

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼ ՍԱՐԱՆ**

ԲԱՐԲԱՐՅԱՆ ՄԵՍՐՈՊՍԱՍԿԵԼԻ

**ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ
ՕՊՏԻՄԱԼ ԱՑՈՒՄԸ ԲԱԶՄՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼՈՒՄ**

ԺԳ.00.02- «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա»
(ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտության մեթոդական արժեքային
գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման
ատենախոսություն

ՍԵՂՄԱԳԻՐ

ԵՐԵՎԱՆ - 2017

Ատենախոսություն թեման հաստատվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր՝ **Ե.Ս. Հակոբյան**

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր՝ **ԱԱ Չափնյան**
մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ՝ **Բ.Լ. Երիցյան**

Առաջատար կազմակերպություն՝ Ծիրակի Մ. Նաբանդանի անվան պետական համալսարան

Ատենախոսություն պաշտպանությունը կայանալու է 2017թ. հոկտեմբերի 6-ին ժամը 14⁰⁰ ԵՊՀ-ում գործող ԲՈՅ-ի մանկավարժության 065 մասնագիտական խորհրդում:

Հասցեն՝ 0025, ք. Երևան, Աբովյան 52^ա, ԵՊՀ-ի հայբանասիրության ֆակուլտետի մասնաշենք, թիվ 203 լսարան:

Ատենախոսությունը կարելի է ծանոթանալ Երևանի պետական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2017թ-ի սեպտեմբերի 6-ին:

Մանկավարժության 065 մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար մանկ. գիտ թեկնածու, դոցենտ
Նազարյան

Ա.Փ.

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒ ԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒ Ր ԲՆՈՒ ԹԱԳԻՐԸ

ԹԵՄԱՅԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒ ԹՅՈՒՆԸ: Ձյուղոյի ժամանակակից զարգացումը բնութագրվում է միջազգային մրցասպարեզներում մրցակցությամբ, մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերին ներկայացվող պահանջների անընդհատ աճով, կապված մրցակցական գործունեության պայմանների փոփոխությամբ, որը պայմանավորված է մրցականոնների անընդհատ կատարելագործմամբ: Չնայած տեղի ունեցող փոփոխության ներքին այն շարունակում է պահպանել բոլոր դրական կողմերը, որոնք ձյուղոյի հիմնադիր Ձիգորո Կանոն դրել է դրա հիմքում: այն ֆիզիկական, բարոյական, գեղագիտական դաստիարակության, ինքնապաշտպանության հիմնալի միջոց է և ունի կիրառական մեծ նշանակություն:

1964 թվականի Տոկիոյի օլիմպիական խաղերից ձյուղոն ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում և նրա հանրաճանաչությունը աշխարհում գնալով մեծանում է: Մեծ է ձյուղոյի դերը նաև անձի սոցիալականացման գործում, ինչի ապացույցն է Պարալիմպիկ խաղերի ծրագրում դրաներգրավումը: Այսօր ձյուղոյի միջազգային ֆեդերացիայի անդամ են ավելի քան 200 ազգային ֆեդերացիաներ: Ճապոնիայի, Կորեայի, Չինանդիայի, Ֆրանսիայի և այլ շատ երկրների դարգակյան ծրագրերում ընդգրկված է ձյուղո մարզաձևը որպես պարտադիր կամ ընտրովի ձև [B.И. Силин, 1980, К.В. Чедов, 2006, Д.Н. Сергиенко и др., 2011]: Փորձեր են արվում այն ներդնել նաև նախադպրոցական կրթական հաստատություններ և այդ նպատակով մշակվում են ծրագրեր [B.Н. Дубровин, 2006]: Ձյուղոն լայն կիրառում է գտել նաև ուժային կառույցներում՝ ոստիկանություն, բանակ: Անցկացվում են ոստիկանների և բանակայիների աշխարհի ու եվրոպայի առաջնություններ:

Ժամանակակից ձյուղոյում սրընթաց աճող մրցակցությունը ոլորտի մասնագետներին թելադրում է անընդհատ որոնելու մարզման գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու նոր միջոցներ, մեթոդներ և մոտեցումներ:

Ձյուղոյի տեսություն և պրակտիկայի հիմնահարցերից մեկն է՝ պատրաստության սկզբնական փուլներում բազային տեխնիկայի տիրապետումը. ինչ հնարքներ ուսուցանել, ինչ հաջորդականությամբ, ինչ մեթոդիկայով: Մեր իրականությունում նշված հարցերը լուծում են ստանում համապատասխան յուրաքանչյուր մարզիչի անձնական փորձի, սարրտային վարպետության, գիտելիքների, նախասիրության, մարզչական հեռատեսության: Տեխնիկայի յուրացման առումով այսպիսի բարդ մարզաձևում մարզման սկզբնական փուլներում պատրաստության հստակ համակարգի բացակայությունը բերում է կարողությունների և հմտությունների սխալ ձևավորման և ուղղել այդ սխալները առավել դժվար է, քան նոր տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը [С.Д. Бойченко, 1993, В.С.

Дахновский, А.В. Еганов, 1986]: Հարկ է նաև նշել, որ Հայաստանի Հանրապետության Ձյուղոյի ֆեդերացիայի կողմից կյուև և դան որակավորման աստիճանների շնորհման կանոնակարգը գործնականում չի իրականացվում:

Այս տեսանկյունից պատանի ձյուղոյի ստների բազմամյա մարզման կառուցվածքում բազային պատաստության կարևորությունը ընդգծում են շատ մասնագետներ [B.П. Деметьев, А.С. Крючков, 2005, 2009, В.В. Рыбаков и др., 2008]: Այսօր մեր հանրապետությանում նկատվում է ձյուղոյի ստների մարզման գործընթացի ինտեսիֆիկացում, որի բացասական կողմերից է՝ սահմանափակ տեխնիկական գործողությունների յուրացումը և միայն առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Մարզիչները հիմնվելով օժտված մարզիկների ներքին ռեսուրսների վրա փորձում են կարճ ժամանակում հասնել արդյունքների՝ շահագործելով նրանց թե ֆիզիկական, թե հոգեկան պահուստային ուժերը: Որոշ չափով դա նրանց հաղողվում է, սակայն արդյունքները հիմնականում պատանեկան և երիտասարդական տարիքային խմբերում են, հազվադեպ՝ մեծահասակներում: Այս երևույթը, անկասկած, հետագայում արգելք է հանդիսանում տեխնիկատակտիկական վարպետության մակարդակի բարձրացման համար: Այս ամենին գումարվում է նաև մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար նախատեսված բազմամյա պատաստության ծրագրերի բացակայությունը: Ընդհանրացնելով ասվածը, կարծում ենք, որ մեր ձյուղոյի ստների ցածր արդյունքների պատճառներից մեկը թաքնված է բազային պատաստության առանձնատկույթյուններում, որտեղ լիարժեք չի իրականացվում բազային տեխնիկական և ֆիզիկական պատաստությունը:

Վերը նշվածը ընդգծում է թեմայի արդիականությունը և անհրաժեշտություն է առաջանում վերանայել պատանի ձյուղոյի ստների բազային պատաստության համակարգը, գտնել նոր միջոցներ և մոտեցումներ, որոնք կօգնեն օպտիմալացնել բազային պատաստության գործընթացը:

ՀԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊՏԱԿԸ:

Մշակել և գիտափորձով հիմնավորել պատանի ձյուղոյի ստների բազային պատաստության օպտիմալացման մեթոդիկա:

ՀԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ:

Հետազոտության նպատակի իրականացման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել տարբեր երկրների ձյուղոյի առաջատար մարզիչների կարծիքները պատանի ձյուղոյի ստների բազային պատաստության կազմակերպման ժամանակակից մոտեցումների վերաբերյալ:
2. Բացահայտել տարբեր որակավորում ունեցող ձյուղոյի ստների մրցակցական գործունեությունում առավել հաճախկիրառվող և արդյունավետ տեխնիկական հնարքները:
3. Ընտրել և տեղայնացնել պատանի ձյուղոյի ստների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը և բազային

տեխնիկական հնարքների արդյունավետյունը արագմանը նպաստող համագործակցված վարժություններ:

4. մշակել պատանի ծյունդոյիստների բազային պատրաստություն օպտիմալացման մեթոդիկաև մանկավարժական գիտափորձով հիմնավորել դրաարդյունավետությունը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՐՈՒՅԹԸ: Կատարված

հետազոտություն արդյունքների վերլուծության ու ընդհանրացման արդյունքում:

• հիմնավորվել է պատանի ծյունդոյիստների բազային տեխնիկական պատրաստություն նոր մոտեցում, որը հնարավորություն է տալիս ապահովելու ծյունդոյիստների տեխնիկական գիտնանոցի ձևավորման հաջորդականությունը,

• մշակվել է պատանի ծյունդոյիստների բազային պատրաստություն մեթոդիկա, որի հիմքը կազմում են՝ համագործակցված ներգործություն մեթոդը, ավանդական ու ժամանակակից առողջարարական համակարգերում օգտագործվող վարժությունները: Վերջիններքը իրենց կառուցվածքով, մկանների աշխատանքի ռեժիմով, օրգանիզմի վրա ներգործության բնույթով նման են ծյունդոյում կատարվող շարժողական գործողություններին:

ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅՑԱՑԿՈՂ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒՅԹԵՐԸ:

1. Առանձնացված բազային տեխնիկական հնարքները հիմք են հանդիսանում պատանի ծյունդոյիստների տեխնիկական գիտնանոցի ձևավորման համար և ապահովում դրանց տիրապետման հաջորդականությունը:

2. Ընտրված համագործակցված վարժությունները կիրառումը պատանի ծյունդոյիստների մարզման գործընթացում նպաստում են առաջատար շարժողական ընդունակությունները մշակմանը և միաժամանակ բազային տեխնիկական հնարքների արդյունավետյունը արագմանը:

3. Մարզման գործընթացում համագործակցված մեթոդիկիրառումը հնարավորություն է տալիս օպտիմալացնել պատանի ծյունդոյիստների բազային պատրաստություն գործընթացը:

4. Պատանի ծյունդոյիստների բազային պատրաստություն մշակված մեթոդիկական հանդիսանում է մարզական բարձր արդյունքների ապահովման նախապայման:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Հետազոտություն արդյունքները լրացրել են պատանի մարզիկների պատրաստություն տեսական հայեցակետերը, ինչպես նաև պատանի ծյունդոյիստների բազային պատրաստություն կառուցման նոր մոտեցումների ձևավորման հիմք են հանդիացել: Բազային տեխնիկական պատրաստություն առաջարկված մոտեցումը հնարավորություն է տալիս ապահովել տեխնիկական պատրաստություն բազմակողմաև խիտությունը՝ հիմնվելով հաջորդայնություն սկզբունքի վրա:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ: Հետազոտող -

թյան արդյունքների ամփոփումը թույլ է տալիս առաջարկել մշակված մեթոդիկան ներդնել պատանի ծյուղոյիստների մարզման գործընթաց, որը հարստացնում է բազային պատրաստության բովանդակությունը՝ իր մեջ ներառելով. տեխնիկական պատրաստության ապահովման համար առանձնացված բազային հնարքներ, այդ հնարքների արդյունավետ յուրացմանն ուղղված վարժությունների համալիրներ, ինչպես նաև դրանց կիրառման մեթոդիկան: Մշակված մեթոդիկան ապահովելով ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակ՝ հնարավորություն է տալիս մարզման բազմամյա գործընթացում արդյունավետ և ռեզուլտատիվ տեխնիկական գիտնական ձևավորման հետ կապված խնդիրները: Հետազոտության արդյունքները կարող են կիրառվել ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտներում Զյուղոյի տեսություն և մեթոդիկա առարկայի դասավանդման, ինչպես նաև մարզիչների մասնագիտական վերապատրաստման և որակավորման բարձրացման գործընթացներում:

ԱՍԵՆԱԽՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾ ԵՎ ՆՍԱԿԱՆ: Առենախոսու -

թյունը շարադրված է 148 համակարգչային էջի վրա, բաղկացած է ներածությունից, 4 գլուխներից, եզրակացությունից և հավելվածից: Այն ներառում է 40 աղյուսակ, 3 նկար, 18 գծապատկեր, 23 հավելված: Մատենագիտական ցանկը բաղկացած է 202 տարբեր և եզրակացություններից:

ԱՍԵՆԱԽՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Ներածությունում հիմնավորված է թեմայի արդիականու - թյունը, ներկայացված են հետազոտության նպատակը և խնդիրները, գիտական նորոյթը, տեսական և գործնական նշանակությունը, ինչպես նաև պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները:

«Պատանի ծյուղոյիստների բազային պատրաստությունը որպես հետազոտման առարկա» խորագրով առաջին գլուխը բաղկացած է երեք ենթագլուխներից:

Առաջին **(Բազային պատրաստությունը մարզիկների բազմամյա մարզման կառուցվածքում)** ենթագլուխում ներկայացված է մարզիկների բազմամյա մարզման կառուցվածքի մասնակցի մոտեցումները, որը պետք է իրականացվի սարտի ընդհանուր տեսություն, կոնկրետ մարզածնում պատրաստության տեսություն և մեթոդիկայի հիմնական դրույթների, ընտրած մարզածնի զարգացման առանձնահատկությունների և միտումների, բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների վարպետության մոդելային բնութագրերի, մարդու օրգանիզմի տարիքային զարգացման ֆունկցիոնալ օրինաչափությունների և անհատական առանձնահատկությունների, առողջության համապատասխան

պատեստային ուժերի առկայությունն հաշվառմամբ: Ըստ Վ.Ն. Պլատոնովի [1997] բազմամյա սպորտային պատրաստությունը բաժանվում է հինգ փուլերի. սկզբնական պատրաստություն, նախնական բազային պատրաստություն, մասնագիտացված բազային պատրաստություն, անհատական հնարավորությունն ներդրող առավելագույն իրացման, բարձրարդյունքների պահպանման: Բազմամյա պատրաստություն յուրաքանչյուր փուլը ունի բավական հստակ առանձնացված նպատակներ, խնդիրներ և բովանդակություն:

Երկրորդ (**Ֆիզիկական պատրաստություն բովանդակությունը բազային պատրաստություն փուլում**) ենթազվիտում ներկայացված են ըմբռնարտում և մասնավորապես՝ ձյուդյունում, բազային պատրաստություն փուլում շարժողական ընդունակությունների մշակմանը վերաբերող գիտական հետազոտությունների վերլուծությունը [В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1972, Г.С. Туманян, 1998, А.С. Мешавкин, 2007, Н.А. Хуако, 2007, В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, 2008], որտեղ ընդգծվում է առավել արդյունավետ մոտեցումների բացահայտումը՝ որոնք հետագայում կայանալորեն մարզիկների հաջողությունը մրցակցական գործունեությունում: Այդ գործընթացում առավել կարևորվում է ուժային ընդունակությունների և ճկունության անհրաժեշտ մակարդակի ապահովումը, որը անմիջականորեն ազդում է տեխնիկական գործողությունների յուրացման վրա:

«Տեխնիկական պատրաստություն բովանդակությունը բազային պատրաստություն փուլում» երրորդ ենթազվիտում վերլուծվում է ձյուդյունում տեխնիկական պատրաստություն ժամանակակից տեսակետները: Ինչպես նշում է Վ.Ա. Վորոբևը (2006) բազային տեխնիկական պատրաստություն բովանդակություն արդյունավետության բարձրացման հիմնահարցի սկզբունքային կարևոր տեսակետներ են հանդիսանում կարողությունների, հմտությունների և տեխնիկական գործողությունների լավագույն կազմի որոշումը և նախնական պատրաստությանը հատկացված մի քանի տարիների ընթացքում դրանց յուրացման նպատակահարմար ճանապարհների բացահայտումը:

Ատենախոսություն երկրորդ գլուխում, որը կրում է **«Հետազոտություն խնդիրները, մեթոդները և կազմակերպումը»** խորագիրը, ներկայացված են հետազոտության մասնակի խնդիրները և գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացման, սոցիոլոգիական հարցման, մանկավարժական դիտման, մարդաչափություն, ողնաշարի, կոնքազդրային, սրունքվեգային, ուսային հոդերի շարժունակություն, ուժային ընդունակությունների, հավասարակշռություն, սիրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտման, մանկավարժական գիտափորձի և մաթեմատիկական

վիճակագրության հետազոտության մեթոդները, որոնք ապահովեցին օբյեկտիվ տվյալների ձեռքբերում՝ բավարարելով հուսալիության ու օբյեկտիվության պահանջները: Այս գլխում նաև ներկայացված են հետազոտության կազմակերպումը և քանակակազմը: Այն իրականացվել է երեք փուլերով:

Առաջին փուլում ուսումնասիրվել, վերլուծվել և ընդհանրացվել է ըմբռնման արտում, մասնավորապես, ձյուդոյում բազմամյա պատրաստության կառուցման առկա մոտեցումները, տեխնիկական պատրաստության հիմնահարցերը: Մշակվել է հետազոտության վարկածը և ուրվագծվել է պատանի ձյուդոյիստների բազային պատրաստության օպտիմալացման մեթոդիկան: Անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում, որին մասնակցել են Հայաստանի Հանրապետության 28 և Եվրոպական երկրների 24 մարզիչներ:

Երկրորդ փուլում անցկացվել է փաստագրող մանկավարժական գիտափորձը, որի արդյունքում ձեռք են բերվել պատանի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի նախնական տվյալներ: Գիտափորձում ընդգրկվել է 9-12 տարեկան նախնական պատրաստության խմբերում մարզվող 72 երեխաներ:

Երրորդ փուլում կազմակերպվել և անցկացվել է ձևավորող մանկավարժական գիտափորձը՝ մշակված մեթոդիկայի փորձարկման նպատակով: Գիտափորձը կազմակերպվել է Զայաստանի Մարզական ԶԿ Երևանի Ձյուդոյի սամբոյի օլիմպիական հերթափոխի մանկապատանեկան մասնագիտացված դպրոցում (2010 թվականի սեպտեմբերի 1-ից մինչև 2011 թվականի օգոստոսի 1-ը): Գիտափորձում ընդգրկված երեխաները բաժանվել են երկու խմբերի՝ փորձարարական և ստուգողական: Ստուգողական խմբի մարզիչները պարապել են՝ ըստ նախապատրաստական խմբերի համար ընդհանուր ընդունված տարեկան ավանի: Փորձարարական խմբի պարապմունքները կազմակերպվել են մշակված հեղինակային մեթոդիկայի հիման վրա: Ստուգողական և փորձարարական խմբերի պարապմունքների բեռնվածության գումարային ծավալը եղել է նույնը: Պարապմունքները անցկացվել են համապատասխան նշված մարզադպրոցի ուսումնական ավանով նախատեսված ժամերի քանակի, որը մեկ ուսումնական տարվա կտրվածքով նախապատրաստական խմբի համար կազմել է 240 ժամ (շաբաթը 4 մարզում, երկու ակադեմիական ժամ՝ 90 րոպե): Ստացված տվյալները ամփոփվել են երկու տարիքային խմբերով՝ 9-10 և 11-12: Գիտափորձի ավարտին իրականացվել է ստացված տվյալների մաթեմատիկական մշակում, վերլուծություն և ամփոփում, առենախոսական աշխատանքի շարադրում:

Առենախոսության երրորդ՝ «Սոցիոլոգիական հարցման, դիտումների և պատանի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի հետազոտման արդյունքները

որախ ս գիտալործի հիմնավորման նախարար պլ », գլ ու խը
բաղկացած է երեք ենթազվ խից :

Սույն գլ խի առաջին՝ «Մարզիչների կարծիքը բազային պատրաստության բովանդակության վերաբերյալ », ենթազվ խում ներկայացված է մարզիչների շրջանում իրականացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությանը: Հարցումը հնարավորություն տվեց ընդհանրացնելու ՀՀ մարզիչների կարծիքը հանրապետությանում ձյուդո մարզածևի հետագա զարգացման վերաբերյալ : Մասնագետների 50 տոկոսը գտնում է, որ անհրաժեշտ է մարզման գործընթաց ներդնել նոր տեխնոլոգիաներ, 43 տոկոսը գտնում է, որ պետք է վերանայվի և փոփոխվի մարզման ողջ գործընթացը: Ինչպես նաև բացահայտվեց, որ պատանի ձյուդոյիստների տեխնիկական պատրաստությանը իրականացվում է ոչ համակարգված՝ բացակայում է բազային տեխնիկական հնարքների հստակեցված կազմը, դրանց ուսուցման հաջորդականությունը: Այս խնդիրը լուծվում է համապատասխան յուրաքանչյուր մարզչի անձնական փորձի, գիտելիքների, սպորտային վարպետության, մարզչական հեռատեսության: Սրա հետմեկտեղ ներկայումս չկան նաև մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար նախատեսված ծրագիր:

Երրորդ գլ խի երկրորդ ենթազվ խում՝ «Ձյուդոյիստների մրցակցական գործունեության վերլուծությանը », ներկայացված են տարբեր տարիքային խմբերի 1610 մրցակցական գոտեմարտի վերլուծության արդյունքները, որի հիման վրա ամանձնացվել են առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքները. ծնկած դրոնությունից զցում ուսի վրայից (drop seoi nage), պահումներ (osaekomi waza), զցում հետ՝ մրցակցի ոտքի ծնկափոսից հատելով (osoto gari), զցում սրունքի կառչումով ներսից (ouchi gari), թափազցում ազդրով ներսից մեկ ոտքի տակ (uchi mata), զցում գլ խի վրայից սրունքով (sumigaeshi), ոտնդիր առջևից (tai otoshi), զցում գլ խի վրայից՝ ոտնաթաթի հետևումով որովայնին (tomoe nage), զցում կոնքի վրայից՝ պարանոցի բռնվածքով (koshi guruma):

Ստացված տվյալները ուղենիշ են հանդիսանում բազային տեխնիկական պատրաստության գործընթացի կազմակերպման համար: Սակայն այդ գործընթացում պետք է հաշվի առնել նաև այլ գործոններ: Կան հնարքներ որոնց կիրառելիությունը մրցումներում բարձր է, սակայն այդ հնարքները հիմք են ստեղծում առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքների յուրացման համար: Այսինքն այստեղ կարևոր դեր են խաղում շարժողական հմտության դրական փոխանցումը և դիրակտիկ սկզբունքները՝ մատչելիություն, աստիճանականություն, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստության և անհատական ամանձնատկությունների հաշվառումը □Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Զ. Սարյան, 2007, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան, 2003, М.М. Бореи ,1985□:

Երրորդ՝ **«Պատանի ձյուն դոյ իստների Ֆիզիկական պատրաստվածություն մակարդակի հետազոտումը»** խորագրով ենթազվ խում մակարագրվում են պատանի ձյուն դոյ իստների ու ժային ընդունակությունների և հավասարակշռության թեստավորման արդյունքների վերլուծությունը, որը ի հայտ է բերել ընդհանուր ցածր մակարդակ և յուրաքանչյուր տարիքային խմբում դիտարկվել է անհատական տատանումների բավական մեծ թափ, որը բնորոշ է ուսումնասիրվող տարիքային շրջանին: Նույն միտումը դիտարկվում է նաև տարբեր հոդերում պատանի ձյուն դոյ իստների շարժունակության մակարդակին:

Պատանի ձյուն դոյ իստների Ֆիզիկական աշխատունակության հետազոտումը մեծամասնությամբ մոտ բացահայտեց բավարար մակարդակ:

Այսպիսով, գրականության աղբյուրների վերլուծությունը, հարցման և թեստավորման արդյունքները ի հայտ բերեցին որոշ հիմնախնդիրներ կապված պատանի ձյուն դոյ իստների բազային պատրաստության իրականացման հետ.

- Ներկա ժամանակաշրջանում 3այաստանի 3անրապետությունում բացակայում է մանկապատանեկան մասնագիտացված մարզադպրոցների համար ուսումնական ծրագիր, որի հետևանքով ձյուն դոյ իստների պատրաստությունն իրականացվում է յուրաքանչյուր մարզչի անհատական մոտեցմամբ,
- 3այաստանի 3անրապետության մարզիչների շրջանում անցկացված հարցման արդյունքները փաստում են, որ պատանի ձյուն դոյ իստները օտարերկյա իրենց հասակակիցներին հիմնականում զիջում են տեխնիկական պատրաստությամբ,
- Նախնական հետազոտությունները բացահայտեցին պատանի ձյուն դոյ իստների ֆիզիկական պատրաստության ցածր մակարդակ:

Նշված խնդիրների լուծումը պահանջում է վերանայել պատանի ձյուն դոյ իստների պատրաստության համակարգը և գտնել դրա օպտիմալացման նոր մոտեցումներ:

Ատենախոսության չորրորդ՝ **«Պատանի ձյուն դոյ իստների բազային պատրաստության օպտիմալացման ուղիները»** գլխում, ներկայացված են մանկավարժական գիտախորժի արդյունքները:

Մի շարք մասնագետների կարծիքով [Վ.Բ. Անաբելյան, Բ.2. Սաղյան, 2009, А.А. Новиков, Р.А. Пилоян, 1976, В.В. Путин и др., 2000] տեխնիկական պատրաստությունը իրականացնելիս պետք է հաշվի առնել ժամանակակից մրցակցական պրակտիկայի ամանձնահատկությունները: Նրանք ընդգծում են մրցակցական պրակտիկայում ամալել կիրառվող և արդյունավետ հնարքների յուրացման և կատարելագործման անհրաժեշտությունը մարզման գործընթացում:

Ըստ Վ.Ս. Դախնովսկու [2012] բազային տեխնիկական պատրաստության ասպահովումը պահանջում է որոշակի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակ: Պատանի ծյուղոյի ստների շարժողական պատրաստվածությունը նախնական ուսումնասիրության բացահայտած ցածր մակարդակը կոճվարեցնի բազային հնարքների յուրացումը և ընդհանուր ամամաբ կիրառելի մարզական արդյունքների աճին: Յետևաբար, անհրաժեշտություն է առաջանում բազային պատրաստության փուլում մշակել այնպիսի մեթոդական մոտեցումներ, որոնք մի կողմից կապահովեն ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակ, մյուս կողմից՝ կնպաստեն բազային տեխնիկայի արդյունավետ յուրացմանը: Այսպիսի մեթոդական մոտեցման իրականացման հնարավորությունն է տալիս սարքային մարզման տեսությունում և պրակտիկայում լայն կիրառում ստացած համագործակցված ներգործության մեթոդը [B.M. Дьячков, 1966]: Յիմնվելով համագործակցված ներգործության մեթոդի հիմնական դրոյ թների վրա մարզման մեթոդիկայի մշակման ընթացքում մեր կողմից ընտրվել են ձգողական և ուժային բնույթի վարժություններ, որոնք կիրառվում են ավանդական և ժամանակակից առողջարարական համակարգերում: Այդ վարժությունների կառուցվածքային նմանությունը ծյուղոյի տեխնիկական գործողություններին հնարավորություն կտա դրանք արդյունավետ կիրառել ինչպես հատուկ ֆիզիկական պատրաստության, այնպես էլ՝ որպես նախապատրաստական և մոտեցնող վարժություններ բազային հնարքների արդյունավետ ուսուցման յուրացման համար: Մեր կողմից առանձնացված յուրաքանչյուր բազային հնարքի համար մշակվել են վարժությունների համալիրներ կառուցվածքային նմանության սկզբունքով, որոնք ախատանքում ներգրավված մկանների և դրանց ախատանքի բնույթով ստեղծում են միջմկանային կոորդինացիայի մոդելը՝ օժանդակելով այդ հնարքի ուսուցմանը, միաժամանակ նպաստելով հատուկ ճկունության և ուժային ընդունակությունների մշակմանը, հետագայում դառնալով մասնագիտացված շարժողական հմտության հիմք [Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 1999]:

Գիտափորձի վերջում ստացված արդյունքները փաստում են, որ տեղի են ունեցել առաջադիմական փոփոխություններ երկու խմբերի ծյուղոյի ստների ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ՝ տեխնիկական պատրաստության մեջ: Ինչպես փոճարարական, այնպես էլ ստուգողական խմբերի 9-10 և 11-12 տարեկան պատանի ծյուղոյի ստների մոտ նկատելի է ուժային ընդունակությունների ցուցանիշների փոփոխություններ: Չնայած, ստուգողական խմբի որոշ ցուցանիշներում տեղի են ունեցել նկատելի տեղաշարժեր, ի տարբերություն փորձարարական խմբի, դրանք հավաստի չեն:

Տարբեր մեթոդական մոտեցումներով մարզվելու արդյունավետությունը բացահայտվեց ստուգողական և փորձարարական խմբերի ձյունդոյխստների տարբեր ուժային ցուցանիշների համամատական վերլուծությունից (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

11-12 տարեկան պատանի ձյունդոյխստների ուժային ցուցանիշների համամատական վերլուծությունը գիտափորձից հետո

Շարժողական թեստը	$\bar{X} \pm m$		t	P
	Փորձարարական (n=21)	Ստուգողական (n=19)		
Ձգումներ պտտածողից (բանակ)	5.6 ± 0.78	2.6 ± 0.74	2.79	<0.01
Կախապտտածողից (վրկ.)	70.9 ± 5.84	53.1 ± 5.47	2.22	<0.05
Իրանի բարձրացում որովայնի նիս պառկած դրոնությունից (բանակ)	48.2 ± 2.90	31.5 ± 2.37	4.46	<0.001
Իրանի բարձրացում մեջքի նիս պառկած դրոնությունից (բանակ)	92.6 ± 7.54	57.4 ± 6.10	3.63	<0.01
Իրանի պահում որովայնի նիս պառկած դրոնությունից (վրկ.)	64.7 ± 4.26	44.6 ± 6.65	2.55	<0.05
Հենում նստած դրոնությունից ոտքերի պահում 45 աստիճան (վրկ.)	76 ± 4.98	63.9 ± 6.91	1.42	>0.05
Վերցատկ տեղից (սմ.)	31.5 ± 1.48	27.4 ± 1.36	2.04	< 0.05

Կարելի է փաստել, որ մշակված մեթոդիկայի կիրառումը նպաստել է պատանի ձյունդոյխստների ուժային ընդունակությունների մակարդակի բարձրացմանը, որը առավել դրսևորվել է 11-12 տարեկան ձյունդոյխստների մոտ:

Ինչպես ցույց տվեցին մեր ուսումնասիրությունները մեկ ուսումնամարզական տարվա ընթացքում տարբեր հոդերի շարժունակության ցուցանիշներում գրանցվել են առաջադիմական փոփոխություններ, որոշ դեպքերում նաև՝ հետադարձ: Տեղի ունեցած փոփոխությունները հավասարաչափ չեն և դրանք միանշանակ դիտարկել հնարավոր չէ:

Գիտափորձից հետո ողնաշարի շարժունակության համեմատությունը ստուգողական և փորձարարական խմբերի միջև ի հայտ բերեց հավաստի տարբերություններ. 9-10 տարեկանների մոտ պարանոցի և գոտկատեղի ռոտացիայում, իսկ

11-12 տարեկանների մոտ հետազոտված բոլոր ցուցանիշներում՝ աղյուսակ 2:

Աղյուսակ 2

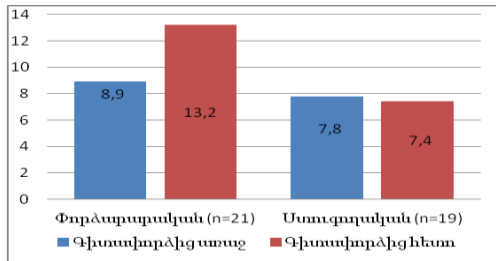
11-12 տարեկան պատանի ձյուղոյիստների ողնաջարի շարժունակության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությանը գիտափորձից հետո

Շարժողական թեստը	$\bar{X} \pm m$		t	P	
	Փորձարարական (n=21)	Ստուգողական (n=19)			
Թեքում արագ (սմ)	4.6 ± 0.92	-0.1 ± 1.15	3.19	<0.01	
Արտակորում (սմ)	14.3 ± 0.65	11 ± 0.63	3.65	<0.001	
Արտոլորում (սմ)	52.3 ± 1.74	57.1 ± 3.11	1.35	>0.05	
Իրանի թեքում կողք (սմ)	Աջ	19.9 ± 0.87	14.3 ± 1.34	3.51	<0.01
	Ձախ	20 ± 0.85	13.9 ± 1.25	4.04	<0.001
Իր տացիա պարանոց (աստիճան)	Աջ	19.9 ± 0.87	14.3 ± 1.34	3.51	<0.01
	Ձախ	20 ± 0.85	13.9 ± 1.25	4.04	<0.001
Իր տացիա գոտկատեղ (աստիճան)	Աջ	30.2 ± 1.00	25 ± 1.08	3.53	<0.001
	Ձախ	30.2 ± 0.87	24.2 ± 0.95	4.66	<0.001

Ուսագոտու շարժունակության ուսումնասիրությունը բացահայտեց, որ ուսային հոդը շատ զգայուն է ինչպես ուժային, այնպես էլ ձգողական վարժությունների ներգործությունների նկատմամբ: Այսպես, եթե արտոլորում մարմնամարզական փայտով թեստային վարժությունում փորձարարական երկու տարիքային խմբերում գրանցվել է դրական փոփոխություն, ապա ստուգողականում՝ նույնիսկ մեկ ուսումնամարզական տարվա ընթացքում նկատելի են ցուցանիշների նվազում: Գրեթե նույն փոփոխությունը նկատվում է նաև ձեռքի գատում հետ ձեռքը կողմ ելման դրությունից շարժման կատարման ժամանակ: Փորձարարական երկու տարիքային խմբերում աճը միջինը կազմել է 14.4 տոկոս և հավաստի տարբերություն է տեղի ունեցել 11-12 տարեկան ձյուղոյիստների ցուցանիշներում՝ $P < 0.05$: Ստուգողական խմբերում տեղի ունեցած փոփոխությունները հավաստի չեն: Այս շարժողական թեստի միջոցով ստացված ցուցանիշները կարևորվում են նրանով, որ շատ հնարքների կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսային հոդի շարժման լայնությամբ:

Մի շարք հնարքների կատարման ժամանակ շատ մեծ նշանակություն ունի սրունք-վեզային հոդի շարժունակությունը [A.A. Бобров, 2000, С.Б. Элипханов, 2007]: Փորձարարական երկու տարիքային խմբերում ոտնաթափի ծալման ցուցանիշները գիտափորձի ընթացքում աճել են մոտ 10 տոկոսով, ստուգողական խմբերում տեղի ունեցած փոփոխությունները աննշան են:

Գոտեմարտի բարդ պայմաններում բավականին մեծ պահանջներ են ներկայացվում մարզիկների հավասարակշռության կարգավորման ֆունկցիային: Հավասարության պայմանների բարդությունը կայանում է նրանում, որ մարզիկները անընդհատ փորձում են միմյանց հանել հավասարակշռությունից, որը հանդիսանում է հնարքի կատարման կարևոր պայմաններից մեկը, ինչպես նաև որոշ հնարքների կատարումը պահանջում է հավասարակշռության պահպանում [A.A. Мельников, А.А Савин, 2010]: Այդ պատճառով ուսումնասիրվել է պատանի ձյուդոյիստների տարածության մեջ մարմնի դիրքը պահպանելու ընդունակության մակարդակի շարժընթացը գիտափորձի ընթացքում: Գիտափորձի վերջում փորձարարական և ստուգողական խմբերի 11-12 տարեկան ձյուդոյիստների արդյունքների միջև արձանագրվել է հավաստի տարբերություն $P < 0.01$ (գծապատկեր 1):



Գծապատկեր 1. 11-12 տարեկան ձյուդոյիստների

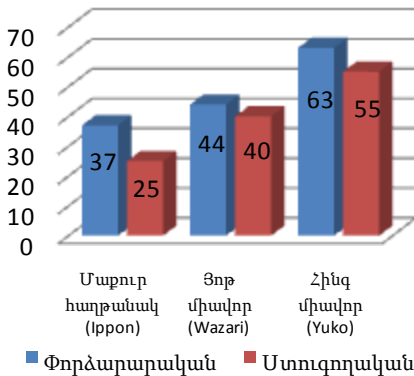
հավասարակշռության ցուցանիշների փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում (վրկ.)

Ստացված արդյունքները թույլ են տալիս եզրակացնել, որ մեր կողմից մշակված մեթոդիկական դրական ազդեցություն է ունեցել նաև հավասարակշռությանը պահպանելու ընդունակության վրա:

Այսպիսով, տարբեր շարժողական ընդունակությունների հետազոտման արդյունքների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց ներդրված մեթոդիկայի արդյունավետությունը պատանի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

Պատանի ձյուդոյիստների կողմից բազային հնարքների յուրացման արդյունավետության բացահայտման նպատակով դիտվել և վերլուծվել են ուսումնասիրական տարվա վերջում կազմակերպված մրցումները: Մրցումների նմանակցել են գիտափորձում ընդգրկված բոլոր մարզիկները: Մրցումների ընթացքում գրանցվել են հաղթանակների, ուսուցանված հնարքների արդյունավետ կիրառման, ինչպես նաև այլ արդյունավետ հնարքների կատարման քանակը: Հնարքը

համարվել է արդյունավետ, եթե մրցավարի կողմից գնահատվել է միավորով: Դիտման արդյունքների վերլուծությանը նույն ցույց տվեց, որ փորձարարական խմբի ձյունդոյխտները իրենց գոտեմարտերի 61.7 տոկոսը ավարտել են հաղթանակով, որից 56.1 տոկոս մաքուր հաղթանակով (Ippon), մինչդեռ ստուգողական խմբում այդ ցուցանիշը հաջորդաբար կազմել է 51.8 տոկոս և 43.1 տոկոս: Գծապատկեր 2-ից երևում է, որ փորձարարական խմբի պատանի ձյունդոյխտները մաքուր հաղթանակով գոտեմարտերը ավարտել են 12-ով ավելի քան, ստուգողական խմբինը (37-ը 25-ի դիմաց):



Գծապատկեր 2. Պատանի ձյունդոյխտների մրցակցական գործունեության արդյունավետության ցուցանիշները (քանակ)

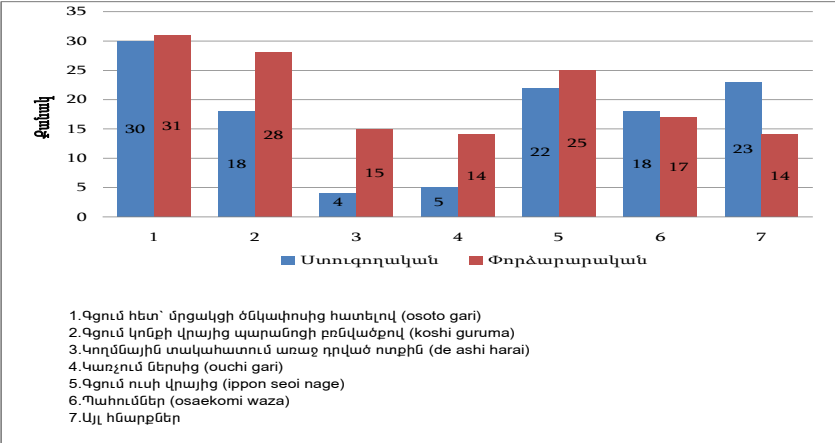
Ինչպես ցույց տվեց մրցման արդյունքների վերլուծությանը փորձարարական խմբի ձյունդոյխտները գերազանցել են նաև արդյունավետ կիրառված հնարքների քանակով՝ 144, մինչդեռ ստուգողական խմբում այդ ցուցանիշը կազմել է՝ 120:

Մրցման արդյունքները վերլուծելիս կարևոր էր նաև պարզել, թե մեր կողմից առանձնացված և գիտափորձի ընթացքում ուսուցանված բազային հնարքները ինչ արդյունավետությամբ կիրառվեցին գոտեմարտերի ժամանակ:

Ինչպես երևում է գծապատկեր 3-ից երկու խմբերում էլ առավել հաճախ կիրառվել են զցում հետ՝ մրցակցի ծնկափոսից հատելով և զցում ուսի վրայից հնարքները: Նշված առաջին հնարքը արդյունավետ կիրառվում է նաև տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների կողմից և մասնագետների կողմից դասվում է բազային հնարքների շարքին:

Ուշադրություն է գրավում կողմնային տակահատում առաջ դրված ոտքին և կառչում ներսից հնարքների կիրառման

փոխարարությունը երկու խմբերում: Ինչպես երևում է գծապատկեր 3-ից փորձարարական խմբի ձյուդոյիստները նշված հնարքները արդյունավետ են կիրառել գրեթե երեք անգամ ավելի: Ճատմասագետների կողմից այս հնարքները նշվում են որպես ոչ միայն հաճախակի կիրառվող, այլև հանդիսանում են նախապատրաստակա՝ հարձակողական գործողությունների և համակցումների կատարման ժամանակ: Բազային տեխնիկական պատրաստության փուլում այս հնարքների յուրացումը նախապայմաններ է ստեղծում հետագա փուլերում դրանց հիման վրա յուրացնելու նոր հնարքներ և որպես արդյունք՝ ընդլայնելու տեխնիկական գիտնացը:



Գծապատկեր 3. Գոտեմարտերի ընթացքում արդյունավետ կիրառված հնարքները

Ստուգողական խմբի ձյուդոյիստների գոտեմարտերի վերլուծությունը ցույց տվեց, որ մրցման ժամանակ նրանք կիրառել են նաև այլ հնարքներ. 52.2 տոկոսը կազմել են հետևյալ հնարքները՝ գցում մեջքի վրայից, գցում գլխի վրայից, գցում կրծքի վրայից, իսկ մնացածը եղել են հակահնարքներ: Հիմնվելով մասնագետների կարծիքին բազային տեխնիկական պատրաստության փուլում այս հնարքների յուրացումը և պատանի ձյուդոյիստների կողմից գոտեմարտերում դրանց կիրառումը վտանգավոր է և կարող է հանգեցնել ողնաշարի վնասվածքների:

Այսպիսով, մշակված մեթոդիկական ապահովեց ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակ, որը հնարավորություն է տվեց յուրացնելու առանձնացված բազային հնարքները: Այն արտացոլվեց գոտեմարտերում դրանց արդյունավետ կիրառմամբ: Մրցման արդյունքների

վերլուծությունը ցույց տվեց, որ փորձարարական խմբի պատանի ձյուդոյիստների ցուցանիշները գերազանցել են ստուգողական խմբին:

Ամփոփելով գիտափորձի արդյունքները կարելի փաստել, որ մշակված մեթոդիկան նպաստեց բազային պատաստության օպտիմալացմանը, այն նախադրյալներ է ստեղծում հետագայում բազմակողմանի տեխնիկական զինանոցի ձևավորման համար, որը համապատասխանում է ձյուդոյի զարգացման ժամանակակից միտումներին և հանդիսանում է մարզական բարձր արդյունքների ձեռքբերման կարևորագույն գործոններից մեկը:

ԵՃՐԱԿԱՏՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Գրականության աղբյուրների վերլուծությունը և մասնագետների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների ուսումնասիրումը ի հայտ բերեց ձյուդոյում բազային պատաստության փուլում հնարքների կազմի և դրանց ուսուցման հաջորդականության վերաբերյալ միասնական մոտեցման բացակայությունը, ինչը թելադրեց տվյալ հետազոտության անհրաժեշտությունը: Բացահայտվեց, որ բազային հնարքների ընտրությունը պետք է իրականացնել համապատասխան ժամանակակից մրցակցական գործունեության պահանջների, իսկ դրանց ուսուցման գործընթացը՝ դիդակտիկ սկզբունքների պահպանմամբ:

2. Մրցակցական գործունեության վերլուծության հիման վրա բացահայտվել են առավել կիրառվող ու արդյունավետ տեխնիկական գործողությունները, որի արդյունքում բազային տեխնիկական պատաստության ապահովման համար առանձնացվել են 8 հնարքներ: Դրանք թույլ կտան ապահովել ոչ միայն տեխնիկական պատաստության հիմքը, այլ նաև հետագայում յուրացնելու ավելի բարդ հնարքներ և դրանց համակցումներ՝ ընդլայնելով ձյուդոյիստի տեխնիկական զինանոցը:

3. Փաստագրող գիտափորձի արդյունքում բացահայտվեց 9-10 և 11-12 տարեկան ձյուդոյիստների \$իզիկական պատաստվածության ցածր մակարդակ.

- պատանի ձյուդոյիստների իրանի, ուսագոտու և ստորին վերջույթների մկանների ուժային ցուցանիշները, ինչպես նաև տարբեր հոդերի շարժունակության մակարդակը չեն համապատասխանում գոյություն ունեցող նորմատիվային պահանջներին,

- պատանի ձյուդոյիստների շուրջ 60 տոկոսը ունեին \$իզիկական աշխատունակության բավարար մակարդակ, իսկ 11-12

տարեկան ներքին 32.5 տոկոսի մոտ գրանցվեց անբավարար մակարդակ,

• արձանագրված ֆիզիկական պատրաստվածությունների ցածր մակարդակը, բնականաբար, թույլ չի տա արդյունավետ իրականացնելու պատանի ծյուրոյի ստուերի տեսնիկական պատրաստությունների գործընթացը:

4. Ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում հաստատվեց մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը, ինչը արտահայտվեց հետևյալում.

4.1. Մանկավարժական ներգործությունների արդյունքում 9-10 և 11-12 տարեկան պատանի ծյուրոյի ստուերի ֆիզիկական պատրաստվածությունների մակարդակում տեղի են ունեցել նկատելի տեղաշարժեր:

4.2. Տարբեր ուժային դրսևորումների՝ ուժային դիմացկունություն, ստատիկ ուժային դիմացկունություն, պայթուցիկ ուժ, ցատկունակություն, ցուցանիշները աճել են 1.1-ից մինչև 1.9 անգամ:

4.3. Փորձարարական խմբի պատանի ծյուրոյի ստուերի տարբեր հոդերի և տարբեր հարթություններում ողնաշարի շարժունակության մակարդակը բարելավվել է՝ 6.7 տոկոսից մինչև 100 տոկոս:

4.4. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի ծյուրոյի ստուերի ֆիզիկական պատրաստվածությունների ցուցանիշների համեմատումը բացահայտեց վիճակագրական հավաստի տարբերությունների օգուտ փորձարարական խմբի ($P < 0.05$ - $P < 0.001$):

4.5. Համագործակցված ներգործության մեթոդի կիրառումը նախադրյալներ ստեղծեց բազային հնարքների արդյունավետ ուսուցման և տեսնիկական պատրաստությունների կատարելագործման համար:

5. Գիտափորձի արդյունքում համագործակցված ներգործության մեթոդի կիրառումը դրական ազդեցություն ունեցավ մրցման արդյունքների վրա.

5.1. Փորձարարական խմբի մարզիկները գուտեմարտերի 61.7 տոկոսը ավարտել են հաղթանակով, որից 56.1 տոկոս մաքուր հաղթանակով, ստուգողական խմբում այդ ցուցանիշը համապատասխանաբար կազմել է 51.8 տոկոս և 43.1 տոկոս:

5.2. Արդյունավետ կիրառված հնարքների քանակը փորձարարական խմբում կազմել է՝ 144, ստուգողականում՝ 120:

5.3. Մրցակցական գործունեության ցուցանիշների վերլուծությունների կրկին անգամ ապացուցում է մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը բազային հնարքների ուսուցման և ամրապնդման գործընթացում:

6. Հեղինակային մեթոդիկայի կիրառելիության անհրաժեշտությունը ընդգծվում է ժամանակակից ու ավանդական միջոցների և համագործակցված ներգործության մեթոդի համալիր կիրառմամբ, որը ապահովում է պատանի

ձյուն դոյիստների բազային պատարաստությամբ գործընթացի օպտիմալացումը:

**Ատենախոսու թյան հիմնական դրույթները պոտահայ տված
են հեղինակի հրատարակած հետևյալ
աշխատություններում**

1. М.С. Барбарян, Е.С. Акопян, Сопряженный метод в базовой подготовке юных дзюдоистов, Материалы 2-й научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов», Москва, 2014. ст. 25-29.
2. М.С. Барбарян, Основоформирующие приемы базовой технической подготовки юных дзюдоистов. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро», Казань, 2015, ст. 191-193.
3. М.С. Барбарян, К проблеме базовой технической подготовки дзюдоистов. Журнал научных и прикладных исследований. Уфа, 2016, №12, с.138-140.
4. Մ.Ս. Բարբարյան, Մարզիչների կարծիքը պատանի ձյուդոիստների բազային պատարաստության կատարելագործման ուղիների վերաբերյալ, «Միֆթար Գոշ» հանդես, Գիտական հոդվածներ, 2016, 2(45), էջ 179-181:
5. М.С. Барбарян, Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов, Научно-теоретический журнал “Наука и спорт: современные тенденции”, Казань 2017, №1(Том 14), ст. 11-17.
6. М.С. Барбарян, Особенности развития специальной гибкости у юных дзюдоистов, Научно-практический журнал «Апробация», Махачкала, 2017, №3 (54), ст. 74-79.
7. М.С. Барбарян, Проблемы базовой подготовки юных дзюдоистов, Научно-практический журнал «Высшая школа», Уфа, 2017, №9, ст. 57-60.

ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02-«Методика преподавания и воспитания» (физическая культура).

Защита диссертации состоится 6 октября 2017г. в 14⁰⁰ на заседании действующего в ЕГУ 065 специализированного совета по педагогике при ВАК.

Адрес: 0025, г. Ереван, улица Абовяна 52^а, корпус факультета армянской филологии ЕГУ, 203 аудитория.

РЕЗЮМЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. В многолетней подготовке спортсменов значимость базового этапа подготовки, как основы долгосрочного спортивного роста спортсменов, подчеркивается многими специалистами [В.Л. Дементьев, А.С. Крючков, 2005 2009, В.В. Рыбаков и др., 2008].

Приходится констатировать тот факт, что в настоящее время в нашей республике наблюдается интенсификация тренировочного процесса юных дзюдоистов уже базовом этапе многолетнего процесса спортивной подготовки, отрицательной стороной которой является форсирование подготовки и как результат - усвоение ограниченного числа технических приемов и их дальнейшее совершенствование, преимущественное развитие лишь ведущих двигательных способностей. Это приводит к ограничению формирования технического арсенала и как следствие - уменьшению тактических вариантов ведения поединка, что дальнейшем является препятствием для совершенствования спортивного мастерства и одной из причин низкой спортивной результативности наших дзюдоистов на международной арене.

Вместе с тем одной из проблем в теории и практики дзюдо является отсутствие разработанной единой методологии обучения базовой технике на начальных этапах тренировки: каким приемам обучать, в какой последовательности и по какой методике? В нашей реальности эти вопросы решаются на основе личного опыта и спортивного мастерства тренера, его теоретической подготовленности, что, к сожалению, в результате не всегда оправдывается. Отсутствие четкой системы подготовки приводит к неправильному формированию навыков. [С.Д. Бойченко, 1993, В.С. Дахновский, И.А. Солянова, 2012].

Вышесказанное подчеркивает необходимость пересмотра системы базовой подготовки юных дзюдоистов, что и явилось предметом исследования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Разработка и экспериментальное обоснование методики оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов.

НАУЧНАЯ НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ определяется обоснованием нового подхода базовой технической подготовки юных дзюдоистов, позволяющим обеспечить последовательность формирования технического

арсенала дзюдоистов. Разработана методика подготовки юных дзюдоистов, основу которой составляют сопряженный метод и упражнения, используемые в традиционных и современных оздоровительных системах. Последние по своей структуре, режиму работы мышц, характеру воздействия на организм сходны к двигательным действиям в дзюдо.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты исследования дополнили теоретические аспекты подготовки юных спортсменов, расширили наши представления о подходах построения базовой подготовки юных дзюдоистов. Выделение базовых технических приемов и последовательность их овладения способствуют обеспечению разносторонней технической подготовки юных дзюдоистов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты исследования могут быть внедрены в тренировочный процесс, обогатив содержание базовой подготовки юных дзюдоистов. Разработанная методика, обеспечивая необходимый уровень физической подготовки дает возможность в процессе многолетней подготовки решить проблемы формирования технического арсенала юных дзюдоистов. Результаты исследования могут быть использованы при преподавании дисциплины Теория и методика дзюдо в институтах физической культуры, а также на курсах повышения квалификации тренеров по дзюдо.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЩИТУ

1. Выделенные базовые технические приемы составляют основу формирования технического арсенала юных дзюдоистов и обеспечивают последовательность их овладения.
2. Использование отобранных упражнений в тренировочном процессе юных дзюдоистов способствует одновременному обеспечению развитию двигательных способностей и эффективному овладению базовых технических приемов.
3. Применение сопряженного метода в процессе тренировки позволяет оптимизировать базовую подготовку юных дзюдоистов.
4. Разработанная методика базовой подготовки юных дзюдоистов является предпосылкой обеспечения высоких спортивных результатов.

СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИССЕРТАЦИИ. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов, списка использованной литературы и приложений, изложена на 150 страницах компьютерного текста. Содержит 40 таблиц, 3 рисунка, 18 диаграмм, 23 приложений.

BARBARYAN MESROP SAMVEL

THE OPTIMIZATION OF TRAINING METHODOLOGY OF JUDOKAS AT A
STAGE OF BASIC TRAINING

Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogic Sciences (PhD)
13.00.02-«Methods of teaching and education» (Physical education).

The defense of dissertation will take place on October 6 2017 at 2.00 p.m. at the Yerevan State University, at a meeting of specialized Council on Pedagogy 065 HAC in the YSU.

Address: 0025, 52a Abovyan str., Yerevan, YSU, Faculty of Armenian Philology, Auditorium N 203.

SUMMARY

THE RELEVANCE OF THE RESEARCH. In the long-term preparation of athletes the importance of the basic stage of preparation, as the basis for long-term sports growth of athletes, emphasized by many experts.

We have to state the fact that today in our republic is observed an intensification of the training process of young judokas already in basic stage of the long-term process of preparation, the negative side of which is the forcing of training and as a result mastering of a limited number of techniques and the primary development of only the leading motor abilities. This leads to limiting the formation of technical arsenal and consequently leads to reduction of tactical variants of conducting a fight. Coaches relying on internal resources of talented children trying to achieve results in a short time due to their physical and psychological reserve potential. To a certain extent, they succeed in this, but the result is achieved mainly in the cadet and junior age groups, rarely in senior age group. This situation, of course, in the future, is an obstacle to the improvement of sports skills. At the same time it should be noted, that now in sports schools there is no single training program on judo.

At the same time one of the problems of theory and practice in judo is the absence of developed methodology of teaching techniques in the early stages of training and issues of improving the content and consistency of basic techniques: what techniques to teach in the initial stages of preparation, what sequence and methodology?. In our reality, these issues are resolved based on personal experience and athletic skill of the coach, his theoretical readiness, foresight, that, unfortunately, as a result is not always justified.

The foregoing emphasizes the need to revise the basic training system of young judokas.

THE PURPOSE OF THE RESEARCH. Develop and prove effectiveness of optimization methods of the basic training of young judokas.

THE SCIENTIFIC NOVELTY OF THE RESEARCH. In result of the analysis and generalization of the research: has been substantiated a new approach to basic technical training of young judokas, allowing the sequence of formation of the technical arsenal of judokas, has been developed a methodology for the training of young judokas, the basis of which is the co-operation impact method, the exercises

used in traditional and modern healthcare systems. The latter are as close as possible to the exercises in judo, with their structure, the muscle work mode, the nature of the effect on the body

THE THEORETICAL IMPORTANCE OF THE RESEARCH. The results of the research were replenished theoretical aspects of young athletes' preparation, have expanded our understanding of approaches to the construction of young judokas basic training. Proposed approach to basic technical preparation enables to provide variety of technical preparation based on the principle of succession.

THE PRACTICAL IMPORTANCE OF THE RESEARCH. The summary of research results allows to offer inculcate the developed methodology in young judokas training process, which enriches the content of basic preparation including in it: selected basic techniques for technical preparation, exercises complexes for effective mastering of basic techniques, as well as the methodology of applying that complexes. The developed methodology providing the necessary level of physical training enables to solve problems with the formation of a technical arsenal in multi-year training process. The results of the research can be used when compiling teaching materials on discipline □Theory and methodology of teaching judo□ In the institutes of physical education, as well as in the courses for improving the skills of judo coaches.

BASIC PROVISIONS FOR DEFENSE

1. Selected basic technical tricks are on the basis of forming technical arsenal of young judokas and provide the consistency of their mastery.
2. The application of selected exercises in the training process of young judokas promotes simultaneously to development of motor abilities and effective mastering of basic technical tricks.
3. The application of adjoint method in the training process enables to optimize the basic preparedness of young judokas.
4. The studied methodology of basic preparedness of young judokas is a prerequisite for ensuring high sports results

THE STRUCTURE AND VOLUME OF THE DISSERTATION. The dissertation consists of introduction, four chapters, conclusions, list of references and applications, written on 150 computer pages. It contains 40 tables, 3 figures, 18 diagrams, 23 applications.

