

ՍՐՈՒՆՔՆԵՐԻ ԽԱՉԱՁԵՎ ԲՈՆՎԱԾՔՈՎ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՇՐՋՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱՋԱՏ ԸՄԲԵՃԱՄԱՐՏՈՒՄ

Խ.Թ. Հարությունյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ազատ ըմբշամարտ, տեխնիկա, ուսուցման գործընթաց, սրունքների խաչաձև բռնվածքով շրջումներ, ուսուցման հաջորդականություն, ուսուցման մեթոդներ:

Հետազոտության արդիականություն: Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսումնասիրումը սպորտային ըմբշամարտի ուսումնամարզական գործընթացի գլխավոր խնդիրներից մեկն է: Այդ գործընթացը կառուցված է ուսուցման սկզբունքների և մարզման օրինաչափությունների հիման վրա՝ հաշվի առնելով նաև ըմբշամարտի ուսուցման և մարզման առանձնահատկություններն արտահայտող առանձին մեթոդիկաները: Տարեցտարի առավել զգալի է դառնում ուսուցման մեթոդիկաների կատարելագործման անհրաժեշտությունը, որը պայմանավորված է սպորտային ըմբշամարտի օրինաչափ զարգացմամբ:

Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկական համարվում է վարպետության հիմքը և ըմբիշների հնարավորությունները մեծ չափով պայմանավորված

են հենց տեխնիկական պատրաստվածությամբ: Տեխնիկական կատարելությունը համարվում է ըմբիշի պատրաստության թերի կողմերի փոխհատուցման գործոն [5, 10]:

Ըմբշամարտի տեխնիկային առնչվող հետազոտությունները հիմնականում վերաբերում են հարձակողական գործողությունների կառուցվածքի արդյունավետության ուսումնասիրությանը, ինչը տարբեր հնարքների ուսուցման մեթոդների և միջոցների մշակման հնարավորություն է ընձեռնել:

Սպորտային ըմբշամարտում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական գործողություններ: Որպես կանոն՝ ըմբիշին հիմնականում առավելություն են բերում հարձակողական գործողությունները, որոնք կատարվում են ինչպես կանգնած դրությունից, այնպես էլ պարտեր դրությունից:

Ըմբշամարտի տեխնիկային վերաբերյալ ուսումնասիրությունները հիմնականում ուղղված են կանգնած դրությունից կատարվող հարձակողական

գործողությունների ուսուցման մեթոդիկային: Սա բացատրվում է այն հանգամանքով, որ ըմբիշների գոտեմարտը սկսվում է կանգնած դրությունից, իսկ ազատ ըմբշամարտում պարտեր դրությունից հնարքներ կատարելու համար անհրաժեշտ է մրցակցին նախառաջ տեղափոխել պարտեր դրություն, այսինքն՝ կանգնած դրությունից հնարք կատարել: Հենց այս օբյեկտիվ պատճառով է պայմանավորված մասնագետների և հետազոտողների առավել մեծ ուշադրությունը կանգնած դրությունից կատարվող տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման գործընթացի վրա:

Սակայն, ինչպես ցույց է տալիս մրցակցական գոտեմարտերի վիճակագրական տվյալների վերլուծությունը, պարտեր դրությունը ևս շատ կարևոր է հաղթանակի հասնելու և բարձր սպորտային արդյունքների նվաճման գործում [12]:

Պարտեր դրությունից կատարվող հնարքների առավելությունը կայանում է նրանում, որ միևնույն հնարքը առանց բռնվածքի փոփոխման կարելի է կատարել մի քանի անգամ, իսկ կանգնած դրությունից կատարվող հնարքը անհնար է կրկնել, քանի որ հնարքի կատարման արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է պարտեր դրությունում:

Հիշենք, որ ամեն անգամ հնարք կատարելու համար մեզ պետք է որոշակի նախապատրաստական աշխատանքներ տանել, մրցակցին անակնկալի բերել, որն ըմբիշից պահանջում է որոշակի ժամանակ, զգալի մկանային ճիգեր և այլն, իսկ պարտեր դրությունում հնարավոր է մեկ նախապատրաստական աշխատանքով միևնույն հնարքը կիրառել մի քանի անգամ կամ այնքան անգամ մինչև միավորների տարբերությունը կհասնի տասի և գոտեմարտը կդադարեցվի: Բացի դրանից, պարտեր դրությունում գրոհող ըմբիշը միշտ առավելություն ունի մրցակցի նկատմամբ, քանի որ գոտեմարտում է վերևից և մրցակցին ճնշում է սեփական քաշով:

Սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները համարվում են բազային հնարքներ, այսինքն՝ կազմում են ըմբիշների տեխնիկական հագեցվածության հիմքը, առանց որոնց անհնար է տեխնիկայի հետագա կատարելագործումը [3]:

Սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումներն ընդգրկված են մանկապատանեկան մարզադպրոցների ծրագրում և պարտադիր ուսուցանվում են բոլոր մարզվողներին: Սակայն կախված մարզիչների փորձից, նրանց պատկերացումներից այդ հնարքները

տարբերվում են իրենց ուսուցման մեթոդներով, ուսուցման ժամանակահատվածով և ուսուցման հաջորդակա-նությամբ:

Աշխատանքի արդիականությունը թելադրված է նաև այն հանգամանքով, որ սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները ունեն մեծ արդյունավետություն, քանի որ միևնույն բռնվածքով հնարավոր է կատարել անսահման քանակի շրջումներ և յուրաքանչյուր շրջումից հետո վաստակել 2 միավոր: Դրանք հեշտությամբ համակցվում են այլ շրջումների և միմյանց հետ, ինչը զգալիորեն մեծացնում է նրանց կատարման արդյունավետությունը: Բացի դա ազատ ըմբշամարտում կանգնած դրությունից կատարվող հնարքների մեծ մասը իրականացվում է ոտքերի բռնվածքներով, ինչը անհրաժեշտ կապերի ստեղծման պայմաններում զգալիորեն մեծացնում է ոտքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների կատարման արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցման առանձնահատկությունների բացահայտումն է:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Ուսումնասիրել սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցման մեթոդները:

2. Դասակարգել սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները:

3. Բացահայտել սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների կատարման արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական դիտումներ, սոցիոլոգիական հարցում, գուտեմարտերի վիճակագրական տվյալների ուսումնասիրում:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևանի «Դինամո» մարզական-հասարակական կազմակերպության, «Տորք Անգել» մարզամշակութային կենտրոնի և Երևանի օլիմպիական հերթափոխի քոլեջի, «Աշխատանքային ռեզերվներ» հասարակական կազմակերպության, Ն. Մուշեղյանի անվան ըմբշամարտի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի, Վ. Զատիկյանի անվան «Մալաթիա» մարզական ակումբի ազատ ըմբշամարտի նախնական ուսուցման և ուսումնամարզական խմբերում:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են ազատ ըմբշամարտի 45

փորձագետ՝ 30 մարզիչ, 15 բարձրակարգ մարզիկ:

Ուսումնասիրության է ենթարկվել Ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի գոտեմարտերի վիճակագրական տվյալների բազան, մասնավորապես՝ 2023-2024 թթ. Եվրոպայի, Ասիայի առաջնությունների և Օլիմպիական խաղերի 1343 գոտեմարտերի վիճակագրական տվյալները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հնարքի արդյունավետ կառուցվածքը դեռևս սպորտային վարպետության չափանիշ չէ և չի ապահովում դրա կատարումը մրցակցային պայմաններում: Գոտեմարտի բարդ իրավիճակներում հնարքների արդյունավետ իրագործումը հնարավոր է միայն դրանց կառուցվածքի նպատակային փոփոխման միջոցով:

Սակայն, մինչև հնարքի կատարումը, անհրաժեշտ է տեղաշարժերի, բռնվածքների, հրումների և ձգումների միջոցով նախադրյալներ ստեղծել հնարքների կատարման համար [8]:

Տեխնիկական բարձր պատրաստություն ունեցող ըմբիշները գոտեմարտում ավելի քիչ էներգիա են ծախսում, քանի որ աշխատանքի մեջ ներգրավում են միայն այն մկանները, որոնք տվյալ շարժողական գործողության մեջ ունեն որևէ գործառույթ: Գրոհի ընթացքում տեխնիկապես գրագետ

ըմբիշները մրցակցի դիմադրության հաղթահարման նպատակով շեշտադրված կերպով օգտագործում են մկանների հնարավորությունները: Բացի դա, նրանք ակտիվորեն կիրառում են սեփական քաշը, սեփական մարմնի և մրցակցի շարժման իներցիան:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետությունը կախված է հնարքի կատարելիս ստեղծված իրավիճակի գնահատման և անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կարողությունից: Այստեղից երևում է, որ ըմբիշը պետք է կարողանա ոչ միայն լավ կատարել հնարքները, այլև՝ իրավիճակից ելնելով, առավելագույն կարժամանակում ճիշտ որոշում կայացնել:

Որքան կատարելագործված և հղկված է ըմբիշի տեխնիկան, այնքան ավելի մեծ են մարզական բարձր նվաճումների հասնելու նրա հնարավորությունները: Այդ պատճառով էլ ոչ միայն տեխնիկական ամբողջությամբ, այլև նրա առանձին տարրերի ուսուցումը մարզման և սպորտային պատրաստության անբաժան մասն է:

Սպորտային ըմբշամարում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական և այլ տեխնիկատակտիկական գործողություններ: Հարձակողական գործողությունները գոտեմարտերում հաղթանակի հասնելու հիմնական միջոցներն

են [9]: Ընթիշի պատրաստության մյուս կողմերը դրսևորվում են հարձակողական գործողություններում, և նրանց կատարելության աստիճանով է պայմանավորված մարզիկի մասնակցության հաջողությունը մրցումներում: Այսպիսով՝ հարձակողական գործողությունները ըմբշամարտում հանդես են գալիս յուրօրինակ պրիզմայի դերում, որի միջով բեկվում են պատրաստության մնացած կողմերը [11]: Հարձակողական գործողությունների արդյունավետությունը կախված է հնարքի կատարման ժամանակ ստեղծված իրավիճակի գնահատման և անհրաժեշտ վերակառուցումներ կատարելու կարողությունից, որն անհրաժեշտ արդյունքի հասնելու հնարավորություն կտա: Այստեղից երևում է, որ ըմբիշը պետք է կարողանա ոչ միայն լավ կատարել հարձակողական գործողությունները, այլև՝ իրավիճակից ելնելով, առավելագույն կարճ ժամանակում ճիշտ որոշում կայացնել:

Ցանկացած գործունեության ոլորտում շարժողական գործողությունների ուսուցումն անհրաժեշտ է: Սակայն միայն ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման բնագավառում է դրանց ուսումնասիրությունը հանդես գալիս որպես ուսուցման օբյեկտ, քանի որ շարժողական գործունեությունը կատարելագործման և՛ առարկա է, և՛ միջոց, և՛ նպատակ [2]:

Մարզման գործընթացում տեխնիկական պատրաստություն և ուսուցում ասելով հասկացվում է ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի տիրապետում: Ինչ մնում է ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկային, ապա դա այն վարժությունների կատարման եղանակն է, որը ներառում է տարածության հաղթահարման, մրցակցի հետ փոխգործողությունների ընթացքում իրականացվող հնարքների ամբողջությունը:

Մասնագիտական գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս եզրակացնելու, որ ըմբշամարտի մարզական գործունեությունում տեխնիկական գործողությունների ուսուցման հաջողությունն առաջին հերթին կախված է մարզվողների բնատուր տվյալներից և ուսումնական գործընթացի անհրաժեշտ պայմանների առկայությունից:

Առաջին կարևոր պայմանը

մարզվողի ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակն է: Դասկանակ մարզիկների՝ շարժողական զանազան ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ճկունության, ճարպկության, հողերի շարժողականության առկայությունն է [1]:

Նախքան ուսուցումը սկսելն առաջին հերթին անհրաժեշտ է պարզել, թե ինչպիսին է ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, և եթե

ծրագրված շարժողական գործողությունները յուրացնելու համար այն բավարար չէ, պետք է պլանավորել և իրականացնել նախնական ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ պարամունքներ [2, 6]:

Երկրորդ պայմանը շարժողական կոնկրետ պատրաստությունն է, այսինքն՝ տվյալ մարզաձևին բնորոշ շարժողական գործողությունների կատարման տեխնիկայի տիրապետումը: Եթե նշված պատրաստության կողմերը բավարար չեն, ապա մարզիչը պետք է լրացուցիչ միջոցներ ձեռնարկի, առաջարկելով իր սաներին կատարել մասնագիտությանը համապատասխանող վարժություններ, որոնք մատչելի կլինեն մարզվողի համար և կօգնեն ձևավորելու շարժողական կոնկրետ կողմեր և պատկերացումներ [2]:

Եվ, վերջապես, **երրորդ պայմանը** սկսնակ մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունն է: Նրա հենքը շարժողական գործողության հիմնավորումն է, այսինքն՝ տեխնիկայի տարրերի կամ շարժողական կոնկրետ գործողության ուսուցումը [5, 6]:

Անհրաժեշտ է նաև հաշվի առնել, որ սպորտային վարժությունների և հնարքների տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ կարող են հակասություններ ծագել, կապված մի կողմից՝ առաջադրվող շարժողական խնդիրների

բարդության, մյուս կողմից՝ մարզվողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի հետ [2, 4]: Այդ պատճառով, յուրաքանչյուր մարզիչ, հատկապես, մենապայքարային մարզաձևերում, պետք է հաշվի առնի նշված հասկացությունները և համապատասխան ճշգրտումներ կատարի ուսուցման և մարզման գործընթացում:

Որպեսզի շարժողական գործողության (հնարք, վարժություն) ուսուցումն անցնի առավել արդյունավետ, անհրաժեշտ է պահպանել դիդակտիկայում ընդունված՝ դրա կազմակերպման առանձնահատկություններին ուղղված հանրահայտ պահանջները: Դրանցից առավել կարևորների թվին է դասվում մարզվողների ճանաչողական և շարժողական հնարավորությունների հաշվառումը [7]: Այդ նպատակով մասնագետները և գիտնականները խորհուրդ են տալիս մարզման գործընթացում ըմբիշների բեռնվածությունը հնարավորինս մոտեցնել մրցակցական պայմաններին:

Ինչպես ամեն մի ուսումնական գործընթաց, սպորտային վարժությունների և հնարքների ուսուցումը ևս, հիմնվում է դիդակտիկայի հայտնի սկզբունքների վրա՝ ակտիվության և գիտակցականության, մատչելիության,

սիստեմայնության, պահանջների աստիճանական բարձրացման, կայունության և այլն: Դիդակտիկ սկզբունքները, բնականաբար, հանդես են գալիս որպես մարզիչ-մանկավարժների, մարզվողների և սովորողների գործունեությունը սահմանող ու կանոնակարգող ելակետային դրույթների ամբողջական համակարգ [6]: Միևնույն ժամանակ, նշված դիդակտիկ սկզբունքները չեն կարող իրականացվել միմյանցից մեկուսացված, ընդհակառակը, մանկավարժական պրակտիկայում դրանք ձևավորվում և իրականություն են դառնում դիալեկտիկական միասնության մեջ:

Այսպիսով՝ ուսուցման որակը վճռորոշ կերպով կախված է նրանից, թե ինչպես են յուրացնում իրենց խնդիրները մարզիչը և մարզիկները: Այդ առումով մարզման գործընթացում ուսուցման նպատակի և խնդիրների մշակումը, մշտապես ունի շատ կարևոր նշանակություն և մինչ այժմ գտնվում է հետազոտողների ուշադրության կենտրոնում [2, 5]: Այն ունի իր բարդությունները, որոնք պայմանավորված են նրանով, որ յուրաքանչյուր շարժողական գործողություն կատարվում է ժամանակի և տարածության մեջ կիրառվող որոշակի ջանքերի շնորհիվ: Այս ամենը բարդացնում է ցանկացած ֆիզիկական վարժության տեխնիկայի ուսուցման գործընթացը:

Տեխնիկայի ուսուցման գործընթացում հարկավոր է հաշվի առնել, որ ցանկացած շարժողական գործողության, հնարքի տարրերի, միջոցների, տեխնիկական բաղկացած է տարբեր բաղադրիչներից: Օրինակ՝ սպորտային ըմբշամարտում հնարքի իրականացումը, նրա տեխնիկական բաղկացած է մրցակցին մոտենալուց, բռնվածք կատարելուց մրցակցի հավասարակշռությունը խախտելուց, հնարքի ամբողջական կատարումից և վերջնական դրույթունից:

Նոր շարժողական գործողությունների տեխնիկայի հետ ծանոթացումը, յուրացումն ու կատարումը հենվում է շարժողական այն փորձի վրա, որն այդ մարզիկն արդեն ձեռք է բերել նախորդ պարապունքների ընթացքում, ինչպես նաև ուսուցանվող շարժողական գործունեության առանձին բաժինների կամ բաղադրամասերի ճանաչման կարողության հենքի վրա:

Ուսուցման գործընթացը կառուցվում է ուսուցման նպատակի և խնդիրների ըմբռնման հիման վրա: Սովորաբար, կրթական ծրագրերում որպես ուսուցման նպատակ նշվում է շարժողական գործողության տիրապետումը, բայց ոչ տիրապետման անհրաժեշտ աստիճանը:

Գոյություն ունի շարժողական գործողության յուրացման չորս աստիճան [2]:

Առաջին աստիճանում մարզվողները պատկերացում են կազմում ուսուցանվող շարժողական գործողության մասին, յուրացնում են բնորոշ գծերը, կարողանում են այն զանազանել այլ գործողություններից, սակայն դեռևս չունեն պրակտիկ կատարման փորձ: **Երկրորդ աստիճանում** մարզվողները յուրացնում են շարժողական գործողության կատարման ուսուցանվող եղանակը և կարողանում են այն կատարել ստանդարտ պայմաններում: **Երրորդ աստիճանում** սովորողները կարողանում են որոշել շարժողական խնդրի լուծման օրնաչափությունները, ինչը հնարավորություն է տալիս շարժողական խնդիրները լուծել ինչպես ստանդարտ, այնպես էլ՝ փոփոխական և էքստրեմալ պայմաններում: Նրանք ի վիճակի են ինքնուրույն բացահայտել և վերացնել սխալները: **Չորրորդ աստիճանում** ձևավորվում է տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և շարժողական խնդրի լուծման նոր տարբերակներ մշակելու, ինչպես նաև շարժողական խնդիրները ինքնուրույն ձևակերպելու կարողությունը: Շարժողական գործողության չորրորդ աստիճանի տիրապետումը հիմք է հանդիսանում շարժողական «խիզախության» և ճարպկության համար: Այս ամենի հիման վրա ձևավորվում է շարժողական նոր խնդիրներ հայտնագործելու և

դրանց լուծման նորովի ուղիներ գտնելու կարողությունը [2]:

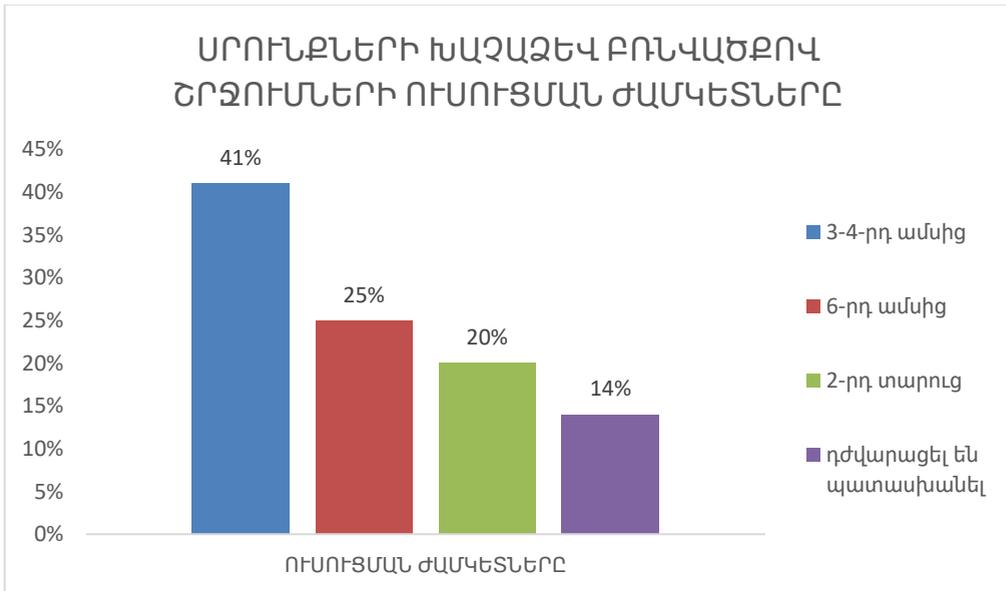
Հիմնվելով սոցիոլոգիական հարցման մանկավարժական դիտումների և մասնագիտական գրականության վերլուծության արդյունքների վրա՝ ուղեքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները դասակարգել չորս խմբի. 1. գլորումով, 2. ոլորումով, 3. անցումով, 4. թավալգլորումով:

Ընդ որում փորձագետների մեծամասնությունը (82%) դասակարգված հնարքներից միայն գլորումով և ոլորումով շրջումներն են համարում բազային հնարքներ:

Մանկավարժական դիտումներից պարզվեց, որ ուղեքերի խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցման ժամանակ կիրառվում են ուսուցման երկու մեթոդ՝ մասնատված և ամբողջական, սակայն հարցումները ցույց տվեցին, որ վերոհիշյալ հնարքների ուսուցման ժամանակ մասնագետների 20%-ը նախապատվություն են տալիս մասնատված մեթոդին, այլ կերպ՝ հնարքի փուլ առ փուլ ուսուցմանը, հարցվածների 50%-ը գերադասում է ուսուցումը կազմակերպել ամբողջական մեթոդով, իսկ 30%-ը՝ նախընտրում են վերոհիշյալ մեթոդները զուգակցել միմյանց հետ:

Ուոքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող ոլորումով շրջումների ուսուցման ժամկետներին վերաբերող հարցերից պարզվեց հետևյալը. մասնագետների 41%-ը հիմնվելով իրենց աշխատանքային փորձի վրա, համարում են, որ դրանց ուսուցումը պետք է սկսել 3-4-րդ ամսից, 25%-ը նշում են, որ

ուսուցումը պետք է սկսել 6-րդ ամսից, 20%-ը գտնում է որ ուոքերի խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցումը պետք է սկսել 2-րդ տարվանից, իսկ մի խումբ մասնագետներ էլ (14%) ձեռնպահ են մնացել գտնելով, որ այդ հարցում սահմանազատում մտցնելը տակավին սխալ է (տրամագիր 1):



Տրամագիր 1. Հարցման մասնակցած մարզիչների կարծիքները նշված հնարքների ուսուցման ժամկետների վերաբերյալ

Բնական է, որ ցանկացած շարժողական գործողություն, այդ թվում և ըմբշամարտում հնարք կատարելու համար, ըմբիշից պահանջվում է շարժողական որոշակի ընդունակությունների և հմտությունների այս կամ այն չափի դրսևորում, որը պայմանավորված է տվյալ մարզաձևի յուրահատկությամբ:

Հարցված մասնագետների մեծամասնության կարծիքով (78%) ուոքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող հնարքների ուսուցման ժամանակ հատուկ պահանջներ են ներկայացվում ձեռքերի և իրանի հիմնական մկանախմբերին:

Հարցվածների 42%-ի կարծիքով առավել արդյունավետ են համարվում

նոքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող գլորումով շրջումները, 48%-ի կարծիքով՝ ոլորումով շրջումները, իսկ նոքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող անցումով և թավազլորումով շրջումներին նախապատվություն տվեցին մասնագետների 10%-ը:

Մասնագետների 65%-ի կարծիքով նոքերի խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցման գործընթացը պետք է կազմակերպել հետևյալ հաջորդականությամբ. 1-ին՝ գլորումով շրջումներ, 2-րդ՝ ոլորումով շրջումներ, 3-րդ թավազլորումով շրջումներ և 4-րդ անցումով շրջումներ:

Հարցման արդյունքների և մանկավարժական դիտումների վերլուծությունից պարզվեց, որ մարզիչների 72%-ը գտնում է, որ ուսուցման արդյունավետությունը մեծապես կախված է ըմբշամարտի փոքրագույն տարրերի (օպերացիաների) յուրացումից:

Ուսումնասիրության են ենթարկվել Ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի տեղեկատվական ռեսուրսում առկա՝ 2023-2024 թթ. Եվրոպայի, Ասիայի, Աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում անցկացված 1343 գոտեմարտի վիճակագրական տվյալները [12]: Ուսումնասիրությունից պարզվեց, որ 1343 գոտեմարտում կիրառվել 1285 հնարք՝ որից 876-ը կանգնած դրությունից (70.1%), 409-ը՝

պարտեր դրությունից (29.9%): Կանգնած դրությունում 459 հնարք (52.4%) կատարվել է նոքերի բռնվածքով, իսկ պարտեր դրությունում ընդամենը 60 հնարք է (14.6%) կատարվել նոքերի խաչաձև բռնվածքով: Այստեղից հետևում է, որ կանգնած դրությունից նոքերի բռնվածքով կատարվող հնարքների և պարտեր դրությունից նոքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների միջև եղած կապն այնքան էլ ամուր չէ, ինչը վկայում է նախնական ուսուցման գործընթացի թերի կողմերի մասին:

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

1. Սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցումն հիմնականում իրականացվում է մասնատված (20%), ամբողջական (50%) մեթոդներով և զուգակցված (30%):

2. Գոյություն ունեն սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող 4 տիպի շրջումներ, որոնցից միայն ոլորումով և գլորումով շրջումներն են համարվում բազային հնարքներ և ուսուցումը պետք է սկսել գլորումով

շրջումից, որից հետո նոր միայն անցնել յլորումով շրջումի ուսուցմանը:

3. Ուսուցման արդյունավետություն բարձրացմանը նպաստում են ոչ միայն ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքների պահպանումը, այլև՝ ըմբշամարտի փոքրագույն տարրերի (օպերացիաների) յուրացումը:

4. Սրունքների խաչաձև բնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցման

ժամանակ հատուկ պահանջներ են ներկայացվում ձեռքերի և իրանի հիմնական մկանախմբերին:

5. Սրունքների խաչաձև բնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցումը կապակցել կանգնած դրությունից ուղքերի բնվածքներով կատարվող հնարքների հետ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Алиханов И.И., Техника вольной борьбы, М., ФиС, 1977, 216 с.
2. Боген М.М., Обучение двигательным действиям, М., ФиС, 1985, 192 с.
3. Вареников. Н.А., О.В. Губин, М.С. Сандраков Техническая подготовка борца: обучение и совершенствование: учебное пособие для вузов физической культуры. – Воронеж: 2022.– ВГАС. – 120 с.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, М., ФиС, 1976, 304с.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры.,М., ФиС, 1991, 543 с.
6. Озолин Н.Г., Современная система спортивной тренировки, М., ФиС, 1970, 480с.
7. Пилоян Р.А., Мотивация спортивной деятельности, М., “ФиС”, 1984, 104 с.
8. Пилоян Р. А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности [Текст] / Р. А. Пилоян, Ю. А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 5–8.
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. Султанакмедов.Г.С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие.М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 128 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011, 368 с.

12.https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiMTNmMTVhMTVhY2ZkOC00MTg2LWFmNjAtNTk4MzI0MTM4Nzc4IiwidCI6IjU0MGJlYjgzLTY0MDctNDk3OSIiZWExLTdmODU0OTViMTI1MSIsImMiOiI9&utm_source=uww.io&utm_medium=urlshortener

METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING LEG CROSS-TURN TECHNIQUES IN FREESTYLE WRESTLING

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

ABSTRACT

Keywords: freestyle wrestling, technique, teaching process, leg cross-turns, teaching sequence, teaching methods.

The relevance of the study. The relevance of this study is determined by the high effectiveness of leg cross-turns, as a single hold enables a wrestler to perform an unlimited number of consecutive turns, earning two points for each execution. Moreover, these turns can be readily combined both with other turning techniques and among themselves, which substantially increases their competitive efficiency. In addition, in freestyle wrestling, the majority of techniques performed from the standing position involve leg grips; therefore, the development of correct technical connections significantly enhances the effectiveness of executing leg cross-turns.

Methods and organization of the study. To achieve the research objectives, the following methods were employed: analysis and review of scientific and methodological literature, pedagogical observation, sociological survey, and analysis of bout statistics.

Results and discussion. The results of the study allowed for the classification of leg cross-turns into four distinct groups. Furthermore, the teaching methods applied in the instructional process were identified, along with the optimal sequence and timing of instruction and the most effective technical variations of leg cross-turns.

Conclusion. Enhancing the efficiency of teaching leg cross-turns depends not only on strict adherence to didactic principles but also on the mastery of fine technical elements (operations) and the effective integration of these turns with standing techniques that involve leg grips. Particular emphasis in the training process should be placed on strengthening the major muscle groups of the upper limbs and trunk.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТАМ СКРЕСТНЫМ ЗАХВАТОМ ГОЛЕНЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Х. Т. Арутюнян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Вольная борьба, техника, процесс обучения, перевороты скрестным захватом голеней, последовательность обучения, методы обучения.

Актуальность исследования. Актуальность работы обусловлена тем обстоятельством, что перевороты скрестным захватом голеней обладают высокой эффективностью, поскольку с помощью одного захвата возможно выполнить неограниченное количество переворотов и после каждого переоворота получить 2 балла. Кроме того, данные перевороты легко сочетаются с другими переворотами и между собой, что значительно повышает эффективность их выполнения. Помимо этого, в вольной борьбе большинство приемов, выполняемых из стойки, осуществляются с захватами ног, что в условиях создания необходимых связей значительно повышает эффективность выполнения переворотов скрестным захватом ног.

Методы и организация исследования: Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были применены следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, социологический опрос, изучение аналитических данных схваток.

Анализ результатов исследования. В результате исследования перевороты скрестным захватом голеней были классифицированы на 4 группы, выявлены применяемые в процессе их обучения методы, последовательность обучения, сроки начала обучения, наиболее эффективные разновидности.

Краткие выводы. Повышению эффективности обучения переворотам скрестным захватом голеней способствуют не только соблюдение дидактических принципов обучения, но и освоение мельчайших элементов борьбы (операций), а также сочетание данных переворотов с приемами, выполняемыми из стойки с захватами ног. При обучении предъявляются особые требования к основным мышечным группам рук и туловища.

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 13.09.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.09.2025–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան