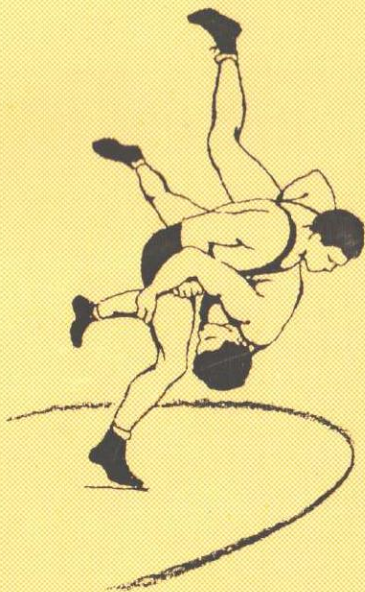


7A3.5
h-42

Խ. Թ. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԸՄԲԸԱՄԱՐՏՈՒՄ



ԵՐԵՎԱՆ 2009

Խ.Թ. Հարությունյան

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԸՄԲԶԱՄԱՐՏՈՒՄ**

Ուսումնական ձեռնարկ

ԵՐԵՎԱՆ

Հնդինակային հրատարակություն

2009

1A3.3/04

ՀՏԴ 796.817.85(07)
ԳՄԴ 75.715 ց7
Հ 422

Հ 422 Հարությունյան Խաչիկ
Ֆիզիկական պատրաստության միջոցները
ըմբռամարտում: Ուս. ձեռնարկ.-Եր.:
Հնդինակային հաստարակություն, 2009.- 76 էջ

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

ԳՐԱՆՈՄՆԵՐ՝

- Վ.Բ. Առաքելյան** - մանկ.գիտ.դոկտոր, պրոֆեսոր
- Հ.Գ. Գալստյան** - մանկ.գիտ.թեկնածու, պրոֆեսոր

Ուսումնական ձեռնարկում ամփոփված են ըմբռիչի շարժողական ընդունակությունների զարգացման այն հիմնական միջոցները, որոնք կատարվում են պարզագույն մարզասարքերով և գործիքներով, օգտագործելով սեփական քաշը, մրցակցի քաշը և դիմադրությունը: Այստեղ նկարագրված են նաև մի շարք խաղեր, որոնց օգնությամբ կարելի է կատարելագործել տեխնիկան, ստուգել ձեռք բերված տեսական և գործնական գիտելիքները, տեխնիկական կապակցել տակտիկայի հետ:

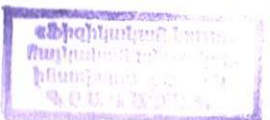
Ուսումնական ձեռնարկը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ըմբռամարտի ամբիոնի ուսանողների և ըմբռամարտի մարզիչների համար:

ԳՄԴ 75.715 ց7

ISBN 978-9939-53-362-9

© Խ.Հարությունյան, 2009 թ.

(6772) 16419



Ներածություն

Ըմբռամարտը նրկու ըմբռիչների մրցակցություն է, որտեղ յուրաքանչյուր ըմբռիչ փորձում է մրցակցի թիակները հալել գորգին կամ վաստակելով առավել տեխնիկական միավորներ հաղթանակ տանել: Այստեղ հաղթանակի ապահովման վճռական գործոններն են համարվում հաջողությամբ իրագործված տեխնիկատակտիկական գործողությունները և ըմբռիչների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձր մակարդակը: Ըմբռիչների տեխնիկական շատ բանով պայմանավորված է շարժողական ընդունակություններով, որոնց զարգացումը իր բարենար ազդեցությունն է թողնում տեխնիկական պատրաստության վրա: Պետք է նշել, որ այս կապը փոխադարձ է, քանի որ տեխնիկայի կատարելագործումն էլ իր հերթին նպաստում է շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը: Հետևաբար, շարժողական ընդունակությունները կատարելագործելիս պետք է օգտվել նաև ըմբռամարտի հնարքներից:

Կոնդիցիոն ընդունակությունների (ուժի, արագության և դիմացկունության) մշտապես զարգացումը նպաստում է նաև ըմբռիչների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մեծացմանը:

Ազատ ըմբռամարտը համարվում է կոնդիցիոն և կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման լավագույն միջոց: Սակայն, ինչպես ցույց է տալիս փորձը, այդ ընդունակությունների լիարժեք զարգացման և կատարելագործման համար անհրաժեշտ է նպատակաուղղված կիրառել որոշակի մեթոդներ և միջոցներ:

Հաշվի առնելով, որ ներկայումս շարժողական ընդունակությունների մշակման համար չկան հատուկ կահավորված մարզադահլիճներ, ուստի անհրաժեշտ է կիրառել կատարելագործման մի շարք միջոցներ, որոնք կարելի է իրականացնել ըմբռամարտի գորգի, ծանրաձողի և այլ պարզագույն գործիք-

ների ու սարքերի առկայության պայմաններում: Նման պայմաններում կարևորվում են ըմբիշների մարզման հետևյալ միջոցները.

1. կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման վարժություններ՝ մրցակցի և գործիքների օգնությամբ.

2. ճկունության մշակման վարժություններ՝ մրցակցի և գործիքների օգնությամբ.

3. կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանն ուղղված վարժություններ՝ մենապայքարի պարզագույն ձևերով, ընտրության ժնակցիայով և հատուկ հանձնարարությամբ կատարվող վարժություններով:

Այս ամենի կիրառումը մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում հատկապես դեռահասների և պատանիների մոտ: Այն հնարավորություն է տալիս խաղի միջոցով պատանիներին մղել մրցակցության, հաղթահարել անվստահության զգացումը, ինչպես նաև զարգացնել կոնդիցիոն և կոորդինացիոն ընդունակությունները: Վարժությունները, որպես հատուկ նախավարժանքի միջոցներ կատարվում են ընդհանուր նախավարժանքից հետո, իսկ խաղերը կարելի է կազմակերպել պարապմունքների վերջում:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է սպորտային մարզման հիմքը, առանց որի անհնար է հասնել մարզական բարձր նվաճումների: Ըմբշամարտը մեծ պահանջներ է ներկայացնում շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը: Առաջնակարգ մարզիչները և մարզիկները մեծ տեղ են հատկացնում կոնդիցիոն և կոորդինացիոն ընդունակությունների բարելավմանը: Այնուհանդերձ պետք չէ ձգտել շարժողական ընդունակությունների առավելագույն զարգացման: Ըմբիշին հարկավոր չէ ծանրորդի ուժ կամ վագորդի դիմացկունություն: Անհրաժեշտ է բոլոր շարժողական ընդունակությունների արդյունավետ համակցում, ինչը նպաստում է բարձր արդյունքների ձեռքբերմանը:

Ֆիզիկական պատրաստության հիմնական միջոցը ֆիզիկական վարժություններն են, որոնց կարելի է բաժանել չորս հիմնական խմբի՝

1. ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ.
2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.
3. հատուկ մասնագիտական վարժություններ.
4. մրցակցական վարժություններ:

Ֆիզիկական պատրաստությունը նրկարատև գործընթաց է և ընթանում է նրկու ուղղություններով՝ ընդհանուր և հատուկ, միաժամանակ ենթարկվելով սպորտային մարզման օրինաչափություններին:

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միասնությունը

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է ըմբիշի շուրջաքայա ֆիզիկական բեռնվածության միջոց: Ըմբիշն

իր ամենօրյա մարզման ժամանակ կատարում է ֆիզիկական պատրաստության զանազան վարժություններ: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը հիմք է հանդիսանում հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար: Սակայն չպետք է չարաշահել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը, քանի որ նրա չափազանց բարձր մակարդակն արգելակում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հետագա կատարելագործմանը: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ընդհանուր նախապատրաստական և ընդհանուր զարգացնող վարժություններն են:

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունները թեև իրենց կառուցվածքով, ուժային և ժամանակային բնութագրերով չեն համապատասխանում ըմբիշի տեխնիկական գործողություններին, սակայն նպաստում են դրանց կատարելագործմանը:

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունների խմբին պետք է դասել տարբեր տարածության վազքերը, որոնք կատարվում են տարբեր արագությամբ և տևողությամբ, մեկ կամ երկու ոտքով ցատկերը (նստարանի կամ տարբեր արգելքների վրայից), ցատկապարանով կատարվող ցատկերը, բարձրացատկը, հեռացատկը, գլուխկոնծիները (տարբեր արգելքների վրայով), տարբեր վարժությունների կիրառումով շրջանաձև մարզումը, լցոնած գնդակի համար պայքարը, թիավարությունը, դահուկավազքը, լողը, տարբեր ծանրություններով կատարվող վարժությունները, մարզախաղերը և այլն:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների խմբին են պատկանում մկանները տաքացնող և օրգանիզմը հիմնական աշխատանքներին նախապատրաստող վարժությունները: Հաշվի առնելով ըմբշամարտի այն առանձնահատկությունը, որ անսպասելիորեն և հաճախ փոփոխվում են մկանային ճիգերի

ուղղությունները, որ պետք է անընդհատ հաղթահարել մրցակցի դիմադրությունը, կատարել արագ և անսպասելի տեղաշարժեր՝ վնասվածքից խուսափելու համար, անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել բոլոր մկանախմբերի վարժություններին: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններն են՝

1. քայլքը,

2. վազքը,

3. ակրոբատիկ վարժությունները և այլն:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը գործընթաց է, որն ապահովում է շարժողական ընդունակությունների զարգացում և ըմբշամարտին հատուկ շարժողական ունակությունների և հմտությունների ձևավորում: Ինչպես բոլոր մարզաձևերում, այնպես էլ ըմբշամարտում կարևորվում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է մրցակցական պատրաստության անբաժան բաղադրիչներից մեկը, ավելին՝ հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը մարզման մրցակցական շրջանի բեռնվածության հիմնական միջոցն է: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցները մրցակցական և հատուկ մասնագիտական վարժություններն են:

Մրցակցական վարժությունների խմբին են դասվում մրցակցական, ստուգողական, մարզական գոտեմարտերը, որոնք իրենց տևողությամբ համապատասխանում են մրցակալուններին: Գոտեմարտերը անցկացվում են նույն քաշն ունեցող ըմբիշների միջև: Խորհուրդ է տրվում, որ գոտեմարտող ըմբիշների մարզական պատրաստության մակարդակը շատ չտարբերվի իրարից:

Հատուկ մասնագիտական վարժությունների խմբին են պատկանում ուսումնամարզական և մարզական այն գոտեմարտերը, որոնց տևողությունը չի համապատասխանում մրցակա-

նոններին: Գոտնմարտի համար ընտրվում են ինչպես տարբեր պատրաստություն, այնպես էլ տարբեր քաշեր ունեցող ըմբիշներ:

Այս խմբին են դասվում ծանրություններով և մարզասարքերով կատարվող այն վարժությունները, որոնք կատարման բնույթով համապատասխանում են որոշակի հնարքների կատարմանը, ինչպես նաև այն վարժությունները, որոնք նպաստում են հնարքի կատարմանը մասնակցող առանձին մկանախմբերի զարգացմանը: Հատուկ մասնագիտական վարժությունների խումբին են դասվում նաև այն վարժությունները, որոնք ոչ անմիջականորեն ազդում են տեխնիկական գործողության որակի վրա: Օրինակ, լցնած գնդակի արտակորված նետումները նպաստում են արտակորված գցումների կատարմանը:

Այլ հնարքների կատարելագործման նպատակով կիրառվում է գոտնմարտ ծնկների վրա, գոտնմարտ իրանի, ձեռքի կամ ոտքի բռնվածքի համար, մրցակցին հրելով որոշակի տարածքից դուրս բերում և այլն:

Հատուկ մասնագիտական վարժություններին են պատկանում բոլոր տեխնիկական հնարքները, կամուրջ դրությունում կատարվող վարժությունները և այլն:

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցների և մեթոդների հարաբերակցությունը պայմանավորված է ըմբիշի անհատական առանձնահատկություններով, նրա մարզվածության աստիճանով, մարզաշրջանով և լուծվող խնդիրներով:

Մարզման տարբեր փուլներում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ծավալների ճիշտ հարաբերակցման դեպքում ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետությունը մեծանում է:

Պատրաստության սկզբնական փուլում պետք է գերակշռեն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանն ուղղված մար-

զումները: Մարզիկների մարզական վարպետության բարձրացմանը զուգընթաց մեծանում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նշանակությունը և ծավալը:

ՈՒԺԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Քանի որ ըմբռամարտը մրցակցի դիմադրությամբ բնութագրվող մարզաձև է, ուստի այստեղ մեծ նշանակություն է ձևեր բերում մկանային ուժը:

Մկանային ուժն արտահայտվում է երկու ձևով՝ լարվածությամբ (ստատիկ) և կծկման արագությամբ (դինամիկ): Ըմբռամարտում մենք հանդիպում ենք ուժի արտահայտման երկու ձևին էլ: Եթե գցում ենք, որպես կանոն, կատարվում են մկանային դինամիկ ճիգերի շնորհիվ, ապա, օրինակ, ըմբիշի դիրքը կամուրջ դրությունում կամ մրցակցին կամուրջ դրությունում պահելը ըմբիշից պահանջում է առավելապես ստատիկ ճիգեր:

Կախված այն բանից, թե ինչ տեխնիկական գործողություն է կատարում ըմբիշը, նրա մկանային ճիգերը ըստ լարվածության աստիճանի կարող են լինել՝ փոքր, միջին, մեծ և առավելագույն, իսկ ըստ տևողության՝ կարճատև և երկարատև:

Այս ամենը չի կարող չանդրադառնալ ուժի մշակման մեթոդների և միջոցների վրա: Ելնելով այն հանգամանքից, որ մկանային ուժն արտահայտվում է երկու ձևով՝ դինամիկ և ստատիկ, ուժային վարժությունները պայմանականորեն բաժանվում են երկու խմբի. բուն ուժային և արագաուժային:

Բուն ուժային վարժությունները կատարվում են սահմանային ծանրություններով, որտեղ ուժը կարող է հասնել առավելագույն դրսևորման:

Արագաուժային վարժությունների կատարման ժամանակ ուժն առավելագույնս արտահայտվում է մեծ արագացման դեպքում:

Մարզիչներին խորհուրդ է տրվում մեծ նշանակություն տալ սնվիական քաշի հաղթահարումով կատարվող վարժություններին, իսկ հատուկ վարժությունների կատարման ժամանակ,

վարժության կառուցվածքի հետ մեկտեղ պետք է պահպանել նաև շարժման ռիթմը:

Վարժություններ պարանոցի մկանների ամրապնդման համար

Պարանոցի մկանների ամրապնդումը նպաստում է «կամուրջ» դրության ամրապնդմանը և այդ դրությունից դուրս գալու կարողության մշակմանը:

1. Ելման դրություն. «բուրգ» (ներբաններով, ճակատով և ձեռքերով հենված գորգին): Վարժության բովանդակությունը. պարանոցի շարժումներ առաջ, հետ, ապա աջ, ձախ և շրջանաձև: Սկզբում յուրացվում են դեպի առաջ, հետ, աջ, ձախ, ապա՝ շրջանաձև շարժումները (նկ. 1):



Նկ. 1

2. Ելման դրություն. կամուրջ (արտակորված վիճակում գորգին հենված ճակատով և ներբաններով): Վարժության բովանդակությունը. կատարել շարժումներ առաջ՝ ծնոտը կամ քիթը հպելով գորգին (նկ. 2 ա) և հետ՝ գորգին հպելով թիակները (նկ. 2 բ): Դեպի առաջ շարժման ժամանակ կարելի է գլուխը թեքել մեկ աջ, մեկ ձախ: Բռնվածությունը կարելի է մեծացնել կիրառելով գործիքներ (ծանրացված գնդակ, ծանրաձող, կցագնդեր և այլն) կամ՝ վարժությունը կատարել ազդրերի վրա նստած մրցակցի հետ:

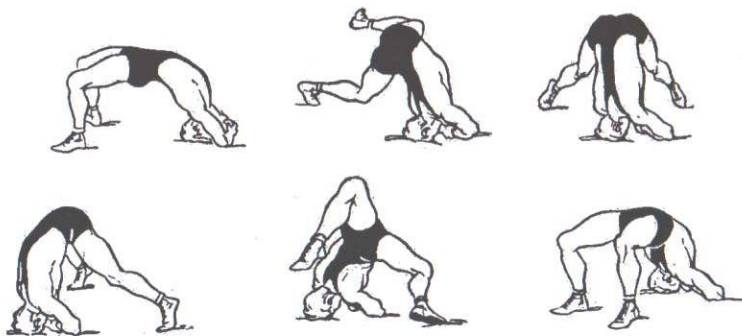


ա

բ

Նկ. 2

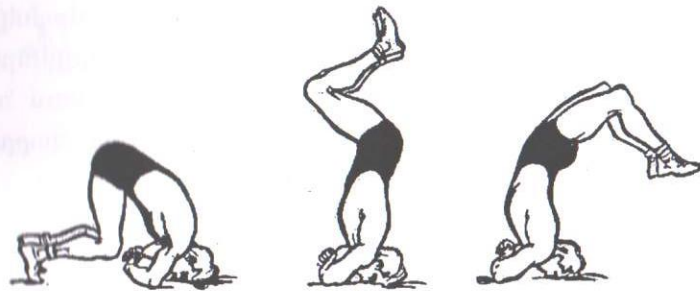
3. Ելման դրություն. կամուրջ: Վարժության բովանդակությունը. շրջավազքեր: Դնպի աջ կամ ձախ կողմի վրա կատարել 2-3 կից քայլ, այնուհետև ընդունել բուրգ դրություն: Նույն կողմի վրա կատարել 2-3 կից քայլ և ընդունել ելման դրություն: Որպեսզի շրջավազքը կատարվի հեշտ և սահուն, հարկավոր է քիթը գորգից չկտրել, իսկ գլուխը վարժության կատարման ընթացքում պետք է ուղղված լինի մի կողմի վրա: Ձևքերը բռնվածքով գտնվում են առջևում՝ արմունկներով հենված գորգին (նկ. 3):



Նկ. 3

4. Ելման դրություն. կամուրջ: Վարժության բովանդակությունը. շրջադարձեր կամուրջ դրությունից: Կատարել ճոճում, դնպի առաջ շարժման ժամանակ ոտքերը գորգից կտրել

և գլխի վրայով տեղափոխելով ընդունել բուրգ դրություն (նկ. 4): Որից հետո, ոտքերը դարձյալ գլխի վրայով տեղափոխել և ընդունել ելման դրություն: Սկզբնական շրջանում վարժությունը կարելի է կատարել գործիքների կամ մրցակցի օգնությամբ (նկ. 5):



Նկ. 4



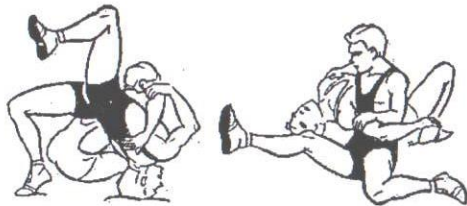
Նկ. 5

5. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է ծնկադիր դրությունում, իսկ կողքին գտնվող մրցակիցը համանուն ձևքերի տակից բռնել է պարանոցը: Վարժության բովանդակությունը. վերևում գտնվող ըմբիշը ճնշում գործադրելով մարզվողի պարանոցին, նրա գլուխն իջնցնում է ցած, որից հետո, թուլացնելով ճնշումը, թույլ է տալիս նրան բարձրացնել գլուխը: Վարժությունը

կրկնվում է բազմակի անգամ: Մարզվողի պարանոցը չպետք է թուլանա: Ճնշման ժամանակ նա գլուխն իջնցնում է դիմադրելով:

6. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է կամուրջ դրությունում, իսկ մրցակիցը բռնել է նրա բազուկը և պարանոցը (կամ իրանը) կողքից: Վարժության բովանդակությունը. մրցակիցը ճնշում է գործադրում, իսկ մարզվողը «խորացնելով կամուրջը» շրջավազքով հեռանում է մրցակցից և շրջվելով անցնում նրա հետևը: Սկզբում մրցակցի ճնշումը մարզվողի վրա փոքր է, այնուհետև, ճնշումը մեծանում է հասնելով առավելագույնի:

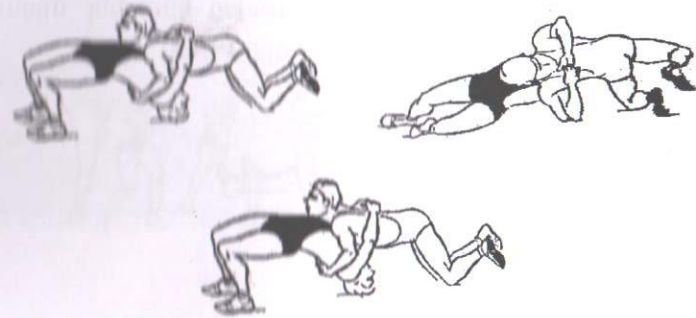
7. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է կամուրջ դրությունում, իսկ մրցակիցը բռնել է նրա բազուկը և իրանը կողքից: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողը բարձրացնում է հետու ոտքը՝ ծավելելով ծնկան հողում, այնուհետև, կտրուկ իջնցնում է գորգին՝ կրունկը մոտեցնելով ազդրին՝ միաժամանակ ուղղելով մյուս ոտքը: Հենվելով ոտնաթաթին, նստում է մոտիկ ոտքի ազդի վրա (նկ. 6): Քանի որ ըմբիշների բռնվածքը նրկկողմանի է, ապա մարզվողից հետո վարժությունը կատարում է նրա մրցակիցը:



Նկ. 6

8. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է կամուրջ դրությունում: Մարզվողը և մրցակիցը գլխի կողմից կատարել են իրանի նրկկողմանի բռնվածք: Վարժության բովանդակությունը.

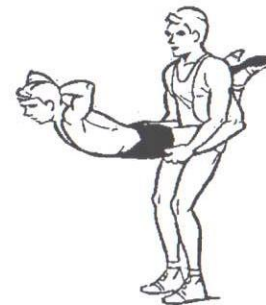
մարզվողը մրցակցին շրջում է որևէ կողմ վրա, ինչի արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է կամուրջ դրությունում (նկ. 7):



Նկ. 7

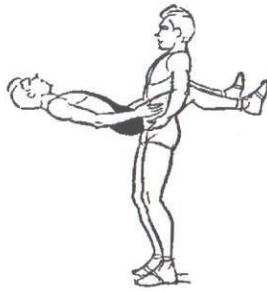
Վարժություններ իրանի, ոտքերի և ձեռքերի մկանների զարգացման համար

1. Ելման դրություն. մրցակիցը կանգնած դրությունից բռնել է մարզվողի ազդրերը՝ հետևից (նկ. 8): Վարժության բովանդակությունը. թեքվելով առաջ գլուխը հասցնել մրցակցի ոտքերին, այնուհետև, բարձրանալով՝ ընդունել ելման դրություն: Վերջում խորհուրդ է տրվում 10-15 վայրկյան ամրագրել ելման դրությունը:



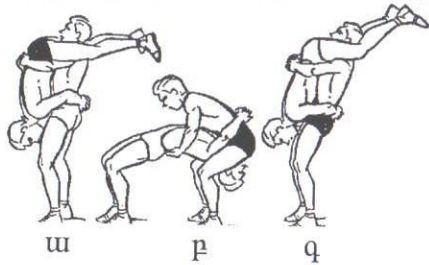
Նկ. 8

2. Ելման դրություն. մրցակիցը կանգնած դրությունից բռնել է մարզվողի ազդրերը՝ առջևից (նկ. 9): Վարժության բովանդակությունը. արտակորվելով գլուխը հասցնել մրցակցի ոտքերին, այնուհետև, ընդունել ելման դրություն:



Նկ. 9

3. Ելման դրություն. մարզվողներից մեկը կանգնած դրությունից հակադարձ բռնվածքով բռնել է մրցակցի իրանը առջևից և վեր բարձրացրել: Մրցակիցն իր հերթին նույն բռնվածքով բռնել է մարզվողի իրանը (նկ. 10 ա): Վարժության բովանդակությունը.

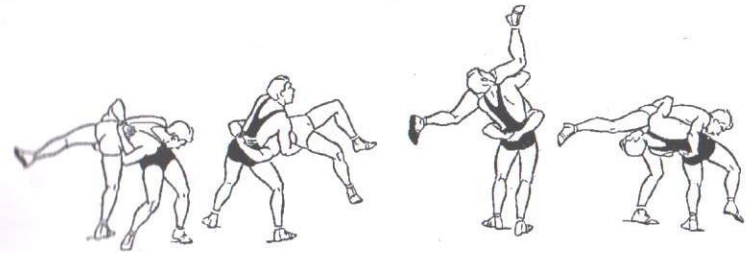


Նկ. 10

մարզվողն արտակորվում է այնքան, մինչև մրցակցի ոտքերը հասնեն գորգին (նկ. 10 բ): Այնուհետև, մրցակիցն իրանն ուղղելով բարձրացնում է մարզվողին ընդունելով ելման դրություն (նկ. 10 գ): Վարժությունը պետք է սկսել գորգի մի եզրից և ավարտել հակադիր եզրում:

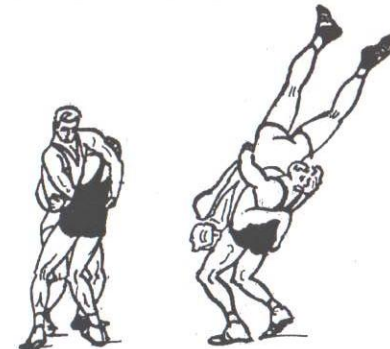
4. Ելման դրություն. մարզվողը մի կողմի վրա թնքվելով և արտակորվելով՝ հակադարձ բռնվածքով բռնել է մրցակցի իրանը առջևից: Մրցակիցը նույն բռնվածքով բռնել է մարզվողին: Վար-

ժության բովանդակությունը. մարզվողն ուղղվելով բարձրացնում է մրցակցին, այնուհետև, մյուս կողմի վրա թնքվելով և արտակորվելով՝ նրան դնում գորգին (նկ. 11):



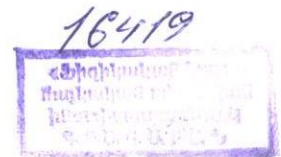
Նկ. 11

5. Ելման դրություն. մարզվողը և մրցակիցը կանգնած են դեմ դիմաց: Մարզվողը հակադարձ բռնվածքով բռնել է մրցակցի իրանը: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին կտրել գորգից, արտակորվելով նրա ոտքերը բարձրացնել վեր, ապա ընդունել ելման դրություն (նկ. 12):

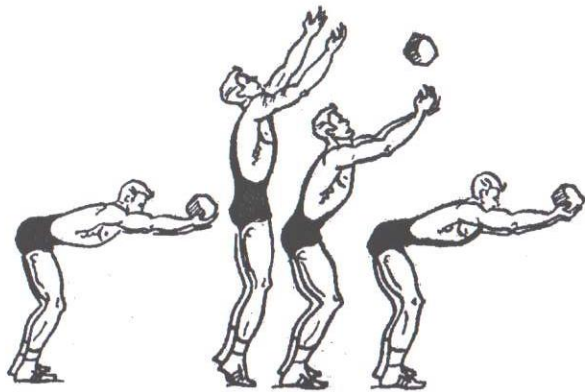


Նկ. 12

6. Ելման դրություն. մարզվողը թնքված է առաջ, ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած: Վարժության բովանդակությունը. Ուղղվելով ծանրությունը (ծանրացված գնդակ, գունդ և այլն)

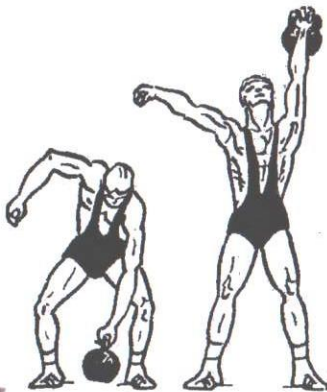


ննտել վեր, այնուհետև՝ բռնել և վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 13):



Նկ. 13

7. Ելման դրություն. մարզվողը թերված է առաջ, ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած: Վարժության բովանդակությունը. պոկումով կշռաբարը բարձրացնել վեր և վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 14):

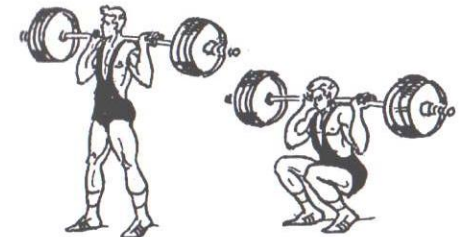


Նկ. 14

8. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսերից լայն գատած, ծանրածողն ուսերին: Վարժության բովանդակությունը. իրանի թնքումներ առաջ, աջ և ձախ կողմերի վրա (նկ. 15): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև ծանրածողի փոխարեն մրցակցին ուսերին դնելով՝ բռնած տարանուն ձեռքը և համանուն ոտքը:

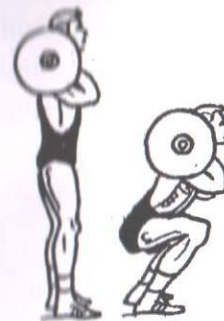


Նկ. 15



Նկ. 16

9. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսերի լայնության գատած, ծանրածողն ուսերին: Վարժության բովանդակությունը. կքանստել, այնուհետև, ընդունել ելման դրություն (նկ. 16):

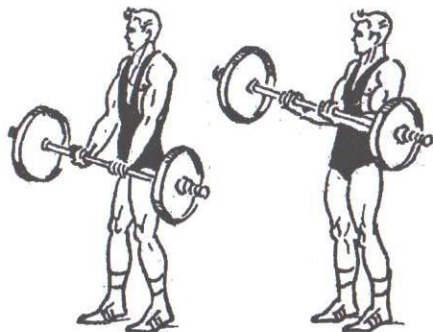


Նկ. 17

10. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ծանրածողը կրծքին: Վարժության բովանդակությունը. կքանստել, այնուհետև, ընդունել ելման դրություն (նկ. 17):

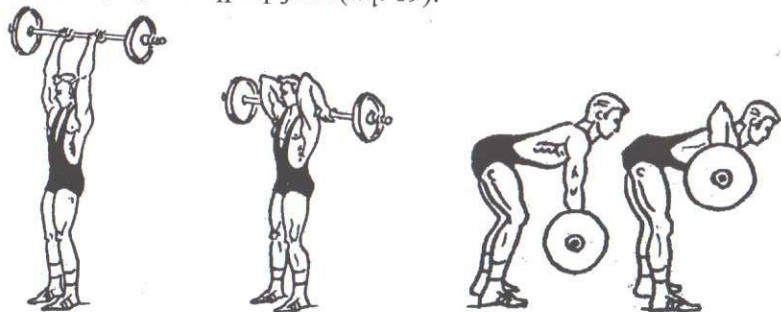
11. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ծանրածողը գտնվում է տարած-

ված ձևերում: վարժության բովանդակությունը. ձևերը ծալել և տարածել (նկ. 18):



Նկ. 18

12. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսերի լայնությամբ գտած, ծանրածոդը գլխավերևում պահած: վարժության բովանդակությունը. ձևերը ծալել և ծանրածոդը պահել գլխի հետևում, այնուհետև, ձևերը տարածելով՝ ընդունել ելման դրություն (նկ. 19):

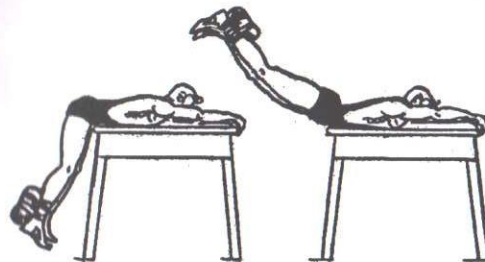


Նկ. 19

Նկ. 20

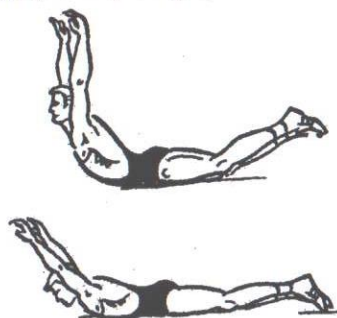
13. Ելման դրություն. մարզվողը թեքված է առաջ, ոտքերն ուսերի լայնությամբ գտած: վարժության բովանդակությունը. ծանրածոդը բարձրացնել մինչև կուրծքը և իջնցնել ցած (նկ. 20):

14. Ելման դրություն. մարզվողը պառկել է սեղանի վրա և ձևերով բռնել այն, ոտքերը կախ վիճակում են, ծանրությունը՝ ոտքերին: վարժության բովանդակությունը. արտակորվելով՝ ոտքերը բարձրացնել վեր, վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 21): վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց ծանրության:



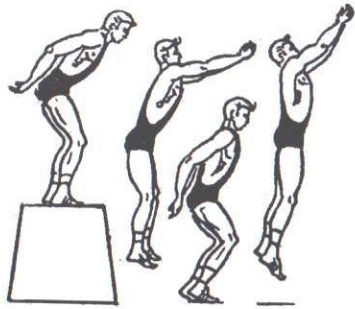
Նկ. 21

15. Ելման դրություն. մարզվողը պառկած է որովայնի վրա՝ ձևերը վեր: վարժության բովանդակությունը. արտակորվել՝ միաժամանակ ոտքերն ու կուրծքը կտրելով գորգից, վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 22): վարժությունը կարելի է կատարել նաև արտակորված դրությունը մի քանի վայրկյան (2-3 վայրկյան) ամրագրելով կամ վարժության վերջում, արտակորված դրությունը 15-20 վայրկյան պահելով:



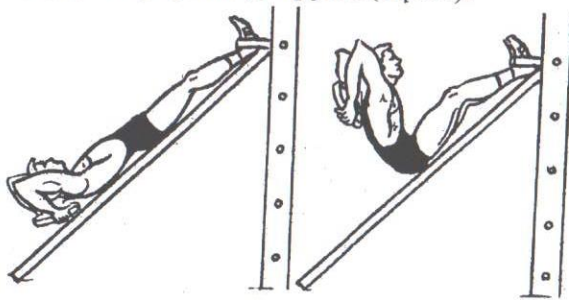
Նկ. 22

16. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է պատվանդանի կամ սնդանի վրա՝ մի փոքր կքանատած: Վարժության բովանդակությունը. ցատկել ներքև և անմիջապես, ձեռքերի թափով կատարել ցատկ դեպի վեր (նկ. 23):



Նկ. 23

17. Ելման դրություն. մարզվողը մեջքի վրա պառկած է մարմնամարզական պատի վրա 45° անկյունով ամրացված նստարանին, ոտքերն ամրացված են, ձեռքերում՝ ծանրություն: Վարժության բովանդակությունը. գլուխը հասցնել ծնկներին, այնուհետև, ընդունել ելման դրություն (նկ. 24):



Նկ. 24

18. Պարանի մագլցում առանց ոտքերի օգնության՝ հանձնարարված արագությամբ (նկ. 25):



Նկ. 25



Նկ. 26

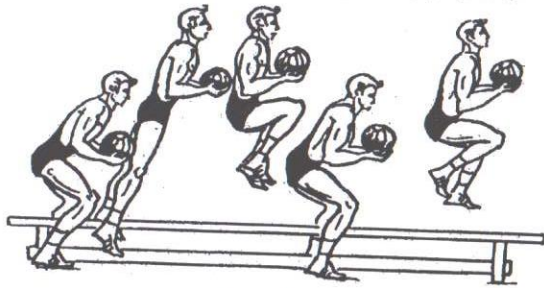
19. Պարանի մագլցում ծանրությունով (նկ. 26):

20. Ելման դրություն. մարզվողը ձեռքերով կախված է պտտաձողից՝ ծանրությունը մեջքին կամ ոտքերին: Վարժության բովանդակությունը. ձեռքերի ծալում և տարածում (նկ. 27): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց ծանրության:



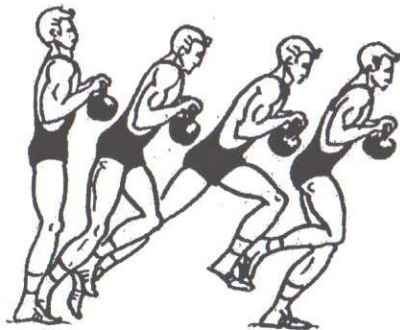
Նկ. 27

21. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է մարմնամարզական նստարանի մի ծայրում, ձեռքերում՝ ծանրացված գնդակ: Վարժության բովանդակությունը. հանձնարարված արագությամբ ցատկեր նստարանի վրայով (նկ. 28):



Նկ. 28

22. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է՝ ձեռքերում ծանրություն (մարզիկի քաշի 20-30% - ի չափով): Վարժության բովանդակությունը. առավելագույն արագությամբ վազք՝ 15-20 մետր (նկ. 29):



Նկ. 29

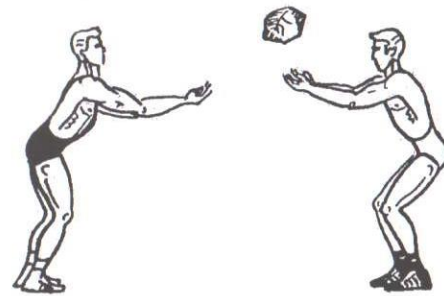
23. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է հենում պառկած դրությունում՝ մեջքին ծանրություն: Վարժության բովանդակությունը. ձեռքերը տարածել և ծալել (նկ. 30): Ծանրության

փոխարեն կարելի է կիրառել մեջքին նստած մրցակցին: Վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց ծանրության:



Նկ. 30

24. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեմ դիմաց՝ ոտքերը մի փոքր գատած: Վարժության բովանդակությունը, ծանրացված գնդակի կամ քարի նետում մրցակցին (նկ. 31):

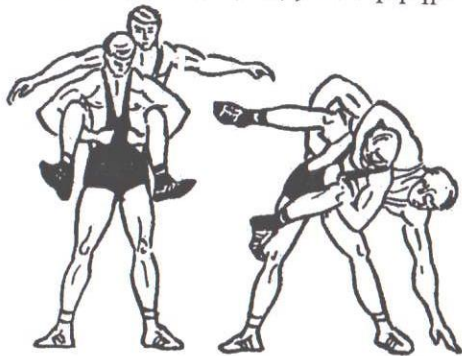


Նկ. 31

25. Ելման դրություն. մարզվողը մրցակցին դրել է ուսերին՝ բռնելով տարանուն ձեռքի բազուկը և համանուն ոտքի ազդրը, ոտքերը՝ ուսերից լայն գատած: Վարժության բովանդակությունը. իրանը թեքել առաջ, ընդունել ելման դրություն:

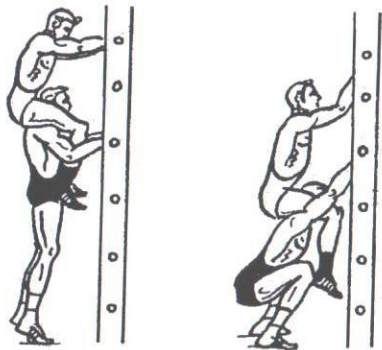
26. Ելման դրություն. մարզվողը մրցակցին դրել է ուսերին՝ բռնելով տարանուն ձեռքի բազուկը և համանուն ոտքի ազդրը, ոտքերը՝ ուսերից լայն գատած: Վարժության բովանդակությունը. կրանասեղ և ընդունել ելման դրություն:

27. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, մեջքի վրա գտնվող մրցակցի ոտքերը բռնած: Վարժության բովանդակությունը. մի փոքր թնքվել առաջ, աջ ապա ընդունել ելման դրություն, նույնը կատարել ձախ կողմի վրա: Մրցակիցը թնքումների ժամանակ համապատասխան ձևերի ափով հպվում է գորգին (նկ. 32):



Նկ. 32

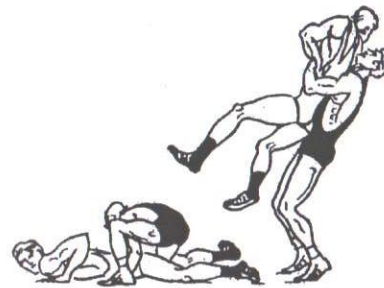
28. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ոտքերը գատած, մրցակիցն ուսերին, մարմնամարզական պատից բռնված: Վարժության բովանդակությունը. կքանատել, ապա բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա (նկ. 33):



Նկ. 33

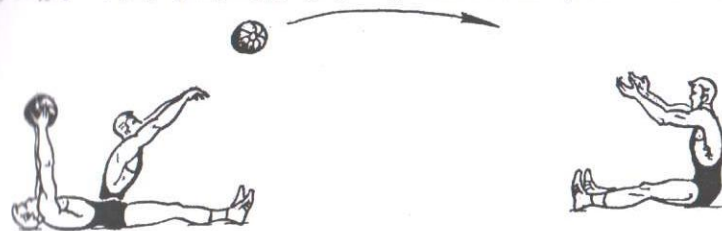
29. Ելման դրություն. մարզվողը ձեռքերը միացրած բռնել է յորգին հորիզոնական դիրքով դրված մարզական մանեկներ: Վարժության բովանդակությունը. մարզական մանեկներ կտրել յորգից և արտակորվել:

30. Ելման դրություն. մարզվողը բռնել է գորգին պառկած մրցակցի իրանը: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին յորգից կտրելով՝ ուղղվել, արտակորվել, ապա վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 34): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև իրանի հակադարձ բռնվածքով:



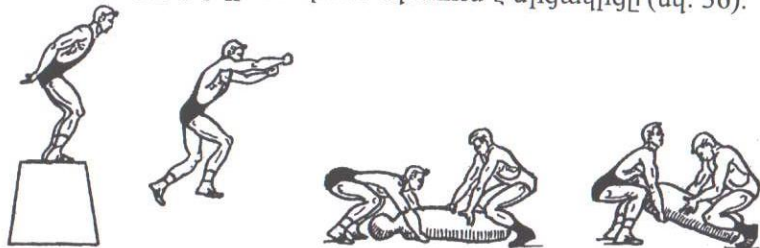
Նկ. 34

31. Ելման դրություն. մրցակիցները պառկած են միմյանցից 2-5 մետր հեռավորության վրա՝ ոտքերով դնալի մրցակիցը: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանով նստել, գնդակը նետել մրցակցին և վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 35): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև նրկու գնդակով. մրցակիցները գնդակները միմյանց են նետում միաժամանակ:



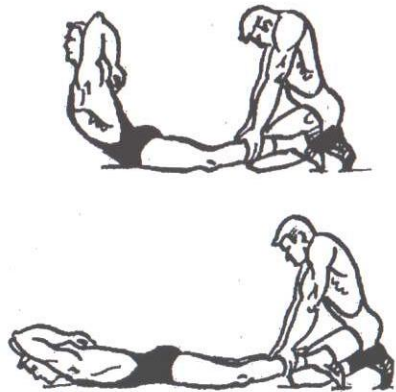
Նկ. 35

32. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է պատվանդանի կամ սնդանի վրա՝ ոտքերը մի փոքր ծալած: Վարժության բովանդակությունը. ցատկել ներքև և գորգից կտրել մարզական մանենկենը, որը գորգին սնդմած պահում է մրցակիցը (նկ. 36):



Նկ. 36

33. Ե. դ.՝ մարզվողը պառկած է որովայնի վրա՝ ձեռքերը պարանոցին, մրցակիցը՝ սրունքներից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. արտակորովելով կուրծքը կտրել գորգից (նկ. 37):



Նկ. 37

34. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է՝ ոտքերը դրած ծնկադիր դրությունում գտնվող մրցակցի աջ և ձախ կողմերում:

Վարժության բովանդակությունը. ցատկել վեր, ոտքերն օդում լիացնել և վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 38):



Նկ. 38

35. Ելման դրություն. մարզվողը, կանգնած դրությունում, հետևից բռնել է մրցակցի իրանը՝ գոտկային հատվածում: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողը մրցակցին հրում է դեպի վերջնարկ, իսկ վերջինս հետ ընկնելով դիմադրում է նրան:

36. Ելման դրություն. մրցակիցը, կանգնած դրությունում, հետևից բռնել է մարզվողի իրանը՝ գոտկային հատվածում: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողը վագում է դեպի վերջնարկ, իսկ մրցակիցը կախվելով՝ խոչընդոտում է նրան:

ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Արագությունը՝ ակնթարթորեն և շարժման մեծ արագությամբ այս կամ այն գրգռիչին պատասխանելու ընդունակությունն է՝ արտաքին դիմադրության բացակայության պայմաններում:

Արագությունը, ինչպես ըմբռնարտում, այնպես էլ մի շարք մարզաձևերում ունի վճռորոշ նշանակություն:

Արագության ցուցանիշները պայմանավորված են զարգացվող արագացմամբ, որը որոշվում է մկանային ուժով, մարմնի զանգվածով, մարմնի ընդհանուր երկարությամբ, ժառանգականությամբ, մարզիկի տարիքով և սեռով, նյարդամկանային և սպարաստի կառուցվածքով, օրվա ժամանակով և այլն:

Տարբերվում են արագության արտահայտման մի քանի տարրական և համալիր ձևեր.

1. պարզ և բարդ շարժողական ռեակցիայի արագություն.
2. մեկ շարժման (պարզ) արագություն.
3. բարդ շարժման (բազմամակարդակ շարժում՝ կապված մարմնի դիրքի փոփոխման հետ) արագություն.
4. շարժումների հաճախականություն:

Շարժողական ռեակցիան՝ որոշակի շարժումներն ու գործողություններն են՝ ի պատասխան անսպասելի ազդանշանների:

Շարժողական ռեակցիայի արագությունը չափվում է ազդանշանի առաջացման և պատասխան գործողության սկզբի միջև ընկած ժամանակահատվածով:

Հաճախ ըմբռնից պահանջվում է ոչ միայն պատասխանել ազդանշանին, այլև՝ գնահատել իրադրությունը: Նման իրավիճակ առաջանում է՝ այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է պատասխանել մի քանի ազդանշաններից միայն մեկին: Սա, բնականաբար, մեծացնում է ազդանշանին արձագանքելու ժամանակը:

Շարժողական ռեակցիայի արագության մշակման ժամանակ մեծ տեղ են հատկացվում հատուկ ազդանշանով կատարվող վարժություններին: Իրադրության գնահատման արագությունը մեծացնելու նպատակով կարելի է կիրառել մի քանի ազդանշանով կատարվող վարժություններ, օրինակ, ձեռքը վեր բարձրացնելու դեպքում մարզվող ըմբռնող պետք է ուղևորը արագորեն հետ տանի, իսկ կողմ տարածելու դեպքում՝ կատարի մեջքի դարձումով գցում:

Արագությունը կատարելագործելիս հարկավոր է ցուցաբերել համալիր մոտեցում, որի էությունը կայանում է մեկ մարզման ընթացքում արագ կատարվող տարբեր վարժությունների կիրառման մեջ:

Պետք է նկատի ունենալ նաև, որ արագությունը սերտորեն կապված է մկանները ժամանակին թուլացնելու և կծկելու կարողության հետ: Ուստի արագության ավելացման մեծ հնարավորություններ է տալիս շարժումների տեխնիկայի բարելավումը:

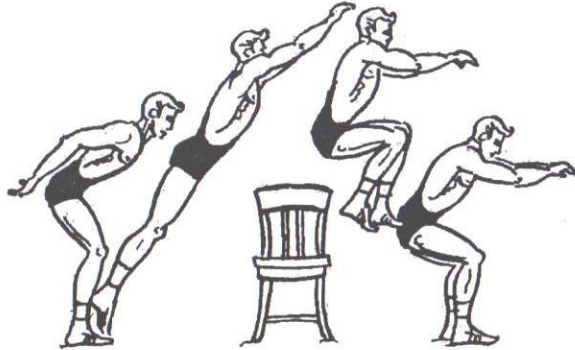
Սպորտային մարզման պրակտիկայում արդյունավետորեն կիրառում են արագության մշակման մի շարք մեթոդներ. կրկնողության, խաղային, դինամիկ ճիգերի, հեշտացված պայմանների, բարդացված պայմանների և մրցակցական:

Այս բոլոր մեթոդների ճիշտ հերթագայումը կանխում է «արագային խոչընդոտի» առաջացումը:

Պետք է հիշել, որ արագ կատարվող վարժությունները անհրաժեշտ է կիրառել առավելագույն կամ սահմանային արագությամբ, իսկ, երբ սկսում է ընկնել վարժության կատարման արագությունը, ապա անհրաժեշտ է դադարեցնել արագության մշակումը, քանի որ դրանց շարունակումն արդեն նպաստում է դիմացկունության կատարելագործմանը:

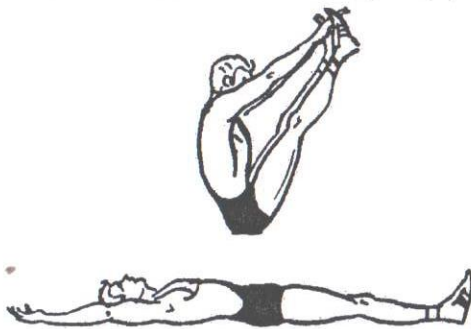
Վարժություններ շարժումների արագության մշակման համար

1. Ելման դրություն. մարզվողը ոտքերը մի փոքր ծալած կանգնած է աթոռի կամ որևէ արգելքի առաջ: Վարժության բովանդակությունը. ցատկ արգելքի վրայով (նկ. 39):



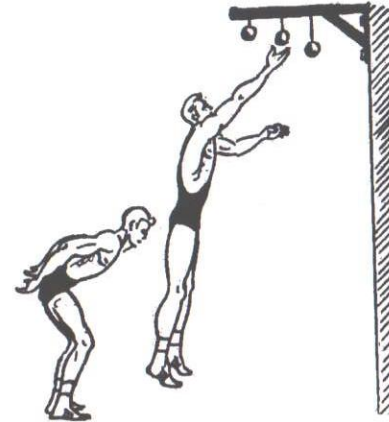
Նկ. 39

2. Ելման դրություն. մարզվողը մեջքի վրա պառկած է գորգին, ձեռքերը՝ հետ: Վարժության բովանդակությունը. ձեռքերն ու ոտքերը գորգից կտրելով օդում հավելի իրար ապա վերադառնալ ելման դրություն: Վարժությունը պետք է կատարել առավելագույն արագությամբ, առանց ոտքերը ծալելու (նկ. 40):



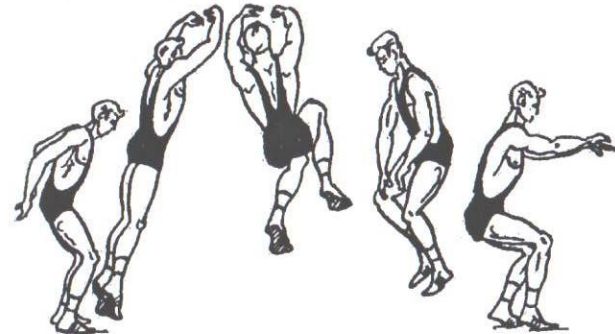
Նկ. 40

3. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է, ոտքերը մի փոքր ծալած: Վարժության բովանդակությունը. ցատկել վեր՝ ձգտելով հասնել վերևում ամրացված թնիսի գնդակին կամ որևէ այլ նշակետի (նկ. 41): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև թափավազքով:



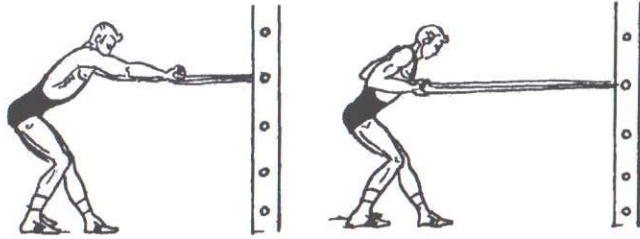
Նկ. 41

4. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է, ոտքերը մի փոքր ծալած: Վարժության բովանդակությունը. ցատկ վեր և առաջ՝ 360° պտույտով (նկ. 42):



Նկ. 42

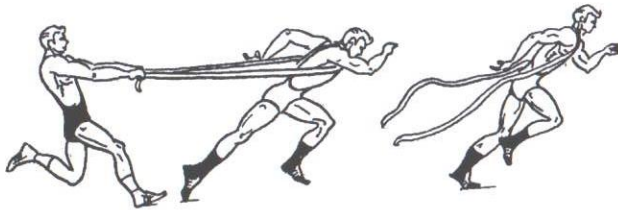
5. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է իրանը մի փոքր առաջ թեքած, ձեռքերում մարմնամարզական պատին ամրացված ռետինն քող: Վարժության բովանդակությունը. ռետինն քողի ձգումներ: Ռետինն քողը կարելի է ձգել դեպի կուրծքը, դեպի ոտքերը, նրկու ձեռքով միաժամանակ կամ հերթով և այլ ձևերով (նկ. 43):



Նկ. 43

6. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ըմբիշի կանգնվածքով, մեջքով դեպի մարմնամարզական պատը: Մարմնամարզական պատից ամրացված ռետինն քողի ծայրերը կապված են մարզվողի գոտկային հատվածում: Վարժության բովանդակությունը. անցումով բռնել նրևակայական կամ իրական մրցակցի ոտքերը:

7. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է բարձր մեկ-



Նկ. 44

նարկի դրությունում, մրցակիցը բռնել է նրա կրծքով կամ գոտկային հատվածով անցկացված ռետինն քողի կամ պարանի ծայրերը: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողը վազում է

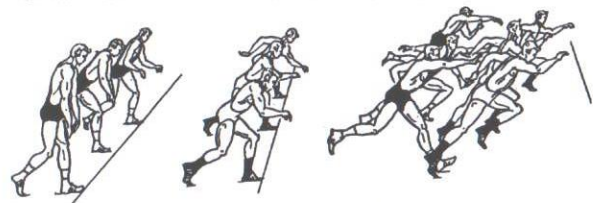
դեպի վերջնարկ, իսկ մրցակիցը խոչընդոտում նրան: Մինչև վերջնարկ հասնելը մրցակիցը անսպասելի բաց է թողնում պարանի ծայրերը, որից հետո մարզվողը պիտի վերջնարկ հասնի անսովորաբար արագությամբ (նկ. 44): Նույն վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց պարանի՝ մարզվողի գոտկատեղից բռնելով:

Շարժումների արագության մշակման համար կարելի է կատարել նաև.

- հեռացատկ տնդից.
- հեռացատկ թափավազքով.
- առավելագույն արագությամբ տարբեր տարածության վազքեր՝ 30 մ, 60 մ, 100 մ.
- առավելագույն արագությամբ վազք գառիվերով.
- առավելագույն արագությամբ վազք գառիթափով.
- մարքոքավազք՝ առավելագույն արագությամբ.
- առավելագույն արագությամբ վազք ավազի վրա.
- առավելագույն արագությամբ վազք ջրում:

Վարժություններ շարժողական ռևակցիայի արագության մշակման համար

1. Ելման դրություն. մարզվողները շարված են նրկու շար-



Նկ. 45

քով՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ: Վարժության բովանդակու-

թյունը. ազդանշանից հետո առաջին շարքը վազում է դեպի վերջնարկ, իսկ հետևում կանգնածները ձգտում են ձեռքով հավաքել ազդանշանից հետո մարզվողը ոտքերը հետ է գցում, իսկ ծափից հետո՝ կատարում մեջքի դարձումով գցում: Այս վարժությունը կատարելի է կիրառել ձայնային և տեսողական ազդանշանների կիրառմամբ:

2. Ելման դրություն. մարզվողները շարված են երկու շարքով՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, մեջքով դեպի վերջնարկ: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանից հետո շրջվել վազել դեպի վերջնարկ: Հետևի շարքում վազողները ձգտում են հասնել առջևի շարքում վազողներին:

3. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են հավաքված մեջք մեջքի: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանից հետո մեկը վազում է 5-10 մ, իսկ մյուսը շրջվելով փորձում ձեռքով հասնել մրցակցին:

4. Ելման դրություն. մարզվողները շարված են մեկ շարքով՝ ձեռքերով պատին հենված և տեղում ցատկոտում են: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանից հետո շրջվել և վազել դեպի վերջնարկ:

5. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեմ դիմաց, իրարից 2-3 մ հեռավորության վրա: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանից հետո մեկը շրջվում է և վազում դեպի վերջնարկ, իսկ մյուսը ձգտում է հասնել մրցակցին:

6. Ելման դրություն. մարզվողները պատկած են մեջքի վրա՝ կողք կողքի: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանից հետո արագ կանգնել և ընդունել ըմբիշի կանգնվածք:

7. Ելման դրություն. մարզվողը գոտեմարտում է երևակայական մրցակցի հետ: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանից հետո մարզվողը կատարում է որևէ գործողություն, օրինակ, ոտքերը հետ է գցում, կամ կատարում մեջքի դարձումով գցում:

8. Ելման դրություն. մարզվողը գոտեմարտում է երևակայական մրցակցի հետ: Վարժության բովանդակությունը. սուլիշի

ԴԻՄԱՏԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Դիմացկունությունը՝ զգալի ժամանակ, առանց լարվածության թուլացման աշխատանք կատարելու ընդունակությունն է՝ կամ, այլ կերպ ասած՝ հոգնածությունը հաղթահարելու ընդունակությունը:

Այն մարդկային օրգանիզմի բազմաֆունկցիոնալ յուրահատկությունն է, որն իր մեջ ներառում է բազմաթիվ գործընթացներ: Սակայն, ինչպես ցույց են տալիս ժամանակակից գիտական հետազոտությունները, դիմացկունության արտահայտման մեջ առաջնային դերը պատկանում է նյութափոխանակության և վեգետատիվ՝ սրտանոթային, շնչառական և կենտրոնական նյարդային համակարգերի գործոններին:

Գործնականում տարբերում են դիմացկունության երկու տարատեսակ. ընդհանուր և հատուկ:

Մարզական տեսակետից դիմացկունությունը ոչ մեծ լարվածությամբ երկարատև աշխատանք կատարելու մարզիկի ընդունակությունն է՝ ներգրավելով բազմաթիվ մկանախմբեր:

Ընդհանուր դիմացկունության զարգացման մակարդակը որոշվում է.

- օրգանիզմի աէրոբ հնարավորություններով.
- շարժումների տեխնիկայի խնայողության աստիճանով.
- կամային հատկանիշների զարգացման մակարդակով:

Կախված աշխատանքի լարվածությունից և կատարվող վարժություններից՝ դիմացկունությունը կարող է ունենալ հետևյալ ուղղվածությունները.

- արագային.
- ուժային.
- արագաուժային.
- կոորդինացիոն.

• դիմացկունություն՝ ստատիկ ճիգերի հանդեպ:

Հատուկ դիմացկունությունը՝ արդյունավետորեն, մարզական բնորոշ բեռնվածություն կրելու ընդունակությունն է՝ խորագծի յուրահատկություններով պայմանավորված ժամանակահատվածում:

Ըմբռնմարտում հատուկ դիմացկունությունը՝ ողջ մրցման ընթացքում, մեծ լարվածությամբ գոտեմարտելու ընդունակությունն է:

Հատուկ դիմացկունության զարգացման մակարդակը պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- ընդհանուր դիմացկունությամբ.
- արագային հնարավորություններով.
- ուժային հնարավորություններով.
- կամային հատկանիշներով.
- տեխնիկատակտիկական վարպետության աստիճանով:

Ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մշակման համար հիմնականում կիրառվում են հետևյալ մեթոդները.

- հավասարաչափ.
- ծավալի մեծացման.
- լարվածության մեծացման.
- ժամանակահատվածային.
- կրկնողական:

Հավասարաչափ մեթոդը կիրառվում է աէրոբ հնարավորությունների մեծացման նպատակով. այստեղ հիմնականում կատարվում են ցիկլիկ վարժություններ՝ փոքր կամ չափավոր լարվածությամբ, 15-30 րոպե տևողությամբ:

Ծավալի մեծացման մեթոդի կիրառման ժամանակ աստիճանաբար, մարզումից մարզում մեծացնում են վարժության կատարման (գոտեմարտի) ժամանակը կամ քանակը: Սա ենթադրում է նաև մարզումների քանակի ավելացում:

Լարվածության մեծացման մեթոդի էությունը կայանում նրանում, որ աստիճանաբար, մարզումից մարզում մեծացնում են վարժության կատարման (գոտեմարտի) լարվածությունը:

Ժամանակահատվածային մեթոդի կիրառման ժամանակ վարժությունները կատարվում են ակտիվ և պասսիվ հանգստորոշակի ժամանակահատվածներով: Հանգստի տևողությունները կախված են մարզման խնդիրներից, վարժության ծավալից լարվածությունից, մարզվածության աստիճանից և ինքնազգացողությունից:

Կրկնողության մեթոդը ենթադրում է միևնույն ծավալով լարվածությամբ կատարվող վարժությունների կրկնություն մրանի մարզման ընթացքում:

Վարժություններ ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մշակման համար

1. Երկար տարածության վազքեր. վազքերը կարելի կազմակերպել ինչպես հարթ՝ այնպես էլ կտրտված տեղանքում:
2. Դահուկավազք՝ հարթ և կտրտված տեղանքում:
3. Լող՝ տարբեր լողատճերով:
4. Թիավարություն. կարելի է թիավարել միայնակ, զույգերով, նայակներով, քառյակներով:
5. Սպորտային խաղեր. ռեզբի, բասկետբոլ, ֆուտբոլ, հոկեյ, մականախաղ:
6. Ուսումնամարզական և մարզական գոտեմարտեր՝ նրկարացված ժամանակով:
7. Վարժություններ ծանրություններով. վարժությունները կատարվում են տարբեր մկանախմբերի համար, փոքր կամ չափավոր ծանրություններով՝ մինչև հրաժարվելը:
8. Պարանի մագլցում. տարբեր եղանակով՝ 4 – 5 անգամ:
9. Ջգումներ պտտածողի վրա մինչև հրաժարվելը:

10. Կրանիստեր՝ մրցակցին դրած ուսերին՝ մինչև հրաժարվելը:

11. Ցատկեր ցատկապարանով. տարբեր լարվածությամբ, մրցակցական գոտեմարտի տևողության չափով:

12. Գոտեմարտ՝ մրցակիցներին փոխանելով. ընտրում են իննույն քաշային կարգի 5 - 6 մարզիկ, որոնք պնտք է գոտեմարտն միմյանց հետ 1 րոպե ժամանակով և յուրաքանչյուրին տրվում է համար I, II, III, ... և այլն: Յուրաքանչյուր շրջանի վարտից հետո մարզիկների համարները փոխվում են. I համարը դառնում է վերջինը, II համարը՝ I, III համարը՝ II և այլն: Երկուսակ 1-ում բերված է մեկ շրջանի գոտեմարտերի հերթաանությունը հինգ հոգու համար:

Աղյուսակ 1

Րոպեները	Գոտեմարտող մրցակիցներն ըստ համարների
I	I - II
II	I - III
III	I - IV
IV	I - V
V	II - III
VI	II - IV
VII	II - V
VIII	III - IV
IX	III - V
X	IV - V

13. Մարզական գոտեմարտեր. 1.5 րոպե սովորական լարվածությամբ, 30 վայրկյան առավելագույն լարվածությամբ: Առավելագույն լարվածությամբ աշխատանքը կարող է լինել

գոտնմարտի սկզբում, վերջում կամ միջնամասում: Մա պայմանավորված է այն հանգամանքով, թե մարզիկի առջև ինչ տակտիկական խնդիր է դրված:

14. Մարզական մանեկենի արտակոորված գցումներ. 40 վայրկյանում 5 գցում, 20 վայրկյանում առավելագույն քանակությամբ գցումներ: Վարժության տևողությունը՝ մրցակցական գոտնմարտի չափով:

15. Մարզական մանեկենի գցումներ. 40 վայրկյանում 5 գցում և 8 գցում առավելագույն արագությամբ: Վարժության տևողությունը՝ մրցակցական գոտնմարտի չափով:

ՃԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Տեխնիկական պատրաստության արդյունավետությունը մեծ չափով պայմանավորված է նաև ճկունությամբ՝ հողերի արժունակությամբ, մկանների և կապանների առաձգականությամբ, որոնք ապահովում են մեծ կամ սահմանային լայնությամբ կատարվող շարժումները:

Ճկունության ցածր մակարդակը սահմանափակում է ուժի, արագության, դիմացկունության լիարժեք արտահայտման մատրաստությունը, մեծացնում է ներգոծախսները, նվազեցնում արգանիզմի աշխատանքի խնայողականությունը, նպաստում մկանների և կապանների վնասվածքների առաջացմանը:

Սովորաբար «ճկունություն» տերմինը գործածվում է, երբ սուսքը գնում է ողջ մարմնի հողերի շարժունակության մասին, իսկ առանձին հողերում շարժման լայնույթի գնահատման դեպքում կիրառվում է «հողերի շարժունակություն» տերմինը:

Տարբերվում են ճկունության արտահայտման երկու ձևեր.

1. ակտիվ՝ շարժումների լայնույթի մեծությունը ձեռք է բերվում վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ՝ սննդիկան մկանային ճիզների միջոցով.

2. պասսիվ՝ շարժումների լայնույթի առավելագույն մեծությունը ձեռք է բերվում արտաքին ուժերի ազդեցությամբ, օրինակ, մրցակցի օգնությամբ կամ ծանրությունների ազդեցությամբ:

Պասսիվ ճկունության ժամանակ շարժումների լայնույթն սովորի մեծ է, քան ակտիվ ճկունության ժամանակ, իսկ նրանց արտադրանիշների տարբերությունն անվանում են «ճկունության պահուստ»: Պասսիվ ճկունությունը 1.5 – 2 անգամ ավելի արագ է լարգանում քան ակտիվ ճկունությունը:

Սպորտային մարզման տեսությունում և պրակտիկայում ներդրված է տարբերել ճկունության երկու տեսակներ՝ ընդհանուր և հատուկ:

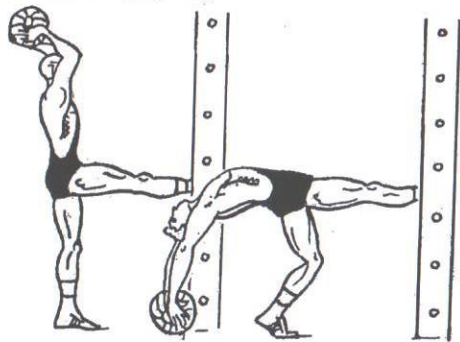
Ընդհանուր ճկունությունը բնութագրվում է մարմնի բոլոր հոդերի շարժունակությամբ և թույլ է տալիս կատարել մեկ լայնությամբ բազմազան շարժումներ:

Հատուկ ճկունությունը՝ առանձին հոդերի սահմանային շարժունակությունն է, որը նպաստում է մարզական վարպետության արդյունավետ բարձրացմանը:

Ճկունությունը զարգացնում են շարժումների մեծ լայնությամբ պահանջող վարժությունների, ինչպես նաև մկանների և կապանների ձգումներով կատարվող վարժությունների միջոցով:

Վարժություններ ճկունության մշակման համար

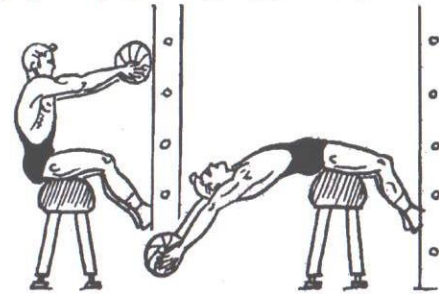
1. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է դնմքով դեպի մարմնամարզական պատը, մի ոտքը կոնքի բարձրության մարագված մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողին՝ ձեռքերում՝ ծանրացված գնդակ: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել՝ գնդակը հասցնելով գետնին, ապա ընդունել ելման դրություն (նկ. 46):



Նկ. 46

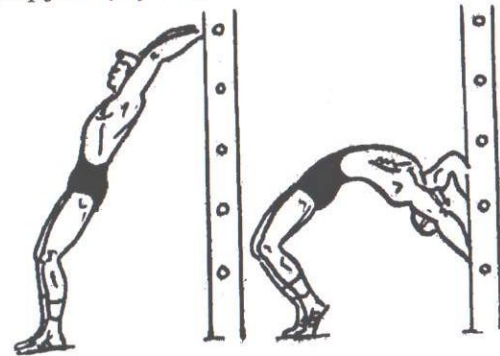
2. Ելման դրություն. մարզվողը նստած է մարմնամարզական պատի առջև դրված այծիկի կամ սնդանի վրա, ոտքերն

մարագված են մարմնամարզական պատին, ձեռքերում՝ ծանրացված գնդակ: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել, ապա ընդունել ելման դրություն (նկ. 47):



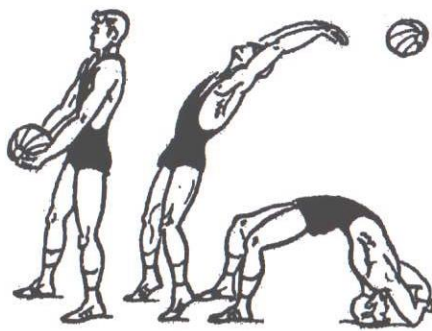
Նկ. 47

3. Ելման դրություն. մարզվողը մեջքով կանգնած է մարմնամարզական պատից մեկ քայլ հեռավորության վրա, ձեռքերում՝ մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել և հորիզոնական ձողից բռնելով իջնել վար, ապա՝ նորից ձողից բռնելով ընդունել ելման դրություն (նկ. 48):



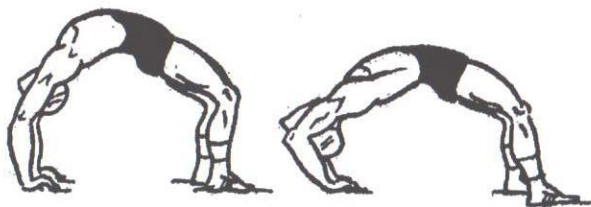
Նկ. 48

4. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ոտքերն ուսնի վայելությանը գատած, ձեռքերում՝ ծանրացված գնդակ: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել, գնդակը նետել ընդունել կամուրջ դրություն (նկ. 49):



Նկ. 49

5. Ելման դրություն. մարմնամարզական կամուրջ: Վարժության բովանդակությունը. ձեռքերը ծալել և տարածել արմընկային հողում (նկ. 50):



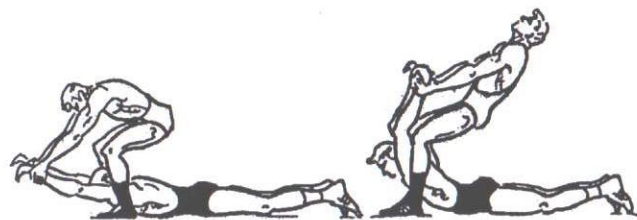
Նկ. 50

6. Ելման դրություն. մարմնամարզական կամուրջ: Վարժության բովանդակությունը. կատարել շրջավազքեր:

7. Ելման դրություն. մարմնամարզական կամուրջ: Վարժության բովանդակությունը. կատարել շրջադարձեր:

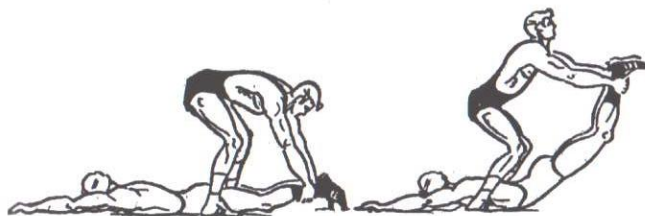
8. Ելման դրություն. մարզվողը պառկած է որովայնի վրա՝ ձեռքերը վեր, որոնք բռնել է գլխավերևում կանգնած մրացակիցը:

վարժության բովանդակությունը. մարզվողի ձեռքերը բարձրացնել վեր-հետ (նկ. 51):



Նկ. 51

9. Ելման դրություն. մարզվողը պառկած է որովայնի վրա, վերևում կանգնած մրացակիցը բռնել է նրա ոտքերը սրունք-վեզային հողի մոտից: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողի ոտքերը բարձրացնել վեր-հետ (նկ. 52):



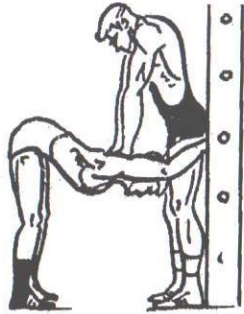
Նկ. 52

10. Ելման դրություն. մարզվողը պառկած է որովայնի վրա՝ ձեռքերն առաջ, որոնք բռնել է մեջքին նստած մրացակիցը: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողի ձեռքերը բարձրացնել վեր-հետ (նկ. 53):

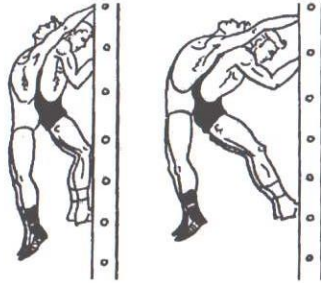


Նկ. 53

11. Ելման դրություն. մարզվողը թնքված է առաջ, ոտներ ուսներից մի փոքր լայն գատած, ձեռքերով՝ կոնքի բարձրությամբ մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. կրծքի զսպանակաձև շարժումներ մրցակցի օգնությամբ (նկ. 54):

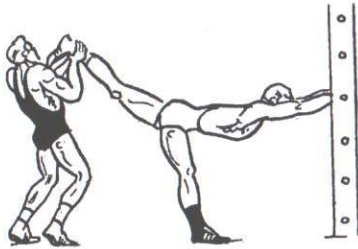


Նկ. 54



Նկ. 55

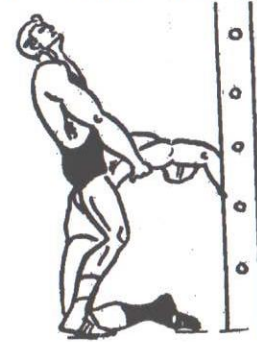
12. Ելման դրություն. մրցակիցը բարձրացել է մարմնամարզական պատի վրա (դնմբով դնալի մարմնամարզական պատը): Մարզվողը, մրցակցի մեջքի վրայով կախված է մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողից: Վարժության բովանդակությունը. մրցակիցը դանդաղ ուղղում է ոտքերը (նկ. 55):



Նկ. 56

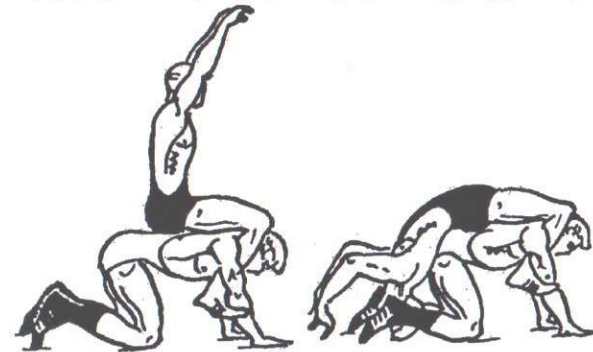
13. Ելման դրություն. մարզվողը թնքված է առաջ, ձեռքերով՝ կոնքի բարձրությամբ մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. մրցակիցը հետևից բռնելով մարզվողի մի ոտքը սրունքվեգային հողի մոտից՝ բարձրացնում է վեր (նկ. 56):

14. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ծնկների վրա՝ կրծքով դնալի մարմնամարզական պատը, ձեռքերով մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել մրցակցի օգնությամբ (նկ. 57):



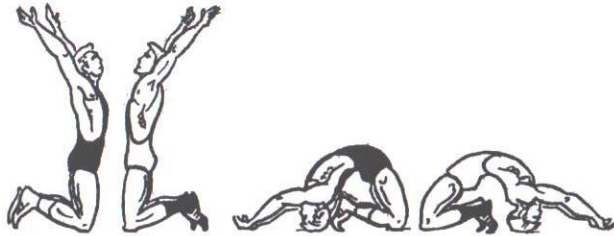
Նկ. 57

15. Ելման դրություն. մարզվողը նստած է բարձր ծնկադիր դրությունում գտնվող մրցակցի մեջքին՝ ոտքերով նրա ձեռքերից անցած: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել և ճատր հպել գորգին, ապա ընդունել ելման դրություն (նկ. 58):



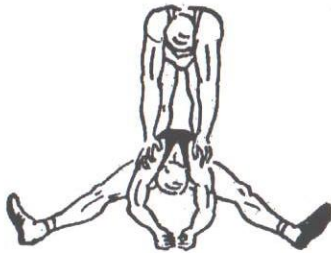
Նկ. 58

16. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են ծնկները վրա՝ դեմ դիմաց, ձեռքերը վեր: Վարժության բովանդակությունը արտակորովելով գլուխը կապցնել գորգին, ապա ընդունել ելման դրություն (նկ. 59):

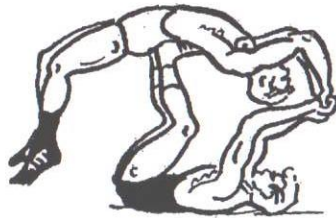


Նկ. 59

17. Ելման դրություն. մարզվողը նստած է ոտքերը գատած: Վարժության բովանդակությունը. հետևում կանգնած մրցակցի օգնությամբ գլուխը հասցնել գորգին կամ ծնկներին (նկ. 60):



Նկ. 60



Նկ. 61

18. Ելման դրություն. մրցակիցը պառկած է մեջքի վրա՝ ոտքերը բարձրացված և ծալված, իսկ մարզվողը մեջքով պառկած է մրցակցի ներքաններ վրա, ձեռքերը նրա ձեռքերին միացրած: Վարժության բովանդակությունը. մրցակիցը ուղղում է ոտքերը և մարզվողին շրջում իր վրայով (նկ. 61):

ԿՈՈՐԴԻՆԱՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մի շարք հեղինակներ կոորդինացիոն ընդունակությունների շարքին են դասում տարածական կողմնորոշումը, ռիթմայությունը, դիպուկությունը, ճարպկությունը, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը և այլն (Н.А.Берштейн, 1947, R.Hirtz, 1977, Е.П.Ильин, 1987):

Սպորտային մի շարք մասնագետներ առանձնացնում են կոորդինացիոն ընդունակությունների երեք տեսակ.

1. հատուկ (մարմնամարզական և ակրոբատիկական շարժումներ).
2. առանձնահատուկ (հավասարակշռություն, ճիգերի դիֆերենցում, մկանների ճշգրիտ պահին կծկում և թուլացում).
3. ընդհանուր (առաջին երկու տեսակների զարգացման արդյունքը):

Ընդհանրապես կոորդինացիոն ընդունակությունները կարելի է բաժանել հետևյալ խմբերի (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 2008).

1. *Ճարպկություն.* նոր շարժումների և բարդ կոորդինացիոն վարժությունների արագ տիրապետման, ինչպես նաև շարժումների ճշգրիտ և արագ կառավարման ընդունակություն՝ արագ փոփոխվող իրադրություններում:
2. *Ռեակցիա և կողմնորոշում.* տեսողական, շոշափողական և ձայնային ազդանշանների հիման վրա իրավիճակի արագ և ճշգրիտ ընկալման, զնահատման և վերլուծության ընդունակություն:

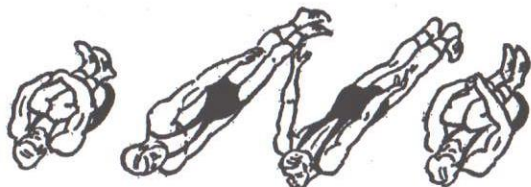
3. *Հավասարակշռություն.* ստատիկ և դինամիկ իրավիճակներում կայունությունը պահպանելու կարողություն:
4. *Դիֆերենցում* (տարբերակում). ժամանակի և տարածության մեջ ուժերի ճշգրիտ բաշխման ընդունակություն:
5. *Անտիցիպացիա* (կանխորոշում). գործողությունների նախօրոք մշակված ծրագիրը արագ փոխելու ընդունակություն՝

ելնելով փոփոխվող իրավիճակից (վնասվածք, հաջողությամբ իրագործված հնարք կամ մրցակցի կողմից անսպասելիորեն կրակված հնարք):

Մարզական գործունեությունում կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար ընդունված է կիրառել կրկնողական և խաղային մեթոդները:

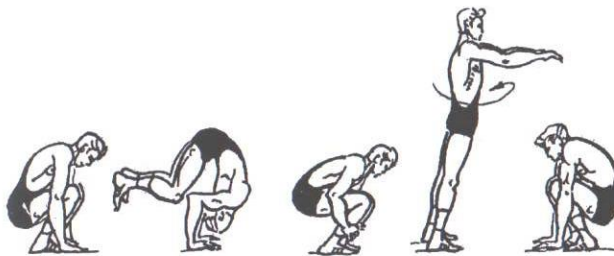
Վարժություններ կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար

1. Ելման դրություն. մարզվողը, խմբավորված ուտքեր գրկած պառկած է մեջքի վրա: Վարժության բովանդակությունը տարածվել, աջ կամ ձախ կողմի վրա գլորվելով, շրջվել որովայնի վրա՝ ձեռքերը հետ-վեր, այնուհետև, նույն կողմի գլորվել և ընդունել ելման դրություն (նկ. 62):



Նկ. 62

2. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է հենում կրանստած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. գլուխկոնծի առաջ, բարձրանալ պտտվելով 360° (նկ. 63):



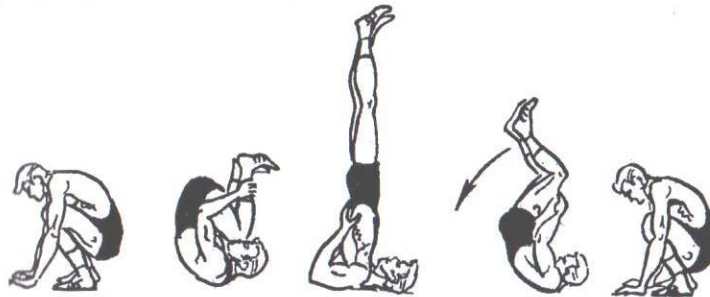
Նկ. 63

3. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է հենում կրանստած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. գլուխկոնծի առաջ, պտտվել 360°, կատարել գլուխկոնծի հետ (նկ. 64):



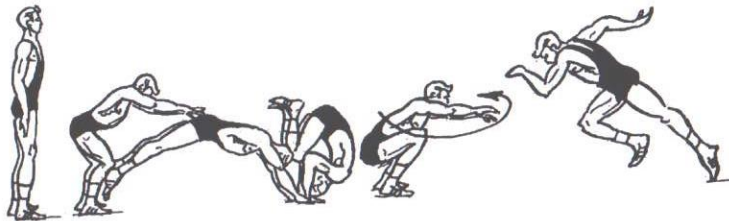
Նկ. 64

4. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է հենում կրանստած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. հետ գլորումով կանգ թիակների վրա, այնուհետև, գլորվել առաջ և ընդունել ելման դրություն (նկ. 65):



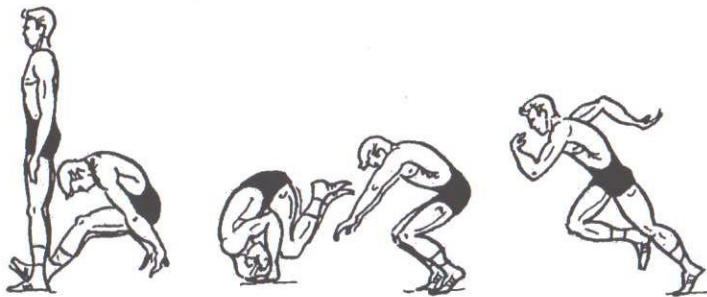
Նկ. 65

5. Ելման դրություն. հիմնական կանգ: Վարժության բովանդակությունը. գլուխկոնծի առաջ, բարձրանալ, պտտվել 360° և կատարել արագացում (նկ. 66):



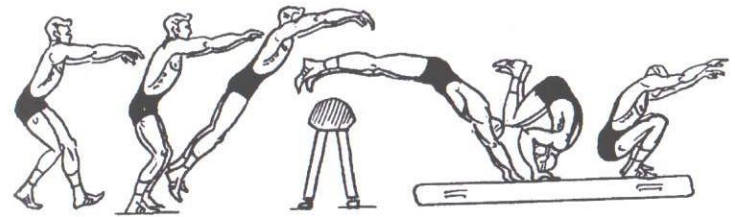
Նկ. 66

6. Ելման դրություն. հիմնական կանգ: Վարժության բովանդակությունը. գլուխկոնծի հետ, բարձրանալ և կատարել արագացում (նկ. 67):



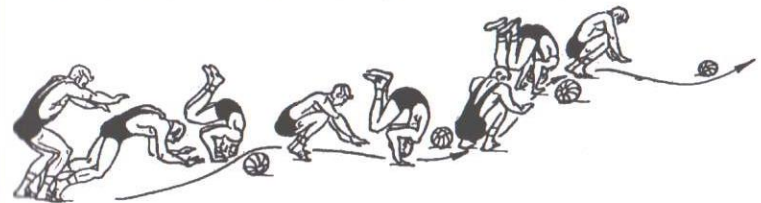
Նկ. 67

7. Ելման դրություն. հիմնական կանգ: Վարժության բովանդակությունը. թափավազքով գլուխկոնծի այծիկի կամ այլ արգելքի վրայով (նկ. 68):



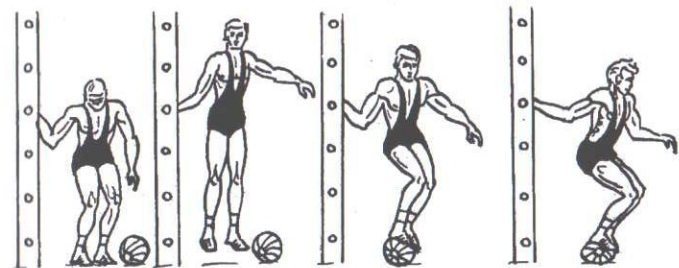
Նկ. 68

8. Ելման դրություն. հիմնական կանգ: Վարժության բովանդակությունը. գլուխկոնծիներ՝ միմյանցից 2-3 մ հեռավորության վրա շարված ծանրացված գնդակների արանքով (նկ. 69):



Նկ. 69

9. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է կողքով դնալի մարմնամարզական պատը, մի ձեռքով բռնած մարմնամար-



Նկ. 70

զական պատի հորիզոնական ձողից, առջևում՝ ծանրացված գնդակ: Վարժության բովանդակությունը. ցատկով կանգնել

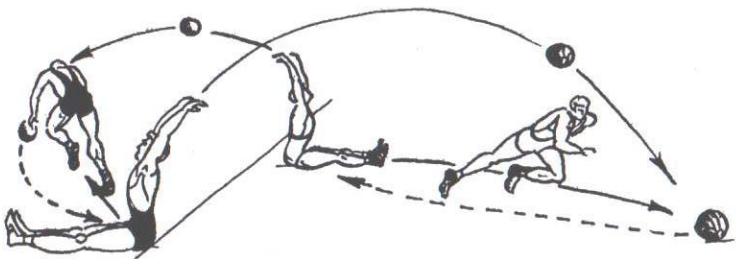
ծանրացված գնդակի վրա, պահպանելով հավասարակշռությունը՝ կրանստել և բարձրանալ, կատարել 90 և 180°-ի պտույտներ: Հետագայում վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց մարմնամարզական պատից բռնելու (նկ. 70):

10. Ելման դրություն. մարզվողը նստած է ծանրացված գնդակի վրա: Վարժության բովանդակությունը. ոտքերը բարձրացնել վեր և պահել հավասարակշռությունը (նկ. 71):



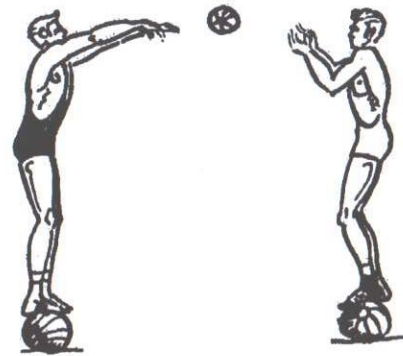
Նկ. 71

11. Ելման դրություն. մարզվողները, համանուն կողքով նստած են միմյանցից 2-3 մ հեռավորության վրա, ձեռքերում՝ ծանրացված գնդակ: Վարժության բովանդակությունը. գնդակը նետել հետ, վազել մրցակցի նետած գնդակի հետևից և վերադառնալ ելման դրություն (նկ. 72):



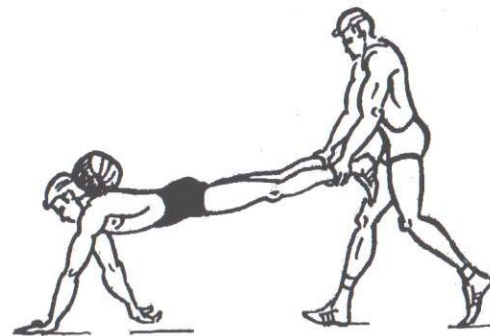
Նկ. 72

12. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են ծանրացված գնդակի վրա՝ միմյանցից 2-5 մ հեռավորության վրա: Վարժության բովանդակությունը. ծանրացված գնդակի նետումներ մրցակցին (նկ. 73): կարելի է միաժամանակ նետել երկու ծանրացված գնդակ:



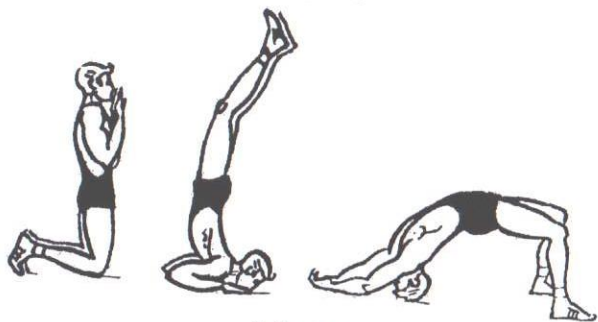
Նկ. 73

13. Ելման դրություն. մարզվողը հենված է ձեռքերի վրա, ուսերին՝ ծանրացված գնդակ, իսկ ոտքերը բռնել է մրցակիցը: Վարժության բովանդակությունը. տնդաշարժեր ձեռքերի վրա՝ գնդակը պահելով ուսերին (նկ. 74):



Նկ. 74

14. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ծնկների վրա, ձեռքերը ծալած, ափերը՝ դուրս: Վարժության բովանդակությունը. գլորվել առաջ, արտակորվել և գլխի վրայով շրջվելով ընդունել կամուրջ դրություն (նկ. 75):



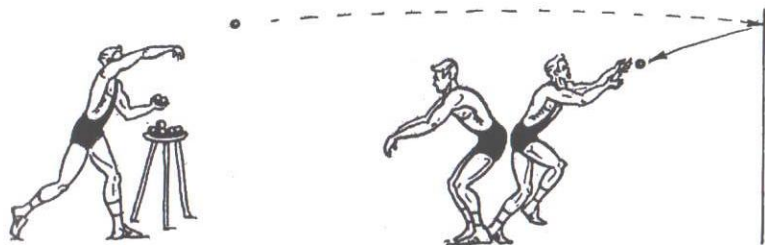
Նկ. 75

15. Ելման դրություն. հիմնական կանգ: Վարժության բովանդակությունը. թափավազքից՝ մրցակցի մեջքի վրայով կատարել գլորում (նկ. 76):



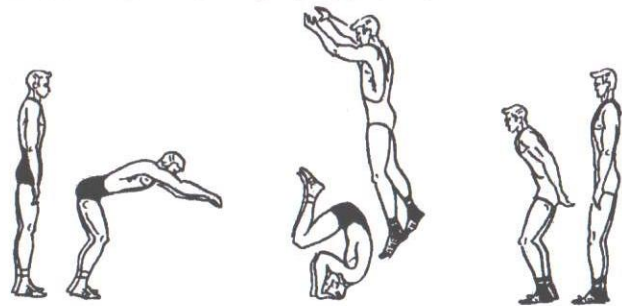
Նկ. 76

16. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է մեջքով դեպի պատը՝ 5-10 մ հեռավորության վրա: Վարժության բովանդակությունը. շրջվել և բռնել պատից անդրադարձող թենիսի գնդակները, որոնք նետում է առջևում կանգնած մրցակիցը (նկ. 77):



Նկ. 77

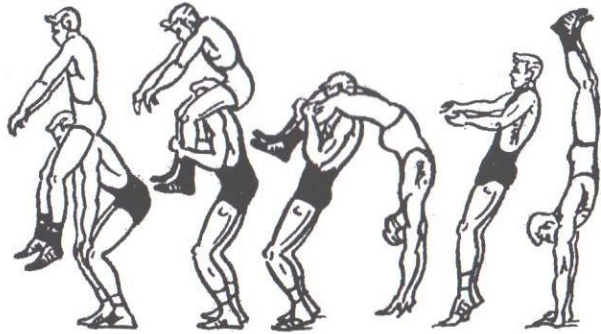
17. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեմ դիմաց՝ 2-3 մ հեռավորության վրա: Վարժության բովանդակությունը. մեկը կատարում է գլուխկոնծի առաջ, մյուսը՝ ոտքերը տարածելով ցատկում նրա վրայով (նկ. 78):



Նկ. 78

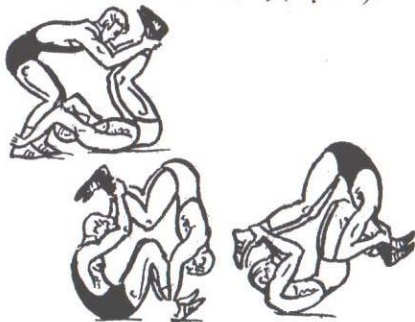
18. Ելման դրություն. մարզվողը նստած է առաջ թեքված և ձեռքերով ծնկներին հենված մրցակցի ուսերին: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել հետ, ձեռքերը գորգին հենելով

շրջվել և ընդունել հիմնական կանգ: Մրցակիցը օգնում է մարզվողին ուղղվելով և ոտքերից բռնելով (նկ. 79):



Նկ. 79

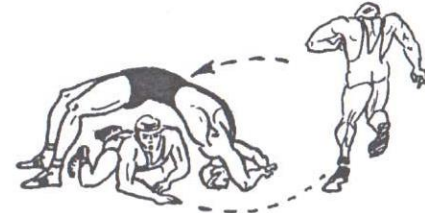
19. Ելման դրություն. մարզվողներից մեկը պատկած է մեջքի վրա, իսկ մյուսը կանգնած է նրա գլխավերևում՝ միմյանց ոտքերը սրունքվեզային հողից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. գլուխկոնծի առաջ՝ գույգով (նկ. 80):



Նկ. 80

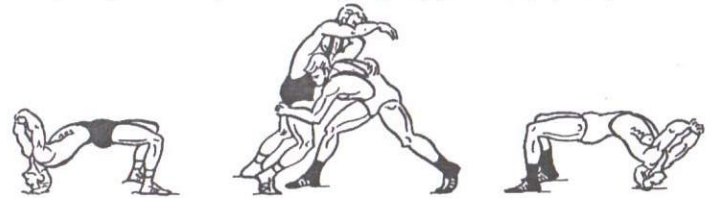
20. Ելման դրություն. մարզվողներից մեկը գտնվում է կամուրջ դրությունում, մյուսը՝ «որովայնի վրա պատկած է «կամրջի» տակ: Վարժության բովանդակությունը. առաջ սողալով դուրս գալ կամրջի տակից և մրցակցին գլխի առջևով շրջանցելով նորից

մտնել կամրջի տակ: Վարժությունը կրկնել 8-10 անգամ ամրագրելով ժամանակը (նկ. 81):



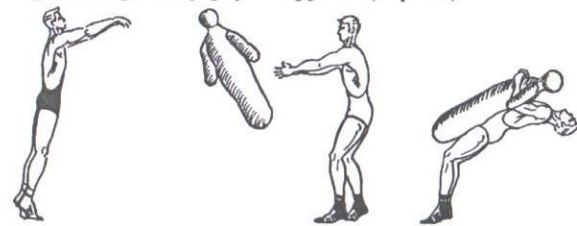
Նկ. 81

21. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են կամուրջ դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. վարժություններ կամուրջ դրությունում՝ 30 վայրկյան, այնուհետև, բարձրանալ և գոտնմարտել հատուկ հանձնարարությունով (նկ. 82):



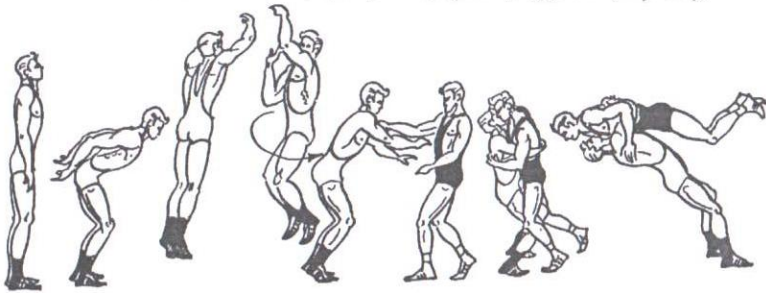
Նկ. 82

22. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեմ դիմաց: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողներից մեկը մրցակցի վրա է նստում մարզական մանեկները, մյուսն այն բռնելով՝ կատարում արտակրոված գցում (նկ. 83):



Նկ. 83

23. Ելման դրություն. հիմնական կանգ: Վարժության բովանդակությունը. ցատկ վեր-առաջ՝ 360° պտույտով, այնուհետև, բռնելով մրցակցի իրանը բարձրացնել և արտակորվել կամ կատարել որևէ տեխնիկական գործողություն (նկ. 84):



Նկ. 84

ՄԵՆԱՊԱՅՔԱՐԻ ՊԱՐԶԱԳՈՒՅՆ ՁԵՎԵՐ,
ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՌԵԱԿՅԻԱՅՈՎ ԵՎ ՏԱՐԲԵՐ
ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մենապայքարի պարզագույն ձևերը, ընտրության ռեակցիայով և տարբեր հանձնարարություններով կատարվող վարժությունները կիրառվում են ինչպես կոնդիցիոն և կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման, այնպես էլ՝ ըմբիշի հմտությունների կատարելագործման և մարզման լարվածության բարձրացման նպատակով: Այս վարժություններին բնորոշ մրցակցային տարրերը մարզվողների մոտ դաստիարակում են բարոյականային հատկանիշներ: Նման վարժություններով մարզումներ կարելի է կազմակերպել ըմբշամարտի գորգի վրա, մարզադահլիճում և բաց տեղանքում:

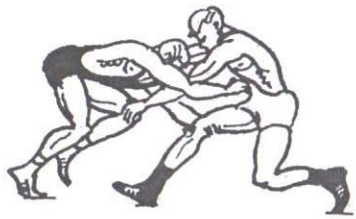
Դրանցից մի քանիսը ներկայացված են ստորև.

1. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են կանգնած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. բռնել մրցակցի դաստակները (նկ. 85): Կարելի է կատարել տարանուն ձևերի բազկի և համանուն ձևերի դաստակի բռնվածք՝ կողքից:

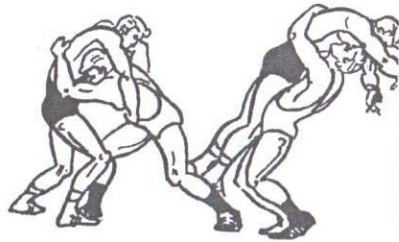


Նկ. 85

2. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են կանգնած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. բռնել մրցակցի ոտքը կամ ոտքերը (նկ. 86):



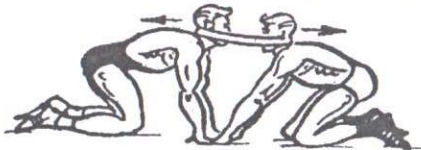
Նկ. 86



Նկ. 87

3. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են կանգնած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. բռնել մրցակցի իրանը նրկու ձեռքով ու նրան գորգից կտրել (նկ. 87):

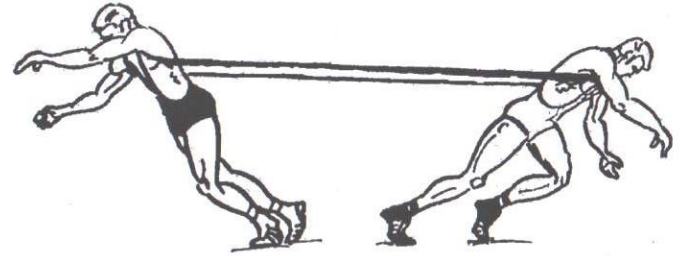
4. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են բարձր ծընկադիր դրությունում: Նրանց միացնում է պարանոցներին գցած գոտին: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին ձգելով անցկացնել նախօրոք նշված գծից դեպի իր սահմանը (նկ. 88):



Նկ. 88

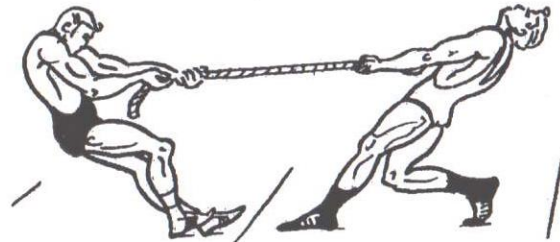
5. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են մեջքով իրար՝ 1-2 մ հեռավորության վրա: Նրանց միացնում է կրծքներին գցած գոտին: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին

ձգելով անցկացնել նախօրոք նշված գծից դեպի իր սահմանը (նկ. 89):



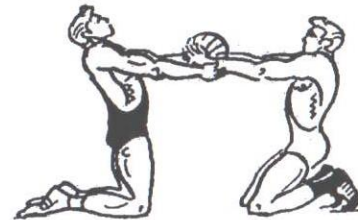
Նկ. 89

6. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեմ դիմաց՝ 1-2 մ հեռավորության վրա՝ բռնած պարանի կամ ձողի ծայրերից: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին ձգելով անցկացնել նախօրոք նշված գծից դեպի իր սահմանը (նկ. 90):



Նկ. 90

7. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են ծնկների



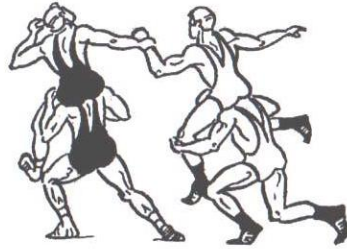
Նկ. 91

վրա՝ դեմ դիմաց, նրկու ձեռքով ծանրացված գնդակը բռնած: Վարժության բովանդակությունը. գնդակը խլել մրցակցից (նկ. 91): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև կանգնած դրությունում:

8. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են կքանստած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. ցատկերի միջոցով հրել մրցակցին, որպեսզի վերջինս ձեռքով դիպչի գորգին (նկ. 92):



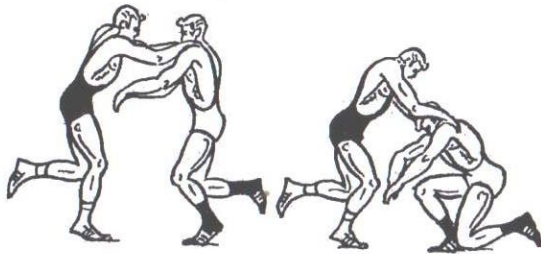
Նկ. 92



Նկ. 93

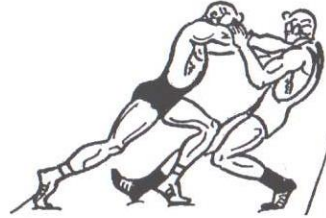
9. Ելման դրություն. մրցակիցները նստած են իրենց թիմակցի ուսերին: Վարժության բովանդակությունը. զանազան բռնվածքներով կատարվող ձգումների և հրումների միջոցով խախտել մրցակիցների հավասարակշռությունը և նրանց զցել գորգին (նկ. 93):

10. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեմ դիմաց՝ մեկ ոտքի վրա: Վարժության բովանդակությունը. զանազան բռնվածքներով կատարվող ձգումների և հրումների միջոցով մրցակցին ստիպել, որ ծնկով դիպչի գորգին (նկ. 94):

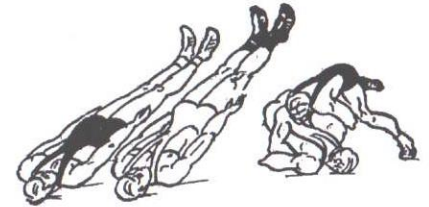


Նկ. 94

11. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են կանգնած դրությունում: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին հրելով դուրս բերել նախօրոք նշված սահմանից դուրս (նկ. 95):



Նկ. 95



Նկ. 96

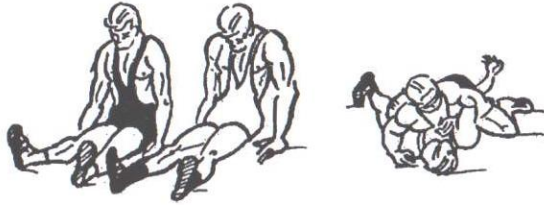
12. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են ծնկած դրությունում՝ դեմ դիմաց: Վարժության բովանդակությունը. տարբեր հնարքների միջոցով մրցակցի թիակները հպել գորգին կամ տեխնիկական միավոր ձեռք բերել:

13. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են ծնկած դրությունում՝ մրցակցի համանուն ոտքը երկկողմանի բռնած: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին զցել վտանգավոր դրության մեջ (մեջքով 90° -ից ավել շրջել դեպի գորգը) կամ անցնել նրա հետևը: Վարժությունը կարելի է կատարել նաև կանգնած դրությունում:

14. Ելման դրություն. մարզվողները պառկած են մեջքի վրա՝ կողք կողքի: Վարժության բովանդակությունը. ազդանշանից հետո արագ շրջվել դեպի մրցակիցը՝ փորձելով նրա թիակները հպել գորգին (նկ. 96):

15. Ելման դրություն. մարզվողները, տարանուն կողքով նստած են կողք կողքի: Վարժության բովանդակությունը. տարբեր բռնվածքներով մրցակցի թիակները հպել գորգին կամ նրան

գցել վտանգավոր դրության մեջ (նկ. 97): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև համանուն կողքով նստած կամ ծնկած դրությունից:



Նկ. 97

16. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են կանգնած դրությունում՝ մրցակցի ձեռքը և իրանը նրկկողմանի բռնած: Վարժության բովանդակությունը. առաջին ազդանշանով մրցակցին հրում են, իսկ նրկրորդով՝ փորձում գորգից կտրել:

17. Ելման դրություն. մարզվողները մեջքի վրա պառկած են գորգին: Վարժության բովանդակությունը. «մեկ» հաշվին կատարել կամուրջ, «երկու» հաշվին բարձրանալ կանգնած դրություն, «երեք» հաշվին կատարել շրջավազք: Մյուս գործողություն կատարողը դադարեցնում է վարժության կատարումը: Վարժությունը նպատակահարմար է կատարել ողջ խմբի հետ:

ՈՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ՏԱՐԲՐՈՎ ԽԱՂԵՐ

Դեռահասների և պատանիների մարզման գործընթացում մեծ առավելություն է տրվում խաղային մեթոդի կիրառմանը: Խաղերը բարձրացնում են մարզվողների հետաքրքրությունը մարզումների հանդեպ, նպաստում ուսուցանվող նյութի հաջող յուրացմանը:

Բացի դա, խաղերն իրենց մեջ պարունակում են մրցակցության տարրեր և լի են հուզականությամբ, ինչը նպաստում է մարզվողների հոգեբանական և բարոյականային պատրաստության բարելավմանը, ինչպես նաև «մրցակցական խուճապի» (շատ պատանիներ խուսափում են պայքարի մեջ մտնելուց) հաղթահարմանը:

Խաղի կանոնները մարզվողների մարզվածության աստիճանի բարձրացմանը զուգընթաց պետք է ավելի բարդանան:

Հնարքի լավագույն կատարում

1. Մարզվողները զույգերով հաջորդաբար ցուցադրում են հանձնարարված հնարքը և գնահատվում 5 կամ 10 բալանոց համակարգով: Հաղթում է նա, ով հնարքի կատարման համար ավելի բարձր միավոր է ստանում: Հնարքների կատարումը գնահատվում է առաջին կամ երրորդ փորձից՝ ընտրելով լավագույն կատարումը: Յուրաքանչյուր զույգի հաղթողն իր թիմին մեկ միավոր է բերում: Միավորների հաշվարկը կարելի է կատարել նաև՝ գրանցելով յուրաքանչյուրի ստացած միավորը: Հաղթում է ավելի շատ միավորներ հավաքած թիմը:

2. Մրցակիցը նպաստավոր պայմաններ է ստեղծում հանձնարարված հնարքի կատարման համար (բռնվածքի համար տալիս է ձեռքը, ոտքը, ձեռքը և իրան, ձեռքը և պարանոցը և

այլն): Այստեղ, գլխավոր խնդիրը, հանձնարարված հնարքը 30 վայրկյանում հնարավորինս շատ կատարելն է: Ընդ որում վատ կատարված հնարքները չեն հաշվվում: Այնուհետև, մրցակիցները փոխվում են դերերով: Հաղթում է ավելի շատ հնարք կատարած ըմբիշը: Հնարքների հավասար քանակի դեպքում գրանցվում է ոչ-ոքի և յուրաքանչյուր թիմին տրվում է մեկական միավոր:

3. Մարզվողները բաժանվում են 5-6 հոգանոց խմբերի և շարվում սյունակներով: Թիմերի առաջին համարները կանգնում են իրենց սյունակի դիմաց՝ 5-6 մ հեռավորության վրա և հերթով մոտեցող թիմակիցների վրա կատարում են հանձնարարված հնարքը, որից հետո կանգնում սյունակի վերջում: Այսպես, թիմի մյուս անդամները ևս կատարում են նույն հանձնարարությունը: Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև վերջին խաղացողը կատարի վերջին հնարքը և ընդունի կանգնած դրություն: Հաղթում է այն թիմը, որն առաջինն է վերջացնում հանձնարարությունը:

Տնխնիկան տակտիկայի հետ կապող խաղեր

1. Մարզվողները հանձնարարությունը կատարում են զույգերով: Նրանցից մեկը շարժվելով և բռնվածքները փոխելով՝ նրբեմն-նրբեմն նպաստավոր պայմաններ է ստեղծում որոշակի հնարքների կատարման համար: Մյուս մարզվողն օգտվելով ստեղծված բարենպաստ իրադրությունից պետք է համապատասխան հնարք կատարի: Եթե միանման իրադրությունները կրկնվում են, ապա մարզվողը պետք է այլ հնարք կատարի: Մարզիչը հետևում է զույգի գործողություններին և գրանցում ստեղծված նպաստավոր իրավիճակներն ու օգտագործված պահերը: Հաղթում է այն մարզիկը, որն ավելի շատ պահեր է օգտագործել: Յուրաքանչյուր բաց թողնված պահի և սխալ իրագործված հնարքի համար գնահատականը իջեցվում է:

2. Մարզվողները բաժանվում են 5-6 հոգանոց խմբերի և շարվում սյունակներով: Թիմերի առաջին համարները կանգնում են իրենց սյունակի դիմաց՝ 5-6 մ հեռավորության վրա և մոտեցող թիմակիցների վրա կատարում են հնարքներ: Յուրաքանչյուր մոտեցող թիմակից նպաստավոր պայման է ստեղծում մեկ այլ հնարքի համար: Թիմին միավոր է բերում այն ըմբիշը, ով բոլոր թիմակիցների վրա, ավելի արագ է կատարել հնարքները: Կրկնվող և սխալ կատարված հնարքների համար գնահատականը իջեցվում է: Այնուհետև, թիմի մյուս անդամները ևս կատարում են նույն հանձնարարությունը: Հաղթում է ավելի շատ միավորներ վաստակած թիմը:

Գիտելիքների ստուգման խաղեր

1. Մարզվողները բաժանվում են հավասար թիմերի: Մարզիչը, որոշակի հաջորդականությամբ տալիս է հանձնարարություններ. օրինակ, ցուցադրել և բացատրել որոշակի հնարքի կատարման առավել նպաստավոր պայմանները, ցուցադրել տվյալ հնարքի պաշտպանությունները կամ բացատրել, թե այն դասակարգման որ խմբում է ընդգրկված, ինչ բռնվածքներով է կատարվում և այլն: Յուրաքանչյուր պատասխան գնահատվում է 10 բալանոց համակարգով: Հաղթում է այն մարզիկը, ով տալիս է ավելի հակիրճ և ճիշտ պատասխան: Հաղթում է շատ միավորներ հավաքած թիմը:

2. Յուրաքանչյուր թիմի խաղացողներին տրվում է տնային հանձնարարություն. կազմել վարժությունների համալիր շարժողական ընդունակությունների մշակման կամ ասենք՝ տնխնիկայի կատարելագործման համար և այլն: Հաջորդ մարզման ժամանակ ստուգվում է հանձնարարության կատարումը: Ընդ որում մարզիկն ինքն է ցուցադրում իր կազմած վարժությունների համալիրը: Յուրաքանչյուր վաժություն գնահատվում է ելնելով

իր արդունավետությունից: Հաղթում է այն թիմը, որի անդամների կազմած վարժությունների համալիրներն ավելի բարձր են գնահատվել:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վ.Բ.Առաքելյան, Ն.Գ.Գալստյան, Խ.Թ.Հարությունյան, Ազատ ըմբշամարտ, Երևան, 2008
2. Վ.Բ.Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան, Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Երևան, 2008
3. Медведь А.В., Кочурко Е.И., Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, Польша, 1985
4. Алиханов И.И., Техника и тактика вольной борьбы, Москва, ФизС, 1986
5. Алиханов И.И., Борьба вольная, Москва, ФизС, 1956
6. Гавриленко В.А., Психологическая характеристика борьбы. Св. Психология спорта, Москва, ФизС, 1953
7. Галковский Н.М., Катулин, Спортивная борьба, Москва, ФизС, 1968
8. Галковский Н.М., Катулин, Ционов, Спортивная борьба, Москва, ФизС, 1952
9. Дякин А.М., Юношам о борьбе, Москва, ФизС, 1966
10. Кушцов А.П., Спортивная борьба, Москва, ФизС, 1978
11. Преображенский С.А., Вольная борьба, Москва, ФизС, 1976
12. Преображенский С.А., Борьба – занятие мужское, Москва, ФизС, 1983
13. Зацюрский В.М., Воспитание физических качеств, Москва, ФизС, 1967
14. Колмановский А.А., Дахновский В.С., Колмановский А.Б., Мамальга Г.Г., Романченко В.В., Классическая борьба, Москва, ФизС, 1968
15. Гончаров Г.В., Классическая борьба для юношей, Москва, ФизС, 1957
16. Степанов Т.И., Юный борец, Москва, ФизС, 1955
17. Шепилов А.А., Климин В.П., Выносливость борцов, Москва, ФизС, 1979

18. Коверидзе К.Е., Молодым борцам, Москва, Фис, 1952
 19. Ленц А.Н., Классическая борьба, Москва, Фис, 1960
 20. Ленц А.Н., Спортивная борьба, Москва, Фис, 1964

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....3
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ.....5
 Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միասնությունը.....5
ՈՒԺԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ.....10
 Վարժություններ պարանոցի մկանների ամրապնդման համար.....11
 Վարժություններ իրանի, ոտքերի և ձեռքերի մկանների զարգացման համար.....15
ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ.....30
 Վարժություններ շարժումների արագության մշակման համար.....32
 Վարժություններ շարժողական ռեակցիայի արագության մշակման համար.....35
ԴԻՄԱՅԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ.....38
 Վարժություններ ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մշակման համար.....40
ՃԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ.....43
 Վարժություններ ճկունության մշակման համար.....44
ԿՈՈՐԴԻՆԱՅԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....51
 Վարժություններ կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար.....52
ՄԵՆԱՊԱՅՔԱՐԻ ՊԱՐՉԱԳՈՒՅՆ ՁԵՎԵՐ, ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՌԵԱԿՅԻԱՅՈՎ ԵՎ ՏԱՐԲԵՐ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....63
ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ.....69
 Հնարքի լավագույն կատարում.....69
 Տեխնիկական տակտիկայի հետ կապող խաղեր.....70
 Գիտելիքների ստուգման խաղեր.....71
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....73

ԽԱՉԻԿ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՋՈՅՆԵՐԸ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Ուսումնական ձեռնարկ

Խմբագիր՝

Տեխ. խմբագիր՝

Համակարգչային

ձևավորումը՝

դոկտոր, պրոֆեսոր Մ.Ս.Իսախիյան
Ս.Գ.Գալստյան

Լ.Ա.Մեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության 8.04.2009 թ.
Չափսը՝ 60x84, թուղթը՝ օֆսեթ,
Ծավալը՝ 4,75 տպագրական մամուլ
Տպաքանակը՝ 150

Տպագրվել է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական
ինստիտուտի տպարանում

