

**ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁ-
ՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

Խ.Թ. Հարությունյան,

*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Սպորտային ըմբշամարտ, տեխնիկա, տակտիկա, տեխնիկատակտիկական գործողություն, ամբողջական, մասնատված, մասնատված-կոնստրուկտիվ մեթոդներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սպորտային ըմբշամարտը մեծ պահանջներ է դնում ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների առջև, սակայն, այնուամենայնիվ, ըմբշամարտում առաջնային է համարվում տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը, իսկ պատրաստության մյուս կողմերը դրան նպաստում են:

Սպորտային ըմբշամարտի էության ընկալման փորձաքարը «տեխնիկական պատրաստություն» և «տակտիկական պատրաստություն» հասկացությունների միավորումն է՝ «տեխնիկատակտիկական պատրաստություն» հասկացության մեջ, առանց «տեխնիկա» և «տակտիկա» հասկացությունների հստակ որոշման [14]:

Տեխնիկայի և տակտիկայի համակցումը համարվում է ըմբիշների սպորտային վարպետության հիմքը, իսկ պատրաստության մյուս կողմերն ունեն օժանդակող դեր [14]:

Այսպիսով՝ կարելի է ընդգծել, որ սպորտային ըմբշամարտի տեսության և պրակտիկայի «հավերժական» խնդիրը համարվում է տեխնիկատակտիկական պատրաստության կատարելագործումը: Սակայն, մինչ կատարելագործումը, հարկավոր է նախևառաջ դրանք սովորել:

Սպորտային ըմբշամարտում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական և այլ գործողություններ, որոնք ուղղված են տեխնիկատակտիկական տարբեր խնդիրների լուծմանը: Մրցակցական գոտեմարտերում հաղթանակի հասնելու հիմնական միջոցները հարձակողական գործողություններ են: Ըմբիշների պատրաստության մյուս կողմերը դրսևորվում են ինչպես հարձակողական, այնպես էլ հակահարձակողական

և պաշտպանողական գործողություններում, և նրանց կատարելության աստիճանով է պայմանավորված մարզիկի մասնակցության հաջողությունը մրցումներում: Այսպիսով՝ տեխնիկատակտիկական գործողություններն ըմբշամարտում հանդես են գալիս յուրօրինակ պրիզմայի դերում, որի միջով բեկվում են պատրաստության մնացած կողմերը [5, 9]:

Ըմբիշների մրցակցական գործունեության վերլուծությունը թույլ է տալիս ասել, որ գոտեմարտի ընթացքում կոնկրետ հնարքների կատարմանը բաժին է ընկնում ժամանակի 7-9%-ը, իսկ մնացած մասը մարզիկը ծախսում է հնարքի նախապատրաստման վրա՝ բռնվածքի, մանևրելու, կեղծ գործողությունների, որոնք ուղղված են մրցակցի ապակողմնորոշմանը և գրոհի համար համապատասխան իրավիճակ ստեղծելուն [14]: Այստեղ մեծ նշանակություն են ձեռք բերում տակտիկական պատրաստության միջոցները: Կարելի է ենթադրել, որ տեխնիկական գործողությունների ուսուցմանը զուգընթաց պետք է կազմակերպել նաև տակտիկական պատրաստության միջոցների ուսուցումը:

Ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ինչպես տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների համադրումից, այնպես էլ ուսուցման

սկզբունքների պահպանումից և համապատասխան մեթոդների ընտրությունից: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի նաև բազային հնարքների ուսուցման հաջորդականությունը, «օպերացիաների» (ձգումներ, հրումներ, մանևրումներ, ոտքերով գործողություններ, բռնվածքներ, տեղաշարժեր) ուսուցման անհրաժեշտությունը:

Չնայած ըմբշամարտի տեխնիկային և տակտիկային նվիրված հետազոտությունների և մեթոդական աշխատանքների զգալի քանակին, պետք է նշել, որ ըմբշամարտի տեսության և պրակտիկայի կարևորագույն խնդիրներից մեկը պատրաստության նախնական փուլերում տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցման մշակված մեթոդիկայի բացակայությունը և բազային տեխնիկայի բովանդակության և ուսուցման հաջորդականության հարցերն են:

Առանց նախնական ուսուցման համակարգի կատարելագործման անհնար է սպորտային ըմբշամարտում հասնել մեծ նվաճումների, քանի որ հենց այստեղ են դրվում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ճիշտ կատարման հիմքերը:

Հետազոտության նպատակը

Նախնական ուսուցման փուլում, ՀՀ մարզադպրոցներում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման գործընթացի առանձնահատկությունների բացահայտումն է:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել սպորտային ըմբշամարտում կիրառվող ուսուցման մեթոդները:

2. Որոշել տեխնիկատակտիկական գործողությունների բովանդակությունը նախնական պատրաստության փուլում:

3. Որոշել ըմբշամարտի փոքրագույն տարրերի՝ «օպերացիաների» բովանդակությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական դիտումներ, զրույց վաստակաշատ մարզիչների, անվանի ըմբիշների հետ:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2024 թ. հոկտեմբերից մինչև 2025 թ. փետրվարն ընկած ժամանակահատվածում:

Մանկավարժական դիտումներն անցկացվել են Երևանի՝ Դինամո ՄՀԿ-ի, «Տորք անգել» ՄՄԿ-ի և ՕՀԲ-ի ազատ և հունահռոմեական ըմբշամարտի նախնական ուսուցման խմբերում:

Կազմակերպվել է զրույց սպորտային ըմբշամարտի 30 մասնագետի հետ, որոնցից 15-ը ՀՀ վաստակավոր մարզիչներ էին, 15-ը՝ բարձրակարգ Sportedu.am

մարզիկներ: Զրույցի նպատակն էր ընդհանրացնել մասնագետների կարծիքը նախնական ուսուցման փուլում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Տեխնիկական առումով այնպիսի բարդ մարզաձևեր, ինչպիսիք են՝ սպորտային ըմբշամարտի ձևերը, առանց պատրաստության մշակված համակարգի հմտությունների, ձևավորումը տեղի կունենա քաոսային ձևով, ինչը նվազեցնում է մարզիկի «բազմակողմանիության» հնարավորությունը: Իսկ ըմբիշների վարպետության բարձրագույն չափանիշը համարվում է նրա բազմակողմ և արդյունավետ տեխնիկական պատրաստությունը [7]:

Տեխնիկական պատրաստվածությունը բնութագրում է մարզիկի կողմից շարժումների համակարգի տիրապետման աստիճանով, որոնք համապատասխանում են տվյալ մարզաձևի առանձնահատկություններին և ապահովում են բարձր նվաճումներ:

Սպորտային ըմբշամարտը տեխնիկական շարժումների տեսանկյունից համարվում է բավական բարդ մարզաձև: Տեխնիկայի բաղկացուցիչներն են համարվում հիմնական հնարքները, նրանց տարատեսակները, հիմնական

դրությունները, տեխնիկատակտիկական բարդ գործողությունները, բռնվածքները, տեղաշարժերը:

Ըմբիշների մրցակցական գործունեության առանձնահատկություններից բխող խնդիրները բարդանում են նաև այն հանգամանքով, որ բարձրակարգ ըմբիշների մի մասը աշխարհի ուժեղագույն ըմբիշներից հետ է մնում տեխնիկական պատրաստության բնագավառում: Ենթադրվում է, որ ավելի մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել տեխնիկական պատրաստության վրա:

Պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարդությունը կայանում է նրանում, որ այդ բնագավառի թերությունները պատանի տարիքում հաճախ մնում են աննկատ: Դրա պատճառն այն է, որ տեխնիկական թերությունները փոխհատուցվում են ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության հաշվին: Սակայն պետք է նշել, որ պատանեկան տարիքում տեղ գտած թերությունները, տեխնիկայի բացերը նկատվում են նաև բարձրակարգ մարզիկների մոտ:

Ընդ որում՝ մարզման վաղ փուլերում թույլ տրված սխալները, բավական դժվար է ուղղել, իսկ որոշ դեպքերում՝ նույնիսկ անհնար: Քանի որ, ձևավորված ոչ ճիշտ հմտությունը մի կողմից խանգարում է նոր (ճիշտ) հմտության ձեռքբերմանը, մյուս կողմից՝ տեխնի-

կայի հիմքը հանդիսացող ճարպկության ձևավորման հարմար պահը (սենտիզիտիվ շրջան) բաց է թողնված: Իրերի նման դրվածքը մեծ պատասխանատվություն է դնում պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության առջև:

Սպորտային ըմբշամարտի տեխնիկական գործողությունների ուսուցումն իրականացվում է ամբողջական, մասնատված և մասնատված-կոնստրուկտիվ մեթոդներով: Վերջինս ստեղծվել է վերոհիշյալ երկու մեթոդների համակցման հիման վրա: Ամբողջական մեթոդը կիրառվում է պարզագույն հնարքների ուսուցման ժամանակ, մասնատված մեթոդը՝ ավելի բարդ կոորդինացիոն գործողությունների ուսուցման դեպքում, իսկ մասնատված կոնստրուկտիվ մեթոդը ենթադրում է նշված մեթոդների համակցված կիրառում, ինչի հետևանքով էլ երբեմն կոչվում է նաև «համակցված» մեթոդ [6]:

Առավել արդյունավետ է համարվում ուսուցման ամբողջական մեթոդը, որը հնարավորություն է տալիս շարժողական հմտությունը ձևավորել զանազան մեթոդական հնարների միջոցով, հաջորդական անցում՝ ամբողջական գործողությունների պարզեցված եղանակներից դեպի տեխնիկական գործողությունների առավել բարդ եղանակներ:

րին, կողմնորոշիչների և սահմանափակումների կիրառում, ուշադրության կենտրոնացում շարժման առանձին փուլերի վրա, կրկնվող և անփոփոխ պայմաններ, պայմանների տարբերակում, խաղային մեթոդ [3, 6, 12, 17]:

Մասնատված մեթոդը կիրառվում է առավել բարդ տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման ընթացքում: Այն իրականացվում է հնարքը առանձին մասերի կամ փուլերի մասնատման միջոցով, 1. մոտեցում՝ բռնվածք, 2. հավասարակշռությունից դուրսբերման փուլ, 3. հնարքի իրագործման փուլ (զցումների ժամանակ այն կոչվում է նաև ճախրման փուլ), 4. վերջնական դրություն:

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

Այս մեթոդը կիրառելիս՝ խորհուրդ է տրվում առաջին փուլի յուրացումից հետո, երկրորդ փուլը յուրացնել առաջինի հետ մեկտեղ, երրորդը՝ առաջին երկուսի և, չորրորդը՝ առաջին երեք փուլի հետ մեկտեղ [1]:

Որոշ հեղինակներ առաջարկում են տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման մեթոդիկական կազմակերպել չորս փուլով [8]:

Առաջին փուլում ուսուցումն ընթանում է պայմանականորեն հեշտացված՝ բարենպաստ պայմաններում: **Երկրորդ փուլում** սովորում են հնարքը կատարել գետեմարտի ընթացքում: **Երրորդ փուլում** ըմբիշները սովորում են ժամանակի սղության պայմաններում ընտրել շարժողական իրավիճակների զարգացման օպտիմալ տարբերակներ՝ շարժողական խնդիրները լուծելով շարժողական գործողությունների միջոցով: Չորրորդ փուլում ըմբիշները ժամանակի սղության պայմաններում սովորում են ընտրել շարժողական անձանոթ իրավիճակների զարգացման օպտիմալ տարբերակներ՝ լուծելով համապատասխան շարժողական խնդիրներ:

Մանկավարժական դիտումներից և բարձրակարգ մասնագետների հետ զրույցներից պարզվեց, որ ՀՀ մարզադպրոցներում հիմնականում կիրառվում է տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման ամբողջական մեթոդը: Սակայն, գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ ուսուցման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նպատակով՝ ըստ անհրաժեշտության հարկավոր է կիրառել ուսուցման տարբեր մեթոդներ: Հնարավոր է, որ հեց այս հանգամանքով են պայմանավորված

ՀՀ ազատ և հունահռոմեական ոճի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության թերի կողմերը:

Ցանկացած տեխնիկատակտիկական գործողություն ըմբշամարտի մանր տարրերի (օպերացիաների) կայուն ամբողջություն է, որը ստեղծում է հաղթանակի նախադրյալներ, նյութական առավելություն (միավորներ) մրցակցի նկատմամբ, օգնում է պահպանել ձեռքբերված առավելությունը, փոփոխում է գոտեմարտի ընթացքը [14]: Օպերացիաների շարքին են դասվում ձգումները, հրումները, մանևրումները, ոտքերով կատարվող գործողությունները (կառչումներ, ոտնափաթաթումներ, ոտնդիրներ և այլն): Առանձին օպերացիաները կարող են միավորվել կայուն կապով և դառնալ գոտեմարտի առավել խոշոր միավոր. բռնվածքներ, տակտիկական պատրաստության միջոցներ, կտրումներ, տապալումներ:

Սպորտային ըմբշամարտում օպերացիաներն ընդունված է բաժանել չորս խմբի [11].

- առանձին օպերացիաներ (տարրեր),
- օպերացիաների կայուն ամբողջություններ (բռնվածքներ, հնարքներ և այլն),
- տեխնիկատակտիկական գործողություններ,
- համակցված հնարքներ:

Օպերացիաների ուսուցումը նպաստում է տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետ յուրացմանը: Դրանց ուսուցմանը կարող է նախորդել, կամ ընթանալ տեխնիկատակտիկական գործողության ուսուցմանը զուգընթաց: Օպերացիաների ուսուցումը կարելի է կազմակերպել խաղերի միջոցով կամ դրանք ընդգրկել նախալարժանքի մեջ:

Մեր ուսումնասիրություններից պարզվեց, որ ուսուցման նախնական փուլում հատուկ ուշադրություն չի դարձվում նաև օպերացիաների ուսուցմանը: Օպերացիաներն ուսուցանվում են հնարքների ուսուցման հետ միաժամանակ, մինչդեռ, այն պետք է ուսուցանել խաղերի, կամ նախալարժանքի ընթացքում՝ առանձին վարժությունների տեսքով: Տեխնիկական պատրաստության այս բացն ակնհայտ է հայկական սպորտային ըմբշամարտում: Անգամ մեր բարձրակարգ մարզիկները գոտեմարտերի ժամանակ գորգի վրա տեղաշարժելիս չեն պահպանում ծանրության կենտրոնի ճշգրիտ դիրքը և կայունության բավարար անկյունը:

Տեխնիկատակտիկական պատրաստության նախնական փուլում գոյություն ունի սահմանափակ հնարքների ուսուցման կողմնորոշում, ինչը սկզբում ապահովում է արագ հաջողություն, սակայն բացասաբար է անդրադառնում պատրաստության որակի վրա, ինչպես

նաև կարող է արգելք հանդիսանալ տեխնիկայի հետագա կատարելագործման վրա [7]:

Ելնելով վերը նշվածից՝ պետք է ենթադրել, որ տեխնիկական պատրաստության խնդիրը շարժողական հմտության լայն դիապազոնի տարատեսակայնության ապահովումն է: Այսպիսով՝ նախնական պատրաստության փուլում ուսուցման գործընթացը պետք է այնպես կառուցել, որպեսզի պահպանվի շարժողական հմտության ամրապնդման և դրանց նպատակահարմար փոփոխականությունն ապահովող գործոնների օպտիմալ հարաբերակցությունը:

Ուսումնասիրություններից պարզվեց, ՀՀ մարզադպրոցներում ազատ և հունահռոմեական ըմբշամարտի ծրագրեր չկան: Հետևաբար, բազային պատրաստության բովանդակությունը որոշված չէ և մարզիչներն իրենք են որոշում նախնական պատրաստության փուլում ուսուցանվող տեխնիկատակտիկական գործողությունների քանակը և բովանդակությունը: Այս հանգամանքը ևս բացասաբար է անդրադառնում հայկական ըմբշամարտի զարգացմանը և սրա վրա պետք է հրավիրել ըմբշամարտի ֆեդերացիայի և սպորտային պաշտոնյաների ուշադրությունը:

Ուսուցանվող շարժումների կատարման տեխնիկական բոլոր ըմբիշների համար նույնն է, սակայն պետք է հաշվի

առնել այն հանգամանքը, որ յուրաքանչյուր ըմբիշ ունի իր անհատական առանձնահատկությունները (հասակ, քաշ, ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն և այլն): Այստեղից հարց է ծագում. ինչպես պետք է ձևավորվի և փոփոխվի տեխնիկական կախված անհատական առանձնահատկություններից: Ըմբիշի նախնական պատրաստությունը, սկսած ըմբշամարտելու հիմունքներից մինչև տեխնիկատակտիկական բարդ գործողությունների յուրացում, պետք է ուղղված լինի «փառահնարքների» ձևավորմանը:

«Փառահնարքը» կատարելության աստիճանի մշակված տեխնիկական գործողություն է, որի կատարման համար պետք է համակցել շարժողական ընդունակությունները և բարոյակամային հատկանիշները [2, 16]:

«Փառահնարքի» ձևավորումը պայմանավորված է մի կողմից ֆիզիկական, մորֆոլոգիական, տեխնիկական առանձնահատկությունների միջև գոյություն ունեցող փոխադարձ կապով, մյուս կողմից՝ հնարքների կառուցվածքով և ուսուցման մեթոդիկայով, այսինքն՝ արտաքին և ներքին գործոնների փոխադարձ կապով:

«Փառահնարքի» արդյունավետությունը պայմանավորված է ձևավորված տեխնիկատակտիկական համալիրով, որը բարդ տեխնիկատակտիկական

գործողությունների ամբողջություն է՝ ուղղված «փառահնարքի» կատարման համար բարենպաստ իրավիճակների ստեղծմանը [10]:

Պրակտիկայում այս գործընթացը ընթանում է փուլերով: Տեխնիկայի յուրացման յուրաքանչյուր փուլ պետք է համապատասխանի ըմբիշի տեխնիկական պատրաստվածությանը:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների տիրապետմանը զուգընթաց՝ փոփոխական պայմաններում՝ դրանց բազմաթիվ կրկնությունների գործընթացում, պատանի ըմբիշների անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա մշակվում են որոշակի նախասիրված հնարքներ, որոնք ավելի հաճախ են կիրառվում մրցակցական գոտեմարտերի ընթացքում:

Անհատական տեխնիկական ակադեմիականից տարբերվում է մարզիկի անհատական առանձնահատկություններից ելնելով, սակայն այն չպետք է խեղաթյուրի հնարքի կառուցվածքը:

Մարզման գործընթացը պետք է այնպես կառուցել, որ հմտությունների հարստացումը տեղի ունենա ըստ որոշակի համակարգի և անընդհատ: Այստեղ անհրաժեշտություն է առաջանում որոշել շարժողական հմտության և կարողության հասցվող շարժումները և այն շարժումները, որոնց ուղղակի պետք է ծանոթանալ:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման մեթոդիկայի մշակման ժամանակ նախնական պատրաստության խմբերի համար որպես հիմնական միջոց գոտեմարտի տարբեր իրավիճակների մոդելավորումն է և դրանց բնորոշ առանձնահատկությունների բացահայտումը: Այս գործընթացը պետք է սկսել մասնագիտացման ամենավաղ փուլից՝ պատանի ըմբիշներին նախապատրաստելով բեռնվածության աստիճանաբար մեծացմանը և շարժողական կարողության բարդացմանը:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցումը պետք է կառուցված լինի՝ հաշվի առնելով մրցակցի դիմադրության աճը, հանգստի ժամանակի կրճատումը, գոտեմարտի տևողության և ծավալի աճը, ըմբիշների ելման և միջանկյալ դրությունների բարդացումը, ստատիկ իրավիճակների փոխարինումը դինամիկ իրավիճակներով, տարբեր անատոմոմորֆոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկություններով զույգերի փոփոխումը: Այս խնդիրները լուծվում են մոդելավորման մեթոդով [13]:

Այսպիսով՝ գոտեմարտի տարբեր իրավիճակների մոդելավորումը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն բազմազան դարձնել պատանի ըմբիշների կարողությունները և հմտությունները, այլև մշակել և կատարելագործել «փառահնարքները»՝ հիմնվելով տակտիկական

պատրաստության նոր միջոցների և նոր դինամիկ իրավիճակների վրա: Նման մոտեցումը ապահովում է նախնական ուսուցման և բարձրագույն սպորտային վարպետության օրգանական կապը [13]:

Նախնական ուսուցման բովանդակությունը կազմված է հետևյալ բաժիններից [14].

- ըմբիշի հիմնական դրությունները,
- տեղաշարժերը,
- բռնվածքները,
- ոտքերով գործողությունները,
- բազային հնարքները:

Ըմբիշի հիմնական դրությունները: Ըմբիշի հիմնական դրությունները նրա ելքային գործողություններն են՝ մինչև մրցակցին դիպչելը: Ըմբիշների գոտեմարտն անցնում է մրցակիցների մշտական շփման պայմաններում: Հենց սա էլ հիմնականում որոշում է ըմբիշների դիրքերը:

Ըմբիշի կանգնվածքը բնութագրվում է նրանով, որ ըմբիշը գորգին հըլաված է միայն ներբաններով: Ըմբիշների կանգնվածքը բնութագրվում է՝ ըստ նրանց իրանի բարձրության և ոտքերի դրության: Ըստ իրանի բարձրության՝ կանգնվածքը լինում է՝ բարձր, միջին և ցածր, իսկ ըստ ոտքերի դրության՝ աջակողմյան, ձախակողմյան և ճակա-

տային: Աջակողմյան կանգնվածքի ժամանակ առաջ է դրված ձախ ոտքը, ձախակողմյան կանգնվածքի ժամանակ՝ ձախ ոտքը, իսկ ճակատային կանգնվածքի ժամանակ ոտքերը դրված են հավասար:

Պարտեր դրությունում ըմբիշը գորգին հենված է ոչ պակաս, քան երեք կետով: Պարտեր դրությունը լինում է բարձր և ցածր: Բարձր պարտերում ըմբիշը գորգին հենված է ոտնաթաթերով, ծնկներով և դաստակներով, ցածր պարտերում՝ պառկած է որովայնի վրա:

Տեղաշարժեր: Գոտեմարտի ընթացքում տեղաշարժերը կատարվում են տարբեր եղանակներով և տարբեր ուղղություններով՝ նպատակ ունենալով ստեղծել շարժողական խնդրի լուծման համար բարենպաստ իրավիճակ: Այդ շարժումները կարող են կատարվել հետ, առաջ, ձախ, աջ, ներքև, ուղիղ կամ կողմային:

Բռնվածքներ: Բռնվածքը գործողություն է կամ գործողությունների կապում ամբողջություն, որը հնարավորություն է տալիս մրցակցի մարմնի ինչ-որ մասից բռնելով՝ կազմաքանդել նրա հարձակողական գործողությունները և կատարել այս կամ այն հնարքը [13]: Բռնվածքները կատարվում են մեկ կամ երկու ձեռքով: Ըմբիշները տարբեր բռնվածքների միջոցով քողարկում են ի-

րենց գործողությունները, ապակողմնորոշում են մրցակցին և հարմար պահ ստեղծում գրոհի համար:

Բռնվածքները բաժանվել են երեք խմբի.

- Բռնվածքներ՝ ակտիվություն պահպանելու համար (հարձակողական),

- Բռնվածքներ՝ տեխնիկայի և տակտիկայի տարրերի կապակցման համար,

- Բռնվածքներ՝ հնարքների կատարման համար:

Բռնվածքների նման բաժանումը հնարավորություն է տալիս ավելի մանրակրկիտ ուսումնասիրել դրանք:

Մեր հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ բազմաթիվ բռնվածքներից առավել հաճախ կիրառվում են հետևյալ յոթ բռնվածքները.

1. ձեռքի բռնվածք կողքից,
2. բազուկների բռնվածք ներքևից,
3. պարանոցի և բազկի ներքևից բռնվածք,
4. ձեռքի բռնվածք թևատակից և դաստակից,
5. բազկի և պարանոցի վերևից բռնվածք,
6. ձեռքի բռնվածք վերևից և դաստակից,
7. ոտքի (ոտքերի) բռնվածք երկու ձեռքով:

Ուտքերով գործողություններ:

Ուտքերով գործողությունները համարվում են ազատ ըմբշամարտի օժանդակ տարրեր, քանի որ դրանք օժանդակում են որոշակի հնարքների կատարմանը՝ բարձրացնելով արդյունավետությունը: Ըստ հարցման արդյունքների՝ ուտքերով կատարվող բազային գործողությունները համարվում են՝ ուտնափաթաթումները, կառչումները, ոտնախփումները, ոտնդիրները, տակահատումները:

Մանկավարժական դիտումներից և հարցազրույցներից պարզվեց, որ տեխնիկայի ուսուցման ընթացքում ուտքերով կատարվող գործողություններին գրեթե ուշադրություն չեն դարձնում: Սակայն, հանուն արդարության պետք է նշել, որ նման վիճակ է նաև այլ երկրներում: Այդ մասին են վկայում միջազգային մրցումների բազմաթիվ վերլուծություններ:

Ըմշամարտի բազային հնարքներ:

Հնարքը հարձակողական, պաշտպանողական գործողությունների վերջնական մասը կազմող օպերացիաների կայուն ամբողջությունն է [14]:

Բազային են համարվում այն հնարքները, որոնք կազմում են ըմբիշների տեխնիկական հագեցվածության հիմքը, առանց որոնց անհնար է տեխնիկայի հետագա կատարելագործումը [4]:

Ուսուցման I տարի

Կանգնած դրույթուն

1. Փոխադրում ձեռքի ձգումով, տակահատումով
2. Փոխադրում սուզումով՝ բռնած ձեռքը և ազդրը
3. Տապալում՝ հրելագցումով բռնած ոտքերը

Պարտեր

1. Շրջում՝ ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը և մոտիկ ոտքը
2. Շրջում՝ վազանցումով բռնած ձեռքը «բանալիով»
3. Շրջում՝ գլորումով բռնած իրանը

Ուսուցման II տարի

Կանգնած դրույթուն

1. Գցում՝ թեքումով բռնած ոտքերը
2. Գցում պտտումով՝ բռնած ձեռքը և համանուն ոտքը:
3. Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած ձեռքը և պարանոցը:

Պարտեր

1. Շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով
2. Շրջում անցումով՝ բռնած ծնոտը՝ մոտիկ ոտքի կառչումով:
3. Շրջում թավազլորումով՝ բռնած պարանոցը և մոտիկ ազդրը

Ուսուցման III տարի

Կանգնած դրույթուն

1. Գցում՝ պտտաձև բռնած ձեռքը:

2. Գցում՝ արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը

3. Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած ուսը թևատակից և տարանուն ձեռքը՝ առաջային ոտնդիրով

Պարտեր

1. Շրջում թավազլորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով
2. Գցում թեքումով՝ բռնած ձեռքը և տարանուն ոտքը՝ համանուն ոտքի կառչումով
3. Գցում՝ արտակորված ազդրի հակադարձ բռնվածքով:

Ըմբշամարտի բազային հնարքների ուսուցման նման համակարգված մոտեցումը նպաստում է մարզիկների շարժողական հմտությունների տեխնիկայի յուրացման ու մրցակցական գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը:

Բազային հնարքների ուսուցման եռամյա կառուցվածքը թույլ է տալիս փուլ առ փուլ պահպանել ինչպես կանգնած՝ այնպես էլ պարտեր դրույթունում կիրառվող հիմնական հնարքների յուրացման հաջորդականությունը՝ պահպանելով ուսուցման մատչելիության սկզբունքը:

Ընդհանուր առմամբ առաջարկվող բազային հնարքների փուլային ուսուցումը նպաստում է ըմբիշների բազային շարժումների ձևավորմանը, որոնք հիմք են հանդիսանում առավել

բարդ շարժողական գործողությունների յուրացման համար:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը, մանկավարժական դիտումները և անվանի մասնագետների հետ զրույցները մեզ հնարավորություն են տալիս հանգելու հետևյալ եզրակացության.

1. Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկական գործողությունների ուսուցման ընթացքում հիմնականում կիրառվում է երեք մեթոդ՝ մասնատված, ամբողջական և մասնատված-կոնստրուկտիվ:

2. Ցանկացած տեխնիկատակտիկական գործողություն ըմբշամարտի օպերացիաների կայուն ամբողջություն է:

3. Օպերացիաների ուսուցումը նպաստում է տեխնիկատակտիկական

գործողությունների արդյունավետ յուրացմանը:

4. Օպերացիաների ուսուցումը կարելի է կազմակերպել խաղերի միջոցով կամ նախավարժանքի մեջ ընդգրկելով: Դրանց ուսուցմանը կարող է նախորդել՝ կամ ընթանալ տեխնիկատակտիկական գործողության ուսուցմանը զուգընթաց:

5. Գոտեմարտի տարբեր իրավիճակների մոդելավորումը նպաստում է պատանի ըմբիշների կարողությունների, հմտությունների զարգացմանը և ապահովում է նախնական ուսուցման և բարձրագույն սպորտային վարպետության օրգանական կապը: Ինչն էլ իր հերթին նախադրյալներ է ստեղծում «փառահնարքների» ձևավորման համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Գալստյան Հ.Գ., Հարությունյան Խ.Թ., Ազատ ըմբշամարտ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 315 էջ:

2. Алексеенко Ю.Г., “Коронный прием”// Спортивная борьба: Ежегодник. – 1975. – 18 с.

3. Алиханов И.И., Техника и тактика вольной борьбы.-2 изд.-М.: Физкультура и спорт, 1986, 304 с.

4. Вареников Н.А., Губин О.В., Сандраков М.С., Техническая подготовка борца: обучение и совершенствование: учебное пособие для вузов физической культуры. – Воронеж: 2022.– ВГАС. – 120 с.

5. Дахновский В.С., Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – Киев: Здоровье, 1989. – 188 с.

6. Калмыков С.В., Самсонов В.С., Сагалеев А.С., Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки /Вестник бурятского государственного университета, 1.2/2012, с. 141-145

7. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Болков Е.В., Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995. – 328 с.

8. Новаковский С.В., Максимович В.А., Руденик В.В., Обучение борцов технико-тактическим действиям // ТиПФК. 2022. №2.- с. 28-32.

9. Подливаев Б.А., Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 33 – 38.

10. Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В., Особенности формирования комплексов сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №2. -с. 86-95.

11. Султанакметов Г.С., Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие.-М.:ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020.-128 с.

12. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов-М: Бысшая школа, 1997, 189 с.

13. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011, 368 с.

14. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л., Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. Методические разработки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.-63 с.

15. Шахмурадов Ю.А., Методика обучения спортивной борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: 1998.- 47 с.

16. Шкуро К.Н., Разработка методики обучения технико-тактической подготовки у юных борцов на начальном этапе: методическая разработка, Нефтьюганск, 2016, 17 с.

17. Юшков О.П., Шпанов В.И., Спортивная борьба –М.:МГИУ, 2001, 92 с.

FEATURES OF TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN WRESTLING

*KH.T. Harutyunyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Wrestling, technique, tactics, technical-tactical action, holistic method, segmented method, segmented-constructive method.

Research Relevance: The relevance of this work lies in the fact that without improving the system of initial training, it is impossible to achieve significant success in wrestling, since it is at this stage that the foundations of correct execution of technical and tactical actions are laid.

Research Aim: The purpose of the initial training stage is to identify the specifics of the process of teaching technical and tactical actions in sports schools of the Republic of Armenia.

Research Methods and Organization: The following methods were applied: study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, interviews with outstanding coaches and renowned wrestlers.

Research Result Analysis: The study established that teaching technical actions in wrestling is carried out using holistic, segmented, and segmented-constructive methods.

Deficiencies in the process of technical and tactical preparation of young wrestlers are compensated by their high physical fitness. However, such shortcomings are also observed among high-level athletes. Therefore, initial technical and tactical training is of great importance in achieving high sporting results.

When developing a methodology for teaching technical and tactical actions for preliminary training groups, the main tool is the modeling of various wrestling situations and the identification of their characteristic features. This process should begin at the earliest stage of specialization, preparing young wrestlers for a gradual increase in load and the complexity of motor skills.

Conclusion: Any technical and tactical action represents a stable combination of the smallest elements (operations) of wrestling.

The learning of operations contributes to the effective acquisition of technical and tactical actions.

The use of appropriately selected teaching methods and the modeling of various wrestling situations contribute to the effective assimilation of technical and tactical actions and ensure the organic link between initial training and sports mastery.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Х.Т. Арутюнян,

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Спортивная борьба, техника, тактика, технико–тактическое действие, целостный метод, расчлененный метод, расчлененно–конструктивный метод.

Актуальность исследования: Актуальность работы обусловлена тем, что без совершенствования системы начальной подготовки невозможно добиться больших достижений в спортивной борьбе, поскольку именно здесь закладываются основы правильного выполнения технико–тактических действий.

Цель исследования: Целью этапа начальной подготовки является выявление специфики процесса обучения технико–тактическим действиям в спортивных школах Республики Армения.

Методы и организация исследования: Применялись следующие методы: изучение и анализ научно–методической литературы, педагогические наблюдения, беседа с выдающимися тренерами, известными борцами.

Анализ результатов исследования. В результате исследования установлено, что обучение техническим действиям в спортивной борьбе осуществляется с использованием целостного, расчлененного и расчлененно–конструктивного методов.

Недостатки в процессе технико–тактической подготовки юных борцов компенсируются их высокой физической подготовленностью. Однако эти дефекты наблюдаются у спортсменов высокого класса. Поэтому первоначальная технико–

тактическая подготовка имеет большое значение в достижении высоких спортивных результатов.

При разработке методики обучения технико-тактическим действиям для групп предварительной подготовки основным инструментом является моделирование различных ситуаций борьбы и выявление их характерных особенностей. Этот процесс следует начинать на самом раннем этапе специализации, готовя юных борцов к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательных навыков.

Краткие выводы. Любое технико-тактическое действие представляет собой устойчивую совокупность мельчайших элементов (операций) борьбы.

Обучение операций способствует эффективному освоению технико-тактических действий.

Использование правильно выбранных методов обучения и моделирование различные ситуаций борьбы способствуют эффективному усвоению технико-тактических действий и обеспечивают органическую связь начального обучения и спортивного мастерства.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Խաչիկ Թորգոմի Հարությունյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Information about the author

Khachik Torgom Harutyunyan, Associate Professor, Department of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 13.07.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.07.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան