասիլև Ա. (Բուլղարիա)
100կգ	+100կգ
1.Ռումյանցև Բ. (Ռուսաստան) 2.Սմիտ Ս. (ԱՄՆ) 3.Տոդորով Դ. (Բուլղարիա)	1.Գեորգիև Կ. (Բուլղարիա) 2.Գրիբաուսկաս Ա. (Լիտվա) 3.Գուրին Վ. (Ռուսաստան)

XVII 1993 թ. Կստովո (Ռուսաստան)

48կգ	52կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Աղամիրյան Ա. (Ռուս.) 2. Վոյկա Յու. (Մոլդովա) 3. Ցիպանդին Ն. (Բելոռուս.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Օչիտբար Յ. (Մոնղոլիա) 2. Ֆիլատով Ա. (Ռուսաստան) 3. Մենդիգալիև Ռ. (Ղազախս.)
57կգ	62կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Մանուկյան Օ. (Հայաս.) 2. Տուլուպով Ա. (Բուլղարիա) 3. Ակմալիև (Ղազախստան) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Մարգարյան Ա. (Ռուսաստան) 2. Ուուրցուլմոն Գ. (Մոնղոլիա) 3. Ոսկանյան Վ. (Հայաստան)
68կգ	74կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Դանիլով Վ. (Բուլղարիա) 2. Բելով Վ. (Ռուսաստան) 3. Իկրամով Ա. (Տաջիկ.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Իգրուշկին Ն. (Ռուսաստան) 2. Բուրկ Կ. (ԱՄՆ) 3. Վլախ Վ. (Մոլդովա)
82կգ	90կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Լոպովոկ Ս. (Ռուսաստան) 2. Գուշաուսկաս Վ. (Լիտվա) 3. Պերեպիչայ Պ. (Բելոռուս.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Դունան Ա. (Ռուսաստան) 2. Նագրին Խ. (Տաջիկստան) 3. Դորժդամբա Շ. (Մոնղոլիա)
100կգ	+100կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Լախտիոնով Կ. (Ռուս.) 2. Կոստյուկ Ա. (Բուլղարիա) 3. օՉիՐ օ. (մոնղոլիա) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Գուրին Վ. (Ռուսաստան) 2. Էդենբատ Դ. (Մոնղոլիա) 3. Եմելյանով Վ. (Բելոռուսիա)

XVIII. 1994 թ. Նովի Սադ (Հարավսլավիա)

48կգ	52կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ցիպանդին Ն. (Բելոռուսիա) 2. Բաստարբոլո Ն. (Մոնղոլիա) 3. Սապարգալիև Գ. (Ղազախ.) 3. Մամետով Ռ. (Ադրբեջան) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Մահմեդով Ջ. (Ադրբեջան) 2. Գրիգորյան Է. (Հայաստան) 3. Ցոգուգերել Օ. (Մոնղոլիա) 3. Տիխոնով Վ. (Կիրգիզիա)
57կգ	62կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Կլեյման Յա. (Ռուսաստան) 2. Մանուկյան Օ. (Հայաստան) 3. Աֆանասև Ն. (Ռեկրաինա) 3. Ջիլգելդին Գ. (Ղազախստան) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Մարգարյան Ա. (Ռուսաստան) 2. Կուրդգելաշվիլի Մ. (Վրաս.) 3. Ուուրցուլմոն Ժ. (Մոնղոլիա) 3. Շայմարդանով Ջ. (Ղազախ.)
68կգ	74կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Դանիլով Վ. (Բելոռուսիա) 2. Չեխելի Ա. (Վրաստան) 3. Ժարտիբան Ս. (Ղազախստան) 3. Ղազարյան Գ. (հայաստան) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Պուրեյսուրբեն Դ. (Մոնղոլիա) 2. Կուսպիշ Ա. (Ուկրաինա) 3. Մուզաշվիլի Ջ. (Վրաստան) 3. Կասումով Շ. (Ադրբեջան)
82կգ	90կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Կուրինոյ Ի. (Ռուսաստան) 2. Մարտիրոսյան Է. (Ուկրաինա) 3. Սեիլխանով Ռ. (Ղազախստան) 3. Ֆլորեսկու Վ. (Մոլդովիա) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Լոպովոկ Ս. (Ռուսաստան) 2. Ջլոբին Ս. (Ուկրաինա) 3. Գամխիտաշվիլի Ի. (Վրասս) 3. Որոնիկ Ս. (Բելոռուսիա)
100կգ	+100կգ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բորիսենկո Ռ. (Ուկրաինա) 2. Դունան Ա. (Ռուսաստան) 3. Ռոցյավիչուս Ռ. (Լիտվա) 3. Ախալբեդաշվիլի Ի. (Վրաստան) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Խասանով Մ. (Ռուսաստան) 2. Եմելյանով Մ. (Բելոռուսիա) 3. Գրիցիչին Օ. (Ռեկրաինա) 3. Գրիբաուսկաս Ա. (Լիտվա)

XIX. 1995 թ. Սոֆիա (Բուլղարիա)

52կգ

1. Մահմեդով Ջ. (Ադրբեջան)
2. Սիրոտով Մ. (Բուլղարիա)
3. Օդիաշվիլի Բ. (Վրաստան)
3. Ցիպանդին Բ. (Բելոռուսիա)

62կգ

1. Աբդուլլահ Վ. (Թուրքմենիա)
2. Ժարկով Ս. (Ռուսաստան)
3. Բակչենև Ա. (Ուկրաինա)
3. Շլիկ Ա. (Բելոռուսիա)

74կգ

1. Մուզաշվիլի Ջ. (Վրաստան)
2. Յասինով Շ. (Ադրբեջան)
3. Բելով Վ. (Ռուսաստան)
3. Կուզնիցա Ա. (Ուկրաինա)

90կգ

1. Լոպովոկ Ս. (Ռուսաստան)
2. Գամխիտաշվիլի Ս. (Վրաստան)
3. Պոլադով Է. (Ադրբեջան)
3. Ցվետկով Ց. (Բուլղարիա)

57կգ

1. Մանուկյան Ա. (Հայաստան)
2. Կիրիլով Ս. (Բուլղարիա)
3. Սյազմար Գ. (Մոնղոլիա)
3. Ժիլվանով Դ. (Ռուսաստան)

68կգ

1. Նետով Ի. (Բուլղարիա)
2. Մարգարյան Ա. (Հայաստան)
3. Դամդինսուրեն Բ. (Մոնղոլիա)
3. Անկարազով Ա. (Թուրքմենիա)

82կգ

1. Խայբուլլահ Գ. (Ռուսաստան)
2. Ֆիլիպով Ն. (Բուլղարիա)
3. Ժուրավեց Ա. (Ուկրաինա)
3. Կարասև Ա. (Թաթարստան)

100կգ

1. Օչիր Օ. (Մոնղոլիա)
2. Տոնկով Գ. (Բուլղարիա)
3. Դոլինին Ե. (Բելոռուսիա)
3. Իլյուխին (Ռուսաստան)

+100կգ

1. Խասանով Մ. (Ռուսաստան)
2. Բաշաբեկով Դ. (Կիրգիզիա)
3. Գրիցիչին Օ. (Ուկրաինա)
3. Պարունաշվիլի Վ. (Վրաստան)

XX. 1996 թ. Տոկիո (Ճապոնիա)

52կգ

1. Մահմեդով Ա. (Ադրբեջան)
2. Նարանգերզլ Օ. (Մոնղոլիա)
3. Բիծոսյան Ա. (Հայաստան)
3. Տուրիմեդետով Կ. (Ղազախ.)

62կգ

1. Ժարով Ս. (Ռուսաստան)
2. Կուրդգեաշվիլի Ա. (Վրաս.)
3. Դամդինսուրեն Բ. (Մոնղոլիա)
3. Խետպիսբան Ջ. (Ղազախ.)

74կգ

1. Մուսազաշվիլի Ի. (Վրաստան)
2. Պերեպիչայ Պ. (Բելոռուսիա)
3. Բայսորով Պ. (Ռուսաստան)
3. Գասուևով Շ. (Ադրբեջան)

90կգ

1. Խողզան Շ. (Ուզբեկստան)
2. Գամխիտաշվիլի Ի. (Վրաստան)
3. Դրոզա Ա. (Ուկրաինա)
3. Կամաշև Ա. (Ռուսաստան)

57կգ

1. Արխիպով Ա. (Ռուս.)
2. Դգանիաշվիլի Բ. (Վրաս.)
3. Դաշպունդցազ Բ. (Մոնղ.)
3. Գումբատով Գ. (Ադրբեջան)

68կգ

1. Ղազարյան Գ. (Հայաս.)
2. Մորոզով Ն. (Ռուսաստան)
3. Նետով Ի. (Բուլղարիա)
3. Չոխեևի Ա. (Վրաստան)

82կգ

1. Խայբուլլահ Գ. (Ռուս.)
2. Կարասև Ա. (Թաթարստան)
3. Սենոզատսկի Յու. (Բուլղ.)
3. Մազրաձե Գ. (Վրաստան)

100կգ

1. Օզով Մ. (Ռուսաստան)
2. Բորիսենկո Ռ. (Ուկրաինա)
3. Խուրազան Բ. (Ուզբեկ.)
3. Ալիխանով Ս. (Թաթար.)

+100կգ

1. Խախալեշվիլի Դ. (Վրաս.)
2. Տոշով Մ. (Ուզբ.)
3. Խասանով Մ. (Ռուս.)
3. Տոնկով Գ. (Բուլղարիա)

XXI. 1997 թ. Թիֆլիս (Վրաստան)

52կգ

1. Գրգորյան Ե. (Հայաստան)
1. Մահմեդով Դ. (Ադրբեջան)
3. Բիջոսյան Ա. (Ռուսաստան)
3. Նարանգերել Օ. (Մոնղոլիա)

62կգ

1. Բագիրով Ն. (Բելոռուսիա)
2. Կուրդգելաշվիլի Մ. (Վրաս.)
3. Սևոստյանով Ա. (Ռեկրաինա)
3. Ադան Շ. (Ադրբեջան)

74կգ

1. Մուզաշվիլի Դ. (Վրաստան)
2. Կոլեսնիկով Ս. (Ռուսաստան)
3. Պերեպիչայ Պ. (Բելոռուսիա)
3. Մուսրալիև Դ. (Ղազախստան)

90կգ

1. Աբդուլևան Տ. (Ռուսաստան)
2. Գամխիտաշվիլի Ի. (Վրաս.)
3. Մերալիև Մ. (Ադրբեջան)
3. Մագրիև Խ. (Տաջիկստան)

57կգ

1. Իանիաշվիլի Բ. (Վրաստան)
2. Գիլվանով Դ. (Ռուսաստան)
3. Բակին Մ. (Ռեկրաինա)
3. Խուջանով Ֆ. (Ուզբեկստան)

68կգ

1. Վոլկով Վ. (Ռուսաստան)
2. Չոխեյի Ա. (Վրաստան)
3. Գաջիվ Բ. (Ադրբեջան)
3. Սավինով Վ. (Ռեկրաինա)

82կգ

1. Կասուևով Շ. (Ադրբեջան)
2. Պիպիյա Լ. (Վրաստան)
3. Նիխեն Վ. (Ռուսաստան)
3. Սենոժատսկի Յու. (Բելոռուս.)

100կգ

1. Ախալբեդաշվիլի Ի. (Վրաս.)
2. Պոլադով Է. (Ադրբեջան)
3. Բալաչինսկի Ս. (Ռուսաստան)
3. Ալիխանով Ս. (Թաթարստան)

+100կգ

1. Խախալեշվիլի Դ. (Վրաստան)
2. Խասանով Մ. (Ռուսաստան)
3. Եմելյանով Վ. (Բելոռուսիա)
3. Գրիչիշին Օ. (Ռեկրաինա)

XXII 1998 թ. Կալինինգրադ (Ռուսաստան)

52կգ

1. Գրիգորյան Ե. (Հայաստան)
2. Ժետպիսով Կ. (Ղազախ.)
3. Դիպանդին Ն. (Բելառ.)
3. Բիջոսյան Ա. (Ռուսաստան)

62կգ

1. Բագիրով Ն. (Բելոռուսիա)
2. Անտիպով Մ. (Ռուսաստան)
3. Խոջոյան Վ. (Հայաստան)
3. Սերոժտանով Ա. (Ռեկր.)

74կգ

1. Բոլդբատար Խ. (Մոնղ.)
2. Կուրբանով Ա. (Ուզբեկ.)
3. Սազոնով Ռ. (Ռուս.)
3. Բիբիլաշվիլի Ն. (Վրաս.)

90կգ

1. Լոպովկով Ս. (Ռուս.)
2. Գամխիտաշվիլի Ի. (Վրաս.)
3. Մերալիև Մ. (Ադրբեջան)
3. Պյոտոլև Ա. (Բելոռուսիա)

57կգ

1. Բակին Մ. (Ռեկրաինա)
2. Բայառաա Դ. (Մոնղոլիա)
3. Շիշկին Դ. (Ռուսաստան)
3. Նեպարիժե Տ. (Վրաստան)

68կգ

1. Սավինով Վ. (Ռեկրաինա)
2. Մարտինով Մ. (Ռուս.)
3. Շախարով Ա. (Ղազախ.)
3. Չոխեյի Ա. (Վրաստան)

82կգ

1. Միխեն Վ. (Ռուսաստան)
2. Ռոբերտաս Ռ. (Լիտվա)
3. Պերեպիչայ Պ. (Բելառուսիա)
3. Զադվորնի Ռ. (Ռեկրաինա)

100կգ

1. Վալաչինսկի Ս. (Ռուսաստան)
2. Կովալեն Ի. (Ռեկրաինա)
3. Դորժբատ Դ. (Մոնղոլիա)
3. Ախալբեդաշվիլի Ի. (Վրաստան)

52կգ

1. Սկելբոլ Ալքաով (Ռուս.)
2. Քոնիս Սեթփիսով (Ղազախ.)
3. Դագուա Բայնմոնք (Մոնղ.)
3. Երվանդ Գրիգորյան (Հայաս.)

62կգ

1. Զիորջի Կուրջելաշվիլի (Վրաս.)
2. Մակսիմ Անտիպով (Ռուս.)
3. Վահան Խոջոյան (Հայաս.)
3. Նափիկ Բագիրով (Բելոռ.)

74կգ

1. Ռուսլան Սազան (Ռուսաստան)
2. Ասկար Զաքարով (Ղազախ.)
3. Սերգեյ Օնիսչուկ (Ռեկրաինա)
3. Նիկոլոս Բիբիլաշվիլի (Վրաս.)

90կգ

1. Միրալին Մողուդ (Ադրբեջան)
2. Ադելխան Սուխատ (Ռեգբեկ.)
3. Միխիլոբիս Խամիյանպուրև (Մոնղոլիա)
3. Ռուսլան Մաքշիրենկո (Ռեկր.)

+100կգ

1. Մուհրադ Խազանով (Ռուս.)
2. Խամբուլ Կամկաձե (Վրաս.)
3. Գեորգի Տոնկով (Բելոռ.)
3. Բադմանյամբու Բաթերդեն (Մոն.)

57կգ

1. Դմիտրի Զիկչիկին (Ռուս.)
2. Միքայլո Բակին (Ռեկրաինա)
3. Դասփունաազ Բայառա (Մոն)
3. Սաֆքանով Ելչին (Ադրբեջան)

68կգ

1. Մուհամեդ Կունիգեն (Ռուս.)
2. Վիկտոր Սավինով (Ռեկր.)
3. Զոքբելի Առչիլ (Վրաստան)
3. Գեորգի Գեորգիև (Բուլղ.)

82կգ

1. Ռաիս Ռախմատովին (Ռուս.)
2. Կամով Շահմուրազ (Ադրբ.)
3. Յուրի Սենեխատակի (Բելոռ.)
3. Ռուսլան Զադվորի (Ռեկր.)

100կգ

1. Սուրեն Բալաչինսկի (Ռուս.)
2. Լեոնիդ Սույրիդ (Բելոռ.)
3. Ռոստիսլավ Բորիսենկո (Ռեկր.)
3. Գոմբո Բաթուլգա (Մոնղ.)

57կգ

1. Նազարալին Խ. (Ադրբեջան)
2. Խանիշվիլի Ա. (Վրաստան)
3. Գևորգյան Ա. (Հայաստան)
3. Ֆինկո Մ. (Ղազախստան)

74կգ

1. Մարտինով Մ. (Ռուսաստան)
2. Կուրբանով Ա. (Ռեգբեկստան)
3. Կունիցին Ս. (Մոլդովա)
3. Լաուրենտիս Մ. (Լիտվա)

90կգ

1. Կուրինոյ Ի. (Ռուսաստան)
2. Միրալին Մ. (Ադրբեջան)
3. Սուլայմոնով Չ. (Տաջիկստան)
3. Զալանչով Ա. (Ղազախստան)

+100կգ

1. Խասանով Մ. (Ռուսաստան)
2. Սելեգեն Դ. (Ռեկրաինա)
3. Կորդոն Ա. (Իսրայել)
3. Դուլամժավին Մ. (Մոնղոլիա)

62կգ

1. Մատյուկով Ա. (Ռուս.)
2. Կուրդգելաշվիլի Գ. (Վրաս.)
3. Սուխբաատար Ն. (Մոնղ.)
3. Ռանկով Յա. (Բուլղարիա)

82կգ

1. Ռախմատովին Ռ. (Ռուսաս.)
2. Կլիշին Ս. (Ավստրիա)
3. Անդրեու Մարիոս (Կիպրոս)
3. Բիբիլաշվիլի Ն. (Վրաստան)

100կգ

1. Ռիբակ Յու. (Բելոռ.)
2. Մակսիմով Դ. (Ռուսաս.)
3. Կամենսկի Դ. (Ռեգբեկ.)
3. Բատժարգալ Օ. (Մոնղ.)

52կգ 1.Զուրաբ Ա. (Ռեգբեկստան) 2.Չերենցով Դ. (Ռուս.) 3.Դոսանով Մ. (Ղազախստան) 3.Օրիոնբաաթար Ա. (Մոնղ.)	57կգ 1.Խանիշվիլի Ա. (Վրաստան) 2.Գևորգյան Ա. (Հայաստան) 3.Լուզին Ս. (Ռուսաստան) 3.Միհայլով Վ. (Բուլղարիա)
62կգ 1.Բազիլ Դ. (Բուլղարիա) 2.Մացունտոտ Ն. (Ճապոնիա) 3.Ռոչև Օ. (Ռուսաստան) 3.Աթազանով Ա. (Ղազախստան)	68կգ 1.Գալկին Ա. (Ռուսաստան) 2.Մենդսայիան Զ. (Մոնղ.) 3.Գեորգիև Գ. (Գուլղարիա) 3.Վանիշվիլի Բ. (Վրաստան)
74կգ 1.Սեմենով Կ. (Բուլղարիա) 2.Բիլոդիդ Գ. (Ռեկրաինա) 3.Շահարով Ա. (Ղազախստան) 3.Չոխեյի Ա. (Վրաստան)	82կգ 1.Հարիտոնով Ա. (Ռուս.) 2.Մուսրալիև Դ. (Ղազախ.) 3.Աբդուլգանիլով Մ. (Բուլղ.) 3.Կուրբանով Ա. (Ռեգբեկ.)
90կգ 1.Սմիրնով Ս. (Ռուսաստան) 2.Մաշուրենկո Ռ. (Ռեկրաինա) 3.Ռիսենով Յու. (Ղազախստան) 3.Սենաժատսկի Զ. (Բուլղարիա)	100կգ 1.Մակսիմով Դ. (Ռուսաստան) 2.Գորբոկոն Ի. (Ռեկրաինա) 3.Պավլիաշվիլի Մ. (Վրաս.) 3.Ռիբակ Զ. (Բուլղարիա)

52կգ 1.Պողոլաուկ Ս. (Ռեկրաինա) 2.Մաիլով Ե. (Ադրբեջան) 3.Եսենգալին Բ. (Ղազախ.) 3.Ժուրան Շ. (Ռեգբեկստան)	57կգ 1.Գիլվանով Դ. (Ռուսաստան) 2.Բարատաշվիլի Գ. (Վրաստան) 3.Ժակենով Մ. (Ղազախստան) 3.Զամիլաշվիլի Մ. (Բելոռուսիա)
62կգ 1.Բազիլ Դ. (Բելոռուսիա) 2.Կաշտանով Ա. (Ռեկրաինա) 3.Գասիմով Ռ. (Ադրբեջան) 3.Ռոչև Օ. (Ռուսաստան)	68կգ 1.Կովայ Ն. (Ռուսաստան) 2.Գեորգիև Գ. (Բուլղարիա) 3.Բաբիջուկ Դ. (Ռեկրաինա) 3.Լուպատին Վ. (Բելոռուսիա)
74կգ 1.Շահարով Ա. (Ղազախ.) 2.Չոխեյի Ա. (Վրաստան) 3.Սավինով Վ. (Ռեկրաինա) 3.Սազոնով Ռ. (Ռուս.)	82կգ 1.Ռահմատուլլին Ռ. (Ռուսաստան) 2.Կուրբանով Ա. (Ռեգբեկստան) 3.Բաթբայր Ա. (Մոնղոլիա) 3.Մուրթազալիև Ռ. (Մոլդովա)
90կգ 1.Լուպովոկ Ս. (Ռուսաստան) 2.Շուբիթի Գ. (ԱՄՆ) 3.Ռուստամով Ռ. (Ադր.) 3.Զադվորնիկ Ռ. (Ռեկր.)	100կգ 1.Իսան Ե. (Ռուսաստան) 2.Ապոստոլով Մ. (Բուլղարիա) 3.Վոլովիկ Կ. (Ռեկրաինա) 3.Մերգանով Կ. (TAD)
+100կգ 1.Հասանով Մ. (Ռուսաստան) 2.Լիս Ռ. (Իսրայել) 3.Լիև Ի. (Բուլղարիա) 3.Սելեզեն Դ. (Ռեկրաինա)	

52կգ

1. Ժուրաև Շ. (Ուզբեկստան)
2. Տաբակով Կ. (Բուլղարիա)
3. Կուրլիպո Ա. (Բելոռուսիա)
3. Եզորով Ա. (Ռուսաստան)

62կգ

1. Սերգեն Վ. (Ռուսաստան)
2. Մաքուկատով Ա. (Հուն.)
3. Անդազանով Տ. (Ղազախ.)
3. Բազիլև Դ. (Բելոռուսիա)

74կգ

1. Շահարով Ա. (Ղազախստան)
2. Դանիելյան Ա. (Հայաստան)
3. Շոփով Ս. (Բուլղարիա)
3. Սավինով Վ. (Ուկրաինա)

90կգ

1. Բաթբայար Ա. (Մոնղոլիա)
2. Յունաշոտով Ա. (Ռուս.)
3. Շուբիթի Չ. (ԱՄՆ)
3. Բոդավելի Մ. (Վրաստան)

+100

1. Հասանով Մ. (Ռուսաստան)
2. Սոտնիկով Ե. (Ուկրաինա)
3. Սովիթի Լ. (Բելոռուսիա)
3. Իլին Ի. (Բուլղարիա)

57կգ

1. Կիշմահով Ռ. (Ռուս.)
2. Մոլդազալին Դ. (Ղազախ.)
3. Մաիլով Ե. (Ադրբեջան)
3. Դոնդոզորժ Զ. (Մոնղոլիա)

68կգ

1. Հաշբաթար Զ. (Մոնղոլիա)
2. Հաթիփ Ա. (Ղազախստան)
3. Մուխիբով Դ. (Ուզբեկստան)
3. Լուպատին Վ. (Բելոռուսիա)

82կգ

1. Ռահմատուլլին Ռ. (Ռուս.)
2. Ավագյան Լ. (Հայաստան)
3. Աբդուլգանիլով Մ. (Բելոռ.)
3. Մուսիրալին Դ. (Ղազախ.)

100կգ

1. Գասիմով Ռ. (Ռուս.)
2. Ապոստոլով Մ. (Բուլղ.)
3. Վոլովիկ Կ. (Ուկրաինա)
3. Սանոն Ն. (Տաջիկստան)

1. *Андреев В.М., Чумаков Е.М.* Борьба самбо.- М.: ФиС,1967.
2. *Вайцеховский С.М.* Книга тренера.-М.: ФиС,1971.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: ФиС,1985.
4. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена.-Киев,1984.
5. *Галковский М.Н., Катулин А.З.* Спортивная борьба.-М.: ФиС,1968.
6. *Гуревич И. А.* 1500упражнений для круговой тренировки.-Минск,1976.
7. *Гуревич И.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств.-Минск,1985.
8. *Гулевич Л.И., Звягинцев Г.Н.* Борьба самбо: Методическое пособие.- 2-еизд.,испр. идоп.-М.: Воениздат,1973.
9. *Долматов А.И.* Специальная физическая подготовка.-М.:ЦС “Динамо”,1989.
10. *Замятин Ю.П. и др.* Развитие равновесия у борцов: Учебное пособие.-Л.,1985.
11. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена.- М.: ФиС,1970.
12. *Зязюн И.А.* Основы педагогического мастерства.-М.: “Просвещение”,1989.
13. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба// Учебное пособие для педагогических институтов и учащихся. – М.: Просвещение, 1993.
14. *Каджаспиров Ю.Г.* Методика развития силы юных борцов 9-11лет//Спортивная борьба.-1983.

15.	Коц Я. М.	Физиологические основы физических(двигательных) качеств//Спортивная физиология.- 1986.
16.	Кочурко Е.И., Семкин А.А.	Подготовка квалифицированных борцов.- Минск,1984.
17.	Кузнецов В.В.	Специальная силовая подготовка спортсмена.-М.,1975.
18.	Купцов А.П.	Спортивная борьба:Учебник для ИФК.-М.: ФиС, 1978.
19.	Коробейников Н.К. и др.	Физическое воспитание:Учебное пособие- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Высш.шк.,1989.
20.	Колодников И.П.	Борьба самбо.М.:В.Издательство Мин. обороны, 1960.
21.	Ленц А.Н.	Спортивная борьба.-М.: ФиС,1964.
22.	Ленц А.Н.	Тактика в спортивной борьбе.М., ФиС,1967.
23.	Лукашев М.Н.	Родословная самбо.- М.:ФиС,1986.
24.	Матвеев Л.П.	Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС,1977.
25.	Миленин В.М., Кустов А. Н.	Организация физической подготовки в ОВД. – М.: ЦС “Динамо”,1990.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՉԼՈՒՆ 1.	ԸՄԲՇԱՍԱՐՏԻ ՊԱՏՍՈՒԹՅՈՒՆԻՑ	3
ՉԼՈՒՆ 2.	ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ, ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՍԱՐՏՈՒՄ	14
ՉԼՈՒՆ 3.	ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ	24
3.1.	Ուսուցման խնդիրները և բովանդակությունը	25
3.2.	Սամբիստի գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները	27
3.3.	Տեխնիկատակտիկական գործողության ուսուցման մեթոդիկան	29
3.3.1.	Շարժողական գործողության ցուցադրումը	31
3.4.	Գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների վերահսկումն ընթանալու միջոցները	34
3.5.	Ուսուցման սկզբունք	37
3.5.1.	Գիտակցականության և ակտիվության սկզբունք	37
3.5.2.	Սիստեմատիկության սկզբունք	39
3.5.3.	Մատչելիության սկզբունք	41
3.5.4.	Զննողականության սկզբունք	42
3.5.5.	Ամրապնդման սկզբունք	44
3.6.	Պարապմունքի կազմակերպման ձևերը	45
3.7.	Ընտրությունը սկզբնական պատրաստության խմբակներում	53
3.8.	Ուսումնամարզական պարապմունքների առանձնահատկությունը բազային (հատուկ) պատրաստության խմբերում	58
ՉԼՈՒՆ 4.	ՀԱՏՈՒԿ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	70
ՉԼՈՒՆ 5.	ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՍԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԿԱՆԳԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ (ԳՑՈՒՄՆԵՐ)	92
ՉԼՈՒՆ 6.	ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՍԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ՊԱՌԿԱԾ ԳՈՏԵՍԱՐՏՈՒՄ	136
6.1.	Հրելագցումով տապալում հետ	137
6.2.	Տապալում հետ մրցակցի վրայից քայլանցումով	137
6.3.	Նստեցում հետ՝ կրունկով կառչելով	138
6.4.	Պահում կողքից տարբեր բռնվածքներով	143
6.5.	Պահում լայնակի	146
6.6.	Պահում ուսի կողմից	151

6.7. Պահում հեծած	151
6.8. Պահում ոտքերի կողմից	152
ԳԼՈՒԽ 7. ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ	176
7.1. Շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը	179
7.1.1. Ուժի մշակումը	180
7.1.2. Ըմբիշի դիմացկունությունը	187
7.1.3. Ըմբիշի ճարպկությունը	191
7.1.4. Արագաշարժության մշակումը	195
7.1.5. Ճկունության մշակումը	198
7.2. Տեխնիկայի կատարելագործումը	201
7.3. Տակտիկայի կատարելագործումը	207
7.4. Մրցակցական տակտիկայի իրականացումը (նախապատրաստությունը)	232
7.5. Հոգեբանական պատրաստություն	235
ԳԼՈՒԽ 8. ԱՆՅԱՏԱԿԱՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ	245
8.1. Մարզման նպատակների ձևավորումը	247
8.2. Սամբիստի տեխնիկատակտիկական պատրաստության մոդելը	248
8.3. Ամենամյա (տարեկան) մարզման պլանավորումը ...	254
8.4. Առանձին կամ մեկ մրցման նախապատրաստման պլանավորումը.....	257
8.5. Մարզման շաբաթական ցիկլի պլանավորումը	261
8.6. Անհատական մարզապարապմունքի պլանավորումը	263
8.7. Մարզման գործընթացում, պատրաստության և արդյունքների հաշվառումը և հսկողությունը	264
ԳԼՈՒԽ 9. ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԵՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՏԵՂԻ ԿԱՅՎՈՐՈՒՄԸ: ՎՆԱՍԿԱԾՔՆԵՐԸ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՅԱՆՁՆԵՐԸ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՈՒ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԵՆԵՐՈՒՄ	269
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	305

Վ.Բ.Առաքելյան
մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

Բ.Զ.Սաղյան
մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՅԱՍԱՐՏ

В.Б.Аракелян
доктор педагогических наук, профессор
Б.З.Сагиян
доктор педагогических наук, профессор

БОРЬБА САМБО

<i>Խմբագիր՝</i>	Ա.Հակոբյան
<i>Տեխ. խմբագիր՝</i>	Ս.Գ.Գալստյան
<i>Համակարգչային ձևավորումը՝</i>	Լ.Ա.Մեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության 26.03.2007 թ.
Չափը՝ 60x84, 1/16: Տպագրությունը՝ օֆսեթ
19,25 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝ 200

Տպագրված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի տպարանում



