

7A3.5
b-42

Խ. Թ. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԸՄԲԸԱՄԱՐՏՈՒՄ



ԵՐԵՎԱՆ 2009

Խ.Թ. Հարությունյան

**ՓԻՉԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՉՈՅՆԵՐԸ ԸՄԲՅԱՄԱՐՏՈՒՄ**

Ուսումնական ճեռնարկ

ԵՐԵՎԱՆ

Հնդինակային հրատարակություն

2009

7A3.5/07

ՀՏԴ 796.81.85(07)
ԳՄԴ 75.715 97
Հ 422

Հարությունյան Խաչիկ

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

*Տպագրման է նրաշխափորել Ֆիզիկական կուլտուրայի
հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը*

ԳՐԱՆՈՍՆԵՐ՝

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

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

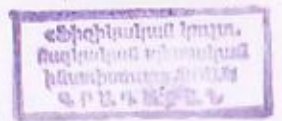
Ուսումնական ձեռնարկը նախատեսված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ըմբռամարտի ամբիոնի ուսանողների և ըմբռամարտի մարզիչների համար:

ԳՄԴ 75.715 97

ISBN 978-9939-53-362-9

© Խ.Հարությունյան, 2009 թ.

16764/16387



Ներածություն

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

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

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

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

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

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

2. ճկունության մշակման վարժություններ՝ մրցակցի և գործիքների օգնությամբ.

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

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

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

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

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

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

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

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միասնությունը

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է ըմբիշի շուրջտարյա ֆիզիկական բնեմվածության միջոց: Ըմբիշն

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

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

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

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

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

1. քայլքը.
2. վազքը.
3. ակրոբատիկ վարժությունները և այլն:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ՈՒԺԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

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

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

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

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

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

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

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

վարժության կառուցվածքի հետ մեկտեղ պետք է պահպանել նաև շարժման ռիթմը:

Վարժություններ պարանոցի մկանների ամրապնդման համար

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

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



Նկ. 1

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

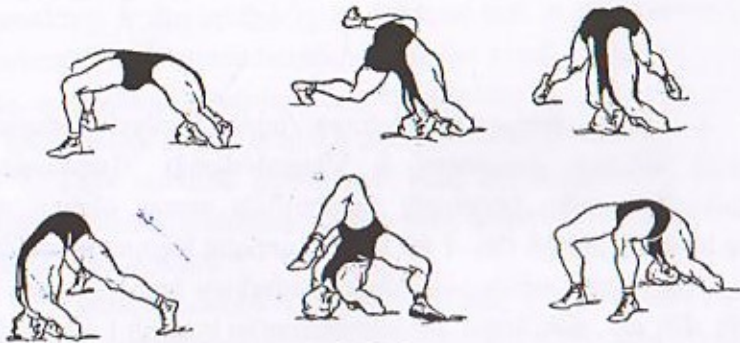


ա

բ

Նկ. 2

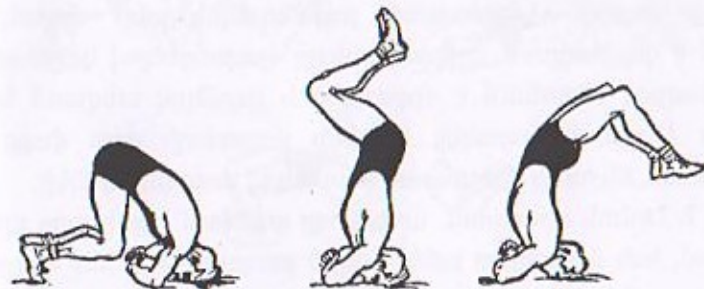
3. Ելման դրություն. կամուրջ: Վարժության բովանդակությունը. շրջավազներ: Դնպի աջ կամ ձախ կողմի վրա կատարել 2-3 կից քայլ, այնուհետև ընդունել բուրգ դրություն: Նույն կողմի վրա կատարել 2-3 կից քայլ և ընդունել ելման դրություն: Որպեսզի շրջավազը կատարվի հեշտ և սահուն, հարկավոր է քիթը գորգից չկտրել, իսկ գլուխը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



Նկ. 3

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

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



Նկ. 4



Նկ. 5

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

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

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

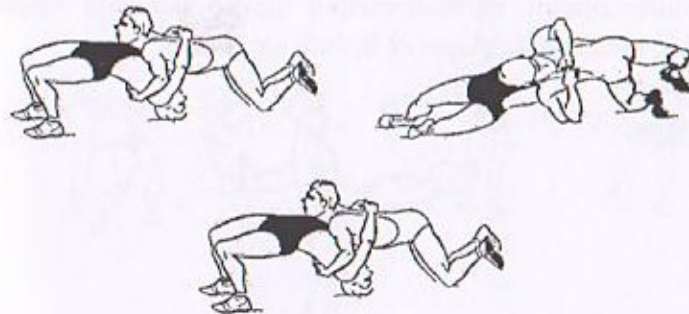
7. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է կամուրջ դրությունում, իսկ մրցակիցը բռնել է նրա բազուկը և իրանը կողքից: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողը բարձրացնում է հետու ոտքը՝ ծալելով ծնկան հոդում, այնուհետև, կտրուկ իջնցնում է գորգին՝ կրունկը մոտեցնելով ազդրին՝ միաժամանակ ուղղելով մյուս ոտքը: Հենվելով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



Նկ. 6

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

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



Նկ. 7

Վարժություններ իրանի, ոտքերի և ձեռքերի մկանների զարգացման համար

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



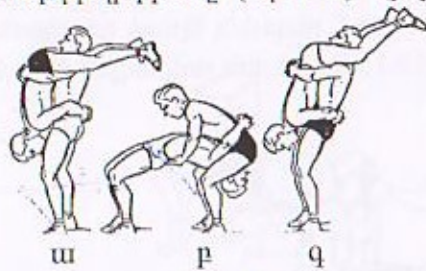
Նկ. 8

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



Նկ. 9

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



Նկ. 10

դրություն (նկ. 10 գ): Վարժությունը պետք է սկսել գորգի մի եզրից և ավարտել հակադիր եզրում:

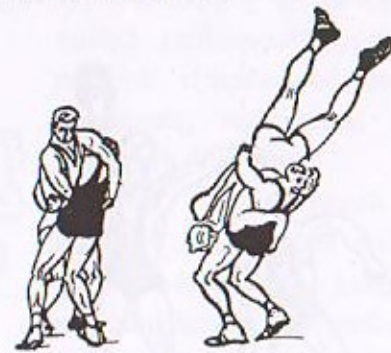
4. Ելման դրություն. մարզվողը մի կողմի վրա թեքվելով և արտակորվելով՝ հակադարձ բռնվածքով բռնել է մրցակցի իրանը առջևից: Մրցակիցը նույն բռնվածքով բռնել է մարզվողին: Վար-

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



Նկ. 11

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

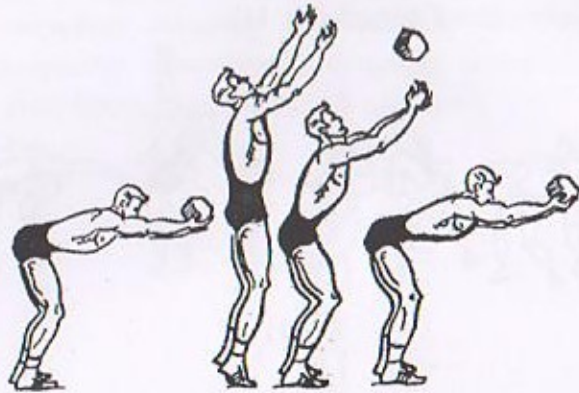


Նկ. 12

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

16387
 ՀՀԻՊՊՆԻԻ
 Մարզական տնտեսական
 կենտրոնային գրասենյակ
 Գ. Բ. Գ. Գ. Գ.

նետնի վնր, այնուհետև՝ բռնել և վնրադառնալ ելման դրություն (նկ. 13):



Նկ. 13

7. Ելման դրություն. մարզվողը թնրված է առաջ, ոտքերն ուսնրի լայնությամբ գատած: Վարժության բովանդակությունը. պոկումով կշռարարը բարձրացնել վնր և վնրադառնալ ելման դրություն (նկ. 14):



Նկ. 14

8. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսնրից լայն գատած, ծանրածողն ուսնրին: Վարժության բովանդակությունը. իրանի թնրումներ առաջ, աջ և ձախ կողմնրի վրա (նկ. 15): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև ծանրածողի փոխարեն մրցակցին ուսնրին դնելով՝ բռնած տարանուն ձնորը և համանուն ոտքը:



Նկ. 15



Նկ. 16

9. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսնրի լայնության գատած, ծանրածողն ուսնրին: Վարժության բովանդակությունը. կրանստել, այնուհետև, ընդունել ելման դրություն (նկ. 16):

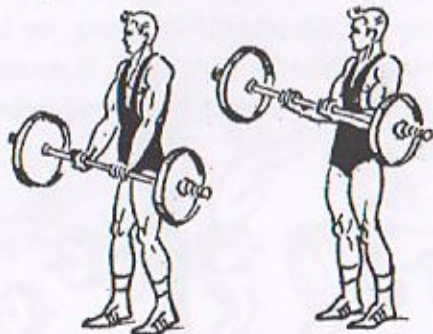


Նկ. 17

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

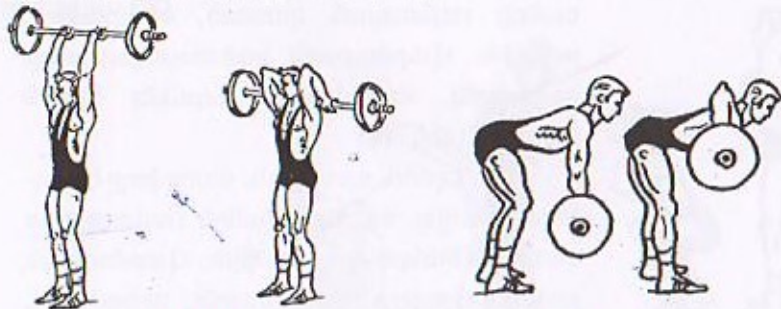
11. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է ուղիղ, ոտքերն ուսնրի լայնությամբ գատած, ծանրածողը գտնվում է տարած-

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



Նկ. 18

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

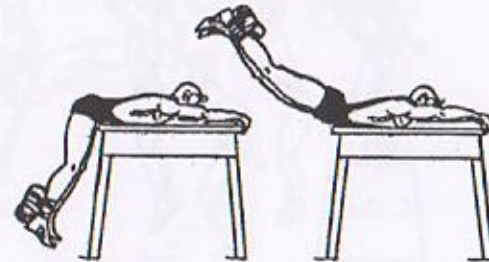


Նկ. 19

Նկ. 20

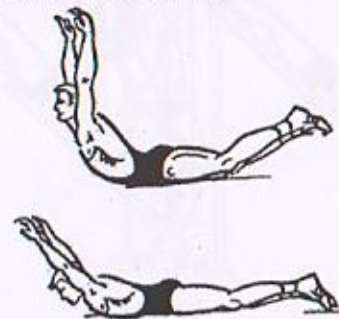
13. Ելման դրություն. մարզվողը թնքված է առաջ, ոտքերն ուսնրի լայնությամբ գառած: Վարժության բովանդակությունը, ծանրածոդը բարձրացնել մինչև կուրծքը և իջեցնել ցած (նկ. 20):

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



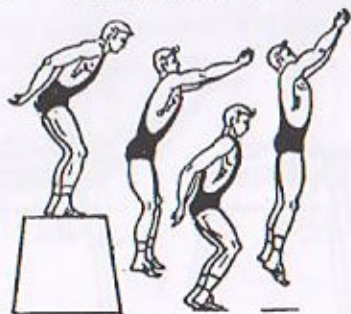
Նկ. 21

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



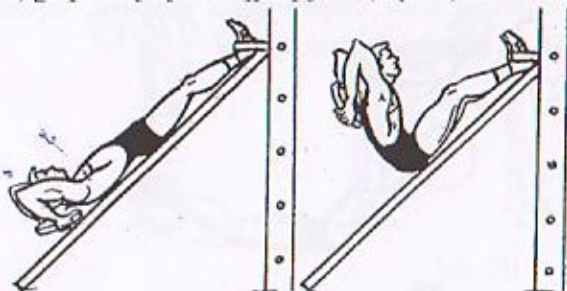
Նկ. 22

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



Նկ. 23

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



Նկ. 24

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



Նկ. 25



Նկ. 26

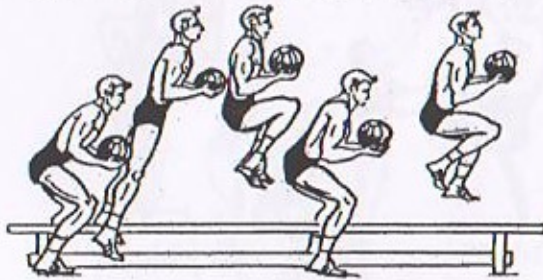
19. Պարանի մագլցում ծանրությունով (նկ. 26):

20. Ելման դրություն. մարզվողը ձևերով կախված է պտտածողից՝ ծանրությունը մնջքին կամ ոտքերին: Վարժության բովանդակությունը. ձևերի ծալում և տարածում (նկ. 27): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց ծանրության:



Նկ. 27

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



Նկ. 28

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



Նկ. 29

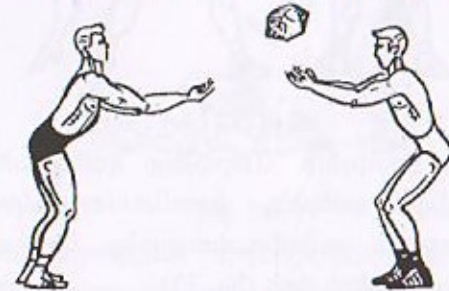
23. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է հենում պառկած դրությունում՝ մեջքին ծանրություն: Վարժության բովանդակությունը. ձեռքերը տարածել և ծալել (նկ. 30): Ծանրության

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



Նկ. 30

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

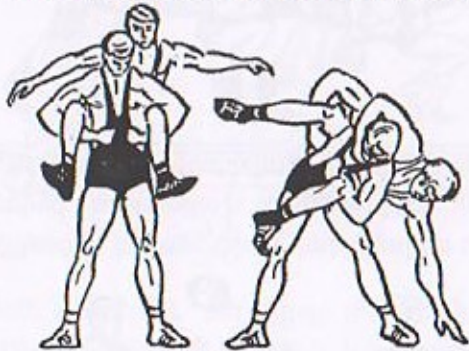


Նկ. 31

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

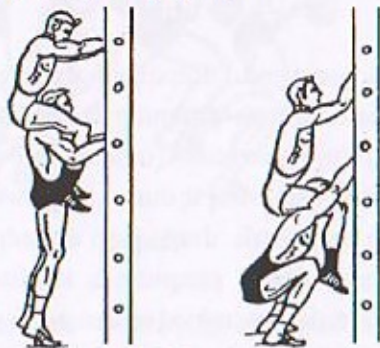
26. Ելման դրություն. մարզվողը մրցակցին դրել է ուսերին՝ բռնելով տարանուն ձեռքի բազուկը և համանուն ոտքի ազդրը, ոտքերը՝ ուսերից լայն գատած: Վարժության բովանդակությունը. կրանստել և ընդունել ելման դրություն:

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



Նկ. 32

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



Նկ. 33

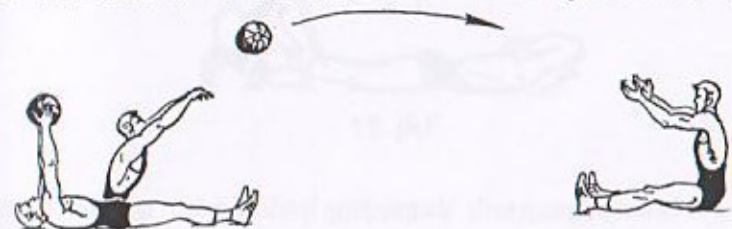
29. Ելման դրություն. մարզվողը ձևերը միացրած բռնել է գորգին հորիզոնական դիրքով դրված մարզական մանեկներ: Վարժության բովանդակությունը. մարզական մանեկները կտրել գորգից և արտակորվել:

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



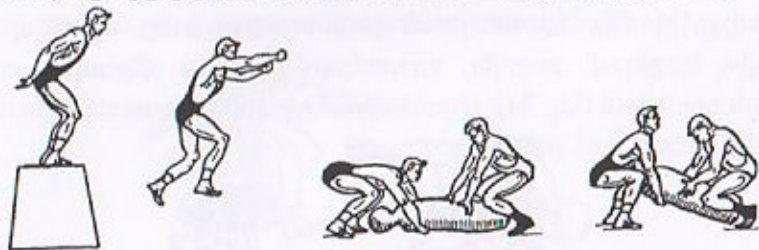
Նկ. 34

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



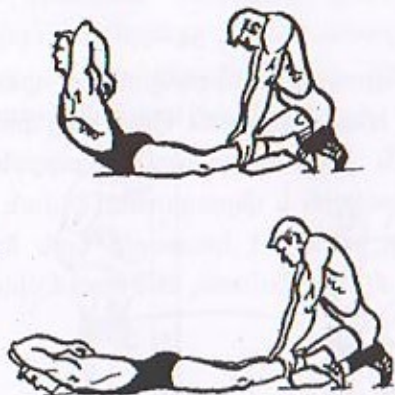
Նկ. 35

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



Նկ. 36

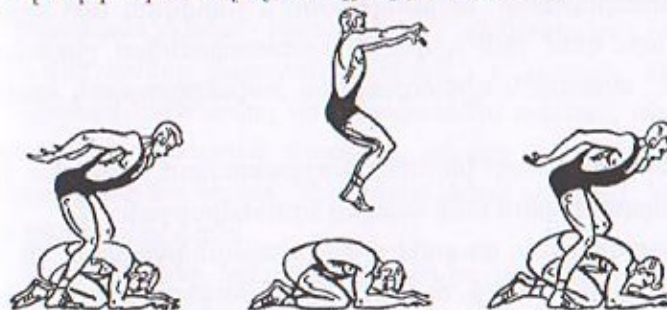
33. Ե. դ.՝ մարզվողը պառկած է որովայնի վրա՝ ձեռքերը պարանոցին, մրցակիցը՝ սրունքներից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. արտակորովելով կուրծքը կտրել գորգից (նկ. 37):



Նկ. 37

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

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



Նկ. 38

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

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

ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

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

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

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

Տարբերվում են արագության արտահայտման մի քանի տարրական և համալիր ձևեր.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

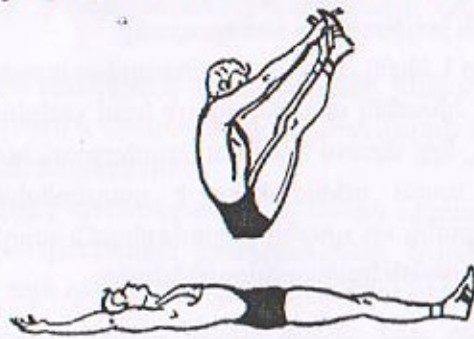
Վարժություններ շարժումների արագության մշակման համար

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



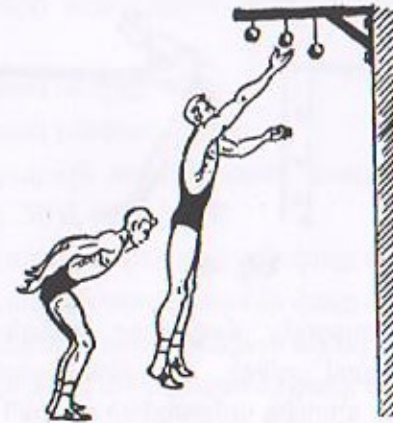
Նկ. 39

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



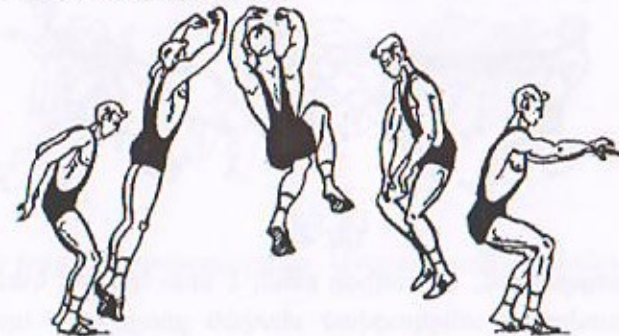
Նկ. 40

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



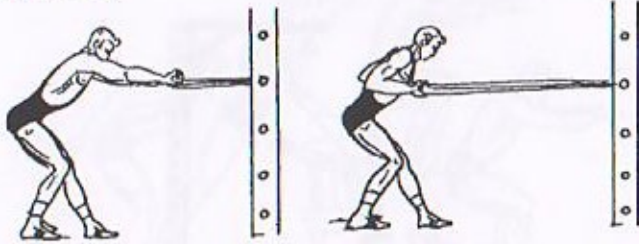
Նկ. 41

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



Նկ. 42

5. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է իրանը մի փոքր առաջ թեքած, ձեռքերում մարմնամարզական պատին ամրացված ռետինն քուղ: Վարժության բովանդակությունը. ռետինն քուղի ձգում են: Ռետինն քուղը կարելի է ձգել դեպի կուրծքը, դեպի ոտքերը, երկու ձեռքով միաժամանակ կամ հերթով և այլ ձևերով (նկ. 43):



Նկ. 43

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

7. Ելման դրություն. մարզվողը գտնվում է բարձր մեկ-



Նկ. 44

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

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

Շարժումների արագության մշակման համար կարելի է կատարել նաև.

- հեռացատկ տեղից.
- հեռացատկ թափավազքով.
- առավելագույն արագությամբ տարբեր տարածության վազքեր՝ 30 մ, 60 մ, 100 մ.
- առավելագույն արագությամբ վազք զառիվերով.
- առավելագույն արագությամբ վազք զառիթափով.
- մարքոքավազք՝ առավելագույն արագությամբ.
- առավելագույն արագությամբ վազք ավազի վրա.
- առավելագույն արագությամբ վազք ջրում:

Վարժություններ շարժողական ռետկցիայի արագության մշակման համար

1. Ելման դրություն. մարզվողները շարված են երկու շար-



Նկ. 45

քով՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ: Վարժության բովանդակու-

թյունը. ազդանշանից հետո առաջին շարքը վազում է դեպի վերջնարկ, իսկ հետևում կանգնածները ձգտում են ձեռքով հպվել առջևից վազողներին (նկ. 45):

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

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

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

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

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

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

8. Ելման դրություն. մարզվողը գոտեմարտում է նրևակայական մրցակցի հետ: Վարժության բովանդակությունը. սուլիչի

ազդանշանից հետո մարզվողը ոտքերը հետ է գցում, իսկ ծափից հետո՝ կատարում մեջքի դարձումով գցում: Այս վարժությունը կարելի է կիրառել ձայնային և տեսողական ազդանշանների կիրառմամբ:

ԴԻՄԱՏԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

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

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

Գործնականում տարբերում են դիմացկունության երկու տարատեսակ. ընդհանուր և հատուկ:

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

Ընդհանուր դիմացկունության զարգացման մակարդակը որոշվում է.

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

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

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

- դիմացկունություն՝ ստատիկ ճիգերի հանդեպ:

Հատուկ դիմացկունությունը՝ արդյունավետորեն, մարզաձևին բնորոշ բեռնվածություն կրելու ընդունակությունն է՝ մարզաձևի յուրահատկություններով պայմանավորված ժամանակահատվածում:

Ըմբռամարտում հատուկ դիմացկունությունը՝ ողջ մրցման ընթացքում, մեծ լարվածությամբ գոտնմարտելու ընդունակությունն է:

Հատուկ դիմացկունության զարգացման մակարդակը պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

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

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

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

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

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

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

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

Կրկնողության մեթոդը ենթադրում է միևնույն ծավալով և լարվածությամբ կատարվող վարժությունների կրկնություն մի քանի մարզման ընթացքում:

Վարժություններ ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մշակման համար

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

10. Կքանիստեր՝ մրցակցին դրած ուսերին՝ մինչև հրաժարվելը:

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

12. Գոտնմարտ՝ մրցակիցներին փոխելով. ընտրում են միևնույն քաշային կարգի 5 - 6 մարզիկ, որոնք պետք է գոտնմարտեն միմյանց հետ 1 րոպե ժամանակով և յուրաքանչյուրին տրվում է համար I, II, III, ... և այլն: Յուրաքանչյուր շրջանի ավարտից հետո մարզիկների համարները փոխվում են. I համարը դառնում է վերջինը, II համարը՝ I, III համարը՝ II և այլն: Առյուսակ 1-ում բերված է մեկ շրջանի գոտնմարտերի հերթականությունը հինգ հոգու համար:

Աղյուսակ 1

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

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

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

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

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

ՃԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

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

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

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

Տարբերվում են ճկունության արտահայտման նրկու ձևեր.

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

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

Պասսիվ ճկունության ժամանակ շարժումների լայնության ավելի մեծ է, քան ակտիվ ճկունության ժամանակ, իսկ նրանց ցուցանիշների տարբերությունն անվանում են «ճկունության պահուստ»: Պասսիվ ճկունությունը 1.5 – 2 անգամ ավելի արագ է զարգանում քան ակտիվ ճկունությունը:

Սպորտային մարզման տևությունում և պրակտիկայում ընդդրված է տարբերել ճկունության նրկու տեսակներ՝ ընդհանուր և հատուկ:

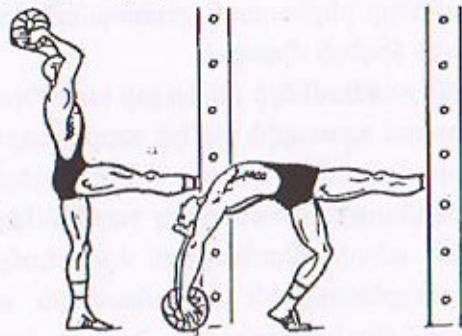
Ընդհանուր ճկունությունը բնութագրվում է մարմնի բոլոր հոդերի շարժունակությամբ և թույլ է տալիս կատարել մեծ լայնույթով բազմազան շարժումներ:

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

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

Վարժություններ ճկունության մշակման համար

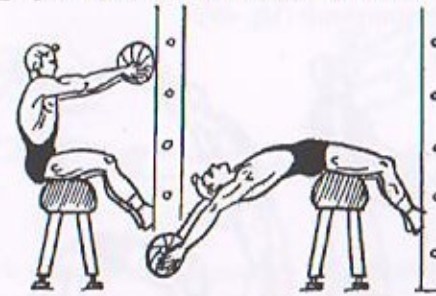
1. Ելման դրություն. մարզվողը կանգնած է դնքով դեպի մարմնամարզական պատը, մի ոտը կռնքի բարձրությամբ ամրացված մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողին, ձեռքերում՝ ծանրացված գնդակ: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել՝ գնդակը հասցնելով գետնին, ապա ընդունել ելման դրություն (նկ. 46):



Նկ. 46

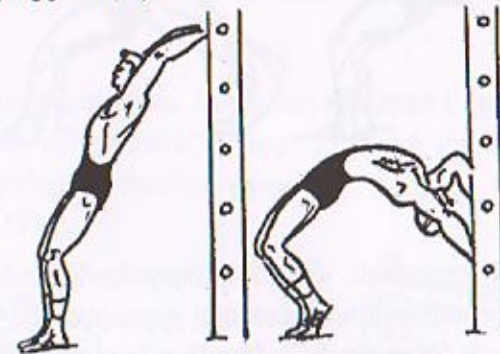
2. Ելման դրություն. մարզվողը նստած է մարմնամարզական պատի առջև դրված այծիկի կամ սնդանի վրա, ոտքերն

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



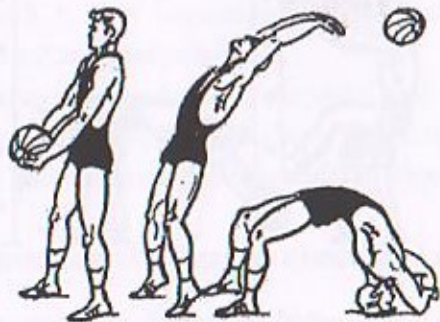
Նկ. 47

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



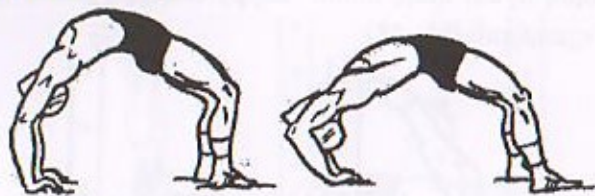
Նկ. 48

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



Նկ. 49

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



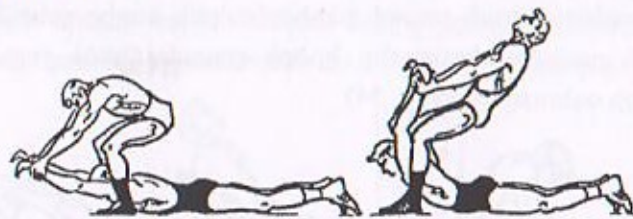
Նկ. 50

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

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

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

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



Նկ. 51

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



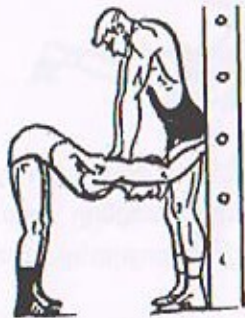
Նկ. 52

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

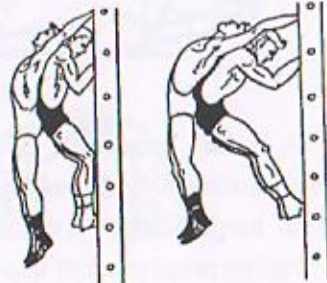


Նկ. 53

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



Նկ. 54



Նկ. 55

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



Նկ. 56

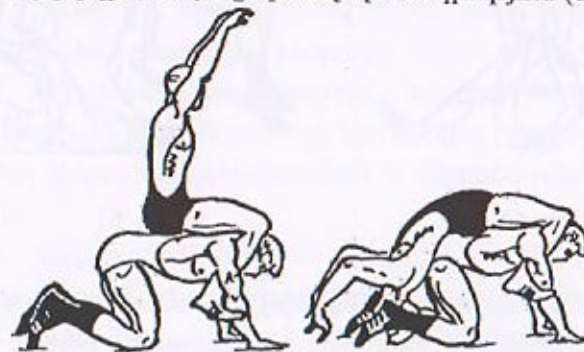
13. Ելման դրություն. մարզվողը թնքված է առաջ, ձեռքերով՝ կոնքի բարձրությամբ մարմնամարզական պատի հորիզոնական ձողից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. մրցակիցը հետևից բռնելով մարզվողի մի ոտքը սրունքվեցային հողի մոտից՝ բարձրացնում է վեր (նկ. 56):

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



Նկ. 57

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



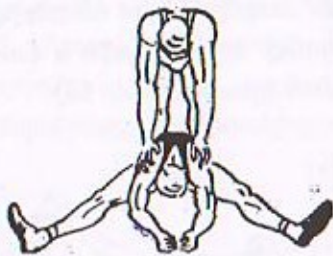
Նկ. 58

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

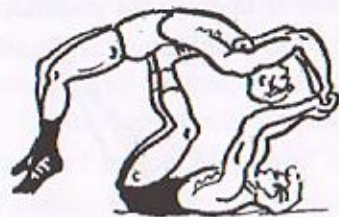


Նկ. 59

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



Նկ. 60



Նկ. 61

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

ԿՈՈՐԴԻՆԱՅԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մի շարք հնդինական կոորդինացիոն ընդունակությունների շարքին են դասում տարածական կողմնորոշումը, ռիթմայնությունը, դիպուկությունը, ճարակությունը, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը և այլն (H.A. Берштейн, 1947, R. Hirtz, 1977, E. П. Ильин, 1987):

Սպորտային մի շարք մասնագետներ առանձնացնում են կոորդինացիոն ընդունակությունների երեք տեսակ.

1. հատուկ (մարմնամարզական և ակրոբատիկական շարժումներ).

2. առանձնահատուկ (հավասարակշռություն, ճիգերի դիֆերենցում, մկանների ճշգրիտ պահին կծկում և թուլացում).

3. ընդհանուր (առաջին երկու տեսակների զարգացման արդյունքը):

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

1. *Ճարակություն.* նոր շարժումների և բարդ կոորդինացիոն վարժությունների արագ տիրապետման, ինչպես նաև շարժումների ճշգրիտ և արագ կատարման ընդունակություն՝ արագ փոփոխվող իրադրություններում:

2. *Ռեակցիա և կողմնորոշում.* տեսողական, շոշափողական և ձայնային ազդանշանների հիման վրա իրավիճակի արագ և ճշգրիտ ընկալման, գնահատման և վերլուծության ընդունակություն:

3. *Հավասարակշռություն.* ստատիկ և դինամիկ իրավիճակներում կայունությունը պահպանելու կարողություն:

4. *Դիֆերենցում* (տարբերակում). ժամանակի և տարածության մեջ ուժերի ճշգրիտ բաշխման ընդունակություն:

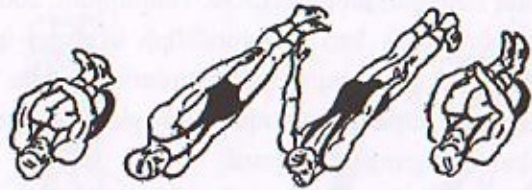
5. *Անտիցիպացիա* (կանխորոշում). գործողությունների նախօրոք մշակված ծրագիրը արագ փոխելու ընդունակություն՝

նրննլով փոփոխվող իրաւիճակից (վնասվածք, հաջողությանը իրագործված հնարք կամ մրցակցի կողմից անսպասելիորեն կիրառված հնարք):

Մարզական գործունեությունում կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար ընդունված է կիրառել կրկնողության և խաղային մնթողները:

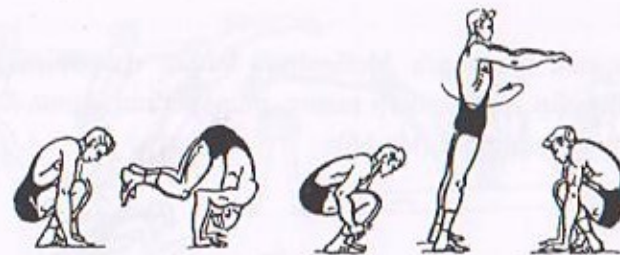
Վարժություններ կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար

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



Նկ. 62

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



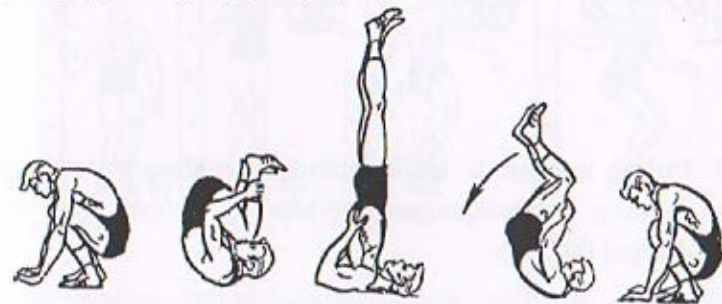
Նկ. 63

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



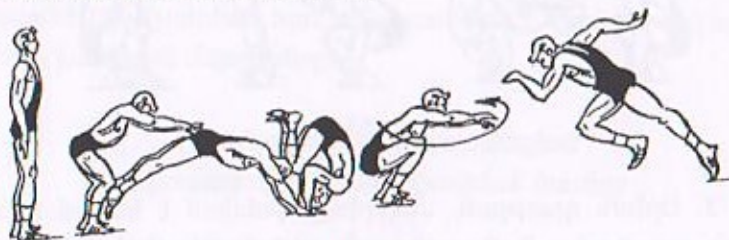
Նկ. 64

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



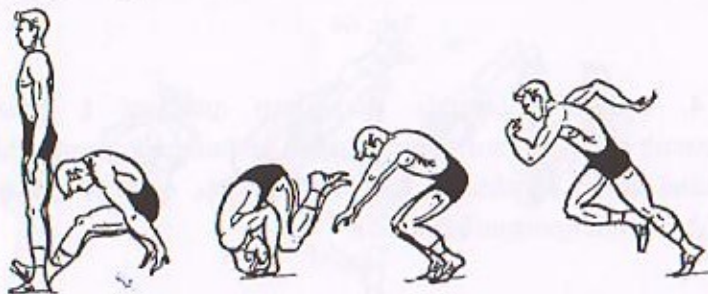
Նկ. 65

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



Նկ. 66

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



Նկ. 67

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



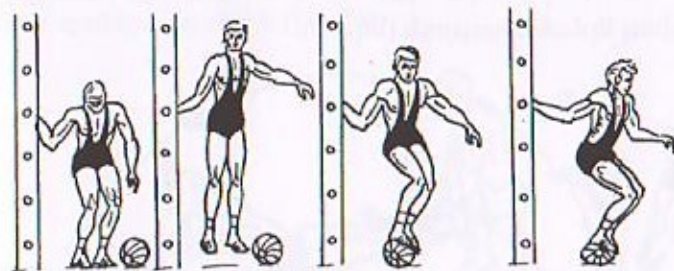
Նկ. 68

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



Նկ. 69

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



Նկ. 70

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

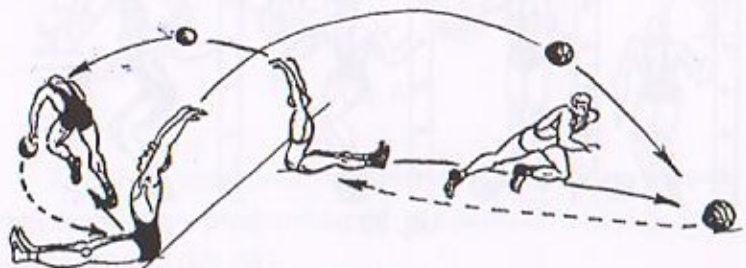
Ժանրացված գնդակի վրա, պահպանելով հավասարակշռությունը՝ կքանատել և բարձրանալ, կատարել 90 և 180⁰-ի պտույտներ: Հետագայում վարժությունը կարելի է կատարել նաև առանց մարմնամարզական պատից բռնելու (նկ. 70):

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



Նկ. 71

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



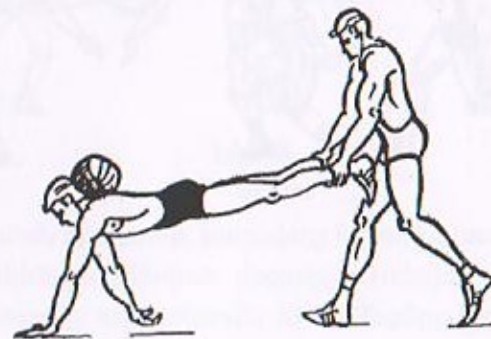
Նկ. 72

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



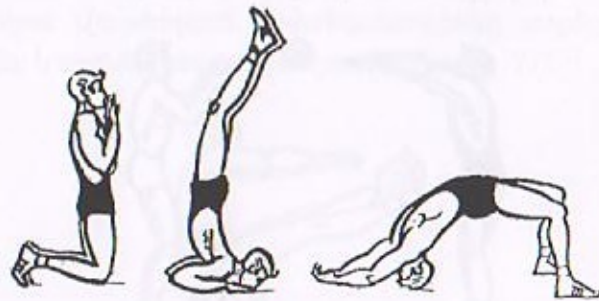
Նկ. 73

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



Նկ. 74

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



Նկ. 75

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



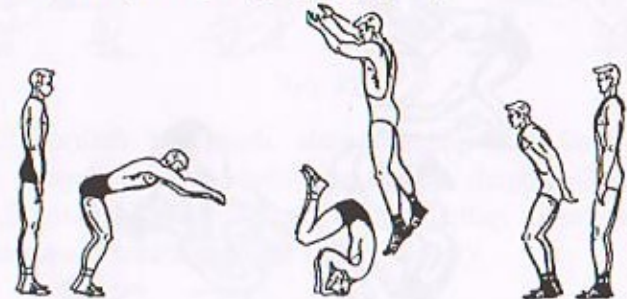
Նկ. 76

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



Նկ. 77

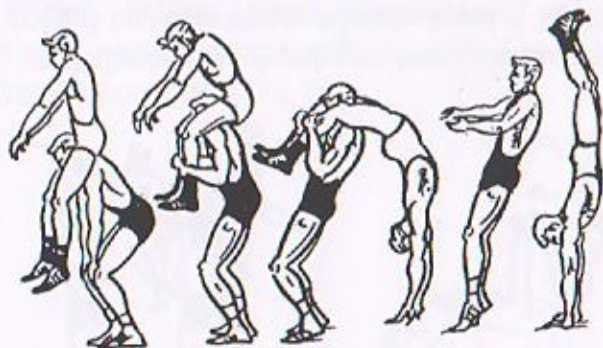
17. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեպի մյուսը՝ 2-3 մ հեռավորության վրա: Վարժության բովանդակությունը. մեկը կատարում է գլուխկոնձի առաջ, մյուսը՝ ոտքերը տարածելով ցատկում նրա վրայով (նկ. 78):



Նկ. 78

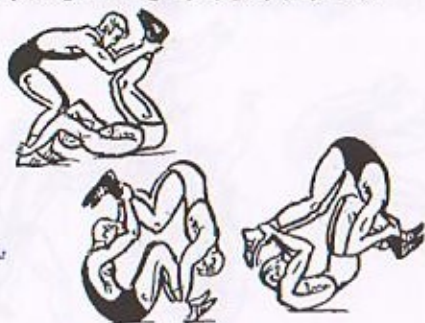
18. Ելման դրություն. մարզվողը նստած է առաջ թերված և ձևերով ծնկներին հենված մրցակցի ուսերին: Վարժության բովանդակությունը. արտակորվել հետ, ձևերը գորգին հեննելով

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



Նկ. 79

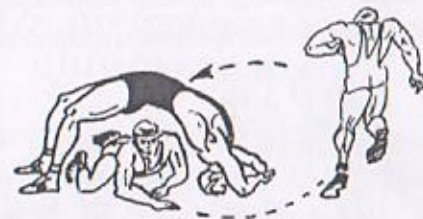
19. Ելման դրություն. մարզվողներից մեկը պառկած է մնջքի վրա, իսկ մյուսը կանգնած է նրա գլխավերևում՝ միմյանց ոտքերը սրունքվեցային հողից բռնած: Վարժության բովանդակությունը. գլուխկոնձի առաջ՝ գոյգով (նկ. 80):



Նկ. 80

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

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



Նկ. 81

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



Նկ. 82

22. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են դեմ դիմաց: Վարժության բովանդակությունը. մարզվողներից մեկը մրցակցի վրա է ննտում մարզական մանեկներ, մյուսն այն բռնելով՝ կատարում արտակրկած գգում (նկ. 83):



Նկ. 83

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



Նկ. 84

ՄԵՆԱՊԱՅՔԱՐԻ ՊԱՐՉԱԳՈՒՅՆ ՁԵՎԵՐ,
ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՌԵԱԿՅԻԱՅՈՎ ԵՎ ՏԱՐԲԵՐ
ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

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

Դրանցից մի քանիսը ներկայացված են ստորև.

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



Նկ. 85

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



Նկ. 86

Նկ. 87

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

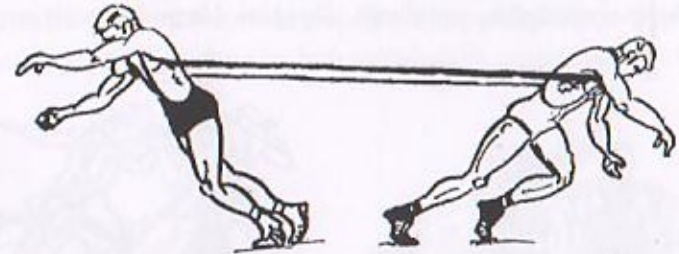
4. Ելման դրություն. մարզվողները գտնվում են բարձր ծընկադիր դրությունում: Նրանց միացնում է պարանոցներին գցած գոտին: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին ձգելով անցկացնել նախօրոք նշված գծից դեպի իր սահմանը (նկ. 88):



Նկ. 88

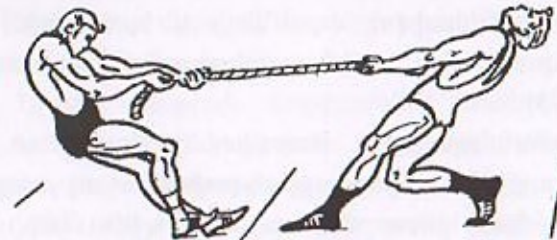
5. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են մեջքով իրար՝ 1-2 մ հեռավորության վրա: Նրանց միացնում է կրծքներին գցած գոտին: Վարժության բովանդակությունը. մրցակցին

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



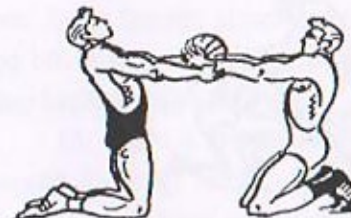
Նկ. 89

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



Նկ. 90

7. Ելման դրություն. մարզվողները կանգնած են ծնկների վրա՝ դեմ դիմաց, նրկու ձևերով ծանրացված գնդակը բռնած: Վարժության բովանդակությունը. գնդակը խլել մրցակցից (նկ. 91): Վարժությունը կարելի է կատարել նաև կանգնած դրությունում:



Նկ. 91

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



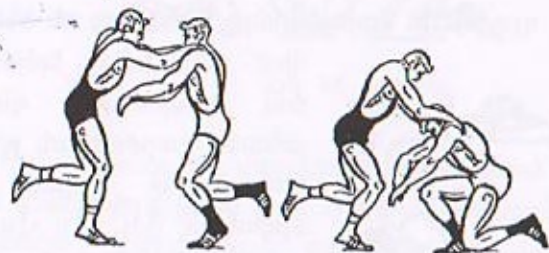
Նկ. 92



Նկ. 93

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

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



Նկ. 94

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



Նկ. 95



Նկ. 96

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

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

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

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

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



Նկ. 97

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

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

ԸՄՐՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ՏԱՐԵՐՈՎ ԽԱՂԵՐ

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

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

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

Հնարքի լավագույն կատարում

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

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

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

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

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

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

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

ԽԱԶԻԿ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՋՈՅՆԵՐԸ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Ուսումնական ձևերարկ

<i>Խմբագիր՝</i>	դոկտոր, պրոֆեսոր Մ.Ս.Իսախիրյան
<i>Տնխ. խմբագիր՝</i>	Ս.Գ.Գալստյան
<i>Համակարգչային ձևավորումը՝</i>	Լ.Ա.Մեծոյանի

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

Տպագրվել է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական
ինստիտուտի տպարանում

