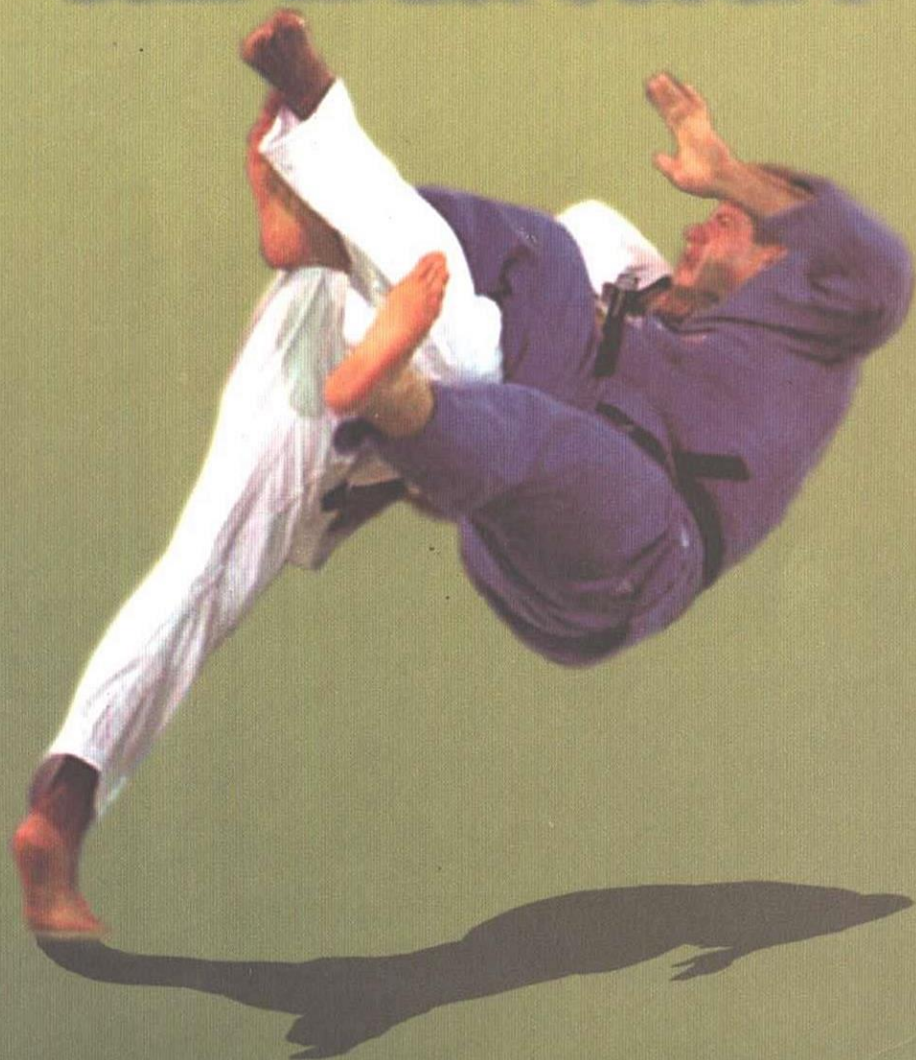


7A3, 5  
6-70

Վ. Բ. ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ, Բ. Զ. ՍԱԴՅԱՆ

# ԶՅՈՒԴՈՒ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ



Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ  
Բ.Զ.ՍԱՂՅԱՆ

ԶՅՈՒԴՈ ՂՄԲՇԱՄԱՐՏ

7A3.5

ՀՏԴ 796.81/85 (07)

ԳՄԴ 75.715 ց7

Ա 706

Առաքելյան Վահրամ Բ., Սաղյան Բորիս Զ.

Ա 706 Ձյուղո ըմբշամարտ: Ուս. ձեռնարկ.-եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2009.- 309 էջ

ԳՐԱԽՈՍՆԵՐ՝ պատմ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Իսպիրյան  
մանկ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Գալստյան

Գիրքը նախատեսվում է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի, ՀՀ մանկավարժական բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում և Արցախի պետական համալսարանում սովորող ուսանողների, ինչպես նաև ձյուղո ըմբշամարտի մանկապատանեկան մարզադպրոցների սաների համար:

Գրքում նշվում է ձյուղո ըմբշամարտի տեղը մատակարարող ֆիզիկական դաստիարակության գործում: Մեկնաբանվում են ձյուղո ըմբշամարտի ապահովման և ինքնապահովման բազային հնարքները, պրոֆիլային վարժությունների համակարգը:

Սույն ձեռնարկը մայրենի լեզվով առաջինն է, որը կլրացնի ձյուղո ըմբշամարտի ապագա մասնագետների կրթական մասնագիտական համակարգը, հանրապետության շատ մարզիչների համար կծառայի որպես ուղեցույց:

ԳՄԴ 75.715 ց7

ISBN 978-9939-53-525-8

© Վ.Բ.Առաքելյան, 2009 թ.

Բ.Զ.Սաղյան, 2009 թ

33283  
8127



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԴԵՊՐԻ ԱՆՅՅԱԼԸ

### ԳԼՈՒԽ. I. ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՅԼԵՐԸ

Իր ծագումով ձյուղո ըմբշամարտը համարվում է արևելյան բազմադարյան մարտական ավանդույթների շառավիղներից մեկը, որը ձևավորվել և զարգացել է միջմարտյան ճակատագրի ջիուջիցու մարտարվեստի տարբեր դպրոցներում:

Չնայած հարցի թվացյալ պարզությանը՝ մինչև այժմ վեճեր են ընթանում այն մասին, թե ինքնապաշտպանության այս ավանդույթը արդյո՞ք ունի մաքուր ճակոնական արմատներ, թե՞ ներմուծված է դրսից: Թե՛ման բավականին վիճելի է, միևնույն ժամանակ՝ նրբախնդիր, քանի որ առաջին հերթին շոշափում է ճակոնացիների հայրենասիրական զգացմունքները:

Գոյություն ունի ջիուջիցու մարզաձևի ծագման երեք մեկնակերպ: *Առաջինում* նշվում է, որ ջիուջիցուի հայրենիքը Չինաստանն է, իսկ թափանցումը կղզիներ կապվում է Չեն Յուանբին անունով միապետի՝ ծաղկող սակուրայի երկիր գալստյան հետ: Մին դինաստիայի կողմից ահաբեկչության ենթարկվելու պատճառով, թողնելով Չինաստանը, նա ապաստանում է էդո վանքերից մեկում: Ապրում էր նա համեստ կյանքով, խուսափում էր աղմուկից և իրարանցումից: Նշանավոր ազնվագարն

երեխաներին դասավանդում էր չինական գեղագրություն և փիլիսոփայություն, թարգմանում էր չինական գրականության դասականներին: Երբեմն-երբեմն ճանապարհորդում էր, նկարում միօրինակ բնապատկերներ, սակայն գլխավորը՝ մի խումբ սամուրայների սովորեցնում էր մարտավարման տեխնիկա, որն էլ հետագայում ծառայեց ճապոնիայում ջիուջիցուի տարածմանը:

*Երկրորդ* մեկնակերպը կապված է Տակենոուտի Հիսունորիի անվան հետ, որին, համաձայն լեգենդի, երագում, լեռներից իջնելով, այցելում է ճգնավոր մի հոգևորական և նրան հաղորդակից անում զգացմունքների և ցավոտ հնարքների վրա հիմնված արվեստի գաղտնիքներին: Դրանով հաստատվում է ջիուջիցուի մաքուր ազգային ծագումը:

Երրորդ մեկնակերպը հայտնի բժիշկ Ակայամա Շիրբեյի մասին պատմությունն է: Սովորության համաձայն, նա ծնունդը հաճախ զբոսնում էր այգում և հիանում բալենու ճյուղերով, որը, ծյան ճերմակ գլխարկը խորը հագած (այլ տվյալներով՝ եղևնու), սպասում էր գարնան ժամանելուն:

Մի անգամ Ակայաման նկատեց, որ բալենու հաստ ճյուղը, չդիմանալով ծյան ծանրությանը, կոտրվել է, իսկ փոխարենը՝ փոքրիկ, ճկուն ճյուղը կռանում էր գետին, սակայն չէր կոտրվում: Փոքրիկ ճյուղը այնքան է կռանում, որ ծյունը նրա վրայից սահում է և, նա անվնաս, կրկին ուղղվում է: Տեսնելով այդ՝ Ակայաման մտածունքի մեջ է ընկնում և միառժամանակ հետո բացականչում. «Սկզբում զիջել, որպեսզի հետո հաղթել»: Նրա խոսքերը վերա-

բերում էին այն մենամարտի հնարքներին, որի ստեղծման վրա նա աշխատում էր՝ ուսումնասիրելով այն ժամանակ ճապոնիայում տարածում ստացած ձեռնամարտի կոգուսուկու և կոսինոմավարի համակարգերը: Իր գիտելիքներն ընդլայնելու նպատակով նա մեկնում է Չինաստան, որտեղ ծանոթանում է տեղական սուբակու և թայծիթուշուու մենամարտերից մի քանիսի հետ: Տեխնիկական գործողությունների համակարգման և արդյունքների ընդհանրացման նպատակով գումարված կայսերական հատուկ վեհաժողովի հանձնախմբին է ներկայացնում բազմաթիվ հնարքներ, որոնք հանձնախմբի կողմից հավանության են արժանանում և դրվում են ջիուջիցուի մարտաոճի հիմքում:

Ջիուջիցուի մարտաոճի գիտակ, գերմանացի արվեստաբան Կարլ Հագենմանը XX դարի 20-ական թվականներին նկատում է, որ ճապոնական ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը հանդիսացող ջիուջիցու մարտաոճը, ինչպես և շատ նման արժեքներ, ճապոնիայում ունեին չինական ծագում: Ընդհանուր առմամբ, ճիշտ է այդ հաստատումը (հիշենք նույն կարատեն), քանի որ մայրցամաքային փոխառությունները ճապոնացիների կողմից ենթարկվում էին մաքուր ազգային վերամշակման և վերախմաստավորման, որոնք ձեռք էին բերում ինքնուրույն տեսք, հաճախ ավելի բարձր իմաստ ստանում:

Որպես մարտական տերմին՝ մարտի դաշտում ձեռնամարտը ընդհանրացնող և կանոնակարգող ձև, ջիուջիցուն ասպարեզ եկավ 14-րդ դարի կեսին՝ Սեգունատա Տոկուգավայի ավելի քան երեքհարյուրամյա տիրապետության ժամանակ, այսինքն՝ ճապոնիայում մարտարվեստ-

ների ծաղկման շրջանում: Այդ ժամանակ ջիուջիցուի դպրոցների քանակը հասնում էր հարյուրի:

19-րդ դարի վերջին ճապոնիայում տեղի ունեցան ապշեցուցիչ փոփոխություններ: 1868 թվականին այդ փոփոխությունների կողմնակիցների աջակցությամբ գահ բարձրացավ կայսր Մուցուխիտոն: Դրանով սկսվեցին հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտներում Մեյզի հեղափոխական վերափոխումները: Ավարտվում է երկրի երկարատև մեկուսացումը: Արևմուտքի ոգին սկսում է թափանցել շարքային ճապոնացիների առօրյան: Պատմության թատերաբեմ է բարձրանում մի սերունդ, որին հետաքրքրում էր նորը և արդիականը: Եվրոպական թատրոնը և ռեգբին սկսում են մուտք գործել նոր կյանք և դառնում են նրանց խորհրդանիշները: Մահանում էին սամուրայական սովորությունները: Սպառնալիքի տակ են հայտնվում հին մարտարվեստները, որոնց կրողները սամուրայական տոհմերն էին:

Ճապոնական հասարակության շրջանում արևմտյան մշակույթի որոշ ձևերի արագ տարածմանը մեծապես նպաստեց նաև այդ աշխարհում ծյուղո ըմբշամարտի ի հայտ գալը:

Սամուրայների գաղափարներն ու ավանդույթները օլիմպիական սպորտի գաղափարների հետ կապող ֆիզիկական դաստիարակության այդ բազմանիստ համակարգի ստեղծող է դառնում Ջիգարո Կանոն: Վերջինս ծնվել է 1860 թվականի հոկտեմբերի 28-ին՝ Կիոտոյից ոչ հեռու՝ Յեգո գավառի Միկագե փոքրիկ քաղաքում: Հայրական կողմով Կանոյի արմատները գնում են շատ հեռու՝

ընդհուպ մինչև ճապոնիայի պատմության սկիզբը: Նրա նախնիների շրջանում կարելի է գտնել և՛ վանական սիոնիստների, և՛ բուդդիզմի վարպետների, և՛ կոնֆուցիայի հետևորդների: Կանոյի մայրը՝ Սադակոն, պատկանում էր սակե արտադրողների ամենահայտնի տոհմերից մեկին: Ընտանիքում ուներ երկու եղբայր և երկու քույր: Ջիգարոն ընտանիքի ամենափոքրն էր: Սկսած պատանեկան տարիներից՝ Ջիգարոն հակումներ է ցուցաբերում հումանիտար գիտությունների հանդեպ: Սիրում էր ուսումնասիրել այդ առարկաները, հանդես է բերում մեծ աշխատասիրություն և ջանասիրություն: Երբ լրանում է տղայի 11 տարին, նրանց ընտանիքը տեղափոխվում է Տոկիո, որտեղ ծյուղոյի ապագա նահապետը կրթությունը շարունակում է միանգամից երկու ուսումնական հաստատությունում: Մեկում նա ուսումնասիրում էր ճապոնական բարդ գեղագրությունը, մյուսում՝ անգլերեն լեզուն: Արդիական կրթություն նա սկսում է ստանալ 13 տարեկանից: Հայրը, տեսնելով տղայի տաղանդը, որդուն տեղափոխում է բրիտանական մասնավոր դպրոցում: Այստեղ պատանի Կանոն շուտով դառնում է առաջին աշակերտը, սակայն ֆիզիկական թույլ տվյալների պատճառով ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչների համակրանքին չի արժանանում: Դպրոցական ընկերները նրան նայում էին վերևից, քանի որ Կանոն ծնված օրվանից թուլակազմ էր և կարճահասակ:

Ջիուջիցուն տվյալ ժամանակաշրջանում մոդայիկ չէր, ոչ էլ հարգված: Այդ պատճառով ոչ հայրը, ոչ էլ ընկերները հավանություն չտվեցին ջիուջիցուի ուսուցիչ

փնտրելու Ձիգարոյի վճռին, թեպետ նա ցուցաբերում է անսասան բնավորութիւն:

Ձիգարոն կարող էր իրեն պաշտպանել տարբեր տղայական ընդհարումների ժամանակ ինչպես այդ տարիքում, այնպես էլ հետագայում՝ ուսանողական տարիներին: Ժամանակակից չափանիշներով՝ Ձիգարոն մենամարտութեանը սկսեց առնչվել բավականին ուշ, երբ արդեն լրացել էր նրա 17 տարին: Սակայն, ինչպես սիրո մեջ, այնպես էլ մենապայքարային մարզածներին, բոլոր տարիները «հնազանդ» են:

Որոճումները պատանուն բերում են թենսին Սին-յորյու դպրոց, որը վերածնվել էր 1795 թվականին, վարպետ Իսո Մաթանոնոյի կողմից: Այդ դպրոցում տեխնիկայի հիմունքները դասավանդում էր թեյնոսուկե Յագին, որը, լինելով հեռատես և մեծ մանկավարժ, աշակերտի մեջ մեծ օժտվածություն է տեսնում և նրան խորհուրդ է տալիս պարտադիր ներկայանալ դպրոցի ղեկավարին՝ Յաթինոսուկե Ֆուկուդային, որը նաև արևելյան բժշկության լավ գիտակ էր: Նա իր գործի արհեստավարժն էր և սրբորեն պահպանում էր ինքնապաշտպանության հին մարտածների գաղտնիքները: Կանոն այդ մասին գրել է. «Ֆուկուդան ազնվաբարո մարդ էր և շատ էր համակրում իր պատանի աշակերտին: Ուսուցիչ Ֆուկուդան պարապմունքներն անցկացնում էր՝ մարզման հիմնական միջոց ընտրելով ռանդորին՝ մասնագիտությունից ազատ մարտի վարումը»: Ըստ նրա՝ քիուջիցուի տեխնիկայի ուսուցման կոնցեպցիան կայանում էր նրանում, որ այս կամ այն տեխնիկական գործողության ցուցադրումից հետո աշա-

կերտը պետք է այն յուրացներ մարզումային մենամարտերում: Կանոն համառորեն մարզվում էր՝ հասնելով նկատելի հաջողությունների: Սակայն ծերունի վարպետի հետ ստեղծագործական շփումները կարճատև եղան: 1879 թվականին Ֆուկուդան մահանում է՝ դպրոցի հետ կապված իր գրառումները կտակելով Ձիգարո Կանոյին:

Աշխատելով իր ինքնագարգացման վրա՝ միևնույն ժամանակ Կանոն ընդունվում է կայսերական լիցեյ, որն ավելի ուշ վերակազմավորվում է՝ ստանալով «Տոկիոյի կայսերական համալսարան» անվանումը, որտեղ Կանոն սկզբում սովորում է տնտեսագիտություն, իսկ այնուհետև տեղափոխվում է մանկավարժական ֆակուլտետ: Ուսման ընթացքում նա ծանոթանում է թակաակի Կատոի և Կուբաձո թսուբոյի հետ: Վերջինս հետագայում կարևոր դեր է խաղում ծյուդո ըմբշամարտի ստեղծման գործում: Նրա նոր ուսանողական ընկերներից մեկը հետագայում դառնում է պրեմիեր-մինիստր, մյուսը՝ Տոկիոյի համալսարանի՝ նույն մշակութային կենտրոնի ռեկտոր, ուր քարոզվում էին եվրոպական գաղափարներն ու նվաճումները:

Բեկման դարաշրջանի երիտասարդությունը խանդավառությամբ էր բացում մինչ այդ արգելված Արևմուտքի մշակույթի դռները, հրապուրվելով նրա թատրոնով, անտեսելով կաբուկին, հազնելով եվրոպական զգեստներ: Զարմանալի չէր, որ նման մթնոլորտում դիմել ճապոնական ըմբշամարտի ավանդույթներին, Կանոյի փորձերը ըմբռնում չէին գտնում ուսանողական ընկերների շրջանում, որոնց հայացքներն ուղղված էին անծանոթ և

հրապուրիչ եվրոպական մարզական այնպիսի ոճերին, ինչպիսիք էին կրիկետը, թիավարությունը և բեյսբոլը:

Դաստիարակ Ֆուկուդայի մոտ ուսումնառության ժամանակ երիտասարդ Կանոն հաճախ էր հանդիպումներ ունենում ոմն Կենկիխեդո Ֆուկուսիմայի հետ, որը քաշով իրենից երկու անգամ ավել էր: Ֆուկուսիման՝ ձկնեղենի այդ մեծածախ առևտրականը և դպրոցի ամենաուժեղ ու փորձառու աշակերտը, մարզումների ժամանակ հաճախ էր փոխարինում մարզչին, երբ վերջինիս դավաճանում էր առողջությունը: Կանոյի բազմաթիվ փորձերը՝ հաղթահարել ֆիզիկական տվյալներով իրեն գերազանցող մրցակցին, ավարտվում էին ապարդյուն: Ձյուդոյի՝ ապագա ստեղծողը երկար ժամանակ խորհում էր այդ անհարմար մրցակցի նկատմամբ հաղթանակի հասնելու եղանակների մասին:

Մի անգամ Ձիգարոն որոշեց գործի դնել մարտավարության տնային նախապատրաստությունը, որը երկար ժամանակ մանրամասնորեն ծրագրել էր: Սովորականից շուտ գնալով մարզադահլիճ՝ նա նստեց անկյունում և սկսեց հետևել իր հավանական մրցակցի մարտավարման շարժումներին և տեղաշարժերին: Պարապմունքի ավարտին Կանոն զգեստը փոխեց և հարգանքով խոնարհվելով Ֆուկուսիմային՝ խնդրեց իր հետ գոտեմարտել: Ֆուկուսիման սկսեց ծիծաղել, սակայն համաձայնվեց: Ունենալով բազմաթիվ հաղթանակների փորձ՝ նա համոզված էր նաև հերթական հաջողության մեջ: Կանոն կանգնեց մրցակցից երկու մետր հեռավորության վրա և, թվում էր, գրոհելու ոչ մի ցանկություն չուներ: Փոքր-ինչ վստահազրկված և շվա-

րած՝ Կենկիխեդոն մի քայլ առաջ կատարեց՝ իր երկրորդ քայլի հետ կայծակնորեն բռնելով փխրուն Կանոյի հագուստի օձիքից: Հենց դրան էլ սպասում էր նախապատրաստված և այս իրավիճակը կանխատեսած մրցակիցը: Նա, տարանուն ձեռքով բռնելով մրցակցի գրոհած ձեռքը, քառորդ շրջան դառնալով դեպի մրցակիցը և ոտքերը ծնկներում ծալելով՝ երկրորդ ձեռքով հրեց հավասարակշռությունը կորցնող Ֆուկուսիմային: Ներկաների մեռելային լռության ներքո Ֆուկուսիման աղմուկով վայրէջք կատարեց մեջքն ի վար: Հանդիսականների զարմանքը մեծանում էր. տապալված մրցակիցը, շճմած այդ գցումից, երկար ժամանակ չէր կարողանում վեր կենալ:

Այդ հաղթանակը կարևոր էր նրանով, որ ձյուդոյի ապագա հիմնադրին հնարավորություն տվեց համոզվել մտորումների ճշտության մեջ՝ տեխնիկայի այնպիսի բաժնի կարևորության մասին, ինչպիսին է կուժուսին՝ գցումների նախապատրաստության ժամանակ հակառակորդին կայուն հավասարակշռությունից հանելու անհրաժեշտությունը: Այսօր դրա մասին գիտի ցանկացած սկսնակ ձյուդոիստ: Իսկ այն ժամանակ, դա շատերի համար հայտնություն էր: Ինքը՝ Ձիգարո Կանոն, հաստատում էր, որ կուժուսին գցման կարևորագույն փուլն է, քանի որ հավասարակշռությունից ճիշտ դուրս բերելուց հետո կարելի է ճիգերի նվազագույն ծախսերով հաղթել առավել ուժեղ մրցակցի:

Երիտասարդ ուսանողին, ջիուջիցուի հիմունքները դասավանդող դաստիարակ Ֆուկուդայի վախճանից հետո, անհրաժեշտ էր փնտրել նոր ուսուցիչ:

Այս անգամ էլ Կանոյի բախտը բերեց. ինչպես ժողովրդական ասացվածքում է նշվում՝ ով փնտրում է, նա գտնում է: Նրա դաստիարակն է դառնում Մասամոտո Իսոն՝ Թենսին-սինյորյու դպրոցի վարպետներից երրորդը: Այն ժամանակ Իսոն արդեն 62 տարեկան էր: Նա մի վտիտ, կարճահասակ մարդ էր, կազմվածքով նման իր նոր աշակերտին: Անհատականության անսովոր գծերով օժտված՝ ուժեղ կամքի տեր մի մարդ էր Իսոն, որը կատարյալ ձևով տիրապետում էր ջիուջիցու մարզածկին: Իսոն վայելում էր շրջապատի անկեղծ սերն ու հարգանքը: Հետագայում ձյուդոյի նահապետը շատ բարձր գնահատեց Իսոյի՝ դպրոցում մարզումների դրվածքը, հավաստելով, որ երբեք չի հանդիպել որևէ մեկին, ով կկարողանար իր դաստիարակից լավ կատարել և ցուցադրել կատան: Իսոն մահացավ երկու տարի անց՝ աշակերտին թողնելով իր ձեռագրերը:

Բարեբախտաբար, Ձիգարո Կանոն ի սկզբանե ուներ լավ ուսուցիչներ, որոնցից առաջինը գործնական պարապմունքների վարպետ էր, իսկ երկրորդը տեխնիկայի ուսուցման մեջ էր վարպետ: Թենսին-սինյորյու դպրոցում Կանոն ստացավ սիկան (վարպետ) կոչումը, և պետք է խոստովանել, որ այդ ժամանակաշրջանը նրա համար արգասաբեր էր. արթնանում էր վաղ առավոտյան, հաճախ արևածագի հետ գնում էր մարզումների, իսկ այնուհետև համալսարան՝ պարապմունքների: Այնտեղից նա կրկին վերադառնում էր մարզասրահ, արդեն՝ ինքը մարզելու սկսնակներին: 1881 թվականին, երբ Կանոն հանդիպեց Կիտորյու դպրոցից Յունետոսի Իկուբոին, իսկ վերջինս

դեռևս 1670 թվականին հիմնել էր Տերադա Կանեմոնը, ստիպված երրորդ անգամ փոխեց ջիուջիցուի դասատուին: Իսկ Յունետոսի Իկուբոն, նախկինում սամուրայ էր և երկար ժամանակ էր սեգունատայում վարում ջիուջիցուն: Երբ բախտը ժպտաց, և նա հանդիպեց մեծ վարպետին, որը դեռևս կարողանում էր շատ բան ցուցադրել՝ պահպանելով լավագույն մարզավիճակը: Նախկին սամուրայը այդ տարիքում ապրում էր աղքատության մեջ՝ մինչև կյանքի վերջը պահպանելով հավատարմությունը ջիուջիցուին: Նոր աշակերտը նրանից ընդօրինակեց ոչ միայն շարժումների նրբագեղությունը, այլև՝ համառությունն ու կենսակայունությունը: Կանոն գործնական աշխատանքը համադրում էր ժառանգություն ստացած ջիուջիցուի ձեռագրերի ուսումնասիրության հետ, որի տեխնիկան առավել դժվարին էր և ուսուցման ժամանակ պահանջում էր ուժերի լրիվ ներդրում: Սակայն մեկ տարի անց, նրա դաստիարակն ու ուսուցիչը ստիպված էր ընդունել և հայտարարել. «Ես այլևս ոչինչ չունեմ սովորեցնելու Ձեզ»:

Շուտով վրա հասավ փորձության ժամը: Տոկիոյի համալսարանի ռեկտորը, երիտասարդության շրջանում ֆիզիկական դաստիարակություն սերմանելու և քարոզչական աշխատանքները բարելավելու նպատակով, սովորություն ուներ տարբեր մարզածկերի ներկայացուցիչների հրավիրել ցուցադրական ելույթների: Հերթական ցուցադրական միջոցառումը տեղի ունեցավ նոր կառուցած հանդիսասրահում, որը տեղավորում էր մի քանի հարյուր մարդ: Այս անգամ հրավիրված էին ջիուջիցու դպրոցի



աշակերտները՝ ութսունամյա դաստիարակ Տոցուկայի գլխավորությամբ:

Այն ժամանակ ջիուջիցուն մրցումների կանոններ չունեն: Մենամարտերն անցկացվում էին, օգտագործելով ցանկացած բռնվածքներ, ընդ որում՝ պարտված էր ճանաչվում այն մարզիկը, որը տապալվում էր մեջքի վրա, նա, ով իրեն պարտված էր ճանաչում, կամ չէր կարողանում շարունակել մենամարտը: Մարտի ժամանակը չէր սահմանափակվում: Ցուցադրական ելույթներից հետո վարպետ Տոցուկան հարցրեց հավաքվածներին. «Որևէ մեկը չի՞ ցանկանում մենամարտել»: Ձիգարո Կանոն չէր կարող բաց թողնել նման հնարավորությունը և դուրս հրավիրեց ամենագորեղ աշակերտին: Բոլոր փորձերը, հաղթահարելու բարձրահասակ և ուժեղ հակառակորդին, ավարտվեցին անարդյունք: Մրցակիցը տիրապետում էր ոչ միայն հսկայական ուժի, այլև՝ ըմբշամարտի բարձր տեխնիկայի: Այնուամենայնիվ, Ձիգարո Կանոն հաղթողի տեսք ուներ, քանի որ խիզախության և հմտության համար համալսարանի ղեկավարության և ծերունի վարպետի կողմից արժանացել էր գովասանքի: Այդ հանդիպումը հետագայի համար խթանիչ հանդիսացավ՝ շարունակելու աշխատանքը մարտարվեստների բնագավառում:

Չնայած համալսարանական պարապմունքների լարվածությանը՝ չի եղել մի դեպք, որ Կանոն բաց թողներ մարզապարապմունքները: 1882 թվականին նա ստանում է գրականության ուսուցչի դիպլոմ, որն այն ժամանակ նրան մոտեցնում էր ճապոնական հասարակության բարձրագույն մտավորական վերնախավին: Կանոն որոշում է

կրթությունը շարունակել պարերի դպրոցում, որն ապագայում կբացեր պետական ծառայությունում հաջողության հասնելու հեռանկար: Սակայն հրապուրանքը ջիուջիցուով, որը դառնում է կյանքի գործ, փոխում է նրա ճակատագիրը:

Նույն տարվա փետրվարին, Կանոն իր մի քանի աշակերտների հետ սեփական դպրոց է բացում Էյսեծի տաճարում: Հենց դա էլ ներկայումս համաշխարհային ճանաչում վայելող Կոդոկանն էր, որն այն ժամանակ տեղավորվել էր չորս շինությունում: Ամենամեծը՝ 4x6 մ մակերեսով՝ հատկացվեց դոժյոյին: Գոյության առաջին տարում դպրոցն ուներ ընդամենը ինն աշակերտ: Սկսնակ ուսուցչի միջոցները չէին բավականացնում անգամ ամենափոքր մարզասրահի կահավորման համար: Կանոն անհրաժեշտ գումարը ձեռք բերեց՝ անգլերենից թարգմանելով «Տրակտատ բարոյագիտության մասին» գիրքը, որը պատվիրել էր կրթության նախարարությունը:

Կոդոկանի բացումը նույնացվում է ծյուդոյի՝ հին ջիուջիցուի հիմքի վրա Ձիգարո Կանոյի կողմից ստեղծված ճապոնական երիտասարդության յուրօրինակ համակարգի ծննդյան հետ. ֆիզիկական և բարոյական կատարելագործման մի համակարգ, որը կատարում էր ոչ միայն կիրառական, այլև՝ կրթական և, որ ամենակարևորն է, դաստիարակչական պարտականություն: Դոժյոն կից էր տաճարի գլխավոր սրահին, որտեղ պատերին կախված էին տախտակե պաստառներ՝ նվիրված անցավորների հիշատակին: Հաճախ, երբ մարտերն անցնում էին չափից ավելի լարված, հատակի ցնցումները առաջ էին բերում

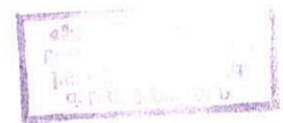
աղյուսակների բախումներ: Երեկոյան ժամերին դա հիշեցնում էր խորհրդային ոգիների պար: Այդ անսովոր իրադրության մեջ ցած ընկնող տախտակների ծայները, երբեմն նաև ընկնող մարմինների ծանրության տակ չդիմացող հատակի տախտակների ճայթյունները սարսափ էին առաջացնում սակավաթիվ ծխականների մոտ: Մարզումներից հետո ինքը՝ դաստիարակ Կանոն, սողոսկում էր հատակի տակ, գլուխը փաթաթելով սրբիչով, որպեսզի պահպանի իրեն խիտ սարդոստայնից. ամրացնում էր հեծանները և փոխում էր ջարդված տախտակները: Հաջորդ օրը ամեն ինչ կրկնվում էր:

Կանոն իր ժամանակը բաժանում էր բուդոյայական գործունեության և գիտական աշխատանքի: Օրվա մեծ մասը անցկացնում էր աշակերտների հետ՝ տաճարում, որտեղ սնվում էր, կարում և վերանորոգում մարզագետտը, գրույցներ և պարապմունքներ էր անցկացնում: Միաժամանակ նա ստիպված էր կատարել գյուկոսյուլին՝ հանրահայտ լիցեյի ուսուցչի պարտականությունը, որտեղ սովորում էին արտոնյալ անձնավորությունների երեխաներ: Պարապմունքները սկսվում էին վաղ առավոտյան: Օրվա երկրորդ կեսը Կանոն հատկացնում էր ծյուղոյին, որից հետո գրառումներ էր անում և նախապատրաստում հաջորդ օրվա ծրագիրը, թարգմանություններ էր կատարում օտար լեզուներից՝ արթուն մնալով երբեմն անգամ կեսգիշերից շատ անց:

Կանոյի շատ \*ծանոթներ, որոնք հաճախում էին մարզումների, հարգանք էին վայելում հասարակության մեջ: Որոշ աշակերտներ ծագումով նշանավոր ընտանիք-

ներից էին: Ջարմացած վանականները և մոտակա տների բնակիչները հաճախ էին տեսնում տաճարի դռների մոտ կանգ առնող նախարարական կառքեր: Այդ այցերը կապված էին իր՝ Ձիգարո Կանոյի անձի և նրա կողմից մշակված ծյուղոյի համակարգի հետ: Բայցևայնպես ակնհայտ էր, որ վանականների երկարատև համբերությունն էլ հավերժ չէր: Մի անգամ տաճարի գլխավորը եկավ դոժոյ և, հետևելով աշխատանքին, բազմիմաստորեն նկատեց. «Ձիգարո Կանոն, չնայած իր երիտասարդ տարիքին, ականավոր մարդ է: Նրա միակ թերությունը ծյուղոյի նկատմամբ կիրքն է»: Օրվա ընթացքում երկու, երբեմն էլ երեք անգամ դպրոց էր գալիս դաստիարակ Յինետոսի Իկուբոն: Մենամարտերը հաճախ անցնում էին անսովոր համառությամբ: Եվ ոչ մի զարմանալի բան չկար, երբ վերջիվերջո Ձիգարո Կանոյի աշակերտներին խնդրեցին մարզումների համար նոր տեղ գտնել:

1883 թվականի հունվարին Կոկոդանը թողնում է Էյսեձի տաճարը և նոր հանգրվան է գտնում շատ համեստ մի կառույցում: Նոր մարզասրահը չէր տեղավորում բոլոր տատանիները, այդ իսկ պատճառով Կանոն պարսպի կողքին լրացուցիչ ոչ մեծ շինություն կառուցեց, որն ավելի շատ ցախատան էր նման. թեև ընդարձակ էր, սակայն ցրտից ու խոնավությունից չէր պաշտպանում: Մեկ տարի անց, ինքը՝ վարպետը և իր աշակերտները (Յունեձիրո Տոմիտան, Սայգո Հագուչին, Սիրո Սայգոն, Սակուձիրո Եկոյաման և Եսիակի Յամասիտան), որոնց թիվը զգալիորեն մեծացել էր, իմացան նոր մարզասրահ տեղափոխվելու հնարավորության մասին: Նույն թվականին Կա-



նոն առաջինը ստորագրեց՝ վրծինը թաթախելով սեփական արյան մեջ:

Նույն օրը Սիրո Սայգոն և Յունեծիրո Տոմիտան՝ դպրոցի ավագ աշակերտները, ստացան սև գոտիներ՝ որպես առաջին վարպետական աստիճանի նվաճման խորհրդանշան:

Ձիգորո Կանոն նաև սահմանեց մարզածևի երդման հինգ կետ. դրանք էին.

- ոտք դնելով ծյուղոյի ուղի՝ ես չեմ հրաժարվի պարապմունքներից, առանց հիմնավոր պատճառի,

- իմ վարքով խոստանում եմ չզցել դոծոյի արժանիքը,

- ես երբեք չեմ մատնի դպրոցի գաղտնիքները մյուսներին և միայն ծայրահեղ դեպքում դասեր կառնեմ այլ տեղում,

- խոստանում եմ դասեր չտալ առանց ուսուցչիս թույլտվության,

- «Ամբողջ կյանքիս ընթացքում երդվում եմ հարգել Կողոկանի կանոնները և՛ որպես աշակերտ, և՛ որպես դաստիարակ, եթե դառնամ», - ասել է Ձիգարո Կանոն:

Սկզբում, առանց այդ երկու մարզածևի գաղափարների մեջ խորանալու, ոչ ոք չէր տեսնում և չէր հասկանում ջիուջիցուի և ծյուղոյի միջև եղած տարբերությունը:

Ջիուջիցուի ներկայացուցիչները, զգալով ծյուղոյի սպառնալիքը, անողոր պատերազմ հայտարարեցին: 19-րդ դարի վերջին տառիները դժվարին եղան ոտքի կանգնող ծյուղոյի համար, որը ճապոնիայում նոր պայքար էր

սկսում քաղաքացիական իրավունքների համար՝ դառնալու «արևածագի երկրի» մշակույթի անբաժանելի տարր:

Ճանաչման հասնելով՝ Կանոյի աշակերտները գործով ապացուցեցին նոր համակարգի առավելությունը:

Առաջին սև գոտիների հանձնումից կարճ ժամանակ անց, Կողոկանի մարզասրահում հայտնվեցին ամուր կազմվածքով, բարձրահասակ երեք տղամարդ: Առաջին հայացքից էլ երևում էր, որ նրանք ջիուջիցուի դպրոցներից մեկի ներկայացուցիչներից են: Իրականում հենց այդպես էր: Այցելուներից մեկը ներկայացրեց իրեն և իր ընկերներին. «Ես Դայխաչի Իչիկավան եմ, ինձ հետ են Մացուգորո Օկուդան և Մորիկիտի Օտակեն: Մենք ցանկանում ենք դիտել Ձեր մարզումները: Այստե՞ղ է, արդյոք, պարոն Կանոն»:

- Մեր ուսուցիչը այստեղ չէ,- պատասխանեց Տոմիտան և, չդիմելով հետագա դիվանագիտությանը, հետաքրքրվեց. «Միայն դիտե՞լ են ցանկանում հյուրերը, թե ինչպես են անցնում պարապմունքները, թե եկել են միտումնավոր կերպով ընդհարումներ առաջացնել, մի բան, որն արդեն եղել է մի քանի անգամ»:

Ինչպես այցելուների վարքագիծը, այնպես էլ ծաղրական դիտողությունները Կանոյին և նրա աշակերտներին համոզում էին, որ հյուրերն ունեն դատապարտելի մտադրություններ: Տեսնելով պարզ հարձակումների հակազդեցության բացակայությունը՝ Դայխաչին ուղղակի հարցրեց. «Ձե՞ն ցանկանա, տանտերերն իրենց վարպետությունը ստուգել մենամարտում»:

Հիշելով Կողովանի դրվածքը՝ Տոմիտան պատասխանեց, որ առանց ուսուցչի թույլտվության, անհնար է: Դայխաչին, մարտահրավեր նետելով նկատեց. «Պայքարից խուսափելը, ըստ երևույթին, այս դպրոցի գլխավոր առանձնահատկությունն է»:

Այնժամ Սայգոն դիմեց իր ընկերոջը. «Ընդունենք այս պարոնների մարտահրավերը և կդիտարկենք այն որպես ընկերական»: Տոմիտան տարուբերեց գլուխը և դժգոհությամբ նշեց, որ հնարավոր պարտությունը կարող է անուղղելի վնաս հասցնել իրենց դպրոցին, իսկ իրենք էլ ստիպված կլինեն ընդմիշտ հեռանալ ուսուցչից: Սիրո Սայգոն, գտնում էր, որ մարտահրավերի մերժումը կստորացնի դպրոցի արժանիքը և, չնայած ռիսկին, որոշեց մարտի բռնվել՝ չցանկանալով այլևս համբերել ծաղրանքին:

Երբ Սայգոն արդեն պատրաստ էր մեծամարտին, դռների միջև երևացին Եկոյաման և Յամասիտան: Ձգալով ներկաների լարվածությունը՝ նրանք հասկացան, որ տեղի է ունենալու դրամատիկ ինչ-որ բան, իսկ խորանալով իրավիճակում՝ գտան, որ առանց դոկտոր Կանոյի թույլտվության մարտահրավերը պետք չէ ընդունել: Սակայն արդեն ուշ էր, Սայգոն խոնարհվեց եկածներից ամենածանր և բարձրահասակ Մացուգորո Օկուդային: Նա, պարզելով երկար, մկանուտ ձեռքերը, կատարեց ավանդական բռնվածք և դեպի իրեն ձգելով Սայգոյին, փորձ արեց նրան տապալել և ապա դիմել խեղդող կամ ցավեցնող հնարքի՝ ցրելու իր առավելության հանդեպ բոլոր կասկածները: Կանոյի աշակերտը, հմտորեն մանևրելով, պահպանելով

հավասարակշռությունը, Օկուդայի հարձակվելու բոլոր փորձերը ի չիք դարձրեց: Սայգոն ասես ռետինից լիներ պատրաստված: Անսպասելիորեն հակագրոհելով՝ նա գցում կատարեց՝ շճեցնելով հակառակորդին: Առաջին անգամ ընկնելով՝ ջիուջիցուի վարպետը կայծակնորեն վեր կացավ և սկսեց հարձակվել կրկնակի եռանդով, սակայն, մեկ րոպե անց, կրկին գգաց տատամիի կոշտությունը: Այս անգամ չփորձեց տեղից վեր կենալ և իրեն պարտված ճանաչեց:

Չիգարո Կանոյի աշակերտի հաղթանակը ջիուջիցուի վարպետի նկատմամբ կայծակի արագությամբ տարածվեց ամբողջ քաղաքում, իսկ Սիրո Սայգոյի անունը հայտնի դարձավ Տոկիոյի սահմաններից շատ հեռու: Հենց նա էլ եղավ Սուգատա Սանսիրոյի գրական և ապա նաև կինոհերոսի նախատիպը, որը մեզ ծանոթ է Ակիրո Կուրոսավայի «Չյուդոյի հերոսը» կինոնկարից:

Սայգոն արտակարգ ընդունակ ըմբիշ էր, նա կարողացավ հասնել և անցնել իր ուսուցչից, մի բան, որը Կանոյին չտխրեցրեց, այլ՝ ընդհակառակը, այդ բանը նրան բնութագրեց որպես մեծ մանկավարժի: Երբ աշակերտը գերազանցում է ուսուցչին, դա խոսում է մարզչի աշխատանքի որակական բնութագրի մասին, թեև կրում է դառնության նշույլ:

## ԳԼՈՒԽ II. ԶՅՈՒԴՈՒ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԸ ՕԼԻՄՊՈՍ ՏԱՆՈՂ ԾԱՆԱԴԱՐՅԻՆ

Հասնելով երկար սպասված և, որ կարևորն է, իր հայրենիքում ծնունդ ընթացմարտի պաշտոնապես ճանաչման՝ Զիգարո Կանոն ձեռնամուխ է լինում հաջորդ վիթխարի մտահղացման իրականացմանը. ծյուղոյի մասին պետք է լսի աշխարհը:

Մտասուզվելով մեծ խնդիրների իրագործման մեջ, որոնք իր առջև էր դրել և փորձում էր լուծել Կանոն, հասկանում էր, որ նա տիեզերական մակարդակի մեծագործ է, «աշխարհի մարդ»:

Առաջ անցնելով ասենք՝ ինչ վերաբերում է ծյուղոյի ճանաչմանը, համբավին, մասսայականությանը և հանրամատչելիությանը, Կանոն դրան հասավ:

1951 թվականին ստեղծված ծյուղո ընթացմարտի միջազգային ֆեդերացիայի անդամ են դարձել այսօր մոտ 200 երկրներ. պարբերաբար անցկացվում են Եվրոպայի, աշխարհի և միջազգային տարբեր առաջնություններ, օլիմպիական խաղեր:

1964 թվականից ծյուղո ընթացմարտը ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Ամուր հիմքի վրա է դրված կանանց ծյուղո ընթացմարտը, որի ակունքներում նույնպես Զիգարո Կանոն է կանգնած: Նա ինքն է իր ապագա կնոջից՝ Սուսանայից ընդունել ծյուղո ընթացմարտի տեխնիկայի որակավորման քննությունը: Նրանք ամուսնացել են 1891 թվականին:

Կոդոկանի կին մարզիչ-մանկավարժները, բացի տնտեսությունը վարելուց, միաժամանակ մարզում էին

ծյուղոյին առնչվել ցանկացող աղջիկներին: Հեռատես Կանոյի սկսած փորձը, կանանց ներգրավել զուտ տղամարդկանց պարապմունքներում և մրցումներում, նրան հաջողվեց: Անդրանիկ մրցումները կայացան Կոդոկանում:

«Զյուղոյի հանճար» հայտնվեց նաև աղջիկների շրջանում: Երեք տարի, սկսած 1925 թվականից, լավագույնն էր Խորի Ուտակոն: Նորիտումի Մասակոն, որը «Կոդոկան» ընդունվեց 1925 թվականի մայիսին, հետագայում դարձավ բազմիցս վերահրատարակված «Զյուղոն կանանց համար» հանրամատչելի գրքի հեղինակ: Հայրական ընտանիքի պատիվը ոտնատակ չարեցին նաև Զիգարո Կանոյի դստերը. ավագը՝ Վատանուկո Նորիկոն, հետագայում Կոդոկանում զլխավորեց կանանց բաժանմունքը, Տակածակի Ացուկոն նույնպես կյանքը կապեց հայրական արվեստին: Կանոյի աշակերտուհիներից մեկը՝ Միյագավա Խիսակոն, Սակուրագակոյում բացեց ծյուղոյի սեփական դպրոց, որտեղ բոլոր աղջիկներն էլ դարձել էին բարձրագույն դասերի կրողներ:

Կոդոկանում 1926 թվականին պաշտոնապես բացվում է կանանց բաժանմունքը: Կանոն միշտ կանանց ակտիվորեն կոչ էր անում պարապել ծյուղոյով և հաճախ կրկնում էր. «Եթե ցանկանում եք իսկապես հասկանալ ծյուղոն, հետևեք մարզվող կնոջ»: Սակայն երկար ժամանակ, շատ բանով պահպանողական մնացած հենց ճապոնիայում, կանանց շրջանում երկրի չեմպիոնատներ չէին անցկացվում:

Հոր մահից հետո մարդկության լավագույն կեսի շրջանում ծյուղոյի մասսայականացման գործը շարու-

նակեց Ռիսեի Կանոն: 1946 թվականին դառնալով Կողո-  
կանի տնօրեն (մինչ այդ ինստիտուտը գլխավորում էր  
Նանգո Ձիրոն)՝ նա էական ավանդ ներդրեց ծյուղոյի  
միջազգային դիրքերի ամրապնդման գործում: Երկրորդ  
համաշխարհային պատերազմում ճապոնիայի կապիտու-  
լյացիան, դրան հետևած ամերիկյան զորքերի կողմից  
երկրի օկուպացիան, ավելի սրեցին իրավիճակի բար-  
դությունը, որի պայմաններում էլ պարտադրված էր գործել  
երկիրը: Ռմբակոծությունների հետևանքով ոչնչացվել էր  
մարզասրահների մեծ մասը: 1945 թվականի նոյեմբերից  
ամերիկյան օկուպացիոն զորքերի շտաբի պաշտոնական  
հաստատություններում, դրանց թվում նաև դպրոցներում  
արգելվեց ծյուղո ըմբշամարտով պարապել, քանի որ  
մարտական մենամարտի կիրառումը ժողովրդական ալե-  
կոծությունների ժամանակ կարող էր իշխանություններին  
մեծ ծավալի անախորժություններ պատճառել: Ի պատաս-  
խան դրան՝ ճապոնացիների կողմից արգելքը վերացնող  
քայլ ձեռնարկվեց: Ճապոնացի մարզիչները խորամանկ  
քայլի դիմեցին և սեկցիոն աշխատանքներ ծավալեցին  
ամերիկյան զորամասերում. սկսեցին զինծառայողներին  
ուսուցանել ծյուղոյի գաղտնիքները՝ ապացուցելով իրենց  
օրինապահությունը իշխանությունների նկատմամբ: Կազ-  
մակերպվեցին տարբեր մրցաշարեր: Ձյուղո ըմբշամարտի  
համար բեկումնային եղավ 1948 թվականը, երբ կազմա-  
վորվեց ծյուղոյի համաճապոնական ֆեդերացիան և տեղի  
ուներգավ երկրի հետպատերազմյան անդրանիկ առաջ-  
նությունը:

1951 թվականին ֆեդերացիային կից կազմավորվեց  
միջնակարգ դպրոցների ֆիզիկական դաստիարակության  
բաժին և ծյուղոյի համաճապոնական ուսանողական ֆե-  
դերացիա:

Ձյուղոյի աշխարհագրության ընդարձակման նպա-  
տակով որոշվեց և առաջ քաշվեց աշխարհի առաջնության  
անցկացման հարցը: Այն տեղի ուներգավ 1956 թվականին,  
բնականաբար, մեծ ժողովրդականություն վայելող ըմբշա-  
մարտի հայրենիքում՝ ճապոնիայում:

Աշխարհի երկրորդ առաջնությունը տեղի ուներգավ  
նույնպես ճապոնիայում՝ երկու տարի անց: Մրցումներն  
անցկացվում էին մասնակիցներին առանց քաշային  
կարգերի բաժանման: Ուժեղագույններ ճանաչվեցին հենց  
տանտերերը՝ Սենձի Նացուին և Կոձի Սոնեն: Երեք տարի  
ընդմիջումից հետո, 1961 թվականին՝ Փարիզում, կա-  
յացավ աշխարհի երրորդ առաջնությունը, որն ավարտվեց  
ճչացող անակնկալով. ոսկե մեդալը շահեց հոլանդացի  
Անտոն Յեսինկը՝ եզրափակիչում պարտության մատնելով  
Սոնեին: Առաջին անհաջողությունը և արդյունքները ծյու-  
ղոյի նախահայրերին պարտադրեցին մտցնել քաշային  
կարգեր: 1965 թվականին աշխարհի առաջնությունում քա-  
շային կարգերը չորսն էին, իսկ հաջորդ առաջնությունում՝  
հինգը. մինչև 63 կգ, մինչև 70 կգ, մինչև 80 կգ, մինչև 93 կգ  
և 93 կգ-ից բարձր: Դրանից հետո քաշային կարգերի թիվը,  
ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց՝ հասցվեց  
յոթի՝ համապատասխանաբար մինչև 60 կգ, մինչև 65 կգ,  
մինչև 71 կգ, մինչև 78 կգ, մինչև 86 կգ, մինչև 95 կգ և 95  
կգ-ից բարձր և, կանանց մոտ մինչև 48 կգ, մինչև 52 կգ,

մինչև 56 կգ, մինչև 61 կգ, մինչև 66 կգ, մինչև 72 կգ և 72-ից բարձր:

Ներկայումս մրցումներն անցկացվում են տղամարդկանց մոտ մինչև 60 կգ, մինչև 66 կգ, մինչև 73 կգ, մինչև 81 կգ, մինչև 90 կգ, մինչև 100 կգ և 100 կգ-ից բարձր, իսկ կանանց մոտ՝ մինչև 48 կգ, մինչև 52 կգ, մինչև 57 կգ, մինչև 63 կգ, մինչև 70 կգ, մինչև 78 կգ և 78 կգ-ից բարձր: Բացի դրանից մրցաշարեր են անցկացվում նաև բացարձակ կարգում, որտեղ ասպարեզ կարող են մտնել ցանկացած քաշի մարզիկներ:

Օլիմպիական խաղերի ծրագրով ծյուղոն առաջին անգամ հայտնվեց 1964 թվականին, երբ ճապոնիային իրավունք տրվեց անցկացնել 18-րդ ամառային օլիմպիական խաղերը: Ձյուղոն վերջնական օլիմպիական կարգավիճակ ստացավ 1972 թվականին՝ Մյունխենում:

Ձյուղո ըմբշամարտի դեպի Արևմուտք առաջարժման սկիզբը դրեց հենց Ձիգորո Կանոն՝ 1889 թվականի սեպտեմբերի 13-ին, երբ ուղևորվեց Եվրոպա՝ ծանոթանալու այնտեղ գոյություն ունեցող ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հետ և, միաժամանակ, զրույց ծավալելու ծյուղոյին առնչվող իր գաղափարների շուրջ:

Մինչ այդ ծյուղո ըմբշամարտը հաստատուն ձևով մուտք էր գործել շարքային ճապոնացիների կենցաղ՝ դառնալով դպրոցական ծրագրի պարտադիր առարկա: Ակտիվ էին գործում զինվորական դպրոցները, ամենուր բացվում էին Կոդոկանի մասնաճյուղեր, ջիուջիցուն մենպայքարային նոր համակարգում սկսեց զիջել իր դիրքերը: Սակայն հակամարտությունը շարունակվում էր, փոփոխ-

վում էին միայն բեմահարթակները, որոնց վրա խաղարկվում էին սկզբունքային բանավեճերը:

Կանոն սկզբում իր աշակերտների հետ բախվեց հասարակության սառն անտարբերության հետ: Սակայն մի քանի տասնյակ պաշտոնական անձանց ներկայությամբ տեղի ունեցած ցուցադրական ելույթները մեծ հետաքրքրություն առաջացրին, և այդ պահից շատերը դարձան ծյուղոյի ակտիվ քարոզիչներ:

1890 թվականի ընթացքում Ձիգորո Կանոն այցելեց Լիոն, Փարիզ, Բրյուսել, Վիեննա, Բեռլին, Կոպենհագեն, Ստոկհոլմ, Ամստերդամ, Յաագա, Ռոտերդամ և Լոնդոն:

Ձիգորո Կանոյի եվրոպական շրջագայությունը տվեց իր պտուղները: Սկսվեց մարզիչների և մարզիկների փոխանակումները. արտերկրում բացվեցին Կոդոկանի մասնաճյուղեր և ծյուղոյի դպրոցներ: Մի փոքր ուշ, այդ ամենը բացվեց նաև ԱՄՆ-ում:

Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ավարտից քիչ անց, ծյուղո ըմբշամարտով արդեն պարապում էին 120 երկրներում:

Առավել աշխույժ ձևով ծյուղոն սկսեց զարգանալ Ֆրանսիայում, որտեղ Կանոն ճապոնիայից հետո առաջինը սկսեց ցուցադրել իր տեխնիկան: Դրա արդյունքները զգացվում են մինչ օրս: Ձյուղոյի մասսայականությանը և վարպետությանը Ֆրանսիան Եվրոպայում զբաղեցնում էր առաջատար տեղ: Այդ ժամանակ Ֆրանսիայի հավաքական թիմը աշխարհում ուժեղագույններից էր:

Պատմությունը պահպանել է Գի դե Մոնգրիլյոյի անունը, որը 1904 թվականին Փարիզում բացեց ծյուղոյի

մարզասրահ: Առաջին ֆրանսիացին, որն ուսանել է Կողոկանում, Դա լե Պրիերն էր: Նա նույնպես իր հայրենիքում գլխավորեց ծյուղոյի դպրոցը: Հինգերորդ դանկրող Կեյսիին Իսիգո Իրուն, Ֆրանսիայի մայրաքաղաք գալով 1924 թվականին, միանգամից մի քանի դպրոց բացեց, ապա հրապարակային ելույթներով այցելեց հարևան երկրներ: Պրոֆեսոր Հաննո Ռին ծյուղոյի տեխնիկային ծանոթացրեց Գերմանիայի և Շվեյցարիայի բնակիչներին: 1903 թվականին Ձիգարո Կանոն ԱՄՆ գործուղեց իր լավագույն աշակերտներից մեկին, որն այնտեղ ծյուղոյի դպրոց բացեց: Դպրոցն այնպիսի ճանաչում գտավ, որ անգամ ինքը՝ Թեոդոր Ռուզվելտը, անտարբեր չէր անցնում և այցելում էր պարապմունքներին: Կողոկանի պահոցում պահպանվում են Ձիգարո Կանոյի և ԱՄՆ նախագահի նամակագրական կապերը հաստատող նամակները:

Դարասկզբին Մեծ Բրիտանիայում դասավանդում էր 4-րդ դանկրող փորձառու Ակիտարո Օնոն: Սակայն, ցուցադրելով ծյուղոն, նա ստիպված այն ներկայացնում էր որպես ջիուջիցու, քանի որ սամուրայական այդ մնացուկը ամուր էր կառչել իր դիրքերից: Նույն այդ պատճառով էլ հետագայում Եվրոպայում լույս տեսած ծյուղոյի առաջին ձեռնարկի հեղինակները՝ Իրվին Հոնկոնը և Հացուկունա Օցիրաշին, ստիպված էին անվանել «Ջիուջիցու» (Կանոյի մեթոդով) լիակատար ձեռնարկ:

1933 թվականին այնպիսի իրադարձություններ տեղի ունեցան, որոնք մեծապես խթանեցին ծյուղոյի հանրաճանաչությանը: Պարոն Մ.Ֆելդակրեն վերաբացված իր ակումբ է հրավիրում վարպետ Կավաիսիին, որը, լինելով

ոչ միայն ծյուղո ըմբշամարտի տեխնիկայի լավ գիտակ, այլև նուրբ հոգեբան, օգնում էր ճանաչել եվրոպացիների մշտական մրցակցության հակումը, նրանց ձգտումները, տիտղոսների տարբերանշանները, և նրանց բնորոշ այլ հատկանիշներ, որոնք ընդգծում են արևելքի և արևմուտքի մարդկանց միջև եղած տարբերությունները: Հարկ էր նաև տարբերակել պարապողների պատրաստվածության մակարդակը: Պրոֆեսոր Կավաիսին ծյուղոյի հնարքները դասակարգեց խմբերի, ըստ բարդության, և մտցրեց վերահսկման իր համակարգը, որի շնորհիվ տեխնիկայի ցուցադրման քննությունը հաջող հանձնած ծյուղոյիստը իրավունք էր ստանում կրել որոշակի գույնի գոտի: Մասսաների գիտակցության մեջ տիրում էր մի մոլորություն, թե սև գոտին առավել հեղինակավոր է, քան մյուս գույները: Իրականում բարձրագույն վարպետությունը, ծյուղոյի մասին խորը գիտելիքը, ընդգծվում էր կարմիր գոտիով: Թեև ինքը՝ Ձիգարո Կանոն, կյանքի վերջին տարիներին կրկին կապեց սպիտակ գոտի՝ դրանով ընդգծելով իր ստեղծած մարտարվեստի գաղտնիքների խորությունը և անսահմանությունը: Մինչև օրս Եվրոպայում օգտվում են գոտիների գունային երանգաշարից, որը հնարավորություն է տալիս որոշել ծյուղոյիստի վարպետության աստիճանը՝ նայելով նրա գոտուն: Սկզբում աշակերտական 6 աստիճաններն են՝ 6-րդ քյու՝ սպիտակ գույն, 5-րդ քյու՝ դեղին, 4-րդ քյու՝ նարնջագույն, 3-րդ քյու՝ կանաչ, 2-րդ քյու՝ երկնագույն, 1-ին քյու՝ շագանակագույն: Այնուհետև ծյուղոյիստներին շնորհվում է վարպետության 10-ը աստիճանները կամ ընդունված է



անվանել դաները. առաջին հինգ դան կրողները կապում են սև գոտիներ, որոնք իրարից տարբերվում են գոտիների ծայրին լայնակի կապված սպիտակ նշանաբուլի քանակով, 6-8-րդ դան կրողները կապում են կարմիր-սպիտակ գոտիներ, 9-10 դան՝ կարմիր գույնի գոտիներ:

ժամանակը անցնում էր, օրեցօր աճում էին ընթացիկ և հեռանկարային խնդիրները՝ կապված ծյուղոստների նախապատրաստության գործընթացի կառավարման և կազմակերպման հետ թե՛ ճապոնիայում, թե՛ նրանից դուրս: 1909 թվականից Ձիգորո Կանոն ստիպված էր Կոդոկան և նրա մասնաճյուղեր ընդունվողների համար սահմանել մուտքավճար, ցանկանում էին կատարելագործել իրենց վարպետությունը, կազմակերպել վճարովի քննություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներին ուղղված Կանոյի հայացքների ընդարձակությունը նրան թույլ չէր տալիս սահմանափակվել մեկ, թեկուզև ամենասիրած մարզաձևի մեջ: Այս մարդու արժանիքներից մեկն էլ այն է, որ նա ճապոնիայի թեթևաթևտիկական միության հիմնադիրն է, որը մի փոքր ուշ անդամագրվեց Թեթևաթևտիկայի միջազգային ֆեդերացիային: 1911 թվականին սիրողական սպորտի ճապոնական ընկերակցության երևան գալը նույնպես պարտական է Կանոյի գործադրած ճիգերին: Տարբեր մարզաձևերի ջերմ քարոզչի հեղինակությունը նրան հնարավորություն տվեց 1912 թվականին գլխավորել Ազգային օլիմպիական կոմիտեն և դառնալ ՄՕԿ-ում ճապոնիայի ներկայացուցիչը՝ մինչև կյանքի վերջը մնալով նրա անդամը:

1922 թվականին Կանոյին հաջողվեց կյանքի կոչել իր վաղեմի երազանքը՝ կազմակերպելով ծյուղոյի սկզբունքների հիման վրա Կոդոկանի մշակութային միություն: 10 տարի անց Ձիգարո Կանոն զբաղեցրեց ճապոնիայի ֆիզիկական կուլտուրայի նախարարի պաշտոնը: Այդ ժամանակ ծյուղոյի դպրոցներում արդեն պարապում էին 120 հազար աշակերտներ, որոնց կեսից ավելին կրում էին սև գոտի:

1938 թվականին Կահիրեում տեղի ունեցավ օլիմպիական խաղերի նախապատրաստության վեհաժողով: Կանոյի արժանիքը և ջանքերը կարելի է համարել այն, որ առաջիկա օլիմպիական խաղերն անցկացվելու էին «արևածագի երկրում», իսկ ծրագրում ընդգրկված էին ծյուղոյի մրցումներ: Այն կարծիքն էր տիրում, թե ինքը՝ Կանոն, առարկում էր դրա դեմ, թեև դրան դժվար էր հավատալ. լինելով լուրջ վերլուծաբան՝ պրոֆեսորը չէր կարող չհասկանալ, որ ամբողջ աշխարհում ծյուղոյի զարգացմանը ինչպիսի օգուտ կբերեր իր «զավակի» օլիմպիական կարգավիճակը:

«Հիկավա Մարու» նավով հայրենիք վերադառնալիս, հիվանդանալով թոքերի ծանրագույն բորբոքումով, մեծ վարպետը 1938 թվականի մայիսի 4-ին կնքեց իր մահկանացուն:

Մինչև կյանքի վերջին օրերը Ձիգորո Կանոն ծյուղոյի դասեր էր տալիս, ամեն օր հաճախում էր Կոդոկանի տարբեր մասնաճյուղերի դոժոյ: Այն, որ նա ոչ միայն տեսաբան էր, այլև հոյակապ գործնական մարդ, հաստատում են բազմաթիվ վկայություններ:

Ցավալի է, որ ձյուդո ստեղծողը չհասցրեց ապրել մինչև այն ժամանակները, երբ իր ջանքերով ստեղծված «զավակը» վերածվեց, հիրավի, մասսայական մարզածևի, որն ամբողջ աշխարհում՝ երեխաների և մեծահասակների, պատանիների ու աղջիկների, տղամարդկանց և կանանց շրջանում վայելում էր հասարակական մեծ համակրանք: Բոլոր տարիքի միլիոնավոր մարդիկ են զբաղվում ձյուդոյով: Թվում էր՝ «արարչի» երազանքը կատարվեց: Սակայն... Ձիգարո Կանոն նվազագույն աստիճանով էր դիտարկում իր համակարգը որպես մարզածև, թեև, անտարակույս, հասկանում էր, որ երիտասարդների մղումը մրցակցության, ցանկություն կառաջացնի ուժերը չափել ու հայտնաբերել ուժեղին: Չնայած իր պատկառելի տարիքին, Կանոն ներկա գտնվելով մրցումներից մեկին, ծայրահեղ հիասթափվեց և ժողովելով մասնակիցներին՝ հանդիմանեց նրանց. «Դուք կռիվ եք տալիս ինչպես երիտասարդ ցուլեր, իրար բախելով կոտոշները, այսօր տեսածս հնարքներից և ոչ մեկում չտեսա ոչ հղկվածություն, և ոչ էլ նրբագեղություն: Ես երբեք նման ձյուդո չեմ սովորեցրել: Եթե դուք միայն մտածեք, որ ձեր սանը կոպիտ ուժի օգնությամբ հաղթանակ տանի, ապա՝ կգա Կոդոկան ձյուդոյի վերջը»:

Այսօր ձյուդո ըմբշամարտի մարզական ուղղությունն աշխարհում համարվում է որպես առաջատար, իսկ ըստ ճապոնացիների, համարյա՝ միակը: Այն, ինչ մենք ունենք «ձյուդո» անվամբ, հեռու է այն բանից, ինչ պատկերացրել ու ստեղծել է հեղինակը: Ձիգարո Կանոյի մշակումները, փիլիսոփայական մտահղացումները պահանջարկ չունեն:

Մենք տեսնում ենք միայն սառցալեռի գագաթը, այն սառցալեռի, որը ժամանակի ազդեցության տակ փոխել է իր ուրվագծերը, նոր եզրագծեր է ձեռք բերել և քիչ է նմանվում սկզբնական կառուցվածքին: Ձիգարո Կանոն ձյուդոյի տեխնիկան դիտում էր բարոյականության հասնելու ճանապարհին որպես ինքնակատարելագործման միջոց:

Այսօր, ավաղ, գլխավորը արդյունքն է համարվում, այն նույն չարաբաստիկ գուլերը, միավորները, վայրկյանները, որոնք այնքան մեծ դժբախտություններ բերեցին հայրենական սպորտին: Հենց ձյուդո ըմբշամարտի հայրենիքում՝ ճապոնիայում, համաշխարհային մրցակցության վրա հեղինակության հարցերը երկրորդ գիծ մղվեցին: Եվ այն գաղափարները, որոնցով առաջնորդվում էր մեծ լուսավորիչը, հետին պլան մղվեցին:

Ձյուդոյի միջազգային ֆեդերացիան յուրաքանչյուր խոշոր մրցումներից հետո տեսաժապավեններ էր թողարկում մրցման բացման արարողության, մասնակիցների պարզևատրման, գոտեմարտերի առավել հետաքրքիր պահերի տեսագրությամբ: Պատմության մեջ մտավ 1989 թվականի աշխարհի առաջնության այն պահը, երբ պատվո պատվանդանի ամենաբարձր աստիճանին բարձրացավ ճապոնիայի հերթական ներկայացուցիչ Կոգան: Նա բարձրագույն տեխնիկա ցուցադրելու համար ոսկե մեդալի արժանացավ: Կոգանը ապշեցրեց նաև նրանով, որ եզրափակիչ գոտեմարտի ավարտից հետո, մրցավարի պարտականությունը կատարող փխրուն աղջկա ուղեկցությամբ քայլելիս, աշխարհի չեմպիոնը արտասվում էր՝

վազող արցունքները սրբելով կինոնոյի թևքով: Դա ամբողջ ուժերը՝ ֆիզիկական և բարոյական պայքարին տված մարդու ռեակցիան էր ու պահվածքը:

Լինելով սամուրայական ավանդույթների հետևորդ՝ դոկտոր Կանոն իր տեսական մշակումներում հեռանում է 17-րդ դարի ձեռնարկյան նահապետ Տակուանի գաղափարներից, որոնք շարադրված են երկու գաղտնի տրակտատներում՝ փոխանցված Կիտոյու դպրոցի հիմնադրի կողմից: Տակուանը գտնում էր, որ հաղթանակի կարելի է հասնել ազատ շարժումների, ոգու ամրության և կամքի համախմբման համադրությամբ: Ոչ մի բանի վրա չկենտրոնացված ներքին «դատարկությունը», ցրված գիտակցությունը, աներեր հանգստությունը, բացարձակ ինքնատիրապետունը ապահովում են մարտարվեստում հաջողության հասնելու գաղտնիքը: Ինչպես տեսնում եք, այստեղ հույզերին տեղ չմնաց:

Իսկ ի՞նչ ունենք այսօր: Ձյուդոյի տեխնիկա՞ն: Այո, անկասկած: Սակայն, ըստ Ձիգորո Կանոյի, ձյուդոյի ոգին բացակայում է: Դա վա՞տ է, թե՞ լավ: Այս հարցին միանշանակ պատասխան չկա: Այդպես է, այդպես ստացվեց: Այդպիսին է ժամանակի ազդեցությունը: Փոխվում է աշխարհը, փոխվում են մարդիկ, փոխվեց նաև ձյուդոն:

«Կողոկան» մշակութային ընկերության «Ուժի առավել արդյունավետ ջանադրություն» և «Փոխադարձ բարեկեցություն» նշանաբանները Ձիգարո Կանոն դիտում էր որպես համապարփակ՝ դրանց կիրառումը ենթադրելով տնտեսության, քաղաքականության մեջ, հասարակական հարաբերության բնագավառում:

Իր փիլիսոփայական աշխատությունների տակ Ձիգարո Կանոն ստորագրում էր՝ «Կեյիտի սայ» (միասնության շտեմարան):

«Փոխադարձ բարեկեցություն» սկզբունքը Կանոն բացատրում էր հետևյալ կերպ. «Եթե հարցին մոտենանք համընդհանուր միասնության և իրերի փոխկապակցության տեսակետից, ապա նպատակը, փոխկապակցված բարեկեցության հետ, նույնպես պետք է վերագրել հնարավորություններին, հատկապես ուժի առավել արդյունավետ ջանադրությանը: Թվում էր՝ երկու տարբեր հասկացությունները, ըստ էության, մարմնավորում են նույն՝ համապարփակ միասնության ուսմունքը, որտեղ ուժի առավել գործադրումը տարածվում է մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներում, և ուրիշ ոչինչ»:

Սրանով Կանոն հանդես է գալիս որպես Հին Արևելքի դասական փիլիսոփայական-կրոնական ուսմունքի հետևորդ, որը սերտորեն կապված է գործնական մարտարվեստների հետ: Այսօր այդ սկզբունքի մասին ընդամենը խոսվում է:

Բուկինյե շրջանի Կոսուգա փողոցում տեղավորված Կողոկանը, որն իրենից ներկայացնում է աշխարհում ամենամեծ դոձյոն (1000 քմ)՝ հինգ փոքր ու միջին մարզասրահներով՝ միաժամանակ կարող են մարզվել մի քանի հարյուր մարդ: Ունի նաև ծրագիր, որն ընդգրկում է մարտական հնարքներ թե՛ տղամարդկանց, թե՛ կանանց ինքնապաշտպանության համար:

Ձյուղոն, նրա կարգավիճակը, հետին պլան է մղում մենապայքարի մարտական սկզբնական կիրառության տեսակետը:

Քչերը գիտեն, որ Բելգիայի, Գերմանիայի, Յուլանդիայի, Ֆրանսիայի իրավապահ մարմինների ծառայողները պարտադիր ուսումնասիրում են ավանդական ձյուղոյի տեխնիկան, որը ոչ մասնագետների համար ծայրահեղ դժվար է զանազանել ջիուջիցուից: Ձյուղոյի այս տարբերակը գործում է ինքնուրույն, և կտրուկ տարբերվում է Կոդկանի ձյուղոյից: Չնայած նրան, որ այս համակարգը, հարուստ է հարվածային տեխնիկական գործողություններով, որտեղ օգտագործվում են և գործիքներ, և՛ զենք, և բավականին արդյունավետ է, սակայն այստեղ էլ չի կարելի չնկատել ջիուջիցուի բարեփոխման մեջ Ձիգարո Կանոյի ազնվաբարո գաղափարների ազդեցությունը: Նրա կողմից արգելված է ցավեցնող ներգործությունը մատների հողերին, աչքերին, բերանին ու քթին, իսկ խեղդող հնարքները թույլատրվում է կատարել միայն հագուստի օգնությամբ:

Ձյուղոյի յուրատեսակ համակարգ է գործածում ինքնապաշտպանության ավստրալիական միությունը: Այդ համակարգը իրենից ներկայացնում է զույգ կատաներ, որոնք կատարվում են ամանակոչի ուղեկցությամբ՝ մեծ թմբուկի հարվածների, կամ թմբուկի և սրինգի նվագի ձայնագրված հնչյունների ներքո: Մրցակիցների նախապես պայմանավորված շարժումները այդ տեսարանը վերածում են պարային արվեստի ստեղծագործության: Նման պարապմունքների կիրառական արդյունավետու-

թյունը, իհարկե, մեծ չէ, սակայն ենթագիտակցաբար, երբեմն երեք ժամի հասնող ենթագիտակցական անդրազդական շարժումների կատարումն իր մեջ կրում է հզոր հոգեբանական լիցքաթափում, ունի հակասթրեսային բնույթ, վերացնում է լարվածությունը և հոգնածությունը:

Ձյուղո ըմբշամարտը միավորում է տարբեր ազգերի, ճաշակի, հավատամքի մարդկանց: Ձյուղոյի և ձյուղոիստի բազմակողմանիությունը յուրաքանչյուրին հնարավորություն է ընծեռում այստեղ գտնել այն, ինչն անհրաժեշտ է միայն իրեն: Ձյուղո ըմբշամարտի մասին շատ է գրվել, սակայն վերջակետ դնելը շատ վաղ է, այս թեման անսպառ է: Ավելի քան հարյուր տարեկան ձյուղո ըմբշամարտը օրեցօր դեպի իրեն է ձգում ավելի ու ավելի շատ երկրպագուների:

### ԳԼՈՒԽ III.

#### 3.1. Տատամի

Գորգը, որի վրա անց է կացվում ծյուղոյի մրցումները և մարզապարապմունքները, կոչվում է տատամի: Տատամին քառակուսի մակերեսով սահմանափակ մրցագորգ է՝ բաղկացած ուղղանկյուն կամ քառանկյուն պոլիմերային նյութերից պատրաստված ներքնակներից: Յարկ է նշել, որ սկզբնական շրջանում ծյուղոյի մարզումները և մրցումները անց էին կացվում ծղոտե խսիրների վրա, որոնց կոշտությունը ընկնելու հմտության հատուկ պահանջներ էր ներկայացնում ըմբիշներին:

Տատամիի չափերը խստորեն ընդգծված են: Աշխատանքային գոտու նվազագույն չափերն են 8x8 մ, առավելագույնը՝ 10x10 մ: Աշխատանքային գոտին հավաքված է կանաչ երանգ ունեցող ներքնակներից, որոնք սահմանափակված են կարմիր ներքնակներով: Աշխատանքային գոտին իր հերթին շրջապատված է կանաչ երանգով ներքնակների շերտով: Այդ շերտի լայնությունը պետք է լինի 3 մ: Դա արվում է ըմբիշների անվտանգության ապահովության նպատակով, այդ իսկ պատճառով աշխատանքային գոտին շրջապատող տատամին կոչվում է անվտանգության գոտի:

Գոտենարտը սկսելուց առաջ ծյուղոյիստները բարձրանում են տատամիի վրա և կանգնում իրենց համար հատկացված տեղերում: Այն մասնակիցը, որին հրավիրում են առաջինը, պետք է ունենա կապույտ գույնի կիմանո ու պետք է կանգնի կապույտ շերտագծին, երկրորդ մաս-

նակիցը՝ սպիտակ կիմանոյով ըմբիշը, մոտենում և կանգնում է սպիտակ գույնի շերտագծին: Շերտագծերը (որոնք կարող են լինել գունավոր կաշուն ժապավեններ)՝ 10 սմ լայնությամբ, 50 սմ երկարությամբ գծանշված են աշխատանքային գոտու կենտրոնական մասում, իրարից 4 մետր հեռավորության վրա: Որպես օրենք՝ կապույտ գծաշերտը զետեղվում է մրցավարից աջ:

#### 3.2. Զյուղոյիստի համազգեստը

Զյուղոյիստի համազգեստի ճապոնական անվանումն է ծյուղոգա. այն բաճկոն է (կիմանո), վարտիք (ծուբոն) և գոտի (օբի) (նկ. 1-4, էջ 154):

Կիմանոյի թևերը, ի տարբերություն սամբիստների բաճկոնի, կցակար չեն, այլ՝ ռեզլան, և դրանից բացի կիմանոյի վրա բացակայում են գոտիի համար կտրվածքները, գոտին ուղղակի կապվում է կիմանոյի վրայից: Սրանով է փաստվում, որ կիմանոն կարվում է առանձնահատուկ բամբակյա կամ նմանատիպ գործվածքներից, որոնք բավականին ամուր և առածգական են, որը պայմանավորված է նաև ծյուղոյում գցումների, տեխնիկական գործողությունների կատարման առանձնահատկության հետ:

Տարբերությունը հետևյալն է. եթե սամբիստներից մեկը բռնվածք է կատարում իր մրցակցի բաճկոնից և փորձում է նրան քաշել դեպի իրեն, ապա, շնորհիվ չծգվող, կոշտ նյութից պատրաստված և մարմինը ամուր գրկած բաճկոնի, այդ շարժման հետ միաժամանակ հարձակվողը հեշտությամբ դեպի իրեն է քաշում նաև նրա տիրոջը: Այլ

պատկեր կատարվի, եթե նույն բռնվածքը և գործողություններ կատարվի կիմանո հագած մեկ այլ մարզիկի հետ:

Ընդարձակ կիմանոյի առավելությունը նրանում է, որ մարզիկը նախ դեպի իրեն է ձգում մրցակցի կիմանոն (պատրաստված ձգվող նյութից) և միայն հետո, երբ ավարտվում է այդ «ազատ շարժումը», հարձակվողը սկսում է ձգել կիմանոյի տիրոջը: Հենց դրա պատճառով էլ ձյուդո ըմբշամարտում բռնվածքների ուսուցման ժամանակ ձյուդոիստների առջև հատուկ խնդիր է դրվում, թե ինչպես տիրապետել ճիշտ բռնվածքների, և ինչպես դրանք կապել տեխնիկական գործողությունների կատարելագործման հետ, բռնվածքներից ազատվելու հետ, խեղդող հնարքներից խուսափելու հետ և այլն:

Համաձայն ձյուդո ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի մրցականոցների՝ 3-րդ հոդվածի ձյուդոիստի կիմանոն պետք է լինի այնպիսի չափսերի (երկարության), որպեսզի ծածկի ազդրերը և հասնի մինչև իրանի երկայնքով ցած իջեցված ձեռքերի դաստակներին: Կիմանոն ձախ փեշով պետք է ծածկի աջը և պետք է բավարար չափով լայն լինի, որպեսզի կրծքավանդակի ստորին մակարդակում փեշը փեշի վրա ծածկվի 20 սմ-ից ոչ պակաս: Թևքերի երկարությունը պետք է լինի առավելագույնը մինչև դաստակները, և նվազագույնը մինչև դաստակներից 5 սմ բարձր գտնվող կետը: Ամբողջ թևքի երկարությամբ ձեռքի և կիմանոյի միջև պետք է լինի 10-15 սմ տարածություն:

Մրցումների կանոնները թույլ են տալիս օգտագործել միայն երկու գույնի՝ կապույտ և սպիտակ կիմանո:

Դա արվում է մի նպատակով, որպեսզի հանդիսատեսը և մրցավարները հեշտությամբ զանազանեն գոտեմարտի մասնակիցներին: Ըստ նախկին մրցականոցների՝ ձյուդոիստին թույլատրվում էր պաշտոնական մրցումների ժամանակ բարձրանալ տատամի միայն սպիտակ գույնի կիմանոյով: Համաձայն ժամանակակից մրցականոցների՝ այն ըմբիշը, որին առաջինն են գորգ հրավիրում, կամ պետք է հագնի կապույտ կիմանո, կամ սպիտակ գույնի կիմանոյի վրայից պետք է կապի կապույտ գույնի գոտի, կամ, եթե դա բացակայում է, ըմբիշներից մեկը լրացուցիչ պետք է կապի կարմիր թևկապ, իսկ նրա մրցակիցը՝ սպիտակ թևկապ:

Այսօր ձյուդոն, ինչպես և շատ մարզաձևեր, իրենից ներկայացնում է մարզահագուստի և որոշ սարքավորումների, դրանց գույնի և տարբերանշանների գովազդի շուկա: Արտադրող ֆիրմաները, գովազդային և հովանավորչական ֆիրմաները, ազգային ֆեդերացիաները ձգտում են արտացոլել իրենց առնչությունը այս կամ այն թիմին, այս կամ այն մարզիկին: Դա անհրաժեշտություն է առաջացնում սահմանափակումներ մտցնել կիմանոյի դրոշմավորման գործում: Ձյուդո ըմբշամարտում այսօր թույլատրվում է՝

հագուստի մեջքին գրվում է ազգային օլիմպիական անվանման հապավումը (RUS, FRA, USA, ARM և այլն): Հագուստի ձախ կրծքային մասում տվյալ երկրի պետական խորհրդանիշը (ոչ ավել, քան 100 սմ<sup>2</sup> չափսի): Կիմանոյի վարտիքի ձախ ոտքի առջևի ցածի մասում փակցվում է արտադրող ֆիրմայի նշանը (ոչ ավել, քան 25

սմ<sup>2</sup> չափսի): 25x5 սմ չափեր ունեցող դրոշմանիշը փակցվում է կիմանոյի ուսային մասին, որը երկու կողմերով իջնում է ցած: Կիմանոյի ծախ փեշի արտաքին կողմում նշվում է օլիմպիական խաղերում կամ աշխարհի առաջնություններում զբաղեցրած տեղը (1, 2, 3, 6x10 սմ չափսի): Մարզիկի ազգանունը կարող է գրվել գոտու վրա, կիմանոյի ծախ փեշի արտաքին կողմում կամ վարտիքի վրա՝ առջևից (ոչ ավել, քան 3x10 սմ չափսի): Մարզիկի ազգանունը կարող է տեղավորված լինել նաև օլիմպիական հապավումի վերևի մասում (տպագրված կամ ասեղնագործված, գրառումների չափսը կարող է լինել առավելագույնը 7 սմ բարձրության, գրառման երկարությունը՝ ոչ ավել 30 սմ-ից):

Պաշտոնական մրցումներում, համաձայն կանոնադրության 3-րդ հոդվածի («Ձյուղոյի համազգեստը»), կատարվում է խիստ վերահսկողություն: Մրցավարական հանձնաժողովի կազմում մասնակիցներին կից նախատեսված են հատուկ մրցավարներ, որոնց պարտականությունների մեջ է մտնում նաև գորգ հրավիրվող մարզիկների համազգեստի հսկողությունը: Բացի թվարկված պահանջներից, պետք է նշել, որ ըմբիշի վարտիքը պետք է լինի այնպիսի երկարության, որպեսզի ծածկի ոտքերը՝ առավելագույնը մինչև սրունքները, իսկ նվազագույնը՝ մինչև դրանից 5 սմ բարձր կետը: Ոտքի և վարտիքի միջև պետք է լինի 10-15 սմ տարածություն (վարտիքի լայնությունը) ամբողջ երկայնքով: Գոտին պետք է լինի 4-5 սմ լայնությամբ, որի գույնը պետք է համապատասխանի մասնակցի որակավորմանը և կապված լինի գոտկա-

տեղին՝ հարթ հանգույցով՝ կիմանոյին կիպ սեղմած: Գոտու երկարությունը պետք է լինի այնպիսին, որ գոտկատեղի շուրջը երկու շրջապտույտից և հանգույցով կապվելուց հետո ծայրերը մնան 20-30 սմ երկարությամբ կախված դեպի ներքև:

Ձյուղոյիստուկիներին թույլատրվում է լրացուցիչ կիմանոյի տակից հագնել սպիտակ կամ սպիտակին մոտ կարճ թևերով մարզաշապիկ, որի փեշերը պետք է տեղավորվեն վարտիքի մեջ, կամ էլ հագնեն սպիտակ մարզաշապիկ:

### 3.3. Վարվելակերպը

Ձյուղո ըմբշամարտի մարզապարապմունքները և մրցակցական գոտեմարտերը սկսվում և ավարտվում են խոնարհ ողջույնով: Դա թե՛ մրցակցի, և թե՛ մրցավարների հանդեպ հարգանքի նշան է, նույնիսկ՝ պահանջ: Ձյուղո ըմբշամարտում դրան խիստ ուշադրություն է հատկացվում: Դրանով հարգանքի տուրք է մատուցվում նաև մարզաձևի արմատներին:

Անհրաժեշտ է ճիշտ ողջունել (նկ. 5-10, էջ 154):

Գոյություն ունի «ողջույնի երեք օրենք»: Առաջին խոնարհ ողջույնը ծյուղոյիստը պետք է կատարի մինչև տատամի բարձրանալը (անվտանգության գոտի ոտք դնելուց առաջ), երկրորդ խոնարհ ողջույնը կատարում է մրցավարի հրավերից հետո՝ տատամիի աշխատանքային տարածքի կարմիր գոտին հատելուց առաջ և, վերջապես, երրորդ խոնարհ ողջույնը կատարում է՝ հատելով տատամիի կենտրոնի գունավոր շերտը: Գոտեմարտը

սկսելուց առաջ, մինչև «հաջիմե» (սկսեք) հրահանգը, մրցավարը պարտավոր է համոզվել, թե արդյոք մարզիկները իրենց համար նախատեսված տեղերում ճիշտ դիրքն են ընդունել:

Գոտեմարտի ավարտից և դրա արդյունքը հայտարարելուց հետո արարողությունը կատարվում է հակառակ հերթականությամբ՝ խոնարհ ողջույն և քայլ հետ: Երկրորդ խոնարհ ողջույնը՝ կարմիր գոտուց դուրս գալուց հետո՝ անմիջապես հետ շրջվելով: Տատամիից դուրս գալուց հետո ձյուդոիստը երրորդ խոնարհ ողջույնն է կատարում և հեռանում:

#### ԳԼՈՒԽ IV. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Ձյուդո ըմբշամարտում բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտություն է դարձել մարզիկների տեսական պատրաստությունը: Բազմամյա մանկավարժական դիտումները և տարբեր կարգային ձյուդոիստների մրցակցական գործունեության ուսումնասիրությունները մեզ իրավունք են վերապահում անել որոշակի հետևություններ, որ այսօր որոշ ձյուդոիստների տեսական պատրաստությունը մյուս կարևոր կողմերի համեմատությամբ հետ է մնում:

Եթե առաջիկա գոտեմարտը կայանալու է նախկինում հայտնի և ծանոթ մրցակցի հետ, շատ մարզիչներ թյուրիմացաբար գոտեմարտի նախնական պլանը թերի են կազմում, որի պատճառով ստանդարտ իրադրություններում համարձակ գործելու և վաստակած միավորները պահպանելու կարողությունները բավականին իջնում են, իսկ երբեմն բացակայում են ընդհանրապես. վախը և անսպասելի իրադրություններում ստեղծվող անցանկալի պահերը, որոնք կարող են հայտնվել գոտեմարտի ցանկացած պահին և հատվածում, տանում են անցանկալի վախճանի: Այս բոլորը կարող է կործանարար ձևով ազդել գոտեմարտի վերջնական արդյունքների վրա և արգելակել վարպետության աճը, եթե ըմբիշի պատրաստման հեռանկարային պլանում այդ բոլորը չի նախատեսվել և չի ծրագրավորվել:

Ձյուդո ըմբշամարտի առանձնահատկությունն այն է, որ համեմատած սամբո ըմբշամարտի հետ, նրանում մրցականոններով թույլատրված տեխնիկական գործողու-



թյունները սահմանափակ են: Չնայած դրան՝ այդ մար-  
զածևում ակամայից անսահման և անսպասելի շատ  
իրադրություններ են ստեղծվում, որոնք կարող են  
առաջանալ գոտեմարտի ցանկացած պահին երկու ըմբիշ-  
ների ուժային հակամարտության ընթացքում: Այնուամե-  
նայնիվ, հնարքների այդ ծավալը կարող են սահմանա-  
փակվել ցանկացած ստանդարտային իրադրությունում,  
որոնք հանդիպում են մրցակցական գոտեմարտերում:  
Նշված վիճակները կարող են օգտագործվել և ծառայել  
որպես օրինակ ցանկացած տեխնիկական գործողություն  
օգտագործելիս, որոնք իրենց հերթին կարող են նպաստել  
ըմբիշի տակտիկական մտածողության զարգացման և  
արագ փոփոխվող պայմաններում ռացիոնալ գործելու  
ընդունակության ձևավորմանն ու ամրապնդմանը:

Մարդկային գործունեության ցանկացած ոլորտում  
անհատի առջև դրված խնդրի լուծման հաջողությունն ա-  
ռաջին հերթին կախված է խնդրի բարդության աստի-  
ճանից: Միևնույն խնդրի բարդությունը կարող է փոքրա-  
նալ, եթե հայտնի են նրա լուծման մեթոդները և եղանակ-  
ները կամ, եթե այդ խնդիրը ըմբշի կողմից նախկինում մի  
քանի անգամ լուծվել է:

Ցանկացած դժվարին խնդիր, եթե նախկինում արդեն  
հանդիպել է և լուծվել ըմբիշի կողմից, հասցվում է ավտո-  
մատացման, և բարդությունը պարզեցվում է: Այդ օրենքը  
գործում է նաև ձյուդո ըմբշամարտում, եթե լուծվում է  
այնպիսի շարժողական խնդիր, ինչպիսին բնորոշ է ձյուդո  
ըմբշամարտին:

Ուսումնամարզական պարապմունքներում պրոբլե-  
մային բնույթի պահերում իրադրությունների օգտագոր-  
ծումը մեթոդապես նպատակահարմար է, եթե մոդելային  
իրադրությունները յուրահատուկ խաղի տեսքով է կազ-  
մակերպվում, իսկ վերջինս տեղի է ունենում ձևացման  
պայմաններում, որն իր հերթին հնարավոր է դարձնում  
մարզման գործընթացի աշխուժացումը և ուսուցման  
արդյունավետության բարձրացումը: Պարապմունքի ժա-  
մանակ խնդրի նման ձևով կառուցումը և լուծումը սկզբուն-  
քորեն կնպաստի՝ հարստացնելու ձյուդոիստի ընդհանուր  
և հատուկ տեսական գիտելիքները, մրցակցական պայ-  
մաններում ըմբիշը հաջողությամբ կկարողանա այդ  
բոլորը համակցել:

Այդ նպատակով ձյուդո ըմբշամարտի մասնագետ-  
ները մշակել են հարձակողական գործողությունների հնա-  
րավոր չորս տարբերակներ կամ, ինչպես սպորտում է  
ընդունված անվանել՝ չորս փուլեր.

1. պայքար հարմար բռնվածքի համար (հարձակ-  
ման այս պահը կարող է զարգանալ տարբեր պայման-  
ներում).

ա) աջակողմյան կանգնվածք ունեցող մրցակցի  
հետ,

բ) մրցակցի հետ գոտեմարտելիս, որն ունի ձախա-  
կողմյան կանգնվածք,

գ) բռնվածքից խուսափող մրցակցի հետ,

դ) երբ մրցակիցը աշխատում է բռնվածքից ազատ-  
վել,

ե) երբ պաշտպանվող ծյուղոխստի բռնվածքից խուսափելու նպատակով հարձակվողը նրա ձեռքի տակից սուզունով հակագրոհի իրականացման՝ փորձ է կատարում,

2. զգման նախապատրաստական փուլ. այս փուլում գործունեության պայմանները կարող են իրականացվել մրցակցին տարբեր ուղղություններով շարժելով և հավասարակշռությունից հանելով՝

ա) մրցակցին տեղաշարժելով դեպի առաջ,

բ) մրցակցին տեղաշարժելով դեպի հետ,

գ) մրցակցին տեղաշարժելով դեպի ձախ,

դ) մրցակցին տեղաշարժելով դեպի աջ, բացի այդ՝

ա) մրցակիցը կարող է գտնվել բարձր կանգնվածքում,

բ) մրցակիցը կարող է գտնվել ցածր կանգնվածքում,

գ) մրցակիցը կարող է կատարել հարձակողական բռնվածք,

դ) հարձակումը կարող է սկսվել և զարգանալ «կարմիր գոտում»:

3. *Գզման կատարումը*: Կատարման պայմանները նույնպես կարող են տարբեր լինել, դրանք են՝

ա) մրցակցի ուժային ակտիվ դիմադրության ժամանակ,

բ) մրցակցի կտրուկ նստած դիրք ընդունելու դեպքում,

գ) կանգնած դրությունում, երբ մրցակիցը կտրուկ նստելու փորձ է կատարում,

դ) մրցակցի հանդեպ հակահարձակում կազմակերպելու դեպքում,

ե) մրցակցին զգելուց հետո պառկած դրությունում հակագրոհ կազմակերպելու դեպքում:

4. Պառկած դրությունում անցում գոտեմարտի. կատարման պայմանները նույնպես կարող են տարբեր լինել.

ա) պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է փորի վրա, հարձակվողը վերևից,

բ) պաշտպանվողը պառկած է մեջքի վրա, հարձակվողը վերևից,

գ) հարձակվող ըմբիշը պառկած է մեջքի վրա, հարձակվողը վերևից՝ հեծած դիրքում,

դ) պաշտպանվող ըմբիշը պառկած է մեջքի վրա, հարձակվողը վերևից գտնվում է նրա ոտքերի արանքում,

ե) պաշտպանվողը պառկած է փորի վրա, հարձակվողը նրա առջևից գտնվում է ծնկների վրա հենված:

Զյուղոխստների տեսական պատրաստության բարձրացման ուղիներից մեկն է ուսումնամարզական գործընթացում հատուկ կամ լրացուցիչ պարապմունքների կազմակերպումը:

Նման պարապմունքների բովանդակությունը համարվում է.

- վերը նշված իրադրություններում գործողությունների և դրանց տարբերակների մանրակրկիտ վերլուծությունները,

- ծյուղոխստների կողմից կոնկրետ իրադրության համար անձնական գործողությունների և պլանների կազմումը (կոնսպեկտի տեսքով):

Պլանով նախատեսվող ընդհանուր և հատուկ գիտելիքները նախադրյալներ են ստեղծում ըմբիշների համար՝ տիրապետելու իրենց գերագույն կարողությունները, երբ ժամանակի կարճ հատվածում և սուղ պայմաններում ու անհամեմատ դժվար իրադրություններում պահանջվում է պահը ճիշտ գնահատել և վերլուծել, իսկ վերջինս հնարավոր է դառնում ճիշտ և հմուտ գործելու դեպքում, որն իր հերթին ապահովում է արդյունավետ գործողության կատարումը:

*4.1.1. Ինչ մեթոդներով և ինչպես գնահատել մրցակցի պատրաստության վիճակը*

Մրցակցի տեխնիկական զինանոցի մասին կարելի է տեղեկություններ ստանալ՝ դիտելով նրա գոտեմարտերը և օրատեստում նրա պատրաստության մասին համապատասխան գրառումներ կատարել, որտեղ նշվում է նրա տեխնիկայի մասին, ֆիզիկական պատրաստության՝ արագաշարժության դիմացկունության, կամային որակների մասին և այլն:

Մրցակցի տեխնիկական գործողությունները ընդունված է գրանցել հատուկ արձանագրություններում՝ օգտվելով պայմանական նշաններից (աղ. 2): Այդ մեթոդով յուրաքանչյուր աղյուսակում նշվում է, թե ինչ հնարքներ և հակահնարքներ կատարեց մրցակիցը, ինչ գնահատականներ և պատժաչափեր նա ստացավ, ինչ հակահնարքներ կատարեց մրցակիցը, գրանցվում են նաև գոտեմար-

տի ժամանակային պարամետրերը, որոնք բնութագրում են նրա դիմացկունությունը:

Սղագրական տվյալների վերլուծությունը և համադրումը հնարավոր է դարձնում օբյեկտիվորեն գնահատել ցանկացած մրցակցի տեխնիկատակտիկական և ֆիզիկական, ինչպես նաև մյուս կարևոր կողմերի պատրաստության մակարդակը:

Մրցակցական գոտեմարտերում տեխնիկայի սղագրման ժամանակ ընդունված է օգտագործել ծյուրդ և սամբո ըմբշամարտում ընդունված հետևյալ հատուկ պայմանական նշանները՝

Աղյուսակ 4

N	ՀՆԱՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ՊԱՅՄԱՆԱՎԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ
1.	Ոտնդիր առաջ	
2.	Ոտնդիր հետ	
3.	Խփում ներսից	
4.	Խփում ոտնատակերից	
5.	Կառչում ներսից՝ տարանուն ոտքից	
6.	Կառչում ոտնաթաթով	
7.	Կառչում ներսից՝ նույնանուն սրունքով	
8.	Գցում կոնքի վրայից	
9.	Գցում մեջքի վրայից՝ ձեռքը բռնած ուսի վրայից	

10.	Գցում մեջքի վրայից՝ ձեռքը բռնած քևատակում	
11.	Տակահատում ներսից	
12.	Տակահատում կրունկի տակից	
13.	Կողմնային տակահատում	
14.	Տակահատում սրունքից	
15.	Հավասարակշռությունից հանում պոկումով	
16.	Հավասարակշռությունից հանում հրումով	
17.	Գցում՝ ոտքը հենելով մրցակցի որովայնին	
18.	Նստագցում սրունքի վրայից	
19.	Գցում ուսերի վրայից՝ «ջրաղաց»	
20.	Գցում ոտքերի բռնվածքով	
21.	Գցում կրունկի բռնվածքով	
22.	Գցում ազդրի բռնվածքով	
23.	Գցում սրունքի բռնվածքով	
24.	Գցում կրծքի վրայից	
25.	Առաջնային շրջում	
26.	Կողմնային շրջում	
27.	Պահում	
28.	Ցավեցնող հնարք	
29.	Խեղդող հնարք	

Աղյուսակ 5

ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐ		ՊԱՏԺԱԶՎՓԵՐ	
Իպոն	i	Շիդո	Sh
Վազա-արի	WA	Չույ	Ch
Յուկո	Y	Կեյի-կոկու	kk
Կոկա	K	Խանսուկու-մակե	H/k

4.1.2. Մրցակցական գործունեության գնահատումը

Ձյուդոիստի մրցակցական գործունեությունը գնահատվում է նրա տեխնիկատակտիկական ցուցանիշների հիման վրա, որը բնորոշում է մարզիկի պատրաստականությունը:

Տեխնիկատակտիկական «ակտիվության» ցուցանիշը շեղակիորեն բնորոշում է ձյուդոիստի շարժողական և ֆունկցիոնալ պատրաստականությունը և գնահատվում է մեկ րոպեի ընթացքում երկու ըմբիշների կողմից կատարված հարձակողական գործողությունների քանակով՝

$$U(A) = \frac{N}{t} \text{ (գրոհ մեկ րոպեում):}$$

$$N = n + n_1$$

N – ըմբիշի հարձակողական գործողությունների ընդհանուր քանակն է,

n – գնահատված հարձակողական գործողությունների քանակն է,

n<sub>1</sub> – ձյուդոիստի փաստացի գրոհների քանակն է,

t – գոտեմարտի ժամանակն է:

Ըմբիշի ակտիվությունը կարող է գնահատվել մեկ գոտենմարտի արդյունքի վերլուծության հիման վրա, կարող է գնահատվել մի շարք մրցումների գոտենմարտերի վերլուծության հիման վրա:

Դիցուք, մեկ գոտենմարտի ժամանակ ( $t=5$  րոպե) ըմբիշներից մեկը կատարել է 4 արդյունավետ գրոհ ( $n$ ) և 6 գրոհի փորձ ( $n_1$ ):

Այդ դեպքում ըմբիշի ակտիվությունը տվյալ գոտենմարտում կլինի.

$$U(A) = \frac{4+6}{5} = \frac{10}{5} = 2 \text{ (գրոհ 1 րոպեում):}$$

Դա նշանակում է, որ ծյուղոհիստի ակտիվությունը տվյալ գոտենմարտում բավական բարձր է, այսինքն՝ գոտենմարտի յուրաքանչյուր 30 վայրկյանի ընթացքում նա ձգտել է հնարք կատարել: Այդ նվաճումը բավական լավ ցուցանիշ է և համապատասխանում է ծյուղո ըմբշամարտի մրցականոցներով նախատեսված պահանջներին, որը ծյուղոհիստին պարտավորեցնում է վարել ակտիվ հարձակողական պայքար:

Եթե անհրաժեշտություն կա գնահատել ծյուղոհիստի ակտիվությունը ամբողջ մրցաշարում, ապա պետք է վերլուծել նրա գնահատված և չգնահատված բոլոր գրոհները և որոշել պայքարի ընդհանուր ժամանակը:

Ասենք թե, ծյուղոհիստը մեկ մրցման ժամանակ անցկացրել է հինգ գոտենմարտ, որոնցից երկուսն ավարտել է ժամանակից շուտ: Գոտենմարտի վրա ծախսած ընդհանուր

ժամանակը կազմել է 18 րոպե 15 վայրկյան: Գնահատականների թիվը հավասար է 12-ի: Իրական գրոհների փաստացի քանակը կազմել է 28: Այդ դեպքում ըմբիշ «ակտիվությունը» կարելի է որոշել հետևյալ բանաձևի օգնությամբ՝

$$(U) \text{ակտիվ } A = \frac{12+18}{18.15} = \frac{40}{18.15} = 2.2 \text{ (գրոհ 1 րոպեում):}$$

Զյուղոհիստի «ակտիվության» մնուշօրինակ կարող է ծառայել, եթե այդ գործակիցը մեկ գոտամարտում հավասարվում է 3-ի: Այլ կերպ՝ ծյուղոհիստը յուրաքանչյուր 20 վայրկյանում պետք է գրոհ ձեռնարկի:

2. Զյուղոհիստի գրոհների արդյունավետությունը բնորոշող «Հարձակողական գործողության հուսալիություն» տեխնիկատակտիկական գործակցի ցուցանիշը կարելի է որոշել հետևյալ բանաձևի օգնությամբ՝

$$\text{Հուս (Ha)} = \frac{n}{N} \times 100\%:$$

Օգտագործելով նախկին օրինակում բերված նշանակումը՝ կստանանք մեկ գոտենմարտի հարձակողական գործողության հուսալիությունը՝

$$\text{Հուս (Ha)} = \frac{4}{4+6} \times 100\% = \frac{4 \times 100}{10} = 0,4 \times 100\% = 40\%:$$

Դա նշանակում է, որ ծյուղոհիստը 10 գրոհներից 4-ում գնահատվել է: Հարձակողական գործողությունների հուսալիությունը ամբողջ մրցաշարի ընթացքում կկազմի՝

$$\text{Հուս (Ha)} = \frac{12}{12+28} \times 100\% = \frac{12 \times 100\%}{40} = 0,3 \times 100\% = 30\%:$$

Այդ արդյունքը խոսում է այն մասին, որ 10-ը գրոհներից 3-ը եղել է արդյունավետ: Այստեղ որպես նմուշօրինակ կարող է ծառայել գոտեմարտում ծյուղոխստի «հարձակողական գործողության հուսալիությունը», որը պետք է հավասարվի 50 % (եթե 10 գրոհներից 5-ը գնահատվել է), այսինքն՝ ծյուղոխստի յուրաքանչյուր երկրորդ գրոհ պետք է լինի արդյունավետ:

3. «Արդյունավետություն» տեխնիկատակտիկական ցուցանիշը որոշում է հարձակողական գործողությունների որակը. այլ կերպ ասած՝ դա համարվում է ծյուղոխստի հարձակողական գործողության միջին գնահատականը:

Չնայած ծյուղո ընթշամարտում գնահատականները չեն գումարվում, որովհետև ընթշամարտի այդ ձևում գլխավորը համարվում է գնահատականի որակը, պայմանականորեն ընդունված է համարել, որ մաքուր հաղթանակը՝ «Իպոն» գնահատականը, համահավասար է 10 միավորի, «Վազա-արի»-ն 7 գնահատական, «Յուկո»՝ 5-ի և «Կոկա»՝ 3 միավորի: Իմանալով ծյուղոխստի վաստակած գնահատականների քանակը և որակը՝ կարելի է հաշվարկել դրանց միջին նշանակությունը կամ «արդյունավետությունը» հետևյալ բանաձևի օգնությամբ՝

$$P = \frac{10 \times I + 7 \times WA + 5 \times V + 3 \times K}{n}$$

i - «Իպոն» գնահատականի քանակը, WA- «Վազա-արի» գնահատականի քանակը, Y- «Յուկո» գնահատականի քանակը, K - «Կոկա» գնահատականի քանակը:

Օրինակ՝ մրցման մասնակցի 12 գնահատված գործողությունները կազմում են Իպոն 2, Վազա-արի 3, Յուկո 5 և 2 գնահատական՝ Կոկա: Այս արդյունքները տեղավորելով սույն բանաձևում, կստանանք՝

$$\text{Արդ (P)} = \frac{10 \times 2 + 7 \times 3 + 5 \times 5 + 3 \times 2}{12} = \frac{72}{12} = 6.0:$$

Այսպիսով՝ այդ ծյուղոխստի գրոհային գործողությունների միջին գնահատականը «Յուկո» է:

Խորհուրդ է տրվում առանձին հաշվարկել տեխնիկատակտիկական գործողությունների ցուցանիշների «արդյունավետությունը» կանգնած և պառկած դրությունում:

Բարձր մարզական արդյունքների նվաճման համար խորհուրդ է տրվում ձգտել նրան, որպեսզի հարձակողական գործողությունների համար միջին գնահատականը կանգնած դրությունում հասցվի 7 միավորի, այսինքն՝ «Վազա-արի» գնահատականը: Իսկ «արդյունավետության» նշանակետը պառկած գոտեմարտում պետք է լինի «Իպոն» գնահատականը:

4. Չյուղոխստի «պաշտպանության հուսալիություն» տեխնիկատակտիկական ցուցանիշը բնորոշում է նրա ընդունակությունը՝ դիմակայելու մրցակցի հարձակողա-

կան գործողություններին. որոշվում է հետևյալ բանաձևի օգնությամբ՝

$$\eta_h (H_3) = \frac{N_{np} - n_{np}}{N_{np}} \times 100\%,$$

որտեղ  $N_{np}$  – ձյուղոխտի տարված գնահատականների քանակն է,  $n_{np}$  – մրցակցի կամ մրցակիցների հարձակողական գործողությունների ընդհանուր քանակն է:

Այսպիսով՝ ( $N_{np} - n_{np}$ )- դիմակայված հարձակումների քանակն է: Այստեղ մոդելային կարելի է համարել «Պաշտպանության հուսալիության» ցուցանիշը, որը հավասար է 100%-ի:

5. Տեխնիկատակտիկական «համակցելիության» ցուցանիշը բնութագրում է ձյուղոխտի՝ հաղթանակի հասնելու ընդունակությունը կանգնած գոտեմարտում բարդ տեխնիկատակտիկական գործողություններ կիրառելու ժամանակ. չընդհատել սկսած գրոհը՝ բնահատուկ շարունակել պառկած գոտեմարտում: Ցուցանիշների քանակական նշանակությունը որոշվում է հետևյալ հավասարության միջոցով՝

$$K = \frac{K}{N} \times 100\%:$$

Օրինակ՝ հինգ գոտեմարտերում ձյուղոխտը կատարել է 40 գնահատված և չգնահատված հարձակողական գործողություններ ( $N$ ), որից 16-ը կատարել է համակցությունների ձևով (մեկ հնարքից անցնելով մյուսին)՝ հնարքները համակցելով իրար հետ, կանգնած դրությունում ձեռնարկած գրոհը շարունակել է պառկած

գոտեմարտում ( $K$ ): Այդ դեպքում ստացված տվյալները տեղադրելով հետևյալ բանաձևում, կստանանք՝

$$K = \frac{16}{40} \times 100\% = 0.4 \times 100\% = 40\%:$$

Դա նշանակում է, որ ձյուղոխտը 10-ը գրոհներից 4-ը կատարել է տարբեր հնարքների հետ համակցություններում ու կապերում: Նմուշօրինակը կարող է հանդիսանալ «համակցումների» այն ցուցանիշը, որը կգերազանցի 50%-ը, այլ կերպ՝ յուրաքանչյուր երկրորդ գրոհ կանցկացվի՝ օգտագործելով բարդ տեխնիկատակտիկական գործողություններ:

6. Տեխնիկատակտիկական ցուցանիշի «տարբերականությունը» բնութագրում է ձյուղոխտի տեխնիկայի զինանոցը, թե որքան հարուստ տեխնիկայի է տիրապետում ձյուղոխտը:

Ցուցանիշը որոշվում է օգտագործած տեխնիկական գործողությունների և դրանց դասակարգման խմբերի քանակով, «ընդհանուր տարբերականության» (ՅՕ) և դասակարգման խմբերով, որոնց տեխնիկատակտիկական գործողությունները գնահատվել են «արդյունավետ տարբերականությամբ» (ԹՆ):

Այդ դեպքում, 40 կատարված գրոհները (գնահատված և չգնահատված) կազմել են ոտնագցումները դեպի առաջ, հետին ոտնաթաթով և սրունքով, գցումներ ոտքերի բռնումով, տակակտրում առաջ, պահումներ, խեղդող և ցավեցնող հնարքներ:

Այսպիսով՝ տեխնիկայի «ընդհանուր տարբերակա-  
նությունը» ձյուդոիստի մոտ կանգնած դրությունում  
կկազմի 6 (հնարքներ տարբեր դասակարգման խմբերից.  
ոտնագցումներ, տակակտրումներ, կառչումներ, հրե-  
լագցումներ տարբեր բռնվածքներով, գցումներ՝ բռնելով  
ոտքից), պառկած գոտեմարտում՝ 3 (պահումներ, խեղդող  
և ցավեցնող հնարքներ):

Գնահատականները ստացվել են ոտնդիրների, կողմ  
և առաջ, տակակտրումների, ներսից սրունքով խփում-  
ների, կառչումներ և պահումներ հնարքների կատարելուց:  
Այդ դեպքում ձյուդոիստի տեխնիկայի «արդյունավետ  
տարբերակաճությունը» կազմում է կանգնած դրությունը՝  
3 (հնարքներ տարբեր դասակարգման խմբերից), իսկ  
պառկած գոտեմարտում՝ 1:

Որքան բազմազան է ձյուդոիստի կողմից ցու-  
ցադրվող տեխնիկան, այնքան նրա հնարավորությունը  
մեծ է՝ կառուցելու գոտեմարտի վարման տակտիկական  
զանազան տարբերակներ:

#### 4.2. ՄՆԵՂԻ ՌԵԺԻՄԸ (ՕՐԱԲԱԺԻՆԸ) ԵՎ ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄԸ ԸՍԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Համաձայն ձյուդո ըմբշամարտի միջազգային ֆե-  
դերացիայի կանոնակարգի՝ տղամարդկանց համար սահ-  
մանված են հետևյալ քաշային կարգերը՝ մինչև 60 կգ,  
մինչև 66 կգ, մինչև 73 կգ, մինչև 81 կգ, մինչև 90 կգ, մինչև  
100 կգ և 100 կգ բարձր: \*Կանանց համար մինչև 48 կգ,  
մինչև 52 կգ, մինչև 57 կգ, մինչև 63, մինչև 70 կգ, մինչև 78

կգ և 78 կգ ու բարձր: Բացի այդ, խաղարկվում է նաև  
առաջնությունը բացարձակ քաշային կարգում, որտեղ  
պայքարին կարող են մասնակցել ցանկացած քաշային  
կարգի ձյուդոիստներ:

Մարմնի քաշի արհեստական կարգավորման, ինչ-  
պես ընդունված է ըմբշամարտում անվանել «քաշի պա-  
կասեցման» համար գոյություն ունեն բազմաթիվ ժո-  
ղովրդական և արհեստական մեթոդներ: Առաջին կան  
արագացված մեթոդ, որը կարող է տևել 1-2 օր և երկրորդ՝  
տարակենտրոնացված մեթոդ, որը կարող է տևել մեկից  
մինչև չորս շաբաթ:

Բացի այդ, գոյություն ունեն նաև մի շարք մոտե-  
ցումներ, եղանակներ և տարատեսակներ.

1. Հավասարաչափ, երբ ձյուդոիստը քաշի իջեց-  
ման ամբողջ ժամանակ, ամեն օր իջեցնում է քաշի հավա-  
սար քանակ (500 գր., 750 գր., 1 կգ և այլն):

2. Հարվածային, երբ ձյուդոիստն առաջին երկու  
օրը իջեցնում է ավելորդ քաշի մինչև 50 %, այնուհետև,  
բաշագցման ամենօրյա տոկոսը աստիճանաբար փոք-  
րանում է:

3. Աստիճանաբար աճող մեթոդ, երբ կորցված  
քաշի քանակը քաշագցման վերջին օրն ավելանում է:

4. Միջանցիկ բազմահարվածային, երբ 2-4 օրվա  
ընթացքում արագացված եղանակով քաշը պակասեցվում  
է 1-3 կգ, ապա ձեռք բերված մակարդակը պահպանում են  
մի քանի օր: Այնուհետև ցիկլը կրկնվում է:

5. Ալիքաձև, երբ երկարաժամկետ քաշի պակա-  
սեցման գործընթացում առանձնացվում է քաշի կարճատև



աննշան ավելացում՝ ընթիշի ուժերի վերականգնման նպատակով:

Եթե անհրաժեշտ է մարմնի քաշը իջեցնել մինչև 10%, հաճախ կիրառում են հավասարաչափ և աստիճանաբար աճող մեթոդները: Եթե անհրաժեշտ է ավելի շատ կիլոգրամներ պակասեցնել, ապա արագացված մեթոդն է կիրառվում, երբեմն նաև տարակենտրոնացված, բազմահարվածային, ալիքաձև մեթոդները և այլն:

Քաշի պակասեցման համար որպես միջոց օգտագործվում են մեծ լարվածությամբ ընթացող մարզումային ռեժիմը օժանդակ մարզածներից (կրոսներ, մարզախաղեր)՝ օգտագործելով քաշի իջեցման կոստյումներ, ռուսական շոգեբաղնիքներ, սաունա, սննդակարգ (դիետա):

Քաշի արագացված պակասեցումը զգալի լրացուցիչ բեռնվածություն է համարվում ծյուղոխստի օրգանիզմի համար, որի մասին վկայում են արյան կազմի կենսաքիմիական փոփոխությունները: Մարզումների ժամանակ օրգանիզմի ջրազրկման ֆոնի վրա իջնում է ընթիշների աշխատունակությունը, ընթիշները դառնում են դյուրագրգիռ և անկառավարելի: Պետք է իմանալ, որ այդ պայմաններում միջին և մեծ բեռնվածությունները կարող են վնասակար լինել մարզիկի մոտ: Հետևանքը կարող է լինել գերմարզվածությունը, արդյունքների իջեցումը, հիվանդությունների առաջացումը:

Մարզումային բեռնվածությունները քաշի արագացված պակասեցման ֆոնի վրա պետք է գտնվեն հակադարձ կախվածության մեջ ջրահանքային փոխանակու-

թյան ապափոխհատուցման հետ: Ձուգահեռաբար պետք է փոքրաման և մրցակցական մեկնարկների քանակը: Քաշի աստիճանաբար իջեցման որոշ դեպքերում մարզման ժամանակ կիրառում են մեծ ծավալի և լարվածության բեռնվածություններ:

#### 4.2.1. ՁՅՈՒՊՈՒՍՏՆԵՐԻ ՍՆՆԴԻ ՕՐԱՎԱԺԻՆԸ (ՌԵԺԻՄԸ)

Սպորտում մարզումային և մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը շատ բանով կախված է նրանից, թե որքանով է մարզիկը ճիշտ սնվում: Ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունները պահանջում են համապատասխան էներգաապահովումներ: Առատ քրտնարտադրությունը, հնարավոր մեծ և փոքր վնասվածքները, մեծ ամպլիտուդայով վայր ընկնելը, ուժային պայքարը, առանց որի հնարավոր չէ գորգի վրա պայքար ծավալել, ընթամարտում հատուկ կալորիականության սննդի պահանջ է առաջացնում:

Բավական չէ ունենալ մթերքներով առատ օրաբաժին, անհրաժեշտ է ապահովել սննդամթերքների սննդարարության որակը և կալորիականությունը, ունենալ սնվելու ճիշտ ռեժիմ, պահպանել սննդի հիգիենիկ պահանջները և կալորիականությունը:

Այս հարցերը սպորտային պրակտիկայում բավական լավ են մշակված և ունեն գիտականորեն հիմնավորված բժշկական երաշխավորություններ:

#### 4.2.2. Սպիտակուցներ

Կենդանի օրգանիզմի հիմնական մասը կազմում են սպիտակուցները: Սպիտակուցները մտնում են ցանկացած բջջի, հյուսվածքի, օրգանի կազմի մեջ: Օրգանիզմում բջիջների և հյուսվածքների մշտական աճի գործընթացը պահանջում է սպիտակուցների մշտական առկայություն: Պատահական չէ, որ նրանց անվանում են նաև պրոտեիններ, որը հունարեն նշանակում է առաջնային կամ գլխավոր: Այդ պատճառով սննդի մեջ սպիտակուցները անհրաժեշտություն են և անփոխարինելի: Սպիտակուցներից օրգանիզմում սինթեզվում են կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բացառապես կարևոր ֆերմենտներ և հորմոններ:

Սպիտակուցները պարունակում են ազոտ, որի քայքայվելուց առաջանում են զանազան ամինաթթուներ: Սպիտակուցները օրգանիզմի կողմից առանց լրացուցիչ մշակման ուտելիքի մեջ անմիջապես չեն կարող յուրացվել: Մարսողության գործընթացում սպիտակուցները ենթարկվում են որոշակի ճեղքումների և վեր են ածվում ամինաթթուների, որոնք ներծծվում են արյան մեջ և այդ ձևով օգտագործվում են օրգանիզմի բջիջների կողմից:

Իրենց ամինաթթվական կազմով ուտելիքի մեջ գտնվող սպիտակուցները բաժանվում են լիարժեք և ոչ լիարժեք մասերի: Լիարժեքները պարունակում են հիմնական ամինաթթուները (մոտավորապես մինչև 12), որոնք օրգանիզմի համար ավելի են անհրաժեշտ: Դրանք հիմնականում կենդանական ծագում ունեցող սպիտակուցներն են, այն սպիտակուցները, որոնք ունեն նաև

բուսական ծագում: Սպիտակուցային քաղցը հատկապես կտրուկ է ազդում երիտասարդ և աճող օրգանիզմի վրա:

Ցանկալի է, որ սպիտակուցների կեսից ավելին ունենա կենդանական ծագում: Մարզիկների համար առավել արժեքավոր են համարվում կաթի, մսի, ձկան, ձվի սպիտակուցները և կաթնամթերքներում եղած սպիտակուցները: Բուսական հատիկներում ավելի արժեքավոր սպիտակուցներ են պարունակում որոշ ձավարներ՝ հնդկացորենը, բրինձը, վարսակածավարը, լոբազգիներում՝ հատկապես սոյայում, ինչպես նաև կարտոֆիլում ու որոշ բանջարեղեններում:

Երբ սնունդը հարուստ է զանազան ամինաթթուներով, որոնք պարունակում են սպիտակուցներ, ապա դա լիարժեք քանակությամբ բավարարում է մարդու պահանջումները:

Այնպիսի կերակուր, ինչպիսին է կաթով եփած հրնդկացորենի շիլան, հանդիսանում է սպիտակուցների հաջող զուգակցման օրինակ: Եթե հնդկացորենի ձավարում բացակայում են ամինաթթուները, ապա դրանք լրացվում են կաթի մեջ պարունակվող ամինաթթուների հաշվին:

Սպիտակուցները մեծ քանակով անհրաժեշտ են այն մասնագիտություններում, որտեղ պահանջվում է զգալի ճիգերի ծախս, արագ և ճիշտ համակենտրոնացում, շարժումների կտրուկություն և ռեակցիայի արագություն: Ձյուղիստի օրվա յուրաքանչյուր 1 կգ քաշի համար անհրաժեշտ է 2.4-2.5 գր. սպիտակուց:

### 4.2.3. Ճարպեր

Ճարպերը, սպիտակուցների հետ համակցված, նպաստում են բջջի ստեղծմանը և կառուցվածքին, ծառայում են որպես անսպառ էներգիայի և ջերմության աղբյուր, պաշտպանում են օրգանիզմը ջերմության ավելորդ կորստից, օրգանիզմի համար ապահովում են որոշ վիտամիններ, հանդիսանում են ջրի լրացուցիչ աղբյուր, օրգանները պաշտպանում են մեխանիկական վնասվածքներից և աջակցում անթերի աշխատունակությանը, որը շատ կարևոր է մարզիկների համար:

Մարդու օրգանիզմում կենդանական ճարպերը կուտակվում են կերակրի մեջ այն ժամանակ, երբ ուտելիքը պարունակում է ածխաջրատների առատ պաշար, քանի որ ճարպերի ստեղծման համար մասնակիորեն օգտագործվում են ածխաջրատները և սպիտակուցները:

Կենդանական ծագում ունեցող շատ ճարպեր միաժամանակ ունեն շատ վիտամիններ: Գարպերը նաև կարևոր դեր են խաղում օրգանիզմի կողմից վիտամինների յուրացման համար, որոնք պարունակվում են մյուս սննդամթերքներում: Վիտամիններով հարուստ է ձկան յուղը: Չնայած այն բանին, որ բուսական ծագում ունեցող ճարպերը հեշտ են յուրացվում և կալորիական են, սակայն նրանց մեջ վիտամիններ չկան:

Վերջին տարիների հետազոտությունները ցույց են տվել բուսական յուղերի կարևոր դերը. այդ յուղերը պարունակում են մի շարք թթուներ, որոնք անհրաժեշտ են օրգանիզմին ճարպափոխանակության և լյարդի նորմալ գործառնության համար:

Բուսական յուղեր շատ կան ձկան պահածոներում (շարոտներ, ձողաձուկ, սարդինա), բանջարեղենային պահածոներից դոմի, սմբուկի խավիարների մեջ, մայրնեզում և այլն:

Կաթի, դեղնուցի ճարպերը, ինչպես և հյուսվածքային ճարպերը (լյարդ, ոսկրածուծ) նույնպես վիտամին են պարունակում: Կաթում եղած ճարպերը նույնպես հարուստ են վիտամիններով (հատկապես ամռանը) և բավական հեշտ են յուրացվում օրգանիզմի կողմից:

Ճարպերի պահանջը մարզիկների կողմից օրվա մեջ կազմում է 100-120 գր., որից 80 % պետք է լինեն կենդանական ծագում ունեցող ճարպերը, որից կաթնամթերքներում ճարպերի քանակը պետք է կազմի 90 %-ից ոչ պակաս (սերուցքը և հալած յուղը պարունակում են 84-95 % ճարպ, թթվասերը՝ 23.5 %, սերուցքը՝ 20 %):

Չյուղոխտի օրվա կերակրաբաժնի մեջ պարտադիր ձևով պետք է լինեն կաթ և այլ կաթնամթերքներ (կեֆիր, թթված կաթ, լոռ (շոռ)):

### 4.2.4. Ածխաջրեր

Ածխաջրերը մարդու օրգանիզմի համար ծառայում են որպես էներգիայի հիմնական աղբյուր: Դրանք մաշկին անհրաժեշտ են մկանային աշխատանքի համար: Ածխաջրերը պահպանում են մարմնի կայուն ջերմաստիճանը, մասնակցում են նյութափոխանակությանը: Կերակրի հետ ընկնելով օրգանիզմ՝ նրանք քայքայման են ենթարկվում, ստեղծում են շաքար (գլյուկոզ), որն արագությամբ

ներծծվում է արյան մեջ և հասցվում է բոլոր օրգաններին և համակարգերին: Թափանցելով բջիջների մեջ՝ գլյուկոզան նրանց տալիս է անհրաժեշտ էներգիա: Շաքարի ավելցուկները պահեստավորվում են այսպես կոչված արյան դեպոզիտում, լյարդում և մկաններում, ինչպես նաև բոլոր հյուսվածքներում և բջիջներում (բացառությամբ նյարդային բջիջների): Այդ պաշարը մեծապես ծախսվում է մկանային լարված աշխատանքի ժամանակ: Ածխաջրերը սպիտակուցների և ճարպերի համեմատ զգալի չափով արագ են ճեղքվում և անհրաժեշտության դեպքում արագ դուրս են հանվում լյարդից և մկաններից:

Ածխաջրերի աղբյուր են հանդիսանում հիմնականում բուսական ծագում ունեցող մթերքները՝ շաքարը, սպիտակ հացը, մակարոնային մթերքները, կարտոֆիլը, ձավարեղենը, սիսեռը, լոբին, մրգերը, շոկոլադը, չամիչը, մեղրը, մուրաբան, ջեմը և այլն: Սովորաբար ածխաջրերը կազմում են մարդու կերակրաբաժնի մոտավորապես երկու երրորդը: Մեկ գրամ ածխաջուր ճեղքվելիս օրգանիզմը ստանում է 4.1 մեծ կալորիա:

Մարզումների և մրցումների ժամանակ մարզիկների համար մեծ նշանակություն ունեն շաքարը և մյուս հեշտ ներծծվող ածխաջրերը, քանի որ դրա արդյունքում ստեղծվում է էներգիայի արագ ծախսման և վերականգնման հնարավորություն:

Երբ ածխաջրերը մտնում են օրգանիզմ և լրիվ չեն օգտագործվում, ապա նրանց մի մասը ճարպի տեսքով նստվածք է առաջացնում օրգանիզմում: Կերակրաբաժ-

նում. ածխաջրերի պակասության դեպքում, ճարպը քայքայվում է և փոխհատուցում է այդ թերությունը:

Մարզիկների համար ածխաջրերի պահանջումն քնն օրվա մեջ կազմում է 600-700 գր.: Դրանից շաքարի (շաքար, կոնֆետ, մուրաբա, ջեմ, մրգեր) բաժինը պետք է կազմի 35 %, իսկ մյուս 65 % բաժին է հասնում հացին, կարտոֆիլին, մակարոնային կերակրատեսակներին, սիսեռին, լոբուն և այլն:

Օրվա ընթացքում մարզիկների կողմից մեծ քանակությամբ շաքարի օգտագործումը, որը, իհարկե, հաճախ է հանդիպում նրանց մոտ, ոչնչով արդարացված չէ: Շաքարը համարվում է ոչ միայն սննդամթերք, այլև նյարդային համակարգի և ներքին մի շարք օրգանների սեկրեցիայի համար որպես գրգռիչ: Չափից ավելի շաքարի օգտագործումը արյան մեջ նրա պարունակությունը կտրուկ բարձրացնում է: Միանգամից 150 գ.-ից ավել շաքար ընդունելու դեպքում նրա մի մասը մեզի հետ դուրս է չարտվում օրգանիզմից՝ որպես ավելորդ նյութ: Մեծ քանակությամբ շաքար միանգամից կարելի է ընդունել եզակի դեպքում՝ մեծ և երկարատև ֆիզիկական բեռնվածություններից հետո:

Ածխաջրերի պաշարներն օրգանիզմում կազմում են 300-400 գր., իսկ լավ մարզված մարզիկների մոտ՝ մինչև 500 գր.: Լարված մարզական գործունեության դեպքում ածխաջրի ծախսը մեկ ժամում կազմում է մոտավորապես 150 գր.: Այսպիսով՝ 3-4-ժամյա պարապմունքի արդյունքում մարզիկի օրգանիզմում ածխաջրերի պաշարը այնքան է ծախսվում, որ նրա աշխատունակությունը սկսում է

արագ իջնել, որի պատճառով մարզիկը երբեմն դժվարությամբ է կարողանում ավարտել պարապմունքը կամ մրցումները:

#### 4.2.5. Վիտամիններ

Վիտամինները բարձրացնում են օրգանիզմում եղած հիվանդաբեր միկրոբների հանդեպ մարդու դիմադրողականությունը, բարելավում են աշխատունակությունը, նպաստում օրգանիզմի նյութափոխանակության նորմալ գործընթացը: Սննդի մեջ վիտամինների պակասությունը բերում է յուրահատուկ հիվանդությունների առաջացման, որը հայտնի է «ընդհանուր վիտամինաքաղց» անվան տակ:

Չյուդոդիստների համար կարևոր նշանակություն ունեն A, B, C, D, P, K, PP և E խմբի վիտամինները:

Վիտամին A (ռետինոլ, ակսերոֆտոլ): Վիտամին A-ն համարվում է օրգանիզմի գեղեցկության վիտամին: Այս վիտամինը նաև համարվում է դիմադրողականության վիտամին, առանց որի ծյուդոդիստը կարող է հաճախակի հիվանդանալ:

Վիտամին A-ն նպաստում է տեսողության բարելավմանը: Վիտամին A-ն արագացնում է վնասված մաշկի և նրա հիմքում ընկած հյուսվածքի վերականգնումը: Այս վիտամինը հիմնականում գտնվում է կենդանական ծագում ունեցող մթերքներում՝ կարագի, ձվի դեղնուցի, լյարդի, մսի, ձողածուկի, ծովային պերկեսի մեջ: Մարդու օրգանիզմում այն արտադրվում է կարոտին կոչվող

նյութից, որի համար որպես աղբյուր է ծառայում գազարը, կարմիր պղպեղը, կանաչ սոխը, պոմիդորը, սպանախը, սալաթը, թրթնջուկը, ծիրանը, դեղձը, մանդարինը, նարինջը: Անհրաժեշտ է իմանալ, որ վիտամին A-ն լուծվում է ճարպերում, այդ պատճառով լավագույն յուրացման համար պետք է ձգտել, որպեսզի նրանք լինեն այն կերակրամթերքներում, որոնք հարուստ են այդ վիտամիններով:

Վիտամին E (տոկոֆերոլ). կապված է մկաններում նյութերի փոխանակության գործընթացների հետ: Մկաններն առանձնապես զգայուն են վիտամին E-ի բացակայության նկատմամբ: Վիտամին E առանց բացառության տարբեր մթերքներում կա, բայց ավելի շատ բուսական ծագում ունեցող մթերքներում: Սովորաբար՝ փոքր քանակով E վիտամին կա նաև հատիկաբույսերի սաղմերում, չգտված բուսական յուղերում, ձվի դեղնուցում, սալաթի տերևներում:

Վիտամին E ամենից շատ կա եղինջում, եգիպտացորենում, ծնեբեկում և այլն:

Վիտամին D (կալցիֆերոլ): Այս վիտամինը կարգավորում է կալցիումի և ֆոսֆորի կուտակումները ոսկրերում: Օրգանիզմում տեղի ունեցող տարբեր ռեմատիկ ցավեր՝ մեջքում, գոտկատեղում, կարող են առաջանալ այդ վիտամինի պակասության դեպքում: Վիտամին D-ն ավելի շատ պարունակում են ծովածկները (սաղմոն, սկրումբրիա, քարալեզ):

Այս առումով լավագույն մթերքը, որը պարունակում է քավարար քանակի վիտամին D՝ դա ձողածուկի լյարդն է,

ծովատառեխը և այլն: Բացի այդ, այս վիտամինը կարող է կազմավորվել մարդու օրգանիզմում մաշկի վրա արևի ճառագայթների ներգործության օգնությամբ:

Վիտամին K: Այս վիտամինը ունի արնահոսությունը կանգնեցնող-մակարդող հատկություն: Արյան մակարդումն ապահովելու համար դրա օգնությամբ արտադրվում է պրոտրոմբին: Վիտամին K-ի պակասության կամ բացակայության դեպքում մարմնի զանազան մասերում կարող են հայտնվել արյան զեղումներ, արնահոսությունները վատ են կանգնեցվում, օրգանիզմում առաջ է գալիս սակավարյունություն: Վիտամին K պարունակվում է բույսերի կանաչ տերևներում, սոյայի յուղում, լյարդում, կազեինում (առկա է պանիրում), ընկույզում, կաղամբում, սպանախում, պոմիդորում: Նրանից շատ կա սոճու ասեղներում, առվույտի տերևներում:

Վիտամին C-ն (ասկորբինաթթու) մարդու օրգանիզմի համար անհրաժեշտ վիտամիններից մեկն է համարվում: Մարդկանց մոտ այդ վիտամինը պահեստավորել գրեթե հնարավոր չէ: Վիտամին C-ի ավելցուկը վնասակար չէ, քանի որ ավելորդ քանակը դուրս է մղվում օրգանիզմից:

Վիտամին C-ն ակտիվացնում է երկաթի յուրացումը, օրգանիզմի կողմից ունի հակալնդախտային հատկություն՝ «քայքայելով» օրգանիզմից հանում է խոլեստերինը:

Ուժեղացված մկանային գործունեության ժամանակ նպաստում է դիմացկունության ավելացմանը, արագացնում է վերականգնողական գործընթացները: Նա բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը վարակիչ

հիվանդությունների նկատմամբ, նպաստում է վերքերի արագ բուժմանը, ոսկրերի սերտաճմանը, հղիության նորմալ ընթացքին:

Մրցուններից առաջ և հետո նրա անհրաժեշտ քանակն աճում է մինչև 250-300 մգ՝ ամեն օր:

Ֆիզիկական աշխատանքը կամ մարզապարապմունքը բարձր կամ ցածր ջերմաստիճանի պայմաններում պահանջում է վիտամին C-ի պարունակություն:

Վիտամին C ամենից շատ պարունակում են բանջարեղենը, մրգերը, հատապտուղները: Վիտամին C-ն հատկապես շատ է սև հաղարջում, մասուրում, կանաչ ընկույզում, ինչպես նաև նարինջում, կիտրոնում, անտոնովյան խնձորում, մորիում, հաղարջում, կարմիր պոմիդորում, կաղամբում, կարմիր տաքտեղում, ծովաբողկում, թրթմնուկում, սալաթում, սպանախում:

B խմբի վիտամիններ.

գոյություն ունի B խմբի վիտամինների մոտավորապես 30 տարատեսակ: Դրանք տարբեր ֆերմենտների կազմում լուծվում են ջրում, և անգամ փոքր դոզայով կարող են տալ դրական արդյունք: B խմբի գրեթե բոլոր վիտամինները գտնվում են խմորներում, լյարդում, հացաբույսերում:

Վիտամին B1-ը (տիամին) նպաստում է կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգի գործունեության կարգավորմանը: Վիտամին B1-ի բացակայությունը օրգանիզմում առաջ է բերում հիշողության թուլացում, հոգնածություն, անվստահություն իր նկատմամբ, երկչոտություն, նյարդային վիճակ, մարսողական ուղի-

ների խանգարում, մարդու մոտ ցավեր են առաջանում վերջույթներում, մասնավորապես ոտքերի մկաններում, առաջ է բերում հևոցներ: Հասկանալի է, որ մարզիկը ունենալով այսքան հիվանդություններ, չի կարող լիարժեք մարզվել և բարձր մարզական արդյունքների հասնել:

Համոզիչ կարծիքներ կան, որ տիամինը հանում է հոգնածությունը, հուզվածությունը, գրգռվածությունը, մարդու մոտ ստեղծում է լավատեսություն և աշխատանքի հանդեպ լավ տրամադրություն:

Չյուդո ըմբշամարտի պարապմունքների ժամանակ վիտամին B1 կարևոր դեր է կատարում՝ մեծ մկանային աշխատանքի ժամանակ ապահովելով ածխաջրերի լիարժեք օգտագործումը:

Որքան օրգանիզմը շատ է ածխաջրեր ծախսում, այնքան մեծանում է B1 վիտամինի պահանջը:

B1 վիտամինը ավելի շատ է պարունակվում աշորայում և ցորենի հացում (կոպիտ աղացված ալյուրից), լոբազգի բույսերում՝ սիսեռում, լոբու մեջ, ոսպում, գարեջրային, հացաթխման խմորներում, կաղամբում, գազարում, կարտոֆիլում, մսի մեջ՝ հատկապես խոզի, ուղեղում, լյարդում և այլն: B1 վիտամինի օրական պահանջը կազմում է 3 մգ:

Եթե այդ վիտամինը մեծ քանակով է ընդունվում, քան պետք է օրգանիզմին, այն արագ դուրս է մղվում օրգանիզմից, նրա պաշարները օրգանիզմում չեն ստեղծվում: Տարվա եղանակների հետ կապված՝ B1-ի քանակությունը մթերքներում չի տատանվում:

Վիտամին B2 (ռիբոֆլավին): Այս վիտամինը նպաստում է օրգանների և նրա հյուսվածքների տարբեր վնասվածքների և խոցերի բուժմանն ու վերականգնմանը: Մարդու սննդում B2 վիտամինի պակասության ժամանակ նկատվում է մաշկի, լորձաթաղանթի հիվանդություն: Վիտամին A-ի հետ զուգակցված նա նպաստում է տեսողության սրության բարձրացմանը:

Վիտամին B2 գտնվում է կենդանական և բուսական ծագում ունեցող մթերքներում: Սովորաբար B2 վիտամինը ուղեկցում է B1 վիտամինին: Մեծ քանակով դրանք գտնվում են խմորներում և ցորենի ամբողջական հատիկներում, ինչպես նաև մսի մեջ, լյարդում, ձվի դեղնուցում, կաթում, բանջարեղենում, սակայն դրանց պարունակությունը, ինչպես և B1 վիտամինինը, քիչ է:

Վիտամին B3 (PP): Կանխում է մաշկի, մարսողության օրգանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի հիվանդությունները, օգնում է վերացնելու խոլեստերինի և մյուս ճարպերի նստվածքներն արյունատար անոթներում, ինչպես և վերացնում է հոդաբորբոքային (արտրիտ) նստվածքները, հանգստացնում ցավերը:

Վիտամին B3: Նիացինը, նիկոտինաթթուն, ավելի շատ անհրաժեշտ է ուղեղի համար: Վիտամին B3 պարունակվում է հացահատիկում, հնդկացորենում, սնկերում, գարեջրային և հացաթխման խմորներում, սիսեռում և լոբում, մսի մեջ (հատկապես շատ հնդկահավի մսում), լյարդում, երիկամներում:

Վիտամին B6 (պիրիդոկսին): Հասուն մարդու համար օրվա ընթացքում վիտամին B6 քանակը 2 մգ է:

Երիտասարդ մարդկանց համար պահանջվում է մի փոքր շատ, իսկ ավելի շատ այն մարդկանց է պետք, ովքեր իջեցնում են մարմնի քաշը:

Պիրիդոկսինի լավ աղբյուր են ընկույզը (այդ թվում և անտառի), հնդկացորենի շիլան: Վիտամին B6 պարունակվում է խմորներում, լյարդում, խոզի մսում, լոբում, կաղամբում և գազարում:

Վիտամին B12 (ցիանոկոբալամին): Այս վիտամինի պակասության դեպքում մարդու մոտ սկսվում է սակավարյունությունը: Օրվա մեջ այս վիտամինի նորման կազմում է ընդամենը 3 մգ: Նրանք, ովքեր ուտում են միս և ձու, խմում՝ կաթ, միջին առումով օրվա մեջ ստանում են 15 մգ: Վիտամին B12, բացի խմորներից, գտնվում է նաև կենդանական ծագում ունեցող մթերքներում, նախ և առաջ լյարդում, ձկան մեջ, ծովամթերքներում: Ծովատառեխը բացարձակապես հարուստ է B6 և B12 վիտամիններով:

**B խմբի մյուս վիտամինները:** Վիտամին H-ը (բիոտին) օրգանիզմում անհրաժեշտ է՝ աջակցելու դիմադրողականության բարձրացմանը, հիվանդությունների կանխմանը, մաշկի, եղունգների, մազերի ամրապնդմանը: Բացի լյարդից և խմորներից, բիոտին է պարունակում շոկոլադը, ծաղկակաղամբը, սունկը, սիսեռը և այլն:

Գոյություն ունեն սննդամթերքների մի շարք տեսակներ, որոնք նույնպես պարունակում են B խմբին դասվող վիտամիններ (ռուտին, ցիտրին, բիոֆլավոնոիդին և այլն), դրանք այն տարատեսակներն են, որոնք նպաստում են վիտամին C-ի յուրացմանը, իսկ վերջինս նպաստում է հյուսվածքների և մազանոթների ամրապնդմանը:

Ըմբիշների մոտ արնագեղումները վերականգնելու և բուժելու համար անհրաժեշտ է վիտամին P: Վիտամին P-ով ամենից հարուստ է սևապտուղ արոսը (սինձ): Այն առկա է նաև կաչուկների (ծիափուշ) պտուղներում, մասուրում, սև հաղարջում, խաղողում, ինչպես նաև կանաչ մաղաղանոսում, սալաթում, կտրտված պղպեղում, եգիպտացորենի ձավարում:

#### 4.2.6. Հանքային նյութեր

Սննդի բաղկացուցիչ մասերից են կալցիումը, ֆոսֆորը, կալիումը, նատրիումը, մագնիումը, երկաթը, ծծումբը, քլորը և այլ հանքային տարրեր, որոնք մտնում են օրգանիզմի հյուսվածքների բջիջների կազմության մեջ:

Հետազոտություններով ապացուցված է օրգանիզմի համար հանքային տարրերի նշանակության կարևորությունը, չնայած որ դրանք օրգանիզմում գտնվում են շատ չնչին քանակով (միկրոտարրեր, պղինձ, մարգանեց, ցինկ, կոբալտ, ծուլվածք, յոդ, ֆտոր, քրոմ, ուրան և շատ ուրիշներ): Դրանք հիմնականում մասնակցում են մարդու օրգանիզմում կատարվող ամենաբարդ կենսաքիմիական գործընթացներին:

Հանքային նյութերն անհրաժեշտ են նաև արյան և մյուս մարսողական հյուսվածքների ստեղծման համար: Դրանք ապահովում են հյուսվածքներում սպիտակուցների և դրանց հատկությունների պահպանմանը, ինչպես նաև ուժեղացնում կամ թուլացնում են օրգանիզմի ֆերմենտների ակտիվ գործողությունը:



Հանքային տարրերը մեծամասամբ օրգանիզմից դուրս են գալիս մեզի, քրտինքի միջոցով և այլն: Օրվա ընթացքում օրգանիզմից դուրս են գալիս որոշակի, սակայն հաստատուն քանակի հանքային նյութեր: Դրանց արտազատումը կտրուկ ձևով աճում է միայն արագացված քրտնազատության դեպքում, որը յուրահատուկ է սպորտում և մարզումներում: Այդ պատճառով հանքային տարրերի հանդեպ օրգանիզմի պահանջը կախված է դրանք օրգանիզմից դուրս բերելու աստիճանից և քանակից:

Մարդուն անհրաժեշտ բոլոր հանքային տարրերը պարունակվում են զանազան սննդամթերքներում, բացառությամբ կերակրի աղի, որն օրգանիզմ է մտնում մաքուր ձևով՝ կերակրի հետ:

Ակտիվ մարզումների դեպքում օրգանիզմում տեղի է ունենում ֆոսֆորի, կալցիումի, կալիումի և նատրումի մեծ ծախս, որը պարտադիր կարգով անհրաժեշտ է լրացնել:

Մարզիկները պետք է իմանան, որ մկաններում գտնվող զանազան ֆոսֆորային միացությունները բացարձակ դեր են խաղում մկանային կծկումների և հատկապես լարված մկանային աշխատանքի դեպքում:

Ֆոսֆորային միացումներն ազդում են մկանային աշխատանքի և ռեակցիայի արագության վրա, որոնք պահանջում են նյարդային լարված աշխատանք: Ֆոսֆորը, կալցիումը, մագնիումը ամրապնդում են ոսկրային ապարատը:

Ֆոսֆոր շատ կա մսի և տարբեր մսամթերքներում, ձկան մեջ (ծողածուկ, ծովատառեխ (սեյոդկա)), թառակի խավիարում, սիսեռում, լոբում, ոսպում և սոյայում: Կալ-

ցիումով հարուստ են պահածոները, լոբին, կաթնամթերքները (կաթ, պանիր, կաթնաշոռ), խավիարը, ոսպը: Երկաթ պարունակում է երշիկը, լյարդը, ելակը և այլն:

Մագնիում շատ է պարունակում պանիրը, վարսակի ծավարը, հատիկավոր բակլաբույսերը և այլն: Քլորային կալցիումի քանակի բարձրացումն օրաբաժնի մեջ (սնունդ) բարելավում է սպիտակուցների և ածխաջրերի յուրացումը, իսկ կերակրի աղի ավելացումը նպաստում է ճարպերի լավ յուրացմանը: Իր հերթին, հանքային աղերը լավ են յուրացվում ածխաջրային ռեժիմի դեպքում, քան սպիտակուցային ռեժիմի ժամանակ:

Կենդանական ծագում ունեցող կերակրի մեջ հանքային նյութերը յուրացվում են 90-98 %-ով, իսկ բուսական ծագում ունեցողները՝ 50 %-ով:

Օրինակ՝ կալցիումը մարդուն անհրաժեշտ է ոսկրահյուսվածքների ամրապնդման համար:

Ինչպես կալցիումի, այնպես էլ վիտամին D-ի պակասությունը կարող են ցավեր առաջացնել ողնաշարի գոտկային և կրծքային հատվածներում:

Ամենից մատչելի և համեմատաբար հարուստ կալցիումի աղբյուր են կաթը և կաթնամթերքները՝ պանիրը, կաթնաշոռը: Շատ կալցիում են պարունակում շարոտները (մանրածկան), ծովատառեխը, կանաչ մաղադանոսը, բփով կաղամբը, եգիպտացորենը, ծովաբողկը, սխտորը:

Ցինկը կարևոր դեր է խաղում սեռական օրգանների զարգացման և նրանց առողջ վիճակը պահպանելու համար, բարերար ազդեցություն է թողնում նաև մաշկի, եղունգների, մազերի վիճակի վրա: Ավելի շատ ցինկ են

պարունակում ուտրեները (270-600 մգ (կգ), ապա թեփը, ցորենի ծիլերը (130-200 մգ/կգ, սնկերից շատերը (75-140 մգ/կգ): Համեմատաբար փոքր քանակով ցինկ կա ձկների և լյարդի մեջ:

Օրգանիզմում երկաթի պակասությունն արտահայտվում է սակավարյունությամբ: Դրա առաջին ախտանշանը՝ մշտական հոգնածության զգացումն է: Երկաթը նպաստում է արյան հեմոգլոբինի առաջացմանը, որը շատ կարևոր է օրգանիզմի համար և, որից մեծամասամբ կախված է առողջության բավարար վիճակը:

Օրգանիզմում երկաթի անբավարարության դեպքում մարզիկը ոչ միայն հոգնածություն է զգում, այլև նրա մոտ նկատվում են այնպիսի երևույթներ, ինչպիսիք են երեսի անառողջ տեսքը, գլխացավը, հևոցը (փոխհատուցում է թթվածնի պակասությունը թոքերում), բարձրանում է գրգռվածությունը:

Երկաթի յուրացումը օրգանիզմի կողմից բավական բարդ գործընթաց է: Պատահում է նաև այնպես, որ օրգանիզմը ի վիճակի չի լինում յուրացնել անգամ երկաթի լավագույն պատրաստուկները: Երկաթի յուրացմանը նպաստում են տարբեր վիտամիններ, օրինակ՝ C վիտամինը և այլն: Այդ նպատակով հիանալի օգուտ է տալիս լյարդի (երկաթ է պարունակում) և մաղադանոսի (վիտամին C) զուգակցված տարբերակի կիրառումը:

Օրգանիզմում մագնիումի և վիտամին B6-ի բացակայությունը հաճախ պայտճառ է դառնում քաշի արագ ավելացմանը, աթերոսկլերոզի զարգացմանը, իսկ սրանք իրենց հերթին ռեալ վտանգ են առաջացնում սիրտ-

անոթային համակարգի նորմայից շեղման համար: Մագնիումի պակասության առաջին ախտանիշներն են՝ անհանգստության, վախի, գրգռվածության, անքնության, հոգնածության ի հայտ գալը: Մագնիումը դրական ազդեցություն է ունենում օրգանիզմի վրա: Այն ամրացնում է ատամները, կանխում երիկամների մեջ քարերի գոյացման գործընթացը:

Մագնիում է պարունակում խաշխաշի սերմը, դդումը, արևածաղիկը, ընկույզը, կանաչեղենը, մեղվախտոր և կակաոն:

#### *4.3. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՅՄԱՆ ՊԱՏՆԱՌՆԵՐԸ, ԴՐԱՆՑ ԴԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՊՐՈՖԻԼԱԿՏԻԿԱՆ*

Ձյուղո ըմբշամարտում ըմբիշի հենաշարժողական ապարատի ավելի հավանական և խոցելի օղակներ են համարվում ծնկային, սրունքթաթային, ուսային, արմնկային հոդերը և ողնաշարը:

Առավել հաճախ են վնասվում ըմբիշների ծնկահոդերի մեմիսկները, ծնկահոդերի կողքային և խաչաձև կապանները: Որպես օրենք՝ վնասվածքները մեծամասամբ առաջանում են տարեկան մարզացիկում (մոտ 70 %), մրցակցական շրջանում համեմատաբար քիչ վնասվածքներ են լինում (30 %):

Ապացուցված է, որ մարզապարապմունքների ժամանակ վնասվածքները 3 անգամ գերակշռում են մրցակցական գոտեմարտերի ժամանակ տեղ գտած վնասվածքներին:

Ըմբռանարտում վնասվածքների հիմնական պատճառը ըմբիշների մոտ ուսումնամարզական գործընթացի սխալ կազմակերպումն է. հիմնականում այն վրիպումներն են, որոնք արմատավորվել են ուսուցման մեթոդիկայում՝ դրանք ինքնապահովման և ապահովման տեխնիկական հնարքները սխալ կատարելու, հնարքին թերի տիրապետելու, մրցականոնները չիմանալու հետևանքով:

Ձյուղոփստների մարզման գործընթացի կազմակերպական-մեթոդական սխալների մեջ անհրաժեշտ է նշել նախ քաշի սխալ կարգավորումը, մարզիչի կողմից զույգերի սխալ ընտրությունը, երբ տեխնիկապես թույլ ըմբիշի հետ գոտեմարտում է ավելի ուժեղ և տեխնիկապես ավելի լավ պատրաստված մրցակից, երբ զույգերը ֆիզիկապես չեն համապատասխանում իրար, երբ պարապմունքները կազմակերպվում են վատ և անբարենպաստ եղանակի տեխնիկական պայմաններում, երբ վերականգնման համար անհրաժեշտ միջոցներ և պայմաններ չեն ստեղծվում ըմբիշների համար:

Ձյուղոփստների մոտ վնասվածքների ծագման հիմքում առաջին հերթին ընկած են այն մեթոդական սխալները, որոնք մարզիչները թույլ են տալիս արագ չենսփոխ պատրաստելու ճանապարհին, այլ կերպ ասած՝ նրանք անհամեմատ մեծ աշխատանք են դնում ըմբիշի ուսերին, որը նա ֆիզիկապես և տեխնիկապես ի վիճակի չէ կատարելու:

Մարզական պարապմունքի սկզբնական մասում վնասվածքների առաջացումը պայմանավորված է հոգեբանական տրամադրվածության բացակայությամբ և սխալ

նախավարժանքի անցկացմամբ: Մարզման եզրափակիչ մասում վնասվածքները տեղի են ունենում հոգնածության ֆոնի վրա: Մարզիչից պահանջվում է հատուկ ուշադրություն դարձնել մրցման պատրաստության եզրափակիչ փուլում մեծ տեսակարար կշիռը (մինչև 90 %) տեղափոխել բեռնաթափման և տեխնիկայի կատարելագործման ժամանակ սխալների շտկման վրա: Ինչ վերաբերում է ոչ հատուկ պատրաստությանը (ընդհանուր զարգացնող, խաղային վարժություններ), դրանք պետք է կազմեն 10 %:

Ձյուղոփստների մոտ վնասվածքների պատճառ հանդիսացող սխալները կախված են մարզման ժամանակ խաղային մարզածների ներառումով, երբ բացակայում է մեթոդապես և տեխնիկապես ճիշտ և ապահով կազմակերպումը:

Բացի այդ, վնասվածքները հաճախ առաջանում են սխալ հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների հետևանքով: Վնասվածքների մեխանիզմը և աշխարհագրությունը ձյուղոփստների մոտ տարբեր է:

Ձյուղո ըմբռանարտում վնասվածքները տարբեր բնույթի են. այն վնասվածքները, որոնց մեխանիզմը կապված է վայր ընկնելու, հարված կատարելու հետ, կազմում է մինչև 40 %: Վնասվածքների մոտ 50 %-ը պայմանավորված է որոշ հոդերի կտրուկ ոչ կոորդինացված կամ բռնի ծալումների և տարածումների հետ. դրանք կազմում են մինչև 10 %՝ կապված է վնասվածքի համակցված մեխանիզմի հետ:

Սխալ հնարք կատարելու կամ սխալ տեխնիկայի կիրառումը կարող է վնասվածքի պատճառ դառնալ

ինչպես կատարողի համար, այնպես էլ մրցակցի համար (2:1 հարաբերությամբ): Նման պահերը կարելի է բացատրել ձյուդոիստի հոգեհուզական վիճակով, ինչպես մարզապարապմունքների, այնպես էլ պատասխանատու մրցումներում: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ ձյուդոիստների մոտ վնասվածքներն առաջանում են նաև օրգանիզմի չվերահսկվող թուլացման ֆոնի վրա, իսկ ավելի հաճախ՝ ավելորդ գրգռվածության ֆոնի վրա: Վնասվածքների մի մասի պատճառ է դառնում ըմբիշի մոտ մրցելու ցանկության բացակայությունը կամ, ընդհակառակը, հաղթելու մեծ ցանկությունը:

Ըմբիշի հոգեհուզական անկայունությունը, նրա բարոյականային պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակի և մարտական բնավորության բացակայությունը անմիջական կապ և առնչություն ունի ոչ միայն մրցակցական գոտեմարտերի արդյունքների հետ, այլև որոշակի աստիճանով վնասվածքների առաջացման հաճախականության նկատմամբ:

Վնասվածքներից զերծ մնալու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է ճիշտ զույգի ընտրությունը: Զույգերը պետք է կազմվեն ըստ քաշային կարգերի՝ հավասարը հավասարի հետ: Նրանք պետք է տեխնիկապես և պատրաստականությամբ համապատասխանեն միմյանց, երկուստեք պետք է ունենան բժշկի թույլտվություն:

Վնասվածքներից խուսափելու կարևորագույն միջոցներից է համարվում ապահովման և ինքնապահովման տեխնիկայի տիրապետումը, ներքնակների միջև ճեղքերի բացակայությունը, ծածկոցի ամբողջականությունը, ներք-

նակների երեսապատումը. դրանք բոլորը անվտանգության երաշխիքների տարրերն են:

Ցավեցնող և խեղդող հնարքների ուսուցման ժամանակ մարզիչը կամ մրցավարը պարտավոր են հետևել և ժամանակին գործողությունն անմիջապես դադարեցնել՝ համաձայն մրցակցի հանձնվելու մասին տրվող ազդանշանի:

#### 4.4. ՀԵՏՎՆԱՍՎԱԾՔԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԿԵՏՆԵՐԸ

ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	ՕՐԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ	
	կարելի է սկսել օր հետո	կարելի է թույլատրել մասնակցելու օր հետո
<i>Ոսկրերի կոտրվածք</i>		
Սրունքի	60-90	110-120
	օր անշարժացումից հանելուց հետո	
Նախաբազկի	40-50	70-80
	օր անշարժացումից հանելուց հետո	
Ուսահողի խախտում	60-80	90-110
	օր անշարժացումից հանելուց հետո	

Ուտնաթաթի	3-8 ամիս կոտրվածքից հետո	
Կողերի	20-30	46-60
	կոտրվածքից հետո	
Անրակի	40-60	70-90
	կոտրվածքից հետո	
<i>Սրունքվեզային հողի կապանների ձգումներ</i>		
I աստիճանի	7-10	10-20
II աստիճանի	14-20	21-30
III աստիճանի	26-30	31-40
ճաճանչադաստակային հողի ձգումներ	7-20 օր վնասվածքից հետո	
Ուսահողի կապանների ձգումներ	90-130 օր վնասվածքից հետո	
<i>Ծնկահողի կոտրվածքներ և ձգումներ</i>		
Առանց արյունազեղման հողի խոռոչում	10-14	17-20
	վնասվածքից հետո	
Աննշան արյունազեղում և կապանների վնասվածքներ	14-28	24-35
	վնասվածքից հետո	

Արտահայտված արյունազեղում հողի խոռոչում և կապանների վնասվածք	60 օրից ոչ շուտ վնասվածքից հետո	
Արմնկային և ուսային հողախախտեր	30-60	90-150
	վնասվածքից հետո	

#### 4.5. Պետք է պատրաստ լինել ամեն ինչի

Դժբախտաբար, ինչպես ցանկացած կոնտակտային մարզածև, առավել ևս ձյուղո ըմբշամարտում պարապմունքների և մրցումների ժամանակ ըմբիշները հաճախակի են վնասվում: Ցանկացած վնասվածքի դեպքում առաջին օգնություն կարող է ցույց տալ մարզիչը, այնուհետև բժշկական կրթություն ունեցող մասնագետը: Եթե մրցումների ժամանակ բժշկական մասնագետները միշտ ներկա են լինում, ապա մարզումների ժամանակ նրանք կարող են բացակայել: Ուստի յուրաքանչյուր մարզիչ կամ մարզիկ ինքը պետք է իմանա և կարողանա ցույց տալ առաջին օգնությունը:

#### 4.6. Առաջին օգնությունը կոտրվածքների դեպքում

Ջարդվածք (վնասվածք) է համարվում մարզիկի մարմնի հյուսվածքների և օրգանների այն խախտումները, որոնք տեղի են ունենում ընկնելուց, հարվածներից, սխալ հնարք կատարելուց, ցավեցնող հնարք կատարելուց և

այլն: Դրանք ձյուղո ըմբշամարտի պարապմունքներում ավելի հաճախակի հանդիպող վնասվածքներն են:

Կոտրվածքները վերաբերում են փակ վնասվածքներին, քանի որ կոտրվածքների դեպքում մարմնի արտաքին ծածկույթը մնում է անվնաս:

Ցավը մեղմացնելու, արյունազեղման հետագա ընթացքը կանգնեցնելու, կոտրվածքից հետո ուռուցքից խուսափելու համար նախ և առաջ վնասված հատվածը անհրաժեշտ է սառեցնել: Դա սառը թրջոցն է կամ թաց վիրակապը, որը սեղմում է վնասված հատվածի արյունատար անոթները, կրճատում է արյան հոսքը դեպի վնասված հատվածը:

Խորհուրդ է տրվում օգտագործել նաև սառը ջրի շիթը, սառը ջրում թրջած երեսսրբիչը:

Մարզական պրակտիկայում այդ նպատակով կիրառվում է քլոր-էթիլ, որը սրվակից փչվում է 10 սմ տարածության՝ վնասված տեղից մինչև եղյամի հայտնվելը:

Նախապես այրվածքից խուսափելու համար ցանկալի է մաշկը քսուքով պատել. լավ արդյունք է տալիս տրոքսիվազինը, ինդոլազինը:

Վնասվածքի դեպքում վնասված հատվածի սառեցման տևողությունը չպետք է ընդմիջումներով գերազանցի 40-60 րոպե: Սառը թրջոցները կատարվում են միայն առաջին ժամերի և օրվա ընթացքում:

Թարմ վնասվածքի դեպքում չի կարելի վնասված հատվածում մերսում կատարել, կամ տաքացնող քսուկներ քսել, տեղանքը տաքացնել, քանի որ կհանգեցնի անոթների լայնացմանը, իսկ դա իր հերթին կնպաստի

արյան հոսքի արագացմանը վնասված տեղամասում և կօժանդակի միջիյուսվածքային այտուցների ավելացմանը և ցավերի ուժեղացմանը:

#### *4.7. Առաջին օգնությունը գիտակցությունը կորցնելու դեպքում*

Ձյուղո ըմբշամարտի պարապմունքների և մրցումների ժամանակ հարվածների, բախումների կամ վայր ընկնելու պատճառով ըմբիշը կարող է գիտակցությունը կորցնել, ինչը մեծապես տեղի է ունենում արյունամատակարարման խափանման հետևանքով: Դա հիմնականում առաջ է գալիս արտակարգ մեծ ֆիզիկական բեռնվածության կամ խեղդող հնարքների ժամանակ:

Գլխուղեղի ցնցումների ժամանակ բնորոշ են հետևյալ նշանները՝ գիտակցության կորուստ, գլխապտույտ, փսխումներ, հաճախակի մակերեսային շնչառություն, անոթազարկի դանդաղում և լարվածություն, հիշողության կորուստ:

Ուղեղի ցնցումների թեթև աստիճանը տևում է մի քանի վայրկյան: Նման վնասվածքի դեպքում, որը տևում է վայրկյաններ, ձյուղոիստը կարող է շարունակել մարզումը, բայց որոշ ժամանակ անց նրա մոտ սկսվում են գլխացավեր, գլխապտույտ, փսխում:

Ուղեղի ծանր ցնցումների դեպքերում գիտակցության կորուստը կարող է տևել մեկից երեք րոպե: Նման դեպքերում պետք է ցույց տալ առաջին օգնություն. արագ դադարեցվի պարապմունքը, այնուհետև ձյուղոիստին

պետք է պառկեցնել մեջքի վրա, գլուխը փոքր-ինչ վեր բարձրացնելով՝ ապահովվի օդի ազատ ներթափանցումը, գլխի վրա պետք է դնել սառը թրջոց և շտապգնութայամբ ուղարկել բժշկական հիմնարկություն:

Խեղդող հնարքի հետևանքով գիտակցության կորստի դեպքում ըմբիշին չի կարելի ցնցել, արգելվում է տուժվողի այտերին թեթևակի ապտակել (դա անում են մարզիչները), քանի որ լեզուն կարող է փաթաթվել և փակել շնչափողը: Հարկավոր է ըմբիշին պառկեցնել մեջքի վրա, նրա ոտքերը վեր բարձրացնել և թեթև թափահարելով՝ գիտակցությունը վերականգնել կամ, ծալելով տուժվածի ոտքերը, ծնկաահողերը մի քանի անգամ ծալել՝ միաժամանակ սեղմելով կրծքավանդակը:

#### *4.8 Առաջին օգնությունը հողախախտումների ժամանակ*

Հողախախտումները ոսկորների միացման ծայրերի տեղաշարժեր են, որոնք կատարվում են հակառակ հողի բնական ուղղության: Հողախախտումների ժամանակ տվյալ հողում առաջ է գալիս սուր և կտրուկ ցավ. շարժում կատարելիս ցավը ուժեղանում է հողի շրջանում, նկատվում է փոքր ուռուցք, շարժվելն անհնար է դառնում. առողջ վերջավորության հողի համեմատ վնասված հողում փոփոխություն է նկատվում:

Հողախախտերի դեպքում առաջին հերթին պետք է ոտքը կամ ձեռքը անշարժացնել՝ ապահովելով վնասված վերջավորության լրիվ հանգիստը: Եթե հողախախտված է

ձեռքը, ապա պետք է տակից կախել՝ օգտագործելով սրբիչ, գոտի կամ երիզ:

Ոտքի հողախախտի դեպքում անհրաժեշտ է ըմբիշին պառկեցնել մեջքի վրա և ոտքի տակ փափուկ բարձ կամ իր դնել: Երբեք խորհուրդ չի տրվում տեղում հողը ուղղելու համար որևէ փորձ կատարել, քանի որ հողախախտը երբեմն ուղեկցվում է կոտրվածքով, ուստի հողախախտումները պետք է ուղղի բժիշկը, այն էլ ստացիոնար պայմաններում:

Կոտրվածքները ամենալուրջ վնասվածքներն են. փակ կոտրվածքի դեպքում կոտրված հատվածի կաշին մնում է անվնաս, իսկ բաց կոտրվածքի ժամանակ՝ կոտրված հատվածում վերք է առաջանում:

Կոտրվածքները ուղեկցվում են ուժեղ ցավերով. կոտրված հատվածը ուռում է արյունազեղման պատճառով, և շարժումները դառնում են ավելի սահմանափակ:

Կոտրվածքների դեպքում առաջին օգնություն ցույց տալու գլխավոր խնդիրը ոսկորի կոտրված հատվածի անշարժության ապահովումն է: Դրա համար վնասված վերջավորությունը պետք է ամուր փաթաթել և նրբատախտակի շինա դնել: Որպես շինա կարելի է օգտագործել ցանկացած երկար և հարթ տախտակ կամ առարկա:

Շինա դնելու դեպքում անհրաժեշտ է.

ա) ընդգրկել ոչ պակաս, քան երկու հող (կոտրվածքի վերին և ստորին մասում), ընդ որում՝ շինան զգալի չափով պետք է վերջավորությունից երկար լինի. դա արվում է վերջավորության անշարժության ապահովման համար,

բ) շինայի և վերջույթի միջև պետք է դրվի փափուկ ներդիր,

գ) շինան ամուր և հավասարաչափ ամրացնել վերջույթին:

Ձեռքի վրա շինան տեղադրելիս անհրաժեշտ է արմնկային հողում ձեռքը ծալել, իսկ ոտքի վրա շինա դնելիս՝ ոտքը ծնկահողում ուղղել, ոտքի վրա շինա դնելուց երբեք չի թույլատրվում ոտքը ծալել:

Անրակի կոտրվածքի դեպքում անհրաժեշտ է ըմբիշի ձեռքն անշարժացնել, որի համար վնասված ձեռքը արմնկային հողում նախ ծալում են, ապա պարանոցից երիզով (գոտիով) կախում: Բացի այդ, վնասված ուսը երիզով ամրացնում են կրծքավանդակին:

Ընթշամարտում հաճախակի հանդիպող կոտրվածք կամ վնասվող մաս է նաև կողերը: Կողերի կոտրվածքի կամ վնասվածքների ժամանակ ըմբիշին առաջարկում են կատարել խորը շունչ և լրիվ արտաշնչել, արտաշնչման պահին ձգելով, լայն երիզով կամ սրբիչով ամուր կապել կրծքավանդակը:

Փորձը ցույց է տվել, որ անսխալ և որակյալ օգնություն կարող են ցույց տալ միայն բժիշկները, այդ պատճառով լուրջ վնասվածքի դեպքում անհրաժեշտ է տուժածին անմիջապես տեղափոխել հիվանդանոց:

## ԳԼՈՒԽ V.

### 5.1. Հատուկ նախապատրաստական վարժություններ

Հատուկ նախապատրաստական վարժությունները դրանք այն վարժություններն են, որոնք ներառում են հնարքների տարրերը կամ իրենց ձևով և բնույթով մոտ են ծյուղոփստի ֆիզիկական հատկություններին:

Հատուկ նախապատրաստական վարժությունների հիմնական նպատակը և խնդիրները՝ մարզվողների օրգանիզմի տարբեր համակարգերի վրա թողած ներգործությունն է:

Կախված վարժությունների կատարման ուղղվածությունից՝ դրանք ստորաբաժանվում են՝ մոտեցնող վարժությունների, զարգացնող վարժությունների և կցորդողների:

Մոտեցնող վարժությունները առավելապես ուղղորդված են տարբեր շարժումների մշակմանը և դրանց ներդաշնակ յուրացման կատարելագործմանը:

Դրանք մեծամասամբ ընկնելու ժամանակ ինքնապահովումներն են՝ տեխնիկական գործողությունների կատարման ընթացքում մրցակցի ապահովումն է և անհրաժեշտության դեպքում առաջին օգնություն ցույց տալը (հատկապես ակրոբատիկական վարժություններ կատարելու ժամանակ, երբ մրցակցի հետ է կատարվում կամ խրտվիլակի վրա նմանողական վարժություններ է կատարվում):

Ջարգացնող վարժությունները ուղղորդված են առավելապես ծյուղոփստի հատուկ ֆիզիկական հատկությունների զարգացմանն ու կատարելագործմանը:



Ձյուղո ըմբշամարտում, որպես կցորդված վարժություններ, սովորաբար օգտագործվում են տարբեր տեխնիկատակտիկական գործողություններ, ստուգողական գոտեմարտեր, ուսումնամարզական գոտեմարտեր. հատուկ խնդիրներ և առաջադրանքներ կատարելով՝ կիրառում են կրկնություն և այլ մեթոդներ՝ ուղղված ֆիզիկական անհրաժեշտ հատկությունների զարգացմանը, էներգաապահովման մեխանիզմին և այլն:

Ելնելով վարժությունների թողած ներգործության բնույթից՝ կցորդված հատուկ նախապատրաստական վարժությունները բաժանվում են առանձին խմբերի՝ կատարման հզորությունը բարձրացնող վարժություններ, համալիր վարժություններ, տարբեր տևողությամբ և լարվածությամբ կատարվող խաղային գոտեմարտեր:

#### *5.1.1. Առբերման վարժություններ*

Ապահովման և ինքնաապահովման վարժություններ Ինքնաապահովման և մրցակցի ապահովման վարժությունները հսկայական դեր են կատարում ինչպես ծյուղոյի ուսումնամարզական պարապմունքների ժամանակ, կենցաղային պայմաններում պատահող վնասվածքների, այնպես էլ մրցակցական իրավիճակներում հանդիպող վնասվածքների կանխարգելման գործում: Հատկապես կարևոր է ինքնաապահովման վարժությունների յուրացումը ծյուղոյով պարապելու սկզբնական փուլում, քանի որ առանց անվնաս վայր ընկնելու հմտությունների տիրապետմանը, չի կարելի սկսել ուսուցանել տեխնիկական գործողություններ, հատկապես, այնպիսի հնարքների

ուսուցանում, ինչպիսիք են՝ զցունները՝ կանգնած դրությունում:

Ապահովման և ինքնաապահովման վարժությունների ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է սկզբում պարապողների մոտ դաստիարակել հարգանք իր մրցակցի և շրջապատի հանդեպ:

#### *5.1.2. Անվտանգ ընկնելու հմտությունների մշակումը*

Վնասվածքներ, ջարդվածքներ, ցնցումներ և այլ խեղումներ չստանալու համար պարապմունքի ժամանակ ծյուղոյիստները սովորում են որոշակի հերթականությամբ ուսուցանվող վարժություններ, որոնք կատարելագործվում են բազմաթիվ կրկնությունների շնորհիվ:

#### *5.1.3. Ձույզերով կատարվող վարժություններ*

1. ԵԴ. Հենում պառկած դրություն, ձեռքերի ծալում և տարածում: Նույնը մրցակցի օգնությամբ, որը կանգնած է մեջքի կողմից և բռնել է նրա ոտքերը: Կատարման ժամանակ իրանը պետք է մնա ուղիղ գոտկատեղում՝ փոքր-ինչ ծալված: Մարզընկերը, բռնելով վարժություն կատարողի ոտքերը, գոտկատեղում թեթևակի կռանում է, սակայն աշխատում է առաջ շատ չթեքվել:

2. ԵԴ-ն ուղիղ ձեռքերի վրա հենված տեղաշարժեր,

3. ԵԴ. տեղաշարժեր հենում պառկած դիրքում՝ կիսածալած ձեռքերով,

4. հենում պառկած դիրքում, ցատկերով տեղաշարժեր,

5. ԵԴ. կքանստած՝ մրցակցին ուսերին դրած տեղաշարժեր,

6. ԵԴ. մեջքով գորգին պառկած դիրքում ձեռքերի ծալում և տարածում,

7. գորգին մեջքով պառկած դիրքում տեղաշարժեր,

8. հենում՝ պառկած դիրքում, մրցակիցը մեջքին նստած՝ ձեռքերի ծալում և տարածում,

9. ԵԴ. մեջքի վրա պառկած՝ մրցակցին ուղիղ ձեռքերով բարձրացնել և իջեցնել,

10. մեջքի վրա պառկած դիրքում, ձեռքերով հենվելով, մրցակցի մեջքին ձեռքերը ծալել և տարածել,

11. ըմբիշներից մեկը մեջքով նստում է կանգնած մրցակցի դեմը, ձեռքերը բարձրացնում է վեր և ավերով հենվում մրցակցի ավերին, նրա օգնությամբ կատարում է միաժամանակ ձեռքերի ծալում և տարածում,

12. ԵԴ. կանգնած ձեռքերի ծալում և տարածում, մրցակիցը բռնում է կատարողի ոտքերից,

13. երկկողմանի հենված դիրքում ձեռքերի փոխադարձաբար ծալում և տարածում,

14. երկու մրցակիցները կանգնում են դեմ առ դեմ՝ ավերով հենվելով առաջ պարզած միմյանց ձեռքերի: Ձեռքերը չծալելով՝ իրարից հեռանում են ձեռքերի երկարությամբ: Այս դիրքում թեքվում են առաջ այնքան, մինչև կրծքով հավեն իրար:

#### *5.1.4. Ձյուղոխստի կոորդինացիոն ունակությունները*

Ձյուղոխստի հիմնական կոորդինացիոն ունակությունների թվին են դասվում՝ շարժումների ժամանակային,

տարածական, ուժային պարամետրերի տարբերակման ունակությունները՝

- տարածության մեջ կողմնորոշվելու ունակություն,

- շարժումների վերակառուցման ունակություն,

- փոփոխվող իրավիճակին և խնդրի անսովոր հարցադրմանը հարմարվելու ունակություն,

- իրավիճակի փոփոխման ընթացքի կանխագուշակման ունակություն,

- հաստատուն հավասարակշռության պահպանման ունակություն:

Հավասարակշռության դերը և դրա նշանակությունը ծյուղո ըմբշամարտում առաջնային դեր է կատարում: Այդ իսկ պատճառով ծյուղոխստների մարզման նախապատրաստական գործընթացում մեծ ուշադրություն է դարձվում այդ կարևոր որակի զարգացմանը և կատարելագործմանը, ինչպես նաև դրանց նպաստող վարժությունների կրկնությունը:

#### *5.1.5. Հավասարակշռության զարգացման միջոցներ*

Քանի որ մարդու մարմնի հավասարակշռության պահպանումը կախված է բազմաթիվ վերլուծիչներից, այսինքն՝ վեստիբուլյար, շարժողական, տեսողական և շոշափողական գործունեությունից, ապա հավասարակշռության զարգացման միջոցների համակարգը պետք է նախատեսի մարմնի հավասարակշռությունը ապահովող բոլոր վերլուծողական համակարգերի օպտիմալ կատարելագործում:

Հավասարակշռության ֆունկցիայի ուղղորդված զարգացումը ապահովվում է այնպիսի միջոցների համակարգով, որը բաղկացած է ընդհանուր զարգացման մարմնամարզական վարժություններից, դրանց կիրառման կառուցվածքի և մեթոդիկայի մասնակի փոփոխումով, խաղերից և լրացուցիչ շատ մարզածներից, հատուկ նախապատրաստական վարժություններից և հիմնական տեխնիկական գործողություններից:

### *5.2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մարմնամարզական վարժություններ*

Այս խմբում ընդգրկված են այն ԸԶՎ-ները, որոնց օգտագործման և ուսուցման մեթոդիկայի մասնակի կիրառումն ունի որոշակի կառուցվածքային նմանություն: Պարապմունքների ժամանակ նպատակահարմար է դրանք կիրառել այնպես, որ լուծվեն ինչպես ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները, այնպես էլ նպաստեն վեստիբուլյար վերլուծիչի զարգացմանը՝ դրանով իսկ բարձրացնելով հավասարակշռության մակարդակը:

Ստորև բերված է ընթացքում և տեղում կատարվող ԸԶՎ-ների մի խումբ: Դրանք առավել արդյունավետ է կիրառել պարապմունքի նախապատրաստական մասում: Յուրաքանչյուր վարժության կատարումը չափավորվում է՝ կախված պարապողի պատրաստության վարպետությունից և տարիքից:

Ընթացքում կատարվող վարժությունները զուգակցվում են կտրուկ կանգերով՝ կանգնած մեկ կամ զույգ

ուտքերի վրա, ոտնաթաթերը միացրած՝ բաց և փակ աչքերով ձգտում են պահպանել հավասարակշռությունը:

### *5.2.1. Ընթացքում կատարվող վարժություններ*

1. Քայլք՝ գլուխը կախելով առաջ, հետ, աջ և ձախ: Յուրաքանչյուր քայլի հետ կատարել գլխի երկու թեքում:

2. Քայլք՝ գլխի պտույտներ կատարելով՝ աջ և ձախ: Տեմպը՝ վրկ.-ում՝ գլխի երկու պտույտ:

3. Քայլք՝ յուրաքանչյուր քայլին շրջվելով առջևի դրված ոտքի կողմը: Ընթացքում նայել հետևից եկող ընկերոջը:

4. Վազք՝ 360° պտույտներով աջ և ձախ:

5. Զույգ ոտքով ցատկ առաջ՝ 360° պտույտներով:

6. Ցատկ մեկ ոտքով՝ 360° պտույտներով:

7. Կիսակքանցատած ցատկ առաջ՝ 360° պտույտներով:

Վարժություններ տեղում

N	Բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթ. և կազմ. ցուցումներ
I	Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին 1. թեքում առաջ 2. Ե.դ. 3. արտակորում 4. Ե.դ. 5. թեքում առաջ 6. Ե.դ. 7. թեքում առաջ 8. Ե.դ.	4-6	թեքվելիս ոտքերը չծալել, կրկնել փակ աչքերով
II	Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերն առաջ-կողմ 1. թափ աջով հասցնել ձախ ձեռքին 2. Ե.դ. 3. նույնը՝ ձախով 4. Ե.դ.	6-8	թափերի ժամանակ ոտքերը չծալել, իրանն ուղիղ է
III	Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին 1-3 իրանի պլատույտներ աջ	4-6	շնչառությունն ազատ է

	5-7 նույնը՝ դեպի ձախ 8. Ե.դ.		
IV	Ե.դ. հենում նստած 1. գլուխը թեքել առաջ 2. պառկել 3. պտույտ 360° 4. Ե.դ.	4-6	իրանն ուղիղ է, առանց ավելորդ լարումների
V	Ե.դ. կանգ՝ ոտքերը զատած, թեքված առաջ, ձեռքերը վեր 1-3. իրանի ութաձև շարժում դեպի աջ 4. Ե.դ. 5-7. նույնը՝ դեպի ձախ 8. Ե.դ.	2-4	ոտքերը չծալել, շնչառությունն ազատ է
VI	Ե.դ. կանգ՝ ոտքերը լայն զատած, ձեռքերը ծոծրակին 1. դարձում աջ, արտանկ աջին, ձեռքերը ծնկին 2. Ե.դ. 3. նույնը՝ դեպի ձախ	4-6	արտանկի ժամանակ հետևի ոտքը ձգված է

	4. ԵԴ.		
VII	Ե.դ. կանգ՝ ոտքերը զատած, թեքված առաջ, ձեռքերը գոտկատեղին 1-3. պտույտներ 360° դեպի աջ 4. ԵԴ. 5-7. նույնը՝ դեպի ձախ 8. ԵԴ.	2-4	պտույտները՝ յուրաքանչյուր հաշվին 1 պտույտ, պահպանել հավասարակշռություն, ապա կատարել փակ աչքերով
VIII	Ե.դ. կանգ ձեռքերը գոտկատեղին 1-3. 3 պտույտ 360° դեպի աջ, գլուխն առաջ թեքած 4. ԵԴ. 5-7. նույնը՝ դեպի ձախ 8. ԵԴ. 9-11. նույնը՝ գլու- խը հետ թեքած 12. ԵԴ. 13-15. նույնը՝ դե- պի ձախ 16. ԵԴ.	2-4	նույնն է, ինչ թիվ 8-ինը
IX	Ե.դ. կանգ ձեռքերը գոտկատեղին	4-6	պահպանել հավասարակշռություն

	1. ոստյունով պը- տույտ 360° կքա- նիստ 2. ոստյունով՝ պտույտով 360° ԵԴ.		
X	ԵԴ. ՅԿ. 1. ոստյունով ձեռքերն ուսերին 2. ոստյունով 360° պտույտ, ձեռքերը վեր 3. ոստյունով ձեռքերն ուսերին 4. ոստյունով Ե.դ.	4-6	ոստյունների ժամա- նակ շնչառությունն ազատ է
XI	ԵԴ. ՅԿ. 1. աջը կողմ, ձեռ- քերը կողմ 2. աջն առաջ, պտույտ 180° 3. ձախը կողմ 4. ԵԴ. 5-7. նույնը՝ ձախով 8. ԵԴ.	4-6	իրանն ուղիղ է, գլուխը բարձր

19. ԵՂ.<sup>1</sup> թեքված առաջ, ձեռքերը ծնկներից: 1-4՝ աստիճանական դարձում 360<sup>0</sup>: Վարժությունը կատարել 5 անգամ, յուրաքանչյուր կողմ, փակ աչքերով: Կանգնելուց հետո աչքերը բացել, ընդունել հ.կ.<sup>2</sup> հավասարակշռությունը պահպանել 3-5 վրկ.:

20. ԵՂ. Ցատկելով կատարել 5 շրջադարձ՝ 360<sup>0</sup>՝ երկու գլուխկոնժի առաջ, շրջադարձ հետ և քայլելով՝ վերադառնալ Ե.դ.: Ամբողջ համակցությունը կատարել փակ աչքերով:

21. ԵՂ. թեքված առաջ, ձեռքերը ծնկներից: Կատարել աստիճանական 5 շրջադարձ 360<sup>0</sup>, 10 ցատկ մեկ ոտքի վրա փակ աչքերով, հ.կ., բացել աչքերը: Պահպանել հավասարակշռությունը 3-5 վրկ.:

22. ԵՂ. ոտքերը գատած: Իրանի 5 պտտական շարժում, 5 խորը կքանիստ վեր ցատկելով, հ.կ., պահպանել հավասարակշռությունը 3-5 վրկ.:

23. ԵՂ. ՀԿ. Աջը հետ, ձեռքերն առաջ, հավասարակշռություն ձախի վրան, նույնը աջով: Հավասարակշռությունը պահպանել 10-15 վրկ.:

24. ԵՂ. կանգնել ոտնաթաթերին՝ ոտքերը կողմ, ձեռքերն առաջ: 1-4՝ գլխի չորս շրջադարձ աջ և ձախ, պահպանել հավասարակշռությունը 8-10 վրկ.:

25. ԵՂ. կանգնել ոտնաթաթերին՝ ձախն առաջ, ձեռքերն առաջ: Պահպանել հավասարակշռությունը փակ աչքերով 10-15 վրկ.:

<sup>1</sup> Ե.դ. ելման դրություն

<sup>2</sup> հ.կ. հիմնական կանգնվածք

26. ԵՂ. հ.կ 1-2. նույնը՝ ձախն առաջ: Հավասարակշռություն մեկ ոտքի վրա փակ աչքերով: 3-4՝ ծալել ազատ ոտքը, կրծքի մոտ ձեռքերով բռնելով ծունկը, 5-6՝ իջեցնել ոտքը և ծալված վիճակում տանել հետ, 7-8. Ե.դ., 9-14. նույնը՝ մյուս ոտքով, 15-16 Ե.դ.

27. ԵՂ. հավասարակշռություն ոտնաթաթին կանգնած՝ աջն առաջ, ծալված ուղիղ անկյան տակ: Պահպանել հավասարակշռությունը 7-10 վրկ., նույնը՝ ձախն առաջ, նույնությամբ՝ փակ աչքերով:

28. ԵՂ. կանգնել ոտքերը կողմ մի գծի վրա, ձախ ոտքի կրունկը հպվում է աջ ոտքի ոտնաթաթին (նույնը մյուս ոտքից), ձեռքերն առաջ-կողմ: Պահպանել հավասարակշռությունը, գլխի դարձումով՝ աջ և ձախ (արագությունը՝ երկու շարժում վայրկյանում), նույնը կատարել փակ աչքերով:

29. ԵՂ. – նույնը: Պահպանել հավասարակշռությունը, կատարել գլխի միաժամանակյա թեքումներ աջ և ձախ: Արագությունը՝ երկու շարժում վայրկյանում: Նույնը կատարել փակ աչքերով:

### *5.2.2. Չյուդրիստների մարզման գործընթացում խաղային մրցակցական մեթոդի կիրառումը*

Խաղերի, փոխանցումախաղերի, խաղային առաջադրանքների ընթացքում հավասարակշռության ֆունկցիայի կատարելագործմանն ուղղված վարժությունների օգտագործումը նպաստում է կենտրոնական նյարդային համակարգի գործընթացների կարգավորման մեխանիզմների բարելավմանը՝ բազմապատկելով դրանց ուժը և

շարժունակությունը, ինչպես նաև տարբերակումների ճշգրտման և ֆունկցիոնալ գործունեության ճկունության աճին: Բացի այդ, մրցումային մեթոդի կիրառումը ենթադրում է պարապողների մոտ հուզական վերելք և մեծացնում է նրանց ակտիվությունը:

1. ԵՂ. դեմ առ դեմ մեկ ոտքի վրա կանգնած՝ ձեռքերը մեջքի հետևում միացրած իրար: Առաջադրանքը հետևյալն է՝ հակառակորդին հանել հավասարակշռությունից, ստիպել նրան ոտքը դնել գետնին:

2. Վարողը և մյուս խաղացողները տեղաշարժվելով՝ կատարում են զանազան գլուխկոնծիներ, գլորումներ, շրջադարձեր: Խնդիրն է՝ մրոտել մեկը մյուսին:

3. ԵՂ. - առաջին համարները նստում են երկրորդների ուսերին: Ձույգերը մոտենում են իրար, վերևից ձգտում են ցած գցել մեկը մյուսին: Ընկնելուց հետո (կամ էլ հրահանգով) խաղընկերները փոխվում են տեղերով:

4. ԵՂ. - մասնակիցները կանգնած են միմյանց դեմ առ դեմ՝ ձեռքերը խաղընկերոջ ուսերին (նույնը նաև առանց ձեռքերով հենվելու): Առաջադրանքն է՝ ոտնաթաթով տրորել խաղընկերոջ ոտքը:

5. ԵՂ. - բոլոր խաղացողները ձեռ ձեռքի բռնած շրջան են կազմում: Կենտրոնում դրվում է առարկան (գնդակ, բուլավա, աթոռ և այլն): Սկսվում է տեղաշարժը՝ շրջանով աջ կամ ձախ, և յուրաքանչյուրը ձգտում է ստիպել խաղընկերոջը գցել առարկան: Առարկան գցող խաղացողը ելնում է խաղից:

6. Առաջին համարը կանգնում է չորեքթաթ, երկրորդը նստում մեջքին՝ ոտքերը կողմ: Ներքևինը աշխատում է գցել մեջքին նստածին:

7. Առաջին համարները նստում են երկրորդների ուսերին: Վերևիցները փոխանցում են գնդակը մեկը մյուսին: Ներքևիցները, տեղաշարժվելով տարբեր ուղղություններով, խոչընդոտում են դրան: Խաղացողները, գնդակը ցած ընկնելու դեպքում, փոխվում են տեղերով:

8. Ռեգբի ծնկաչոք (կքանստած վիճակում):

9. Բաժանվել թիմերի. նպատակը՝ գնդակն ուղարկել մյուս թիմի դարպասը: Թույլատրվում է դիպչել գլորվող գնդակին միայն ձեռքերով: Խլել գնդակը արգելված է:

### 5.2.3. Վարժություններ զույգերով

1. Մրցակիցներից մեկը կիսակքանիստ դիրքով կանգնում է իր մրցակցի ազդրերին, ներքևինը նստում է, հետո պառկում մեջքի վրա, այնուհետև փորձում է կանգնել:

2. Թիկունքի կողմից ոտքերով կանգնել մեջքով դեպի իրեն նստած մրցակցի ազդրերին, հետո բարձրանալ և նստել նրա ուսերին, որից հետո բարձրանալ և կանգնել մրցակցի ուսերին:

3. Ըմբիշներից մեկը կանգնում կամ նստում է իր մրցակցի ծնկների վրա, այնուհետև բարձրանում է նրա ուսերին:

#### 5.2.4. Ակրորբատիկական վարժություններ

Ակրորբատիկ վարժությունները կոորդինացիոն պատրաստության առավել արդյունավետ միջոցներից մեկն են համարվում: Դրանցից առանձնացվում են՝

**գլորումները** – պտտական շարժումներ են (որոնք հիշեցնում են ճոճանակի վրա ճոճումները)՝ մարմնի տարբեր մասերով, հաջորդական հպումով՝ հենարանին առանց գլխի վրայով շրջադարձ կատարելու (օրինակ՝ մեջքի վրա խմբավորված գլորումները),

**գլուխկոնծիներ** - գլորումներ հիշեցնող պտտածն շարժումներ են, բայց գլխի վրայով առաջ կամ հետ՝ խմբավորված շրջադարձ կատարելով,

**շրջադարձեր առանց թռիչքի փուլի** – դրանք մարմնի շարժումներ են առաջ, հետ կամ կողմ՝ գլխի վրայով շրջադարձեր կատարելով (շրջադարձ կողմ՝ «անիվ»),

**շրջադարձեր թռիչքի փուլով** – ցատկային շարժումներ մարմնի առաջ կամ հետ՝ գլխի վրայով շրջադարձեր կատարելով, հրվելով ձեռքերով ու ոտքերով (շրջադարձ տեղում և թափավազքից հետո, ռոնդատ, ֆլյակ և այլն):

Ակրորբատիկ վարժությունները, համաձայն նախատեսված խնդիրների, կիրառվում են պարապմունքի տարբեր մասերում, մեծամասամբ կատարվում են նախավարժանքի ժամանակ, քանի որ օգնում են հողերի նախապատրաստմանը՝ բարդ տեխնիկական գործողություններ կատարելիս:

Բարդ գլուխկոնծիներ և շրջադարձեր ուսուցանելիս խորհուրդ է տրվում օգտագործել լրացուցիչ ներքնակներ՝ չմոռանալով ինքնաապահովումը և ապահովումները:

#### 5.2.5. Շարժողական հատկությունների զարգացման վարժություններ

Այս խմբի վարժությունները օգտագործելու ժամանակ անհրաժեշտ է ի նկատի ունենալ, որ ֆիզիկական որակների զարգացման և կատարելագործման համար կարելի է օգտագործել հարակից մարզածների ամենատարբեր վարժություններ: Սակայն դրանց ուղղվածությունը և ներգործության վերջնական արդյունավետությունը հիմնականում որոշվում են դրանց կիրառության մեթոդիկայով:

#### 5.3. Ուժային վարժությունների մեթոդ

Չնայած ծյուղո ըմբշամարտը զուգորդում է «տեխնիկայի հաղթանակը կոպիտ ուժի նկատմամբ» հասկացությանը, այնուամենայնիվ, ոչ մի ծյուղոիստ, առանց ուժային հատկությունների և ունակությունների բավարար զարգացման, ինչպիսի փայլուն մշակված տեխնիկայի էլ տիրապետի, հաղթանակի հույս չի կարող ունենալ:

Զյուղո ըմբշամարտում առավել էական են համարվում արագաուժային հատկությունները, ավելի ստույգ, դրանց տարատեսակներից մեկը՝ «պայթուցիկ ուժը» (ամենակարճ ժամանակահատվածում մեծ ուժի դրսևորումը):

Ուժային հատկությունները մշակելիս ծյուղոիստները հիմնականում օգտվում են մեծ դիմադրողականությամբ օժտված վարժություններից, որոնց մեջ մտնում են՝



- արտաքին դիմադրության հաղթահարման վարժություններ (ծանրածող, կցագնդեր, կշռաքարեր, մարզասարքեր, մարզընկերներ),

- սեփական մարմնի ծանրությունը հաղթահարող վարժություններ (հենում պառկած դիրքում, սեղմումներ զուգափայտերի վրա և պտտածողից կախ վիճակում ձեռքերի ծալում և տարածում, պարանամազլցում պտտածողից կախ վիճակում, կոնքազորային հողում ոտքերի ծալում և տարածում):

Մկանի աշխատանքի իզոմետրիկ ռեժիմը (առանց մկանի երկարության փոփոխության)՝ համապատասխանաբար իզոմետրիկ վարժություններով, նպաստում են մկանային աշխատանքում ընդգրկված առավելագույն մկանային թելերի կծկմանը:

Ապացուցված է, որ երբ մարզիկին շնչառությունը պահած վիճակում և անթթվածնային պայմաններում տալիս են շատ մեծ ֆիզիկական աշխատանք, դրական արդյունք է տալիս հետագայում: Այդ վարժությունները հատկապես օգտակար են, երբ պառկած դրությունում պայքարելիս անհրաժեշտ է մրցակցին բաց չթողնել այդ դրությունից, առանձին դեպքերում նաև՝ պահումից թույլ չտալ մրցակցին ազատվելու:

Ուժային ունակությունների նպատակաուղղված և արդյունավետ զարգացումը տեղի է ունենում, երբ մարզումները կամ բեռնվածությունը տրվում է մկանային առավելագույն լարվածության վիճակում: Գոյություն ունեն մկանների առավելագույն լարվածություն առաջացնող մի շարք արդյունավետ ձևեր և մեթոդներ:

### 5.3.1. Առավելագույն ծիզերի մեթոդը

Այդ մեթոդը նպաստում է առավելագույն դինամիկ ուժի զարգացմանը, առանց մկանային զանգվածի էական փոփոխության, որը շատ կարևոր է այն ընթիշների համար, որոնք մշտական գտնվում են իրենց քաշային կարգերի սահմաններում:

Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր վարժություն կատարվում է մեկ կամ մի քանի մոտեցումներով: Առավելագույն և գերառավելագույն դիմադրության հաղթահարման ժամանակ (երբ բարձրացվող քաշը հավասար է 95 և ավելի տոկոսի) մոտեցման կրկնությունը ամենաշատը կարող է լինել երեք անգամ: Այսպես՝ մոտեցումների թիվը՝ 2-3, հանգստի և կրկնությունների միջև դադարները՝ 3-4 րոպե, իսկ մոտեցումների միջև դադարները՝ 2-5 րոպե:

Սահմանայինին մոտիկ - (քաշի ծանրաբեռնումը առավելագույնին մոտ 90-95 տոկոս) դիմադրողականությամբ վարժությունների կատարման ժամանակ մեկ մոտեցման դեպքում վարժությունը կրկնվում է 5-6 անգամ, մոտեցումների քանակը կազմում է 2-5 անգամ: Յուրաքանչյուր մոտեցման ժամանակ վարժությունների կրկնումների միջև տևող հանգստի ժամանակը 4-6 րոպե, մոտեցումների միջև ժամանակը՝ 2-5 րոպե:

### 5.3.2. Ոչ առավելագույն ծիզերի կրկնությունների մեթոդը

Նախատեսում է արտաքին ոչ առավելագույն դինամիկության բազմակի հաղթահարում մինչև հոգնածության առաջ գալը կամ «մինչև աշխատանքից հրաժարվելը»:

Յուրաքանչյուր մոտեցման ժամանակ վարժությունը կատարվում է առանց դադարի: Յուրաքանչյուր մոտեցման ժամանակ հնարավոր է 4-ից մինչև 15-20 և ավելի կրկնություն: Մի պարապմունքի ընթացքում կատարվում է 2-ից մինչև 6 ցիկլ: Մեկ ցիկլում կատարվում է 2-4 մոտեցում: Մոտեցումների միջև հանգիստը տևում է 2-8 րոպե, ցիկլերի միջև եղած հանգստի տևողությունը 3-5 րոպե է: Արտաքին օգտագործվող դիմադրությունների ծավալը սովորաբար կազմում է տվյալ վարժության առավելագույնի 40-80 տոկոսը և ոչ ավել:

Չպետք է մոռանալ, երբ մեծ ծանրությունը բարձրացվում է չնչին կրկնություններով, այդ ժամանակ զարգանում է հատկապես առավելագույն ուժը, միաժամանակ տեղի է ունենում և՛ ուժի աճ, և՛ մկանային զանգվածի մեծացում (մի բան, որ ձյուդոիստի համար միշտ չէ, որ ընդունելի է):

### *5.3.3. Դիմամիկ ճիգերի լարվածության մեթոդ*

Այս մեթոդը կիրառվում է արագաուժային ունակությունների՝ հատկապես պայթուցիկ ուժի զարգացման համար: Այս տարբերակի ժամանակ վարժությունների ծանրաբեռնվածությունը լինում է համեմատաբար ավելի փոքր, այն կազմում է առավելագույնի 30-40 տոկոսը և կրկնվում է առավելագույն արագությամբ:

Մեկ մոտեցման ժամանակ առաջարկվում է վարժությունը կրկնել 15-25 անգամ: Վարժությունները կա-

տարվում են 3-6 ցիկլերով, յուրաքանչյուր ցիկլի արանքում հանգստի տևողությունը կազմում է 5-8 րոպե:

### *5.4. Դիմացկունության զարգացման և ամրապնդման մեթոդ*

Ֆիզիկական ցանկացած շարունակական գործընթացում մարդը վաղ, թե ուշ սկսում է իր վրա զգալ ուժասպառություն և հոգնածություն: Աշխատունակության անհրաժեշտ մակարդակը պահպանելը համարվում է մարդու հոգնածությանը դիմակայելու ունակություն:

Գոյություն ունեն ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության ձևեր: Ընդհանուր դիմացկունությունը բնորոշ է րոլոր մարզածների համար: Այն հատուկ դիմացկունության հիմքն է, նրա վրա է հիմնվում հատուկ դիմացկունությունը, որն էլ արտացոլում է մարզիկի մրցումային գործունեության առանձնահատկությունը:

Ընդհանուր դիմացկունության զարգացման համար մարզական բեռնվածությունները բնորոշվում են չափավոր հոգեվարժությամբ և նշանակալի ծավալներով: Այդ նպատակով կարելի է կիրառել մինչև 60 րոպե կրոսավազքը, ռանդորին՝ 30-40 րոպե: Խորհուրդ է տրվում հանգստյան դադարների միջին մասում փոփոխել շարժողական գործունեության ձևը և կատարել փոքր լարվածության վարժություններ:

Ձյուդո ըմբշամարտում ընդհանուր դիմացկունության զարգացման համար կարելի է օգտագործել նաև մարզական խաղերը (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ), որոն-

ցում վազքը գործունեության հիմնական բաղադրամասն է: Այս գործընթացի կազմակերպման ժամանակ ընդհանուր առմամբ մարզիչներից պահանջվում է մեծ զգուշություն: Դա կապված է այն բանի հետ, որ ծյուղոփստները, համաձայն իրենց մարզածևի յուրահատկության, մրցակցի հետ շփման ժամանակ բավականին կոշտ են գործում, ինչն իր հերթին հաճախ վնասվածքների պատճառ է դառնում:

Տարեկան մարզման նախապատրաստական շրջանում, եթե խնդիր է դրվում մշակել և դնել ընդհանուր դիմացկունության հիմքը, կարելի է պլանով նախատեսել: Մրցումներին անմիջապես հաջորդող նախապատրաստական փուլում մարզական խաղերը կտրականապես պետք է դադարեցնել:

Ընդհանուր դիմացկունությունը կարող է բարելավվել նաև ըմբշամարտի որոշ վարժությունների միջոցներով, տատամիի վրա գոտեմարտերի առանձին տարրերի, փոխանցաշարժումների, թիմային խաղերի, ասենք ռեգբիի տիպի (ծնկաչոք), փոքր լարվածությամբ գոտեմարտերի օգտագործմամբ և այլն:

Ձյուղոյում հատուկ դիմացկունության զարգացման ու կատարելագործման աշխատանքային ուղղվածությունը որոշող հիմնական գործոնները հետևյալներն են՝

1. ժամանակային,
2. մրցակցական գոտեմարտի տևողությունը,
3. մրցումների ժամանակ գոտեմարտերի առավելագույն քանակը,

4. առավելագույն լարվածությամբ ուժային հակամարտություն հերթականությամբ մկանային բոլոր խմբերի ներգրավմամբ:

Այս տեսակետից, հաշվի առնելով ծյուղո ըմբշամարտի մրցականոնները, ուսումնամարզական գործընթացը պետք է ուղղված լինի ծյուղոփստի մոտ օրվա ընթացքում մրցակցական գոտեմարտ վարելու ունակության ձևավորմանը (հաշվի առնելով տարիքը և սպորտային պատրաստությունը՝ վարժությունը կատարվում է քարծր լարվածությամբ՝ չորսից հինգ րոպե):

Մկանային գործունեության ժամանակ, էներգետիկ ապահովման բնույթում եղած տարբերություններին համապատասխան, ընդունված է առանձնացնել ատերոբ դիմացկունություն (երբ աշխատանքը կատարվում է մեծապես արտաքին շնչառության ֆունկցիայի մասնակցությամբ) և անատերոբ դիմացկունություն (առանց թթվածնի աշխատանք, որի հիմքում դրվում է քիմիական ռեակցիան):

Աերոբային մեխանիզմները առավել մեծ նշանակություն ունեն աշխատանքի սկզբնական փուլում՝ մի քանի վայրկյանից սկսած մինչև 2 րոպեն, ինչպես նաև քարծր հզորության կարճատև ճիգեր գործադրելու մեջ:

Անատերոբային գործընթացների ուժգնացումը տեղի է ունենում նաև վարժության կատարման ընթացքում, երբ աշխատանքի հզորությունը փոփոխվում է աշխատող մկանների արյան մատակարարման խախտման դեպքում (մկանների ձգում, շնչառության դանդաղեցում, ստատիկ լարվածություն): Աերոբային մեխանիզմները գլխավոր դեր

են խաղում երկարատև աշխատանքի դեպքում (ծավալվում են միայն 3-5-րդ թոպեներին մոտ), ինչպես նաև ծանրաբեռնվածությունից հետո վերականգնման ժամանակ:

Հատուկ դիմացկունության կարևոր գործոն է համարվում աշխատանքի սկզբում՝ առաջին վայրկյաններին, մկանային գործունեությունն ապահովող անաերոբային արտադրողականությունը: Չխորանալով այդ բարդ և մինչև վերջ չուսումնասիրված գործընթացի կենսաքիմիական և ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների մեջ՝ դիտարկենք այդ խնդիրների լուծմանն ուղղված ուսումնասիրական միջոցները:

*Հատուկ դիմացկունության ալակտատային մեխանիզմների կատարելագործմանը* նպաստում են՝ խրտվիլակի, մրցակցի զցումները և մարզումային մրցակցական գոտեմարտերը: Մրցակցական գոտեմարտի հնարավոր ժամանակային գործելակերպն է. գոտեմարտ առավելագույն արագությամբ 15 վրկ., ապա գոտեմարտ 1,5-2 թոպե՝ ոչ բարձր արագությամբ, ամբողջությամբ կրկնությունները՝ 6: Նույն գործելակերպը կարելի է կիրառել խրտվիլակի կամ մարզընկերոջ հետ զցումների ժամանակ: Ակտիվության շրջանում ՍԿՆ պետք է գերազանցի թոպեում 180 երակազարկին, մնացած ժամանակը՝ թոպեում 150-160 զարկ, դա կապահովի մարզումային անհրաժեշտ արդյունավետությունը:

Տվյալ ուղղվածության պարապմունքներից հետո հարկ է կերակրաբաժնում ավելացնել կրեատինֆոսֆատով հարուստ մսամթերք (կաթնամթերք, սնունդ, ընդունել մետիոնին, վիտամին Բ-15):

*Հատուկ դիմացկունության լակտատային մեխանիզմների կատարելագործումը:* Այս գործընթացում ըմբիչից պահանջվում է կամային ճիգերի բավականին մեծ դրսևորում: Որպես հիմնական միջոց՝ կիրառվում են մարզական գոտեմարտեր (կամ հատուկ վարժությունների համալիրներ):

Խորհուրդ է տրվում աշխատանքային երկու գործելակարգ.

1. Գլիկոլիզի քանակության բարձրացումը առավելագույն չափերով: Մեկ համալիր վարժությունների տևողությունը 1,5-2 թոպե, կրկնությունը՝ երեք անգամ, լարվածությունը առավելագույնին մոտ:

Առաջին կրկնությունից հետո հանգստյան ընդմիջումը պետք է տևի երկու թոպե, երկրորդ կրկնությունից հետո՝ 1 թոպե: Լրիվ պրոցեդուրան տևում է մինչև հանգիստը 15-20 ր., այստեղ գործողությունը անհատական մոտեցման կարիք ունի: Քաշի բարձրացման հետ միաժամանակ այդ ժամանակահատվածը պետք է երկարացվի: Բացի այդ, գործողության վերջին կրկնությունների ժամանակ կարելի է արհեստականորեն շնչառությունը դժվարացնել (օգտագործվում է հատուկ դիմակ), ընդհուպ մինչև շնչառության պահումը:

2. Գլիկոլիզի հզորության բարձրացման գերադասելի ուղղվածությունը: Մեկ կրկնության ժամանակամիջոցը 30-50 վայրկյան է, մեկ ամբողջական շարքում կրկնությունը՝ 3 անգամ, կրկնությունների միջև հանգրստյան դադարները 1,5-2 թոպե: Ամբողջական շարքերի թիվը 4-ից ոչ ավելի, շարքերի միջև հանգստի տևողություն-

նը 15-20 րոպե՝ կախված ծյուղոփստի քաշային կարգից: Քաշի ավելացումով պետք է ավելանա նաև ժամանակը:

Երկու դեպքում էլ ՍԿՅ-ն հասնում է առավելագույնի, տրվում է հանգստի դադար, որի ժամանակ տրվում է հանգիստ քայլ և շնչառական վարժություններ:

*Չատուկ դիմացկունության անրոբային բաղադրամասի կատարելագործումը:* Ցանկալի միջոցներ են համարվում մրցակցական 70-80% լարվածությամբ կատարվող գոտեմարտերը (ՍԿՅ-ն այդ ժամանակ պետք է լինի րոպեում 170-180 երակազարկից ոչ ավել: Վարժության տևողությունը 1,5 րոպե, կրկնությունների թիվը 8-9 (ծանր քաշայինների համար 5-8 անգամ): Հանգստի տևողությունը որոշվում է ՍԿՅ-ով (որպես օրենք դա 1,5-2 րոպե է): Հաջորդ կրկնության սկզբում ՍԿՅ-ն չպետք է րոպեում 130-140 զարկից ցած լինի: Երկու փորձերի դեպքում մրցակցական ծանրաբեռնվածության պայմաններում հանգստյան դադարի տևողությունը պետք է լինի 15-20 րոպե:

#### *Արագաուժային հատկությունների մշակումը*

Անսպասելի հայտնված ազդանշանին արձագանքելը և նրան արագ պատասխանելը համարվում է արագության դրսևորում: Արագության մշակման առավել տարածված մեթոդներից է վարժությունների բազմակի կրկնությունը: Այդ մեթոդը նպաստում է շոշափելիքի և շարժողական հատկությունների զարգացմանը, որից հետո տեղի է ունենում ռեակցիայի արագության կանոնավորում: Եթե կատարելագործման գործընթացը հապաղում է, դրա հետ

կապված գործընթացն ընթանում է բավականին դանդաղ և մեծ դժվարությամբ:

Վարժությունների ընտրության ընդհանուր սկզբունքը պայմանների բազմազանությունն է, դրանց հետզհետե րարդացումը, մոտեցումը ծյուղոփստների հիմնական գործնության առանձնահատկությանը:

#### *Սենսոր մեթոդ (շոշափելիքի զգացողության մեթոդ):*

Այս մեթոդը հիմնված է ռեակցիայի արագության և ժամանակի շատ կարճատև դադարների միջև (վայրկյանի տասնորդական և հարյուրերորդական) սերտ կապի զգացողության վրա: Այն անձինք, որոնք լավ են ընկալում ժամանակի նվազագույն դադարները, որպես օրենք աչքի են ընկնում ռեակցիայի բարձր արագությամբ:

Բարդ ռեակցիաներում առանձնանում են շարժվող օբյեկտի նկատմամբ գործողության և ընտրության ռեակցիաները: Այս տեսակի ռեակցիաների ժամանակի հիմնական բաժինը (80 տոկոսից ավելին) ծախսվում է տեսողական ընկալման վրա: Այդ ունակությունը կարելի է մարզել: Դրա համար օգտագործվում են շարժվող առարկային հակազդելու վարժություններ: Դրանց կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է՝

- աստիճանաբար մեծացնել շարժվող առարկայի արագությունը,
- կրճատել առարկայի և պարապողի միջև եղած տարածությունը,
- փոքրացել առարկայի չափսերը:

*Ընտրության ռեակցիան կապված է մրցակցի և շրջակա միջավայրի պայմանների փոփոխություններին*

համապատասխան անհրաժեշտ շարժողական պատասխանի ընտրության հետ: Դա ռեակցիայի առավել բարդ տեսակն է: Այստեղ ռեակցիայի ժամանակը մեծամասամբ կախված է տակտիկական գործողությունների և տեխնիկական հնարքների պահեստից, դրանցից առավել արդյունավետ ակնթարթորեն ընտրելու հմտությունից:

Ընտրությամբ ռեակցիայի արագության կատարելագործման համար անհրաժեշտ է՝

-աստիճանաբար բարդացնել պատասխան գործողությունների բնույթը և դրանց կատարման պայմանները,

- զարգացնել հակառակորդի գործողությունները նախագուշակելու ունակությունը, կանխել դրանց սկիզբը, այսինքն՝ ոչ այնքան ուշադրություն դարձնել մրցակցի վրա, որքան նրա աննկատելի նախապատրաստական շարժումներին և արտաքին տեսքին (դիրքը, դեմքի շարժումները, հուզական վիճակը): Արագային ունակությունների մշակման աշխատանքի ժամանակ կարևոր խնդիր է արագության արգելապատնեշի կազմավորման կանխարգելումը, իսկ դրա առաջանալու դեպքում անհրաժեշտ է կամ վերացնել կամ թուլացնել դրանք:

Այս պարագայում բարձրակարգ մարզիկների հետ ուսումնամարզական աշխատանքներ կազմակերպելու ժամանակ խորհուրդ է տրվում իջեցնել մրցակցական վարժությունների բեռնվածության ծավալը, միաժամանակ մեծացնել արագաուժային և մյուս ընդհանուր նախապատրաստական և հատուկ պատրաստության վարժությունների տեսակարար կշիռը:

#### *5.4.1. Ձուգակցված վարժությունների մեթոդ*

Այս խմբի վարժությունները հիմնականում կապված են ինչպես ուսումնամարզական և մրցակցական գոտեմարտերի ժամանակ տարբեր տեխնիկատակտիկական գործողությունների հզորության մեծացման, այնպես էլ ըմբիշների օրգանիզմի էներգաապահովման մեխանիզմների կատարելագործման հետ:

Գոտեմարտերը ըմբիշներին օգնում են յուրացնել, կատարելագործել և ամրապնդել տեխնիկական և տակտիկական ունակություններն ու հմտությունները, դաստիարակել անհրաժեշտ ֆիզիկական և կամային որակներ, ձեռք բերել և պահպանել մրցակցական պատրաստվածության բարձր մակարդակ:

#### *5.4.2. Ուսումնական գոտեմարտի մեթոդ*

Մրցակիցը ամբողջ ուժով չի դիմադրում իր մրցակցին, ընդհակառակը՝ աշխատում է գոտեմարտի ընթացքում՝ համաձայն մարզչի առաջադրանքի՝ պարբերաբար բարենպաստ պայմաններ ստեղծելով հնարքի կատարման համար:

Ուսումնամարզական գոտեմարտում նպատակ է դրվում յուրացնել և կատարելագործել մեկ կամ մի քանի հնարքներ կամ տարրեր: Որպեսզի ըմբիշը միաժամանակ կարողանա ինքն իր գործողությունները վերահսկել, մարզչի կողմից խնդիր է դրվում հնարքը կատարել դանդաղ կամ միջին արագության: Գործողությունների կատարման արագությունը կարող է տարբեր լինել, որոնք

բխում են տվյալ պարապմունքի ընդհանուր խնդիրներից, իսկ տևողությունը կախված է մարզման նպատակից: Հնարքների կատարելագործման գործընթացում ըմբիշները չպետք է հոգնեն, քանի որ հոգնածությունը կարող է խանգարել տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը, կատարելագործմանը և ամրապնդմանը:

Ուսումնամարզական խնդրի սխալ կատարման դեպքում, դրանք ուղղելու նպատակով գոտեմարտը դադարեցվում է: Ուսումնամարզական գոտեմարտի ժամանակ ըմբիշները միմյանց պետք է օգնեն առաջադրանքը կատարել ճիշտ, սխալները պետք է ուղղվեն տեղում:

Նման ուսումնամարզական գոտեմարտերը հարկ է անցկացնել դասի հիմնական մասի սկզբում և գլխավորապես մարզման նախապատրաստության շրջանում, իսկ երբեմն ցանկալի է կիրառել մարզման հիմնական շրջանի նախապատրաստական մասում:

#### *5.4.3. Ուսումնամարզական գոտեմարտերի մեթոդ*

Այս կարգի գոտեմարտերում մրցակցականի համեմատությամբ առավել մատչելի և թեթև պայմաններում լուծվում են տեխնիկայի ու տակտիկայի հետագա յուրացման և կատարելագործման խնդիրները: Նման մարզապարապմունքները իրականացվում են՝ լուծելով բազմապիսի առաջադրանքներ, որոնք ուղղված են տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների ինչպես վերջնական տիրապետմանը և ամրապնդմանը, այնպես էլ թերությունների վերացմանը, ֆիզիկական հատկությունների զար-

գացմանը և կոնկրետ հակառակորդների հետ գոտեմարտ վարելու տակտիկական մոտեցումների մշակմանը (հաշվի առնելով մրցակցի պատրաստության վարպետությունն ու մրցումների մասնակցության փորձը):

Ուսումնամարզական պարապմունքներում ըմբիշները մարզիչների օժանդակությամբ զբաղվում են հնարքների, հակահնարքների և պաշտպանությունների, դրանց տարբերակների կատարելագործման, ինչպես նաև դրանց վերացման գործով, բազային և անհատական տեխնիկայում նկատվող թերությունների վերացման և շտկման կարևոր գործով և այլն:

Ինչպես ստուգողական գոտեմարտերը, այնպես էլ ուսումնամարզական գոտեմարտերը, անհրաժեշտության դեպքում կարելի է ընդհատել՝ սխալները տեղում ցույց տալու և շտկելու նպատակով, սակայն չարժե չարաշահել:

Ուսումնամարզական գոտեմարտերի խնդիրները, տևողությունը և ձևը պայմանավորված է պարապմունքի նպատակի և բնույթի հետ: Եթե պարապմունքը ուսուցողական է, ապա գոտեմարտերն անցկացվում են պարապմունքի հիմնական մասի սկզբում, իսկ եթե պարապմունքը մարզումային է, ապա գոտեմարտերը տրվում են հիմնականում վերջնամասում՝ այն նպատակով, որ ըմբիշները գոտեմարտից հետո հասցնեն հանգստանալ և ընդգրկվել մարզապարապմունքի եզրափակիչ մասի արարողությանը:

Հաճախ ուսումնամարզական բնույթի գոտեմարտեր կիրառում են մարզական տարվա նախապատրաստական շրջանում, այսինքն՝ մարզական տարվա հիմնական

շրջանի նախապատրաստական և անմիջական պատրաստության փուլերում:

#### 5.4.4. Մարզումային գոտեմարտ

Այս գոտեմարտերում, որոնք մոտեցված են մրցումների պայմաններին, կատարելագործվում է ըմբիշի տեխնիկան, տակտիկան, ֆիզիկական և կամային որակները: Բոլոր գործողությունների կատարումը իրականացվում է բարեհաջող ավարտի բարձր պատասխանատվությամբ:

Խորհուրդ չի տրվում մարզական գոտեմարտը ընդհատել և ըմբիշներին դիտողություն անել: Ծայրահեղ դեպքում, եթե դա շատ է անհրաժեշտ, կարելի է անել թռուցիկ՝ առանց վայրկյաններ կորցնելու: Բոլոր դիտողությունները և թերությունները արվում և շտկվում են գոտեմարտից հետո, երբ ըմբիշները որոշակիորեն հանգստացել են և ի վիճակի են դիտողությունները հանգիստ վիճակում լսել և ընկալել:

#### 5.4.5. Մրցակցական-խաղային մեթոդի կիրառումը ծյուղդիստների մարզման գործընթացում

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում խաղային մեթոդի տակ ընդունված է հասկանալ շարժողական և բարոյականային հատկությունների, գիտելիքների, ունակությունների և հմտությունների ձեռքբերում, զարգացում և կատարելագործում՝ խաղային մրցապայմաններում:

Դրա համակցված կիրառումը հնարավորություն է տալիս ամենատարբեր պայմաններում լուծել խնդիրների մի ամբողջ լայն շրջանակ: Այդ մեթոդին բնորոշ հատկանիշների շարքին կարելի է դասել՝

1. շարժողական գործողություններում մրցակցության և հուզականության առկայությունը,

2. ինչպես պայմանների, այնպես էլ իրենց՝ մասնակիցների գործողությունների անկանխատեսելի փոփոխականությունը,

3. առավելագույն ֆիզիկական ջանքերի և հոգեբանական ազդեցության դրսևորումը,

4. վերապահված կանոնների պահպանմամբ պարապողների հաղթանակի հասնելու ձգտումը,

5. խաղային կամ մրցումային կոնկրետ պայմաններում նպատակահարմար բազմազան շարժողական հմտությունների կիրառումը:

Այս մեթոդի օգտագործումը նպաստում է շարժողական փորձի կուտակմանը, որը հիմնվում է ժամանակի վրա և ֆիզիկական գործնեության հետ համատեղ դյուրին են դարձնում ընդհանուր ծրագրային նյութի յուրացումը:

Խաղային-մրցակցական առաջադրանքներն իրենց մեջ ներառում են հուզական մեծ լիցք, որը ոչ միայն մարզիկի ֆիզիկական զարգացման, այլև հոգևոր դաստիարակության արդյունավետ միջոց է:

Նման առաջադրանքները ունենում են մի քանի նպատակ. ինչպես մարզիկի ֆիզիկական որակների, այնպես էլ նրանց կոնկրետ ունակությունների ու հմտությունների կատարելագործումը:



Խաղալին-մրցակցական առաջադրանքները, ուղղված ձյուդոիստների մարզական կարևորագույն որակների և ունակությունների զարգացմանն ու ձևավորմանը, կարող են լուծել հետևյալ խնդիրները՝

1. մշակել և ամրապնդել մանկերելու վարժությունը, մրցումային իրադրությունում ձյուդոիստների մոտ զարգացնել տարածության զգացումը:

Ըմբիշները կազմում են շրջան՝ բռնելով իրար ձեռք, դաստակները միացնելով իրար: Խաղացողների մի մասը դեմքով կանգնած են դեպի շրջանի ներսը, մյուս մասը՝ դեպի դուրս: Մարզչի հրահանգով բոլորը սկսում են շարժվել դեպի կողմ՝ մեկ աջ, մեկ ձախ, մարզչի ծափի ազդանշանով խաղացողների մի մասը ձգում է դեպի ներս, մյուսը՝ դեպի դուրս:

Այն խաղացողը, որը չի կարողանում իրեն պահել և շրջագիծը հատում է թեկուզ մեկ ոտքով, խաղից դուրս է մնում:

Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև շրջագիծը կհատի վերջին խաղացողը: Հաղթում է այն թիմը, որի անդամների թիվը ավելի մեծ է:

2. Խնդիր. ձևավորել խաղի պայմանները. կատարել ճիշտ բռնվածք, զարգացնել այդ ունակությունը և ձեռքերի ուժը:

Խաղացողները զույգերով նույն թիմերով կանգնում են շրջանագծով դեմ դիմաց և պատրաստվում են բռնել մրցակցի մարմնի մի մասից:

Խաղացող յուրաքանչյուր զույգ պետք է երկու ձեռքով առաջինը բռնի մրցակցի մարմնի նախապես պայ-

մասնավորված մասից՝ դաստակից, արմունկից, իրանից, մեջքից, վզից, ոտքերից և այլն:

Մրցումները անց են կացվում հետևյալ հերթականությամբ. 1) խաղի մասնակիցների մի մասը կոչվում է հարձակվող, մյուս մասը՝ պաշտպանվող, 2) մասնակիցները փոխում են իրենց դերերը, 3) բոլոր մասնակիցները հարձակվող են:

Ձեռքերի դիրքը՝ կամավոր:

Հաղթող է համարվում այն խաղացողը, որը կբռնի իր զույգի մարմնի պայմանավորված մասից և ճիշտ կկատարի առաջադրանքը:

Հաղթող է ճանաչվում է այն թիմը, որի մասնակիցները կատարել են ավելի շատ և ճիշտ բռնվածքներ:

3. Խնդրի նպատակն է՝ նպաստել վեստիբուլյար կալուսությունը, կատարելագործել շարժումների ներդաշնակությունը և դիմացկունությունը:

Թիմերը դասավորվում են տողանով կամ շրջանով:

Մարզչի ազդանշանով խաղացողները սկսում են կատարել հետևյալ վարժությունները՝

1. ԵՂ., ոտքերը խաչաձև դրված՝ գլուխկոնձի առաջ, այնուհետև նույն առաջադրանքի կատարում 180 աստիճան դարձումից հետո,

2. հիմնական կանգնվածքից անցնել՝ հենում պառկած դիրքի՝ տեղաշարժվելով ձեռքերի վրա,

3. հենում պառկած դիրքում՝ ձեռքերի ծալում և տարածում՝ միաժամանակ 10 անգամ ծափ տալով:

Հաղթում է՝ առաջադրանքը ավելի շուտ և ճիշտ կատարած թիմը:

Մրցումները կարելի է անցկացնել երկու տարբերակով.

1. ով ավելի շուտ կկատարի սահմանված քանակի վարժությունները,

2. ով շատ վարժություն կկատարի սահմանված ժամանակում:

3. Խնդիրները հետևյալն են. միօրինակ պայմաններում ձևավորել թույլատրված սահմանափակ քանակով գործողություններից կազմված գոտենարտ վարելու ամենապարզ ունակություններ:

Խաղի մասնակիցները զույգերով գորգի վրա պառկած են դեմ դիմաց՝ աջ կամ ձախ ձեռքի արմունկներով հենված գորգին, ափերը միացնելով՝ բռնում են իրար ձեռք. մարզչի սուլիչով կամ մարզչի հրահանգով սկսվում է պայքարը: Յուրաքանչյուր ըմբիշ ձգտում է հաղթանակ տանել, այսինքն՝ մրցակցի ձեռքի դաստակը կռացնել և կպցնել գորգին:

Պայքարը պետք է մղել մեկ ձեռքով, մյուսը՝ պահել մեջքի հետևում:

Պայքարելու ընթացքում արմունկը գորգից արգելվում է կտրել:

Հաղթում է այն թիմը, որի խաղացողները կարողանում են տանել ավելի շատ հաղթանակներ:

5. Խնդիր. մրցակցական պայքարը ամրապնդել մենամարտ վարելու հմտությամբ:

Թիմերի մասնակիցները, տողանով կանգնելով դեմ դիմաց, ձեռքերը դնելով մեկը մյուսի ուսերին, մի ոտքը թողնում են հետ՝ որպես հենման վստահելի կետ:

Մարզչի ազդանշանով կամ սուլիչով սկսվում է պայքարը: Խաղացողներից յուրաքանչյուրը, հենվելով մրցակցի ուսերին, ձգտում է նրան հրել գծից կամ սահմանափակված հրապարակից (ներքնակ, շրջան և այլն) դուրս:

Հաղթող է ճանաչվում այն մասնակիցը, որին հաջողվում է մրցակցին դուրս հրել գծից այն կողմ:

Թիմային հաղթանակը որոշվում է մասնակիցների հաղթանակի գումարով:

6. Խնդիր. կատարելագործել ուժային հատկությունները՝ ճարպկությունը:

Թիմերից մեկի խաղացողները, իրար ձեռք բռնած, շրջան են կազմում: Նրանց մրցակիցները դասավորվում են շրջանի ներսում: Մարզչի ազդանշանով շրջանի ներսում գտնվող խաղացողները զույգերով փորձում են ճեղքել մրցակցի շղթան:

Այնուհետև թիմերը դերերը փոխում են:

Ստեղծված ճեղքվածքից կարող է անցնել միայն մեկ զույգ:

Հաղթում է այն թիմը, որը սահմանված ժամանակում շրջանից դուրս եկած ավելի շատ մասնակից է ունենում:

7. Խնդիր. զարգացնել ուժային որակները, ճարպկությունը, ռեակցիայի արագությունը:

Երկու թիմերի խաղացողները առանձին-առանձին շրջան են կազմում:

Մի խաղացող կանգնում է շրջանի կենտրոնում և ձեռքերը ձգում է իրանի երկայնությամբ: Մյուսները, ոտքերը ծալած, խիտ նստում են նրա շուրջը և ձեռքերը մեկնում են կենտրոնում կանգնածին: Վերջինս փորձում է

ընկնել նստածների ձեռքերին, վերջիններս պետք է ընկնողին հետ հրեն և թույլ չտան, որ իրենց վրա ընկնի:

Այն խաղացողը, որը չի կարողանում ընկնող ըմբիշին հետ հրել, նրա հետ փոխում է իր տեղը:

8. Խնդիր. մրցակցական պայմաններում զարգացնել ֆիզիկական հիմնական հատկությունները:

Խաղացողները զույգերով կանգնում են մեկ ոտքի վրա՝ 2-4 մ տրամագծով շրջանի ներսում, մյուս ոտքը ծնկահողում ծալված դիրքում՝ ձեռքով բռնելով ոտնաթաթը:

Յուրաքանչյուր խաղացող, մեկ ոտքի վրա ցատկոտելով, փորձում է հրելով իր մրցակցին՝ ստիպելու կորցնել հավասարակշռությունը և մյուս ոտքը դնելու կանգնել:

Հաղթողները նոր զույգեր են կազմում և շարունակում մինչև սահմանված ժամանակի ավարտը: Թույլատրվում է ցատկոտել միայն շրջանի ներսում, հրել միայն ուսով:

Հաղթում է այն խաղացողը, որը կարողանում է իր մրցակցին շրջանից դուրս հրել, կամ ստիպում է նրան երկու ոտքով կանգնել տատամիին:

9. Խնդիր. ձևավորել մարտ վարելու ունակություններ, զարգացնել ճարպկությունը, ուժը, շարժումների ներդաշնակությունը:

Թիմերի մասնակիցները մեջքի վրա պառկում են կողք կողքի, գլուխները թեքում են հակառակ կողմ, ձեռքերը կիսածալելով՝ մատները հագցում են իրար: Ազդանշանով խաղացողները բարձրացնում են ոտքերը,

կցում են իրար և ձգտում են ուժով մրցակցին ստիպել գլխիվայր հետ շրջվել:

10. Խնդիր. զարգացնել ճարպկությունը, շարժումների ներդաշնակությունը, արագային դիմացկունությունը:

Խաղի մասնակիցները բաժանվում են երկու հակառակ թիմի՝ «բռնողների» և «փախչողների»: «Բռնողները» ձեռք ձեռքի բռնած շղթա են կազմում և հետապնդում են մյուս խաղացողներին, որոնք ցրվում են առանձին-առանձին: «Բռնուկի» կոչված այս խաղում միայն շղթայի եզրային խաղացողները կարող են ձեռքը կայցնել: Բռնվածները դուրս են մնում խաղից:

Հետապնդվողները կարող են շղթան ճեղքելով անցնել, կամ իրենց օղակի մեջ առնել ձեռքերի տակով սողալ ցանկացող մրցակցին:

Եթե շղթան կտրվում է, այդ դեպքում փախչողին չի թույլատրվում ձեռքերով բռնել:

11. Խնդիր. զարգացնել արագային որակները, ճարպկությունը, շարժումների ներդաշնակությունը:

Խաղի բոլոր մասնակիցները կանգնած՝ մեկ-մեկ շարասյուն են կազմում: Յուրաքանչյուր խաղացող բռնում է առջևում կանգնածի գոտկամասը: Առաջին խաղացողը «գլուխն» է, վերջինը՝ «պոչը»: Մարզչի ազդանշանով «գլուխը» փորձում է բռնել «պոչը»:

Սահմանված ժամանակից հետո թիմերը փոխվում են դերերով:

### 5.5. ԱՅՂ ՄԱՍԻՆ ՊԵՏՔ Է ՀԻՇԵԼ

Ուսումնամարզական գործընթացը արդյունավետ ձևով կառուցելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու զարգացման փաստացի օրինաչափությունները և մանկավարժական խնդիրների լուծման գիտականորեն հիմնավորված մոտեցումները: Ստորև բերվող տեղեկությունները կօգնեն նախապատրաստական գործընթացի ծրագրավորմանը, կբարձրացնեն մարզական աշխատանքի արդյունավետությունը, հնարավորություն կտան խուսափել վրիպումներից:

1. Մարզիչը պարտավոր է իմանալ, որ մկանային ուժը օրվա մեջ ենթարկվում է փոփոխության: Օրվա ընթացքում մկանային ուժն իր առավելագույն մեծությանն է հասնում 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>-ի միջև ընկած ժամանակահատվածում: Հունվարին և փետրվարին մկանային ուժը աճում է ավելի դանդաղ, քան սեպտեմբերին և հոկտեմբերին: Մկանի գործունեության համար լավագույն պայմաններից մեկը համարվում է ջերմաստիճանը՝ ըստ Ցելսիուսի +20 աստիճանի (մկանի ուժն ավելի լավ է զարգանում):

2. Արագաուժային հատկությունների զարգացման վրա սովորաբար ազդում է արտաքին միջավայրի ջերմաստիճանը: Շարժումների առավելագույն արագությունը դրսևորվում է՝ ըստ Ցելսիուսի 20-22 աստիճան ջերմության: 16 աստիճանի պայմաններում մկանի արագությունը նվազում է 6-9 տոկոսով:

3. 15-20 տարեկանից մարդու մոտ շարժումների ճկունությունը տարիքային փոփոխությունների պատճառով նվազում է: Ապացուցված է, որ մեծահասակների մոտ

հենաշարժողական ապարատի փոփոխությունը նորից բարձրացնելը շատ ավելի դժվար է, քան այդ որակը մանկական հասակում: Ճկունությունը մարդու մոտ ավելի է իջնում առավոտյան ժամերին, հատկապես քնից հետո, այնուհետև օրվա ընթացքում այն լավանում է հատկապես (ժամը 12-ից սկսած մինչև 17-ը) և հասնում է առավելագույն մեծության:

Երեկոյան ժամերին մարդու մոտ ճկունությունը կրկին իջնում է: Նախավարժանքի, մերսման, տաքացնող գործողությունների (տաք լոգանք, տաք ցնցուղ, շփումներ) ազդեցության տակ տեղի է ունենում շարժողական ամբողջ ապարատի էական բարձրացում: Հողերում շարժունության անկում է նկատվում հատկապես մկանների սառեցման ժամանակ, այնուհետև սնունդ ընդունելուց հետո և այլն:

4. Երբ դադարեցվում են ճկունությանը նպաստող վարժությունները, ժամանակի ընթացքում նրա մակարդակը հետզհետե իջնում է. միայն 2-3 ամիս հետո, պարապմունքները վերսկսելուց հետո, արդյունքները վերադառնում են ելակետային վիճակի: Այդ իսկ պատճառով ճկունության պարապմունքների ընդմիջումները 1-2 շաբաթից չպետք է ավելանա:

### 5.6. Պահվածքի կանոնները տատամիի վրա

Չնայած, որ ծյուղո ըմբշամարտը շփման շատ կետեր ունեցող մենապայքարային մարզաձև է, ուր թույլատրվում են ցավեցնող և խեղդող հնարքներ, որտեղ կան մեծ

լայնույթով կատարվող գցումներ, մարզական և մրցակցական գոտեմարտերը ձյուդոիստներից պահանջում են ուժերի ամբողջական հավաքագրում: Բայցևայնպես ձյուդո ըմբշամարտը վնասվածքների առկայության առումով հետ է մնում մի քանի տասնյակի հասնող մարզածներից՝ շնորհիվ ապահովման և ինքնապահովման ճշգրիտ տեխնիկայի մշակման:

Այնուամենայնիվ, պարապմունքների ժամանակ անվտանգ մարզվելու և մրցմանը մասնակցելու միջոցների ճիշտ պահպանումը ձյուդո ըմբշամարտում հաջողության հասնելու կարևոր երաշխիքների հիմքն է: Այդ նպատակով մարզվողները պետք է հիշեն, որ մարզման և մրցման ժամանակ գոյություն ունի գործելակերպի մի քանի կանոններ.

1. Չի կարելի մեջքով նստել դեպի գորգի կենտրոն:

2. Գցումների կատարելագործման ժամանակ անհրաժեշտ է այնպիսի դիրքով կանգնել, որպեսզի մրցակցի ընկնելուց նրա ուղղությունը գնա կենտրոնից դեպի տատամիի դուրսը:

3. Ընկնելիս չի կարելի ձեռքերը ուղիղ վիճակում պահել դեպի առաջ, ընկնելիս կամ վայրէջքի պահին խորհուրդ չի տրվում ուղիղ ձեռքերով հենվել գորգին:

### *5.7. Ինչու է ընկնում մրցակիցը*

Մարդն ընկնում է, երբ կորցնում է հավասարակշռությունը և չի հասցնում այն վերականգնել: Ըստ կենսամեխանիկայի օրենքների՝ դա տեղի է ունենում, երբ

ընդհանուր ծանրության կենտրոնի պրոյեկցիան դուրս է գալիս հենման դաշտի սահմաններից:

Դիտարկենք մրցակցի ընկնումն ապահովող այն մեխանիզմները, որոնք առավել հաճախ են հանդիպում ձյուդո և մյուս մենապայքարային մարզածներում: Առաջինը հետևյալն է՝

Եթե ճիգեր գործադրելով մարդուն փորձենք հանել կայուն հավասարակշռության վիճակից, հավասարակշռությունը վերականգնելու համար նրան պետք է պարտադրել քայլել այն ոտքով, որով նա քայլել չի կարողանում:

Գործնականում դա հեշտ է փորձել. փորձեք և մոտեցեք ձեր մրցակցին հետևից, ծալեք ձեր ձեռքերը և ափերով հենվեք նրա մեջքին թիակների շրջանում, ձեռքերն ուղղելով՝ մրցակցին ուժեղ հրեք առաջ: Որպեսզի չընկնի, նա ստիպված կլինի քայլ կատարել առաջ (հնարավոր է, որ մի քանի քայլ կատարի հրման ուժի տակ, որպեսզի կարողանա վերականգնել իր հավասարակշռությունը և ծանրության կենտրոնը տեղափոխի հենման դաշտի մեջ):

Նույնը կկատարվի, եթե դուք հրեք ձեր մրցակցի մեջքը: Ձեր մրցակիցը հնարավորություն չունենալով տեղից շարժվել (շարժումը փակել է մարմնամարզական նստարանը), կկորցնի հավասարակշռությունը և ստիպված կլինի կիրառել առաջ ընկնելու ինքնապահովման հնարք:

Այդ գործողության ավելի վառ և պատկերավոր օրինակ կարող է ծառայել ոտնդիր առաջ հնարքը:

Դիտարկենք երկրորդ մեխանիզմը, որը մարդուն ստիպում է ընկնել: Այն հետևյալն է՝

Եթե, ճիգեր գործադրելով, փորձենք մարդուն հանել հավասարակշռությունից, ապա նա իր հավասարակշռությունը վերականգնելու համար պետք է ձգտի կանգնել այն ոտքի վրա, որի վրա կանգնել չի կարող (այդ ոտքը արգելափակված է):

Եթե դուք ձեր մարզընկերոջը խնդրեք, որ նա ծնկից ծալի ձախ ոտքը և մնալով աջ ոտքի վրա՝ կանգնած փորձի պահպանել իր հավասարակշռությունը (մոտեցեք նրան և հրեք նրա աջ ոտքը, որպեսզի պահպանի հավասարակշռությունը և չընկնի), ձեր մարզընկերը ստիպված կլինի կանգնել ձախ ոտքի վրա՝ հենման հարթակը մտցնելով տեղահան եղած ծանրության ընդհանուր կենտրոնի տակ:

Նշված բոլոր գործողություններն ամբողջությամբ կիրառել են ձյուդո ըմբշամարտի շատ գցումների կատարման ժամանակ, որոնք պայմանավորված են մրցակցի հավասարակշռության խախտման հետ:

Ձիգարո Կանոյի ռացիոնալ, կարելի է ասել, մատերիալիստական մոտեցումը տանդեմի խնդրին, կենսաէներգիայի միջավայրին (համաձայն արևելյան մարտարվեստների հետևորդների ավանդական մոտեցման), կիսանի մեծագույն արդյունքների: Ձյուդոյի հիմնադիրը՝ Ձիգարո Կանոն, տանդեմը նախ և առաջ դիտում էր որպես մարդկային մարմնի ծանրության կենտրոն: Մեխանիկայի օրենքները, հավասարակշռության տեսությունը հատուկ ակրոբատիկայի հավելվածում, մանրամասնորեն ուսում-

նասիրված են և համապատասխան կերպով մեկնաբանված: Ձյուդոյում մանրամասնորեն մշակված է կուծուսիի բաժինը (հավասարակշռությունից հանումը): Կուծուսիի կատարումը ձյուդոյի կեսն է, քանզի մարդուն, որը պինդ կանգնած է ոտքերի վրա, զգելն անհնար է:

Ձիգարո Կանոյի ձևակերպմամբ, Կոդոկանի «Ուժի առավել արդյունավետ գործադրում» նշանաբանի իմաստը հետևյալն է. ենթադրենք, մարդու ուժը գնահատվում է միավորներով, մրցակիցներից մեկի ուժը գնահատվում է 10 միավոր, մյուս մրցակցի ուժը՝ 7 միավոր, և եթե 10 միավոր ունեցող հակառակորդը ամբողջ ուժով հրի իր մրցակցին, որն ունի 7 միավոր, ապա նա որքան էլ փորձի իրեն պահել ուղղահայաց դիրքում՝ չի կարողանա, կամ կընկնի, կամ թափով հետ կշարտվի: Դա կատարվում է ուժը ուժին հակադրելու սկզբունքով: Իսկ եթե հրման ժամանակ այդ ըմբիշը փորձի չընկնել և նահանջի հետ, հրող ըմբիշը կկորցնի իր հավասարակշռությունը և առաջ թեքվելով՝ կընկնի երեսնիվայր, կամ ստիպված կլինի հետ բռնել հենց այդ պահին, անկայուն վիճակի պատճառով. ըմբիշի նման դիրքը դառնում է խոցելի: Հակառակորդը (պաշտպանվողը) թուլանում է անհարմար կանգնվածքի պատճառով, իսկ հարձակվողը, պահպանելով հավասարակշռությունը, կարողանում է օգտագործել լրիվ իր ուժը և կատարում է արդյունավետ գցում:

*«Ենթարկվել, որպեսզի հաղթել»:* Ձյուդո ըմբշամարտի օրենքների բարձրագույն աստիճաններից մեկը՝ «զիջել հանուն հաղթանակի» օրենքն է: Պարզաբանենք օրինակով, որը պատկերավոր ձևով կներկայացնի այդ

դրույթը: Պատկերացնենք, որ ծյուղոփստը դուռ է, ընդ որում՝ այդ դուռը փակ է (կառչանված), իսկ նրա մրցակիցը իր առջև խնդիր է դրել այդ դուռը կոտրելով դուրս շարտել: Եթե նա ունի բավականին ուժ, ապա ամբողջ մարմնով դռան վրա ընկնելով, կամ թափով հարվածելով, կարող է նպատակին հասնել: Իսկ այժմ դիտարկենք սյուժեի մեկ այլ զարգացում: Դռանը կռթնելու, հակառակորդի ճնշմանը դիմադրելու փոխարեն, գտնել հարմար պահը, երբ նա, թափ առնելով, ցանկանում է հակահարված հասցնել դռանը, բայց դուռը հանված է: Այնժամ, դիմադրության չհանդիպելով և կանգ առնելու հնար չունենալով, մրցակիցը կորցնելով հավասարակշռությունը՝ բաց դռնից կընկնի ներս և կտապալվի: Եթե դրա հետ մեկտեղ նաև մի փոքր բարձրացվի դռան շեմը, այսինքն՝ «ոտք զցենք» (երևակայելուց հետո վառ երևակայենք), հաղթանակը անվերապահորեն ապահովված կլինի: Նվազագույն ճիգերի գործադրում, սակայն առավելագույն արդյունք:

Կառչումներով համանման մեքենայություններ կարելի է անել նաև այն դեպքում, եթե դուռը բացվում է դուրս (այսինքն՝ իր մրցակցին քաշում է դեպի իրեն): Հենց որ «չարագործը» կփորձի ուժով դեպի իրեն քաշել բռնակը, ենթադրելով, որ դուռը փակ է, այդպիսով՝ կջարդի կամ կբացի. հակառակորդի հավասարակշռության կորուստն ապահովված է: Այն մարզիկը, որը հույսը դնում է իր կոպիտ ուժի վրա, ապա փորձում է հաշվեհարդար տեսնել դատարկության հետ: Ոչ մի դիմադրության չհանդիպել. սա է ծյուղոփի գրված և չգրված օրենքը:

## ԳԼՈՒԽ 6.

### 6.1. ԻՆՉԻՑ ՍԿՍԵԼ ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԱՆՈՒՄԸ

Չնայած ավելի քան հարյուրամյա պատմությանը և այդ ընթացքում տարբեր երկրների մասնագետների կողմից կուտակված փորձի առկայությանը՝ ծյուղո ըմբշամարտում ուսուցման գործընթացը այնուհամդերձ մնում է անավարտ: Համեմատաբար այստեղ կարելի է բարվոք համարել սկզբնական ուսուցման գործընթացը: Չյուղո ըմբշամարտի հայրենիքում՝ ավելի շուտ կողոկանում, կանգնած գոտեմարտում հնարքները դասակարգվում են 5 բլոկների՝ յուրաքանչյուրում 8-ական հնարքներ (Gokyo-no-kaisetsu): Համաձայն այդ դասակարգման՝ այն բոլոր ծյուղոփստները, որոնք կարողանում են տիրապետել նշված 5 բլոկների, բոլոր հնարքներին և քննության ժամանակ կարողանում են անսխալ դրանք կատարել, նրանք կարող են հավակնել հաջորդ աշակերտական աստիճանի (кю): Ընդ որում՝ ծյուղոփստի մարզական վարպետությունը որոշվում է նրա կրած գոտիի գույնով (1 քյու - դեղին գույնի գոտի, 2 քյու - նարնջագույն, 3 - կանաչ, 4 քյու - երկնագույն և 5-րդ քյու - դարչնագույն):

Աղյուսակ 1  
Ձյուղո ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգումը  
կանգնած դրութիւնում

5 – րդ քյու	
1.	տակահատում կողմ
2.	տակահատում ծնկամասից
3.	տակահատում առաջ (հիմնահատում)
4.	զցում կոնքի վրայից՝ մրցակցի գոտին բռնած՝ նրա թիկնային հատվածում
5.	խփում դրսից
6.	զցում կոնքի վրայից՝ մրցակցի իրանը բռնած՝ նրա թևատակից
7.	տարանուն սրունքով կառչում ներսից
8.	զցում ուսի վրայից՝ բռնած կիմանոյի նույնանուն օձիքից
4-րդ քյու	
9.	տակահատում կրունկից դրսի կողմից
10.	կրունկով կառչում ներսից
11.	զցում կոնքի վրայից՝ բռնած մրցակցի գլուխը և ձեռքը
12.	զցում կոնքի վրայից բռնած մրցակցի օձիքից
13.	տակահատում (քայլի ընթացքում) շարժման ժամանակ
14.	ոտնդիր առաջ
15.	խփում մեկ ոտքից (առաջնային խփում)
16.	խփում ներսից

3-րդ քյու	
17.	տարանուն սրունքով կառչում ներսից
18.	զցում կոնքի վրայից՝ բռնած մրցակցի իրանը և ձեռքը
19.	ոտնդիր կողմ՝ կքանստելով
20.	զցում ոտքի վրայից՝ դեպի կողմ պտտելով
21.	զցում կոնքի վրայից ծնկանստեցումով
22.	տակահատում առաջ հետևի ոտքից
23.	զցում գլխի վրայից՝ ոտքը մրցակցի փորին հենելով
24.	զցում ուսերի վրայից (ջրադաց)
2-րդ քյու	
25.	զցում գլխի վրայից սրունքի նստեցումով
26.	ոտնդիր հետ՝ կքանստելով
27.	զցում մրցակցի ձեռքը բռնած ուսատակում և սրունքի նստեցումով
28.	շրջում առաջ
29.	խփումով շրջում (զցում մրցակցին կոնքի վրայից շարտելով)
30.	զցում ոտքի վրայից դեպի առաջ ոլորելով
31.	զցում՝ մրցակցի ձեռքը բռնած ուսատակում
32.	հավասարակշռությունից հանում՝ ձգելով առաջ
1-ին քյու	
33.	ոտնդիր առաջ կքանստելով
34.	խփում հետ
35.	ոտնդիր նույնանուն ոտքից ընկնելով
36.	զցում կրծքի վրայից ընկնելով
37.	կոնքի վրայից կատարվող հնարքի պատասխան զցում
38.	կրծքի վրայից զցում ոլորումով

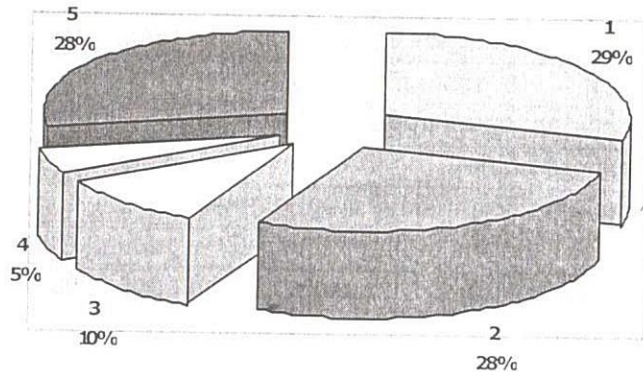


- 39. դեպի հետ հրելով մրցակցին հավասարակշռությունից հանելով
- 40. ընկնելով մրցակցի կրունկը տակահատել դրսից

Թիվ 1 գծապատկերում և 2-րդ աղյուսակում բերված է կանգնած դրությունում Կոդոկանի բազմամյա փորձով արդարացված ծյուղո ըմբշամարտի հնարքների տեղաբաշխումը:

Աղյուսակ 2

KODOKAN			
N		n	%
1.	Ashi Waza	12	29
2.	Koshi Waza	11	28
3.	Te-Waza	4	10
4.	Kata-Waza	2	5
5.	Sutemi-Waza	11	28
6.	Ընդամենը	40	100



Գծապատկեր 1.

Յուլանդիայում, որտեղ ծյուղո ըմբշամարտը բավական ճանաչված և մասսայականություն վայելող մարզաձև է, օգտվում են հնարքների դասակարգման պրոֆեսոր Կավախիի կողմից առաջարկված դասակարգման տարբերակից: Յամաձայն այդ դասակարգման՝ կանգնած դրությունում տեխնիկան (Nage-Waza) ընդգրկում է 60 հնարքներ, որոնք բաժանվում են՝

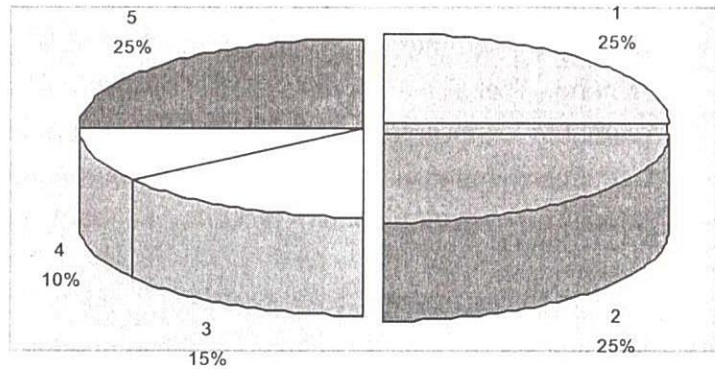
1. ոտքերով կատարվող հնարքների տեխնիկա (Ashi-Waza) – 15 հնարք,
2. կոնքի վրայից կատարվող հնարքների տեխնիկա (Koshi-Waza) – 15 հնարք,
3. ձեռքերով զցունների տեխնիկա (Te - Waza) – 9 հնարք,
4. ուսի վրայից զցունների տեխնիկա (Kata – Waza) – 6 հնարք,
5. ընկնելով կատարվող հնարքների տեխնիկա (sutemi - Waza) – 15 հնարք,
6. պառկած դրությունում կատարվող հնարքների տեխնիկա (որոնք թույլատրված են մրցականոցներով). և բաղկացած են 71 հնարքներից և ստորաբաժանվում են՝
7. պահումների տեխնիկա - 17 հնարք,
8. խեղդող հնարքների տեխնիկա - 29 տարբերակ,
9. ցավեցնող հնարքների տեխնիկա - 25 տարբերակ:

Թիվ 2 գծապատկերում բերվում է պրոֆեսոր Կավախիի կողմից մշակված կանգնած գոտեմարտում հրնարքների ուսուցման առաջարկությունները տոկոսներով (%):

Աղյուսակ 3.

Կանգնած դրությունում հնարքների դասակարգման տարբերակն՝ ըստ պրոֆեսոր Կավախիի

Պրոֆեսոր Կավախիի դասակարգումը			
N		n	%
1.	Ashi Waza	15	25
2.	Koshi Waza	15	25
3.	Te Waza	9	15
4.	Kata Waza	6	10
5.	Sutemi Waza	11	25
6.	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	60	100



Գծապատկեր 2

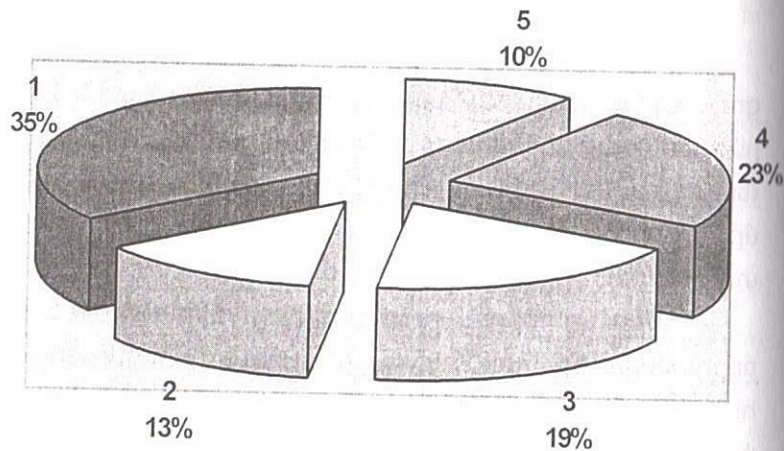
Գոյություն ունեն այլ դասակարգումներ և, որոնցում գործնականորեն նույնպես ապացուցվել են ձյուդո ըմբշամարտի հնարքների ուսուցման հաջորդականության արդյունավետությունը (օրինակ՝ Միֆունի դասակարգումը, Տադասի, Կոիկենի դասակարգումը, հոլանդիացի Անտոն Յեյսինի դասակարգումը և այլն):

Մեր կարծիքով ուսուցման բովանդակության հաջորդականության հիմնահարցի լուծման գործում առաջին հերթին անհրաժեշտ է հարցին մոտենալ՝ հաշվի առնելով մրցակցական պրակտիկայի բովանդակությունը:

Ստորև՝ թիվ 3 գծապատկերում և 4 աղյուսակում բերվում է ժամանակակից մրցումներում կանգնած գոտեմարտում հաճախակի կիրառվող ձյուդո ըմբշամարտի հնարքների օրինակելի դասակարգումը:

Աղյուսակ 4

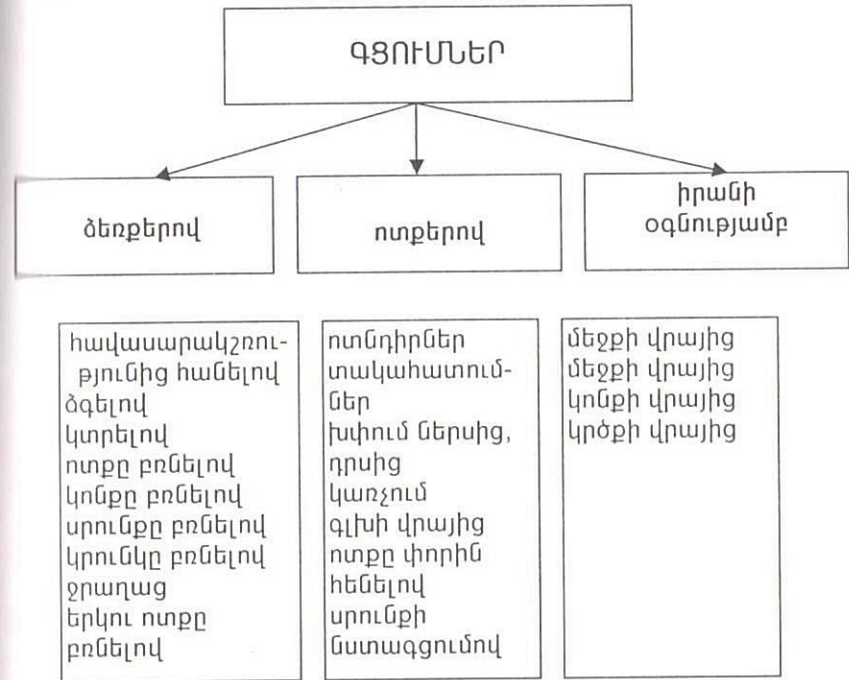
Պրակտիկա		
N		%
1.	Ashi Waza	35
2.	Koshi Waza	13
3.	Te Waza	19
4.	Kata Waza	23
5.	Sutemi Waza	10
6.	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	100



Պատկեր 3.

Պատկերներում 3-ում բերվող թվերը (տոկոսներով) խոսում են ծյուղո ըմբշամարտում սկզբնական ուսուցման գործընթացում մեջքի վրայով կատարվող գցումների հանդեպ (Kata-Waza) ցուցաբերած փոքր ուշադրության մասին: Օրինակ՝ համաձայն սամբո ըմբշամարտում մասնագետների կողմից կատարված դասակարգման, կանգնած գոտեմարտում տեխնիկան բաժանվում է երեք ենթախմբերի՝ գցումներ ձեռքերով, գցումներ ոտքերով, գցումներ իրանի օգնությամբ: Իրենց հերթին ձեռքերով գցումները բաժանվում են 3 ենթախմբերի՝ հավասարակշռությունից հանելով, գցում մեկ ոտքի բռնվածքով և գցում ոտքերի բռնվածքով: Ընդ որում՝ ոտքերի օգնությամբ կատարվող գցումներն իրենց հերթին ստորաբաժանվում են 5 խմբերի՝ ոտնդիրների, տակահատումների,

խփումների, կառչումների և գլխի վրայից գցումների: Իրանի օգնությամբ կատարվող գցումներն իրենց հերթին բաժանվում են երկու խմբերի՝ գցում մեջքի վրայից և գցում կրծքի վրայից:



Պատկեր 4. Սամբո ըմբշամարտում հնարքների դասակարգումը կանգնած դրությունում՝ ըստ պրոֆեսոր Ե.Ս.Չումակովի

Նման դասակարգումը օգտագործելի և կիրառելի է նաև ծյուղո ըմբշամարտում: Դա ամբողջությամբ ընկալելի կլինի և արդարացի, քանի որ սամբո ըմբշամարտի արձատները միախլուսված են ծյուղո ըմբշամարտի հետ, իսկ կանգնած դրությունում այդ երկու մարզածների տեխնի-

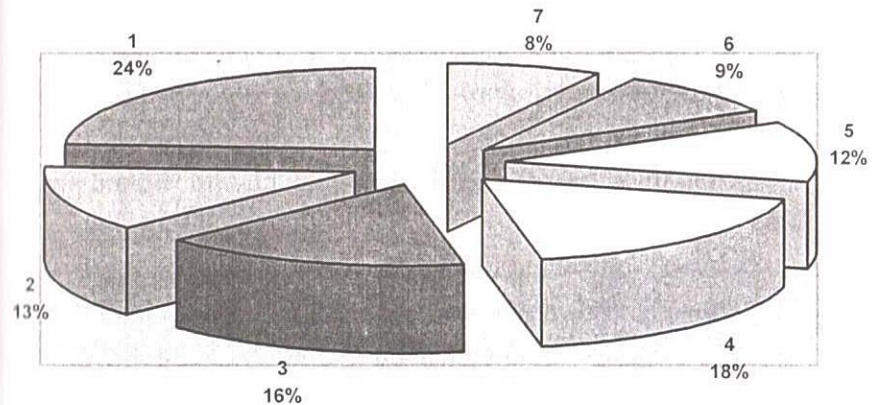
կական հնարքները կառուցվածքային նույնությամբ են օժտված:

Բարձր կարգային ձյուղոխտների տեխնիկական արսենալի ուսումնասիրությունը վկայում է ձյուղո ըմբ-  
շամարտի հնարքների գերակայության մասին: Մրցակ-  
ցական պրակտիկայում հաջողության հասնելու համար  
ձյուղոխտները հաճախակի ձգտում են օգտագործել  
հետևյալ արդյունավետ հնարքները՝ առաջին տեղն ըստ  
արդյունավետության զբաղեցնում են պառկած դրություն-  
նում պահումները, այնուհետև ցավեցնող և խեղդող  
հնարքները, որոնք հաջողությամբ ավարտելու դեպքում  
գոտեմարտը դադարեցվում է, և ձյուղոխտներից մեկին  
մաքուր հաղթանակ է շնորհվում: Բացի կանգնած դրու-  
թյունից մաքուր գցում (իպոն) գործողությունը, մյուս  
հնարքները հաղթանակների հասնելու տոկոսներով ավելի  
ցածր են, երբեմն իրար հավասար են:

Կանգնած գոտեմարտում հաճախակի կատարվող  
հնարքներ են համարվում ոտնդիրները (ավելի հաճախ-  
ակի ոտնդիր հետ հնարքը՝ 18.0%), կանգնած և ծունկը  
դրած դիրքերից մեջքի և ուսի վրայից գցումները՝ 24.0%,  
տարանուն սրունքներով կատարվող կառչումները՝ 13.0%,  
խփում ներսից և դրսից հնարքը՝ 12 %: Տակահատումները  
հիմնականում կիրառվում են որպես նախապատրաս-  
տական հարձակողական գործողություն համակցություն-  
ների հետ միասին և կազմում են 13 % (գծապատկեր 5):

Ձյուղոխտների տեխնիկական վարպետության մա-  
սին խոսելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել նրանց կողմից  
տիրապետվող հնարքները ողջ զինանոցի առումով:

Անգամ աշխարհահռչակ ըմբիշները կանգնած  
գոտեմարտում իրենց տեխնիկական պահեստում ունենում  
են 2-3, երբեմն 4-5 լավ կատարելագործված հնարքներ և  
1-2, երբեմն 3-4 հնարքներ պառկած գոտեմարտում: Այնու-  
հանդերձ, տեխնիկական հնարքների բազմակողմանիու-  
թյունը և հարուստ պահեստը չի խանգարում ձյուղոխտին  
կատարելագործել իր սիրված հնարքները: Դրա համար  
սկզբնական ուսուցման շրջանում ձյուղոխտը պետք է  
աշխատի տիրապետել մեծ քանակությամբ հնարքների:  
Մարզման հետագա գործընթացում ձյուղոխտը բնա-  
կանաբար սկսում է սահմանափակել իր տեխնիկական  
հնարքների շրջանակները և ստիպված է լինում կենտ-  
րոնանալ սիրված հնարքների կատարելագործման վրա՝



Գծապատկեր 5

1. գցում մեջքի վրայից,
2. տակահատումներ,
3. կառչումներ,
4. ոտնդիրներ,
5. խփում ներսից և դրսից,

6. գցում ոտքերի բռնվածքով,

7. գցումներ, որոնց ժամանակ հարձակվողը հնարքը ընկնելով է կատարում:

### *Չիմնական հասկացություններ*

Ձյուղո ըմբշամարտի տեխնիկայի բոլոր նրբությունները խոսքերով հաղորդել հնարավոր չէ: Միայն մարզիչի և մասնագետի ղեկավարությամբ երկարատև մարզումների ընթացքում բազմաթիվ կրկնությունների և մրցակցական հարուստ պրակտիկայի շնորհիվ ձյուղոիստը կարող է տեխնիկայի տարրերի մասին պատկերացում կազմել:

Ձյուղո ըմբշամարտի տեխնիկայի ընկալման գործընթացը դյուրին դարձնելու համար թե՛ մարզումային, և թե՛ մրցակցական առօրյայում ընդունված է օգտվել հետևյալ ձևակերպումներից՝

տորի - հարձակվող, գրոհող, հնարք կատարող ըմբիշ,

ուկե - պաշտպանվող ըմբիշ,

նույնանուն բռնվածք - երբ հարձակվող ըմբիշը աջ ձեռքով բռնվածք է կատարում իր մրցակցի աջ թևքից, կամ աջ օձիքից, համապատասխանաբար ձախ ձեռքով բռնվածք է կատարում մրցակցի ձախ օձիքից կամ թևքից:

«Տարանուն» բռնվածք. երբ ըմբիշներից մեկը կատարում է խաչածն բռնվածք, օրինակ՝ հարձակվողը աջ ձեռքով բռնում է իր մրցակցի ձախ ձեռքը, օձիքը, կամ գոտին ու նրա հանդեպ գտնվում է հակառակ դիրքով:

«Չեռու կամ մոտիկ». հեռավոր և մոտ տերմինները ըմբշամարտում կոչվում է այն կանգնվածքը, որով ըմբիշները գտնվում են իրար հանդեպ. օրինակ՝ հարձակվողը իր մրցակցի հանդեպ շրջված է ձախ կողքով և գտնվում է նրա ձախ կողմում և ընդհակառակը, երբ հարձակվողը շրջված է դեպի մրցակիցը աջ կողքով:

Մոտիկ կանգնվածք. դա այն կանգնվածքն է, երբ հարձակվողը մրցակցի հանդեպ շրջվել է ձախ կողքով (գտնվում է մրցակցի հանդեպ աջ կողմ):

Դեպի «առաջ», «դեպի հետ» «կողմ» ուղղությունները նշանակում է մրցակցի հանդեպ հարձակվողի դիրքը: Հարձակման կամ գրոհի ուղղությունը «դեպի առաջ», «դեպի հետ», «դեպի աջ», «դեպի ձախ», «թիկունքում» բերվում է հարձակվող ըմբիշի հարաբերությունը իր մրցակցի հանդեպ:

Մրցակցական գոտեմարտում կարելի է հաղթանակի հասնել տարբեր ճանապարհներով: Ամենահասարակ, միևնույն ժամանակ անհուսալի ճանապարհը՝ դա մի հնարքով գրոհն է: Պաշտպանվող ըմբիշի կողմից հարձակվողի գործողությունների հարձակման ուղղության ժամանակին և ճիշտ կռահելը փլուզում և շատ դեպքում ձախողվում է հարձակվողի կողմից գործադրվող բոլոր ջանքերը:

Գոյություն ունի նույն հնարքի կատարման հնարավոր շատ տարբերակներ. դա խաբուսիկ գրոհների միջոցով հնարքի կատարմանը նպաստող նախապատրաստական գործողություններն ու հնարքներն են (գրոհ-1, գրոհ-2, գրոհ-3, գրոհ-ո) և այլն, որի արդյունքում մրցակցի

պաշտպանողական ռեակցիան ճեղքվում է, և դինամիկ պայմաններ են ստեղծվում հնարքի կատարման համար - Ա (համակցություն - ա1, Ա-ա2, Ա-ա-ո և այլն): Այդ համակցությունները բերվում են գրքի համապատասխան էջերում և նկարներում՝ 1 – ընդգրկում են մի քանի նախապատրաստական հնարքներ, որոնք համակցության բուն հնարքի կատարման համար ստեղծում են ավարտական նախադրյալներ:

2. Մեկ հնարքի կատարման համար հնարավորություններ բացահայտող նախապատրաստական տարբեր հնարքների կատարում, որոնց կատարման մեկ փորձից ըմբիշը կարող է մտադրությունը փոխել և շարունակել գրոհը մի այլ հնարքի կամ համակցության իրականացման համար, որոնցից յուրաքանչյուրը իր հերթին կարող է դառնալ եզրափակիչ հնարք կամ համակցության ավարտման փուլ:

Նշված համակցությունների տիրապետումը պետք է նպաստի ձյուդոիստի սպորտային վարպետության աճին, ինչպես նաև նրա կողմից համակցված գրոհների կատարման վարպետության տիրապետմանը:

## ԳԼՈՒԽ VII.

### ՁՅՈՒԴՈ ՐՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵՆՆԻԿԱՆ

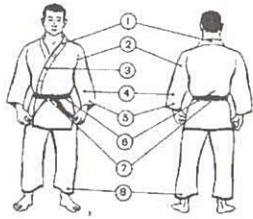
#### 7.1. Հիմնական տարրերը

Ձյուդո ըմբշամարտում հնարք կատարող ըմբիշը պայմանականորեն կոչվում է տորի (tori), իսկ մրցակիցը, որի վրա հնարք է կատարվում՝ ուկե (uke):

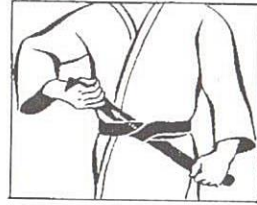
Գրքի հեղինակները հնարքները նկարագրելիս առաջնորդվել են լայն սկզբունքով, որ տորին և ուկեն հնարքները կատարելագործելու ժամանակ պայմանականորեն գտնվեն աջ կանգնվածքում և աջ բռնվածքով՝ կամ ձախ կանգնվածքով և ձախ բռնվածքով՝ կախված նրանից, թե հնարքը նկարագրողը որ տարբերակն է ընտրում:

Ձյուդոիստի համազգեստը (Дзюдоги) բաղկացած է կիմանոյից, վարտիքից և գոտուց: Համազգեստը պետք է կարված լինի ամուր բամբակյա կտորից և ունենա մրցականոններով թույլատրվող չափսեր: Գոտին կապվում է առջևում, որի ծայրերը կարող են իջնել պախից ցած, բայց չպետք է հասնեն ըմբիշի ծնկներին (նկ. 1, 2, 3, 4):

*Ողջույնը* գոտեմարտից առաջ, ձյուդոիստները կանգնում են դեմ դիմաց՝ 3 մ 64 սմ տարածության վրա՝ նրանց համար նշված տեղերում, և ի նշան հարգանքի խոնարհվում են միմյանց (նկ. 5, 6): Նույն ձևով, ձյուդոիստները իրար խոնարհվելով, ողջունում են ձախ կամ աջ՝ ծունկը գորգին դնելով (նկ. 7, 8, 9, 10):



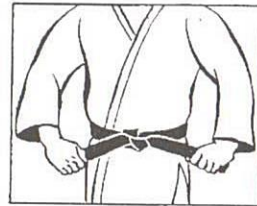
Նկ. 1



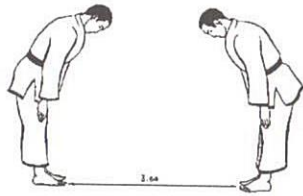
Նկ. 2



Նկ. 3



Նկ. 4



Նկ. 5



Նկ. 6



Նկ. 7



Նկ. 8



Նկ. 9



Նկ. 10

## 7.2. Կանգնվածքներ

Ըմբշամարտում *կանգնվածքները* լինում են բարձր, միջին և ցածր, լինում են աջ (նկ. 11), ճակատային (նկ. 12) և ձախ (նկ. 13): Բացի դա գոյություն ունի նաև պաշտպանողական կանգնվածք (նկ. 14):

## 7.3. Բռնվածքներ

Ձյուդո ըմբշամարտում թույլատրելի բռնվածքները իրականացվում են հիմնականում՝

- օձիքից,
- ուսերի դարսածալերից,
- ուսերիցից,
- ուսակապերից,
- թևից-թևքատեղից,
- թևքը արմնկատակից,
- թևքը բազկատակից,
- գոտին կողքից,
- գոտին թիկնային մասից (ն. 15, 16):

*Տեղաշարժերը* ձյուդո ըմբշամարտում իրականացվում են երկու ձևերով՝ քայլով (նկ. 17) և կից քայլերով (նկ. 18):

*Շրջադարձերի* օգնությամբ ըմբիշները աշխատում են իրենց մրցակցին հանել հավասարակշռությունից և ընդունել հնարք կատարելու համար դիրք (նկ. 19-21-ում ցույց է տրված ըմբիշի իրանի շրջադարձի հիմնական ուղղությունը, նկ. 19-ում շրջում ձախ-առաջ, նկ. 20-ում շրջադարձ աջ-հետ, նկ. 21-ում շրջադարձ 180<sup>0</sup> անկյան տակ): Ձյուդո ըմբշամարտում հարձակողական գործողությունների իրականացման համար կարևոր տեղ է հատկացվում մրցակցին հավասար-

րակշռությունից հանելը, որոնք իրականացվում են տարբեր ուղղություններով՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ (նկ. 22-29):



Նկ. 11



Նկ. 12



Նկ. 13



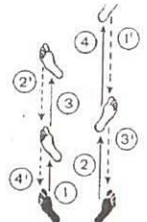
Նկ. 14



Նկ. 15



Նկ. 16



Նկ. 17



Նկ. 18



Նկ. 19



Նկ. 20



Նկ. 21



Նկ. 22



Նկ. 23



Նկ. 24



Նկ. 25



Նկ. 26



Նկ. 27



Նկ. 28



Նկ. 29

#### 7.4. Ինքնաապահովումները ծյուղո ըմբշամարտում

Ինքնաապահովումները ծյուղո ըմբշամարտում կատարվում են ընկնելուց հարվածները մեղմացնելու նպատակով: Ձյուղո ըմբշամարտում ինքնաապահովումները մեծ թիվ են կազմում և իրականացվում են տարբեր կանգնվածքներից և ուղղություններով՝ կանգնած դրությունից ինքնաապահովում հետ (նկ. 30-31), կիսակքանստած դրությունից ինքնաապահովում հետ (նկ. 32-33), կանգնած դրությունից ընկնում հետ (նկ. 34-36):

Նկար 37 և 38-ում պատկերված են ձեռքերի սխալ դրությունը՝ չափից ավելի լայն (նկ. 37) և նեղ (նկ. 38) դիրքերը:

Ինքնաապահովումները կողքի ընկնելուց՝ դեպի աջ կողքի ընկնելուց (նկ. 39). այդ դրությունից կարելի է շրջվել ձախ կողքի վրա (նկ. 40, 41):

Ինքնաապահովում կքանստած և կիսակքանստած դրությունից կարող է իրականացվել ձախ կողմի վրա. առանց դիրքը փոխելու կարող է կատարվել աջ կողմի վրա (նկ. 42, 43, 44): Կանգնած դրությունից, կիսակքանստելով ձախ ոտքի վրա, կարելի է ընկնել ձախ կողմ, կամ ուղղությունը փոխելով՝ աջ կողքի վրա (նկ. 45-46): Դեպի առաջ գլուխ-



կոնծիով կողքի ընկնելու ժամանակ անհրաժեշտ է ձեռքով (աջ, ձախ) հարվածել՝ գորգին ընկնելու հարվածը մեղմացնելու նպատակով (նկ. 47-52, ոտքերի դրությունը նկ. 53):

Ինքնապահովում կողքի շարժման ժամանակ, հիմնականում իրականացվում է ոտքի (աջ, ձախ) երրորդ քայլի հետ դեպի առաջ շարժվելիս ձեռքի արմնկային մասով գորգին հենվելով՝ չնվազեցնելով արագությունը և շարժման թափը, դժվարություններ, արգելքներ ստեղծելով (նկ. 54-64):



Նկ. 30



Նկ. 31



Նկ. 32



Նկ. 33



Նկ. 34



Նկ. 35



Նկ. 36



Նկ. 37



Նկ. 38



Նկ. 39



Նկ. 40



Նկ. 41



Նկ. 42



Նկ. 43



Նկ. 44



Նկ. 45



Նկ. 46



Նկ. 47



Նկ. 48



Նկ. 49



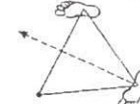
Նկ. 50



Նկ. 51



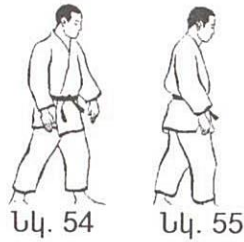
Նկ. 52



Նկ. 53

Առաջ ընկնելու ժամանակ վնասվածքներից խուսափելու համար որովայնի մկանները անհրաժեշտ է պահել կիսալարված վիճակում, որի համար ընկնելիս անհրաժեշտ է հենվել նախաբազուկների վրա (նկ. 65-66): Պետք է հիշել, որ

հետ և կողքի ընկնելիս վտանգավոր է արմուկների վրա հենվելը (նկ. 67-68): Կողքի վրա ընկնելու ժամանակ վտանգավոր է ոտքերը խաչելը (նկ. 69), դեպի առաջ գլուխկոնծի կատարելիս մատների վրա չպետք է հենվել (նկ. 70), առաջ գլորվելիս վտանգավոր է ուղիղ ձեռքերի վրա հենվելը (նկ. 71), իսկ առանձին դեպքերում վտանգավոր է նաև ցատկով և ուղիղ ոտքերով իջնել ներբանների վրա (նկ. 72):



Նկ. 54

Նկ. 55



Նկ. 56



Նկ. 57



Նկ. 58



Նկ. 59



Նկ. 60



Նկ. 61



Նկ. 62



Նկ. 63



Նկ. 64



Նկ. 65



Նկ. 66



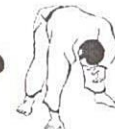
Նկ. 67



Նկ. 68



Նկ. 69



Նկ. 70



Նկ. 71



Նկ. 72

7.5. Հիմնականում ձեռքով կատարվող հնարքները  
(NAGE-VAZA)

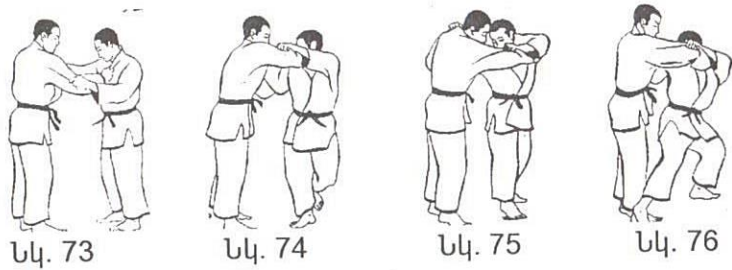
7.5.1. Ուտոշիր առաջ – (tai - otoshi)

Չնայած անվանմանը, այդ հնարքը ըստ ճապոնական դասակարգման, դասվում է այն հնարքների շարքին, որոնք հիմնականում կատարվում են ձեռքերի գործողությունների հաշվին (Te-Vaza): Իրոք, հարձակվող ըմբիշի առաջ դրված ոտքի դերը հիմնականում կայանում է նրանում, որ արգելք է ստեղծում մրցակցի համար, նրան թույլ չի տալիս այդ ոտքով քայլ կատարելու և վերականգնելու հավասարակշռությունը և հենման դաշտը: Իրականում հավասարակշռության խախտումը, որը ստիպում է մրցակցին, մեծապես իրականացվում է ձեռքերի և մարմնի մյուս մասերի ու մկանների համատեղ աշխատանքի շնորհիվ:

Ինչո՞ւ է մրցակիցը ընկնում. փորձենք դա դիտել կենսամեխանիկական տեսանկյունից: Պաշտպանվող ըմբիշը իր մրցակցի կողմից ճնշման պատճառով թեքվում է առաջ և կորցնում է հավասարակշռությունը, որպեսզի չընկնի գորգին. նա ոտքը տանում է առաջ և փորձում է քայլ կատարելով՝ հենվել այդ ոտքի վրա, վերականգնել իր կայուն դիրքը, հետևապես և հավասարակշռությունը: Հանդիպելով արգելքի՝ նա զրկվում է այդ ոտքով գորգին հենվելու հնարավորությունից և ստիպված ընկնում է գորգին. հիմնական բռնվածքը, որը մասնագետները համարում են ճիշտ: Դրանք տարանուն օձիքի և արմնկատակի տարանուն թևերի բռնվածքներն են:

Մրցակցին հավասարակշռությունից հանելուց (kuzushi) հետո հարձակվող ըմբիշը (տորի) հետ է նահանջում և կողքով շրջվելով դեպի մրցակիցը՝ ձեռքերով նրան ձգում է դեպի առաջ և ստիպում, որ նա առաջ թեքվի ու քարձրանա ոնտաթաթերի վրա:

Գցումը (kake)՝ այդ գործողության հետ միասին տորին մեջքով շրջվելով դեպի մրցակիցը ու նստելով իր հեռավոր ոտքի վրա, երկրորդ ուղղված ոտքով առջևից փակում և մեկուսացնում է մրցակցի երկու ոտքերը՝ նրան հնարավորություն չտալով քայլ կատարել դեպի առաջ: Շարունակելով մեջքով շրջադարձը՝ տորին ձեռքերով մրցակցին ավելի է ձգում դեպի առաջ և առաջ դրված իր ոտքի վրայից նրան գցում է ցած (նկ. 73-86):



Նկ. 73

Նկ. 74

Նկ. 75

Նկ. 76



Նկ. 77



Նկ. 78



Նկ. 79



Նկ. 80



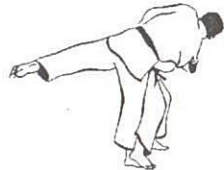
Նկ. 81



Նկ. 82



Նկ. 83



Նկ. 84



Նկ. 85



Նկ. 86

### 7.5.2. Գցում ուսի վրայից (seoi – Nage)

Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի քանի տարբերակ: Մրցումների ժամանակ հաճախակի հանդիպող տարբերակները հետևյալն են՝

#### I տարբերակ. Morote – Seoi – Nage

1. Հարձակվողը (tori) բռնում է իր մրցակցի (uke) տարանուն դաստակի հագուստի թիկնային մասից, մյուս ձեռքով՝ տարանուն օձիքից:
2. Տորին մրցակցին դեպի առաջ ձգելով՝ նրան հանում է հավասարակշռությունից:
3. Շարունակելով մրցակցին քաշել դեպի առաջ և վերև՝ նրան ստիպում է կրունկները կտրել գորգից և բարձրանալ թաթերի վրա:
4. Մեջքով պատվելով դեպի մրցակցից՝ տորին կքանստելով թեքվում է դեպի առաջ, միաժամանակ շարունակում է մրցակցին կտրել գորգից՝ նրան զրկելով հենման կետից:
5. Հաջորդ պահին տորին ծնկները ուղղելով՝ տակից կոնքի կտրուկ հարվածով մրցակցին ամբողջությամբ կտրում է գորգից դեպի վերև և ուսի վրայից գցում է ցած (Նկ. 87-90):

#### II տարբերակը առաջինից տարբերվում է նրանով,

որ.

1. Տորին բռնում է մրցակցի տարանուն դաստակը և նույնանուն օձիքը,
2. մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ,

3. շարունակելով մրցակցին քաշել դեպի առաջ և վերև՝ ստիպում է նրան կրունկները գորգից կտրել և կանգնել թաթերի վրա,

4. մեջքով պտտվում է դեպի մրցակիցը, կքանստում և թեքվում է դեպի առաջ, մրցակցին կտրում է գորգից և նրան զրկում հենման դաշտից,

5. հաջորդ քայլով տորին ծնկները ուղղելով՝ միաժամանակ տակից կոնքով հարվածում է մրցակցին և իր վրայից նրան զցում է գորգին (նկ. 94-97):

*III տարբերակ* – ուսի վրայից մաքուր զցում:

Մրցակցին դեպի առաջ հավասարակշռությունից հանելուց հետո, տորին աջ ձեռքը մտցնում է մրցակցի թևատակից, գոտկատեղում ծալվելով՝ 180 աստիճան դեպի ուկեն պտտվում է. մրցակցին երկու ձեռքով քաշում է աջ՝ ձեռքը դեպի առաջ և դեպի ցած ու ուսի վրայից նրան զցում է ցած (նկ. 96-100): Ընդ որում՝ զցման ժամանակ արմունկը պետք է պահել այնպես, ինչպես ցույց է տրվում 101 նկարում:

*Միտալները*՝ 1. աջ ուսը ամբողջությամբ չի մտցվում ուկեի ուսի տակ, 2. զցման սկզբնական 2 հատվածում տորին ծնկները ուղիղ են մնում, 3. տորիի աջ արմունկը ուկեի թևատակում չի հայտնվում:



Նկ. 87



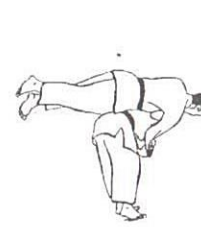
Նկ. 88



Նկ. 89



Նկ. 90



Նկ. 91



Նկ. 92



Նկ. 93



Նկ. 94



Նկ. 95



Նկ. 96



Նկ. 97



Նկ. 98



Նկ. 99



Նկ. 100



Նկ. 101

7.6. Ազդրի վրայից կատարվող գցումները (օրօսս)  
 7.6.1. Գցում ազդրի վրայից բռնած մրցակցի ձեռքը և գոտին

Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի շարք տարբերակներ.

1. Մրցակցին հավասարակշռությունից հանելով տորին մեջքով պտտվում է դեպի մրցակիցը՝ (ուկե), նրա ձախ ձեռքի տակից իր աջ ձեռքը մտցնում և բռնում է նրա գոտին՝ թիկնային մասում: Այնուհետև թեքվելով առաջ՝ երկու ձեռքերի համատեղ ջանքերով նրան գորգից պառկում և գցում է ցած (նկ. 102-107):

2. Տորին իր մրցակցին հրում է դեպի առաջ, ստիպում է, որ ուկեն հենվի իր աջ ոտքի վրա, նրան հանում է հավասարակշռությունից դեպի առաջ և գցում է ազդրի վրայից (նկ. 108-109):

3. Ուկեն շարժվում է դեպի առաջ այն պահին, երբ նա իր ոտքը փորձում է դնել գորգի վրա տորին կտրուկ մեջքով շրջվում է ընդհուպ մոտիկանում է մրցակցին և ազդրի վրայից նրան գցում է ցած (նկ. 110-111): Հնարքը կարող է ձախողվել կոնքի թևերի պտույտի շնորհիվ:



Նկ. 102



Նկ. 103



Նկ. 104



Նկ. 105



Նկ. 106



Նկ. 107



Նկ. 108



Նկ. 109



Նկ. 110



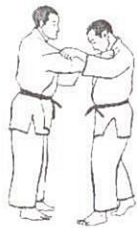
Նկ. 111

7.6.2. Գցում ազդրի վրայից՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և օձիքը

Տորին իր մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ և աջ, կամ անկյունագծով ուղիղ

դեպի առաջ: Այնուհետև իր աջ կոնքազդրային հողը մտցնելով ուկեի փորի տակը, ձախ ձեռքը արմնկահողում ծալելով և մտցնելով մրցակցի ձախ թևատակից, կատարում է կտրում և մրցակցին կտրում և գցում է ցած: Գոյություն ունի մի քանի տարբերակ՝

*I տարբերակ* – Տորին 180 աստիճան շրջվելով՝ ուկեին ձգում է դեպի առաջ, նրան հանում է հավասարակշռությունից, ձգում է դեպի իրեն այնքան, որ կոնքը մտնի մրցակցի տակը, շարունակելով մրցակցին ձեռքով քաշել դեպի առաջ, ոտքերը ուղղում է հետ և միաժամանակ կոնքով հարվածում է տակից և մրցակցին գցում ցած (նկ. 112-117):



Նկ. 112



Նկ. 113



Նկ. 114



Նկ. 115



Նկ. 116



Նկ. 117

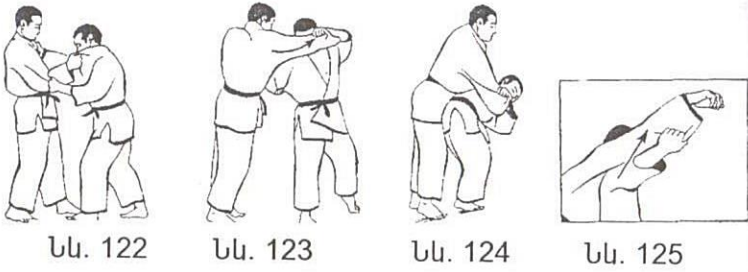
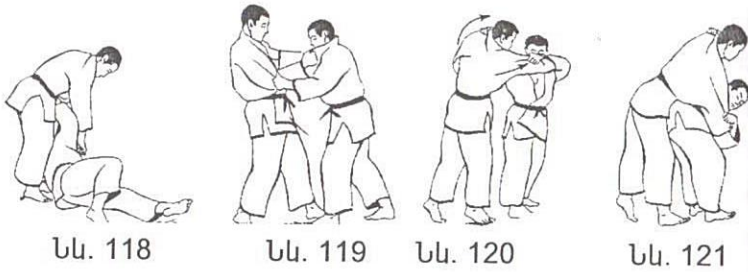
*II տարբերակ* – պաշտպանվող ըմբիշը (ուկե) ուժեղ դիմադրում և ճնշում է գործադրում դեպի առաջ: Տորին

կտրուկ քաշում է նրան իր վրա, հանում է հավասարակշռությունից դեպի առաջ և ձեռքերի կտրուկ գործողությամբ կոնքի վրայից գցում է ցած (նկ. 119-121):

*III տարբերակ* – պաշտպանվող ըմբիշը քայլ է կատարում դեպի առաջ, այն պահին, երբ նրա ոտքերը հայտնվում են մի հավասար գծի վրա: Տորին նրան քաշում է դեպի աջ, հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ և կոնքի վրայից գցում է ցած (նկ. 122-124):

*IV տարբերակ* – Տորին գցումն իրականացնում է՝ բռնելով մրցակցի թևքի արմնկատակերից, միաժամանակ կոնքը նրա տակը մտցնելով՝ հարվածում է ազդրով ու գցում է ցած (նկ. 125):

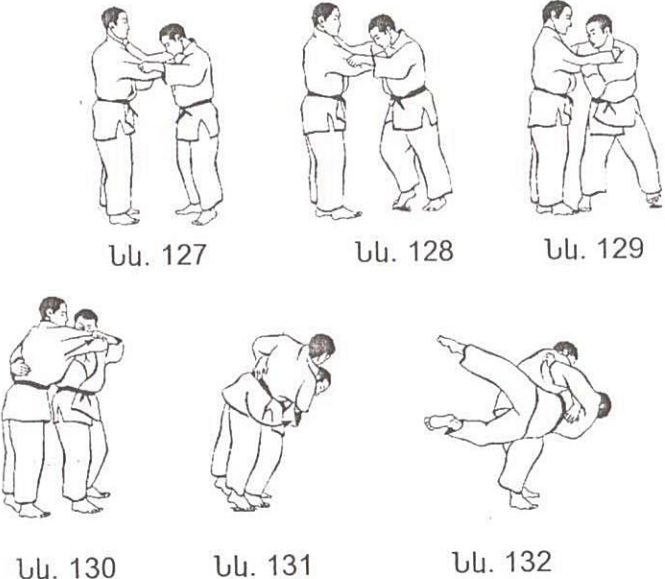
Այս հնարքի կատարման ժամանակ հիմնական սխալները հետևյալն են՝ 1) տորին ոտքերը չափից ավելի լայն է դնում, 2) ծնկահողերը ուշ է ուղղում, 3) տորին մարմնով մրցակցին ընդիուպ չի մոտենում (նկ. 126):



**7.6.3. Գցում ազդրի վրայից՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը**

Տորին իր մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ և աջ, կամ ուղղակի դեպի առաջ, արագությամբ կոնքը մտցնում է նրա մարմնի տակը և կտրուկ գործողությամբ նրան իրանի վրայից գցում է ցած:

Մ տարբերակ – Տորին գտնվում է աջ կանգնվածքում, իսկ ուկեն ճակատային կազնվածքում (նկ. 127): Տորին մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ և աջ, այնուհետև աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի մրցակիցը և շրջվելով՝ աջ ձեռքով մրցակցի ծախ ձեռքի տակից գրկում է նրա մեջքը (նկ. 128-129): Այդ գործողությունների հետ միաժամանակ տորին մրցակցի քլատակից ավելի ամուր գրկելով՝ կոնքի վրայից կտրուկ գործողությամբ նրան գցում է ցած (նկ.130-132):





7.6.4. *Խփում ազդրով՝ դրսից բռնած մրցակցի թևքը և գոտին հետևից (harai - qashi)*

Չնարքը կատարվում է հագուստի տարանուն արմնկամասի բռնվածքով (արմնկային հողի ծալվածքից) և գոտին հետևից:

Այս հնարքը հաջողությամբ կատարելու համար հարձակվող ըմբիշը պարտավոր է՝

1. մրցակցին հավասարակշռությունից հանել դեպի առաջ, ստիպելով, որ նա իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխի առաջ դրված ոտքի վրա,
2. հետո շրջվել մեջքով դեպի մրցակիցը,
3. ձեռքերով շարունակելով մրցակցին քաշել դեպի առաջ, ուղղված ոտքով թափով հարվածել դեպի հետ և մրցակցի հենման ոտքը կտրել գորգից:

Մրցակցի ընկնումը տեղի է ունենում ի հաշիվ նրա ծանրության ընդհանուր կենտրոնի խախտման, որը տեղափոխվում է դեպի առաջ՝ շնորհիվ տորիի ձեռքերի և իրանի գործադրած համատեղ ջանքերի, ոտքի հենման կետի կորստի և հենման դաշտի մարման (նկ. 133-138):

Խփում ազդրով դրսից հնարքի համար բարենպաստ պահեր կարող են ստեղծվել հետևյալ հնարքների օժանդակությամբ և զուգահեռաբար կատարմամբ՝

1. տակահատում կողմ,
2. տակահատում կրունկից,
3. գցում կոնքի վրայից,
4. ոտնդիր հետ,
5. կառչում ներսից,

6. տակահատում ներսից ստեղծված բազմաթիվ պահերը:



Նկ. 133



Նկ. 134



Նկ. 135



Նկ. 136



Նկ. 137



Նկ. 138

Մարզապարապնունքի և մրցման ժամանակ իրականացնել գցում ազդրի վրայից՝ բռնած մրցակցի իրանը, հազվադեպ է հաջողվում: Ուստի այս հնարքը ծյուրո ըմբշամարտում օգտագործվում է ազդրի վրայից կատարվող մյուս հնարքների ուսուցման համար, ինչպիսին են՝ խարաիգոսի, խանեգոսի: Դա կապված է նրա հետ, որ տորին ուկեի մարմնի վերևի մասն իր թևատակում միշտ չի ամուր գրկում: Նկարներ 139-144-ում ցույց է տրված, թե ինչպես է տորին ուկեի իրանը ամուր սեղմել իր մարմնին:



Նկ. 139



Նկ. 140

### 7.6.5. Խփում սրունքով ներսից (Խանեգոսի)

Այս հնարքի կատարման, ինչպես և նախորդ հնարքների ժամանակ հարձակվողը իր մրցակցին նախ և առաջ հենման դաշտից զրկում է, այնուհետև իր աջ (ձախ) հարվածային ոտքով դեպի հետ և վերև կատարում է հուժկու հարված՝ միաժամանակ ձեռքով նրան քաշելով առաջ, իսկ իրանով թեքվում դեպի իր հենման ոտքի կողմը: Հաջորդ պահին հարձակվողը ոտքով մրցակցի ազդրի ներսից հարվածելով նրան, գցում է ցած: Գոյություն ունեն բազմաթիվ հարձակվողական բռնվածքներ՝ 1. տարանուն ձեռքի թևքը և տարանուն օձիքը, 2. տարանուն ձեռքի թևքը և նույնանուն օձիքը, 3. տարանուն ձեռքի թևքը և օձիքը, 4. տարանուն ձեռքի թևքը և կիմանուն հետևից:

Հարձակվող ըմբիշի գործողությունների հաջորդականությունը պետք է լինի այսպիսին՝

1. ընտրել հարձակվողական բռնվածքը,

2. մրցակցին հավասարակշռությունից հանել դեպի առաջ՝ ստիպելով, որ նա կանգնի թաթերի վրա,
3. շարունակելով մրցակցին քաշել դեպի առաջ՝ կողքով շրջվել դեպի նրան այնպես, որպեսզի իր հենման ոտքը հայտնվի մրցակցի երկու ոտքերի հետ նույն գծի վրա,
4. ազատ ոտքի սրունքով ներսից հարվածել մրցակցի տարանուն ազդրին և զրկել նրան հենման կետից,
5. իրանի կտրուկ շրջադարձումով հարձակվող ըմբիշը մրցակցին գցում է ցած (Նկ. 142-144):

Ընդ որում, եթե հարձակվողը (տորի) դեպի պաշտպանվողը (ուկե) իր մարմնի շրջադարձը սկսում է աջ ոտքի քայլով, ապա իրականացվում է Խենեգոսի գցումը (Նկ. 145-147), եթե տորին դեպի ուկեն շրջադարձը սկսում է ձախ ոտքի քայլով, ապա իրականացվում է Խարաիգոսի գցումը (Նկ. 148-150):

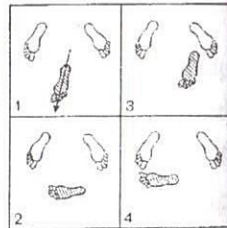
Նկ. 151-ում պատկերված է Խարաիգոսի հնարքի կատարման ժամանակ աջ դաստակի ճիշտ բռնվածքը, իսկ Նկ. 152-ում՝ սխալ բռնվածքը: Թիվ 153 նկարի համար 1 գծապատկերում բերված է ոտքերի ճիշտ դիրքը խենեգոսի գցման ժամանակ և սխալ՝ համար 2 գծապատկերում, թիվ 3-ում ոտքերի ճիշտ դիրքն է պատկերված՝ Խարաիգոսի հնարքի ժամանակ և սխալ՝ թիվ 4 գծապատկերում:



Նկ. 141



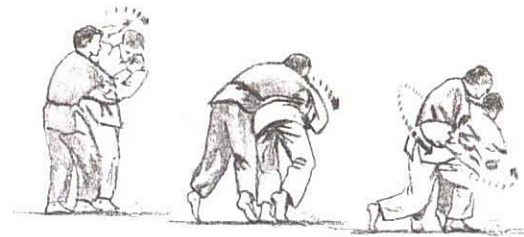
Նկ. 142



Նկար 143-153

7.6.6. Գցում կրնքի վրայից՝ մրցակցի ձեռքը բռնած ուսատակում (Soto – maki - Koti)

Գցումը հարձակվող ըմբիշը կատարում է ընկնելով, ինչի համար նա բռնում է իր մրցակցի հագուստի տարանունն թևքը և ձեռքը իր թևատակում ձգելով դեպի առաջ՝ նրան հանում է հավասարակշռությունից: Տորին իր մյուս ձեռքը պարզելով դեպի վեր՝ մեջքով կտրուկ դառնում է դեպի մրցակիցը: Շարունակելով մրցակցին ձգել դեպի առաջ՝ մրցակցի գլխի վրայից վեր պարզած իր ձեռքով կրկնակի բռնվածք է կատարում՝ իր թևատակում բռնած մրցակցի ձեռքից: Շարունակելով շրջադարձը՝ դեպի առաջ գլխի վրայից ընկնում է մեջքի վրա և մրցակցին իր վրայից գցում ցած (Նկ. 153):



Նկար 153<sup>ա</sup>

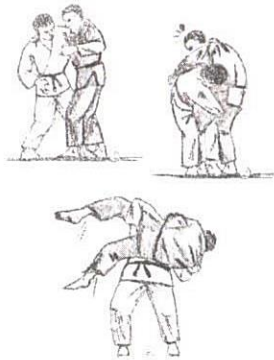
### 7.6.7. Կողմնային շրջում

(te - guruma)

Չնարքի կատարման կանոն երաշխիքը երկու ընթիշների մեկնարկային՝ ընդհուպ մոտիկ կանգնվածքն է: Բռնվածքների հնարավոր տարբերակները հետևյալն են՝

- ներսից նույնանուն ազդրի բռնվածք,
- տարանուն ձեռքով բռնվածք թիկնային կիմանոյից (բռնվածքը կարող է կատարվել կամ տարանուն ձեռքի տակից, կամ տարանուն ձեռքի վրայից):

Չնարքի կատարման հաջորդ կարևոր պահերից է նաև քայլքով մրցակցին ընդհուպ մոտենալը, այսինքն ավելի մոտենալ, նրա ծանրության կենտրոնի ստվերագծին և մրցակցին գորգից կտրելու և զցելու համար մարմնով տակից խփելու պահ ստեղծել: Մրցակցին զրկելով հենման դաշտից՝ հարձակվողը նրան գլուխնիվայր շրջում և զցում է ցած (նկ. 153):



Նկար 153<sup>բ</sup>. Կողմնային շրջում (Te guruma)

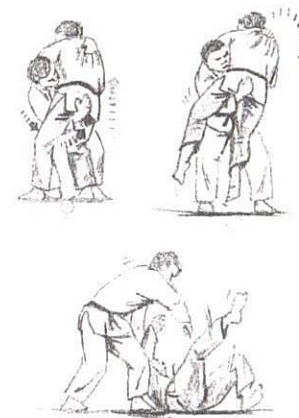
### 7.6.8. Առաջնային շրջում

(Sukui - nage)

Չնարքը կատարվում է մրցակցի հետ մեկնարկային մոտիկ կանգնվածքից:

Չնարքի իրականացման հնարավոր բռնվածքները հետևյալն են՝ մի ձեռքով տորին ներսից բռնում է մրցակցի տարանուն, մյուսով՝ աջ ուսի վրայից բռնում է մրցակցի հագուստը թիկնային մասից (կամ տարանուն ձեռքի տակից, կամ տարանուն ձեռքի վրայից): Չնարքի իրականացման էական պահերից է նաև դեպի մրցակիցը ժամանակին քայլ կատարելը և ընդհուպ մոտենալու քայլ կատարելը, ավելի պարզ՝ դեպի մրցակցի ծանրության կենտրոնի ստվերագծին մոտենալը և իրանով խփելով՝ մրցակցին գորգից կտրելը:

Մրցակցին զրկելով հենման կետերից՝ հարձակվողը նրան շրջում է գլխիվայր և մեջքի վրա զցում է ցած (նկ. 153):



Նկար 153<sup>գ</sup>. Առաջնային շրջում (Sukui - Nagei)

### 7.6.9. Ազդրի նստագցում հետ

(Ushiro - goshi)

Համակողմանի հակահնարք է կատարվում, երբ հարձակվողը մեջքով շրջվում է դեպի իր մրցակիցը.

մարմնով դիմավորում է հարձակվողի մեջքը և կոնքը,

1. աշխատում է հավասարակշռություն պահպանել, մեջքը դարձնելով դեպի հետ, հավասարեցնել մրցակցի ձեռքերով քաշելու ճիգի հզորությունը,

2. ամուր գրկում է հարձակվողի իրանը, մոտիկ ոտքը կոնքազդրային և ծնկային հոդերում ծալում է և հենված ոտքի վրա ուղղելով հարձակվողին՝ ազդրի վրա նստեցնելով հանում է դեպի վեր,

3. մրցակցին զրկելով հենումից և գորգի հետ շփումից՝ գցում է մեջքի վրա (նկ. 153):



Նկ. 153 <sup>9</sup>

### ԳԼՈՒԽ VIII.

#### 8.1. ՈՏՔԵՐՈՎ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՑՈՒՄՆԵՐԸ

Ոտքերով կատարվող հնարքները ծյուղո ըմբշամարտում մի քանի տասնյակի են հասնում և դրանց բոլորի վրա առանձին-առանձին կանգ առնելու կարիքը չկա: Այս բաժնում վերլուծության կենթարկվեն հիմնականում ոտքերով կատարվող այն գցումները, որոնք հաճախակի են արժանանում կիրառման ծյուղոիստների կողմից:

Այս խմբի բոլոր հնարքների համար բնորոշ է մրցակցին հավասարակշռությունից հանելը, հարձակվողի կողմից իրանի ճիշտ պատվելու գործողությունը, ոտքի ներբանով մրցակցի ոտքերին ժամանակին հարվածելը, ձեռքերի համակված աշխատանքը: Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի քանի տարբերակ:

##### 8.1.1. Տակահատում ծնկամասից

1. Տորին իրանը շրջելով ձախ (աջ)՝ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, մրցակցին դեպի առաջ հանում է հավասարակշռությունից, այնուհետև ձախ ներբանի բութ մասի մասով հարվածում է մրցակցի աջ ոտքի ծնկային հատվածին և գորգից կտրում է նրա այդ ոտքը, միաժամանակ ձախ ձեռքով կտրման ուժը մեծացնում է դեպի սլաքը ցույց տվող կողմը (նկ. 154-157), մրցակցին աջ ձեռքով պտուտակածն հրում է իրենից դեպի առաջ և գցում գորգին (նկ. 158-159):

*II տարբերակ* – Տորին ձախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի աջ, մրցակցին ստիպում է ձախ ոտքով հետ

նահանջել: եթե մրցակիցը փորձի աջով քայլ կատարել առաջ, ապա տորին նրան հավասարակշռությունից դեպի առաջ և աջ հանելով՝ կիրականացնի տակահատում (Նկ. 160-161):

*III տարբերակ* – ուկեն քայլ է կատարում դեպի առաջ, այն պահին, երբ նա ոտքը կփորձի դնել գորգին. տորին անկյունագծով աջով դեպի առաջ քայլ կատարելով՝ մրցակցին հանում է հավասարակշռությունից դեպի առաջ և աջ և ձախ ոտքով իրականացնում է ծնկահատումը (Նկ. 162-163):

Նկար 164-ում պատկերված է ոտքի ներքանով մրցակցի ծնկանասին կատարվող ճիշտ հարվածը:

Ինչպես և ամեն մի հնարք, ոտքով կատարվող գցումները կատարելիս ձյուղոհստները թույլ են տալիս բնորոշ սխալներ, դրանք մեծամասամբ կապված են մրցակցին ժամանակին հավասարակշռությունից հանելու, ոտքով ճիշտ հարվածելու և ձեռքերի համատեղ աշխատանքի անհամաձայնեցված իրականացման հետ:



Նկ. 154



Նկ. 155



Նկ. 156



Նկ. 157



Նկ. 158



Նկ. 159



Նկ. 160



Նկ. 161



Նկ. 162



Նկ. 163

8.1.2. Տակահատում առաջ

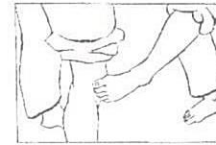
Տորին մեջքով պտտելով՝ աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ ուկեին հանում է հավասարակշռությունից դեպի առաջ և աջ, ձախ ոտքի ներբանով տակից հատում է մրցակցի ոտքը:

Այս հնարքը նույնպես մի քանի տարբերակներ ունի. 1. Տորին շրջվելով՝ մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ և աջ: Այնուհետև, ոտքի ներբանով խփելով հատում է մրցակցի ոտքը, հետո արագությամբ ուղղում է ծունկը և կոնքով կատարելով պտուտակածն շրջում՝ մրցակցին գորգից կտրում և գցում է ցած (նկ. 165-168):

Երկրորդ տարբերակի ժամանակ, երբ ուկեն քայլ է կատարում առաջ, այդ դեպքում տակահատումը ստացվում է այնպես, ինչպես ծնկահատում հնարքի ժամանակ (նկ. 169-170):

III տարբերակ - Այս տարբերակի ժամանակ, երբ ուկեն քայլ է կատարում առաջ և փորձում է ոտքը դնել գորգին, տորին կտրուկ շրջվում է դեպի աջ և առաջ իրականացնում է ոտնդիր առաջ (նկ. 171-172): Հնարքի կատարման հնարավոր սխալները հետևյալն են՝ չափից ավելի մոտ գտնվելով և մոտ բռնվածք կատարելով՝ հաճախ ձեռքը՝ արմունկը դեմ է առնում մրցակցի կրծքին և դժվարեցնում հնարքի կատարումը (նկ. 173), չափից ավելի կծկված ազդրի պայմաններում ձախ ոտքի կտրման ճիգը նպատակին չի ծառայում (նկ. 174) և, վերջապես, երբ տորին քիչ է պտտվում, մրցակիցը հավասարակշռություն

նից լիարժեք չի հանվում, ըստ այդմ էլ հնարքը թերի է ստացվում (նկ. 175):



Նկ. 164



Նկ. 165



Նկ. 166



Նկ. 167



Նկ. 168



Նկ. 169



Նկ. 170



Նկ. 171



Նկ. 172



Նկ. 173



Նկ. 174



Նկ. 175

*Ց. 1.3. Գցում հետ՝ մրցակցի ոտքի ծնկափոսից  
հատելով (o-soto-qari)*

Տորին իր մրցակցի ծնկատակին սրունքով խփում է, գետնից կտրում և գցում է գորգին:

Հարձակվող ըմբիշն իր առջև խնդիր է դնում մրցակցին հավասարակշռությունից հանել դեպի հետ և թույլ չտալ, որ նա քայլ կատարելով հավասարակշռությունը վերականգնի: Հնարքի կատարման վերջին փուլը համարվում է մրցակցի հենման ոտքի հատումը գետնից: Այդ պահին մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի ստվերագիծը հենման դաշտից դուրս է գալիս, և իր դիրքը չի փոխում: Այնուհետև հենման դաշտը վերացվում է: Տեղի է ունենում գցում: Հնարքի իրականացման արդյունավետ բռնվածքը դա մրցակցի տարանուն ձեռքի արմնկատակի թևքի և տարանուն օձիքից կատարվող բռնվածքներն են:

Գոյություն ունեն հնարքի կատարման մի քանի տարբերակներ.

*I տարբերակ* – Տորին իր մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի աջ և հետ, իր ձախ ոտքը դնում է ուկեի աջ ոտքի կողքին: Ձախ ձեռքով նա մրցակցի կիմանոյի ձախ օձիքից ամուր բռնվածք է կատարում, աջով մրցակցին հրում է առաջ և դեպի վերև, այնուհետև մեծ արագությամբ թափային ոտքով խփում է ուկեի ոտքին, և այն կտրում է գորգից և գցում դեպի հետ (նկար 176-183):

*II տարբերակ* – Տորին իր մրցակցին հրում է հետ և ձախ, սակայն մրցակցիցը դիմադրում է և վերադառնում է ելման դրության: Այդ պահին տորին նրան կրկին հավասարակշռությունից դեպի հետ և ձախ հանելով՝ իրականացնում է խփում հետ հնարքը (նկ. 184-186):

րակշռությունից դեպի հետ և ձախ հանելով՝ իրականացնում է խփում հետ հնարքը (նկ. 184-186):

*III տարբերակ* – Այն պահին, երբ ուկեն աջ ոտքով հետ է նահանջում, նրան հետևելով տորին ձախ ոտքով դեպի առաջ կատարում է մեծ քայլ, իսկ աջ ոտքով նրան կտրում է գորգից (նկ. 187-189): Նկարներ 190, 191 և 192-ում ցույց է տրված հնարքի կատարման հնարավոր սխալները:

Ծնկափոսի խփումով հնարքի կատարման դեպքում բարենպաստ պահեր կարող են ստեղծվել ստորև բերվող գցումների իրականացման համար՝

1. կողմնային շրջում,
2. ոտքը կրունկից հատում,
3. կոնքի վրայից գցում,
4. ոտնդիր առաջ,
5. երկու ոտքերի տակից խփում,
6. տակահատում առաջ:

Իր հերթին, խփումով գցումների կատարման ժամանակ, եթե պաշտպանվող ըմբիշը հասցնում է ժամանակին պաշտպանվել, նա դրանով կարող է իր համար գրոհը շարունակելու հարմար պահ ստեղծել՝

1. տակահատումով կրունկից հնարքի համար,
2. կոնքի վրայից գցումների համար,
3. ոտքը մրցակցի փորին հենելով գլխի վրայից հնարքի կատարման համար,
4. ոտքերի տակից միաժամանակյա տակահատումով հնարքի համար,
5. մեջքի վրայից գցումների համար,



6. խփում ներսից հնարքի կատարման համար,
7. գցում՝ մրցակցի ձեռքը բռնած ուսատակում հնարքի համար,
8. ոտնդիր առաջ հնարքի համար,
9. ոտնդիր հետ հնարքի կատարման համար:

Եթե հարձակվող ընթիշի ոտքը շարունակում է գորգի հետ շփման մեջ պահել և պաշտպանվողին հնարավորություն չի տալիս ոտքերը վերադասավորել և հավասարակշռությունը վերականգնել, գցումը հիմնականում իրականացվում է ձեռքի և իրանի գործողության հաշվին: Նման դեպքում հարձակվողը գործ կունենա ոտնդիր հետ հնարքի հետ (o-soto-otoshi):



Նև. 176



Նև. 177



Նև. 178



Նև. 179



Նև. 180



Նև. 181



Նև. 182



Նև. 183



Նև. 184



Նև. 185



Նև. 186



Նև. 187



Նև. 188



Նև. 189



Նև. 190



Նև. 191



Նև. 192

**8.1.4. Կառչում ներսից (օուտիզարի)**

Տորին իր մրցակցին հրելով՝ ստիպում է թեքվել դեպի հետ և ձախ, միաժամանակ նրա ձախ (աջ) ոտքը ներսից կառչում է իր ոտքով և զցում է ցած: Հնարքը, ինչպես և այս խմբի մյուս հնարքները, ունի մի քանի տարբերակ.

*I տարբերակ* – ուկեն գտնվում է ճակատային լայն կանգնվածքում, տորին աջ ոտքով քայլում է դեպի առաջ և մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի հետ: Տորին միաժամանակ իր ձախ ոտքը տեղափոխում և դնում է մրցակցի աջ կրունկի մոտ, այնուհետև ձախ ձեռքով մրցակցին քաշում է դեպի իրեն, իսկ աջ ձեռքով նրան հրում է դեպի ձախ հետ և ներքև: Որից հետո աջ ոտքի թաթով կիսաշրջան կատարելով՝ տորին կառչում է մրցակցի ձախ ոտքի ներսի կողմից և նրան զցում է հետ (նկ. 193-197):

*II տարբերակի* ժամանակ տորին մրցակցին քաշում է դեպի առաջ, միաժամանակ աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, իսկ ձախ ձեռքով հրում է մրցակցին և խախտում է նրա դիրքերը: Միաժամանակ տորին իր աջ ձեռքով մրցակցին քաշում է առաջ և դեպի վեր: Հետո անմիջապես ձգման ուղղությունը փոխում է հակառակ կողմի վրա (ձախով քաշում է, իսկ աջով հրում է) և կատարում է կառչում (նկ. 198-200):

*III տարբերակի* ժամանակ տորին ձախ ոտքով թեթևակի քայլ է կատարում դեպի առաջ, աջ ձեռքով մեծ ուժով պոկում է կատարում դեպի ձախ և առաջ այն պահին, երբ ուկեի ձախ ոտքը մեծ քայլ կատարելուց հետո իջնում է գորգի վրա, տորին իրականացնում է կառչում և

զցում (նկ. 201-202): Թիվ 203 նկարում ցույց է տրվում տորիի հենման ոտքի մատների սխալ ուղղությունը, իսկ թիվ 204 նկարում զցման սխալ ուղղությունը:



Նկ. 193



Նկ. 194



Նկ. 195



Նկ. 196



Նկ. 197



Նկ. 198



Նկ. 199



Նկ. 200



Նկ. 201



Նկ. 202



Նկ. 203



Նկ. 204

**8.1.5. Տակահատում ներսից (կրուտիզարի)**

Տորին մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի հետ այնպես, որ նա հենվի աջ կրունկի վրա, որից հետո տորին իր աջ ներբանով ներսից հատում է նրա աջ ոտքի կրունկը՝ մատների ուղղությամբ: Հնարքի կատարման մի շարք տարբերակներ կան:

**I տարբերակ** – ուկեն գտնվում է լայ կանգնվածքում: Տորին թեթևակի շրջվելով՝ աջ ոտքով դառնում է դեպի մրցակցի ձախ կրունկը, նրան հանում է հավասարակշռությունից դեպի աջ հետ: Մարմնի ծանրությունը աջ ոտքից տեղափոխելով ձախ ոտքի վրա՝ տորին մրցակցի աջ ոտքը իր աջ ոտքի ներբանով հատում է տակից, կարծես ոտքը քսի գորգին:

Ձախ ձեռքով միաժամանակ տորին ուկեին քաշում է դեպի ներքև, իսկ աջով նրան հրում է դեպի վերև՝ շուտ տալով գորգի վրա (նկ. 205-210):

Ներսից տակահատում, երբ մցակիցը լայն քայլ է կատարում դեպի առաջ: Այդ տարբերակի ժամանակ տորին իր ձախ ոտքը թողնելով հետ և դեպի աջ՝ ստիպում է մրցակցին աջ ոտքով դեպի առաջ կատարել մեծ քայլ: Այն պահին, երբ ուկեն աջ ոտքը կփորձի դնել գորգի վրա, տորին նրան հատում է ներսից իր աջ ոտքի բութ մատի ներբանով (նկ. 211-213):

Ներսից տակահատում հնարքի կատարման համար կարևորը ոչ թե գործողության ուղղությունն է, այլ պահը:

**II տարբերակի** ժամանակ, երբ տորին կատարում է թերի պտույտ, ապա նա ստիպված իրանը ծռում է առաջ (նկ. 214):



Նկ. 205



Նկ. 206



Նկ. 207



Նկ. 208



Նկ. 209



Նկ. 210



Նկ. 211



Նկ. 212



Նկ. 213



Նկ. 214

8.1.6. Տակահատում կողմ

Հնարքի կատարման համար ստիպում է իր մրցակցին աջ ոտքով քայլ կատարել դեպի առաջ. և այն պահին, երբ ուկեն իր մարմնի ժանրությունը փորձում է տեղափոխել աջ ոտքի վրա, տորին տակահատում է մրցակցին իր ձախ ոտքով: Ինչպես այս խմբի բոլոր հնարքների, այնպես էլ տակահատում կողմ հնարքն ունի տարբերակներ՝

*I տարբերակի* ժամանակ տորին իր մրցակցին ստիպում է աջ ոտքով քայլ կատարել դեպի ներս՝ դեպի իր ոտքը: Միաժամանակ տորին շրջվում է և ձախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ (նկ. 215-216) և գործի է դնում իր ձախ ձեռքը:

Այն պահին, երբ մրցակիցը (ուկեն) փորձ է անում իր մարմնի ժանրությունը տեղափոխել աջ ոտքի վրա, և այդ ոտքը նորից դնել գորգի վրա, տորին իր ձախ ձեռքով մրցակցին կտրուկ քաշում է դեպի ներքև (նկ. 217-218), ձախ ոտքով հատում է նրա աջ ոտքը՝ ուկեի աջ ոտքի շարժման ուղղությամբ և գցում է ցած (նկ. 219):

*II տարբերակի* ժամանակ, տորին աջ ոտքով մեծ քայլ է կատարում դեպի հետ՝ ստիպելով մրցակցին ձախ ոտքով նույնպես քայլ կատարել (նկ. 220-222): Այն պահին, երբ ուկեն աջ ոտքով փորձում է քայլ կատարել, տորին ձախ ձեռքով կտրուկ նրան քաշում է դեպի իրեն և ցած, և այն պահին, երբ ուկեն փորձ է անում աջ ոտքը դնել գորգին, տորին տակահատում է իր ձախ ոտքով (նկ. 222-223):



Նկ. 215



Նկ. 216



Նկ. 217



Նկ. 218



Նկ. 219



Նկ. 220



Նկ. 221



Նկ. 222



Նկ. 223

*8.1.7. Երկու ոտքի տակից հատում շարժման ընթացքում  
(մաքուր տակահատում)*

Ուկեն շարժվում է կից քայլերով դեպի ձախ կամ դեպի աջ: Տորին նրա հետ շարժվելով ձախ՝ ոտքով տակահատում է նրա աջ (ձախ) ոտքը կրունկի ստորին մասից:

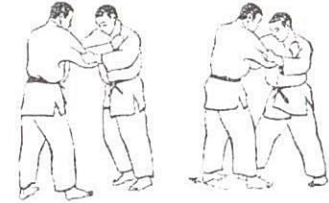
Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի քանի տարբերակ. 1) այն պահին, երբ ուկեն շարժվում է ձախ ոտքով, տորին իրանը թեթևակի թուլացնելով, աջ ոտքով մեծ քայլ է կատարում դեպի աջ: Ձախ ձեռքով դեպի վեր՝ կտրուկ պռթկումով մրցակցին բարձրացնում է վեր, միաժամանակ աջ ձեռքով նույնպես նրան ծգում է ի վեր, այնպես ինչպես ջրից են հանում մադուն:

Այն պահին, երբ ուկեն սկսում է իր աջ ոտքը մոտեցնել ձախ ոտքին, տորին ձախ ոտքի կրունկով տակից այնպես է հատում ուկեի աջ ոտքի ստորին մասը, որ նրա ձախ ոտքն էլ է կտրվում գորգից նույն ուղղությամբ (նկ. 224-229):

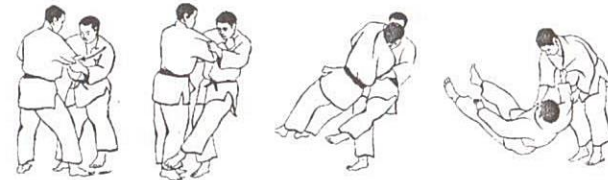
II տարբերակ. տորին մեծ քայլ է կատարում դեպի հետ և աջ, ստիպում է, որպեսզի նա ձախ ոտքով քայլի առաջ, և այդ ոտքը փորձում է միացնել իր մյուս ոտքին: Այդ պահին տորին ձախ ձեռքով սեղմում է ուկեի աջ արմունկը իր կրծքին և ուժ է գործադրում դեպի վերև: Այնուհետև աջ ձեռքով ուկեին ծգելով անկյունագծով դեպի վերև, իրականացնում է տակահատում (նկ. 230-233):

III տարբերակ. մրցակիցը ձախ ոտքով է նահանջում դեպի հետ, տորին նրան հետապնդելով աջ ոտքով, ձախ ոտքով իրականացնում է տակահատում (նկ. 234-236):

IV տարբերակ. մաքուր տակահատումը իր մեջ ներառում է վերը նշված 3 տարբերակները՝ տեխնիկան որոշակի փոփոխություններով և լրացումներով, ինչպես ձեռքերի աշխատանքի առումով, այնպես էլ ոտքերի տեղաշարժերով (նկ. 237-248):



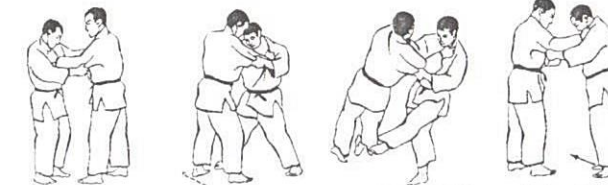
Նկ. 224      Նկ. 225



Նկ. 226      Նկ. 227      Նկ. 228      Նկ. 229



Նկ. 230      Նկ. 231      Նկ. 232      Նկ. 233



Նկ. 234      Նկ. 235      Նկ. 236      Նկ. 237



Նկ. 238



Նկ. 239



Նկ. 240



Նկ. 241



Նկ. 242



Նկ. 243

### 8.2. Խփում ներսից

Մրցակցին հանելով հավասարակշռությունից դեպի առաջ՝ տորին աջ ազդրի հետին մասով, ներքևից դեպի վեր ներսից խփում է ուկեի ձախ ազդրին և գցում է ցած: Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի քանի տարբերակներ.

**I տարբերակ.** ուկեն ոտքերը լայն բացած գտնվում է դեպի առաջ թեքված կանգնվածքում: Տորին աջ ոտքով անկյունագծով քայլ է կատարում դեպի մրցակցի աջ կրունկը և առանց հապաղելու ձախ ոտքը ծալելով տեղափոխում և դնում է աջ ոտքի տեղը: Այնուհետև, ձախ ոտքը ուղղելով, տորին իր աջ ազդրի հետին մասով

տակից դեպի վերև հարվածում է մրցակցի ձախ ազդրի ներսի մասին (Նկ. 249-254):

**II տարբերակ.** կտրուկ պոկումով տորին ստիպում է իր մցակցին ձախ քայլ կատարել դեպի ձախ:

Ժամանակ չտալով ուկեին, որպեսզի մարմնի ծանրությունը տեղափոխի ձախ ոտքի վրա, տորին վայրկենապես իր աջ ոտքը դնում է ձախ ոտքի տեղը և աջ ոտքով իրականացնում է խփում ներսից հնարքը (Նկ. 255-257):

**III տարբերակ.** ուկեն քայլ է կատարում դեպի առաջ և դեպի աջ: Այն պահին, երբ նա մարմնի ծանրությունը փորձում է տեղափոխել աջ ոտքի վրա, տորին աջ ոտքով խորը մտնելով ուկեի տակը, իրականացնում է խփում ներսից հնարքը (Նկ. 258-259): Անհրաժեշտ է, որպեսզի տորիի հենման ոտքը պարտադիր գտնվի ուկեի ոտքերի արանքում ու շատ խորը:



Նկ. 244



Նկ. 245



Նկ. 246



Նկ. 247



Նկ. 248



Նկ. 249



Նկ. 250



Նկ. 251



Նկ. 252



Նկ. 253



Նկ. 254



Նկ. 255



Նկ. 256



Նկ. 257



Նկ. 258



Նկ. 259

### 8.2.1. Գցում գլխի վրայից հետ՝ կրունկը մրցակցի փորին հենած (Tomoe nage)

Չնարքի կատարման արդյունավետ կանգնվածքները համարվում են բարձր, ճակատային և միջին կանգնվածքները: Այս հնարքը ծյուղո ըմբշամարտում բավական արդյունավետ հնարքներից մեկն է համարվում: Մրցակցին գորգից լրիվ կտրումը, գլխի վրայից նրա բարձր թռիչքը, առգետման ժամանակ նրա շրջվելը և թափով ընկնելը գորգի վրա, յուրահատուկ է միայն այդ հնարքին:

Չնարքը կատարվում է հետևյալ բռնվածքներով. առաջին՝ երբ հարձակվողը երկու ձեռքով բռնում է իր մրցակցի հագուստի ուսային ծալվածքներից, երկրորդ՝ երբ բռնվածք է կատարվում մրցակցի երկու օձիքներից և երրորդ՝ երբ բռնվածք է կատարվում, մի ձեռքով մրցակցի կիմանոյի թևքից, մյուսով՝ օձիքից, այսինքն՝ կատարվում է ասիմետրիկ բռնվածք:

Չնարքի իրականացման համար հարձակվող ըմբիշը իր մրցակցին հարկադրում է, որպեսզի նա թեքվի դեպի առաջ, դրանով իսկ գցման ժամանակ իր ջանքերը հասցնելով նվազագույնի: Չնարքը ավելի արդյունավետ է ստացվում, եթե այն կատարվում է շարժման ժամանակ: Այդ նպատակով տորին ստիպված է լինում՝

1. շարժվել դեպի հետ՝ իր հետևից քաշելով մրցակցին,

2. երկու ձեռքով մրցակցին կտրուկ քաշում է առաջ և ներքև, այնպես, որ նա այդ շարժմանը հակառակ ուղղվելու փորձ կատարի, այսինքն՝ նախկին դիրքին վերադառնալու փորձ կատարի,

3. այն պահին, երբ մրցակիցը փորձ է կատարում ուղղվել, հարձակվողը քայլ է կատարում դեպի առաջ, դեպի մրցակիցը, այսինքն՝ փորձում է առավելագույն ձևով մոտենալ նրա ծանրության կենտրոնին, այնուհետև կիսածավաթ ոտքի ներբանով հենվում է մրցակցի փորին,

4. շարունակելով ձեռքերով մրցակցին ձգել դեպի առաջ և ներքև, տորին միաժամանակ կիսածավաթ ոտքը ուղղելով, մրցակցին կտրում է գորգից և գլխի վրայից գցում է դեպի հետ և ի հաշիվ շարժման թափի՝ մրցակցի գլխի վրայից ինքը շրջվում է նրա վրա՝ ընդունելով հեծյալի դիրք (նկ. 260-264):

Գլխի վրայից կատարվող գցման համար բարենպաստ պահ կարող է ստեղծվել հետևյալ գրոհներից հետո՝

1. տակահատում կողմ,
2. տակահատում կրունկից,

3. կրունկով կառչում և գցում դեպի հետ հնարքից հետո, երբ մրցակցի համապատասխան պաշտպանողական ռեակցիայի հետևանքով երկու ըմբիշների միջև տարածությունը մեծանում է, երկու ըմբիշները իրարից որոշ չափով հեռանում են: Այս հնարքը կատարվում է նաև միակողմանի կանգնվածքների և բռնվածքների դեպքում, երբ հարձակվողը բռնում է իր մրցակցի կիմանոյի տարանուն թևքը արմնկահողի հատվածում և մույնանուն օձիքը՝ անրակի հատվածում: Բացի այդ՝ հնարքը կարող է ստացվել, երբ.

1. քայլելով դեպի բռնած ձեռքը՝ հարձակվողը կհայտնվի իր մրցակցից մի կողմ,

2. նստելով մոտիկ ոտքի վրա՝ երկրորդ ոտքի ներբանով կհենվի մրցակցի որովայնի ստորին հատվածին,

3. շարունակելով մրցակցին ձգել դեպի իրեն՝ հարձակվողը պառկում է մեջքի վրա և ոտքը կտրուկ ուղղելով՝ մրցակցին կտրում է գորգից,

4. մրցակցին գլխի վրայից գցում է դեպի հետ, գցման թափի շնորհիվ ակամայից կատարելով գլուխկոնծի՝ հայտնվում է հեծյալի դիրքում:



Նկ. 260



Նկ. 261



Նկ. 262



Նկ. 263



Նկ. 261



Նկ. 262



Նկ. 263



### 8.2.2. Գցում գլխի վրայից հետ՝ սրունքը մրցակցի պախին հենած (Sumi gaeshi)

Ի տարբերություն նույն խմբին պատկանող նախորդ գցման, այս տարբերակում տորին գլխի վրայից գցում կատարելու համար ոչ թե ոտքը հենում է մրցակցի փորին, այլ նստելով հետ գորգի վրա, ոտքը ծնկահոդում ծալելով ու սրունքը մտցնելով մրցակցի երկու ոտքերի արանքից, կրունկը հենում է ուկեի ազդրի վերին մասին: Յնարքը հաջողությամբ կատարելու համար տորին պարտավոր է մի ձեռքը արմնկահոդերում ավելի շատ ծալել: Դա արվում է նրա համար, որպեսզի գցում կատարելու ժամանակ պաշտպանվող ըմբիշի գլուխը հայտնվի իր կոնքից ցած: Այս հնարքը ավելի արդյունավետ կատարելու համար հարձակումը իրականացնող ըմբիշին խորհուրդ է տրվում մի ձեռքով ուսի վրայից բռնել մրցակցի գոտին թիկնային մասում, մյուս ձեռքով բռնվածք կատարել մրցակցի օձիքից, հագուստի ուսային ծալվածքից, կամ տարանուն թևքի արմնկատակից:

Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի քանի տարբերակներ, սակայն կարևոր տարբերակը հետևյալն է.

հավասարակշռությունից հանելով իր մրցակցին, տորին ստիպում է նրան թեքվել դեպի առաջ, իսկ ինքը մի ոտքով քայլ է կատարում առաջ և այն դնում մրցակցի երկու ոտքերի արանքում նույն գծի վրա: Ծանրությունը տեղափոխելով այդ ոտքի վրա՝ տորին երկրորդ ոտքը մտցնում է ուկեի ոտքերի արանքից և հենում է նրա ազդրի վերին մասի 1/3 սահմանին: Այս հնարքի կատարման ժա-

մանակ արդյունավետ բռնվածքները դրանք այն բռնվածքներն են, 1) երբ տորին երկու ձեռքով բռնում է իր մրցակցի ուսածալվածքներից, 2) երբ տորին մի ձեռքով բռնում է մրցակցի օձիքից, մյուսով տարանուն թևքից, 3) երբ տորին բռնում է մրցակցի երկու օձիքներից (նկ. 265-270):



Նկ. 265



Նկ. 266



Նկ. 267



Նկ. 268



Նկ. 269



Նկ. 270

### 8.2.3. Գցումների համակցությունները

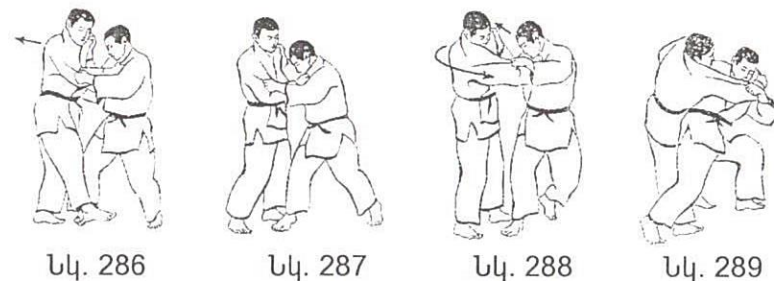
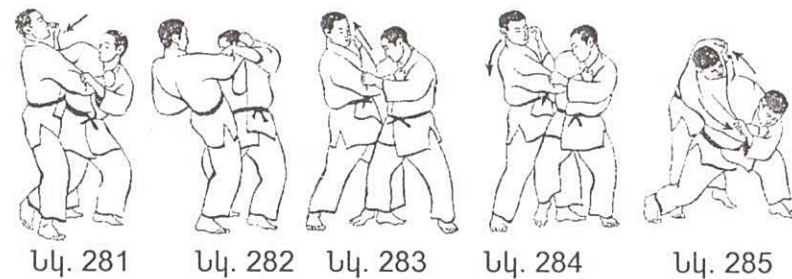
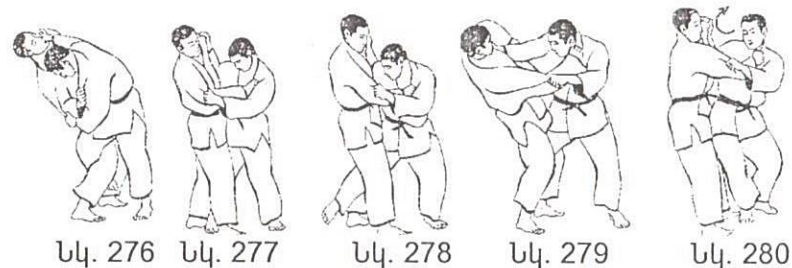
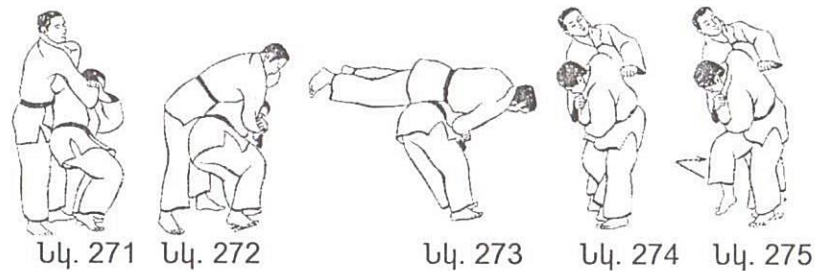
#### 8.2.3.1. Անձնական հնարքից անցում մեկ այլ անձնական հնարքի կատարման

Ձյուդո ըմբշամարտում հնարքների մեծամասնությունը կառուցվածքային կապերի մեջ են գտնվում միմյանց հետ, և պատահական չէ, որ ըմբիշները հաճախակի են նմանատիպ հնարքից արագությամբ անցնում մյուսի կատարմանը: Օրինակ՝ մեջքի վրայից մի բռնվածքով կատարվող գցումից ըմբիշը կարող է անցնել մեկ այլ

բռնվածքով մեջքի վրայից զցման կատարման (նկ. 271-273): Նույնը, երբ տորին խփում է մրցակցի սրունքին դրսի կողմից (նկ. 277-279): Օձիքների բռնվածքով ազդրի վրայից զցումներից, ընթիշները հաճախակի անցնում են կառչում ներսից հնարքի կատարման 280-282: Կան կառչում ներսից, հնարքից անցում դրա, երկրորդ տարբերակի կատարման ներսից տակահատում հնարքից անցում ոտնդիր առաջ հնարքի կատարման (նկ. 286-289): Խփում ներսից հնարքից անցում կառչում ներսից հնարքի կատարման (նկ. 290-292): Խփում ներսից հնարքից անցում տակահատում ներսից հնարքի կատարման (նկ. 293-295):

### 8.2.3.2. Մրցակցի հնարքից անցում անձնական հնարքի կատարման

Ձյուղո ընթշամարտում հաճախ պաշտպանվող ընթիշը մրցակցի հնարքից օգտվելով՝ կիրառում է հակահնարք՝ անցնում է իր սիրած հնարքի կատարմանը: Օրինակ, տակահատում դեպի առաջ՝ հնարքից անցում ծնկահատում հետ հնարքի կատարման (նկ. 296-298): Ծնկահատում առաջ նստեցումով հնարքից, զցում առաջ հնարքի կատարումը (նկ. 299-301), պատասխան խփում (նկ. 302-304), խփում դրսից հնարքից, խփում դրսից հնարքի կատարում (նկ. 305-307): Ներսից տակահատում հնարքից անցում գլխի վրայից զցման հնարքի (նկ. 308-310):





Նկ. 290



Նկ. 291



Նկ. 292



Նկ. 293



Նկ. 294



Նկ. 295



Նկ. 296



Նկ. 297



Նկ. 298



Նկ. 299



Նկ. 300



Նկ. 301



Նկ. 302



Նկ. 303



Նկ. 304



Նկ. 305



Նկ. 306



Նկ. 307



Նկ. 308



Նկ. 309



Նկ. 310

#### 8.2.3.4. Գցումներից պաշտպանվելու եղանակները

Կանգնած գոտեմարտում կատարվող հնարքներից արդյունավետ պաշտպանությունը առաջին հերթին կախված է ըմբիշի ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական համալիր պատրաստությունից, ինչպես նաև մյուս կարևոր որակներից: Անգամ միևնույն հնարքից պաշտպանվելու եղանակը կարող է փոփոխվել կապված փոփոխվող իրավիճակներից և պահերից: Շատ կարևոր է նախօրոք կռահել մրցակցի մտադրությունը, իմանալ հնարքները, որոնք նա պատրաստվում է կատարել: Այսպիսով՝ տեղեկանալով մրցակցի մտահղացումներին, կարելի է նրան վնասագերծել, թույլ չտալ, որ նա դիմի մտածված գործողությունների իրականացմանը: Ըմբշամարտում

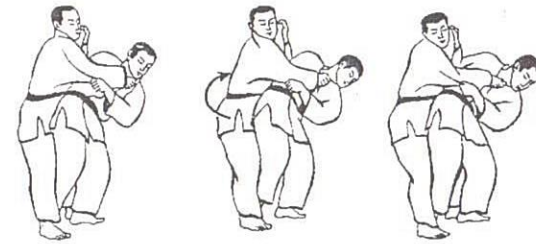
շատ կարևոր է կանխագուշակել մրցակցի անհատական հնարքները և գործողությունները, որոնք նրա կողմից պլանավորվել և մտցվել են առաջիկա գոտեմարտի նրա տեխնիկական զինանոցը: Փորձենք այդ տեսակետները և գործողությունները մի քանի օրինակով լուսաբանել:

1. Ազդրով հեռանալ - դեպի առաջ հանդիպկաց շարժումով ուկեն կոնքը շրջում է սլաքի ուղղությամբ (նկ. 314-316):

2. Մրցակցի բռնվածքի վնասագերծում- մրցակցի իրանի շուրջը քայլանցելով և նահանջելով հետ՝ ուկեն հեռանում է մրցակցից (նկ. 314-316):

3. Պաշտպանությունը իրականացվում է ի հաշիվ մարմնի ծանրության տեղաշարժման. ուկեն, ծնկները ծալելով, կոնքը հանում է դեպի առաջ, այնուհետև մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է հետ (նկ. 317-319):

4. Հիմնական բռնվածքի ծախողում և խափանում՝ ուղղելով և կտրուկ քաշելով ուկեն քանդում է իր մրցակցի հիմնական բռնվածքը (նկ. 320-322):



Նկ. 311      Նկ. 312      Նկ. 313



Նկ. 314      Նկ. 315      Նկ. 316      Նկ. 317      Նկ. 318



Նկ. 319      Նկ. 320      Նկ. 321      Նկ. 322

ՀԱՍՐՔՆԵՐԸ ՊԱՌԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

9.1. Հիմնական տարրերը

Պառկած գոտեմարտերում հնարքները ստորաբաժանվում են՝ պահումների, խեղդող հնարքների և ցավեցնող հնարքների: Ձյուղո ըմբշամարտում ուսուցումը ցանկալի է սկսել պահումներից՝ հաջորդաբար անցնելով ցավեցնող և խեղդող հնարքներին:

Այդ հերթականությունը պայմանավորված է խեղդող և ցավեցնող հնարքների առանձնահատկությամբ, որը պայմանավորված է ուսումնական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման և վնասվածքներից խուսափելու հետ: Ինչպես կանգնած, այնպես էլ պառկած գոտեմարտերում և կանգնած դրությունում հնարքների ուսուցումը սկսվում է հիմնական տարրերից, որոնց ուսուցմանը անհրաժեշտ է լուրջ ուշադրություն դարձնել:

Թիվ 323-337 նկարներում ցույց են տրվում ձյուղո ըմբշամարտի հիմնական տարրերը՝

1. կանգնած դրություն՝ ըմբիշը հենված է մեկ ոտքի մեկ ծնկան վրա, իսկ մյուս ոտքի ներքանի վրա դա համարվում է պառկած գոտեմարտում գրոհելու հիմնական դիրքը (նկ. 324): Եթե մեջքի վրա պառկած վիճակում ձյուղոխստի մի ոտքը ծնկային հողում ծավված է դեպի հետ, իսկ մյուս ոտքը ուղիղ է, այդ դրությունը համարվում է պաշտպանվելու հիմնական դիրք (նկ. 324):

2. Տեղաշարժերը պառկած գոտեմարտում - մեկ ծնկան վրա հենված՝ լայն կանգնվածքի ժամանակ աջ ներքանը դրվում է մրցակցի ձախ ծնկան մոտ, որից հետո

աջ ոտքի ներքանը դրվում է առաջ, որին մոտեցվում է ձախ ծունկը: Եթե ծունկը և ոտքի ներքանի շարժումը հակառակ հերթականությամբ է կատարվում, ապա ըմբիշը նահանջում է դեպի հետ: Ոտքերի տեղափոխությունները ավարտելուց հետո, ըմբիշը նորից է աջ կրունկը դնում դեպի աջ, միաժամանակ ծունկը շրջում է դեպի աջ (նկ. 325-328):

3. Շրջադարձերը պառկած գոտեմարտում - հենվելով լայն և ուղիղ դրված ձեռքերի վրա՝ ըմբիշը հերթականությամբ մկրատածն թափերով նստում է մի ազդրի և կոնքի վրա, այնուհետև թռիչքով ոտքերի մկրատածն դիրքափոխմամբ մի կոնքից նստում է մյուս ազդրի և կոնքի վրա (նկ. 329-330):

4. Պառկած փորի վրա - ձեռքերը առաջ տարածած, ոտքերը լայն բացած դիրքում, առանց կուրծքը գորգից կտրելու, երկու ձեռքերով ձգվում է դեպի առաջ, բազկի և արմնկային մկանները լարելով և թուլացնելով (նկ. 331-332):

5. Սեղմուն հատակից՝ հենված լայն դրված ձեռքերի վրա (նկ. 333-334):

6. Ուղղահայաց հենման կետի շուրջը կողքով և ուսի վրայից պտույտներ կատարած (նկ. 335-336):

7. Ոտքերի պտույտներ ծնկահողերում:

Մեջքի վրա պառկած վիճակում ըմբիշը բարձրացնում է ծնկներում ծավված ոտքերը և 2 ազդրերով դեպի ներս, այնուհետև դեպի դուրս կատարում է սահուն պտույտներ (նկ. 337):

8. «Հեծանիվ»՝ մեջքի վրա գորգի վրա պառկած ըմբիշը ոտքերը բարձրացնում է վերև, ծնկները հաջոր-

դաբար տարածում, ծալում և հեծանիվ է քշում (Նկ. 338-339):

9. Մեջքի վրա պառկած ընթիշը, ոտքերը գլխի վրայից հասցնում է գորգին այնպես, որ գլուխը հայտնվի երկու ազդրերի արանքում (Նկ. 340):

10. «Կամուրջ» մեջքի վրա պառկած դիրքում ընթիշը հենվում է 3 կետերի վրա՝ գլխի և ոտքերի, առաջ ու հետ ճոճումներ է կատարում (Նկ. 341):



Նկ. 323



Նկ. 324



Նկ. 325



Նկ. 326



Նկ. 327



Նկ. 328



Նկ. 329



Նկ. 330



Նկ. 331



Նկ. 332



Նկ. 333



Նկ. 334



Նկ. 335



Նկ. 336



Նկ. 337



Նկ. 338



Նկ. 339



Նկ. 340



Նկ. 341

## 9.2. Պահումներ

Պահումն իրականացնելու ժամանակ տորին աշխատում է հսկել մեջքի վրա պառկած մրցակցի (ուկե) բոլոր գործողությունները և նրան մեջքով գորգին հպված պահել այնքան ժամանակ, ինչքան որ պետք է: Դրա համար անհրաժեշտ է տիրապետել պահումները՝ ճիշտ հնարքներով իրականացնելու բոլոր տարրերը, սովորել բոլոր ջանքերը կենտրոնացնել մրցակցին մեջքի վրա պառկած պահելու վրա: Տորին պարտավոր է մրցակցի ցանկացած փոքր շարժում հսկողության տակ պահել, պահի տակ համապատասխան որոշում կայացնել և կան-

խագուշակել պահումից ազատվելու ուկեի ցանկացած փորձ և դիմակայել դրան: Պահումներից պաշտպանվելու համար ուկեն մոբիլիզացնում է բոլոր ուժերը, ակտիվ աշխատանքի մեջ է դնում ոտքերը և ձեռքերը, փնտրում է տորիի կողմից ավելի թույլ վերահսկվող օղակ այդ վիճակից ազատվելու համար:

### 9.2.1. Պահում կողքից

Կողքով սեղմվելով մեջքի վրա՝ գորգին պառկած իր մրցակցի թևատակում տորին իրականացնում է պահումը:

*Յնարքի նկարագրումը* – տորին ձախ ձեռքով ուկեի ձեռքը սեղմելով իր թևատակում, բռնում է այդ թևի թիկնային մասից: Իր աջ ազդրը ամուր դեմ տալով մրցակցի աջ թևատակին, աջ ձեռքով գրկելով մրցակցի պարանոցը, նա գլուխը կտրում է գորգից այնպես, որ մրցակիցը չկարողանա գլխով հենվել գորգին, միաժամանակ այդ նույն ձեռքով բռնվածք է կատարում մրցակցի հագուստի թիկնային մասից (նկ. 342): Յնարքի կատարման տարբերակներ՝

1. Պահպանելով հնարքի կատարման հիմնական դիրքը պահում կատարելու համար՝ տորին իր աջ ձեռքը մտցնում է մրցակցի ձախ թևատակը (նկ. 343):

2. Տորին ձախ ձեռքով հետևից բռնում է ուկեի կիմանոյի դարսածավածքը, ազդրը մտցնում է մրցակցի գլխի տակը, աջ ձեռքով բռնվածք է կատարում իր ոտքից, և դրանով տորին ավելի վստահ ձևով է իրականացնում պահումը (նկ. 344):



Նկ. 344

### 9.2.2. Պահում կողքից հակադարձ դիրքով

Տորին ձախ խորը բռնվածք է կատարում ուկեի ձախ ձեռքից և այն ուժեղ գրկում է իր ձախ թևատակում: Իր աջ ազդրը ձախ կողմից մոտիկից սեղմելով մրցակցի գլխին՝ աջ ձեռքով բռնում է նրա գոտին և իրականացնում է պահումը (նկ. 345-346):



Նկ. 345



Նկ. 346

### 9.2.3. Պահում կողքից՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և ձեռքը

Տորին՝ կողքից ձեռքով և ուսով, մեջքի վրա պառկած, մրցակցի ձեռքը գլխի հետ գրկելով՝ մեկուսացնում է այն: Հաջորդ պահին տորին մրցակցի աջ ձեռքը սեղմում է իր իսկ դեմքին, որից հետո իր աջ ձեռքով գրկում է մրցակցի այդ ձեռքը և գլուխը: Խաչաձև բռնվածք կատարելով՝ ծավված աջ ոտքի ծունկը կողքից շատ մոտ սեղմում է մրցակցի իրանին, իսկ ձախ ուղիղ ոտքը թողնում է մի

կողմ և իրականացնում է պահումը՝ ամուր գրկելով մրցակցին (նկ. 347-348): Ընդ որում, որպեսզի ուկեի աջ ձեռքը բռնվածքից չփախնի, տորին այն բռնում է մրցակցի պարանոցի հետ միասին: Բացի այդ, անհրաժեշտ է, որպեսզի տորին ավելի համախմբված ձևով որքան հնարավոր է մոտիկ և ներքև գտնվի ուկեից:



Նկ. 347



Նկ. 348

#### 9.2.4 Պահում գլխի կողմից

Մեջքի վրա պառկած՝ մրցակցի վրա տորին իրականացնում է պահում հնարք՝ նրա երկու ձեռքերը դրսի կողմից սեղմելով իր թևատակում: Գլխի կողմից մրցակցի երկու ձեռքերը ծավված վիճակում ուժեղ սեղմելով իր կրծքին՝ տորին երկու ձեռքով բռնում է նրա գոտին երկու կողքերից, կրծքով ամուր սեղմվում է մրցակցի կրծքին, իրանը և կոնքը ամուր սեղմում է ծնկներին ու գորգին (նկ. 349): Եթե մրցակիցը փորձում է շրջվել դեպի աջ կամ դեպի ձախ, կամ փորձ է կատարում ազատվել այդ վիճակից, ապա տորին ոտքերը պարզում է և աշխատում է որքան հնարավոր է գորգին ամուր սեղմվել (նկ. 350):

Եթե ուկեն փորձում է ազդրերի օգնությամբ այդ վիճակից դուրս գալ, տորին լայն, իրարից զատած ուղիղ ոտքերի վրա հենվելով, բարձրացնում է կոնքը և գլխով,

կրծքով և փորի ստորին մասով ավելի մեծ ուժով է սեղմում գորգին (նկ. 351):



Նկ. 349



Նկ. 350



Նկ. 351

#### 9.2.5 Պահում գլխի կողմից՝ մրցակցի գոտին խաչաձև բռնած

Տորին ձախ ձեռքով մրցակցի ձախ ուսի հետևից բռնում է նրա գոտին, աջ ձեռքով մրցակցի աջ ձեռքի թևատակից հետևից բռնում է նրա գոտին իր ձախ ձեռքի հետ խաչաձև բռնվածքով և իրականացնում է պահումը՝ ուկեին սեղմելով իր թևատակերում (նկ. 352): Գոյություն ունի հնարքի կատարման երկու տարբերակ.

1. Տորին կիմանոյի գոտին բռնելու փոխարեն ուկեի մեջքի հետևում բռնում է նրա վարտիքի ծավվածքը, որը ավելի է սահմանափակում ուկեի կոնքի շարժումները (նկ. 353):

2. Տորին իր աջ ձեռքով բռնում է ոչ թե մրցակցի գոտին, այլ ուկեի աջ թևատակով այդ ձեռքը մտցնում է խորը և բռնվածք է կատարում նրա օձիքից (նկ. 354): Հար-



ծակվող ըմբիշի ձախ ձեռքի դրությունը հիմնական տարբերակում (տեսքը վերևից) ցույց է տրված նկ. 355-ում: Հարձակվողի երկու ձեռքերով խաչաձև բռնվածքը մրցակցի գոտուց (տեսքը ներքևում) ցույց է տրված նկ. 356-ում: Թե՛ մեկ, և թե՛ մյուս բռնվածքների ժամանակ տորին մրցակցի գլուխը և ուսը սեղմելով՝ կաշկանդում է նրա շարժումները:



Նկ. 353



Նկ. 354



Նկ. 355



Նկ. 356

Մրցակցի աջ ոտքը կաշկանդելու նպատակով տորին իր աջ ծունկը կպցնում է մրցակցի աջ կողքին և ամուր սեղմում: Որպեսզի մրցակիցը իր գլուխը չկարողանա ազատել բռնվածքից (տորիի արմնկատակից), տորին նրա գլուխը սեղմում է ձախ արմնկով ներքև: Պառկած գոտեմարտում լայնակի պահումը ըմբիշների կողմից կիրառվում է հաճախակի, քանի որ այդ դրությունից ըմբիշները կարողանում են անցնել այլ պահումների և ցավեցնող հնարքների:

### 9.2.6. Պահում լայնակի դիրքով

Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի շարք տարբերակ. մրցակիցը պառկած է մեջքի վրա, տորին աջ ձեռքը մտցնում է ուկեի ոտքերի արանքով և բռնում է մրցակցի գոտին ձախ կողմից՝ ուսով, նախաբազկով, բազկով և գլխով սեղմելով մրցակցի ազդրին:

Տորին կարող է ձախ ձեռքով կաշկանդել մրցակցի աջ ծունկը և ճեղքել պաշտպանությունը (նկ. 357): Այնուհետև տորին իր աջ ծունկը ավելի մոտեցնելով մրցակցի աջ կողքին՝ աջ ձեռքով ուկեի աջ ձեռքը մի կողմ է հրում, ձախ ձեռքով մրցակցի աջ ուսի վրայից հետևից բռնում է նրա հագուստից: Ձախ ոտքը ուղղելով և ամուր սեղմվելով մրցակցի մարմնին՝ տորին ուկեի գլուխը կտրում է գորգից, այնուհետև տորին իր ձախ ոտքը ծնկային հողում ծալելով կպցնում է մրցակցի մարմնին, կրծքով ամուր հպվում է մրցակցի կրծքին և իրականացնում է պահումը (նկ. 358-359):



Նկ. 357



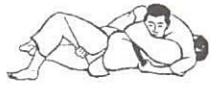
Նկ. 358



Նկ. 359

1. – Տորին իր ձախ ձեռքով մրցակցի ուսի վրայով կողքից բռնում է նրա գոտին աջ ձեռքով, մրցակցի պահի արանքից բռնում է նրա վարտիքը (խորքից) և իրականացնում է պահում (նկ. 360):

2. – Տորին միաժամանակ իրականացնում է լայնակի պահում և ցավեցնող հնարք՝ իրականացնում է արմնկահողի հանգույց (նկ. 361):



Նկ. 360



Նկ. 361

### 9.2.7. Պահում հեծած

Պաշտպանվող ընթիշը պառկած է մեջքի վրա, տորին հեծյալի դիրքով դեպի առաջ թեքված նստած է նրա վրա և փորձում է իրականացնել պահումը: Նստելով մրցակցի վրա՝ տորին իր երկու ոտքերը կողքից մտցնում է նրա տակը և ոտքերով (ծնկներով, սրունքներով և կրունկներով) ամուր գրկում և սեղմում է նրան, միաժամանակ աջ ձեռքը մտցնում է մրցակցի ձախ ուսի տակից, իսկ ձախ ձեռքը աջ ուսի տակից: Խաչածն բռնվածքով գրկելով մրցակցի իրանը՝ տորին իրականացնում է պահումը (նկ. 362-364):

Այս հնարքի կատարման տեխնիկան նույնպես տարբերակներ ունի՝ 1. մրցակցի գլուխը և աջ ձեռքը բռնելուց հետո տորին այնպես, ինչպես ուսի բռնվածքով կատարվող պահում հնարքի ժամանակ, հեծյալի դիրքից տորին 2 ոտքերով կաշկանդում է ուկեի մարմնի ստորին մասը (նկ. 365), 2. Տորին աջ ձեռքով մրցակցի հետևից աջ ուսի վրայից բռնում է նրա գոտին, միաժամանակ բռնում է աջ կողքից իրեն իսկ օձիքը: Այնուհետև ձախ ձեռքով

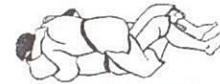
սեղմելով մրցակցի աջ ուղիղ ձեռքը՝ իր դեմքի բարձրության վրա իրականացնում է պահումը (նկ. 366):



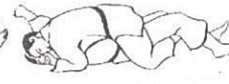
Նկ. 362



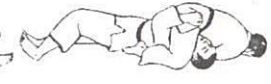
Նկ. 363



Նկ. 364



Նկ. 365



Նկ. 366

### 9.3. Խեղդող հնարքները ծյուղո ըմբշամարտում

Ծյուղո ըմբշամարտում խեղդող հնարքների օգնությամբ տորին սեղմում է իր մրցակցի պարանոցը և հսկողության տակ է առնում նրա շարժումները: Խեղդող հնարքները արդյունավետ ձևով կատարելու համար տորին իր մրցակցի շարժումները կաշկանդում և պարանոցի անհրաժեշտ կետերը սեղմում է ձեռքով կամ մրցակցի օձիքով:

Խեղդող հնարքները վայրկենական արդյունք չեն տալիս. ասենք, այնպես, ինչպես ցավեցնող հնարքները: Անգամ ստատիկ դրությունում, երբ մրցակիցը չի դիմադրում, ցավեցնող հնարքը իրականացվում է 10 վայրկյանի ընթացքում:

Մարզապարապմունքների ժամանակ, երբ մրցակիցները ակտիվ ձևով հարձակվում և պաշտպանվում են, հնարքների իրականացման համար պահանջվում է շատ

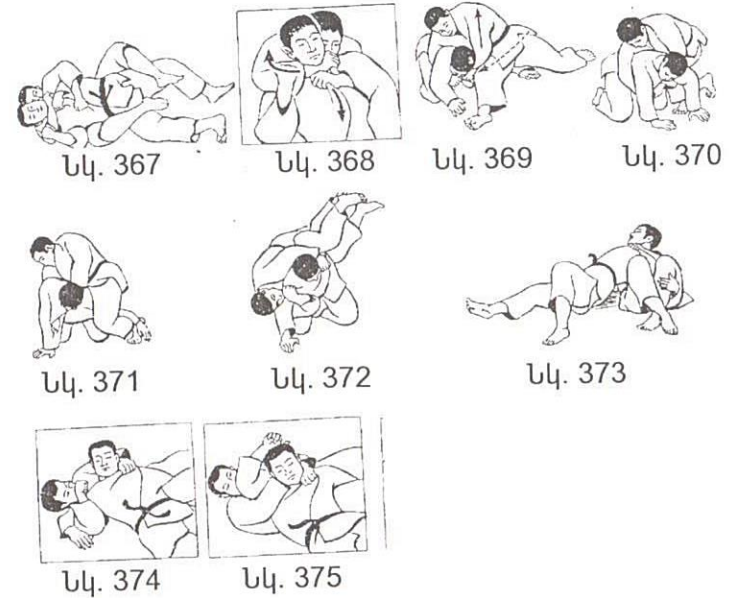
Ժամանակ: Այնուհանդերձ, խեղդող հնարքները պետք է իրականացվեն պարբերաբար և որոշակի ժամանակահատվածում:

### 9.3.1. Հագուստի օձիքով խեղդում հետևից

Այս հնարքը իրականացվում է մրցակցի մեջքի կողմից, նրա կիմանոյի երկու օձիքների բռնվածքով (նկ. 367):

Հարձակվողը երկու ոտքով հետևից գրկում է իր մրցակցին. ձախ ձեռքը մտցնում է մրցակցի ձախ թևատակից և բռնում է նրա աջ օձիքը՝ առջևից անրակի ուղղությամբ: Աջ ձեռքը տորին մտցնում է մրցակցի ուսի վրայից և ծնոտի տակից բռնվածք է կատարում կողքից, ուկեի ձախ օձիքից իրականացնում է խեղդումը (նկ. 368): Մրցակցի օձիքի բռնվածքով գոյություն ունի խեղդելու մի շարք տարբերակ: Դրանք բոլորը իրարից տարբերվում են բռնվածքի ձևերով (տարբերակ 1-ը բերվում է նկար 369-ում): Եթե ուկեն կանգնած է ծնկների վրա, տորին ոտքերով սեղմում է մրցակցի ձեռքը, նրա վրայից շրջվում է և հետևից օձիքի բռնվածքով իրականացնում է խեղդումը: Հաջորդ տարբերակում ուկեն կանգնում է ծնկների վրա, տորին հարձակվում է կողքից (նկ. 370): Տորին ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի ծնոտը, շատ խորքից նրա օձիքը աջ կողմից, իր երկրորդ ձեռքը տորին մտցնում է ուկեի աջ թևատակից և բռնում է ուկեի աջ ձեռքը՝ ձախ ոտքով կառչելով մրցակցի ձախ ձեռքից (նկ. 371): Տորին շրջվում է մեջքի վրա: Երկու ոտքերով, սեղմելով ուկեի ձախ ոտքը, միաժամանակ բռնած պահելով մրցակցի աջ

ձեռքը, տորին ձախ ձեռքով իրականացնում է խեղդումը (նկ. 372-374): Հաջորդ տարբերակի ժամանակ տորին հետևից ուժեղ ճնշում է գործադրում ուկեի ծոծրակի վրա և իրականացնում խեղդումը (նկ. 375):



### 9.3.2. Հետևից ուսով և նախաբազուկով խեղդում

Նախաբազուկը դեմ տալով մրցակցի կոկորդին՝ դաստակները միացնելով իրար և հետևից ուսով սեղմելով՝ Տորին խեղդում է իր մրցակցին (նկ. 376):



Նկ. 376

Հետևից մրցակցին թեթևակից բարձրացնելով՝ տորին ոտքերով գրկում է իր մրցակցի իրանը և ուժ գործադրելով՝ նրա վրա ուղղում է նրա իրանը (նկ. 377-378):

Տորին վերևից աջ ձեռքը ուկեի աջ ուսի վրայից մտցնում է նրա ծնոտի տակից, իսկ ձախը՝ վերևից մրցակցի ձախ ուսատակից. ձեռքերը խաչաձև միացնելով իրար՝ կատարում է խեղդում (նկ. 379):



Նկ. 377



Նկ. 378



Նկ. 379

### 9.3.3. խեղդող հնարք՝ խաչաձև բռնվածքով

Տորին նախաբազուկները խաչաձևելով՝ կողքից անրակի վրայից խորը բռնվածք է կատարում ուկեի կիմանոյի օձիքից և իրականացնում է խեղդումը: Կախված բռնվածքի ձևերից իրականացվում է խեղդող հնարքի մի քանի տարբերակներ.

1. - Երկու ձեռքերի մեծ մատերը գտնվում են օձիքների տակ (նկ. 380):

2. - Հենակետային ձեռքի մեծ մատը գտնվում է օձիքի տակ: Մյուս ձեռքի մեծ մատը՝ ընդհակառակը, գտնվում է օձիքի վրա, իսկ չորս մատները օձիքի տակ, իսկ մեծ մատը գտնվում է դրսի կողմում (նկ. 381), երրորդ տարբերակում ձեռքերի մեծ մատները դրսի կողմից են, իսկ մյուս մատները օձիքի տակը (նկ. 382):

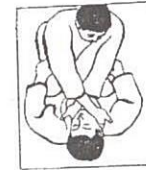
Խաչաձև բոլոր բռնվածքների օգնությամբ կատարվող խեղդող հնարքների ընդհանուր տեսքը ցույց է տրվում նկ. 383-ում:



Նկ. 380



Նկ. 381



Նկ. 382



Նկ. 383

## 9.4. Ցավեցնող հնարքներ

Ցավեցնող հնարքների օգնությամբ տորին մրցակցին կարող է պահել իր հսկողության տակ՝ նրա հողերը ծալելով բնական ուղղության հակառակ: Ձյուղո ըմբշամարտում թույլատրվում է ցավեցնել միայն արմնկային հողը: Մյուս ցավեցնող հնարքները ձյուղո ըմբշամարտում արգելվում են: Ցավեցնող հնարքները արդյունավետ են այն դեպքում, երբ կատարվում են վայրկենական: Մեծ արագությամբ կատարվող ցավեցնող հնարքները նույնպես վտանգավոր են, այդ աշխատանքում ծայրաստիճան զգուշություն է պետք:

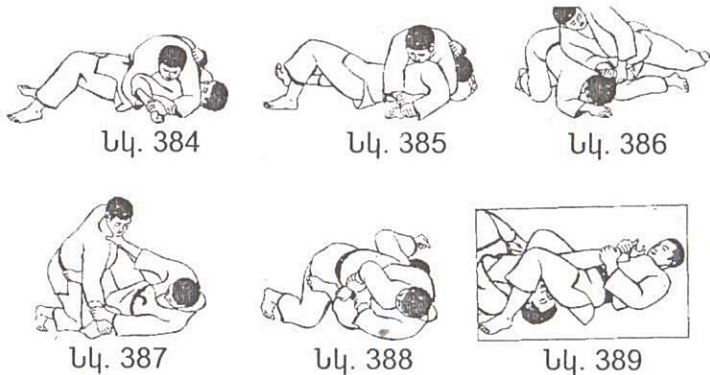
### 9.4.1. Երկայնակի հանգույց

Մի ձեռքով բռնելով մրցակցի դաստակը՝ տորին նրա ձեռքը արմնկային հողում ծալում է, մյուս ձեռքով մրցակցի արմունկը բարձրացնելով դեպի վերև՝ արտակորում է նրա ձեռքը:

Հնարքի նկարագրությունը – ուկեն պառկած է մեջքի վրա: Տորին ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի ձախ դաստակը, աջ նախաբազուկը մտցնում է մրցակցի ձախ արմնկի տակը, իսկ աջ ձեռքով վերևից բռնում է իր ձախ դաստակը, միաժամանակ ձախ ձեռքով սեղմում է մրցակցի ձախ դաստակը գորգին: Հաջորդ պահին Տորին աջ նախաբազուկով բարձրացնելով մրցակցի ուսը՝ նրա ձեռքը պտտում է դեպի դուրս և ցավեցնում այն (նկ. 384):

Գոյություն ունի հնարքի կատարման այլ տարբերակներ և՛

հակադարձ հանգույց - հնարք կատարելու համար տորին աջ ձեռքով բռնվածք է կատարում ուկեի ձախ դաստակից: Ձախ ձեռքով, ներքևից մտցնելով մրցակցի ձախ ուսի տակից, տորին նրա ձեռքը արմնկային հողում ոլորում է (նկ. 385), մյուս երկու տարբերակների ժամանակ հիմնական գործողությունները կառուցվածքային առումով քիչ են տարբերվում նախկիններից (նկ. 386 - 388):



#### 9.4.2. Արմնկային հողի գերծռում

Տորին՝ գորգին նստած, մրցակցի ձեռքը բռնելով՝ սեղմում է իր ոտքերի (ազդրերի) արանքում և բնական հողի հակառակ ուղղությամբ գերծռում է այն (նկ. 389):

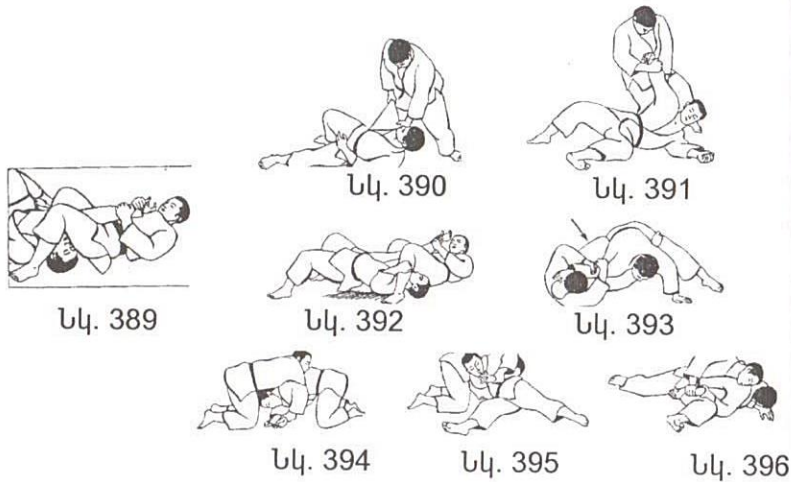
Հնարքի նկարագրությունը – մեջքի վրա գորգին պառկած մրցակցի աջ ձեռքը երկու ձեռքով ձգելով դեպի վեր՝ տորին նրա մարմինը թեթևակի շրջում է մի կողմի վրա, այնուհետև աջ ձեռքով ամուր բռնում է մրցակցի հագուստից, նրա աջ ձեռքը գրկում է իր թևատակում: Իր ձախ ոտքը տորին մրցակցի գլխի վրայից տեղափոխում և դնում է մրցակցի գլխին մոտիկ պարանոցի ձախ կողմում (նկ. 390-391): Այնուհետև, իջնելով նստատեղի վրա, մրցակցի աջ ուսին մոտիկ, տորին ազդրերով սեղմում է մրցակցի աջ ձեռքը և մեջքը ուղղելով՝ երկու ձեռքով մրցակցի ձեռքը քաշում է դեպի իրեն բնական բացվածքին հակառակ (նկ. 392) և իրականացնում ցավեցնող հնարքը:

Գոյություն ունի հնարքի կատարման մի քանի տարբերակ.

1. ուկեն վերևից հարձակվելով՝ փորձում է բռնել իր մրցակցի (տորի) հագուստի ձախ օձիքը, նա իր ձախ ձեռքը դնում է ուկեի աջ ուսի վրա՝ շրջելով այն ներքևից վերև և ձախ, իսկ աջ ձեռքը աջ կողմից՝ վերևից դնում է մրցակցի աջ ուսի վրա: Երկու դաստակներով, բռնելով ուկեի աջ ուսից, տորին նրա ձեռքը ոլորում է, հակառակ բնական ծավածքի:

2. Այս դեպքում, երբ տորին մրցակցի ձեռքը գերծռում է իր թևատակում, տեղի է ունենում հետևյալը. ուկեն աջ ձեռքով մրցակցի գլխի կողմից փորձում է բռնել

Նրա կիմանոն իր թևատակում: Այդ դեպքում տորին ծախ ձեռքով բռնում է մրցակցի աջ ձեռքի դաստակը և ուկեի աջ ձեռքը սեղմելով՝ իր ծախ թևատակում աջ ազդրի կողմ կատարում է նստավերելք: Շրջվելով աջ ազդրի կողմ՝ տորին մրցակցի աջ արմունկը գերծռում է բնական ծավվածքին՝ ընդդեմ վերևից դրսի կողմից (Նկ. 394-396):



### 9.5. Ճեղքումներով գրոհները պառկած գոտեմարտերում

Չյուդո ըմբշամարտում պառկած գոտեմարտերում գրոհները բաժանվում են՝ գրոհ վերևից, երբ մրցակիցը պառկած է մեջքի վրա և գրոհ ներքևից, երբ մրցակիցը գտնվում է վերևում: Բացի այդ, պարտերում ըմբիշներից մեկը գրոհը կարող է շարունակել՝ մրցակցին կանգնած դրությունից գցելով գորգին: Ճեղքումով գրոհները պառկած դրությունը ապահովում են անցումը անմիջապես խեղդող, ցավեցնող հնարքների և պահումների: Այդ

պատճառով, որպես տակտիկական արդյունավետ գործողություն, պառկած գոտեմարտերում պետք է լուրջ ուշադրություն դարձվի ճեղքումներին: Բերենք ճեղքումների մի քանի տարբերակ.

1. Ըմբիշներից մեկը (ուկե) պառկած է մեջքի վրա: Տորին մրցակցի ծնկներից թեթևակի հրում է դեպի առաջ: Դրանից պաշտպանվելով ուկեն, ծնկները տարածում և մրցակցին հրում է դեպի հետ: Օգտագործելով այդ պահը՝ տորին իր հերթին մրցակցի ծնկները հրում է նույն ուղղությամբ դեպի հետ և կտրուկ գրկում է նրա իրանը (Նկ. 397-398):

2. Ուկեն պառկած է մեջքի վրա, տորին վերևի դիրքում է, նա աջ ձեռքով առջևից բռնում է մրցակցի գոտին: Իր աջ արմունկը ներսի կողմից դնելով մրցակցի ծախ ազդրի վրա, տորին նրա այդ ոտքը հրում է մի կողմ: Այնուհետև տորին ծախ ձեռքով մրցակցի աջ ծունկը պահելով՝ աջ կողմից ճեղքումով անցում է կատարում դեպի մրցակցի իրանը (Նկ. 399):

3. Ուկեն պառկած է մեջքի վրա, տորին նրա ազդրի տակից աջ ձեռքը մտցնում և ծախ կողմից բռնում է նրա գոտին: Աջ ուսով ներքևից սեղմելով՝ ուկեի ծախ ազդրը, տորին ծախ ձեռքով ծունկը կտրուկ քաշելով, ուկեի մյուս ոտքը քաշում և մտցնում է իր փորի տակ:

Այնուհետև, այդ նույն ոտքը իր մարմնի տակից անց կացնելով՝ Տորին աջ կողմից ճեղքումով անցում է կատարում դեպի մրցակցի իրանը (Նկ. 400-401):

4. Ուկեն գտնվում է չորեքթաթ դրությունում, Տորին բռնում է նրա ծախ ձեռքը, այնուհետև իր աջ ուսը

մտցնելով նրա թևատակը, մյուս ձեռքով բռնում է ուկեի գոտին հետևից (Նկ. 402): Հաջորդ պահին տորին իր աջ ոտքը մտցնելով մրցակցի փորի տակ, ինքը շրջվում է ձախ կողքի վրա և մրցակցին շուռ է տալիս մեջքի վրա (Նկ. 403): Այդ վիճակում տորին հնարավորություն է ստանում իրականացնելու համար պահումը (Նկ. 404):

5. Տորին իր մրցակցին շուռ է տալիս մեջքի վրա՝ ձախ ձեռքով բռնելով նրա աջ թևքը, իսկ աջ ձեռքով մրցակցի աջ օձիքը:

6. Մրցակիցներից մեկը պառկած է մեջքի վրա (ուկե), տորին գտնվում է կանգնած վիճակում և աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի աջ օձիքը, իսկ ձախով նրա աջ ոտքի կրունկը: Աջ ոտքը դնելով ուկեի փորին, կտրուկ պոկումով և ձախ ոտքով խփելով մրցակցի ձախ ոտքին, նրան զցում է հետ (Նկ. 406):

7. Տորին երկու ձեռքով մրցակցի երկու ծնկատակից կտրուկ քաշելով և ուսով նրա փորին հրելով՝ զցում է գորգին (Նկ. 407):



Նկ. 397



Նկ. 398



Նկ. 399



Նկ. 400



Նկ. 401



Նկ. 402



Նկ. 403



Նկ. 404



Նկ. 405



Նկ. 406



Նկ. 407

### 9.5.1. Պաշտպանությունները պառկած գոտեմարտում

Գոյություն ունեն պառկած ստատիկ դրություններից դուրս գալու և պատասխան գրոհների մի քանի տարբերակներ: Հարձակվող ըմբիշի գրոհի խափանման կարևոր տարրերից մեկը համարվում է պատասխան գործողություններով մրցակցի գրոհների խանգարումը: Օրինակ՝ պահում կողքից հնարքից ազատվելու համար պաշտպանվող ըմբիշը 2 ձեռքերով բռնում է մրցակցի գոտին և նրան քաշում է առաջ և շրջվելով դեպի նրան, կրծքով երկու ոտքերով գրկում է նրա ձախ ոտքը (նկ. 408): 2. Լայնակի պահում վիճակից ազատվելու համար ուկեն ձախ ձեռքով ներքևից բռնում է մրցակցի թիկնային գոտին, իսկ աջ ձեռքով գոտին փորի վրա՝ մրցակցին հրում է իրենից հետ և վերև (նկ. 409-410), այնուհետև օգտագործելով մրցակցի դիմադրության ուժը, իր վրայից ձգելով՝ ուկեն մրցակցին շրջում է մեջքի վրա (նկ. 411-412): 3. Գլխի կողմից գոտին բռնած պահում հնարքից ազատվելու համար, ուկեն ներքևից երկու ոտքով գրկում է մրցակցի իրանը և սեղմում է դրանք իր ոտքերի արանքում, այնուհետև ոտքերը խորը մտցնում է մրցակցի փորի տակը և հարձակվողին հրում է մի կողմի վրա ու ազատվում է պահումից (նկ. 413): 4. Հետևից խեղդող հնարքից պաշտպանվելու համար 2 ձեռքերով ուկեն մրցակցին արմունկներից քաշելով հրում է մի կողմ (նկ. 414): 5. Արմնկային հողի գերծռում հնարքից պաշտպանվելու համար ուկեն բրնձրված ձեռքը արմնկահողում ծալում է, շուռ է գալիս կողքի և շրջավազքով անցնում է վերև մրցակցի վրա (նկ. 415):



Նկ. 408



Նկ. 409



Նկ. 410



Նկ. 411



Նկ. 412



Նկ. 413



Նկ. 414



Նկ. 415

### 9.5.2. Հնարքների համակցությունը պառկած գոտեմարտերում

Ինչպես կանգնած, այնպես էլ պառկած գոտեմարտերում, կախված մրցակցի գործողություններից, հնարավոր է համակցությունների կիրառումը: Պառկած պայ-



քարուն ընդհանրապես կիրառվում են երկու տեսակ համակցություններ, դրանք են՝ համակցություն, որը կազմվում է, հաշվի առնելով մրցակցի հնարքները: Պառկած գոտեմարտում հարձակողական և պաշտպանողական արվեստը հիմնվում է մարզման գործընթացում տարբեր բարդ համակցությունների, կրկնությունների և կատարելագործման վրա:

Այն արտահայտվում է ըմբշի հմտություններով անմիջապես պահում հնարքից խեղդող հնարքի անցման, նրանից արագ ցավեցնող հնարքի անցման, մեկ պահում հնարքից մեկ այլ պահում հնարքի անցման կարողություններով:

1. Մեկ պահում հնարքից անցում մեկ այլ պահում հնարքի կատարման. օրինակ՝ պահում կողքից հնարքը կատարում է տորին, նրա աջ ձեռքը գտնվում է ուկեի ձախ թևատակում, ուկեն փորձում է դեմքով շրջվել դեպի տորին և աջ ձեռքը ազատել բռնվածքից: Այդ շարժումը օգտագործելով տորին ձախ ձեռքով հետևից բռնում է մրցակցի օձիքը, իսկ մյուս ձեռքով բռնում է ուկեի վարտիքը, նա բռնում է ազդրերի արանքից և անցնում է լայնակի պահում հնարքի կատարման (նկ. 416, 417):

2. Պահում կողքից հնարքից անցում խեղդող հնարքի, ուկեն փորձում է պահում հնարքից ազատվել՝ թեքվելով կողքի մեջքով դեպի տորին: Հայտնվելով ուկեի թիկունքում, տորին օձիքի օգնությամբ խեղդող հնարք է կատարում (նկ. 418-420):

3. Պահում գլխի կողքից հնարքից ուկեն փորձում է ազատվել, տորին օգտվելով պահից իրականացնում է արմնկային հողի գերծում հնարքը (նկ. 421-423):

4. խեղդող հնարքից անցում ցավեցնող հնարքի կատարման, ուկեն ներքևից փորձում է խեղդել տորին, վերջինս ուղղվելով, երկու ձեռքով բռնում է մրցակցի արմունկը և իրականացնում է ցավեցնող հնարքը (նկ. 424-425):



Նկ. 416



Նկ. 417



Նկ. 418



Նկ. 419



Նկ. 420



Նկ. 421



Նկ. 422



Նկ. 423



Նկ. 424



Նկ. 425

## ԳԼՈՒԽ 10. ԿԱՏԱ

### 10.1. Հնարքների և վարժությունների ցուցադրում

Ձյուղո ըմբշամարտի հայրենիքում, երբ ըմբիշը մրցման ժամանակ հնարքը կատարում է առանց սխալի, մասնագետների կողմից հնչում է հետևյալ արտահայտությունը. «Ըմբիշը հնարքը կատարեց մաքուր՝ համաձայն կատայի (այսինքն՝ առանց սխալի)»:

Կատան մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու ամենաարդյունավետ եղանակն է, այլ կերպ ասած՝ շրջադարձերի, պտույտների, ուժի շփման ամենառացիոնալ կետի ընտրության եղանակն է (ձյուղոյի այդ երեք տարրերը միավորվում են մեկ բառով՝ ացուկուրի, որը նշանակում է պատրաստություն և վերջապես հնարքի ռացիոնալ ավարտ): Հետևաբար կատան հնարքի կատարման անթերի տարբերակն է: Կատայում համակարգվում և դասակարգվում են բոլոր կարևոր հնարքները: Ուստի ուսումնամարզական գործընթացում ըմբիշի տեխնիկատակտիկական վարպետության բարձրացման մեթոդիկայի ծրագրման և իրականացման ժամանակ կատային կարևոր տեղ է հատկացվում:

Կոդոկանում մշակված է կատայի մի քանի համալիրներ՝ գցումների կատա (նագե-նո կատա), պառկած գոտենմարտերի կատա (կատամե-նո կատա), ճկունության կատա (ձյո-նո կատա), կանգնած և ծնկների վրա ինքնապաշտպանության կատա (կիմե-նո կատա), հինգ հնարքի կատա (իցուցու-նո կատա), դասական կատա (կոսիկի-նո կատա), հարձակման և ինքնապաշտպանության կատա (գոսինձյուցու) և այլն: Կատաների համալիր-

ների տիրապետումը և դրանց ճիշտ կատարումը սպորտային վարպետության բարձրացման կարևոր պայմաններից մեկն է:

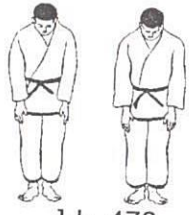
### 10.2. Գցումների կատա

Ձյուղո ըմբշամարտում, ինչպես և ըմբշամարտի մյուս ձևերում, գցումները կատարվում են ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ կանգնվածքներից, սակայն այս բաժնի նյութի կրճատ շարադրման նպատակով տորին հնարքները կատարում է միայն աջ կանգնվածքով:

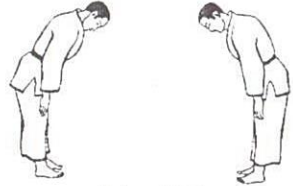
Կատայի ցուցադրումը սկսվում է ճակատային խոնարհումից: Երկու ըմբիշները միաժամանակ խոնարհվում են իրար (նկ. 472): ճակատային ողջույնից հետո ըմբիշները խոնարհվում են մրցավարին կամ քննողին, հանդիսատեսին և նոր միայն միմյանց կանգնած կամ ծնկադիր դրությունում:

Եթե ողջույնի արարողությունը կատարվում է կանգնած դրությունում, ապա ըմբիշները կրունկները դնում են միասին, իսկ թաթերը տարածված կողմ (473): Իրար ողջունելուց հետո ըմբիշները ձախ ոտքով մեկ քայլ են կատարում դեպի առաջ և ընդունում են հիմնական կանգնվածք, այնուհետև նրանք սահուն քայլերով մոտենում են իրար (նկ. 174) և ընդունում են ելման դրություն (նկ. 475):

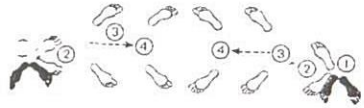
Կատայի ավարտից հետո ողջույնի արարողությունը իրականացվում է հակառակ հերթականությամբ, այսինքն՝ համաձայն թիվ 474 նկարում բերվող հերթականության՝ 3, 2, 1. ընդ որում՝ ձախ դիրքը գրավում է ուկեն, աջը՝ տորին:



Նկ. 472



Նկ. 473



Նկ. 474

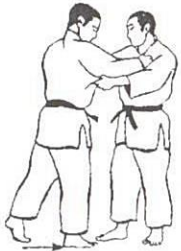


Նկ. 475

### 10.3. Կատայի՝ ձեռքերով կատարվող հնարքները

Մրցակցին հավասարակշռությունից հանելը կտրուկ քաշելով

Այն պահին, երբ ուկեն աջ ոտքով կփորձի քայլ կատարել դեպի առաջ, տորին անկյունագծով կտրուկ ձգում է նրան դեպի առաջ և աջ (Նկ. 476):



Նկ. 476



Նկ. 477



Նկ. 478

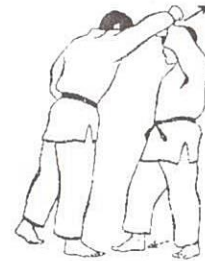
Հնարքը ցուցադրվում է երկու մրցակիցների կողմից շարժման ընթացքում: Ցուցադրման երրորդ քայլի ժամանակ տորին ձախ ոտքը տանում է հետ և ծունկը դնում գորգին (Նկ. 477): Շարունակելով մրցակցին ձեռքով կտրուկ ձգել՝ տորին նրան գցում է ցած՝ դեպի առաջ և կողմ (Նկ. 478):

### 10.4. Գցում մեջքի վրայից

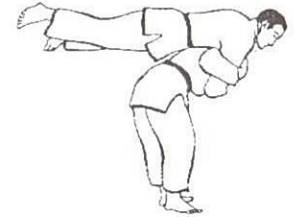
Ըմբիշները իրարից երկու քայլ հեռավորության վրա կանգնած են դեմ դիմաց: Ուկեն քայլում է դեպի առաջ և ձախ, այնուհետև փորձում է աջ ձեռքը դնել մրցակցի գլխին: Տորին ձախ ձեռքով պաշտպանվելով՝ աջ ոտքով քայլ է կատարում առաջ, կտրուկ բռնում է նրա աջ ձեռքը, շրջվում է մեջքով դեպի մրցակիցը և աջ ուսի վրայից կատարում է գցում (Նկ. 479-481):



Նկ. 479



Նկ. 480



Նկ. 481

### 10.5. Գցում ուսերի վրայից՝

#### «Ջրադաց»

Երկու ըմբիշների միջև տարածությունը կազմում է մեկ մետր: Այս հնարքի սկիզբը այնպիսին է, ինչպիսին նախորդ հնարքի ժամանակ. տորին, ձգելով կտրուկ մրցակցին, կորցնում է հավասարակշռությունը: Երկրորդ քայլի ընթացքում տորին փոխում է դրսի կողմից իր ձախ բռնվածքը և կատարում է բռնվածք ներսից (նկ. 482): Երրորդ քայլի ընթացքում տորին ձախ ձեռքով, ուժեղ ձգելով մրցակցին, հանում է հավասարակշռությունից՝ անկյունագծով դեպի առաջ՝ միաժամանակ աջ ձեռքով ներսից բռնում է մրցակցի աջ ազդրը՝ ծնկափոսի հատվածից (նկ. 483): Հաջորդ պահին տորին ոտքի է կանգնում՝ ծնկները ուղղելով, ձախ ձեռքով մրցակցին ուժեղ քաշելով ներքև, նրան գցում է ցած (նկ. 484, 485):



Նկ. 482



Նկ. 483



Նկ. 484

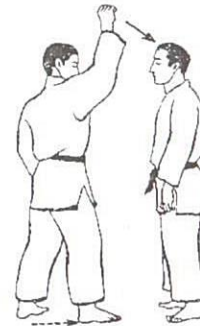


Նկ. 485

### 10.6 Ազդրի վրայից կատարվող կատայի հնարքները

#### Գցում ազդրի վրայից

Երկու ըմբիշները կանգնած են իրարից մեկ մետր հեռավորության վրա: Ուկեն աջ ձեռքով փորձում է բռնել տորիի գլուխը (նկ. 486): Տորին մեծ արագությամբ բռնում է նրա ձեռքը, ձախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, մեջքով պտտվում է դեպի մրցակիցը, և ազդրի վրայից նրան գցում է ցած (նկ. 487-488):



Նկ. 486



Նկ. 487



Նկ. 488

#### 10.6.1. Գցում ազդրի վրայից

Մրցակիցները կանգնած են իրարից մեկ մետր հեռավորության վրա: Նահանջելով հետ՝ տորին երկրորդ քայլին, աջ ձեռքը մտցնում է մրցակցի ձախ թևատակից և գրկում է մրցակցի մեջքը (նկ. 489): Շարունակելով նահանջել՝ տորին երրորդ քայլին շրջվում է դեպի ձախ, մեջքով դառնում է դեպի մրցակիցը (նկ. 490): Աջ ազդրով տակից մրցակցին խփելով՝ նրան գցում է ցած (նկ. 491):



Նկ. 489



Նկ. 488



Նկ. 491

*10.6.2. Գցում ազդրի վրայից՝ բռնած հագուստի օձիքից և կիմանոյի թևատակից*

Ընթիշները կանգնած են իրարից մեկ մետր հեռավորության վրա: Տորին աջ ձեռքով խորքից բռնվածք է կատարում ուկեի օձիքից, այնուհետև հետ նահանջելով, նա երրորդ քայլում մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ (նկ. 492):



Նկ. 492



Նկ. 493



Նկ. 494

Հաջորդ պահին դեպի ձախ և հետ շրջվելով՝ տորին ծնկները ծալում է և միաժամանակ մրցակցին ձգում է դեպի իրեն (նկ. 493): Ժամանակ չկորցնելով, տորին ծնկները ուղղելով և ձեռքերով կտրուկ քաշելով մրցակցին գցում է գորգին (նկ. 494):

*10.7. Հիմնականում ոտքերով կատարվող կատայի հնարքները*

*10.7.1. Տակահատում կողմ՝ երկու ոտքերի տակից*

Ընթիշները կանգնած են իրարից մեկ մետր հեռավորության վրա: Ուկեն սկսում է շարժվել դեպի ձախ, տորին ձախ ձեռքով կախվում է մրցակցից (նկ. 495): Երրորդ քայլում տորին ներբանով հատում է մրցակցի աջ ոտքը նրա շարժման ուղղությամբ (նկ. 496-497), և նրան տապալում ցած:



Նկ. 495



Նկ. 496



Նկ. 497

### 10.7.2. Ուտնդիր առաջ

Մրցակիցները գտնվում են մեկ մետր իրարից հեռու: Տորին երկրորդ քայլում նահանջում է, աջ ոտքը հետ է տանում, միաժամանակ իրանը պտտում է դեպի ձախ (Նկ. 198): Այն պահին, երբ ուկեն իր ծանրության կենտրոնը փորձում է տեղափոխել աջ ոտքի վրա, տորին ձախ ոտքի ներբանով մրցակցի աջ ոտքը հատում է տակից և ձախ ձեռքով կտրուկ ձգելով նրան գցում է կատարում (Նկ. 499-501):



Նկ. 498



Նկ. 499



Նկ. 500



Նկ. 501

### 10.7.3. Խփում ներսից

Ըմբիշները կանգնած են դեմ դիմաց՝ իրարից մեկ մետր հեռավորության վրա: Երկու ըմբիշներն էլ գտնվում են աջակողմյան կանգնվածքում (Նկ. 502):



Նկ. 502



Նկ. 503



Նկ. 504



Նկ. 505

Տորին շրջվում է դեպի ձախ ու ձախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ ու դնում է ուկեից դեպի կողմ (Նկ. 503): Իր երրորդ լայն քայլին տորին ուկեին ստիպում է ձախ ոտքով մեծ քայլ կատարել դեպի առաջ. ժամանակ չկորցնելով՝ տորին իր աջ ոտքի ազդրով ներսից խփում է մրցակցի ձախ ազդրին և գցում է ցած (Նկ. 504-505):

### 10.7.4. Գցում գլխի վրայից

Ըմբիշները կանգնում են մեկ մետր իրարից հեռու: Տորին, կտրուկ հրելով մրցակցին հետ, ստիպում է, որ նա հենվի կրունկների վրա:

Այն պահին, երբ մրցակիցը փորձ է կատարում շարժվել դեպի առաջ և վերականգնել իր հավասարակշռությունը (Նկ. 506), տորին փոխում է բռնվածքը, բռնում է ուկեի աջ օձիքից և կքանստում է ձախ նստատեղով՝ հենվելով գորգին: Շարունակելով գլորվել մեջքի վրայով՝ տորին իր աջ ոտքի ներբանով հենվում է մրցակցի փորի ստորին մասին, ուժեղ հրելով նրան իր գլխի վրայից գցում է հետ (Նկ. 507-508):



Նկ. 506



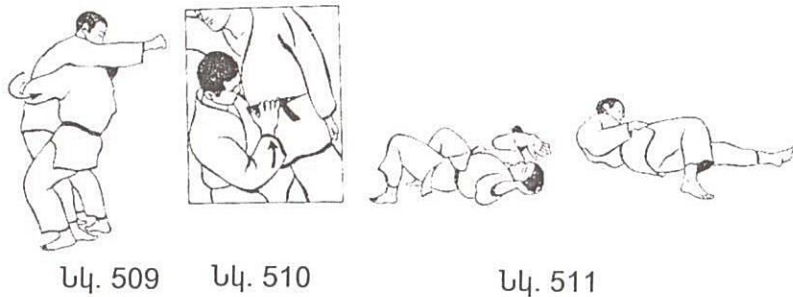
Նկ. 507



Նկ. 508

### 10.7.5. Գցում կրծքի վրայից

Ըմբիշները իրարից կանգնում են մեկ մետր հեռավորության վրա: Պաշտպանվող ըմբիշը արագ առաջ է շարժվում: Տորին կբանստելով՝ ծախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, և իր ծախ ազդրը ներքևից դեմ է տալիս մրցակցի աջ ազդրին: Այնուհետև մեծ արագությամբ ծախ ձեռքով հետևից գրկում է մրցակցի իրանը, իսկ աջ արմունկը և դաստակը ներքևից ամուր դեմ է տալիս մրցակցի փորին (նկ. 509-510): Հաջորդ պահին տորին մրցակցին կտրում է գորգից, նրան բարձրացնում է դեպի վեր և հետ, ընկնելով դեպի հետ՝ իրանի կտրուկ շրջադարձով մրցակցին իր ծախ ուսի վրայից գցում է հետ (նկ. 511):



Նկ. 509

Նկ. 510

Նկ. 511

### 10.7.6. Գցում գլխի վրայից՝ սրունքը մրցակցի ազդրին հենելով

Ըմբիշները իրարից մեկ մետր հեռավորության վրա ցածր աջակողմյան պաշտպանողական կանգնվածքով կանգնած են իրար դեմ: Տորին սկզբից աջ, այնուհետև ծախ ոտքով հետ է նահանջում (նկ. 512): Այնուհետև

տորին իր մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ և աջ, միաժամանակ իր ծախ ոտքը տեղափոխում է ներսի կողմից, դնում է մրցակցի աջ ոտքի մոտ (նկ. 513):



Նկ. 512



Նկ. 513



Նկ. 514

Հաջորդ պահին տորին ծախ ծունկը ծալելով՝ ընկնում է դեպի հետ մեջքի վրա, գլորվելով՝ իր ծախ ոտքի սրունքով ներսի կողմից հենվում մրցակցի ծախ ոտքի ազդրին և իր վրայից մրցակցին գցում է հետ ու ցած (նկ. 514):

### 10.7.7. Կողմնային գցումներ ընկնելով

#### 10.7.7.1. Տակահատում կողմ

Հնարքը կատարելու համար տորին երեք քայլ է կատարում դեպի հետ: Այն պահին, երբ մրցակցիցը փորձում է իր ծանրությունը տեղափոխել աջ կրունկի դրսային մասի վրա, տորին իրանի վերևի հատվածը շրջում է դեպի ծախ, իր ծախ ոտքի ներքանի բութ մասի մասով մրցակցի աջ ոտքը կողքից տակահատում է, ինքը

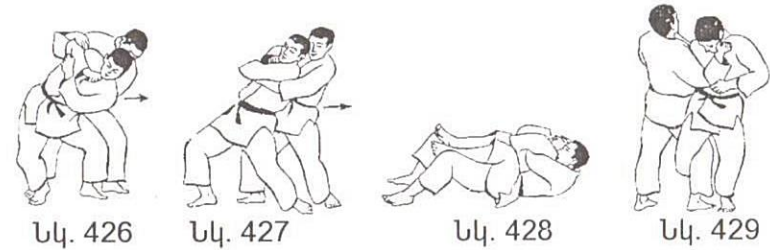
9.5.3. Պառկած գոտեմարտերում հնարքների համակցություններ

Չյուդո ըմբշամարտում համակցությունները շատ չեն: Գոյություն ունի գցումների և պառկած գոտեմարտում հնարքների երկու կարգի համակցություններ՝ առաջինը, երբ ըմբիչը կանգնած գոտեմարտում հնարք է կատարում և հետապնդելով իր մրցակցին՝ գրոհը շարունակում է պառկած դրությունում և, երկրորդ, երբ ըմբիչներից մեկը կանգնած դրությունում հնարք է կատարում, իսկ նրա մրցակիցը արագ կողմնորոշվում է և դրության տեր դառնում, ինքն է շարունակում գրոհը՝ կիրառելով հակահրճարք: Համակցությունները իրականացնելու համար ըմբիչը և նրա մարզիչը ուսումնամարզական պարապմունքների ժամանակ պարտավոր են մանրակրկիտ ձևով մշակել և կատարելագործել համակցության տեխնիկան նրա բոլոր տարրերը, առանց որի հնարավոր չէ արդյունքի հասնել:

Ստորև փորձ է արվում նշված համակցություններից մի քանիսը նկարագրել՝ 1. գցում (հակահնարք) խեղդում: Այս համակցության ժամանակ ուկեն փորձում է իր մրցակցին ուսի վրայից գցում կատարել, ինչպես ծյուդո ըմբշամարտում ընդունված է անվանել, ստանալ մաքուր հաղթանակ՝ իպոն: Սակայն տորին ձախ ձեռքը ներքևից մտցնում է ուկեի ձախ ձեռքի տակից և գրկելով նրան, հանում է հավասարակշռությունից դեպի հետ ստիպելով նրան վերադառնալ հնարքի կատարման սկզբնական փուլին, այնուհետև ընկնում է հետ, իր հետ տապալելով ուկեին, այնուհետև օձիքով իրականացնում է խեղդումը (նկ. 426-428):

2. Գցում – պահում – այս համակցության ժամանակ տորին իրականացնում է գցում հետ՝ ծնկատակին խփելով հետևից հնարքը: Եթե մաքուր գցում չի ստացվում տորին իրականացնում է պահում հնարքը կողքից (նկ. 429-432):

3. Գցում – ցավեցնող հնարք – այս համակցության ժամանակ տորին կատարում է ոտնդիր առաջ և ուկեն ընկնում է կողքի վրա: Տորին իրականացնում է արմնկահողի ցավեցում՝ մրցակցի ձեռքը բռնած իր երկու ոտքերի արանքում (նկ. 433-436): Նշված բոլոր համակցությունների կատարման ժամանակ չնչին հապաղումը կավարտվի մրցակցի կողմից հակահնարքով:





ընկնելով ձախ կողքի վրա, մրցակցին գցում է ցած (նկ. 515-517):



Նկ. 515



Նկ. 516



Նկ. 517

### 10.7.7.2. «Ջրադաց» կրծքի վրայից

Պաշտպանվող ըմբիշը կտրուկ հարձակվում է Տորիի վրա: Տորին հանդիպակաց շարժումով ամուր ձևով սեղնվում է մրցակցի աջ կողքին (նկ. 518), կարծես թե պատրաստվում է կրծքի վրա գցում կատարել:

Ուկեն աջ ձեռքով գրկում է հարձակվողի գլուխը և պաշտպանվում է կրծքի վրայից կատարվող հնարքից (նկ. 519): Տորին, օգտվելով մրցակցի պաշտպանողական բռնվածքից, իր աջ ոտքը աննկատ մտցնում է ուկեի ոտքերի արանքը: Հաջորդ պահին, շրջվելով դեպի ձախ և ընկնելով կողքի վրա, տորին մրցակցին կրծքի և ձախ ուսի վրայից գցում է հետ (նկ. 520-521):



Նկ. 518



Նկ. 519



Նկ. 520



Նկ. 521

### 10.7.7.3. Գցում՝ «Լողան» (Ուկիվադզա)

Ըմբիշները գտնվում են աջակողմյան պաշտպանողական կանգնվածքում: Տորին սկզբից աջ ոտքով է մեծ քայլ կատարում դեպի հետ (նկ. 522), որից հետո ձախ ոտքով է քայլ կատարում: Այնուհետև կտրուկ և ուժգին ճիգ գործադրելով՝ մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ ու աջ, իսկ ինքը կտրուկ շրջվում է դեպի ձախ՝ միաժամանակ այդ ոտքը պտտելով այդ կողմի վրա: Ընկնելով իր ձախ կողքի վրա՝ տորին մրցակցին գցում է դեպի ձախ (նկ. 523-524):



Նկ. 522



Նկ. 523



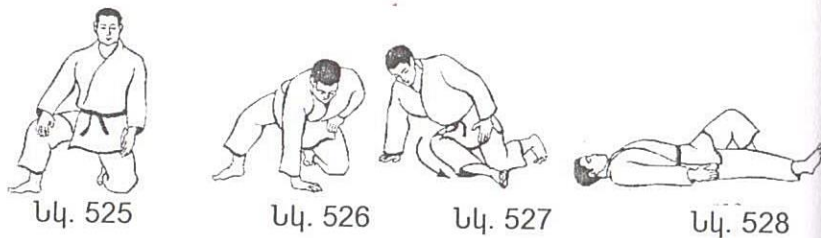
Նկ. 524

### 10.8.1. Պառկած գոտեմարտում հնարքների կատան

Ինչպես կանգնած զցումների, այնպես էլ պառկած կատանների ժամանակ ձյուդոիստները ողջունում են մրցավարներին, հանդիսատեսին և մինյանց (ըմբիշների միջև տարածությունը կազմում է 5 մ 45 սմ-5 մ 85 սմ):

Ի տարբերություն կանգնած գոտեմարտի, այս դեպքում ողջույնի արարողությունը տեղի է ունենում ծնկադիր վիճակում: Որից հետո ըմբիշները ոտքի են կանգնում և մեկ քայլ են կատարում դեպի առաջ՝ ընդունելով սովորական կանգնվածք: Այդ բոլորից հետո ըմբիշները պառկած դրությունում գոտեմարտելու համար սովորական կանգնվածքից անցնում են մարտական կանգնվածքի՝ աջ ոտքը ծնկային հողում ծավված 90 աստիճան, ձախ ծունկը դրված է գորգին (նկ. 525):

Մարտական դիրքից ուկեն աջ ուղիղ ձեռքի դաստակը դնում է գորգի վրա իր առջև (նկ. 526), աջ ոտքը մըտցնում է աջ ձեռքի և իրանի արանքից և պառկում է մեջքի վրա, ձեռքերը պարզում իրանի երկարությամբ (նկ. 527-528):



### 10.8.2. Պահումներ

#### Պահում կողքից

Տորին իր մրցակցի աջ կողմում ընդունում է մարտական դիրք (նկ. 529), որից հետո աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի աջ ձեռքը և կտրուկ քաշելով դեպի իրեն՝ գրկում է իր ձախ թևատակում (նկ. 530), հաջորդ պահին տորին իր այդ աջ ձեռքը մտցնում է մրցակցի ձախ թևատակից և այն հենում է գորգին, լայն բացված ոտքերը ֆիքսելով գորգին, իրականացնում է պահումը (նկ. 531):



### 10.8.3. Պահում կողքից ձեռքի և պարանոցի բռնվածքով

Տորին երկու ձեռքով մրցակցի աջ ձեռքը հրում է նրա դեմքի կողմը (նկ. 532): Աջ ձեռքով գրկախառն բռնում է մրցակցի աջ ձեռքն ու պարանոցը և կատարում է պահումը (նկ. 533): Պահումը իրականացնելու ժամանակ տորին ձեռքերի դաստակներով խաչաձև բռնվածք է կատարում (նկ. 534):



**10.8.4. Պահում գլխի կողմից բռնած մրցակցի գոտին**

Տորին մրցակցի գլխի կողմից մարտական դիրք է ընդունում պառկած կատայի համար (նկ. 353): Մրցակցի երկու ուսերն իր ուսերով և նախաբազուկներով սեղմելով՝ տորին երկու կողմերից բռնում է նրա գոտին (նկ. 536): Այնուհետև իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով ամբողջությամբ ներքև՝ կատարում է պահում (նկ. 537):



Նկ. 535



Նկ. 536



Նկ. 537

**10.8.5. Երկայնակի պահում բռնած մրցակցի ոտքերը և գոտին**

Մրցակցի ծախ ազդրի տակից իր աջ ձեռքը մտցնելով՝ տորին բռնում է նրա գոտին ծախ կողմից (նկ. 538), այնուհետև ծախ ձեռքը մրցակցի գլխի տակից մտցնելով բռնվածք է կատարում նրա հագուստի դարսածալի թիկնային ծախ կողմից (նկ. 539): Իր աջ ծունկը ամուր սեղմելով մրցակցի աջ ազդրին և նրա իրանը քաշելով դեպի իրեն՝ տորին իրականացնում է լայնակի պահում (նկ. 540):



Նկ. 538



Նկ. 539



Նկ. 540

**10.8.6. Ուսի կողմից պահում՝ բռնած մրցակցի օձիքը և գոտին**

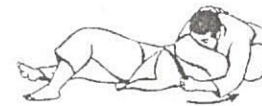
Տորին մրցակցի աջ ուսի կողմից ընդունում է մարտական դիրք: Մրցակցի աջ ձեռքը իր աջ թևատակում ամուր բռնելով՝ տորին հետևից բռնում է նրա օձիքը (նկ. 541): Այնուհետև ծախ ձեռքով մրցակցի ծախ թևատակից տորին բռնում է նրա գոտին (նկ. 542), իր մարմնի ծանրությունը ամբողջությամբ զցելով մրցակցի վրա, կատարում է պահումը (նկ. 543):



Նկ. 541



Նկ. 542



Նկ. 543

### 10.9. Խեղդող հնարքների կատան ծյուղո ընթացամարտում

#### 10.9.1. Նախաբազկով խեղդող դեմից

Տորին ձախ ձեռքի չորս մատներով խորքից ուկեի ձախ օձիքից բռնվածք է կատարում (նկ. 544): Հեծյալի դիրքով մրցակցի փորին նստելով՝ տորին աջ ձեռքով (մեծ մատը դեպի ներս) խորը բռնվածք է կատարում ուկեի աջ օձիքից (նկ. 545): Մրցակցի օձիքը ձգելով՝ տորին իրանը մոտեցնում է ուկեի դեմքին և իրականացնում է խեղդող հնարք (նկ. 546):



Նկ. 544



Նկ. 545



Նկ. 546

#### 10.9.2. Ուսով և նախաբազկով հենվելով մրցակցի ծոծրակին՝ խեղդում հետևից

Նստելով մրցակցի հետևում՝ տորին մարտական դիրք է ընդունում. իր աջ ձեռքը մրցակցի աջ ուսի վրայից մտցնում է նրա ծնոտի տակը և մրցակցի ձախ ուսի վրայից միացնում է իր մյուս ձեռքի հետ և խաչաձև բռնվածք է կատարում (նկ. 547, 548):



Նկ. 547



Նկ. 548



Նկ. 549

հաջորդ պահին մրցակցի իրանը իրելով դեպի հետ և աջ՝ իրականացնում է խեղդող հնարք (նկ. 549):

#### 10.9.3. Օձիքով խեղդում հետևից

Տորին մարտական դիրք է ընդունում՝ նստելով մրցակցի վրա, որից հետո ձախ կողմի ձեռքը մրցակցի թևատակով մտցնում և բռնում է կիմանոյի ձախ օձիքը՝ կրծքային վերին հավասարության վրա (նկ. 550):

Աջ ձեռքը մրցակցի աջ ուսի վրայից մտցնում և ծնոտի տակից, բռնում է նրա ձախ օձիքը, սակայն ձախ ականջից ներքև (նկ. 551): Այնուհետև ձախ ձեռքով առջևից արագությամբ բռնվածք է կատարում. մրցակցի կիմանոյի աջ օձիքից նրան շրջում է դեպի աջ և հետո իրականացնում է խեղդումը (նկ. 552):



Նկ. 550



Նկ. 551



Նկ. 553

#### 10.9.4. Ներքևից օձիքով խեղդում՝ բարձրացնելով մրցակցի ձեռքը

Տորին մրցակցի թիկունքում մարտական կեցվածք է ընդունում, ձախ ձեռքով բարձրացնում է նրա ձախ ձեռքը դեպի վերև և ձեռքի ափի թիկնային մասով հենվում է նրա

ծոծրակին: Աջ ձեռքի սկզբնական դիրքը այնպիսին է, ինչպես և նախորդ հնարքի ժամանակ միայն այն տարբերությամբ, որ տորին այս պարագայում խեղդում է կատարում աջ ձեռքով՝ մրցակցի մեջքին կտրուկ սեղմելով (նկ. 553):



Նկ. 553

*10.9.5. Հակադարձ խեղդում՝ խաչածև բռնվածքով*

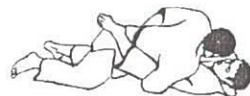
Տորին իր մրցակցի աջ կողմում մարտական դիրք է ընդունում և ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի կիմանոյի ձախ օձիքը (նկ. 554): Մրցակցի վրա նստելով հեծյալի պես, տորին աջ ձեռքի հակադարձ դիրքով (չորս մատով օձիքի ներսից) բռնում է ուկեի աջ օձիքից (նկ. 555):



Նկ. 554



Նկ. 555



Նկ. 556

Ուկեն ձախ ձեռքով տորիի աջ արմունկը հրում է մի կողմ, իսկ ինքը շրջվում է ձախ կողմի վրա և փորձում է խեղդվելուց ազատվել: Հայտնվելով ներքևի դիրքում՝ տորին ոտքերով հրում է մրցակցին, օգտագործելով ուկեի

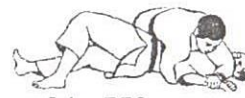
նման շարժում, նա ավելի ուժգին է ձգում մրցակցի օձիքը և ավարտին է հասցնում խեղդումը (նկ. 556):

*10.9.6. Ցավեցնող հնարքներ  
Երկայնակի հանգույց*

Երկու ըմբիշները պառկած են գորգի վրա. տորին ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի ձախ ձեռքի դաստակը, որով ուկեն իր հերթին փորձում է բռնվածք կատարել տորիի հագուստի աջ օձիքից (նկ. 557): Տորին իր աջ ձեռքը մտցնում է ուկեի ձախ ուսի տակից, ուղիղ անկյան տակ բռնում է իր ձախ ձեռքի դաստակը (նկ. 558): Հաջորդ պահին տորին ուկեի աջ արմունկը գորգից կտրում է, և ուկեի ձախ ուսը պտտելով՝ ցավեցնում է այն (նկ. 559):



Նկ. 557



Նկ. 558



Նկ. 559

**10.9.7. Արմնկային հողի գերծռում՝ ձեռքը բռնած երկու ոտքերի արանքում**

Տորին մրցակցի աջ կողմում ընդունում է մարտական դիրք: Երբ ուկեն փորձում է աջ ձեռքով բռնել մրցակցի հագուստի ձախ օձիքը, վերջինս երկու ձեռքով բռնում է ուկեի աջ ձեռքը (նկ. 560), այնուհետև այդ ձեռքով մրցակցի իրանը բարձրացնելով՝ տորին ձախ ոտքը տեղափոխում է և ձախ ուսի կողմից դեմ է տալիս ուկեի պարանոցին (նկ. 561): Ազդրերով ամուր սեղմելով մրցակցի ձեռքը՝ տորին նրա աջ ձեռքի արմնկային հողը ծռում է բնական ծավվածքին ընդդեմ՝ որքան հնարավոր է մեջքը տարածելով դեպի հետ՝ գերծռում է մրցակցի արմունկը (նկ. 562):



Նկ. 560



Նկ. 561



Նկ. 562

**10.9.8. Արմնկային հողի գերծռում՝ ուսը մրցակցի նախարազկին հենելով**

Այն պահին, երբ ուկեն ձախ ձեռքով փորձում է բռնել մրցակցի հագուստի աջ օձիքը (նկ. 563), տորին ուկեի տարածված ձեռքը անշարժացնելով՝ իր անրակի վրայով երկու ձեռքերի դաստակներով ճնշում է ուկեի ձախ ձեռքի

արմնկային հողը, բնական ծավվածքին հակառակ (նկ. 564) և ցավեցնում է այն:



Նկ. 563



Նկ. 564

**10.9.9. Արմնկային հողի գերծռում՝ վերևից ծնկան օգնությամբ**

Երկու ըմբիշները գտնվում են ծնկների վրա և մարտական աջակողմյան բռնվածք ունեն: Տորին իր ձախ թևատակում բռնում է ուկեի աջ ձեռքը (նկ. 565): Ընկնելով հետ և դեպի աջ՝ տորին աջ ոտքով տակից հատում է մրցակցի ձախ ծունկը և նրան գցում է դեպի առաջ (նկ. 566): Այնուհետև վերևից, ձախ ոտքի ծնկով սեղմելով մրցակցի աջ ձեռքը, գերծռում է արմնկահողը (նկ. 567):



Նկ. 565



Նկ. 566



Նկ. 567

### 10.9.9.1. Ծնկային հողի գերծռում

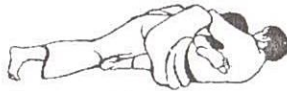
Երկու ըմբիշները գտնվում են աջակողմյան մարտական կանգնվածքում: Տորին, ավարտելով գլխի վրայից զցում հնարքի նախապատրաստումը (ոտքը մրցակցի փորին դեմ տալով), մրցակցին հավասարակշռությունից հանում է դեպի առաջ և ներքև (նկ. 568): Այնուհետև տորին ձախ ոտքը ուկեի աջ ոտքի վրայից անցկացնելով, այդ ոտքը ուղղում է և գերծռում է մրցակցի աջ ոտքի ծնկային հողը (նկ. 569, 570):



Նկ. 568



Նկ. 569



Նկ. 570

### ՎԵՐՋԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ

Այս գիրքը չէր գրվի, եթե գրքի հեղինակները չուներնային երկարամյա մարզական, մարզչական և գիտահետազոտական աշխատանքի փորձ: Չէր գրվի, եթե նրանց կողմից չուսումնասիրվեր ծյուղո ըմբշամարտի հայրենիքի առաջատար մարզիչների փորձը, աշխարհի փորձառու մասնագետների և գիտնականների հետազոտությունների և գիտամեթոդական աշխատանքների դրվածքը:

Գիրքը նվիրվում է ծյուղո ըմբշամարտի մարզիչներին, այդ բնագավառում աշխատող մասնագետներին, սկսնակ և կարգային ծյուղոիստներին, մրցավարներին, սպորտային բժիշկներին և բոլոր նրանց, ովքեր շնչում և ապրում են ծյուղո ըմբշամարտով:

Եթե դուք ոչ մի անգամ տատամիի վրա չեք կանգնել, դուք շատ բան եք կորցրել: Բայց դեռ ուշ չէ: Հագեք կիմանո, կապեք գոտի և առաջ: Ձեզ սպասում է հանելուկային և հետաքրքիր մի աշխարհ՝ ծյուղոյի աշխարհը:

ԳԼԱՍԵՐԻ

(Ձյուղո ըմբշամարտի տեխնիկան)

Չնարքների ճապոնական անվանումները	Չնարքների հայրենական անվանումները
Ashi-Barai	տակահատում կողմ
Ashi-Gake	տարանուն կրունկով կառչում
Ashi-Garami	ծնկահողի լծակ, գլխի վրայից գցում կատարելուց հետո
Ashi-Gatame	արմնկի լծա, վերևից ոտքի օգնությամբ
Ashi-Guruma	ոտնդիր առաջ
Ashi-Uchi-Mata	խփում ներսից
Ashi-Jime	ոտքերով խեղդում, մեջքի վրա պառկած դիրքում
De-Ashi-Barai	տակահատում կողմ
Do-Jime	խեղդում ոտքերով մրցակցի իրանը ֆիքսելով
Ebi-Garami	խեղդում կանգում (տարբերակ)
Ebi-Jime	խեղդում կանգում (տարբերակ)
Eri-Jime	խեղդում կանգում (տարբերակ)
Eri-Seori-Nage	գցում մեջքի վրայից
Fumi-Komi-Seori Nage	գցում մեջքի վրայից նույնանուն օձիքները բռնած
Gyaku-Gaeshi-Jime	ցավեցնող հնաք, տորին կանգնած, ուկեն ծնկների վրա
Gyaku-Juji	վերևից ոտքով արմնկի լծակով ցավեցում

Gyaku-Juji-Jime	խեղդող հնաք օձիքները խաչածև բռնած
Gyaku-Kataha-Jime	խեղդող հնաք՝ ուկեն ծնկաչոք, տորին կանգնած
Gyaku-Kesa-Garami	ազրի օգնությամբ արմնկահողի գերծռում
Gyaku-Kesa-Gatame	կողքից հակադարձ խեղդում
Gyaku-Okuri-Eri-Jime	խեղդող հնաք, տորին կանգնած, ուկեն ծնկաչոք
Hadaka-Jime	խեղդում հետևից ուսով և նախաբազկով
Hane-Goshi	բազկով և սրունքով նստագցում
Hane-Maki-Komi	մեջքի վրայից գցում բռնած ձեռքը թևատակում
Hara-Gatame	արմնկի գերծռում մոտիկ ձեռքի օգնությամբ
Harai-Goshi	խփում առաջ
Harai-Maki-Komi	խփում առաջ՝ բռնած գլուխը և ձեռքը
Harai-Tsuri	ոտնդիր առաջ հնաքի տարբերակ
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	ոտնդիր առաջ (տարբերակ)
Hasami-Jime	տարանուն օձիքներով և ոտքով խեղդում
Hidari-Ashi-Jime	նախաբազկով խեղդում տակից ոտքի օգնությամբ
Hidari-Kata-Seoi	ձեռքը ուսի վրայից բռնած գցում մեջքի վրայից



Hiji-Maki-Komi	կանգնած դրությունում ձեռքի արմնկի լծակ երկու ձեռքերի օգնությամբ, նրցակցին ծնկի բերելով
Hiji-Otoshi	արմնկատակից հրումով հավասարակշռությունից հանում
Hikkomi-Gaeshi	գոտին վերևից բռնած գցում դեպի կողմ ընկնելով
Hiza-Gatame	ձեռքը ուսատակին բռնած արմնկահողի լծակով ցավեցում
Hiza-Guruma	ծնկահատում
Hizi-Makkomi	դաստակով վերևից օգնելով արմնկի լծակ
Hon-Kesa Gatame	գլխի և ձեռքի բռնվածքով պահում կողքից
Ippon-Seoi-Nage	ուսի վրայից ձեռքը բռնած գցում մեջքի վրայից
Jigoku-Jime	գլխի և ձեռքի բռնվածքով գլուխկոնծիով խեղդող հնարք
Juji-Gatame	արմնկահողի լծակ ձեռքը բռնած ոտքերի արանքում
Juji-Jime	խեղդող հնարք նույնանուն օձիքների բռնվածքով
Kaeshi-Jime	խեղդող հնարք, տորին կանգնած ուկեն ծնկաչոք
Kagato-Jime	սրունքով տակից խեղդում բռնած տարբեր օձիքներից

Kami-Hiza-Gatame	նույնանուն ազդրի վրայից արմնկահողի գերծռում
Kami-Sankaku-Gatame	հակադարձ պահում, ոտքի, պարանոցի և ձեռքի տարբեր բռնվածքով
Kami-Shiho-Ashi-Jime	նախաբազկով խեղդում, հակադարձ բռնվածքով պահումից հետո
Kami-Shiho-Gatame	պահում գլխի կողմից
Kami-Shiho-Jime	նախաբազկով խեղդում, գլխի կողմից պահում կատարելուց հետո
Kami-Ude-Hishigi-Juji-Gatame	արմնկահողի գերծռում, ձեռքը բռնած ոտքերի արանքում
Kani-Basami	կրկնակի տակահատում («մկրատ»)
Kannuki-Gatame	արմնկահողի գերծռում, նախաբազկով ներքևից ձեռքը թևատակում բռնած
Kashira-Gatame	մոտիկ ձեռքի բռնվածքով պահում կողքից
Kata-Ashi-Dori	գցում ներսից, ծնկափոսի բռնվածքով
Kata-Eri-Seoi-Nage	երկու ձեռքերի բռնվածքով մեջքի վրայից գցում
Kata-Gatame	գլխի և մոտիկ ձեռքի բռնվածքով պահում կողքից
Kata-Kesa-Gatami	վերևից նախաբազկով արմնկահողի գերծռում
Kata-Guruma	գցում ուսերի վրայից «ջրաղաց»

Kata-Ha-Jime	նախաբազկով և տարանուն օձիքով խեղդում հետևից
Kata-Juji-Jime	նախաբազկով նույնանուն օձիքը բռնած խեղդում առջևից
Kata-Osae-Gatame	գլխի և հեռու ձեռքի բռնվածքով պահում կողքից
Kata-Seoi	մրցակցի ձեռքը բռնած ուսի վրայից գցում մեջքի վրայից
Katate-Jime	հեռու օձիքի բռնվածքով նախաբազկով խեղդում
Katate-Seoi-Nage	մրցակցի ձեռքը ուսի վրայից բռնած գցում մեջքի վրայից
Ken-Ken-Uchi-Mata	խփում ներսից (տարբերակ)
Kesa-Gera,i	կողքից պահումից անցում արմնկի գերծռում հնարքի իրականացման
Kesa-Gatame	գլխի և ձեռքի բռնվածքով պահում կողքից (տարբերակ)
Ko-Soto-Barai	գլխի և ձեռքի բռնվածքով պահում կողքից (տարբերակ)
Ko-Soto-Gake	սրունքով կառչում դրսից
Ko-Soto-Gari	կառչում կրունկով
Ko-Tsuri-Goshi	ազդրի վրայից գցում բռնած մրցակցի գոտին
Ko-Uchi-Barai	տակահատում ներսից
Ko-Uchi-Gake	նույնանուն սրունքով կառչում ներսից
Ko-Uchi-Gari	կրունկով կառչում ներսից

Ko-Uchi-Maki-Komi	նույնանուն սրունքով կառչում ներսից (տարբերակ)
Koshi-Guruma	գլխի և իրանի բռնվածքով գցում ազդրի վրայից
Koshi-Uchi-Mata	խփում ներսից (տարբերակ)
Kubi-Nage	առաջնային ոտնդիր բռնած մրցակցի գլուխը և ձեռքը
Kubisu-Gaeshi	կրունկի բռնվածքով մրցակցի գցում
Kuchiki-Taoshi	տարանուն ծնկափոսի դրսի կողմից խփումով մրցակցի գցում
Kuki-Nage	հրումով հավասարակշռությունից հանում դեպի հետ
Kuzure-Kami-Shiho-Garami	գլխի կողմից պահում հնարքից անցում ձեռքի ցավեցման ներքևից (արմնկա-հողի գերծռում)
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	պահում գլխի կողմից (տարբերակ)
Kuzure-Kesa-Gatame	պահում կողքից (տարբերակ)
Kuzure-Makura-Keza-Gatame	պահում կողքից (տարբերակ)
Kuzure-Yoko-Shiro-Gatame	երկայնակի պահում բռնած մրցակցի իրանը և ձեռքը ոտքերի արանքում
Kuzushi-Kesa-Gatame	պահում լայնակի (տարբերակ)

Maki-Komi	զցում մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակում
Maki-Komi-Seoi-Nage	մեջքի վրայից զցման տարբերակ
Maki-Tomoe	զցում գլխի վրայից ոտքը մրցակցի փորին հենելով
Makura-Kesa-Gatame	պահում կողքից (տարբերակ)
Mara-Gatame	ցավեցնող հնարք, ուկեն պառկած է փորի վրա, տորին կողքից կատարում է արմնկի լծակ
Mochiage-Otoshi	մեջքի վրա պառկած մրցակցին տորին կտրում է գորգից
Morote-Jime	կանգնած դիրքից խեղդող հնարքի կատարում տարանուն օձիքները բռնած
Morote-Gari	զցում մրցակցի երկու ոտքերի բռնվածքով
Morote-Seoi-Nage	զցում մեջքի վրայից բռնած տարանուն օձիքները և թևքը
Morote-Seoi-Otoshi	զցում մեջքի վրայից շրջափակելով ուկեի ոտքերը
Mune-Gatame	երկայնակի պահում մրցակցի հեռու ձեռքը բռնած
Mune-Gyaku	հեռու ձեռքի լծակ, երկայնակի պահումից հետո
Nami-Juji-Jime	նույնանուն օձիքների բռնվածքով խեղդող հնարք (ձեռքի ափերը դեպի ներքև)

Ni-Dan-Ko-Soto	նույնանուն ոտքի տակից հատում
Obi-Goshi	գոտին առջևից բռնած ազդրի վրայից զցում
Obi-Otoshi	կողմնային շրջում
Obitori-Gaeshi	գլխի վրայից սրունքի նստազցում, գոտին բռնած թիկունքից
O-Goshi	ազդրի վրայից զցում բռնած մրցակցի մեջքը
O-Guruma	ոտքի վրայից զցում առաջ ոլորելով
Okuri-Ashi-Barai	տակահատում շարժման թափի հետ
Okuri-Eri-Jime	խեղդում հետևից, բռնած մրցակցի տարանուն օձիքները
O-Soto-Gari	կտրում հետ
O-Soto-Guruma	խփում հետ
O-Soto-Maki-Komi	կտրում ձեռքը թևատակում բռնած
O-Uoto-Otoshi	ոտնդիր հետ
Othen-Jime	մեջքի կողմից խեղդող հնարք տարանուն օձիքների բռնվածքով
Othen-Gatame	ցավեցնող հնարք, անցում գլուխկոնծիով արմնկային հողի լծակի
O-Uchi-Barai	տարանուն սրունքներով կառչում ներսից (տարբերակ)
O-Uchi-Gake	ներսից կտրում

O-Uchi-Gari	տարանուն սրունքներով կառչում
O-Uchi-Mata	խփում ներսից (տարբերակ)
Ryo-Ashi-Dori	զցում երկու ոտքերի բռնվածքով
Ryo-Te-Jime	ցավեցնող հնարք կանգնած դրու- թյունում (մրցակցին իջեցնելով ծնկի)
Sankaku-Ude- Kansetsu	խաչածն բռնվածքով արմնկի ցավեցում, ոտքով օգնելով
Sangaku-Jime	տակից ձեռքի և գլխի խաչածն բռնված- քով խեղդում
Sasae-Tsuri- Komi-Ashi-	առաջնային հիմնային տակահատում
Seoi-Age	մեջքի վրայից զցում (տարբերակ)
Seoi-Nage	զցում մեջքի վրայից (ընդհանուր ան- վանում)
Seoi-Otoshi	մեջքի վրայից զցում ուկեի ոտքերը վնասագերծելով
Shime-Garami	սիլինի հնարքը
Sodo-Guruma	խեղդում հետևից
Sode-Tsuri- Komi-Goshi	զցում ազդրի վրայից տարանուն թևերի խաչածն բռնվածքով
Soto-Gake	տարանուն սրունքներով կառչում դրսից
Soto-Maki- Komi	զցում ձեռքը բռնած թևատակում
Sukui-Nage	առաջնային շրջում
Sumi-Gaeshi	զցում գլխի վրայից սրունքի նստեցումով
Sumi-Otoshi	հրելով հավասարակշռությունից հանում հետ

Tai-Otoshi	ոտնդիր հետ
Tani-Otoshi	ոտնդիր հետ նստեցումով
Tate-Sarikaku- Gatame	պահում հեծած (տարբերակ)
Tate-Shiho- Gatame	պահում հեծած (տարբերակ)
Taware-Jime	ցավեցնող հնարք գլխի կողմից, նույնա- նուն օձիքների, շրջելով (ուկեն պառկած է փորի վրա)
Tawara-Gaeshi	զցում գլխի վրայից իրանը վերևից բռնած
Te-Guruma	կողմնային շրջում
Tomoe-Jime	կանգնած դիրքում հավասարակշռու- թյունից հանում (տարբերակ)
Tomoe-Nage	զցում գլխի վրայից ոտքը հենելով մրցակցի փորին
Tsubama- Gaeshi	կողմնային տակահատում հնարքից հա- կահնարք՝ տակահատում կողմ
Tsukkomi-Jime	խեղդում դիմացից բռնած մրցակցի տարանուն օձիքը
Tsuri-Goshi	ազդրի վրայից զցում գոտին հետևից բռնած
Tsukkomi-Jime	խեղդող հնարք առջևից, բռնած տարա- նուն օձիքները
Tsuri-Goshi	ազդրի վրայից զցում բռնած մրցակցի ձեռքերը և իրանը

Tsuri-Komi-Goshi	ագդրի վրայից գցում բռնած մրցակցի տարանունն օձիքը և թևերը
Uchi-Mata	խփում ներսից
Uchi-Mata-Maki-Komi	խփում ներսից բռնած մրցակցի ձեռքը թևատակում
Uchi-Mata-Mari-Komi	խփում ներսից (տարբերակ)
Uchi-Mata-Skashi	խփում ներսից (տարբերակ)
Ude-Garami	հեռու ձեռքի հանգույց, լայնակի պահումից հետո
Ude-Garami-Henkawaza	արմնկի լծակ, նախաբազկով վերևից (տարբերակ)
Ude-Gatame	արմնկի լծակ վերևից (տարբերակ)
Ude-Hishigi	ցավեցնող հնարք՝ արմնկի լծակ (տարբերակ)
Ude-Hishigi-Hara-Gatame	արմնկի լծակ ոտքերով (տարբերակ)
Ude-Hishigi-Henkawaza	արմնկի լծակ (տարբերակ)
Ude-Hishigi-Hiza-Gatame	վերևից ոտքի օգնությամբ արմնկի լծակ
Ude-Hishigi-Juji-Gatame	արմնկի լծակ ձեռքը բռնած ոտքերի արանքում
Ude-Hishigi-Ude-Gatame	արմնկի լծակ ուսը հենելով նախաբազկին

Ude-Hishigi-Wake-Gatame	ցավեցնող հնարք արմնկի գերծուն ձեռքը շրջելով դեպի ներս
Uki-Gatame	պահում հեծած (տարբերակ)
Uki-Goshi	կիսադարձով ագդրի վրայից գցում
Uki-Otoshi	հավասարակշռությունից հանում (տարբերակ)
Uki-Waza	ոտնդիր առաջ կքանստելով
Ura-Gatame	պահում ոտքերի կողմից «օսայիկումի» չի հաշվում
Ura-Juji-Jime	խեղդող հնարք տարբերակ
Ura-Kami-Shiho-Gatame	պահում գլխի կողմից (տարբերակ)
Ura-Nage	կրծքի վրայից գցում
Ura-Shiho-Gatame	ուսի կողմից պահում
Ushiro-Goshi	ագդրի նստագցում
Ushiro-Jime	հետևից նախաբազկով խեղդող հնարք
Ushiro-Nage	երկու ոտքերի բռնվածքով գցում հետ
Ushiro-Kesa-Gatame	Չակադարձ պահում կողքից

ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԻՆԵՐԻ ՉՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՍԱՐՏԻ ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐԸ

1956թ.- ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Տոկիո /Ճապոնիա /

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Նատսուի	Ճապոնիա

1958թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Տոկիո /Ճապոնիա /

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Յ. Սոնսնս	Ճապոնիա

1961թ.- ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Փարիզ /Ֆրանսիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ա. Յեյսինկ	Նիդերլանդներ

1965թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Ռիո դե ժանյերո /Բրազիլիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ի. Ինոկսմա	Ճապոնիա
+80կգ	Ա. Յեյսինկ	Նիդերլանդներ
-80կգ	Ի. Օկանո	Ճապոնիա
-68կգ	Մ. Մատսուդա	Ճապոնիա

1967թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Սոլտ Լեյք Սիթի /ԱՄՆ/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Մ. Մատսուդա	Ճապոնիա
+93կգ	Վ. Ռյուսկա	Նիդերլանդներ
-93կգ	Ն. Սոնս	Ճապոնիա
-80կգ	Ե. Մառուկի	Ճապոնիա
-70կգ	Յ. Մինատոյա	Ճապոնիա
-63կգ	Կ. Շիջեոկա	Ճապոնիա

1969թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Մեխիկո /Մեկսիկա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Մ. Շինոմակի	Ճապոնիա
+93կգ	Ս. Սումա	Ճապոնիա
-93կգ	Ն. Սասահարա	Ճապոնիա
-80կգ	Ի. Սոնադա	Ճապոնիա
70կգ	Յ. Մինստայա	Ճապոնիա
-63կգ	Ի. Սոնադա	Ճապոնիա

1971թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Լյոդվիգշաֆեն /Գերմանիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Մ. Շինոմակի	Ճապոնիա
+93կգ	Վ. Ռյուսկա	Նիդերլանդներ
-93կգ	Ն. Սասահարա	Ճապոնիա
-80կգ	Ս. Ֆուջի	Ճապոնիա
-70կգ	Ի. Թսուձավա	Ճապոնիա
-63կգ	Տ. Կավագուջի	Ճապոնիա

1973թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Լուիզիանա /Շվեյցարիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Կ. Նինիսիմայա	Ճապոնիա
+93կգ	Չ. Կակակի	Ճապոնիա
-93կգ	Ն. Սատո	Ճապոնիա
-80կգ	Ս. Ֆուջի	Ճապոնիա
-70կգ	Տ. Նոմառա	Ճապոնիա
-63կգ	Ի. Մինամի	Ճապոնիա

1975թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Լուիզիանա /Շվեյցարիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Կ. Յեմուռա	Ճապոնիա
+93կգ	Ս. Էնդս	Ճապոնիա

-93կգ	Մ. Ռուժ	Նրանսիա
-80կգ	Ա.Ֆուջի	Ճապոնիա
-70կգ	Ճապոնիա. Նեվգորով	ԽՍՀՄ
-63կգ	Ի. Սինամի	Ճապոնիա

1977թ.- ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Բարսելոնա /Իսպանիա/  
2ի Անցկացվել

1979թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Փարիզ  
/Ֆրանսիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ս. Էնդս	Ճապոնիա
+95կգ	Յամասիտա	Ճապոնիա
-95կգ	Տ. Խուբալարի	ԽՍՀՄ
-86կգ	Դ. Ուլսչ	Գերմանիա
-78կգ	Ս. Ֆուջի	Ճապոնիա
-71կգ	Ց. Յատսուկի	Ճապոնիա
-65կգ	Ն. Սոլոդովխին	ԽՍՀՄ
-60կգ	Կ. Ռեյ	Ֆրանսիա

1980թ.- ին Աշխարհի առաջնություն կանայք Նյու-Յորք  
/ԱՄՆ/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ի. Բերգհանս	Բելգիա
+72կգ	Մ. Դե Կալ	Իտալիա
-72կգ	Ի. Տրիադու	Ֆրանսիա
-66կգ	Ե. Սիմսն	Ավստրիա
-61կգ	Ա. Ստապս	Նիդեռլանդներ
-56կգ	Ի. Վինկլեբաուեր	Ավստրիա
-52կգ	Ե. Ջրովատ	Ավստրիա
-48կգ	Ջ. Բրիջ	Մեծ Բրիտանիա

1981թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Մասաթրիթ /Նիդեռլանդիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Յամաչիտա	Ճապոնիա
+95կգ	Յամաչիտա	Ճապոնիա
-95կգ	Կ. Խուբալարի	ԽՍՀՄ
-86կգ	Բ. Չուլոյան	Նրանսիա
-78կգ	Ն. Ադամս	Մեծ Բրիտանիա
-71կգ	Պառկա	Կորեա
-65կգ	Կ. Յաշիվազակի	Ճապոնիա
-60կգ	Ի. Մորիվակի	Ճապոնիա

1982թ.- ին Աշխարհի առաջնություն կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ի. Բերգանհաս	Բելգիա
+72կգ	Ն. Լուպինս	Ֆրանսիա
-72կգ	Բ. Գլասսեն	Գերմանիա
-66կգ	Բ. Դիյդիեր	Ֆրանսիա
-61կգ	Մ. Ռոդիեր	Ֆրանսիա
-56կգ	Բ. Ռոդրիգես	Ֆրանսիա
-52կգ	Լ. Դովլե	Մեծ Բրիտանիա
-48կգ	Կ. Բրիգս	Մեծ Բրիտանիա

1983թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Մոսկվա / ԽՍՀՄ/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ս. Սայտս	Ճապոնիա
+95կգ	Յամաչիտա	Ճապոնիա
-95կգ	Ա.Պրեսել	Գերմանիա
-86կգ	Ուլտչ	Գերմանիա
-78կգ	Ն. Յիկազե	Ճապոնիա
-71կգ	Կ.Նականիշի	Ճապոնիա
-65կգ	Ն. Սոլոդովխին	ԽՍՀՄ
-60կգ	Խ. Տլեցերին	ԽՍՀՄ

1984թ. - ին Աշխարհի առաջնություն կանայք Վիեննա /Ավստրիա /

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ի. Բերգհանս	Բելգիա
+72կգ	Մ. Սոռա	Իտալիա
-72կգ	Ի. Բերգհանս	Բելգիա
-66կգ	Բ. Դեյդիեր	Ֆրանսիա
-61կգ	Ն. Յերմանդես	Լեհաստան
-56կգ	Ա. Բերնս	ԱՄՆ
-52կգ	Կ. Յամաջուչի	Ճապոնիա
-48կգ	Կ. Բրիգս	Մեծ Բրիտանիա

1985թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Սեուլ /Կորիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Յ. Մասակի	Ճապոնիա
+95կգ	Թո. Յ-Յ	Կորեա
-95կգ	Յ« Սուգայի	Ճապոնիա
-86կգ	Պ. Ջայսենբախեր	Ավստրիա
-78կգ	Ն. Յիկագե	Ճապոնիա
-71կգ	Ն.Բ-Կ Աին	Կորեա
-65կգ	Կ. Սոկոլով	ԽՍՀՄ
-60կգ	Խ. Յոսկովա	Ճապոնիա

1986թ. - ին Աշխարհի առաջնություն կանայք Մասթրիխ /Նիդեռլանդներ/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ի. Բերգհանս	Բելգիա
+72կգ	Ն. Գաո	Չինաստան
-72կգ	Ի. Պեկոկ	Նիդեռլանդներ
-66կգ	Բ. Դեյդիեր	Ֆրանսիա
-61կգ	Դ. Բել	Մեծ Բրիտանիա
-56կգ	Ա. Յագես	Մեծ Բրիտանիա
-52կգ	Դ. Բրուն	Ֆրանսիա
-48կգ	Կ. Բրիգս	Մեծ Բրիտանիա

1987թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Էստեն /Գերմանիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ն. Օգավա	Ճապոնիա
+95կգ	Գ. Վերիչև	ԽՍՀՄ
-95կգ	Յ. Սուգայի	Ճապոնիա
-86կգ	Ն. Կանյու	Ֆրանսիա
-78կգ	Յ. Օկադա	Ճապոնիա
-71կգ	Մ. Շավյան	ԱՄՆ
-65կգ	Յ. Յամամոտո	Ճապոնիա
-60կգ	Ի-Յ Կիմ	Կորեա

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ֆ. Գաո	Չինաստան
+72կգ	Ֆ. Գաո	Չինաստան
-72կգ	Ի. Պեկոկ	Նիդեռլանդներ
-66կգ	Ա. Շչրեյբեր	Գերմանիա
-61կգ	Դ. Բել	Մեծ Բրիտանիա
-56կգ	Չ. Արնաուզ	Ֆրանսիա
-52կգ	Ս. Ռենդլ	Մեծ Բրիտանիա
-48կգ	Զ. Լի	Չինաստան

1989թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Բելգրադ / Յարասլավիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ն. Օգավա	Ճապոնիա
+95կգ	Ն. Օգավա	Ճապոնիա
-95կգ	Կ. Կուրգանիձե	ԽՍՀՄ
-86կգ	Ֆ. Կանյուն	Ֆրանսիա
-78կգ	Չ-Յ Կիմ	Կորեա
-71կգ	Կ. Կոգա	Ճապոնիա
-65կգ	Դ. Բեկանսվիչ	Յարասլավիա
-60կգ	Տ. Տոսիկաշվիլի	ԽՍՀՄ



Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Է. Ռոդրիգես	Կուբա
+72կգ	Ֆ. Գաո	Չինաստան
-72կգ	Ի. Բերգհամաս	Բելգիա
-66կգ	Ե. Պիռանտոզզի	Իտալիա
-61կգ	Չ. Ֆյուրի	Ֆրանսիա
-56կգ	Ֆ. Առնաուդ	Ֆրանսիա
-52կգ	Շ. Ռիդնի	Մեծ Բրիտանիա
-48կգ	Կ. Բրիգս	Մեծ Բրիտանիա

1991թ- ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Բարսելոն /Իսպանիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ն. Օգավա	Ճապոնիա
+95կգ	Ս. Կոստրստսվ	ԽՍՀՄ
-95կգ	Ս.Տրեյնս	Ֆրանսիա
-86կգ	Յ. Օկադա	Ճապոնիա
-78կգ	Դ. Լասկաու	Գերմանիա
-71կգ	Յ. Կոզա	Ճապոնիա
-65կգ	Յու. Ֆոլմալգ	Գերմանիա
-60կգ	Կ. Կոշինս	Ճապոնիա

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Յուա. Յյորնգ	Չինաստան
+72կգ	Ս.Ջի Յուն	Կորեա
-72կգ	Կ. Մի Յունգ	Կորեա
-66կգ	Է. Պեռանտոզզի	Իտալիա
-61կգ	Յակով Ֆրաուկե	Գերմանիա
-56կգ	Մ. Բլասկո	Իսպանիա
-52կգ	Ա. Գիունգի	Իտալիա
-48կգ	Գ. Նովակ	Ֆրանսիա

1993թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Համիլթոն /Կանադա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ռ. Կուբակի	Լեհաստան
+95կգ	Դ. Դյուլե	Ֆրանսիա
-95կգ	Ա. Յովաքս	Հունգարիա
-86կգ	Յ. Նավակուտա	Ճապոնիա
-78կգ	Կ-Յ Չուն	Կորեա
-71կգ	Յ. Չունգ	Կորեա
-65կգ	Յ. Նավակուտա	Ճապոնիա
-60կգ	Լ. Սոնդա	Ճապոնիա

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Բ. Մաքսիմով	Լեհաստան
+72կգ	Յ. Հագ	Գերմանիա
-72կգ	Ս-Յ Լենգ	Չինաստան
-66կգ	Մ- Ս Չո	Կորեա
-61կգ	Ջ. Վանդեկավայե	Բելգիա
-56կգ	Ն. Ֆեիրբրոդեր	Մեծ Բրիտանիա
-52կգ	Ռ. Վերդայիա	Կուբա
-48կգ	Ռ. Տամուռա	Ճապոնիա

1995թ. . - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Մակուհարի /Ճապոնիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Դ. Դյուլե	Ֆրանսիա
+95կգ	Դ. Դյուլե	Ֆրանսիա
-95կգ	Պ. Նատսուլա	Լեհաստան
-86կգ	Կ-Յ Ժուն	Կորեա
-78կգ	Տ. Կոզա	Ճապոնիա
-71կգ	Դ. Հիգիշմա	Ճապոնիա
-65կգ	Յու. Ֆելմալգ	Գերմանիա
-60կգ	Ն. Օժոգին	Ռուսաստան

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Վան Դեր Լի	Նիդեռլանդներ
+72կգ	Ա. Սերիեզ	Նիդեռլանդներ
-72կգ	Դ. Լունա	Կուբա
-66կգ	Մ-Ս Չո	Կորեա
-61կգ	Ս-Ս Յունգ	Կորեա
-56կգ	Դ. Գանսալես	Կուբա
-52կգ	Մ-Ց Ռեարու	Ֆրանսիա
-48կգ	Ռ. Տամուռա	Ճապոնիա

1997թ. . - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Փարիզ / Ֆրանսիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ռ. Կուբակի	Լեհաստան
+95կգ	Դ. Դյույե	Ֆրանսիա
-95կգ	Պ. Նատսուլա	Լեհաստան
-86կգ	Կ-Յ Ժուն	Կորեա
-78կգ	Ի-Ց Չո	Կորեա
-71կգ	Տ. Նակամուռա	Ճապոնիա
-65կգ	Յ. Կիմ	Կորիա
-60կգ	Տ. Նակամուռա	Ճապոնիա

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Դ. Բելտոն	Կուբա
+72կգ	Չ. Կիկոտ	Ֆրանսիա
-72կգ	Ն. Անո	Ճապոնիա
-66կգ	Յոլվեց	Մեծ Բրիտանիա
-61կգ	Ս. Վանդենհենդե	Ֆրանսիա
-56կգ	Ի. Ֆերնանդես	Իսպանիա
-52կգ	Մ. Ռեստու	Ֆրանսիա
-48կգ	Ռ. Տամուռա	Ճապոնիա

1999թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Բիրմինգհեմ / Անգլիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Շ. Շինահարա	Ճապոնիա
+100կգ	Շ. Շինահարա	Ճապոնիա
-100կգ	Կ. Ինուե	Ճապոնիա
-90կգ	Յ. Յուշիդա	Ճապոնիա
-81կգ	Գ. Ռանդալլ	Մեծ Բրիտանիա
-73կգ	Ի. Պեդո	ԱՄՆ
-66կգ	Լ. Բենդրուգաուդ	Ֆրանսիա
-60կգ	Մ. Պալստ	Կուբա

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Դ. Բելտրան	Կուբա
+78կգ	Բ. Մասիմով	Լեհաստան
-78կգ	Ն. Աննո	Ճապոնիա
-70կգ	Ս. Վարանես	Կուբա
-63կգ	Կ. Մադեա	Ճապոնիա
-57կգ	Դ. Գոնսալես	Կուբա
-52կգ	Ն. Նառասակի	Ճապոնիա
-48կգ	Ռ. Տամուռա	Ճապոնիա

2001թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ  
Սյունիսեն /Գերմանիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Ա. Միխայլին	Ռուսաստան
+100կգ	Ա. Միխայլին	Ռուսաստան
-100կգ	Կ. Ինսակե	Ճապոնիա
-90կգ	Ն. Դեմոնոֆաուզոն	Ֆրանսիա
-81կգ	Շո-Ին-Շյուլ	Կորեա
-73կգ	Վ. Մակարով	Ռուսաստան
-66կգ	Ա. Միրեսմալի	Իրան
-60կգ	Ա. Իոունիֆի	Թունիս

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Գ. Լեբրան	Ֆրանսիա
+78կգ	Յ. Յուան	Չինաստան
-78կգ	Ն. Աննա	ճապոնիա
-70կգ	Մ.Ուենո	ճապոնիա
-63կգ	Գ. Վանդե Գավյե	Բելգիա
-57կգ	Յ. Լուպետեյ	Կուբա
-52կգ	Յ. Կիե Սուն	Յյուս. Կորեա
-48կգ	Ռ. Տամուռա	ճապոնիա

2003թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Օսակա /ճապոնիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Կ. Սուզուկի	ճապոնիա
+100կգ	Յու. Սունետա	ճապոնիա
-100կգ	Կ. Ինսուէ	ճապոնիա
-90կգ	Յի-Թեյ Յիվանգ	Կորեա
-81կգ	Ֆ. Վաննեռ	Գերմանիա
-73կգ	Յի. Լիվոն	Կորեա
-66կգ	Ա. Միրեսմաէլի	Իրան
-60կգ	Շոյ Մին Յո	Կորեա

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Վ. Տոնգ	Չինաստան
+78կգ	Ֆ. Սուն	Չինաստան
-78կգ	Ն. Աննա	ճապոնիա
-70կգ	Մ.Ուենո	ճապոնիա
-63կգ	Պ. Կռուկավեր	Արգենտինա
-57կգ	Յ. Կիե Սուն	Յյուս. Կորեա
-52կգ	Ա. Սանսվ	Կուբա
-48կգ	Ռ. Տամուռա	ճապոնիա

2005թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Կահիրե /Եգիպտոս/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Դ. Վան Դեռ Գեյս	Նիդեռլանդներ
+100կգ	Ա. Միխայլից	Ռուսաստան
-100կգ	Կ. Սուզուկի	ճապոնիա
-90կգ	Յ. Իզումի	ճապոնիա
-81կգ	Գ. Էլմոնտ	Նիդեռլանդներ
-73կգ	Ա. Բրաուն	Հունգարիա
-66կգ	Ջ. Ժունիոր	Բրազիլիա
-60կգ	Գ. Նալոն	Մեծ Բրիտանի

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Մ. Շիտանի	ճապոնիա
+78կգ	Վ. Տոնգ	Չինաստան
-78կգ	Յու Լեբուդե	Կուբա
-70կգ	Է. Բոշ	Նիդեռլանդներ
-63կգ	Լ. Դեգասե	Ֆրանսիա
-57կգ	Յ. Կիե Սուն	Յյուս. Կորեա
-52կգ	Լի Յինգ	Չինաստան
-48կգ	Յ. Բեռնոյ	Կուբա

2007թ. - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ Ռիո դե ժանեյրո /Բրազիլիա/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Յ. Սունետա	ճապոնիա
+100կգ	Տ. Ռիներ	Ֆրանսիա
-100կգ	Լ. Գորրեա	Բրազիլիա
-90կգ	Ի. Ցիրեկիդգե	Վրաստան
-81կգ	Տ. Կամիլո	Բրազիլիա
-73կգ	Վանգ Կի Յյուն	Կորեա
-66կգ	Ջ. Դերլու	Բրազիլիա
-60կգ	Լ. Յոունկես	Նիդեռլանդներ

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
բացարձ. ք.	Մ. Տունկադա	Ճապոնիա
+78կգ	Կ. Վեն	Չինաստան
-78կգ	Յ.Լաբոռդե	Կուբա
-70կգ	Գ. Էմանե	Ֆրանսիա
-63կգ	Դ. Գոնզալես	Կուբա
-57կգ	Կեյ. Սուն. Յուի	Յյուս.Կորեա
-52կգ	Շ. Ջունջիե	Չինաստան
-48կգ	Ռ. Տանի	Ճապոնիա

2009թ - ին Աշխարհի առաջնություն տղամարդիկ /  
Նիդեռլանդներ/

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
+100կգ	Ռ. Տեդդու	Ֆրանսիա
-100կգ	Ռ. Մախիմ	Կազախստան
-90կգ	Լ. Կյու- Վոն	Կորեա
-81կգ	Ն. Իվան	Ռուսաստան
-73կգ	Վ. Կի - Չիուն	Կորեա
-66կգ	Յ. Տազանբատեր	Մոնղոլիա
-60կգ	Զ. Գյորգի	Ուկրաինա

Կանայք

Քաշը	Անուն Ազգանուն	Պետությունը
+78կգ	Տ. Վեն	Չինաստան
-78կգ	Վ. Մարիինդե	Նիդեռլանդներ
-70կգ	Ա. Յուլի	Կոլումբիա
-63կգ	Ու. Յոշիիե	Ճապոնիա
-57կգ	Ռ. Մորգանե	Ֆրանսիա
-52կգ	Ն. Միսատո	Ճապոնիա
-48կգ	Ֆ. Տոմակո	Ճապոնիա

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. *ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ Վ.Բ., ՍԱԴՅԱՆ Բ.Զ.* Սամբո ըմբշամարտ, Երևան, 2007
2. *ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ Վ.Բ.* Մենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի կարգավորման հիմնահարցերը, Երևան, «Սոս և Վոգա», 2001
3. *ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.* Սպորտային պատրաստության հիմունքները.- Երևան.-Ջոքեր.-1983
4. *ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ., ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ Ա.Ա.* Ֆիզիկական պատրաստության տեսություն.-Երևան, Պարբերական.-1997
5. *АЛИХАНОВ И.И.* О спортивной технике и путях ее совершенствования // Теория и практика Ф.К.-1955.-N1.-с. 639
6. *АЛИХАНОВ И.И.* Техника вольной борьбы.- М.: ФУС. 1977.-216 с.
7. *АЛИХАНОВ И.И.* Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе //Ежегодник Спортивная борьба.- ФУС.-1985.-с. 37-41

8. *АНДРЕЕВ В.Н., ТУМАНЯН Г.С.* Классификация техники дзюдо //Теория и практика ФК.-1975.-N12.-с. 13-17
9. *АРУТЮНЯН Г.* Наследники Давида Сасунского.-Новое время.-4 июля, 2000 г.
10. *АСМОЛОВ К.В.* Боевые искусства Дальнего Востока в России и СНГ: проблема адаптации – Научный альманах "Цивилизация и культура".-1995.-вып. 2-с. 203-205
11. *АДАМ МАРЕК* Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов, М., Польша, 1987
12. *БАБАНСКИЙ Ю.К.* Педагогика: учебное пособие.-Просвещение.-1983.-608 с.
13. *ВОЛКОВ В.П.* Анализ технического мастерства самбистов. //Ежегодник спортивная борьба.-М.: ФиС.-1971.-с. 45-53
14. *ГАЛКОВСКИЙ Н.М., КАТУЛИН А.З.* Спортивная борьба.-М.: ФиС.-1968.-583 с.
15. *ГАЛКОВСКИЙ Н.М., ШОДЗЕВСКИЙ Э.Б. ГОЖИН В.В.* Система символов для регистрации техники классической борьбы //Ежегодник "Спортивная борьба".-М.: ФиС.-1975.-с. 30-33
16. *ОЗОЛИН Н.Г.* Современная система спортивной тренировки.- М.: ФиС.-1970.-279 с.
17. *ОЗОЛИН Н.Г.* Проблемы методики обучения в спорте.-В кн.: Всемирный научный конгресс.- М.: ФиС.-1974.-с. 173-174
18. *КОБЛЕВ Я.К.* Спортивная борьба: учеб. пособие. М., 1985
19. *КАРПМАН В.Л., БЕЛОЦЕРКОВСКИЙ З.Б., ГУДКОВ И.А.* Исследование физической работоспособности у спортсменов.-М.: ФиС.-1974. -96 с.
20. *КЕЛЛЕР В.С.* О технике в спортивных единоборствах // Теория и практика ФК.-1967.-N8.-с.12-14
21. *КОСАКО Дз.* Предисловия: М.Накаяма и Д.Д.Дрэггер.-Практическое каратэ для всех /пер. с англ./.-М.:ФАИР-ПРЕСС.-1999.-с.4.

22. *КОЧУРКО Е.Н., СЕМКИН А.А.* Подготовка квалифицированных борцов.-Минск: Высшая школа.-1984.-97 с.
23. *КУПРЕЙШВИЛИ О.Н.* Систематика изучения бросков подворотом и прогибом //Ежегодник "Спортивная борьба",-М.: ФиС.-1938.-с. 69-70
24. *КУПЦОВ А.П.* Спортивная борьба.-М.: ФиС.-1978.-424 с.
25. *МАТВЕЕВ Л.П.* Классификация физических упражнений.-В кн.: Теория физического воспитания.-М.: ФиС.-1959.-с. 90
26. *МАТВЕЕВ Л.П., НОВИКОВ А.Д.* Теория и методика физического воспитания.-М.: ФиС.-1967.-т. 1.-с. 87-168
27. *МАТВЕЕВ Л.П.* Теория и методика физического воспитания: учебник.-М.: ФиС, 1976.-т.1, -304 с.
28. *МАТВЕЕВ Л.П.* Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС.-1977.-271 с.
29. *МИКОВСКИЙ Е.* Искусство спортивной борьбы Японии /пер. с польского/.-Минск: Польша.-1991.-175 с.
30. *МИХАЛ ВАХУН* Дзюдо, основы тренировки, Минск, "Польша", 1983
31. *НАКАЯМА М., ДРЭГЕР Д.* Практическое каратэ для всех /пер.с англ./.-М.: ФАИР - ПРЕСС.- 1999.-288 с.
32. *НОВИКОВ А.А., ФЕДОРОВ В.Л.* О путях совершенствования быстроты и точности выполнения приемов борьбы //Теория и практика Ф.К.-1963, N 12.-с. 22-24
33. *НОВИКОВ А.Д.* Физическое воспитание.-М.-Л.ФиС.-1949.-135 с.
34. *НЕВЗОРОВ В.М., КОБЛЕВ Я.К.* Борьба дзюдо, М., ФиС, 2003
35. *ПУТИН В., ШЕСТАКОВ В., ЛЕВИЦКИЙ А.* Учимся дзюдо с Владимиром Путиным
36. *РУБАКОВ М.Н.* Борьба дзюдо
37. *СИЛИН В.И.* Дзюдо, М., "ФиС", 1977
38. *ТАРАС А.Е.* Боевые искусства: энциклопедический справочник.-Минск:Харвест.-1996.-640 с.
39. *ТЕР-ОВАНЕСЯН А.А.* Спорт: обучение, тренировка, воспитание.-М.: ФиС.-1978.-206 с.

40. *ТОКАЧИ М.* Предисловие: М.Накаяма и Д.Дрегер.-Практическое каратэ для всех /пер. с англ./.-М.: ФАИР-ПРЕСС.-1999.-с.5
41. *Толковый словарь спортивных терминов.-М.:ФИС.-1993.-с. 105*
42. *ТУМАНЯН Г.С.* Многоборная подготовка юношей – основа спортивных достижений.-Мат. Н.М. конф.-Минпрос СССР.-М.: 1969.-с. 204
43. *ТУМАНЯН Г.С.* Спортивная борьба: учебное пособие.-М.: ФИС.-1985. -144 с.
44. *ТУМАНЯН Г.С.* Спортивная борьба: учебное пособие.-М.: Советский спорт.-кн. 2-ая.-1998.-280 с.
45. *ТУМАНОВ А.А.* Классификация технических действий в спортивном рукопашном бое и основа планирования начальной подготовки //Теория и практика ФК.-2000.-N 6.-с. 37-38
46. *ТУМАНЯН Г.С.* Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. ФКиС, 2006

47. *ТУМАНЯН Г.С.* Стартовая подготовки чемпионов совет. спорт издательство М., 2006
48. *ТУМАНЯН Г.С.* Основы преподавания практического курса борьбы Библиотека единоборцев: теория и методика
49. *ТУМАНЯН Г.С.* Психологическая наука-учителю.-М.: Просвещение.-1985.-224 с.
50. *ФРИДМАН Л.М., ВОЛКОВ К.Н.* Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Молодая гвардия.-1990.-363 с.
51. *ФОМИН В.П., ЛИНДЕР И.Б.* Моделирование спортивной деятельности борцов.-М., 1986
52. *ЧУМАКОВ Е.М.* Систематизация базовой технической подготовки борцов //Т и П.ФК.-1990, N8-с. 23-26
53. *ШУЛИКА Ю.А.* Круговая тренировка /пер. с нем./.-М.: ФИС.-1966
54. *ШОЛИХ М.* Санкт-Петербург. Изд-вом НЕВА
55. *ШЕСТАКОВ В.* Вопросы базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов. – Краснодар: КГИФК/.-1986
56. *ШУЛИКА Ю.А.*

57. *ЭСИНК Х.*  
58. *Ярыгин И.С.*

Дзюдо, М., ФУС, 1974  
Ты выходишь на ковер. Вос-  
питание борца вольного  
стиля.-М., 1989

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԳԼՈՒԽ. I. ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՅԼԵՐԸ.....	3
ԳԼՈՒԽ II. ԶՅՈՒԴՈՒ ԸՍԲՇԱՄԱՐՏԸ ՕԼԻՄՊՈՍ ՏԱՆՈՂ ՃԱՆԱՊԱՐՅԻՆ.....	22
ԳԼՈՒԽ III.....	38
3.1. Տատամի .....	38
3.2. Ձյուդոիստի համազգեստը .....	39
3.3. Վարվելակերպը .....	43
ԳԼՈՒԽ IV. ....	45
4.1. Տեսական պատրաստություն .....	45
4.1.1. Ինչ մեթոդներով և ինչպես գնահատել մրցակցի պատրաստության վիճակը .....	50
4.1.2. Մրցակցական գործունեության գնահատումը .....	53
4.2. Սննդի ռեժիմը (օրաբաժինը) և քաշի կարգավորումը ընթացմարտում .....	60
4.2.1. Ձյուդոիստների սննդի օրաբաժինը (ռեժիմը) ....	63
4.2.2. Սպիտակուցներ .....	64
4.2.3. Ճարպեր .....	66
4.2.4. Ածխաջրեր .....	67
4.2.5. Վիտամիններ .....	70
4.2.6. Հանքային նյութեր .....	77
4.3. Վնասվածքների առաջացման պատճառները, դրանց հետևանքները և պրոֆիլակտիկան .....	81
4.4. Հետվնասվածքային մարզումների և մրցումների մասնակցության ժամկետները .....	85
4.5. Պետք է պատրաստ լինել ամեն ինչի .....	87
4.6. Առաջին օգնությունը կոտրվածքների դեպքում .....	87



4.7. Առաջին օգնությունը գիտակցությունը կորցնելու դեպքում .....	89
4.8 Առաջին օգնությունը հողախախտումների ժամանակ .....	90
ԳԼՈՒԽ V. ....	93
5.1. Հատուկ նախապատրաստական վարժություններ	93
5.1.1. Առբերման վարժություններ .....	94
5.1.2. Անվտանգ ընկնելու հմտությունների մշակումը ...	95
5.1.3. Ձույգերով կատարվող վարժություններ .....	95
5.1.4. Ձյուղդիստի կողողինացիոն ունակությունները ...	96
5.1.5. Հավասարակշռության զարգացման միջոցներ .....	97
5.2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մարմնամարզական վարժություններ .....	98
5.2.1. Ընթացքում կատարվող վարժություններ .....	99
5.2.2. Ձյուղդիստների մարզման գործընթացում խաղային մրցակցական մեթոդի կիրառումը .....	105
5.2.3. Վարժություններ զույգերով .....	107
5.2.4. Ակրոբատիկական վարժություններ .....	108
5.2.5. Շարժողական հատկությունների զարգացման վարժություններ .....	109
5.3. Ուժային վարժությունների մեթոդ .....	109
5.3.1. Առավելագույն ճիգերի մեթոդը .....	111
5.3.2. Ոչ առավելագույն ճիգերի կրկնությունների մեթոդը .....	111
5.3.3. Դինամիկ ճիգերի լարվածության մեթոդ .....	112
5.4. Դինամցկունության զարգացման և ամրապնդման մեթոդ .....	113
5.4.1. Ձուգակցված վարժությունների մեթոդ .....	121

5.4.2. Ուսումնական գոտեմարտի մեթոդ .....	121
5.4.3. Ուսումնամարզական գոտեմարտերի մեթոդ .....	122
5.4.4. Մարզումային գոտեմարտ .....	124
5.4.5. Մրցակցական-խաղային մեթոդի կիրառումը ծյուղդիստների մարզման գործընթացում .....	124
5.5. Այդ մասին պետք է հիշել .....	132
5.6. Պահվածքի կանոնները տատամիի վրա .....	133
5.7. Ինչու է ընկնում մրցակիցը .....	134
ԳԼՈՒԽ VI. ....	139
6.1. Ինչից սկսել ծյուղդ ըմբշամարտի տեխնիկայի ուսուցանումը .....	139
6.2. Հիմնական հասկացություններ .....	150
ԳԼՈՒԽ VII. ՁՅՈՒԴՈՒ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ .....	153
7.1. Հիմնական տարրերը .....	153
7.2. Կանգնվածքներ .....	155
7.3. Բռնվածքներ .....	155
7.4. Ինքնաապահովումները ծյուղդ ըմբշամարտում .....	157
7.5. Հիմնականում ձեռքով կատարվող հնարքները (NAGE-VAZA) .....	162
7.5.1. Ոտնդիր առաջ – (tai - otoshi) .....	162
7.6. Գցում ուսի վրայից (seoi – Nage) .....	168
7.6.1. Գցում ազդրի վրայից՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գոտին .....	168
7.6.2. Գցում ազդրի վրայից՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և օձիքը .....	169
7.6.3. Գցում ազդրի վրայից՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը .....	172

7.6.4. Խփում ազդրով՝ դրսից բռնած մրցակցի թևքը և գոտին հետևից (harai - qashi) .....	174
7.6.5. Խփում սրունքով ներսից (Խանեգոսի) .....	176
7.6.6. Գցում կոնքի վրայից՝ մրցակցի ձեռքը բռնած ուսատակում (Soto-maki-Koti).....	179
7.6.7. Կողմնային շրջում (te-guruma) .....	180
7.6.8. Առաջնային շրջում (Sukui-nage).....	181
7.6.9. ազդրի նստագցում հետ (Usiro-goshi) .....	182
ԳԼՈՒԽ VIII. ....	183
8.1. Ոտքերով կատարվող հիմնական գցումները .....	183
8.1.1. Տակահատում ծնկամասից .....	183
8.1.2. Տակահատում առաջ .....	186
8.1.3. Գցում հետ՝ մրցակցի ոտքի ծնկափոսից հատելով (o-soto-qari) .....	188
8.1.4. Կառչում ներսից (օուտիգարի) .....	192
8.1.5. Տակահատում ներսից (կոուտիգարի) .....	194
8.1.6. Տակահատում կողմ .....	196
8.1.7. Երկու ոտքի տակից հատում շարժման ընթացքում (մաքուր տակահատում) .....	198
8.2. Խփում ներսից .....	200
8.2.1. Գցում գլխի վրայից հետ՝ կրունկը մրցակցի փորին հենած (Tomoe nage) .....	203
8.2.2. Գցում գլխի վրայից հետ՝ սրունքը մրցակցի պախին հենած (Sumi gaeshi) .....	206
8.2.3. Գցումների համակցությունները .....	206
8.2.4. Անձնական հնարքից աճցում մեկ այլ անձնական հնարքի կատարման .....	207

8.2.5. Մրցակցի հնարքից աճցում անձնական հնարքի կատարման .....	208
8.2.6. Գցումներից պաշտպանվելու եղանակները .....	211
ԳԼՈՒԽ 9. ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՊԱՌԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ	214
9.1. Հիմնական տարրերը .....	214
9.2. Պահումներ .....	217
9.2.1. Պահում կողքից .....	218
9.2.2. Պահում կողքից հակադարձ դիրքով .....	219
9.2.3. Պահում կողքից՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և ձեռքը .....	219
9.2.4. Պահում գլխի կողմից .....	220
9.2.5. Պահում գլխի կողմից՝ մրցակցի գոտին խաչաձև բռնած .....	221
9.2.6. Պահում լայնակի դիրքով .....	223
9.2.7. Պահում հեծած .....	224
9.3. Խեղդող հնարքները ձյուդո ըմբշամարտում .....	225
9.3.1. Հագուստի օձիքով խեղդում հետևից .....	226
9.3.2. Հետևից ուսով և նախաբազուկով խեղդում .....	227
9.3.3. Խեղդող հնարք՝ խաչաձև բռնվածքով .....	228
9.4. Ցավեցնող հնարքներ .....	229
9.4.1. Երկայնակի հանգույց .....	229
9.4.2. Արմնկային հողի գերծռում .....	231
9.5. Գեղքումներով գրոհները պառկած գոտենարտերում .....	232
9.5.1. Պաշտպանությունները պառկած գոտենարտում .....	236
9.5.2. Հնարքների համակցությունը պառկած գոտենարտերում .....	237

9.5.3. Պառկած գոտեմարտերում հնարքների համակցություններ .....	240
ԳԼՈՒԽ X. ԿԱՏՍ .....	242
10.1. Հնարքների և վարժությունների ցուցադրում .....	242
10.2. Գցումների կատա .....	243
10.3. Կատայի՝ ձեռքերով կատարվող հնարքները .....	244
10.4. Գցում մեջքի վրայից .....	245
10.5. Գցում ուսերի վրայից՝ «Ջրաղաց» .....	246
10.6 Ազդրի վրայից կատարվող կատայի հնարքները	
Գցում ազդրի վրայից .....	247
10.6.1. Գցում ազդրի վրայից .....	247
10.6.2. Գցում ազդրի վրայից՝ բռնած հագուստի օձիքից և կիմանոյի թևատակից .....	248
10.7. Հիմնականում ոտքերով կատարվող կատայի հնարքները .....	249
10.7.1. Տակահատում կողմ՝ երկու ոտքերի տակից .....	249
10.7.2. Ոտնդիր առաջ .....	250
10.7.3. Խփում ներսից .....	250
10.7.4. Գցում գլխի վրայից .....	251
10.7.5. Գցում կրծքի վրայից .....	252
10.7.6. Գցում գլխի վրայից՝ սրունքը մրցակցի ազդրին հենելով .....	252
10.7.7. Կողմնային գցումներ ընկնելով .....	253
10.7.7.1. Տակահատում կողմ .....	253
10.7.7.2. «Ջրաղաց» կրծքի վրայից .....	254
10.8.1. Պառկած գոտեմարտում հնարքների կատան .....	256
10.8.2. Պահումներ .....	257

10.8.3. Պահում կողքից ձեռքի և պարանոցի բռնվածքով .....	257
10.8.4. Պահում գլխի կողմից բռնած մրցակցի գոտին .....	258
10.8.5. Երկայնակի պահում բռնած մրցակցի ոտքերը և գոտին .....	258
10.8.6. Ուսի կողմից պահում՝ բռնած մրցակցի օձիքը և գոտին .....	259
10.9. Խեղդող հնարքների կատան ծյուղո ըմբշամարտում	
10.9.1. Նախաբազկով խեղդող դեմից .....	260
10.9.2. Ուսով և նախաբազկով հենվելով մրցակցի ծոծրակին՝ խեղդում հետևից .....	260
10.9.3. Օձիքով խեղդում հետևից .....	261
10.9.4. Ներքևից օձիքով խեղդում՝ բարձրացնելով մրցակցի ձեռքը .....	261
10.9.5. Հակադարձ խեղդում՝ խաչածն բռնվածքով ....	262
10.9.6. Ցավեցնող հնարքներ .....	263
10.9.7. Արմնկային հողի գերծռում՝ ձեռքը բռնած երկու ոտքերի արանքում .....	264
10.9.8. Արմնկային հողի գերծռում՝ ուսը մրցակցի նախաբազկին հենելով .....	264
10. Արմնկային հողի գերծռում՝ վերևից ծնկան օգնությամբ .....	265
10.9.1. Ծնկային հողի գերծռում .....	266
ՎԵՐՋԱԲԱՆԻ ՓՈԽԱՐԵՆ .....	267
ԳԼԱՍԵՐԻ (Ձյուղո ըմբշամարտի տեխնիկան) .....	268
ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԻՆԵՐԻ ՉՅՈՒՂՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԱՇԽԱՐ-ՀԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐԸ .....	280
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ .....	293

Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ. Բ.Զ.ՍԱՂՅԱՆ

## ԶՅՈՒԴՈՒ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

<i>խմբագիր՝</i>	Ե.Վ.Սիմոնյան
<i>Տեխ. խմբագիր՝</i>	Ս.Գ. Գալստյան
<i>Համակարգչային ծնավորումը՝</i>	Լ.Ա. Մեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության 10.11.2009 թ.  
Չափը՝ 60x84, 1/16: Տպագրությունը՝ օֆսեթ  
19.3 տպագրական մանուլ: Տպաքանակը՝ 200

---

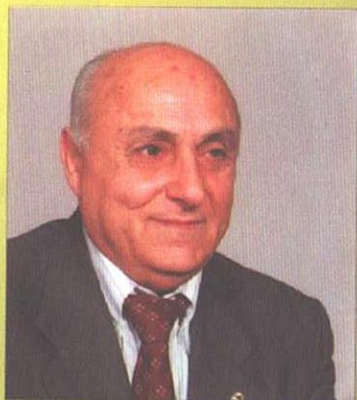
Տպագրված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական  
պետական ինստիտուտի տպարանում





**ԱՈՒՔԵԼՅԱՆ Վ.Բ.**

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ռեկտոր, Հայաստանի Հանրապետության ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործիչ, Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի փոխնախագահ, օլիմպիական ակադեմիայի նախագահ, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր, Մ. Խորենացի մեդալակիր:



**ՍԱՐՅԱՆ Բ.Զ.**

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ըմբշամարտի ամբիոնի վարիչ, ԽՍՀՄ սպորտի վարպետ, Հայաստանի Հանրապետության ֆիզիկական կուլտուրայի վաստակավոր աշխատող, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր:

