

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ԲԱՐԲԱՐՅԱՆ ՄԵՍՐՈՊ ՍԱՄՎԵԼԻ

ՁՅՈՒ ԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ՕՊՏԻՄԱԼ ԱՅՈՒՄԸ  
ԲԱԶԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼՈՒՄ

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ

ԺԳ.00.02 «Դասավանդման և դաստիարակչական մեթոդիկա»  
(ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտության մանկավարժական  
գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման համար

Գիտական ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր՝ Ե.Ս. ՀԱԿՈԲՅԱՆ

Երևան 2017

|  |    |
|--|----|
| ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ                          |    |
| ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....                        | 4  |
| ....                                     |    |
| ՊԱՏԱՆԻ ՁՅՈՒ ԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶԱՅԻՆ           |    |
| ԳԼՈՒԽՈՒ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ | 10 |
| ԱՌԱՐԿԱ.....                              |    |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| 1.1      | Բազային պատրաստությանը մարզիկների բազմամյա մարզման կառուցվածքում ..                             | 10 |
| 1.2      | Ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությանը բազային պատրաստության փուլում ..                        | 27 |
| 1.2.1    | Ուժային ընդունակության ներքին նշանակությանը պատանի ձյունդոյիստների պատրաստության համակարգում .. | 35 |
| 1.2.2    | Ճկունության նշանակությանը պատանի ձյունդոյիստների պատրաստության համակարգում ..                   | 39 |
| 1.3      | Տեխնիկական պատրաստության բովանդակությանը բազային պատրաստության փուլում ..                       | 46 |
| ԳԼՈՒԽ II | ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ .....                                       | 58 |
| 2.1      | Հետազոտության խնդիրները .....   | 58 |
| 2.2      | Հետազոտության մեթոդների բնութագրումը .....  | 58 |
| 2.2.1    | Գրականության աղբյուրների վերլուծությանը .....   | 58 |
| 2.2.2    | Սոցիոլոգիական հարցում .....   | 59 |
| 2.2.3    | Մանկավարժական դիտում .....  | 59 |
| 2.2.4    | Մարդաչափությանը .....   | 59 |
| 2.2.5    | Ողնաշարի շարժունակության հետազոտումը .....  | 59 |
| 2.2.6    | Կոնքազդրային, սրունքվեզային, ուսային հոդերի շարժունակության հետազոտումը .....                   | 61 |
| 2.2.7    | Ուժային ընդունակության ներքին հետազոտումը .....   | 61 |
| 2.2.8    | Հավասարակշռության հետազոտումը .....   | 63 |
| 2.2.9    | Սիրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտումը .....                                     | 63 |
| 2.2.10   | Մանկավարժական գիտափորձ .....  | 64 |
| 2.2.11   | Մաթեմատիկական վիճակագրական .....  | 64 |

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
|           | մեթոդներ .....  |     |
| 2.3       | Հետազոտության կազմակերպումը և քանակակազմը .....   | 65  |
| ԳԼՈՒԽ III | ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ, ԴԻՏՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՏԱՆԻ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ԳԻՏԱՓՈՐՁԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼ ..... | 66  |
| 3.1       | Մարզիչների կարծիքը բազային պատրաստության բովանդակության վերաբերյալ .....  | 66  |
| 3.2       | Ձյուղոյիստների մրցակցական գործունեության վերլուծությանը .....   | 76  |
| 3.3       | Պատանի ձյուղոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի հետազոտումը .....  | 86  |
| ԳԼՈՒԽ IV  | ՊԱՏԱՆԻ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՕՊՏԻՄԱԼ ԱՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ .....  | 97  |
| 4.1       | Մանկավարժական գիտափորձի հիմնավորումը .....  | 97  |
| 4.2       | Մանկավարժական գիտափորձի կազմակերպումը .....   | 100 |
| 4.3.      | Պատանի ձյուղոյիստների մարզման մեթոդիկան բազային պատրաստության փուլում .....   | 102 |
| 4.4.      | Պատանի ձյուղոյիստների մարզման մեթոդիկայի արդյունավետությանը բազային պատրաստության փուլում .....   | 105 |
| 4.4.1     | Պատանի ձյուղոյիստների ուժային ընդունակությանը համեմատական վերլուծությանը .....  | 105 |
| 4.4.2     | Պատանի ձյուղոյիստների ճկունությանը ցուցանիշների համեմատական վերլուծությանը .....  | 109 |
| 4.4.3     | Պատանի ձյուղոյիստների ֆունկցիոնալ պատրաստվածության համեմատական վերլուծությանը .....   | 121 |
| 4.4.4     | Պատանի ձյուղոյիստների տեխնիկական պատրաստվածության արդյունավետության համեմատումը .....   | 124 |
|           | ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ .....  | 129 |
|           | ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՏԵՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՑԱՆԿ .....   | 131 |



## ՆԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ: Ձյուղոյի ժամանակակից զարգացումը բնութագրվում է միջազգային մրցասպարեզներում մրցակցության, մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերին ներկայացվող պահանջների անընդհատ աճով, կապված մրցակցական գործունեության պայմանների փոփոխությամբ, որը պայմանավորված է մրցականների անընդհատ կատարելագործմամբ: Մրցականներում տեղի ունեցող փոփոխությունները թելադրված են ժամանակի պահանջներով և միտում ունեն պահպանելու ձյուղոյի մրցունակությունը մարզածների պայքարում: Չնայած տեղի ունեցող փոփոխություններին այն շարունակում է պահպանել բոլոր դրական կողմերը, որոնք ձյուղոյի հիմնադիր Ձիգորո Կանոն դրել է դրա հիմքում. այն \$իզիկական, բարոյական, գեղագիտական դաստիարակության, ինքնապաշտպանության հիանալի 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 դրա ներգրավումը: Այսօր Ձյուղոյի միջազգային \$եղերացիայի անդամ են ավելի քան 200 ազգային \$եղերացիներ [196]: Ճապոնիայի, Կորեայի, ՅուՆԱՅիայի, Ֆրանսիայի և շատ այլ երկրների դպրոցական ծրագրերում ընդգրկված է ձյուղո մարզածը որպես պարտադիր կամ ընտրովի ձև [141, 170, 138]: Փորձեր են արվում այն ներդնել նաև նախադպրոցական կրթական հաստատություններ [198] և այդ նպատակով մշակվում են ծրագրեր [129]: Ձյուղոն լայն կիրառում է գտել նաև ուժային կառույցներում` ոստիկանություն, բանակ: Անցկացվում են ոստիկանների և բանակայիների աշխարհի ու եվրոպայի առաջնություններ:

Հայաստանի անկախացումից հետո մեր ձյուղոյիստները մարզական նկատելի արդյունքների հասան վերջին տասնամյակում, ինչն էլ միջազգային ասպարեզում բարձրացրեց

«հայ կական ձյուղոյի» հեղինակութունը: Այդ տարիներին մեր ձյուղոյիստները դարձան Եվրոպայի մեծահասակների, մինչև 23 տարեկանների առաջնությունների, Յամաշխարհային ուսանողական խաղերի, Աշխարհի գավաթների և սուպեր գավաթների հաղթողներ և մրցանակակիրներ: Աչքի ընկան նաև մեր պատանի և երիտասարդ ձյուղոյիստները՝ Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում ձեռք բերելով տարբեր ձուլվածքի մեդալներ: Ցավոք այդ վերելքը չօգնեց մեդալներ նվաճել ամենապատասխանատու ստուգատեսներում՝ վերջին երեք օլիմպիական խաղերում:

Ժամանակակից ձյուղոյում սրընթաց աճող մրցակցությունը ոլորտի մասնագետներին թելադրում է անընդհատ որոնելու մարզման գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու նոր միջոցներ, մեթոդներ և մոտեցումներ: Ներկայումս արդեն կատարված է մարզման գործընթացի տարբեր կողմերին վերաբերող մեծ ծավալի հետազոտական աշխատանքներ թեկնածուական և դոկտորական ատենախոսությունների տեսքով, ինչպես նաև հրատարակված է բազմաթիվ գիտամեթոդական գրականություն: Եթե մեթոդական ձեռնարկներում հեղինակները մի դեպքում փորձ են անում նկարագրել մարզման գործընթացը սկսած մարզիկի առաջին քայլերից մինչև միջազգային կարգի սպորտի վարպետի մակարդակ [31, 115, 177] մյուսներում՝ նկարագրում են հնարքների և դրանց համակցումների կատարման դասական տարբերակներ [28, 117, 103, 190, 193, 194], ապա ատենախոսություններում հետազոտվում է հարաբերականորեն նեղ հիմնահարց: Մասնավորապես մինչ այս գիտնականները դիտարկել են տեխնիկատակտիկական [106, 169, 206, 114, 127], ֆիզիկական պատրաստության տարբեր կողմերին, դրանց միջև եղած կապին [154, 182, 74], մրցման պայմաններում տեխնիկատակտիկական հնարքների կիրառման օպտիմալացմանը [13, 131, 187], առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանը [88, 59, 173, 61], ինչպես նաև բազմամյա մարզմանը վերաբերող հարցեր [68]:

Ձյուղոյի տեխնիկայի և տակտիկայի ուղղությամբ կատարված զգալի քանակի հետազոտությունների և մեթոդական աշխատանքների առկայության պարագայում էլ անհրաժեշտ է նշել,

որ ձյուղոյի տեսութեան և պրակտիկայի հիմնահարցերից մեկը մնում է՝ պատրաստութեան սկզբնական փուլերում տեխնիկայի ուսուցման մշակված մեթոդիկայի բացակայութեանը և բազային տեխնիկայի բովանդակութեան ու հաջորդականութեան կատարելագործման հարցերը. ինչ հնարքներ ուսուցանել պատրաստութեան սկզբնական փուլերում, ինչ հաջորդականութեամբ, ինչ մեթոդիկայով: Եթե այս խնդիրը տարբեր երկրներում որոշակիորեն կարելի է լուծված համարել, չնայած ԱՊՀ երկրներում այն ևս առկա է, ապա մեր հանրապետությունում այն լուրջ հիմնահարց է, քանի որ այս ուղղությամբ ոչ մի գիտական հետազոտություններ չեն կատարվել, չկա մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար մշակված ծրագիր: Չարկ է նաև նշել, որ Չայաստանի Չանրապետության Ձյուղոյի ֆեդերացիայի կողմից կյուև դան որակավորման աստիճանների շնորհման կանոնակարգը գործնականում չի իրականացվում: Մեր իրականությունում նշված հարցերը լուծում են ստանում համապատասխան յուրաքանչյուր մարզչի անձնական փորձի, սպորտային վարպետութեան, գիտելիքների, նախասիրութեան, մարզչական հեռատեսութեան: Տեխնիկայի յուրացման առումով այսպիսի բարդ մարզանքում մարզման սկզբնական փուլերում պատրաստութեան հստակ համակարգի բացակայութեանը բերում է կարողութեանների և հմտութեանների սխալ ձևավորման և ուղղել այդ սխալները առավել դժվար է, քան նոր տեխնիկական գործողութեանների ուսուցումը [24, 41]:

Այս տեսանկյունից պատանի ձյուղոյիստների բազմամյա մարզման կառուցվածքում բազային պատրաստութեան կարևորութեանը ընդգծում են շատ մասնագետներ [44, 91, 133]: Չեղինակների կարծիքները տարբեր են՝ կապված դրա իրականացման առանձնահատկութեանների հետ: Սակայն, ընդհանրացնելով նրանց կարծիքները, կարելի է փաստել, որ բազային պատրաստութեան նպատակն է հիմք ստեղծել հետագա մարզական նվաճումների համար: Ի վերջո բազային պատրաստութեան ուղղված է ապահովելու պատանի մարզիկների առողջութեան ամրապնդումը, բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստութեանը, բազմազան շարժողական կարողութեանների ու հմտութեանների

ձևավորումը և մասնագիտական առումով ամենակարևորը՝ բազային տեխնիկայի յուրացումը: Չնայած սրան, այսօր մեր հանրապետությանը նկատվում է ձյունդոյիստների 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 դանրանց հաջողվում է, սակայն արդյունքները հիմնականում պատանեկան և երիտասարդական տարիքային խմբերում են, հազվադեպ մեծահասակներում: Այս երևույթը, անկասկած, հետագայում արգելք է հանդիսանում տեխնիկատարիկական վարպետության մակարդակի բարձրացման համար: Այս ամենին գումարվում է նաև մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար նախատեսված բազմամյա պատրաստության ծրագրերի բացակայությունը: Ընդհանրացնելով ասվածը, կարծում ենք, որ մեր ձյունդոյիստների ցածր արդյունքների պատճառներից մեկը թաքնված է բազային պատրաստության առանձնահատկություններում, որտեղ լիարժեք չի իրականացվում բազային տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստությունը:

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

**ՅԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊՏԱԿԸ:** Մշակել և գիտափորձով հիմնավորել պատանի ձյունդոյիստների բազային պատրաստության օպտիմալացման մեթոդիկա:

**ՅԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.** Յետազոտության նպատակի իրականացման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել տարբեր երկրների ձյունդոյի առաջատար մարզիչների կարծիքները պատանի ձյունդոյիստների բազային



պատրաստության կազմակերպման ժամանակակից մոտեցումների վերաբերյալ :

2. Բացահայտել տարբեր որակավորում ունեցող ձյուղոյի ստների մրցակցական գործունեության ունում առավել հաճախկիրառվող և արդյունավետ տեխնիկական հնարքները :

3. Ընտրել և տեղայնացնել պատանի ձյուղոյի ստների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը և բազային տեխնիկական հնարքների արդյունավետ յուրացմանը նպաստող համագործակցված վարժություններ :

4. Մշակել պատանի ձյուղոյի ստների բազային պատրաստության օպտիմալացման մեթոդիկա և մանկավարժական գիտափորձով հիմնավորել դրա արդյունավետությանը :

**ՅԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՐՈՒՅԹԸ:** Կատարված

հետազոտության արդյունքների վերլուծության ու ընդհանրացման արդյունքում.

- հիմնավորվել է պատանի ձյուղոյի ստների բազային տեխնիկական պատրաստության նոր մոտեցում, որը հնարավորություն է տալիս ապահովել ու ձյուղոյի ստների տեխնիկական զինանոցի ձևավորման հաջորդականությունը,
- մշակվել է պատանի ձյուղոյի ստների բազային պատրաստության մեթոդիկա, որի հիմքը կազմում են՝ համագործակցված ներգործության մեթոդը, ավանդական ու ժամանակակից առողջարարական համակարգերում օգտագործվող վարժությունները: Վերջինները իրենց կառուցվածքով, մկանների աշխատանքի ռեժիմով, օրգանիզմի վրա ներգործության բնույթով նման են ձյուղոյում կատարվող շարժողական գործողություններին:

**ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒՅԹԵՐԸ.**

1. Առանձնացված բազային տեխնիկական հնարքները հիմք են հանդիսանում պատանի ձյուղոյի ստների տեխնիկական զինանոցի ձևավորման համար և ապահովում դրանց տիրապետման հաջորդականությունը:

2. Ընտրված համագործակցված վարժությունների կիրառումը պատանի ձյուղոյի ստների մարզման գործընթացում նպաստում են առաջատար շարժողական ընդունակությունների

մշակմանը և միաժամանակ բազային տեխնիկական հնարքների արդյունավետյունը բացմանը:

3. Մարզման գործընթացում համագործակցված մեթոդիկիրառումը հնարավորություն է տալիս օպտիմալացնել պատանի ձյունդոյիստների բազային պատրաստության գործընթացը:

4. Պատանի ձյունդոյիստների բազային պատրաստության մշակված մեթոդիկական հանդիսանում է մարզական բարձր արդյունքների ապահովման նախապայման:

**ՅԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԹՅԱՆ ԵՆԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ:**

Յետազոտության արդյունքները լրացրել են պատանի մարզիկների պատրաստության տեսական հայեցակետերը, ինչպես նաև պատանի ձյունդոյիստների բազային պատրաստության կառուցման նոր մոտեցումների ձևավորման հիմք են հանդիսացել: Բազային տեխնիկական պատրաստության առաջարկված մոտեցումը հնարավորություն է տալիս ապահովել տեխնիկական պատրաստության բազմակողմանիությունը՝ հիմնվելով հաջորդայնության սկզբունքի վրա:

**ՅԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԵՆԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ:**

Յետազոտության արդյունքների ամփոփումը թույլ է տալիս առաջարկել մշակված մեթոդիկական ներդնել պատանի ձյունդոյիստների մարզման գործընթաց, որը հարստացնում է բազային պատրաստության բովանդակությունը՝ իր մեջ ներառելով. տեխնիկական պատրաստության ապահովման համար առանձնացված բազային հնարքներ, այդ հնարքների արդյունավետյունը բացմանն ուղղված վարժությունների համալիրներ, ինչպես նաև դրանց կիրառման մեթոդիկական: Մշակված մեթոդիկական ապահովելով ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակ՝ հնարավորություն է տալիս մարզման բազմամյա գործընթացում արդյունավետ լուծել տեխնիկական զինանոցի ձևավորման հետ կապված խնդիրները: Յետազոտության արդյունքները կարող են կիրառվել ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտներում □Ձյունդոյի տեսություն և մեթոդիկա□ առարկայի դասավանդման, ինչպես նաև մարզիչների մասնագիտական վերապատրաստման և որակավորման բարձրացման գործընթացներում:

**ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ****ԿԱՌՈՒՑՎԱՅԻՆ****ԵՎ****ՆԱԿԱԼԸ:**

Ատենախոսությունը 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 լեզուներով գրականության աղբյուրներից:

## ԳԼՈՒԽԻ

# ՊԱՏԱՆԻ ՁՅՈՒ ԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒ ԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՅԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԱՌԱՐԿԱ

### 1.1 Բազային պատրաստույթ ունը մարզիկների բազմամյա մարզման կառուցվածքում

Ինչպես հայտնի է սպորտային պատրաստույթ ան գործընթացում մարզման ամբողջականությունն ապահովվում է որոշակի կառուցվածքի հիման վրա, որը իրենից ներկայացնում է որոշակի բաղադրամասերի (ենթահամակարգեր, կողմեր և առանձին օղակներ) հարաբերականորեն կայուն կառուցվածք, դրանց որոշակի հաջորդականության պահպանում և օրինաչափ հարաբերակցությունը միմյանց հետ [101, 125, 8]:

Մասնագետների կարծիքով սպորտային պատրաստույթ ան կառուցվածքը բնութագրվում է.

- պատրաստույթ ան բովանդակության տարրերի փոխադարձ կապով (ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստույթ ան միջոցներ և մեթոդներ),
- առաջադրվող բեռնվածություն բաղադրամասերի անհրաժեշտ փոխհարաբերությունը (բեռնվածություն ծավալի, լարվածություն, ուղղվածություն քանակական և որակական բնութագիր),
- մարզումային և մրցակցական գործընթացի տարբեր օղակների որոշակի հաջորդականությամբ՝ ներկայացնող այդ գործընթացի շրջանները և փուլերը, որոնց ժամանակ մարզումային և մրցակցական գործընթացում տեղի են ունենում օրինաչափ փոփոխություններ [150]:

Սպորտային պատրաստույթ ան կառուցվածքը որոշվում է մարզման օբյեկտիվ օրինաչափություններով (ընդհանուր և հատուկ պատրաստույթ ան միասնությամբ, անընդհատությամբ, ցիկլայնությամբ, անհատականությամբ և այլն), ընդ որում դրա կոնկրետ ձևերի կառուցման վրա ազդում է սպորտային գործունեության հիմնական պայմանները՝ կյանքի ընդհանուր ռեժիմը, մրցումների օրացույցը և այլն [101]:

Բազմամյա պատրաստության տևողությունը և կառուցվածքը կախված է հետևյալ գործոններից [125].

- մրցակցական գործունեության կառուցվածքից և բարձր մարզական արդյունքներ ապահովող մարզիկների պատրաստությունից,
- սպորտային վարպետության տարբեր կողմերի ձևավորման օրինաչափություններից և տվյալ մարզածևի համար առաջատար համարվող ֆունկցիոնալ համակարգերի հարմարողական հնարավորությունների ձևավորումից,
- մարզիկների անհատական և սեռական առանձնահատկություններից, կենսաբանական հասունության տեմպերից և դրա հետ սերտորեն կապված սպորտային վարպետության աճի տեմպերից,
- մարզիկների մարզումները սկսելու տարիքից, ինչպես նաև հատուկ պատրաստությունը սկսելու տարիքից,
- մարզումային գործընթացի բովանդակությունից՝ միջոցների և մեթոդների կազմ, բեռնվածության դինամիկա, մարզումային գործընթացի կառուցման տարբեր ձևեր, օժանդակ միջոցների կիրառում (հատուկ սնունդ, մարզասարքեր, աշխատանակությունը վերականգնող ու խթանող միջոցներ և այլն):

Նշված գործոնները որոշում են բազմամյա պատրաստության ընդհանուր տևողությունը, որը անհրաժեշտ է բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար և տարիքային սահմանները, որտեղ այդ արդյունքները սովորաբար ձեռք են բերվում [124, 109]:

Բազմամյա պատրաստության ռացիոնալ և անավորումը կապված է օպտիմալ տարիքային սահմանների ճշգրիտ որոշման հետ, որտեղ առավել հաճախ ձեռք են բերվում բարձր մարզական արդյունքներ: Սովորաբար առանձնացնում են երեք տարիքային գոտիներ՝ առաջին մեծ հաջողությունների, օպտիմալ հնարավորությունների և բարձր արդյունքների պահպանման: Այսպիսի բաժանումը թույլ է տալիս առավել արդյունավետ համակարգել մարզումային գործընթացը, ճշգրիտ որոշել ու իրականացնել առավել ազդեցիկ արդյունքներ ձեռքբերմանը ուղղված ինտենսիվ պատրաստության ժամանակահատվածը:

Մասնագետների կարծիքով ավելի հաճախ անվանի մարզիկները առավել ագույն արդյունքներ ձեռք են բերում օպտիմալ հնարավորությունների տարիքային գոտում, սակայն լինում են նաև բացառություններ: Այսպես, օժտված մարզիկների ընդհանուր թվի գրեթե 15-20 տոկոսը օպտիմալ հնարավորությունների գոտում հայտնվում են մի քիչ ավելի շուտ՝ սովորաբար 1-2 տարով [124]:

Ընդհանուր առմամբ առավել ագույն արդյունքների համար օպտիմալ տարիքային սահմանները բավական կայուն են, դրանց վրա լուրջ ազդեցություն չեն ունենում ոչ ընտրության ու մարզման համակարգը, ոչ պարապմունքները սկսելու ժամանակը, ոչ այլ գործոններ:

Չե տևաբար, անհրաժեշտ է ձգտել մարզիկների առավել ագույն արդյունքները պլանավորել համապատասխանեցնելով օպտիմալ տարիքին, որը կանանց և տղամարդկանց, ինչպես նաև տարբեր մասնագիտացմամբ մարզիկների մոտ տարբեր է: Դա շատ կարևոր է, որպեսզի հաշվի առնեն երեխաների հետ աշխատող մարզիչները, քանի որ նրանք պետք է հիմք ստեղծեն անհատական հնարավորությունների առավել ագույն իրացման փուլում՝ հետագա նպատակաուղղված պատրաստության համար: Չարկ է հատուկ զգուշացում պլանավորել հասունության շրջանում գտնվող դեռահասների պատրաստության գործընթացը, որը ուղեկցվում է տարբեր օրգանների և համակարգերի զարգացման անհամաչափությամբ, էնդոկրին համակարգի վերափոխությամբ, ինչը բերում է ադապտացիոն գործընթացների վատացման, աշխատունակության իջեցման, մարզումային և մրցակցական բեռնվածություններից հետո վերականգնման գործընթացների դանդաղեցման:

Մարզիկների բազմամյա պատրաստության գործընթացի կառուցումը պետք է իրականացվի սպորտի ընդհանուր տեսության, կոնկրետ մարզաձևում պատրաստության տեսության և մեթոդիկայի հիմնական դրույթների, ընտրված մարզաձևի զարգացման առանձնահատկությունների և միտումների, բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների վարպետության մոդելային բնութագրերի, մարդու օրգանիզմի տարիքային զարգացման ֆունդամենտալ օրինաչափությունների և անհատական

առանձնահատկությունների, առողջության համապատասխան պահեստային ուժերի առկայություն հաշվառմամբ:

Ըստ Վ.Ն. Պլատոնովի [125] բազմամյա սպորտային պատրաստությունը բաժանվում է հինգ փուլերի. սկզբնական պատրաստության, նախնական բազային պատրաստության, մասնագիտացված բազային պատրաստության, անհատական հնարավորությունների առավելագույն իրացման, բարձր արդյունքների պահպանման:

Բազմամյա պատրաստության յուրաքանչյուր փուլը ունի բավական հստակ առանձնացված նպատակներ, խնդիրներ և բովանդակություն:

Այլ հեղինակներ [150] բազմամյա սպորտային պատրաստության գործընթացում առանձնացնում են երեք փուլ .

1. բազային պատրաստության, որը իր մեջ ներառում է նախնական (մարզումների 1-3-րդ տարիներ) և սկզբնական մասնագիտացման փուլերը (մարզումների 4-5-րդ տարիներ),
2. խորը մասնագիտացման (պատրաստության 6-7-րդ տարիներ), սպորտային կատարելագործման (պատրաստության 8-10-րդ տարիներ) և առավելագույն նվաճումների (4ից մինչև 12 տարի) հետանհատական հնարավորությունների առավելագույն իրացման փուլ ,
3. սպորտային երկարակեցության, որը ենթադրում է նվաճումների պահպանման փուլի իրացում և մարզվածության պահպանում:

Բազմամյա պատրաստության բոլոր փուլերում մարզիկների շարժողական ընդունակությունների միաժամանակյա և առանձին ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակումը դրա համար առավել նպաստավոր որոշակի տարիքային սահմաններում: Դպրոցական տարիներին հնարավորություն կա բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակման համար, եթե ապահովվում է արդյունավետ մանկավարժական ներգործություն, որը, սակայն, չպետք է սկզբունքորեն փոխի մարդու այս կամ այն շարժողական ֆունկցիայի զարգացման տարիքային օրինաչափությունները: Միևնույն ժամանակ պետք է առավելագույնս հաշվառվեն և օգտագործվեն դպրոցահասակ երեխաների մորֆոֆունկցիոնալ

ցուցանիշների և շարժողական ընդունակությունների զարգացման զգայուն շրջանները [38]:

Ինչպես նշում է Վ.Պ. Ֆիլիևը [164] բազմամյա պատրաստության փուլերում մարզման գործընթացի ուղղվածությունը որոշվում է շարժողական ընդունակությունների մշակման և շարժողական կարողությունների ձևավորման զգայուն շրջանների հաշվառմամբ: Միևնույն ժամանակ նպատակահարմար է ուշադրություն դարձնել նաև այն շարժողական ընդունակություններին, որոնք տվյալ տարիքային սահմանում ակտիվ չեն զարգանում: Չատկապես կարևոր է պահպանել համաչափություն ընդհանուր դիմացկունության և արագային ընդունակությունների, ընդհանուր դիմացկունության և ուժային ընդունակությունների մշակման ժամանակ, այսինքն այն ընդունակությունների, որոնց հիմքում ընկած են տարբեր ֆիզիոլոգիական մեխանիզմներ:

Պատանի մարզիկների պատրաստությունը բնութագրվում է միջոցների և մեթոդների բազմազանությամբ, տարբեր մարզաձևերի միջոցների և շարժախաղերի, ինչպես նաև խաղային մեթոդի լայն կիրառմամբ: Նախնական պատրաստության փուլում չպետք է պլանավորվեն մարզումային նկատելի ֆիզիկական և հոգեբանական բեռնվածություններ, որոնք ենթադրում են միօրինակ միջոցների կիրառում:

Տեխնիկական պատրաստությունը պետք է ապահովի բազմաբնույթ նախապատրաստական վարժությունների յուրացում: Տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում ոչ մի դեպքում պետք չէ փորձել կայունացնել շարժումների տեխնիկան, հասնելու կայուն շարժողական հմտության, որը թույլ կտա ձեռքբերել որոշակի սպորտային արդյունքներ: Այս ժամանակահատվածում ձևավորվում է պատանի մարզիկների տեխնիկական զինանոցը, որը ենթադրում է բազմազան շարժողական գործողությունների համալիրների յուրացում: Այսպիսի մոտեցումը հիմք է ստեղծում հետագա տեխնիկական կատարելագործման համար, որը առանձնակի կարևորություն է հաշվի առնվի նախնական պատրաստության փուլում:



Այս փուլում մարզումները, որպես կանոն, պետք է ացկացվեն ոչ հաճախքան շաբաթը 2-3 անգամ, 30-60 րոպե տևողությամբ:

Նախնական պատրաստության փուլում պատանի մարզիկների բեռնվածության տարեկան ծավալը մեծ չէ և սովորաբար տատանվում է 100-150 ժամի սահմաններում: Բեռնվածության տարեկան ծավալը կախված է նախնական պատրաստության փուլի տևողությունից, որը իր հերթին, կախված է տվյալ մարզաձևով մարզումները սկսելու տարիքից: Օրինակ, եթե երեխան սկսել է զբաղվել մարզաձևով վաղ տարիքից՝ 6-7 տարեկան, ապա փուլի տևողությունը կարող է կազմել 3 տարի՝ բեռնվածության հարաբերականորեն փոքր ծավալով (առաջին տարին 80 ժամ, երկրորդ տարին՝ 100, երրորդը՝ 120): Իսկ, եթե ապագա մարզիկը մարզումները սկսել է ուշ, օրինակ 9-10 տարեկանում, ապա նախնական պատրաստության փուլի տևողությունը հաճախ կրճատվում է մինչև 1.5-2 տարի, իսկ բեռնվածության ծավալը, հաշվի առնելով դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի թողած ազդեցությունը, կարող է միանգամից հասնել 200-250 ժամի տարվա ընթացքում [108, 109 125]:

Սկսնակ մարզիկների ներգրավումը բազմամյա պատրաստության հետագա փուլերին, բնորոշ մարզումային և մրցակցական բեռնվածությունների կատարման նպատակով, անհրաժեշտ է իրականացնել աստիճանաբար՝ մի քանի տարիների ընթացքում: Սակայն, այս կանոնը պրակտիկայում անտեսվում է: Շատ մարզիչների, սպորտի բնագավառի մասնագետների ձգտումը ցանկացած ճանապարհով պատանի մարզիկների հետ բարձր արդյունքների հասնելու մասնակի խնդիրներ լուծելու համար (որակավորման նորմատիվների կատարում, պատանեկան մրցաշարերի մասնակցություն և այլն) բերում է այն բանի, որ մարզիկները սկսած 11-15 տարեկանից, անընդհատ, տարին մի քանի անգամ մասնակցում են մրցումների, որոք պահանջում են հատուկ պատրաստության կազմակերպում: Այսպիսի կողմնորոշումը սխալ է, քանի որ բերում է մարզիկների օրգանիզմի վրա ազդեցության առավել հզոր միջոցների շահագործման: Մինչև առավելագույն սպորտային արդյունքների ձեռքբերման օպտիմալ տարիքային սահմանի հասնելը պատանի մարզիկները սկսում են ընդօրինակել

աշխարհի ու ժողովուրդի մարզիկների պատրաստության մեթոդիկան՝ դրան բնորոշ միջոցների և մեթոդների ամբողջությամբ: Արագացված պատրաստության արդյունքը բերում է դեռահաս և պատանեկան տարիքում արդյունքների բուռն աճի՝ մարզիկները կարճ ժամանակում լրացնում են սպորտի վարպետի նորմատիվը, երկրի ներսում անցկացված մրցումներում հասնում են որոշակի արդյունքների, երբեմն նաև հաջող հանդես են գալիս միջազգային պատանեկան մրցումներում: Միևնույն ժամանակ նրանց արդյունքները լրիվ բնական պատճառներով, կապված նրանց օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունների հետ, հեռու են համաշխարհային մակարդակի նվաճումներից և նրանք ի վիճակի չեն հաջող մրցակցել կազմաբանական, ֆունկցիոնալ և հոգեբանական տեսանկյունից արդեն ամբողջովին ձևավորված մեծահասակ մարզիկների հետ:

Պատանի մարզիկների պատրաստության գործընթացում շատ լարված, առավել հզոր մարզումային ազդեցությունների կիրառումը բերում է տվյալ միջոցների նկատմամբ արագ հարմարվողականության և աճող օրգանիզմի ադապտացիոն հնարավորությունների սպառման: Դրա պատճառով արդեն հաջորդ մարզումային ցիկլում կամ տարում մարզիկները արդեն թույլ են արձագանքում նմանատիպ ազդեցություններին: Իսկ ամենակարևորը, նրանք դադարում են արձագանքել ավելի թույլ բեռնվածությունների, որոնք կարող էին լինել բավական արդյունավետ, եթե նախկինում չկիրառվեին ավելի հզոր ազդեցություններ [125]:

Մի շարք գիտական աշխատանքների վերլուծության արդյունքները թույլ են տալիս պնդել, որ որպես կանոն մարզիկների նախնական պատրաստությունը կապված է մեծ ֆիզիկական բեռնվածությունների կատարման հետ: Նկատվում է վաղ մասնագիտացում և մարզման գործընթացի ինտեսիֆիկացում, ինչը բացասական է անդրադառնում պատանի մարզիկների առողջության վրա: Սրանից ելնելով արդիականություն են ձեռք բերում ուսումնամարզական գործընթացի կառուցման նոր մոտեցումները, կողմնորոշված դրա որակական բարելավմանը, առանց մկանային բեռնվածության ծավալի և լարվածության

բարձրացման: Մարզական պատրաստության տարեկան ցիկլի կառուցման ժամանակ ելակետ է ընդունվել այն, որ կիրառել մարզման պարբերացման ավանդական մոդելը (նախապատրաստական, մրցակցակ, անցման շրջաններ) նախնական պատրաստության փուլում հնարավոր չէ, քանի որ ամբողջ փուլը կրում է ընդհանուր նախապատրաստական ուղղվածություն: Այս առումով առավել նախընտրելի է մարզաամողջարարական և նախապատրաստական խմբերում տարեկան ցիկլը կառուցել մոդուլային (բլոկային) համակարգով, որը մարզման գործընթացի, կառուցվածքային առումով, ամբողջական և հարաբերականորեն անկախ մաս է: Իր բովանդակությամբ մոդուլը դատարամբանորեն ավարտուն բլոկ է, կազմված մարզումային պարապմունքների համակարգից, որը առանձնանում է բովանդակային, մեթոդական, կազմակերպչական, գնահատման, տեխնոլոգիական և ժամանակային ամբողջականությամբ: Սպորտային պատրաստության տարեկան ցիկլը իր մեջ ներառում է չորս ուսումնամարզական մոդուլներ, որոնց առանձնահատկությունները կայանում են հետևյալում. յուրաքանչյուր մոդուլ համապատասխանում է հանրակրթական դպրոցի ուսումնական տարվա քառորդին, ունի մարզումային հստակ խնդիրներ, բեռնվածության կոնկրետ ուղղվածություն և մոդուլների միջև հաջորդականության պահպանում: Մոդուլներում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական, ինչպես նաև տեխնիկական պատրաստության հարաբերակցությունը փոխվում է մոդուլից մոդուլ [90]:

Ըմբռնամարտի տարբեր ձևերում բազմամյա պատրաստության հիմնահարցերը այս կամ այն չափով ներկայացված են տարբեր մասնագետների աշխատանքներում [118, 14, 120, 156, 66, 67, 179, 87, 145]:

Ըստ որոշ հետազոտության արդյունքների [120] ըմբիշների պատրաստության պլանավորման արդյունավետությունը ապահովվում է հետևյալ հիմնական պահանջների հաշվառմամբ.

1. Բազմակողմանիության` պլանավորման մեջ պետք է ներառվեն պատրաստության բոլոր կողմերը, այդ թվում նաև ուսումնամարզական և մրցակցական գործունեության, վերականգնման միջոցառումների, պատրաստության արտաքին պայմանների հետկապված գործոնները և այլն:

2. Կոնկրետության` պատրաստության ընթացքում միշտ պետք է լուծվեն կոնկրետ խնդիրներ` պատրաստվածության որոշակի մակարդակի ձեռքբերում ամբողջությամբ և ըստ առանձին բաղադրամասերի, կոնկրետ մրցումների, հավանական մրցակիցների հետ հանդիպման պատրաստություն և այլն:

3. Պատրաստության օպտիմալացման` կոնկրետ նպատակի իրագործում նվազագույն անհրաժեշտ մարզումային ազդեցությունների հաշվին, համապատասխանություն մարզիկների հնարավորությունների և առաջարկվող բեռնվածությունների միջև:

Ըմբռնման փուլում բազմամյա պատրաստության ռացիոնալ կառուցվածքի որոշման և առանձին փուլերում պարապմունքների ուղղվածության օպտիմալ դինամիկայի բացահայտման համար առաջարկվում են հետևյալ հնարավոր հետազոտական մոտեցումները. սպորտային նվաճումների տարիքային դինամիկայի ուսումնասիրում, լոնգիտյուդ դիտումներ, կորելացիա` վաղ և դրանից հետո իրականացված թեստավորման արդյունքների ու մարզումային բեռնվածությունների չափումների, մարզավիճակի, անցկացվող մրցումների համակարգի միջև: Ըմբռնման փուլում, բազմամյա պատրաստության կառուցվածքում, առանձնացված են չորս ցիկլեր. նախնական, նախառեկորդային, ռեկորդային և ավարտող:

Առաջարկվում է նաև փուլերի այլ կառուցվածք, որոնց անվանումները արտացոլում են մարզիկների պատրաստության ուղղվածությունը դրանցից յուրաքանչյուրում (բազային, հատուկ, խորացված հատուկ պատրաստության, բարձր արդյունքների ցուցադրման, սպորտային արդյունքների կայունացման և պարապմունքների աստիճանական դադարեցման):

Յիմնվելով սպորտային նվաճումների սահմանված տարիքային դինամիկայի օրինաչափություններին, սպորտի վարպետների և միջազգային կարգի սպորտի վարպետների «կենսագրության» առանձնահատկություններին առաջարկվում է ազատ ոճի ըմբռնների բազմամյա մարզման կառուցման հետևյալ տարբերակը [36].

1. Նախնական պատրաստության փուլ : Տարիքային սահմանը 7-10 տարեկան : Տևողությունը 2-3 տարի :
2. Սկզբնական պատրաստության փուլ . Տարիքային սահմանը 11-15 տարեկան : Տևողությունը 0.5-4 տարի (փուլը ձգվում է մինչև սպորտային կարգերը րացումը):
3. Նախնական մասնագիտացված պատրաստության փուլ : Տարիքային սահմանը 14-17 տարեկան : Տևողությունը 1-4 տարի (փուլը ձգվում է մինչև սպորտային առաջին կարգը րացնելը):
4. Խորացված մասնագիտացված պատրաստության փուլ : Տարիքային սահմանը 15-20 տարեկան : Տևողությունը 1-5 տարի (փուլը ձգվում է մինչև սպորտի վարպետի թեկնածուի նորմատիվի կատարումը):
5. Բարձր սպորտային արդյունքների ձեռքբերման փուլ : Տարիքային սահմանները 17-24 տարեկան : Տևողությունը 3-7 տարի (փուլը ձգվում է մինչև սպորտի վարպետի նորմատիվի կատարումը):
6. Պոտենցիալ հնարավորությունների առավելագույն իրացման փուլ : Տարիքային սահմանները 20-27 տարեկան : Տևողությունը 5-7 տարի :

Բուլղարիայում ըմբշամարտի տարբեր ձևերի համար նախատեսված բազմամյա պատրաստության համակարգը իր մեջ ներառում է երեք հիմնական փուլ [118].

1. Նախնական պատրաստության : Տարիքը 10-12 տարեկան : Տևողությունը 1-3 տարի : Ուղղվածությունը՝ բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստություն, ըմբշամարտի տեխնիկայի, սպորտային նվաճումների հիմունքների, ըմբշամարտով պարպելու հետաքրքրությունների և պահանջմունքների ձևավորում :
2. Հատուկ պատրաստության : Դեռահասներ՝ 13-14, պատանիներ՝ 15-16 տարեկան : Տևողությունը 4 տարի : Ուղղվածությունը՝ առաջի փուլի նման, սակայն բեռնվածության ծավալի և դրա մասնագիտացվածության ավելացմամբ, ինչպես նաև իրականացվում է ըմբիշների տեխնիկատակտիկական գիտնական ձևավորում, տեխնիկատակտիկական համալիրների մի քանի տարբերակների յուրացում :
3. Սպորտային կատարելագործման : 17-18 տարեկանից ավագ տարիքի պատանիները, 1921 տարեկան երիտասարդները և տղամարդիկ :

Տևողությունը՝ մինչև մրցումների ակտիվ մասնակցության ավարտը: Ուղղվածությունը՝ տեխնիկա-տակտիկական համալիրների յուրացում, անհատական աշխատանք:

Ս.Ֆ. Մատվեևի [12] կարծիքով բազմամյա մարզական պատրաստության հարցերը անհրաժեշտ է դիտարկել մարզական գործունեության ընդհանուր տևողության, խորացված մասնագիտացումը սկսելու օպտիմալ ժամկետների ու հնարավորությունների առավելագույն իրագործման ժամանակաշրջանի, նվաճումների պահպանման փուլի կենսաբանորեն նպատակահարմար անցման և ակտիվ մարզումների ավարտման տեսակետից: Նա ձյունդոյիստների բազմամյա մարզման գործընթացը բաժանել է հետևյալ փուլերի.

1. Նախնական և բազային պատրաստության: Այս ժամանակաշրջանում աշխատանքի գլխավոր ուղղությունները հանդիսանում են՝ առողջության ամրապնդումը, բազմակողմանի պատրաստվածության ապահովումը, պարապմունքների նկատմամբ կայուն ներքին պահանջմունքի ձևավորումը: Այս փուլերին բնորոշ ընդհանուր դրույթները հանդիսանում են մարզման գործընթացում առավելապես ընդհանուր և օժանդակ միջոցների կիրառումը: Մրցակցական և հատուկ միջոցները կազմում են ընդհանուր աշխատանքի ծավալի 5-10 տոկոսից ոչ ավելի առաջին և համապատասխանաբար 10-15 տոկոս՝ երկրորդ փուլում: Հիմնական բեռնվածությունը ընկնում է ամբողջ նախապատրաստական շրջանի վրա, որը ներառում է ամբողջ մակրոցիկլը: Մրցակցական շրջանը փոքրինչ սքողված է, փուլերի ընթացքում ուսուցանվում են ոչ միայն ձյունդոյի տեխնիկա-տակտիկական հնարքներ, այլև ըմբռնմարտի այլ ձևերից: Աշխատանքի ծավալի ավելացումը առաջ է անցնում լարվածության բարձրացման տեմպերից:

2. Խորացված մասնագիտացման: Այս փուլում աշխատանքի գլխավոր ուղղվածությունը հանդիսանում է \$ուսկցիոնալ հիմքի ձևավորումը, որը անհրաժեշտ է մարզումների ժամանակակից սթրեսային ռեժիմների անցման համար: Մրցակցական պրակտիկան կազմում է մարզումներին հատկացված ընդհանուր ժամանակի մինչև 20 տոկոսը: Այս փուլում արդյունավետ է մարզումային պատրաստությանը տալ բազմամարտային ուղղվածություն:

Խորացված մասնագիտացումը պետք է խառնել մրցակցական և հատուկ բնույթի միջոցներով սահմանափակված ձյուդոյիստի նեղ մասնագիտացված գործունեության հետ: Միջոցների բազմազանության մեջ կարևոր տեղ են գրավում ըմբշամարտի տարբեր ձևերից տեխնիկական գործողությունները:

3. Հնարավորությունների առավելագույն իրագործման: Այս փուլում մարզման գործընթացի գլխավոր ուղղությունը հանդիսանում է կոնկրետ մարզիկի համար ամենաբարձր արդյունքների ձեռքբերումը:

4. Նվաճումների պահպանման:

5. Ակտիվ մարզումների ավարտման:

Այլ տարբերակ են առաջարկում Վ.Ս. Դախնովսկին և Բ.Ն. Ռուկավիցինը [42] պատանիների բազմամյա պատրաստությունը առնվազն բաժանելով երկու հիմնական փուլերի. վաղ ուսուցման և մարզական մասնագիտացման: Առաջին փուլում (մինչև 13-14 տարեկան) տեղի է ունենում բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստություն և հիմնական շարժողական հմտությունների ձևավորում, ինչը թույլ է տալիս ավելի ուշ անցնել խորացված մարզական մասնագիտացման: Ուսուցման առաջին տարվա ընթացքում չեն անցկացվում պաշտոնական մրցումներ, բացառությամբ՝ ֆիզիկական պատրաստվածության ստուգողական թեստավորման: 1988 թվականին հաստատվել է «Կանոնադրություն և ՄՊՄԴ-ում պատրաստության կառուցվածքի և բովանդակության մասին» փաստաթուղթը, որտեղ վարպետության կայացման ամբողջ ժամանակաշրջանը բաժանվում է 5 փուլերի.

1. Նախնական կամ բազային պատրաստության (9-10 տարեկանից սկսվում է մինչև՝ 13-14)

2. Խորացված մարզական մասնագիտացման (14-16 տարեկան)

3. Մասնագիտացված կամ խորացված հատուկ պատրաստության (17-20 տարեկան)

4. Անհատական հնարավորությունների մաքսիմալ իրագործման (20-26 տարեկան)

5. Նվաճումների պահպանման (մինչև 30-32 տարեկան, ծանր քաշերում նույնիսկ մինչև 36-40):

Նախնական կամ բազային փուլի հիմնական խնդիրն է ապահովել հետագա մարզական մասնագիտացումը: Աաջին 2-3 տարիների ընթացքում տարեկան ցիկլերը չեն բաժանվում շրջանների, քանի որ ամբողջ փուլը նպատակային ուղղվածությամբ հանդիսանում է շարունակական նախապատրաստական շրջան: Կիրառվում են բազմազան միջոցներ ուղղված ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարձրացմանը և առողջության ամրապնդմանը: Կարևոր նշանակություն է տրվում ճարպկությունը, ճկունությունը և շարժումների արագաշարժությունը մշակող մարզախաղերին, շարժախաղերին, ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժություններին:

Պատանիների բազմամյա պատրաստության երկրորդ փուլում՝ խորացված մարզական մասնագիտացման, ուսուցման տեսակարար կշիռը նկատելի բարձր է, քան նախորդ փուլում: Սկսնակ ձյուդոյիստները պետք է յուրացնեն բազմաթիվ բարդ շարժումներ: Մարզիչները պետք է հիշեն, որ հնարքների ուսուցման հաջորդականությունը կարող է ազդեցություն ունենալ գոտեմարտի վարման առանձնահատկությունների ձևավորման վրա: Այս փուլում սկսվում է պատանի ձյուդոյիստների նպատակաուղղված տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը, ավելանում է հատուկ պատրաստության վարժությունների ծավալը, ավելանում է նաև ընդհանուր զարգացնող վարժությունների գումարային տևողությունը: Նախկինի պես մեծ է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության տեսակարար կշիռը՝ ընդհանուրի 50-55 տոկոսը: Մարզումները դառնում են մասնագիտացված: Եթե փուլի սկզբում մեծ ուշադրություն է դարձվում ընդհանուր զարգացնող և հատուկ նախապատրաստական վարժություններին, ապա հետո աճում է հատուկ և մրցակցական միջոցների տեսակարար կշիռը:

Բազմամյա պատրաստության կառուցվածքում կարևոր նշանակություն ունի սարրտային կատարելագործման նախնական փուլը, որի հիմնական խնդիրները հանդիսանում են՝ երեխաների առողջության ամրապնդումը, բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունը, ֆիզիկական զարգացման մակարդակում թերությունների վերացումը, ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի և տարբեր



օժանդակ ու հատուկ նախապատրաստական վարժությունների ուսուցումը [125]:

Սպորտային ըմբշամարտի մասնագետները միակարծիք չեն բազային պատրաստության փուլի կառուցման առանձնահատկությունների հարցում: Որոշ հեղինակներ գտնում են, որ նախնական (բազային) պատրաստության հիմնական մասը պետք է կազմեն ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը [21, 137, 152], մյուսները գտնում են, որ բազային պատրաստության փուլում գերակշռող պետք է լինի ուսուցողական (կրթական) բաղադրամասը, այսինքն տեխնիկատարիկական գործողությունների ուսուցումը և կատարելագործումը [14, 60, 83, 84, 146, 153, 166]:

Վերջին ժամանակներում սպորտային պատրաստության մեթոդիկայում դիտվում են արմատական փոփոխությունների՝ կապված մրցումներում անընդհատ աճող մրցակցության և մարզումային ծրագրերի անընդհատ մեծացող չափորոշիչների առաջնայնության հետ, որոնց կատարումը նկատելիորեն գերազանցում է մարդու օրգանիզմի հարմարողական հնարավորությունները:

Ըմբշամարտում բարձր մարզական արդյունքների ձեռքբերման հնարավորությունը որոշող գործոնների բազմազանության մեջ հիմնական դերը պատկանում է նախնական պատրաստության և մարզական մասնագիտացման նախնական փուլում ուսումնամարզական գործընթացի կառուցմանն ու բովանդակությանը: Ըմբշամարտի արակտիկան ցույց է տալիս, որ ուսումնամարզական խմբերում կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների հետ աշխատանքների ոչ բավարար արդյունավետությունը իջեցնում է հաջորդ փուլերում մարզումային գործունեության արդյունավետությունը: Այս առումով պատանի ըմբշների պատրաստության նախնական փուլերում ուսուցման և մարզման նորարարական մոտեցումների ներդրման անհրաժեշտություն է առաջանում [113]:

Ներկայումս ի հայտ է եկել վառ արտահայտված հակասություն պատանի մարզիկների պատրաստության անընդհատ աճող պահանջների և նրանց օրգանիզմի հարմարողական

հնարավորությունների միջև: Այս հակասությունը խորանում է երեխաների և պատանիների առողջության, ֆիզիկական և հոգեբանական վիճակի վատացման, վաղ մարզական մասնագիտացման, մարզման գործընթացի ինտեսիֆիկացման և խթանիչների ու մարզիկների աշխատունակությունը բարձրացնող այլ միջոցների օգտագործման պայմաններում: Նշվածը անհրաժեշտություն է առաջացնում սպորտային պատրաստության առավել արդյունավետ ձևերի, միջոցների և մեթոդների փնտրման, որը կապահովի ոչ միայն սպորտային վարպետության մակարդակի հետագա բարձրացում, այլև բազմամյա պատրաստության սկզբնական փուլերի առողջարարական ուղղվածություն, որը հնարավոր է դառնում երեխաների և պատանիների առողջության տարիքային նորմերի հետևախնայական պատրաստության տարբեր չափորոշիչների համարդրությամբ և կապով: Առողջության փաստացի և նորմատիվային մակարդակների համեմատումը թույլ է տալիս տեղեկատվություն ստանալ պատանի մարզիկների ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության անհատակ ու ընդհանուր շեղումների մասին, որոշել նախնական պատրաստության փուլի ծրագրի բովանդակությունը՝ յուրաքանչյուրի համար առանձին և ընդհանուր: Պատանի մարզիկների նախնական պատրաստության ծրագիրը չպետք է նախատեսի վաղ մասնագիտացում և մասնակցություն մրցումներին բարձր մարզական արդյունքների ձեռքբերման նպատակով: Գլխավոր խնդիրը կայանում է՝ ճյուղոյի և այլ մարզաձևերի տարրական միջոցների օգնությամբ ձևավորել կայուն և հետաքրքրություն ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների, մարզական կատարելագործման նկատմամբ, իրականացնել երեխաների անհրաժեշտ սոցիալականացում՝ նրանց կտրելով փողոցից: Այդպիսի օրինակի հանդիպում ենք Վ.Վ. Ռիբակովի [132] կողմից առաջարկվող նախնական պատրաստության ծրագրում, որը իր մեջ ներառում է հետևյալ բաժինները. Առողջարարական, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, մասնագիտական և ուսումնադաստիարակչական՝ աղյուսակ 1:

Բազմամյա ուսումնամարզական ծրագրերի մշակման ժամանակ հիմնական խնդիրը հանդիսանում է թույլ գիտամեթոդական հիմնավորումը և դրանց չափից ավել բարդությունը: Գ.Ս.

Թու մանյ անի կողմից փորձ է արվել ուրոշել ու այ սպիսի ծրագրերի մշակման հիմնական հետազոտական մոտեցումների մեթոդոլոգիան [157]:

Աղյ ու սակ 1

**Պարապմու նքներում ծրագրայ ին նյ ու թի բաժինների բովանդակու թյ ան տեսակարար կշռի փոփոխու թյ ու նը ըստտարիքի (ըստՎ.Վ. Ռիբակովի)**

| Տարի ք | Ծրագրի հիմնական բաժինների բովանդակու թյ ու նը և դրանց տեսակարար կշռը երեխաների հետպարապմու նքների ժամանակ նրանց տարիքի ավել ագման հետ՝ 6-ից մինչ և 10 տարեկան |   |   |                                      |
|--------|---|---|---|--------------------------------------|
|        | 50%   | 30%   | 15%   | 5%                                   |
| 6      | Ճիշ տկեցվածքի ձևավորում և շեղումների կանխարգելում. մարմնամարզական վարժու թյ ու նների համալ իրների կազմում և կատարում  | Յենաշարժողական ապարատի ամրացում. շարժողական կարողու թյ ու նների և հմտու թյ ու նների | Ֆիզիկական պատրաստվածու թյ ան մակարդակի բարձրացում.                                      |                                      |
| 7      | Լող, հարթաթաթու թյ ան կանխարգելող վարժու թյ ու նների կատարում   | ձևավորում, շարժողական ընդունակու թյ ու նների մշակում                                | խաղեր, էստաֆետաներ  |                                      |
| 8      | օրգանիզմի կոփում,   | շարժախաղեր և մարզախաղեր, էստաֆետաներ  | այլ մարզաձևեր, ԸՖՊ  | Յետաքրքրու լ-թյ ու ն սպորտի նկատմամբ |
| 9      | բնու թյ ան կոփիչ ու ժերի օգտազորժու լմ  | ԸԶՎ, ԸՖՊ  | ձյ ու դոյի տեխնիկայի հիմու - նքների յ ու ըրացում (կանգ-նվածքներ, տեղաշարժեր, բռնվածքներ | Առողջ ապրել ակերպ                    |
| 10     | շոգեբաղ նիք սաունա  | «շարժումների դպրոց»   | ինքնաապահովման հնար-քներ,բազայ ին հնարքներ, մրցակցական վարժու թյ ու նների տարրեր)       | հնքնահսկում, անձնական հիգիենա        |
|        | 15%   | 25%   | 40%   | 20%                                  |

Ճանոթու թյ ու ն. յ ու ըրաքանչ յ ու ը տարիքայ ին խմբի պատանի մարզիկների համար ներկայացված նյ ու թը ու նի անհատական բովանդակու թյ ու ն, բայց աղյ ու սակում ցույց է տրված տեսակարար կշռի ավել ագման կամ նվազման ընդհանուր միտումը:

Առաջինը, անհրաժեշտ է կառուցել սպորտայ ին նվաճումների ընդհանրացված տեսական մոդելներ: Որպես հիմնական բաղկացուցիչ մաս առանձնացնում են տեխնիկան և տակտիկան, որոնք կոորդինացիոն ընդունակու թյ ու նների հետ համատեղ 50-60

տոկոսով որոշում են սպորտային նվաճումների մակարդակը: Հաջորդը ըստ մեծության (մոտ 20 տոկոս) կարևորություն ունեն կոնդիցիոն հնարավորությունները և ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Մնացած 20-30 տոկոսը ընկնում է ըմբիշների վարպետության հոգեբանական բաղադրամասերի վրա: Բազմամյա մարզման ծրագիրը պետք է հիմնվի սպորտային վարպետության ձևավորման, մարզիկների տարիքային առանձնահատկությունների, կոնկրետ մարզաձևի զարգացման միտումների ընդհանուր օրինաչափությունների հաշվառման վրա:

Ինչպես ցույց է տալիս մարզական պրակտիկան նախնական պատրաստության փուլում անհնար է իրականացնել մարզումային գործընթացը՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր պարապրոլի անհատական առանձնահատկությունները, ինչից էլ հակասություն է առաջանում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման և պատանի ձյուդոյիստների անձնակողմնորոշիչ ուսումնամարզական գործընթացի ոլորտում գիտականորեն հիմնավորված մոտեցումների բացակայության միջև: Այս հակասության վերացման ուղիներից մեկը հանդիսանում է տարբերականացված մոտեցման կիրառումը, որի ժամանակ մարզիչ-մանկավարժը պետք է հաշվի առնի երեխաների մորֆոֆունկցիոնալ կառուցվածքի, այսինքն՝ սոմատոտիպի առանձնահատկությունները [92]:

Ներկայումս հասունացել է մարզիկների պատրաստության ժամկետների արագացման հիմնախնդիրը՝ բազմամյա պատրաստության որակական ինտեսիֆիկացման, միջոցների և մեթոդների համալիր համակարգի ստեղծման միջոցով: Համալիր համակարգի ստեղծումը թույլ կտանա անցկացնել պարապրոլների կարողությունների վաղ դիագնոստիկա և կանխատեսել ապագա մարզական արդյունքները: Ձյուդոյիստների բազմամյա պատրաստության գործընթացի ինտեսիֆիկացումը հնարավոր է միայն հատուկ համակարգի ստեղծման հիման վրա, որը իր մեջ կներառի մարզման գործընթացի տարբեր բաղադրամասերի մոդելավորման և ծրագրավորման մեթոդական հնարքների համալիր, որոնք կարտացոլեն մարզիկների շարժողական և ճանաչողական հնարավորությունները: Տեխնոլոգիական

համակարգի ստեղծումը, դրա բովանդակության և մեթոդիկոգիայի որոշումը պետք է հիմնվի եղած գիտամեթոդական ընդհանրացված տվյալների և բարձրակարգ մարզիկների բազմամյա պատրաստության կառուցվածքը և բովանդակությունը որոշող օբյեկտիվ գործոնների խորացված ուսումնասիրման վրա [116]:

Բազմամյա պատրաստության կառուցվածքում նախնական (մարզական-առողջարարական) պատրաստության փուլի ընդգծումը թելադրվում է մարզական վարպետության հետագա բարձրացման համար համալիր խնդիրների լուծման անհրաժեշտությամբ: Առանցքային խնդիրների շարքին կարելի է դասել. առողջության պահուստային ուժերի բարձրացումը, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ներդաշնակեցումը՝ հաշվի առնելով սկզբնական թերությունները (շտկող ազդեցություն) և մարզաձևի պահանջները, վարպետության բարձր մակարդակի հասնելու նպատակով օժտված երեխաների բացահայտումը, պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության ձևավորումը, հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակումը, ընդհանուր և հատուկ շարժողական կարողությունների և հմտությունների տիրապետումը, սոցիալական հարմարվողականության ապահովումը:

Պատանի մարզիկների նախնական (մարզական-առողջարարական) պատրաստության փուլը առավել մեծ ուշադրություն է պահանջում հետևյալ պատճառով. ներկայումս մարզական վարպետության աճը առաջին հերթին ապահովվում է մարզումային և մրցակցական բեռնվածությունների հիմնական բաղադրամասերի անընդհատ բարձրացման հաշվին, որոնց կատարումը հաճախ գերազանցում է երեխաների հարմարվողականության հնարավորությունները: Այս հիմնահարցը հատուկ սրություն է ստանում բազմամյա պատրաստության սկզբնական փուլերում, երբ երեխաների օրգանիզմի հարմարվողականության պահեստային ուժերը արագորեն «ծախսվում են» ինչպես բնական աճի և զարգացման, այնպես էլ՝ առաջադրվող բեռնվածությունների էներգետիկ իրականացման վրա: Այստեղի հայտ է գալիս վառարտահայտված հակասությունն՝ պատանի մարզիկների պատրաստվածությունը ներկայացվող աճող պահանջների և նրանց օրգանիզմի սահմանափակ հարմարվողական

հնարավորությունների միջև: Ուստի մասնագետների տեսական և փորձարարական հետազոտությունները, կապված մարդու շարժողական ներուժի տարիքային զարգացման օրինաչափությունների, երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության, սպորտի զարգացման միտումների հաշվառման հետ, թույլ տվեցին ձևակերպել բազմամյա պատրաստության նախնական՝ մարզական-առողջարարական պատրաստության փուլի հետևյալ սկզբունքները. առողջության ակտիվ ձևավորում, կայունություն, հաջորդականություն, անհատի ձևավորում: Նշված սկզբունքների հիմնավորումը և կիրառումը պատանի մարզիկների նախնական պատրաստության փուլի առողջարարական, ընդհանուր ու հատուկ պատրաստության և կրթադաստիարակչական բաժիններում թույլ է տալիս հասնել հետևյալ արդյունքների՝ առողջության պահեստային ուժերի բարձրացում, մարզական վարպետության բազային բաղադրամասերի ձևավորում, անհատի սոցիալականացում [133]:

## **1.2 Ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը բազային պատրաստության փուլում**

Մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունն ասելով ընդունված է հասկանալ նրա շարժողական ընդունակությունների մշակումը, որոնք դրսևորվում են մրցակցական գործունեությունը ապահովող շարժողական կարողություններում և հմտություններում: Ֆիզիկական պատրաստության ամանձնահատուկ բովանդակությունը կազմում է կոնդիցիոն ընդունակությունների՝ ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և ճկունություն, մշակումը: Սակայն, մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության մեջ մտնում են նաև կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակումը, բայց վերջինները նույն չափով կարելի է վերագրել տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությանը: Ընդհանուր առմամբ մարզիկի պատրաստության այս կողմը, ավելի մեծ չափով, քան մյուսները, բնութագրվում է օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ հատկությունների վրա ֆիզիկական բեռնվածությունների ազդեցությամբ և հենց դրանով էլ ուղղորդում է մարզիկի ֆիզիկական զարգացումը: Այս տեսանկյունից

Ֆիզիկական պատրաստությունը հանդիսանում է սպորտային մարզման բովանդակության հիմնական կողմը [101]:

Ձյուղոյիստների ֆիզիկական պատրաստությունը մեթոդապես կազմակերպված գործընթաց է՝ ուղղված նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը և դրանց վրա հիմնված կարողությունների կատարելագործմանը [178, էջ 95]:

Երեխաների և դեռահասների ձյուղոյի պարապմունքների պլանավորման ժամանակ չպետք հակադրվեն սպորտային մասնագիտացման և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության միջոցները: Բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության սկզբունքը հանդիսանում է առաջատար պատանի մարզիկների պատրաստության մեթոդիկայում: Սպորտային նվաճումների կախվածությունը մարզիկի բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակից բացառվում է հետևյալ հիմնական պատճառներով: Առաջինը՝ գործունեության և զարգացման գործընթացում օրգանիզմի բոլոր օրգան-համակարգերի և ֆունկցիաների փոխկապակցվածությամբ: Չնայած, յուրաքանչյուր մարզած և պահանջում է շարժողական ընդունակությունների զարգացման իրեն բնորոշ հարաբերակցություն, այնուամենայնիվ, միշտ գործում է նաև ընդհանուր օրինաչափություն՝ որևէ շարժողական ընդունակության առավելագույն զարգացումը հնարավոր է միայն օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ընդհանուր բարձրացման պայմաններում: Երկրորդը՝ շարժողական տարբեր կարողությունների և հմտությունների փոխկապակցվածությամբ: Որքան լայն է (որոշակի սահմաններում՝ կախված ընտրած մարզած և առանձնահատկություններից) մարզիկի կողմից յուրացված շարժողական կարողությունների և հմտությունների շրջանակը, այնքան բարենպաստ են նախադրյալները շարժողական գործունեության նոր ձևերի յուրացման և նախկինում յուրացվածների կատարելագործման համար:

Սպորտային մասնագիտացման և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության միջոցների կիրառման հիմնական պահանջը կայանում է ինչպես դրանց ռացիոնալ հարաբերակցության, այնպես էլ՝ պարապրոզների տարիքին համապատասխան իրականացվող ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության մեջ: Պատանեկան

ձյուղոյում այն կոնկրետացվում է երկու ձևերում՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության (ՅՖՊ): Ձյուղոյի ստների պատրաստության համակարգում կիրառվող վարժությունների համալիրները պետք է անընդհատ նախադրյալներ ստեղծեն նրանց մոտ մրցակցական գործողությունների քանակական և որակական բնութագրերի բարելավման համար: Բազային պատրաստության փուլերում անցկացվում է բազմատեսակ նախապատրաստական և ստուգողական մրցումներ հիմնականում ԸՖՊ-ից, ինչպես նաև մրցումներ այլ մարզածներից՝ աթլետիկա, մարզախաղեր (առանց դրանց հատուկ պատրաստության): Մարզական որակավորման բարձրացմանը զուգահեռ բազմամյա մարզման հաջորդ փուլերում մասնագիտացված մրցումների քանակը ավելանում է [178, 73]:

Մի շարք հետազոտողների՝ Ս.Ս. Գրոշենկով, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ս.Վ. Կալեդին, Վ.Պ. Ֆիլին, աշխատանքները ցույց են տալիս, որ բազային պատրաստության փուլում սպորտային մարզման հիմնական խնդիրներից մեկը հանդիսանում է շարժողական ընդունակությունների մշակումը [143, էջ 40]: Սրա հետ կապված պատրաստության նախնական և սկզբնական մասնագիտացման փուլերում լուծվում են ֆիզիկական պատրաստության հետ կապված մի շարք խնդիրներ՝ առյուսակ 2 [178, էջ 43]:

Առյուսակ 2

**Ձյուղոյի ստների բազային պատրաստության փուլի մոդելը  
(ըստՎ.Բ. Շեստակովի, Ս.Վ. Երյոզինայի)**

| Բազմամյա մարզման փուլը          | Մարզման խնդիրները                |   | Խումբը մարզադպրոցում                            |
|---------------------------------|----------------------------------|---|---|
| Բազային պատրաստության 1-րդ փուլ | Նախնական պատրաստության 1-րդ փուլ | 1. Առողջության ամրապնդում և ֆիզիկական զարգացման բարելավում,<br>2. Հասանելի գիտելիքների յուրացում ֆիզիկական կուլտուրայի և ձյուղոյի բնագավառից, բազմազան կարողությունների և հմտությունների ավելացում,<br>3. Ձյուղոյի տեխնիկայի հիմունքների ձևավորում,<br>4. Շարժողական ընդունակությունների բազմակողմանի մշակում (առավել ապեսուր ժային, արատու ժային, ճկունություն, դիմացկունություն): | Նախնական պատրաստության 1-րդ փուլ (մինչև 3 տարի) |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԳՄԱՆ<br>ԿՈՒՆՍՏԱՆՈՒԹՅԱՆ<br>ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԳՄԱՆ<br>ԿՈՒՆՍՏԱՆՈՒԹՅԱՆ | 1. Բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության ապահովում,<br>2. Ռացիոնալ սպորտային տեխնիկայի հետազատիրապետում,<br>3. Բարենպաստնախաղրոյալների ստեղծում բարձրարդյունքների ձեռքբերման համար,<br>4. Մրցակցական փորձի ձեռքբերում: | Ուսումնամարզական խումբ (ուսուցման 1-ին և 2-րդ տարիներ) |
|--|--|---|--|

Այս փուլերում պատրաստության արդյունավետ համակարգը շատ ձևերով կանխորոշում է ձյուդոյիստների բազմամյա պատրաստության հետազահաջողությունը: Մի կողմից կարևոր է բաց չթողնել ժամանակը՝ անհրաժեշտ սպորտային վարպետության ձեռքբերման համար և օգտագործել օրգանիզմի զարգացման այսպես կոչված «զգայուն» շրջանները, մյուս կողմից՝ խուսափել չափազանց նեղ մասնագիտացումից և պատանի ձյուդոյիստների պատրաստության արագացումից, որը թեկուզև մոտակատարիներին տալիս է սպորտային արդյունքների արագ աճ, սակայն, արդյունքում բերում է սպորտային նվաճումների ժամանակից շուտկայունացման և քիչ հեռանկարային է: Բացի նշվածից, հաճախ ի հայտ են գալիս նաև այլ բացասական հետևանքներ՝ վնասվածքներ, միատեսակ վարժությունների կիրառման հետևանքով պարասմունքների նկատմամբ հետաքրքրության նվազում, մկանների ոչ ներդաշնակ զարգացում, օրգանիզմի կենսաբանական հավասարակշռության խախտում [178, 37, 101]:

Ելնելով բազային պատրաստության փուլի խնդիրներից և բովանդակությունից, ինչպես նաև սպորտի տեսության ֆունդամենտալ դրույթից՝ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միասնությունից, ակնհայտ է դառնում, որ ԸՖՊ-ն անհրաժեշտ մակարդակի ապահովումը իրականացվում է այս փուլի նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման շրջաններում: ԸՖՊ-ն ուղղված է մարզիկի ներդաշնակ զարգացմանը, որի հիմնական խնդիրներն են շարժողական ընդունակությունների մշակումը՝ անկախ մարզածևի առանձնահատկություններից և ընդհանուր աշխատունակության բարձրացումը: ԸՖՊ-ն միջոցները բազմազան են և ըստ իրենց ներգործության ունեն անմիջական (ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացում) և ոչ անմիջական (առողջության

ամրապնդում) ազդեցություն: Հետագայում ԸՖՊ-ը հիմք է ստեղծում ՀՖՊ-ն համար: ՀՖՊ-ն հիմնական խնդիրներն են շարժողական ընդունակությունների մասնագիտացված մշակումը և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը: ՀՖՊ-ն հիմնական միջոցները հանդիսանում են մրցակցական և հատուկ նախապատասխան վարժությունները, որոնք ուղղված են բարձրացնելու պարապրոլների հնարավորությունները տեխնիկական գործողությունների կատարման համար:

Մարզիկի վարպետության արդյունավետ բարձրացումը կախված է բազմամյա պատրաստության բոլոր փուլերում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ռացիոնալ փոխարաբերությունից: Տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների մոտ այդ փոխարաբերությունը միատեսակ չէ և փոփոխվում է: Այն կախված է մարզիկի տարիքից, սպորտային որակավորումից, մարզման փուլերից և շրջաններից (աղյուսակ 3 և 4):

Ինչ վերաբերում է բազմամյա մարզման գործընթացում դրանց փոխարաբերությանը, ապա տարեցտարի նկատվում է ԸՖՊ-ն միջոցների նվազման և ՀՖՊ-ն միջոցների աստիճանական ավելացման միտում [8, 10, 101, 31, 73]:

Աղյուսակ 3

**Ֆիզիկական պատրաստության միջոցների օրինակելի փոխարաբերությունը տոկոսով (Ֆ.Գ. Ղազարյան)**

| <b>ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՄՏԻՃԱՆԸ</b> | <b>ԸՖՊ</b> | <b>ՀՖՊ</b> |
|----------------------------------|------------|------------|
| Սկսնակներ                        | 70         | 30         |
| Երրորդ կարգայիններ               | 60         | 40         |
| Երկրորդ կարգայիններ              | 50         | 50         |
| Առաջին կարգայիններ               | 40         | 60         |
| Սպորտի վարպետներ                 | 30         | 70         |
| Չեմպիոններ, ռեկորդակիրներ        | 20         | 80         |

Աղյուսակ 4

**Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության փոխարաբերությունը**

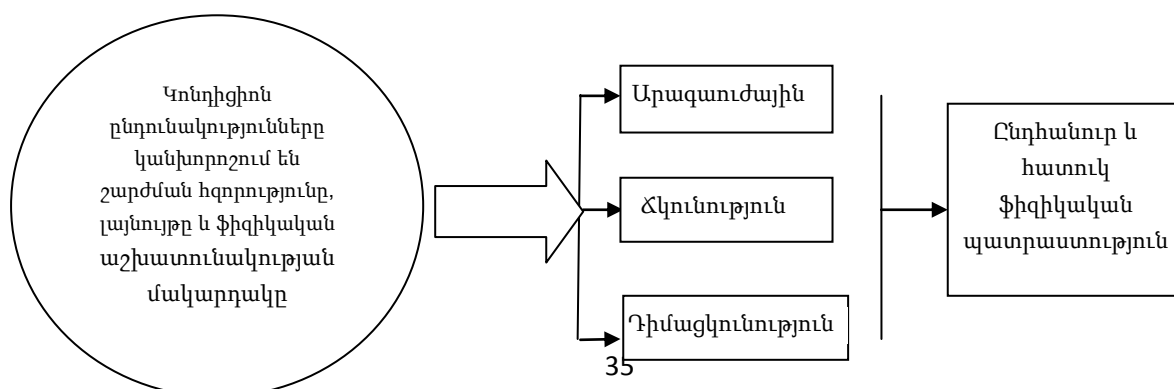
**մարզման տարբեր շրջաններում՝ ըստ ծախսած ժամանակի (\$-ի և շեկրի)**

| ՄԱՐԶՄԱՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԸ    |                              | ԸՖՊ | ՀՖՊ |
|----------------------|------------------------------|-----|-----|
| Նախատրամադրված շրջան | Ընդհանուր պատրաստության փուլ | 3   | 1   |
|                      |                              | 3   | 2   |
|                      | Հատուկ պատրաստության փուլ    | 2   | 3   |
|                      |                              | 1   | 2   |
| Մրցակցական շրջան     |                              | 2   | 3   |
|                      |                              | 1   | 2   |

Չնայած, բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունը հանդիսանում է սպորտային աշխատունակության կարևոր գործոն, այնուամենայնիվ այն իր բովանդակությամբ չպետք է լինի անսահման և չեզոք: Այն պետք է ապահովի առավել դրական փոխազդեցություն և հիմնական շարժողական հմտությունների հետևանքով և օժանդակի հատուկ մարզվածության զարգացմանը [64, էջ 61]:

Որոշ մարզածներում այդ փոխազդեցությունը առաջին հերթին որոշվում է արագաուժային ընդունակություններով, մյուսներում՝ դիմացկունությամբ, երրորդներում՝ արագաուժային և կոորդինացիոն ընդունակություններով, չորրորդներում՝ բոլոր ընդունակությունների հավասարաչափ զարգացմամբ:

Ինչ վերաբերում է ըմբշամարտին, ապա այստեղ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության խնդիրներից մեկը հանդիսանում է կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակումը: Նշված շարժողական ընդունակությունների վրա նպատակաուղղված ազդեցությունը կազմում է ֆիզիկական պատրաստության հիմնական բովանդակությունը [158, էջ 28] (Գծապատկեր 1):



**Գծապատկեր 1.** Կոնդիցիոն ընդունակությունները որպես ըմբիշի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության առավել կարևոր մաս (ըստ Գ.Ս. Թումանյանի)

Սակայն, շարժողական ընդունակությունները «մաքուր» ձևով չեն դրսևորվում: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման տեսության մեջ գոյություն ունեն տվյալներ շարժողական ընդունակությունների միջև փոխադարձ կապի և դրանց փոխադրման մասին: Շարժողական ընդունակությունների մշակման և դրսևորման գործընթացում դրանք միմյանց վրա թողնում են որոշակի ազդեցություն: Այդ երևույթը կոչվում է շարժողական ընդունակությունների փոխադրում: Այն կարող է լինել դրական կամ բացասական: Հայտնի է, որ առանձին շարժողական ընդունակությունների միջև կարող են լինել անտագոնիստական փոխազդեցություն, բայց միևնույն ժամանակ սպորտային արակտիկայում հայտնի են շատ դեպքեր, երբ մարզիկներին հաջողվում է ձեռք բերել անտագոնիստ ընդունակությունների բարձր մակարդակ: Այս բոլորը նշանակում է, որ ելնելով կոնկրետ մարզաձևի յուրահատկություններից, բազմամյա մարզման փուլից անհրաժեշտ է նպատակաուղղված մշակել այն շարժողական ընդունակությունները, որոնք ունեն առաջնակարգ նշանակություն ընտրած մարզաձևի համար [7, 71]:

Շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը և հետագա մշակումը պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

1. Կազմաբանական,
2. Ֆիզիոլոգիական՝ ներմկանային և միջմկանային կոորդինացիա, ատրոֆ և անատրոֆ հնարավորություններ, մկանների ֆիզիոլոգիական կտրվածք և այլն,
3. Կենսաքիմիական՝ ԱՏՖ-ի քանակ և ճեղքման արագություն, մկանների՝ ածխաջրերը և ճարպերը օքսիդացնելու հնարավորություն և այլն,
4. Կենսամեխանիկական՝ մարմնի դիրքը, ճիգերի ներդրման անկյունը և այլն,

5. Հոգեբանական՝ կատարվող շարժումների ընկալումը, ու շարժումների անկողնային կենտրոնացումը, խառնվածքը, հուզականությունը և այլն:

Բազմամյա մարզման բոլոր փուլերում անհրաժեշտ է մշակել բոլոր շարժողական ընդունակությունները ինչպես միաժամանակ, այնպես էլ՝ առանձին տարիքային ժամանակահատվածներում առավելապես շեշտադրելով որոշ ընդունակությունների մշակումը: Մանկական և դեռահաս տարիքում կան բարենպաստ, պրոտեկտիվ հնարավորություններ մշակելու բոլոր շարժողական ընդունակությունները, եթե ապահովվում է ռացիոնալ և սիստեմատիկ մանկավարժական ազդեցություններ: Սակայն, այդ ազդեցությունները չպետք է հակասեն տարիքային զարգացման օրինաչափություններին: Պատանի մարզիկների շարժողական ընդունակությունների վրա մանկավարժական ազդեցությունները օժանդակում են այն ընդունակությունների առավել ամբողջական դրսևորմանը, որոնց աճի տեմպերը առավել արտահայտված են տարիքային զարգացման այս կամ այն ժամանակահատվածում և հատուկ կարևորվում են շարժողական հմտությունների ձևավորման համար: Աղյուսակ 5-ում ներկայացված են տարբեր շարժողական ընդունակությունների զարգացման զգայուն շրջանները [164, էջ 85]:

Չնայած, շարժողական ընդունակությունները դրսևորվում և զարգանում են շարժողական գործունեության ընթացքում, սակայն դրանք միշտ ժառանգական և միջավայրի գործոնների համատեղ ազդեցության արդյունք են:

Ըմբռնարտում և մասնավորապես՝ ձյուդոյում, բազային պատրաստության փուլում շարժողական ընդունակություններին վերաբերող գիտական հետազոտությունների, ինչպես նաև մասնագիտական գրականության [165, 42, 78, 159, 106, 169, 178] վերլուծությունը ցույց տվեց, որ վերջին տարիներին մասնագետների ու շարժողական ուղղված է գտնելու առավել արդյունավետ մոտեցումներ, որոնք հետագայում կապ մանավորեն մարզիկների հաջողությունը մրցակցական գործունեությունում:

Աղյուսակ 5

**Դարոցահասակ երեխաների շարժողական ընդունակությունների  
զարգացման զգայուն և շրջանները (ըստ Ա.Ա. Գուժալովսկու)**

| Շարժողական<br>ընդունակություններ | Տարիքային ժամանակահատվածը |     |      |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------|---------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                  | 7-8                       | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Ուժ                              | **                        | *** | +    | ***   | ***   | +     | *     | +     | +     | ***   |
| Արագաշարժություն                 | ***                       | **  | +    | ***   | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| Արագաուժային<br>ընդունակություն  | +                         | +   | +    | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| Ստատիկ<br>դիմացկունություն       | +                         | +   | ***  | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| Դինամիկ<br>իմացկունություն       | +                         | *   | ***  | *     | ***   | +     | +     | +     | +     | +     |
| Ընդհանուր<br>դիմացկունություն    | +                         | +   | +    | *     | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| Ճկունություն                     | +                         | +   | +    | +     | +     | +     | *     | **    | +     | **    |
| Հավասարակշռություն               | +                         | **  | +    | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     |

Պայմանական նշաններ.

- + մերձկրիտիկական և կրիտիկական ժամանակահատվածներ
- \* ցածր զգայունության շրջան
- \*\* միջին զգայունության շրջան
- \*\*\* բարձր զգայունության շրջան

Ընդհանրացնելով մասնագետների կարծիքները նշված հարցի վերաբերյալ կարելի է ընդգծել, որ բազային պատրաստության փուլում անհրաժեշտ է շեշտադրել այն շարժողական ընդունակությունների մշակումը, որոնց ՝ զգայուն և շրջանները ՝ համընկնում են բազային պատրաստության փուլի տարիքային սահմանների հետ: Այդ շարժողական ընդունակությունների բավարարմակարգակի ապահովումը անմիջականորեն ազդում է մասնագիտական շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման վրա:

Այսպես, ըստ Վ.Վ. Գոժինի [37] ըմբիշների մոտ կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման գործընթացում միջոցների ընտրության կարևորության համեմատության ժամանակ գերակշռում են մրցակցական գործողություններին բնորոշ շարժումների կիրառումը, ինչը պայմանավորում է տեխնիկայի յուրացման հիմնախնդրի գերակայությունը: Պարզ է դառնում, որ շարժողական ընդունակությունների մշակումը պետք է կապված լինի տեխնիկայի յուրացման հետ:

Ե.Ի. Կոչուրկոն [88] գտնում է, որ ըմբիշի կարևոր շարժողական ընդունակություններից մեկը հանդիսանում է ճկունությունը,

որի մշակումը պետք է սերտ կապված լինի տեխնիկական գործողությունների հետ: Միևնույն ժամանակ տեխնիկական գործողությունների կիրառման արդյունավետությունը կախված է ոչ միայն ճկունություն մակարդակից, այլև՝ մկանային ուժից և շարժումների արագությունից:

Նույն կարծիքին հանդիպում ենք նաև Օ.Պ. Յուշկովի աշխատանքում [186]: Ըստ նրա տեխնիկական գործողությունների յուրացումը չպետք է իրականացվի առանձնացված, այլ անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ փոխկապակցված, իսկ վերջինների մշակումն էլ՝ այն պայմանների հաշվառմամբ որտեղ դրանք դրսևորվում են:

Չաչորդիվ կներկայացվի պատանի ձյունդոյիստների ուժային ընդունակությունների և ճկունության մշակմանը, դրանց փոխկապակցվածությունը, ինչպես նաև մասնագիտական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման գործընթացում դրանց նշանակությունը վերաբերող ժամանակակից մոտեցումների վերլուծությունը:

### **1.2.1 Ուժային ընդունակությունների նշանակությունը պատանի ձյունդոյիստների պարաստության համակարգում**

Չնայած նրան, որ ձյունդոյիստ նշանակում է՝ հաղթանակի հասնելու ճկուն ճանապարհ (ձյուն՝ ճկուն, դո՝ ճանապարհ), այնուամենայնիվ առանց ուժային ընդունակությունների բավարարմակարգակի, ոչ մի ձյունդոյիստ, ինչպիսի տեխնիկայի էլ որ նա տիրապետի, չի կարող հաղթանակի հասնել:

Մկանային ուժը մարդու կարողությունն է մկանային ճիգերի օգնությամբ հաղթահարելու արտաքին դիմադրությունը կամ հակազդելու դրան [7]: Ծարժողական գործողություններ կատարելիս ձյունդոյիստների կողմից ուժի գործադրումը ուղղված է կանգնած և չորեքթաթ դրություններում մկանային ճիգերի միջոցով հաղթահարելու մրցակցի դիմադրությունը կամ հակազդելու նրան:

Ուժային ընդունակությունները կարևոր են բոլոր հիմնական մարզաձևերում, սակայն տարբեր չափով և տարբեր

հարաբերակցությամբ: Ֆիզիկական դաստիարակության և սարսաղի մարզման պրակտիկայում ընդունված է տարբերել բուն ուժային ընդունակություններ և դրահամակցումները այլ շարժողական ընդունակությունների հետ՝ արագաուժային, ուժային դիմացկունություն, ուժային ճարակություն [7, 8, 167, 101]:

Բուն ուժային ընդունակությունները ձյուդոյիստների մոտ դրսևորվում են մկանների աշխատանքի դինամիկ (իզոտոնիկ) և ստատիկ (իզոմետրիկ) ռեժիմներով: Մկանների դինամիկ աշխատանքը դրսևորվում է հաղթահարող և զիջող ռեժիմներում՝ պայքար բռնվածքների համար, բռնվածքի պոկում, ցավեցնող հնարքի կատարում և այլն: Մկանների աշխատանքի ստատիկ ռեժիմը (առանց մկանի երկարության փոփոխության) դրսևորվում է որոշ խեղդող հնարքների, պահումների, ճնշող բռնվածքների կատարման ժամանակ:

Ձյուդոյում առավել կարևոր են հանդիսանում արագաուժային ընդունակությունները, քանի որ մրցակցական գործունեության պայմանները պահանջում են ուժի և արագաշարժության միաժամանակյա դրսևորում: Արագաուժային ընդունակությունները (պայթուցիկ ուժ) ձյուդոյում բնութագրվում են մկանների ոչ սահմանային լարվածությամբ և դրսևորվում են առավելագույն հզորության ճիգերում՝ մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու, գցման, չորեքթաթ դրությունում հետապնդման ժամանակ:

Ձյուդոյիստների մոտ «պայթուցիկ» բնույթի ճիգերի դրսևորման կարողության կատարելագործման ժամանակ անհրաժեշտ է միաժամանակ բարձրացնել մարզիկի ուժային և արագային հնարավորությունները: Ուժի առավելագույն հնարավորությունների աճը ինքնին չի կարող ապահովել հնարքներում դրա արագ դրսևորումը: Պայթուցիկ ուժի մշակման ժամանակ անհրաժեշտ է կիրառել հնարքների տարրեր կամ ամբողջական հնարքներ, որոնք կատարվում են պարզեցված կամ բարդեցված պայմաններում:

Ուժային դիմացկունությունը, բռնվածության ուժային բաղադրամասերով պայմանավորված, հոգնածությանը դիմադրելու ընդունակություն է: Ձյուդոյիստների մոտ դրա դրսևորումը



առավել նկատելի է գոտեմարտի վերջին բոպեներին և լրացուցիչ ժամանակում:

Ըմբշամարտում և դրա տարբեր ձևերում դրսևորվում է նաև ուժային ճարպկությունը, որը կարելի է բնութագրել որպես մարզիկի ընդունակությունը անկանխատեսելի իրավիճակներում և մկանների աշխատանքի փոփոխվող ռեժիմներում ճիշտ տարբերակելու տարբեր հզորության մկանային ջիգերը: Ձյուղոյիստների մոտ մրցակցական պայքարը ընթանում է հենց նշված իրավիճակներում [2, 7, 42, 178, 167, 130, 158]:

Ձյուղոյիստների ուժային պատրաստության ընթացքում պետք է լուծվեն հետևյալ խնդիրները.

1. Հիմք ստեղծել ուժային բեռնվածությունների նկատմամբ պարասպորտների օրգանիզմի հարմարվողականության համար (բարձրացնել հոդերի շարժունակությունը, ամրապնդել կապանները),

2. Ապահովել բոլոր մկանախմբերի ներդաշնակ զարգացումը,

3. Կատարելագործել ուժ դրսևորելու ընդունակությունը աշխատանքի տարբեր ռեժիմներում:

Ուժային ընդունակությունների մշակման համար որպես միջոցներ հանդես են գալիս տարբեր ֆիզիկական վարժությունները՝ սեփական քաշի ծանրությամբ (ձգումներ, սեղմումներ, կքանիստ, ցատկեր, պարանամազլցում), արտաքին ծանրությամբ (ծանրաձող, կցագնդեր, լցված գնդակներ), մարզասարքերի վրա, ստատիկ վարժությունները, վարժություններ օգտագործելով արտաքին միջավայրի հակազդեցությունը և շատ արդյունավետ են մրցակցի հետ հակազդեցությամբ կատարվող տարբեր վարժությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման պրակտիկայում տարբեր ուժային ընդունակությունների մշակման համար կիրառվում է մեթոդների լայն շրջանակ: Սակայն դրանցից առավել հաճախ կիրառվում են՝ կրկնողական, առավելագույն և դինամիկ ճիգերի մեթոդները: Միջոցների և մեթոդների ընտրությանը պետք է մոտենալ հաշվի առնելով պարասպորտների անհատական առանձնահատկությունները, պատրաստության մակարդակը, լուծվող խնդիրները և այլն:

Բազային պատրաստության փուլում ձյուղոյի ստերի ու ժային ընդունակությունների մշակման խնդրին անդրադարձել են մի շարք հեղինակներ [31, 102, 42, 178]: Ըստ նրանց առաջին հերթին պետք է բարձրացնել պատանի ձյուղոյի ստերի ուսային, կոնքազդրային, ծնկային, սրունքվեգային հոդերի, ինչպես նաև ողնաշարի շարժունակությունը և ամրապնդել կապանները: Պատանի ձյուղոյի ստերը մեծ հետաքրքրությամբ են կատարում տարբեր ու ժային համալիրները՝ կազմված 6-8 վարժություններից, որոնք սկզբից կատարվում են առանց ծանրությունների, հետո՝ ոչ մեծ ծանրություններով՝ 1 կգ կշռաքար, լցված գնդակ: Այդպիսի վարժությունների յուրացումից հետո նպատակահարմար է կիրառել վարժություններ սեփական քաշի ծանրությամբ՝ ձգումներ, սեղմումներ, ցատկեր, պարանամազլցում և կարևոր է հետևել վարժությունների կատարման որակին: Յետագայում մարզման գործընթացում նպատակահարմար է կիրառել շրջանաձև մեթոդը: «Շրջանում» վարժությունները ընտրվում են կախված իրենց տեղային ազդեցությունից՝ ոտքերի, մեջքի, որովայնի, ձեռքերի մկանախմբերի վրա: Այսպիսի մոտեցումը թույլ է տալիս ներդաշնակ զարգացնել բոլոր մկանախմբերը: Պատանի ձյուղոյի ստերի հետ աշխատանքում անհրաժեշտ է նաև անցկացնել տարբեր շարժախաղեր և պարզեցված կանոններով մարզախաղեր, որոնք թույլ կտան մշակել արագաուժային ընդունակությունները:

Պատանի ձյուղոյի ստերի ու ժային պատրաստության գործընթացը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնի մի շարք կանոններ. նախավարժանքի անցկացում, ու ժային բեռնվածությունների ընդհանուր ծավալի աստիճանական բարձրացում, հատկապես ու ժային վարժություններով պարապմունքների սկզբնական փուլերում, յուրաքանչյուր նոր վարժությունում քաշի մեծության հստակ սահմանում՝ սկզբում յուրացնել նոր վարժության տեխնիկան, հետո՝ ավելացնել ծանրությունները, միջոցների ընտրություն՝ բոլոր մկանախմբերի ներդաշնակ զարգացման նպատակով, ու ժային վարժությունների կատարում առանց շնչառությունը պահելու, ողնաշարի վրա մեծ բեռնվածություններից խուսափում. հանգստի

ինտերվալների ժամանակ նպատակահարմար է բեռնաթափել ողնաշարը՝ կատարելով կախեր, որովայնի և մեջքի մկանների ամրապնդմանը ուղղված վարժույթ ունենր սիստեմատիկ կատարում՝ ողնաշարի վնասվածքները կանխարգելելու նպատակով, խորը կքանիստերի քանակի սահմանափակում՝ ծնկային հոդի վնասվածքներից խուսափելու նպատակով, մկաններում, կապաններում ցավի զգացողության դեպքում վարժույթ ունենրի կատարման դադարեցում:

### **1.2.2 Ճկունության նշանակությունը պատանի ձյունոյ իստերի պարաստություն համակարգում**

Ճկունությունը սահմանվում է որպես մարմնի առանձին օղակներում մեծ լայնությամբ շարժումներ կատարելու մարդու կարողություն կամ ճկունությունն ասելով հասկանում են հենաշարժողական ապարատի մորֆոֆունկցիոնալ հատկություն, որը ապահովում է մարմնի առանձին օղակների շարժունակությունը միմյանց : «Ճկունություն» տերմինը առավել ընդունելի է, եթե նկատի ունենք ամբողջ մարմնի հոդերի գումարային շարժունակությունը: Իսկ եթե խոսքը գնում է առանձին հոդի մասին առավել ընդունելի է «շարժունակություն» տերմինը, օրինակ՝ կոնքազդրային հոդի կամ ուսային հոդի շարժունակություն: Իրական շարժունակությունը հոդերում անվանում են անատոմիական կամ կմախքային շարժունակություն: Այն իր ցուցանիշներով մոտենում է հոդերում պասիվ շարժունակությանը [7, 167, 98, 158, 140]:

Հոդերում շարժունակությունը կախված է մի շարք գործոններից: Գլխավոր գործոնը հանդիսանում է անատոմիականը, որն իր մեջ ներառում է արգելակող և սահմանափակող բաղադրամասեր: Արգելակող բաղադրամասերի մեջ են մտնում մաշկը, ենթամաշկային բջջանքը, մկանները, կապանները և հոդապարկը: Սահմանափակող բաղադրամասերը հանդիսանում են ոսկորները: Ոսկորների ձևը որոշում է շարժումների ուղղությունը և մեծությունը տարբեր հոդերում [98, էջ 56]:

Ճկունությունը պայմանավորված է նաև մկանների տոնուսի կենտրոնական նյարդային համակարգի կարգավորումից, ինչպես

նաև անտագոնիստ մկանների լարվածությունից: Դա նշանակում է, որ ճկունության դրսևորումը կախված է ձգվող մկանները թուլացնելու կարողությունից և լարելու այն մկանները, որոնք կատարում են շարժումը, այսինքն՝ միջմկանային կոորդինացիայի կատարելիության աստիճանից:

ճկունության վրա ազդում են նաև այլ գործոններ՝ արտաքին պայմանները (օրվա ժամը, օդի ջերմաստիճանը, նախալարժանքը), օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակը (հոգնածությունը, հոլյգերը), ժառանգականությունը, սեռը, տարիքը, մարզածևը, մարզական որակավորումը [7, 167, 98, 16]:

ճկունության տարբեր ձևերի դասակարգման համար կարևոր հատկանիշներ են հանդիսանում մկանների աշխատանքի ռեժիմը և վարժությունը կատարելիս արտաքին օգնության առկայությունը կամ բացակայությունը [158]: Սրանից ելնելով տարբերում են դինամիկ ճկունություն՝ դրսևորվում է շարժումներում, ստատիկ ճկունություն՝ դիրքերի, կեցվածքների պահպանման ժամանակ, ակտիվ ճկունություն՝ մկանային ճիգերի օգնությամբ կատարվող շարժումներում և պասիվ ճկունություն՝ արտաքին ուժերի օգնությամբ կատարվող շարժումներում: Պասիվ ճկունությունը կարելի է գնահատել չափավորված արտաքին օգնությամբ՝ կիլոգրամներով (չափավորված պասիվ ճկունություն) և առավելագույն արտաքին օգնությամբ (առավելագույն պասիվ ճկունություն): Տարբերում ենք նաև ընդհանուր և հատուկ ճկունություն տերմինները: Հատուկ ճկունության մշակումը պայմանավորված է ընտրած մարզածևի առանձնահատկություններով:

Կոնկրետ շարժման ժամանակ ակտիվ և պասիվ ճկունության միջև տարբերությունը բնութագրում է ճկունության «պահուստը»: Որքան մեծ է այդ տարբերությունը, այնքան մեծ է ակտիվ շարժումների լայնույթի մեծացման հնարավորությունը: Այդ տարբերությունը, որպես կանոն, սարրտային կատարելագործմանը զուգահեռ նվազում է՝ ճկունության և ուժային ընդունակությունների համատեղ մշակման արդյունքում [101]:

Ձյ ու դոյ ի ստների համար ճկունությունը կարևորագույն շարժողական ընդունակություններից է, որը սերտ կապված է ինտելեկտուալ տեխնիկական պատրաստության հետ պայմանավորում է մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը: ճկունության ոչ բավարար մակարդակը սահմանափակում է շարժումների լայնությունը, ուժային, արագային և այլ շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը, նվազեցնում է տեխնիկայի առավել արդյունավետ դրսևորումը և հաճախկարող է կապանների և մկանների վնասվածքների պատճառ հանդիսանալ:

Այսպես, ըստ Մ.Վախունի [31, էջ 44] առանց հոդերի անհրաժեշտ շարժունակության մակարդակի անհնար է իրականացնել մի ամբողջ շարք հնարքներ: Որոշ հնարքների արդյունավետությունը անմիջական կախված է որոշակի հոդերի շարժունակությունից, մասնավորապես՝ կոնքազդրային, սրունքվեգային, ուսային, ինչպես նաև՝ ողնաշարի: Հոդերի շարժունակության բարձր մակարդակը օժանդակում է տեխնիկայի կատարելագործմանը: Այս տեսակետը հաստատված է նաև փորձարարական տվյալներով: Ե.Ի. Կոչուրկոյի [88, էջ 22] կողմից կատարված հետազոտության արդյունքում բացահայտվել է բարձր կապ ճկունության և տեխնիկական գործողությունների արդյունավետության միջև:

Բազմամյա մարզման գործընթացի տարբեր փուլերում ճկունության մշակումը պահանջում է որոշակի խնդիրների լուծում: Առաջինը անհրաժեշտ է այն մշակել, ելնելով մարզական մասնագիտացման պահանջներից և երկրորդը՝ պահպանել ձեռք բերված ցուցանիշները օպտիմալ մակարդակի վրա: Պետք է ձգտել անընդհատ ավելացնել ու ճկունության ցուցանիշները: Այն նպատակահարմար է մեծացնել այն չափով, որը թույլ կտա ձևավորել շարժումների օպտիմալ տեխնիկա և առավելագույն արդյունավետությամբ օգտագործել շարժողական հնարավորությունները ընտրած մարզաձևում: Մարզիկների մոտ ճկունության օպտիմալ մակարդակը բնութագրվում է նրանով, որ մարզիկի համար շարժումների հասանելի թափը որոշ չափով գերազանցում է մրցակցական վարժությունների լայնությունը: Այսպես կոչված «ճկունության պահուստը» թույլ է տալիս նվազագույնի

հասցնել ձգվող մկանների հակազդեցությունը, ինչի շնորհիվ վարժությունը կատարվում է առանց ավելորդ արվածության: Այն նաև հանդիսանում է վնասվածքների կանխարգելման գրավական [101, 42]:

Վ.Բ. Շեստակովը [178, էջ 119] ձյունդոյիստների ճկունության մշակման գործընթացում ընդգծում է հետևյալ հիմնական խնդիրների լուծումը. օժանդակել մարմնի հիմնական օղակների շարժունակության բարձրացմանը (ողնաշար, ուսագոտի, կոնքադրային, սրունկեզային հոդեր), ապահովել ճկունության մշակումը ձյունդոյի տեխնիկական գործողությունների կատարման համար, խոչընդոտել ճկունության հետընթացին:

Կարևոր է հաշվի առնել այն, որ հոդերում շարժունակության տարիքային հետաճը սկսվում է բավականին վաղ՝ արդեն մանկական տարիքում: Այդ պատճառով ճկունության անընդհատ և սիստեմատիկ մշակումը սկզբունքորեն հնարավորություն կտա ոչ միայն դանդաղեցնել հետաճի երևույթները, այլև՝ «հետաճել» դրա սկիզբը շատ տարիներ [11]:

Նպատակաուղղված ազդեցությունների ներքո ճկունության ցուցանիշների աճի նկատելի տեմպեր գրանցվում են մանկական և դեռահաս տարիքում (մինչև 14-15 տարեկան): Ընդ որում պասիվ ճկունության մշակման համար զգայուն է համարվում մինչև 9-10 տարեկանը, իսկ ակտիվի համար՝ 10-14 [101, 167]: Այսինքն, բազային պատրաստության փուլերում ձյունդոյիստների մարզման գործընթացում կարևոր խնդիրներից մեկը հանդիսանում է ճկունության մշակումը, քանի որ դրա ցուցանիշների աճի տեմպերի «զգայուն» շրջանների տարիքային սահմանները համընկնում են բազային պատրաստության կազմակերպման տարիքային սահմանների հետ:

Ճկունության մշակման հիմնական միջոցները մեծ կամ առավելագույն լայնությամբ կատարվող վարժություններն են, որոնց նաև անվանում են «ձգողական»: Ձգողական վարժությունները լինում են ակտիվ (այս տիպի վարժությունները անվանում են նաև դինամիկ կամ բալիստիկ), պասիվ և ստատիկ: Մեծ լայնությամբ ակտիվ շարժումները՝ թափեր ձեռքերով և ոտքերով, իրանի թեքումներ և պտտուտական

շարժումներ, կարելի է կատարել առարկաներով և առանց առարկաների: Պասիվ շարժումները կատարվում են վարժակցի, ռետինե լարանների օգնությամբ, ծանրություններով, սեփական ուժի ներդրմամբ, գործիքների վրա: Ստատիկ վարժությունները կատարվում են վարժակցի օգնությամբ, սեփական քաշի ծանրությամբ կամ ուժի ներդրմամբ, որտեղ պահանջվում է որևէ շարժման ժամանակ սահմանային լայնությամբ պահպանել անշարժ դիրք 5-6 վարկյանից սկսած մինչև բոլորներ: Ճկունության մշակմանը ուղղված շատ վարժություններ հանդիսանում են այսպես կոչված համակցված՝ ակտիվ-պասիվ, օրինակ՝ զսպանակաձև թեքումներ առաջ: Ստատիկ ձգման առանցքային գործունը հնարհիսանում է առավելագույն հսկումը, շարժման աննշան կամ լրիվ բացակայությունը, ինչպես նաև նվազագույն՝ մինչև գրոյական, շարժման արագությունը:

Սպորտային գիտության հակասական հարցերից մեկը հանդիսանում է ճկունության մշակմանը ուղղված ակտիվ (դինամիկ) և ստատիկ ձգողական վարժությունների արդյունավետության հարցը: Մ.Ջ Ալտերը [16] իր գրքում մեջբերել է տարբեր հեղինակների մի շարք կողմ և դեմ փաստարկներ նշված վարժությունների արդյունավետության վերաբերյալ: Մասնավորապես ակտիվ ձգողական վարժությունների վերաբերյալ հիմնական կողմ փաստարկը բխում է նրանից, որ սպորտային արակտիկայում հանդիպող հիմնական շարժումները մկանային աշխատանքի ռեժիմով դինամիկ են և ակտիվ (դինամիկ) ճկունության մշակումը բխում է շարժողական գործունեության յուրահատկությունից: Բայց միևնույն ժամանակ ակտիվ (դինամիկ) ձգումը ստատիկ ձգողական վարժություններից հետո առավել արդյունավետ է: Նույն վարժությունների վերաբերյալ դեմ փաստարկները կապված են հետևյալ չորս բացասական երևույթների հետ.

1. Հյուսվածքների ոչ համապատասխան հարմարվողականության (մկանների և կապակցող հյուսվածքների արագ ձգման ժամանակ դրանք չեն հասցնում հարմարվել նոր վիճակին, այդ պատճառով ճկունության օպտիմալ մշակում հնարավոր չէ):

2. Նյարդաբանական ոչ համապատասխան հարմարվողականության (առաջին դեպքում նկարագրված երևույթը դիտարկվում է նաև այստեղ):

3. Ցավի զգացողության (մկանների շատ արագ ձգման ժամանակ կարող է առաջանալ գերձգում, նույնիսկ՝ մկանների պատռվածք):

4. Ձգման ռեֆլեքսի (մկանների արագ ձգման ժամանակ գործողության մեջ է մտնում ռեֆլեքս, որը մկանին ստիպում է կրճատվել, որի արդյունքում մեծանում է մկանի լարվածությունը, ինչն էլ դժվարեցնում է կապակցող հյուսվածքների ձգումը):

Ստատիկ ձգողական վարժությունների կիրառման վերաբերյալ կողմ և դեմ փաստարկները բերված են աղյուսակ 6-ում:

Աղյուսակ 6

**Ստատիկ ձգողական վարժությունների կիրառման վերաբերյալ տարբեր մոտեցումները (Վ.Ջ. Ալտեր)**

| <i>Կողմ փաստարկներ</i>  | <i>Դեմ փաստարկներ</i>  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ավանդաբար ձգման ստատիկ մեթոդը համարվում է առավել նախընտրելի (օրինակ՝ խառնաշոգա),</li> <li>• ձգման ստատիկ մեթոդը հանդիսանում է գիտականորեն հիմնավորված,</li> <li>• այստիպի վարժությունների կատարումը շատ դեպքերում չեն պահանջում հատուկ պայմաններ,</li> <li>• կապված են քիչ էներգոծախսերի և ցավի զգացողության հետ,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ձգման ստատիկ մեթոդը չի կարելի համարել արդյունավետ ակտիվ (դինամիկ) շարժողական գործունեության ապահովման տեսանկյունից,</li> <li>• ստատիկ մեթոդը հանդիսանալով պասիվ չի կարող ապահովել օրգանիզմի ներքին կամ ծայրամասային ջերմաստիճանի բարձրացում և որպես արդյունք օժանդակել նախավարժանքին,</li> <li>• չկան գիտական հետազոտությունների արդյունքներ, որոնք կապացուցեն ստատիկ ձգողական վարժությունների դրական ազդեցությունը մարզական արդյունքների վրա,</li> </ul> |

Նկարագրված հակասությունների լուծումը կարելի է գտնել ճկունության մշակմանը ուղղված նշված երկու տեսակի վարժությունների օպտիմալ փոխհարաբերության մեջ [16, էջ 205-209]: Այդ փոխհարաբերության մեջ տարբեր տեսակի վարժությունների տեսակարար կշիռը կախված է ընտրած մարզաձևի առանձնահատկություններից [30]:

ճկունության մշակմանը ուղղված վարժությունները կարևոր է գուճակցել ուժային և թուլացնող վարժությունների հետ:



Ուժայի՛ն և թուլացնող վարժու՛թյունների համալիր կիրառումը ոչ միայն օժանդակում է ուժի, մկանների առաձգականության և էլաստիկության ավելացմանը, այլև մեծացնում է մկանակապանային ապարտի ամրությունը: Ճկունության մշակման արդյունավետությունը կախված է նաև այն մկանների ռացիոնալ թուլացումից, որոնք խոչնդոտում են հոդում առավելագույն լայնությի դրսևորմանը [160, 42]:

Ձգողական վարժու՛թյունների կատարման ժամանակ բեռնվածության չափավորման և պարապմունքի կառուցվածքում դրանց ներգրավման հիմնական մեթոդական դրույթները հետևյալն են: Որպես կանոն դիսամիկ վարժու՛թյունները կատարվում են «մոտեցումներով»՝ շարժման թափի աստիճանական մեծացմամբ: Մոտեցումներում անընդհատ կրկնությունների քանակը պետք է լինի բավական շատ, ոչ քիչ քան՝ 8-12: Աղյուսակ 7-ում ներկայացված է տարբեր հոդերում կատարվող ձգողական վարժու՛թյունների օրինակելի չափավորումը:

Աղյուսակ 7

**Հոդերում շարժունակության զարգացմանը ուղղված վարժու՛թյունների օրինակելի չափավորումը դարոցական տարիքի երեխաների և պատանի մարզիկների համար (ըստՎ.Ի. Լյափի)**

| Հոդը/տարիքը    | Կրկնությունների քանակ |       |                  |            |   |
|----------------|-----------------------|-------|------------------|------------|---|
|                | Դարոցականներ          |       | Պատանի մարզիկներ |            | Հոդերում շարժունակության պահպանման փուլ |
|                | 7-10                  | 11-14 | 10-14            | 15 և բարձր |   |
| Ողնաշար        | 20-30                 | 30-40 | 50-60            | 80-90      | 40-50                                   |
| Կոնքազդրային   | 15-25                 | 30-35 | 40-50            | 60-70      | 30-40                                   |
| Ուսային        | 15-25                 | 30-35 | 45-50            | 50-60      | 30-40                                   |
| Արմնկային      | 15-25                 | 20-25 | 20-25            | 30-35      | 20-25                                   |
| Ճնկային        | 10-15                 | 15-20 | 15-20            | 20-25      | 20-25                                   |
| Սրունք-վեզային | 10-15                 | 15-20 | 15-20            | 20-25      | 10-15                                   |

Ստատիկ վարժու՛թյունները կատարվում են դիրքի պահպանման ժամանակի աստիճանական ավելացմամբ՝ մի քանի վարկյաններից մինչև մի քանի տասնյակ վարկյաններ: Հաշվի առնելով, որ ձգողական վարժու՛թյունների կատարման ժամանակ, դրանց

առավել ազույն լայնությամբ սահմանափակվում է «ձգման ռեֆլեքսի» ազդեցությամբ, որը կատարում է պահպանողական գործառնություն, ապա նպատակահարմար է ստատիկ ձգողական վարժությունների կատարման ժամանակ ստատիկ դիրքը պահպանել 25-30 վարկյան, քանի որ այդ ժամանակահատվածում նշված ռեֆլեքսի ազդեցությունը աստիճանաբար մարում է: 25-30 վարկյան դիրքի պահպանումից հետո, մկանային ճիգերի կամ վարժակցի օգնությամբ կարելի է մեծացնել շարժման լայնությունը: Յետևաբար ճկունության դրսևորման համար պետք է համակցել երկու պայման՝ առավել ազույն ձգված վիճակում պահպանել որոշակի դիրք և հետո մեծացնել դրա լայնությունը մկանային ճիգերի կամ վարժակցի օգնությամբ [160]: Ստատիկ ձգողական վարժություններում դիրքի պահպանման տևողության վերաբերյալ գրեթե նմանատիպ մոտեցումը տեսնում ենք նաև այլ հեղինակների մոտ: Ժ.Կ. Խոլոդովը [167, էջ 127] առաջարկում է դիրքերը պահպանել 15-ից մինչև 60 վարկյան (սկսնակների և երեխաների համար 10-20 վարկյան): Մ.Ջ. Ալտերը [16, էջ 203] հղում կատարելով տարբեր հեղինակների նշում է նրանց կողմից ստացված տվյալներ, որոնց ընդհանրացումից կարելի է եզրակացնել, որ ճկունության մակարդակի մեծացման և պահպանման համար օպտիմալ է համարվում մինչև 60 վարկյան ձգումը: Ինչ վերաբերում է վերջին տարիներին ճկունության մշակման համար տարբեր մարզածներում կիրառում գտած ժամանակակից («ստրետչինգ») և ավանդական («յոգա») համակարգերից վարժությունների կիրառմանը, ապա տարբեր հեղինակներ առաջարկում են ստատիկ ձգողական վարժությունների կատարման ժամանակ դիրքերը պահել 6-60 վարկյան [85, 112]:

Կիրառվող վարժությունների չափավորումը կարող է փոփոխվել կախված ճկունության մշակման խնդիրներից, պարապրոլների անհատական առանձնահատկություններից, պատրաստության մակարդակից, տարիքից, ինչպես նաև կիրառվող վարժությունների առանձնահատկություններից:

Ձգողական վարժությունները կարող են ընդգրկվել պարապմունքի բոլոր մասերում այն պայմանով, որ դրանք նպատակահարմար ձևով համակցվեն մարզման մյուս տարրերի հետ:

Մարզական պարապմունքի նախապատրաստական մասում դրանք կազմում են նաև նախավարժանքի բաղադրամասերից մեկը: Պարապմունքի ընթացքում ճկունություն մշակմանն ուղղված վարժությունները նպատակահարմար է կիրառել հետևյալ հաջորդականությամբ՝ սկզբից վերին վերջույթների հոդերի համար, հետո՝ իրանի և ստորին վերջույթների:

Ճկունության մակարդակի մեծացման կամ հետաճի կանխարգելման նպատակով կիրառվող բեռնվածության ծավալը նպատակահարմար է բաշխել հիմնական և Լրացուցիչ մարզումային պարապմունքների միջև: Չնայած, շաբաթվա ընթացքում ճկունության մշակմանը ուղղված մարզումների քանակի վերաբերյալ մասնագետների կարծիքները տարբեր են, սակայն կարելի է կատարել ընդհանուր եզրակացություններ. ճկունության մշակման սկզբնական շրջանում և ձեռք բերված մակարդակի պահպանման համար անհրաժեշտ է շաբաթական անցկացնել 3-4 պարապմունք, առավել արդյունք տալիս է ճկունության մշակմանն ուղղված ամենօրյա առնվազն մեկ մարզումը, ճկունության մշակմանն ուղղված ձգողական վարժությունները առավել գումարային ազդեցություն են թողնում ամենօրյա երկու և ավելի անգամ կատարման ժամանակ [178, 167, 16, 98, 160, 42, 125, 101]:

Այն բանից հետո, երբ տարբեր հոդերում ձեռք է բերվում շարժունակության անհրաժեշտ մակարդակ և շարժումների թափ, մարզման բազմամյա գործընթացում ճկունության մշակմանն ուղղված սիստեմատիկ բեռնվածությունները հիմնականում ստանում են կարգավորող ուղղվածություն և դրանց ծավալը կարող է նկատելիորեն նվազել, ինչը չի վերաբերում ճկունության տարիքային հետաճի ժամանակաշրջաններին:

### **1.3 Տեխնիկական պատրաստություն բովանդակությունը բազային պատրաստության փուլում**

Տեխնիկական պատրաստությունը որպես սպորտային պատրաստության կողմերից մեկը, ուղղված է Լուծելու կարևոր խնդիր՝ մարզիկի շարժողական հնարավորությունները վերափոխելու մարզական արդյունքի: Ըմբշամարտի տարբեր

ձևերում, մասնավորապես ձյուդոյում, մարզական արդյունքը առաջին հերթին պայմանավորված է կատարված հնարքների, տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդունավետություներից և վերջին տարիներին մրցականոններում տեղի ունեցող փոփոխությունները էլ ավելի են մեծացնում տեխնիկական պատրաստության նշանակությունը ձյուդոյում [35, 70, 89, 136]:

Տեխնիկական պատրաստության տակ ընդունված է հասկանալ մարզիկի՝ մրցումներում կատարվող կամ մարզման միջոց հանդիսացող գործողությունների տեխնիկայի հիմունքների ուսուցումը և նրա կողմից «նախասիրած» սպորտային տեխնիկայի կատարելագործումը: Ինչպես և ցանկացած ուսուցում, այնպես էլ մարզիկի տեխնիկական պատրաստությունը, իրենից ներկայացնում է գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման ղեկավարվող գործընթաց: Այդ գործընթացը ենթարկվում է դիդակտիկայի ընդհանուր սկզբունքներին և ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի դիդակտիկ դրույթներին [10, 1, 5, 31, 101]:

Տեխնիկական պատրաստության վերջնական արդյունքը պետք է լինի մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածությունը, որը բնութագրում է նրա կողմից սպորտային տեխնիկայի յուրացման աստիճանը՝ տվյալ մարզածևի առանձնահատկություններին համապատասխան: Տեխնիկական պատրաստվածությունը պետք է դիտարկել որպես ամբողջի մաս, որտեղ տեխնիկական խնդիրների լուծումը սերտ կապված է մարզիկի ֆիզիկական, հոգեբանական, տակտիկական հնարավորությունների հետ: Եվ ակնհայտ է դառնում, որ որքան շատ հնարքներ և գործողություններ մարզիկը ունի իր զինանոցում, այնքան հեշտությամբ նա կկարողանա լուծել մրցակցական պայքարում առաջացող բարդ տակտիկական խնդիրները [125]:

Մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածությանը ներկայացվում են մի շարք պահանջներ, որոնք որոշում են մարզիկի վարպետության աստիճանը.

1. տեխնիկայի ծավալը և բազմակողմանիությունը (որքան հնարքների է տիրապետում մարզիկը),

2. տեխնիկայի տարբերակայնությունը (տարբեր իրավիճակներում, տարբեր մրցակիցների հետ, ժամանակի սղություն և այլ պայմաններում հնարքները կիրառելու կարողությունը),

3. տեխնիկայի արդյունավետությունը (ձեռք բերվող վերջնական արդյունքը՝ միավոր, հաղթանակ)

4. տեխնիկայի կայունությունը (մրցակցական պայմաններում ի հայտ եկող խոչընդոտների նկատմամբ կայունություն՝ մրցակցի ակտիվ դիմադրություն, հոգնածություն, անսովոր մրցավարություն, գործիք, հանդիսատես և այլն),

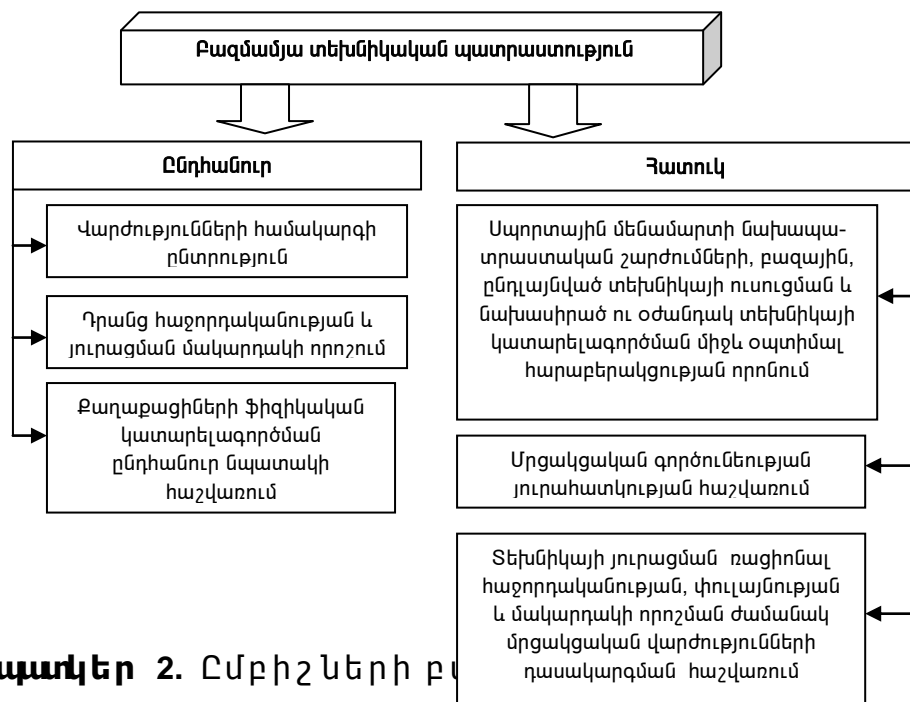
5. տեխնիկայի խնայողականությունը (հնարքների, տեխնիկական գործողությունների կատարման ժամանակ նպատակային օգտագործվող էներգիայով),

6. տեխնիկայի նվազագույն տակտիկական տեղեկատու լինելը (թույլ է տալիս քողարկել տակտիկական մտահղացումները և գործել անսպասելի) [10, 125, 178]:

Ընդհանուր առմամբ տեխնիկական պատրաստության բազմամյա գործընթացը կարելի է բաժանել երկու փուլի՝ բազային տեխնիկական պատրաստության և խորացված տեխնիկական պատրաստության: Առաջին փուլում իրականացվում է սպորտային տեխնիկայի սկզբնական ուսուցումը, ստեղծվում է սպորտային տեխնիկական կարողությունների և հմտությունների հարուստ պաշար, որի հիման վրա խորացված տեխնիկական պատրաստության փուլում իրականացվում է տեխնիկայի խորացված կատարելագործումը: Ձյունդոյիստների կողմից սպորտային տեխնիկայի տիրապետումը տեղի է ունենում որոշակի մակարդակի վրա: Շարժողական կարողությունը և հմտությունը արտացոլում են այդ մակարդակները: Ուսումնամարզական գործընթացը կազմակերպելիս կարևոր է հաշվի առնել շարժողական հմտության փոխանցումը: Այսինքն, ուսուցումն կազմակերպել այնպես, որպեսզի նախկինում ձևավորված շարժողական հմտությունը օժանդակի նոր ձևավորվող շարժողական կարողությանը: Նույնը վերաբերում է նաև հատուկ նախապատրաստական վարժությունների ընտրությանը [1, 178, 125, 15, 101]:

Ինչպես ցանկացած շարժողական գործողության, այնպես էլ կոնկրետ հնարքի ուսուցումը, պայմանականորեն բաժանվում է երեք փուլի՝ սկզբնական ուսուցման, խորացված ուսուցման, ամրապնդման և հետագա կատարելագործման: Յուրաքանչյուր փուլում դրվում է կոնկրետ նպատակ, առաջադրվում են խնդիրները, առանձնացվում են կոնկրետ միջոցներ և մեթոդական մոտեցումներ: Ամեն դեպքում շարժողական գործողության կամ դրա տեխնիկայի ուսուցումը իրականացվում է դիդակտիկայի սկզբունքների հիման վրա [9]:

Գ.Ս. Թումանյանը [161] և Ա.Ն. Լապուտինը [96] բազմամյա տեխնիկական պատրաստության գործընթացը իրականացնելիս առանձնացնում են որոշակի բաժիններ և հիմնախնդիրներ՝ գծապատկեր 2:



**Գծապատկեր 2.** Ըմբիշների բարձրագույն պատրաստության բաժինները և հիմնախնդիրները (ըստ Գ.Ս. Թումանյանի, [161])

Նրանց կարծիքով մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացումը նկատելի չափով կախված է տեխնիկական գործողությունների ուսուցման մեթոդների կատարելագործման հետ:

Ասվածը իր ապացույցն է գտել նաև վերջին տասնամյակի գիտական հետազոտություններում, որտեղ հիմնավորված է, որ ըմբշամարտի մասնագետների առջև դրված են տեխնիկական հնարքների ուսուցման ռացիոնալ համակարգի կառուցման և առանձին հնարքների առավել արդյունավետ կատարման եղանակների ուսուցման նորարարական մոտեցումների մշակման հարցերը [162]: Յեղիսակների կարծիքով ձյունդոյիստների ցածր արդյունավետությունը հաջորդ տարիքային խումբ տեղափոխվելիս պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով, սակայն, հիմնականներից մեկը հանդիսանում է նրանց զինանոցում սահմանափակ քանակով հնարքների առկայությունը և հիմնականում մեկ հնարքով հարձակումները, ինչը խոսում է տեխնիկական պատրաստության ցածր մակարդակ մասին:

Նշվածի պատճառները տարբեր են: Սակայն, առավել բացասական ազդեցություն է ունենում այն, որ մարզիչները հաճախ ընտրում են բարձր արդյունքի հասնելու ավելի հեշտ ճանապարհ՝ տարեկան ցիկլի հիմնական մրցումներին արագացված պատրաստում՝ շեշտը դնելով հիմնականում ֆիզիկական պատրաստության վրա, դրա համար օգտագործելով բոլոր հասանելի միջոցները՝ դեղորայքայինից մինչև մարզումները միջին և եռնային գոտիներում: Սրա արդյունքում նվազում է բազային հնարքների յուրացմանն ու տեխնիկայի կատարելագործմանը հատկացվող ժամանակը և որպես հետևանք իջնում է դրանց արդյունավետությունը, ինչն էլ ձևավորում է սահմանափակ տեխնիկական զինանոց [43]:

Չնայած, պատանիների տեխնիկական պատրաստության մեջ առկա թերությունները այնքան էլ չեն ազդում նրանց արդյունքների վրա, որոնց նրանք ավելի շուտ հասնում են բնական ձիրքերի և ֆիզիկական պատրաստության հաշվին, այնուամենայնիվ, ուսուցման վաղ փուլերում թույլ տված բացթողումները շատ դժվար է, նույնիսկ անհնար, ուղղել հասուն տարիքում: Ինչպես նշում են Ս.Դ. Բոյչենկոն [24] և Յա.Կ. Կոբլևը [86], հասուն տարիքում մարզիկներին ավելի հեշտ է ուսուցանել նոր տեխնիկական գործողություններ, քան՝ հմտության բացասական փոխանցման պատճառով վերափոխել կամ ուղղել արդեն

յուրացվածները: Ըստ հեղինակների պատրաստության բազային փուլում սկսնակ մարզիկների մոտ տեղի է ունենում շարժումների տեխնիկայի հիմունքների տիրապետման գործընթաց և պայմաններ է ստեղծվում դրանց հետագա օպտիմալ կատարելագործման համար:

Բազային տեխնիկական պատրաստության բովանդակության արդյունավետության բարձրացման հիմնահարցի սկզբունքային կարևոր տեսակետներ են հանդիսանում.

1. կարողությունների, հմտությունների և տեխնիկական գործողությունների լավագույն կազմի որոշումը,

2. նախնական պատրաստությանը հատկացված մի քանի տարիների ընթացքում դրանց յուրացման նպատակահարմար ճանապարհների բացահայտումը:

Ըմբռնամարտի բուրձներում նշված խնդիրների լուծումը նկատելիորեն դժվար է՝ կապված տեխնիկական գործողությունների բավական ծավալուն համալիրի ռացիոնալ յուրացման անհրաժեշտության հետ, ինչպես նաև այն կարողությունների և հմտությունների, որոնք օժանդակում են դրանց յուրացմանը [34]:

Տեխնիկական պատրաստության կառուցվածքում կարևոր է առանձնացնել բազային և օժանդակ շարժումներ: Ըստ Վ.Ն. Պլատոնովի [125] բազային շարժումները և գործողությունները կազմում են մարզաձևի տեխնիկական հագեցվածությունը, առանց որոնց անհնար է մրցակցական պայքարի արդյունավետ վարում՝ համապատասխան գործող մրցականոսների: Յեղիևակը բազային շարժումների և գործողությունների յուրացումը համարում է պարտադիր: Նույն կարծիքը կիսում է նաև Գ.Ս. Թումանյանը [161], ով նշում է, որ ճյուղոյի տեխնիկական զինանոցի հիմքը կազմող շարժումները և գործողությունները մտնում են բազայինի մեջ: Բազային տեխնիկայի որոշումը նա ներկայացնում է շարժումների կենսամեխանիկական կապի տեսանկյունից՝ հաշվի առնելով հմտության դրական փոխանցման ապահովման անհրաժեշտությունը: Այսինքն նրա կարծիքով բազային տեխնիկայի տակ պետք է հասկանալ դասակարգման տարբեր խմբերի նվազագույն պարտադիր շարժումների և հնարքների քանակը,



որոնց յուրացումը ապահովում է պահանջվող տեխնիկայի ու տակտիկայի ձևավորումը և նախադրյալներ է ստեղծում յուրաքանչյուր նոր հնարքի յուրացման համար: Վ.Գ. Իգումենովի [77] կարծիքով բազային տեխնիկայի տակ պետք է հասկանալ այնպիսի հնարքներ, որոնց յուրացումը կօժանդակի կոորդինացիոն նման մնացած հնարքների ավելի արագ տիրապետմանը: Այս տեսակետը տեսնում ենք նաև Ի.Ի. Ալիխանովի մոտ [15]: Նա բազային է համարում դասակարգման իրենց խմբի հնարքների կառուցվածքը արտահայտող այն հնարքները, որոնք պարզ են, համեմատաբար հեշտ ուսուցման համար և հետագայում օգնում են յուրացնել ու խմբի մնացած հնարքները: Ըստ հեղինակի շարժողական գործողությունների՝ հնարքների, ուսուցումը պետք է իրականացվի դիդակտիկորեն հիմնավորված՝ որոշակի հաջորդականությամբ, նպատակին հասնել ունի խոչընդոտող առանց ներքին հակասությունների և հմտության բացասական փոխանցումների ազդեցության:

Ձյուղոյի դինամիկ զարգացումը իր ազդեցությունն է թողում մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերի վրա, առավելապես՝ տեխնիկական, որը իր արտացոլումն է գտել պատանի ձյուղոյիստների պատրաստության ծրագրերի բովանդակության մեջ: Այն, անկասկած, մեծ նշանակություն ունի մարզիկների պատրաստության տարբեր կողմերի կատարելագործման և նրանց անհատական տեխնիկական զինանոցի ձևավորման համար:

Ն.Ա. Ֆեդյանի և Վ.Լ. Դեմենտևի [163] կողմից մանկապատանեկան մարզադպրոցների, օլիմպիական հերթափոխի մանկապատանեկան մարզադպրոցների, մարզական ակումբների համար նախատեսված ծրագրերի բովանդակային վերլուծության ընթացքում համեմատվել են ծրագրերի տեխնիկական պատրաստության բաժինների բովանդակությունը՝ առանձնացնելով տեխնիկայի ծավալը, հնարքների կոնկրետ ցանկը և յուրացման հաջորդականությունը:

Ծրագրերում յուրացման համար առաջարկված հնարքների ծավալի վերլուծության արդյունքում բացահայտվել է, որ այն ունի տատանման մեծ միջակայք և ավելացման կայուն միտում: Աղյուսակ 8-ում ներկայացված են տարբեր ժամանակներում

տարբեր հեղինակների կողմից կազմված ծրագրերի տեխնիկական բաժնի հնարքների քանակական վերլուծությանը:

Աղյուսակ 8

**Տարբեր ծրագրերում հնարքների քանակական վերլուծությանը (ըստ Ն.Ա Ֆեյսաևի և Վ.Լ. Դեմենսևի)**

| Ծրագրերը                            | Հնարքների ընդհանուր ծավալը | Կանգնած դրոշյուններից | Ծնկադիր դրոշյուններից | Բազային հնարքներ |         |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|---------|
|                                     |                            |                       |                       | կանգնած          | ծնկադիր |
| Свищев И.Д. и др., 1999, 2003       | 74                         | 43                    | 31                    | 8                | 6       |
| Свищев И.Д. и др., 2004             | 80                         | 43                    | 37                    | 8                | 12      |
| Свищев И.Д. и др., 2005             | 88                         | 52                    | 36                    | 9                | 5       |
| Ерегиная С.В. и др., 2006, 2009     | 97                         | 56                    | 41                    | 19               | 16      |
| Акопян А.О. и др., 2003, 2009, 2010 | 87                         | 45                    | 42                    | 10               | 15      |
| Туманян Г.С. и др., 1977, 1990      | 93                         | 45                    | 48                    | 15               | 14      |

Դիտարկված ծրագրերի մեծ մասում նախնական պատրաստության (բազային) փուլին հատկացվում է ուսուցման առաջին երկու տարիները: Միայն երեք ծրագրերում [56, 57, 58] նշված փուլում ուսուցումը իրականացվում է երեք տարվա ընթացքում: Հաջորդիվ առանձնացվել են բոլոր ծրագրերում առկա բազային հնարքները կանգնած և ծնկադիր դրոշյուններից, այնուհետև այն հնարքները, որոնք եղել են ծրագրերի մեծ մասում, հետո արդեն հնարքները՝ առաջարկված որևէ մեկ դիտարկված ծրագրերում: Աղյուսակ 9-ում ներկայացված են բազային հնարքները ըստ ծրագրերում ընդգրկված լինելու:

Աղյուսակ 9

**Բազային հնարքների ընդգրկվածությունը ծրագրերում**

| Հնարքները                    | Ընդգրկվածությունը ծրագրերում                              |   |   |
|------------------------------|---|---|---|
|                              | Բոլոր   | Մեծ մասում  | Որևէ մեկում   |
| <b>Կանգնած դրոշյուններից</b> | De-Ashi-Harai, Sasae-Tsurikomi-Ashi, O-Goshi, O-Uchi-Gari | Uki-Goshi, Tai-Otoshi, Morote-Gari, Osoto-Otoshi      | Sumi-Otoshi, Seoi-Nage, Ko-Soto-Gari, Ko-Uchi-Gari, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Okuri-Ashi-Barai, Kouchi-Gake, Harai-Goshi, Uchi-Mata, Ko-Soto-Gake, Sukui-Nage, Uki-Otoshi, Uki-Waza |
| <b>Ծնկադիր դրոշյուններից</b> | Hon-Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame,                       | Kata-Gatame, Kesa-Ude-Hisa-Gatame, Kuzure-Kami-Shiho- | Kuzure-Kesa-Gatame, Makura-Kesa-Gatame, Ushiro-Kesa-Gatame, Kuzure-Tate-Shiho-  |

|  |   |   |         |
|--|---|---|---------|
|  | Tate-Shiho-Gatame,<br>Kami-Shiho-Gatame | gatame,<br>Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame,<br>Manu-Gatame | Gatame, |
|--|---|---|---------|

Այս կամ այն առաջարկվող հնարքի ուսուցման հաջորդականության ուսումնասիրման արդյունքում հեղինակների կողմից բացահայտվել է հետևյալը. բոլոր դիտարկված ծրագրերում հեղինակները առաջարկում են ծնկադիր դրությանից հնարքների յուրացումը սկսել պահումներից՝ որպես պատանի մարզիկների համար վնասվածք առաջացնելու առումով առավել անվտանգ:

Չնայած ավելի քան հարյուրամյա պատմությանը և այդ ընթացքում տարբեր երկրների մասնագետների կողմից կուտակված փորձի՝ ճյուղոյում ուսուցման գործընթացի կազմակերպման շատ հարցեր դեռևս ամբողջովին պարզաբանված չեն [2, 13]: Ուսուցման բովանդակության հաջորդականության որոշման հիմնահարցի վերաբերյալ ուսումնասիրված գրականության մեջ հանդիպեցինք տարբեր կարծիքների:

Շատ մասնագետներ [2, 184, 111, 130] բազային տեխնիկայի և դրանց յուրացման հաջորդականության որոշման համար կարևոր են համարում մրցումներում դրանց կիրառման հաճախականությունը և արդյունավետությունը: Հեղինակները առաջարկում են ուսուցումը սկսել մրցակցական գործընթացում առավել արդյունավետ հնարքներից և դրանց յուրացմանը ավելի շատ ժամանակ հատկացնել:

Լաբորատոր և մոդելային գիտափորձի տվյալների հիման վրա Ն.Ա. Խուակոն [169] առաջարկում է գցումների յուրացման կազմը և հաջորդականությունը ֆիզիկական դժվարության ու կոորդինացիոն բարդության հատկանիշներից ելնելով: Հեղինակի կարծիքով առաջին հերթին պետք է ուսուցանվեն հենման երկու կետով գցումները: Դրանց յուրացումից հետո անցնել հենման մեկ կետից՝ ոտքերով մրցակցի ոտքին ազդելով, հնարքների ուսուցմանը: Ինչպես նաև սկզբից պետք է ուսուցանվեն մոտիկ հեռավորությանից և առանց ընկնելու գցումները՝ անցնելով միջին հեռավորության բռնվածքներին և ընկնելով գցումներին:

Յեղիևակը նաև առաջարկում է նախնական պատրաստության փուլում գցումների ուսուցման հաջորդականության հիմնախնդրի լուծման իր տարբերակը.

- ձյուդոյիստների նախնական պատրաստության փուլում չորս տակտիկական ուղղություններով բազային հնարքների ապահովման անհրաժեշտություն,

- հնարքների տիրապետման ժամանակ համաչափության (աջ և ձախկողմեր) պահպանման անհրաժեշտություն,

- հնարքների բազմակողմ համակցումների ձևավորման անհրաժեշտություն:

Ն.Ա. Խուսկոյի [169] կարծիքով վաղ մասնագիտացման պայմաններում ձյուդոյի բազային գցումների ուսուցման օպտիմալացման նպատակով նախնական պատրաստության փուլում ծրագրերի կազմման ժամանակ նպատակահարմար է կիրառել սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկական գործողությունների միասնական դասակարգումը՝ ըստ կենսամեխանիկական հատկանիշների, որը մշակվել է Յու.Ա. Շուլիկայի կողմից [180]: Այս դեպքում, հեղիևակի կարծիքով, հնարավոր է տեխնիկական զինանոցի ձևավորում, որը թույլ կտա ապահովել դրա արդյունավետ կիրառումը մրցակցական պայմաններում:

Ե.Մ. Չուբակովի և Ս.Ֆ.Իոնովի [172] կարծիքով հնարքների ուսուցման հաջորդականությունը կարելի է կառուցել երկու եղանակով՝ կոնցենտրիկ (հնարքների հաջորդական ուսուցում դասակարգման տարբեր խմբերից) և գծային (դասակարգման խմբի բոլոր հնարքների յուրացումը առաջինից մինչև վերջինը, հետո անցում դասակարգման մյուս խմբին): Ռ.Պետրովը [119] առաջարկում է հնարքների ուսուցումը իրականացնել «պարզից բարդ» սկզբունքով, հաշվի առնելով մարզիկների անհատական առանձնահատկությունները, ընդգրկելով բազային տեխնիկայի լայն շրջանակ: Կոնցենտրիկ մեթոդի կիրառման դեպքում այն պահանջում է շարժումների, հնարքների, տեխնիկական գործողությունների հստակ դասակարգում, որտեղ դասակարգումը պետք է լինի մանկավարժորեն հիմնավորված:

Հնարքների ուսուցման հաջորդականության որոշման այլ մոտեցում է առաջարկում մասնագետների այլ խումբ [174]: Ըստ

Նրանց բազային տեխնիկական պատրաստությունը պետք է իրականացվի հաշվի առնելով հնարքների, ողնաշարի համար վնասվածք առաջացնելու, վտանգավորության աստիճանը: Յեղիևակները, ողնաշարի համար վնասվածք առաջացնելու վտանգավորության աստիճանից ելնելով, հնարքները դասակարգել են երեք խմբերի.

1. ամենաքիչ վտանգավորության աստիճան ունեցող հնարքներ (տակահատումների մեծ մասը, կառչ ու մները, ոտնդիրները),

2. վտանգավոր հնարքներ (թափագու մներ, գցում գլխի վրայից)

3. առավելագույն վտանգավորության աստիճան ունեցող հնարքներ (մեջքի վրայից հնարքները, կրծքի վրայից արտակորումով, ջրադաց):

Նրանց կարծիքով սկզբից նպատակահարմար է ուսուցանել առաջին խմբի մեջ մտնող հնարքները, հետո մնացածը հերթականությամբ: Տրամաբանական է հնարքների ուսուցումը նախորդել ամենաքիչը մեկամսյա մեզոցիկով, որի հիմքը պետք է կազմեն մեջքի և որովայնի մկանների ամրապնդմանը ուղղված վարժությունները, ինչպես նաև ձգողական վարժությունները ողնաշարի համար: Բացի դրանից, վերը նշված վարժություններից կազմված համալիրները անհրաժեշտ է կիրառել ամբողջ մարզական կարիերայի ընթացքում, դրանք ներառելով նախավարժանքում, պարապմունքի եզրափակիչ մասում, ինչպես նաև մասնագիտացված և ինքնուրույն պարապմունքներում:

Առանձնահատուկ կարևորվում է ձյունդոյում ուսուցման հաջորդականության առաջին համակարգը (Go Kyo no Waza), որը մշակվել է Ձիգորո Կանոյի [191, 192, 80] կողմից 1895 թվականին: Այդ ժամանակ համակարգում ընդգրկված էր 42 հնարք: 1920 թվականին այն ենթարկվեց փոփոխությունների (40 հնարք) և այդ տարբերակով կիրառվում է մինչև օրս (հավելված 1): Այստեղ այդպիսի հաջորդականությունը կազմում են քառասուն հնարքներ, որոնք բաժանվում են հինգ խմբի՝ յուրաքանչյուրում ութական հնարք: Յուրաքանչյուր խումբը համապատասխանում է աշակերտական կյանքի աստիճանի, որը ունի իրեն համապատասխան գոտու գույնը: Այս համակարգում հնարքների ուսուցման հաջորդականությունը առանցքային է դրանց յուրացման համար և ամեն մի հնարք հիմք է

ստեղծում՝ հաջորդ հնարքներին տիրապետելու համար: Ուսուցումը պլանավորվում է որակավորման աստիճաններին համապատասխան փուլերով: Այս համակարգի կարևոր դրական կողմերից է այն, որ ուսուցման գործընթացը արհեստականորեն չի արագացվում, ամբողջ համակարգի յուրացումից հետո մարզիկները նոր սկսում են յուրացնել հնարքների համակցումներ և հակահնարքներ, որը սկսվում է վարպետության առաջին աստիճանից՝ սև գոտի 1-ին դաս:

Ուսումնասիրված գրականության աղբյուրներում հանդիպեցինք տարբեր հեղինակների [55, 28, 80, 103, 31, 142, 183, 190, 195] կողմից առաջարկվող հնարքների ուսուցման հաջորդականության իրենց տարբերակները: Սակայն, համեմատելով և վերլուծելով առաջարկված մոտեցումները կարելի է եզրակացնել. չնայած՝ որոշ դեպքերում հնարքների քանակը, դրանց հաջորդականությունը փոխվում են, այնուամենայնիվ, դրանք բոլորը հիմնված են Դ. Կանոյի ավանդական համակարգի վրա և եական տարբերություններ չունեն: Անհրաժեշտ է նշել, որ այն նաև հիմք է հանդիսացել մեր հանրապետությանում ձյուդո մարզածևից կյու և դան որակավորման աստիճանների շնորհման կանոնակարգի համար [12]:

Ընդհանրացնելով ձյուդոյիստների տեխնիկական պատրաստության, բազային տեխնիկայի կազմի որոշման և դրանց ուսուցման հաջորդականության վերաբերյալ եղած տեսական դրույթները, տարբեր հետազոտությանների արդյունքները, պրակտիկ փորձը կարելի է եզրակացնել, որ ձյուդոյում բազային տեխնիկական պատրաստության փուլում ուսուցանվող հնարքների կազմը և հաջորդականությունը որոշելիս պետք է հաշվի առնել մի շարք գործոններ.

1. մրցակցական գործընթացում դրանց արդյունավետությունը և կիրառման հաճախականությունը,

2. տեխնիկական զինանոցը ձևավորելիս՝ հմտության դրական փոխանցումը,

3. շարժողական գործողությունների ուսուցումը իրականացնել դիդակտիկ սկզբունքների պահպանմամբ,

առանձնահատկությունները:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը բերեց այն եզրահանգմանը, որ ժամանակակից սպորտում պատրաստության բազմամյա գործընթացի կառուցվածքը անընդհատ բարդանում է, քանի որ փոխվում են խնդիրները, մարզիկների տարիքը, պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև մարզաձևի շրջանակներում նրանց նեղ կամ լայն մասնագիտացումը: Բազմամյա պատրաստության փուլերից յուրաքանչյուրն ունի բավական հստակ նշված նպատակներ, խնդիրներ և բովանդակություն: Միևնույն ժամանակ անհրաժեշտ է նշել, որ առանձին մարզաձևերում բացակայում են բազմամյա պատրաստության փուլերի միջև հստակ սահմաններ [150]:

Բազմամյա մարզման բոլոր փուլերում առանձնակի ընդգծվում է ֆիզիկական պատրաստության կարևորությունը և դրա կատարելագործման ուղիները, որոնք մշտապես գտնվում են մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Նշվում է, որ անհրաժեշտ է ինչպես միաժամանակ մշակել բոլոր շարժողական ընդունակությունները, այնպես էլ՝ առանձին տարիքային ժամանակահատվածներում առավելապես շեշտադրել որոշ ընդունակությունների մշակումը:

Ժամանակակից սպորտի պահանջները պատանի մարզիկների պատրաստության համակարգում առաջացրել են մի շարք հակասություններ կապված անընդհատ աճող բեռնվածությունների և նրանց օրգանիզմի հարմարվողական հնարավորությունների միջև: Ստեղծված իրավիճակը անհրաժեշտություն է առաջացնում սպորտային պատրաստության առավել արդյունավետ ձևերի, միջոցների և մեթոդների փնտրման, որը կապահովի սպորտային վարպետության մակարդակի հետագա բարձրացումը:

Չնայած բազմաթիվ հետազոտությունների դեռևս կան մի շարք հարցեր, որոնք բավականաչափ ուսումնասիրված չեն: Հատուկ կարևորություն են ստանում ուսուցման նախնական փուլերում պատանի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակի ապահովման, տեխնիկական գիտանոցի

բովանդակութեան մշակման, դրանց տրամաբանական  
հաջորդականութեան յուրացման հետ կապված հարցերի  
ուսումնասիրութեանը:



**ԳԼՈՒԽՈՒ**  
**ՅԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ԽԱԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ**  
**ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

**2.1. ՅԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

ՅԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ հիմնահարցը և տրամաբանությունը թելադրեցին և ծեփը հետևյալ մասնակի խնդիրները.

- բացահայտել մարզիչների կարծիքը պատանի ծյուղոյի ստների բազային պատրաստության վերաբերյալ,
- որոշել մարզիչների ֆիզիկական պատրաստության նախնական մակարդակը,
- բացահայտել ուժային ընդունակությունների և տարբեր հոդերի շարժունակության կապը հնարքների կիրառման արդյունավետության հետ:

**2.2 ՅԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ**

ՅԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ առջև դրված խնդիրների և ծնումը պահանջում էր այնպիսի մեթոդների ընտրություն, որոնք կապահովեին առավել օբյեկտիվ և անհրաժեշտ տվյալների ձեռքբերում:

**2.2.1 Գրականության աղբյուրների վերլուծություն**

Հետևելով հետազոտության տրամաբանությանը և համաձայն համակարգային մոտեցմանը հետազոտվել են ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի, սպորտի, ըմբշամարտի և ծյուղոյի տեսության, տարիքային ֆիզիոլոգիայի վերաբերյալ գրական աղբյուրներ: Անցկացվել է ուսումնամարզական ծրագրերի, դասագրքերի, ծյուղոյի ստների մարզման տարբեր կողմերին վերաբերող պաշտպանված ատենախոսությունների և սեղմագրերի տեսական վերլուծություն և ընդհանրացում: Գրականության տվյալների ընդհանրացումը թույլ տվեց պատկերացում կազմել պատանի ծյուղոյի ստների բազային պատրաստության կառուցման, այդ փուլում ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության

իրականացման առանձնահատկությունների մասին և ձևավորել հետազոտության վարկածը:

### **2.2.2. Սոցիոլոգիական հարցում**

Հետազոտության ընդհանուր մեթոդոլոգիայի մշակման ժամանակ հատուկ նշանակություն տրվեց հարցման մեթոդին, որը թույլ տվեց ուսումնասիրել մեր հանրապետության և օտարերկրյա մարզիչների կարծիքները հետազոտության խնդիրների հետ կապված մի շարք կարևոր հարցերի վերաբերյալ: Հարցման անցկացման նպատակով մեր կողմից մշակվեց հարցաթերթիկ, որը արտասահմանցի մասնագետների համար թարգմանվեց ռուսերեն, անգլերեն և ֆրանսերեն լեզուներով (Յավելված 2): Հարցաթերթիկում առաջարկված հարցերը ունեին պատասխանների այլ ընտրանքային հնարավորություններ: Ընդհանուր առմամբ հարցմանը մասնակցել են 52 մարզիչներ:

### **2.2.3 Մանկավարժական դիտում**

Մանկավարժական դիտումների ընթացքում, որոնք իրականացվել են տարբեր մակարդակի մրցումների ժամանակ, հատուկ այդ նպատակով կազմված աղյուսակում գրանցվել են գնահատված հնարքներ, դրանց քանակը, գնահատված միավորը: Ընդհանուր առմամբ դիտվել է չորս մրցում և վերլուծության է ենթարկվել 1610 գոտեմարտ:

### **2.2.4 Մարդաչափություն**

Այս մեթոդը հնարավորություն տվեց որոշելու հետազոտության մեջ ընդգրկված երեխաների ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշները՝ քաշը և հասակը, ըստ համընդհանուր ընդունված մեթոդիկայի [63]:

### **2.2.5 Ողնաշարի շարժունակության հետազոտում**

Ինչպես հայտնի է ողնաշարի շարժունակությունը հանդիսանում է դրա անատոմիական հատվածների առանձին շարժումների միագումար: Ողնաշարի շարժունակության մասին առավել ամբողջական պատկերացում կազմելու համար մեր կողմից ընտրվեցին այնպիսի մեթոդներ, որոնք թույլ տվեցին գրանցել ողնաշարի շարժումները բոլոր հարթություններում:

Սագիտալ հարթությունում ողնաշարի շարժունակությունը գնահատելու համար մեր կողմից կիրառվել են.

- Թեքում առաջ (սմ): Կանգնած մարմնամարզական նստարանի վրա կատարվում է թեքում առաջ առանց ծնկները ծալելու: Եթե թեքման ժամանակ ձեռքի մատները չեն հասնում ոտնաթաթերին, ապա արդյունքը գրանցվում է «-» նշանով, իսկ եթե իջնում են գրոյական կետից ներքև՝ գնահատվում է «+» նշանով:

- Թեքում հետ՝ արտակորում, (սմ): Կանգնած, ոտքերը միասին, մարմնամարզական փայտը պահած ձեռքերում հետևից: Չափվում է փայտից մինչև հատակ ընկած տարածությունը, հետո հետազոտողը կատարում է թեքում հետ առանց ծնկները ծալելու, որից հետո նորից չափվում է փայտից մինչև հատակ ընկած տարածությունը: Գրանցվում է երկու չափումների միջև եղած տարբերությունը:

Ֆրոնտալ հարթությունում ողնաշարի շարժունակությունը գնահատվել է Վ.Ն. Մոշկովի [107] կողմից նկարագրված մեթոդի օգնությամբ: Հետազոտողը մեջքով կանգնում է դեպի պատը թիակներով հավելով պատին, ոտքերը միասին, մեջքը ուղիղ, ձեռքերը իրանի երկայնքով: Չափվում է աջ ձեռքի միջնամատի ծայրից մինչև հատակ ընկած տարածությունը: Հետո հետազոտողը կատարում է թեքում աջ, առանց թիակները՝ պատից, ոտնաթաթերը՝ հատակից, կտրելու, իսկ ոտքերը այդ ժամանակ ուղիղ են: Թեքումից հետո նորից չափվում է միջնամատի ծայրից մինչև հատակ ընկած տարածությունը: Գրանցվում է երկու չափումների միջև եղած տարբերությունը: Նույն կատարվում է նաև ձախկողմի վրա:

Ողնաշարի պարանոցային և գոտկային հատվածներում ռոտացիոն շարժունակության (իր առանցքի շուրջ) գնահատման համար կիրառվել է Ե.Ս. Հակոբյանի [17] կողմից մշակված և պրակտիկայում փորձարկված թեստը: Թեստի էությունը կայանում է հետևյալում. հետազոտողը նստած «աստիճանավորած շրջանի» վրա, ծնկներում 90 աստիճան ծալված, առանց կոնքը շարժելու կատարում է իրանի պտույտ աջ և ձախ: Սլաք ցուցիչի դերը կատարում է մարմնամարզական փայտը՝ ձեռքերով ամուր հպած գոտկատեղին: Չափվում է շեղման աստիճանը: Կիրառելով նույն սկզբունքը, պատրաստվել է «աստիճանավորված օձիք», ողնաշարի

պարանոցային հատվածի շարժունակությունը որոշելու համար: Չրոյական նշանը տեղադրվում է ծնոտի միջնամասի մակարդակում: Յետագոտվողը կատարում է գլխի պտույտաչ, գրանցվում է շեղման աստիճանը, նույնը՝ ձախ:

### **2.2.6 Կոնքազդրային, սրունքվեգային, ուսային հոդերի շարժունակության հետազոտում**

Վերջույթների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների որոշման համար հոդերում շարժումների ծավալը հանդիսանում է արժեքավոր ցուցանիշ [100, 171, 32]: Մեր կողմից ուսումնասիրվել է հետազոտության մեջ ընդգրկված երեխաների կոնքազդրային (ծալում և պառկած դիրքից տարածում), սրունքվեգային (ծալում) և ուսային (ձեռքը կողմելման դրությունից ձեռքի գատում հետևող ուսային հոդերի արտոլորում մարմանամարզական փայտով) հոդերի շարժունակությունը: Չափումները կատարվել են անկյունաչափի միջոցով՝ ընդհանուր ընդունված մեթոդիկայով [100, 32]: Յետագոտվել է հոդերում շարժունակության երկու ձև՝ ակտիվ և պասիվ: Ակտիվը հանդիսանում է այդ շարժումը կատարող մկանների աշխատանքի արդյունք: Պասիվը իրենից ներկայացնում է արտաքին ուժերի ազդեցության արդյունք, ավելի հաճախ այն հետազոտողի ձեռքերի ուժն է, ուղղված հետազոտվող շարժման ֆիզիոլոգիական ուղղությամբ՝ այն խորացնելու նպատակով, սակայն, առանց ցավի զգացողության: Ծարժումների ծավալի ակտիվ և պասիվ ցուցանիշների համեմատումը լրացուցիչ տվյալներ է տալիս մկանային ռեֆլեկտոր լարվածության կամ համապատասխան մկանային ճիգերով շարժման ամբողջ ծավալի ապահովման բացակայության մասին: Յեղինակների ճնշող մեծամասնությունը հետազոտում են վերջույթի դիստալ մասի շարժումը ի համեմատ արոկսիմալ մասի: Այն իր արտացոլումն է գտնում հետազոտության մեթոդիկայում և արձանագրման ձևում:

Ուսային հոդերի շարժունակությունը ուսումնասիրվել է նաև ուսային հոդերի արտոլորում մարմնամարզական փայտով թեստային վարժության միջոցով [97]: Յետագոտվողը բռնում է մարմնամարզական փայտի (այն նախապես գծանշվում է

սանտիմետրերով) երկու ծայրերից և ուղիղ ձեռքերով կատարում է արտլորում հետ: Ուսային հողի շարժունակությունը գնահատվում է դաստակների միջև եղած հեռավորությամբ. որքան փոքր է տարածությունը, այնքան մեծ է նշված հողի շարժունակությունը և հակառակը:

### **2.2.7 Ուժային ընդունակությունների հետազոտում**

Ձեռքերի մկանների ուժային ընդունակությունները ուսումնասիրվել է երկու թեստերի միջոցով ձգումներ պտտածողից (դինամիկ ռեժիմ) և ուղիղ ձեռքերով կախ պտտածողից (ստատիկ ռեժիմ): Ձգումը հաշվվում է ճիշտ կատարված, եթե յուրաքանչյուր ձգումից առաջ ձեռքերը ամբողջովին ուղղված են, իսկ վերջում կզակը բարձր է ձողից գոնե 12 սանտիմետրով, ոտքերը ծնկահոդում ծալված չեն, շարժումները կատարվում են սահուն, առանց թափերի: Ձեռքերի կիսատ ծալումով կատարված ձգումը չի գրանցվում: Գրանցվում է ճիշտ կատարված ձգումների քանակը:

Ուսումնասիրված գրականության աղբյուրներում ուղիղ ձեռքերով կախ պտտածողից թեստի նկարագրության մենք չհանդիպեցինք: Կիրառված թեստային վարժության հուսալիությունը որոշելու նպատակով հաջորդ օրը անցկացվեց կրկնակի թեստավորում [72]: Երկու շաբաթ չափումների կորելյացիայի գործակիցը կազմեց՝  $r=0,89$ , ինչը բացահայտեց տվյալ թեստի բարձր հուսալիություն և այն կիրառելու հնարավորություն տվեց: Հետազոտվողը կանգնում է աթոռի վրա, ուսերի լայնությամբ ձեռքերով բռնում պտտածողից: Հրահանգով հետազոտվողը կախվում է պտտածողից: Կախ վիճակում գլուխը, ոտքերը և իրանը պետք է պահել ուղիղ: Գրանցվում է կախված մնալու տևողությունը:

Մեջքի մկանների ստատիկ դիմացկունության որոշման նպատակով հետազոտվողը որովայնի վրա պառկում է մարզանստարանին այնպես, որ մարզանստարանի եզրը լինի կոնքի հատվածում, իրանը՝ առանց հենման, ձեռքերը լինեն գլխի հետևում, ոտքերը՝ սևեռած: Հրահանգով հետազոտվողը բարձրացնում է իրանը և լարելով մեջքի մկանները այն պահում է հորիզոնական դիրքում: Գրանցվում է հորիզոնական պահելու

տևողություները: Եթե իրանը իջնում է մարզանստարանի հորիզոնական գծից ներքև ժամանակը կանգնեցվում է:

Մեջքի մկանների ուժային դիմացկունությունը հետազոտվել է հետևյալ թեստային վարժության միջոցով: Յետազոտվողը փորի վրա պառկում է մարզանստարանին այնպես, որ մարզանստարանի եզրը լինի կոնքի հատվածում, իրանը՝ առանց հենման, ձեռքերը լինեն գլխի հետևում, ոտքերը՝ սևեռած: Յրահանգով հետազոտվողը բարձրացնում է իրանը հասնելով հորիզոնական դիրքի: Գրանցվում է կրկնությունների քանակը: Եթե իրանը չի հասնում հորիզոնական դիրքի, ապա կատարումը չի գրանցվում:

Որովայնի ճնշամկանների ուժի որոշման համար հետազոտվողը հենում նստած դրությունից ոտքերը առանց ծնկահոդում ծալելու պահում է 45°անկյուն: Գրանցվում է դիրքը պահելու տևողությունը (ստատիկ ռեժիմ):

Նույն մկանների դինամիկ ռեժիմում ուժի որոշման նպատակով կիրառվել է հետևյալ թեստային վարժությունը: Մեջքին պառկած, ծնկները ծալած՝ ներբանները գորգին, ձեռքերը ծոծրակին՝ մատերը հյուսած, ելման դրությունից հետազոտվողը բարձրացնում է իրանը՝ արմուկները հասցնելով ծնկներին: Գրանցվում է առավելագույն կրկնությունների քանակը:

Գիտափորձում ընդգրկված երեխաների արագաուժային ընդունակությունները հետազոտվել է վերցատկի միջոցով՝ Աբալակովի փորձ [97]: Պատի վրա գտնից 2-3 մ վերև կատարվում է գծանշում: Յետազոտվողը աջ կողքով կանգնում է դեպի պատը աջ ձեռքը բարձրացնում է վերև և նշվում է ամենաբարձր կետը՝ առաջին ցուցանիշ: Յետո հետազոտվողը կատարում է վերցատկ, որքան հնարավոր է բարձր, վերև պահած աջ ձեռքով և նշվում է երկրորդ ցուցանիշը: Երկրորդ ցուցանիշից հանելով առաջինը ստանում ենք արդյունքը (սմ):

### **2.2.8 Յավասարակշռության հետազոտում**

Յավասարակշռության մակարդակը հետազոտվել է Բոնդարևսկու [26] թեստի միջոցով: Յետազոտվողը կանգնում է մեկ ոտքի վրա, ձեռքերը գոտկատեղին, մյուս ոտքը ծնկահոդում ծալած ոտնաթաթը սեղմում է հենման ոտքի ծնկափոսին: Յրահանգով

հետազոտվողը փակում է աչքերը և այդ պահից գրանցվում է ժամանակը: Ժամանակը կանգնեցվում է, երբ հետազոտվողը կորցնում է հավասարակշռությունը՝ հենման ոտքը շարժվում է տեղից կամ ծալած ոտքը փոխում է դիրքը:

**2.2.9 Սիրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հետազոտում**

Այդ նպատակով կիրառվեց ՌուՖյե-Դիքսոնի թեստը [46]: Յետազոտվողի մոտ 5 րոպե հանգստից հետո նստած դիրքում 15 վրկ ընթացքում չափվում է զարկերակի հաճախականությունը (P1): Յետո կատարվում է ֆիզիկական բեռնվածությունը՝ 20 կքանիստ 30 վարկյանի ընթացքում: Անմիջապես բեռնվածությունից հետո նստած դիրքում չափվում է զարկերակի հաճախականությունը 15 վարկյանի ընթացքում (P2) և նորից 1 րոպե հետո (P3): Սիրտանոթային համակարգի վիճակի գնահատումը կատարվում է հետևյալ բանաձևի և սանդղակի միջոցով.

$$\text{ՌուՖյեի ինդեքս} = 4(P1+P2+P3)-200/10$$

| ՌուՖյեի ինդեքս | Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատում |
|----------------|--------------------------------------|
| 3              | բարձր                                |
| 4-6            | լավ                                  |
| 7-9            | միջին                                |
| 10-14          | բավարար                              |
| 15             | անբավարար                            |

**2.2.10 Մանկավարժական գիտափորձ**

Փաստագրող մանկավարժական գիտափորձը թույլ տվեց որոշելու գիտափորձում ընդգրկված երեխաների ճկունության, ուժային տարբեր ընդունակությունների, հավասարակշռության և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների սկզբնական մակարդակը:

Ձևավորող մանկավարժական գիտափորձը ուղղված էր փորձարկելու մշակված մեթոդիկական պատանի ձյուդոյիստների ուսումնամարզական պարապմունքների ընթացքում: Այն ուղղված էր բարձրացնելու պատանի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը և ապահովելու բազային տեխնիկական պատրաստությունը:

**2.2.11 Մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդներ**

Ստացված փաստացի թվային տվյալների մշակման ժամանակ ինդիր դրվեց գնահատել ինչպես դրանց քանակական, այնպես էլ որակական բնութագրերի հավաստիության աստիճանը և ստացված ցուցանիշներում ի հայտ բերել օրինաչափություններ: Չափարկվել են.

$\bar{X}$  միջին թվաքանական մեծությունը  
 $\sigma$  կոնկրետ համակցության միջին քառակուսային մեծությունը

$m$  – միջին թվաքանականի սխալը

$t$  – տարբերության հավաստիությունը ըստ Ստյուդենտի

$r$  – համահարաբերակցության գործակիցը

$\Delta\%$  - աճի տեմպերը (տոկոս), ըստ հետևյալ բանաձևի [29]՝  $T=(y_1-y_0):y_0 \cdot 100$ :

Ստացված արդյունքների վիճակագրական մշակումը իրականացվել է «Microsoft Excel 2000» համակարգչային ծրագրով:

### **2.3 Չետազոտության կազմակերպումը և քանակակազմը**

Չետազոտությունը կազմակերպվել է փոփոխությունով.

Առաջին փուլում ուսումնասիրվել, վերլուծվել և ընդհանրացվել է սպորտում բազմամյա պատրաստության կառուցման առկա մոտեցումները, ըմբշամարտում և մասնավորապես ձյուդոյում տեխնիկական պատրաստության հիմնահարցերը, մի շարք ավանդական և ժամանակակից առողջարարական համակարգեր, որի հիման վրա ընտրվել են անհրաժեշտ վարժություններ, որոշվել են հետազոտության մեթոդները: Այս փուլում մշակվել է հետազոտության վարկածը և ուրվագծվել է պատանի ձյուդոյիստների բազային պատրաստության օպտիմալացման մեթոդիկան: Չուգահեռ նաև անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում՝ ուսումնասիրվող հարցի վերաբերյալ մարզիչների կարծիքը բացահայտելու նպատակով: Չարցմանը մասնակցել են Չայաստանի Չանրապետության 28 և Եվրոպական երկրների մարզիչներ 24:

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 խմբերի 72 մարզիկներ: Բոլոր չափումները և թեստավորումները անցկացվել է ատենախոսության հեղինակի կողմից՝ խմբերը մարզող մարզիչների օգնությամբ:

Երրորդ փուլում կազմակերպվել և անցկացվել է ձևավորող մանկավարժական գիտափորձը՝ մշակված մեթոդիկայի փորձարկման նպատակով: Գիտափորձի ավարտին իրականացվել է ստացված տվյալների մաթեմատիկական մշակում, վերլուծություն և ամփոփում:

Հետազոտությունը անցկացվել է «Հայաստան» Մարզական ՀԿ Երևանի Ձյուդոյի և սամբոյի օլիմպիական հերթափոխի մանկապատանեկան մասնագիտացված դպրոցում:

## ԳԼՈՒԽՈՒ

# ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ, ԴԻՏՈՒ ՄԼԵՐԻ ԵՎ ՊՍՏԱՆԻ ՁՅՈՒ ԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԿԱՃՈՆ ԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ԳԻՏԱՓՈՐՁԻ ՀԻՄՆԱԿՈՐՄԱՆ ՆԱԿԱԴՐՅԱԼ

### 3.1 Մարզիչների կարծիքը բազային պատրաստության բովանդակության վերաբերյալ

Հետազոտական աշխատանքի տրամաբանությունը թելադրում էր ուսումնական հարցերի ու ռոտի մասնագետների կարծիքը պատանի ծյուղոյիստների պատրաստության որոշ հիմնահարցերի վերաբերյալ, մասնավորապես.

- պարզել տեխնիկական հնարքների ուսուցման հաջորդականությունը և դա պայմանավորող գործոններն ու պայմանները,
- որոշել պատանի ծյուղոյիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները և օգտագործվող միջոցների կազմը:

Այդ նպատակով կազմակերպվել է հարցում, որին մասնակցել են մեր հանրապետության 28 և Եվրոպական երկրների (Ռուսաստան, Բելոռուսիա, Ուկրաինա, Գերմանիա, Իտալիա, Ֆրանսիա, Բելգիա, Հունգարիա, Ավստրիա և այլն) 24 մարզիչներ:

Հարցվածների ընդհանուր տվյալները՝ տարիքը, մասնագիտական ստաժը և որակավորումը, ներկայացված են աղյուսակ 10-ում:

Աղյուսակ 10

### Հարցմանը մասնակցած մարզիչների ընդհանուր տվյալները (X)

| Մարզիչներ | Հայաստանի<br>Հանրապետության<br>(n=28) | Եվրոպայի<br>երկրների<br>(n=24) |
|-----------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Տարիքը    | 40.5                                  | 42.7                           |
| Ստաժը     | 15.1                                  | 17.6                           |
| Դասը      | 1.8                                   | 3.8                            |

Յարգմանը մասնակցած ՀՀ մարզիչներից 21-ն ունեն բարձրագույն մասնագիտական կրթություն, 3-ը՝ բարձրագույն տեխնիկական, 2-ը՝ միջին մասնագիտական, 2-ը՝ միջնակարգ: Նրանցից 7-ն ունեն վաստակավոր մարզչի կոչում:

Հետաքրքիր է առանձնացնել մեր և եվրոպացի մարզիչների դան որակավորման միջև եղած տարբերությունը: Մեր ունեցած տվյալներով եվրոպայում մարզիչ աշխատելու համար նվազագույնը անհրաժեշտ է 2-րդ դան որակավորում, որը ենթադրում է որոշակի տեխնիկական հնարքների տիրապետում: Այսինքն մարզչի կոմպետենցիաներից մեկն է տեխնիկական հնարքների տիրապետումը՝ հետագայում ուսուցանելու նպատակով: Հիմք ընդունելով մեր մարզիչների դան որակավորման միջին տվյալը կարելի է ենթադրել, որ մեր մարզիչների որոշ մասը չեն տիրապետում բազային ուսուցման համար անհրաժեշտ տեխնիկական հնարքներին, ինչը, կարելի է ենթադրել, խոչնդոտ կհանդիսանա պատանիների ուսումնամարզական գործընթացը կազմակերպելու համար: Սակայն մենք չենք կատարի այս հարցի շուրջ եզրահանգումներ, քանի որ այն մեր հետազոտության շրջանակներից դուրս է:

Ելնելով հետազոտության խնդիրներից մեզ հետաքրքրում էր արդյոք մարզիչները պահպանում են ՀՀ-ում ձյունի մարզաձևից կյու և դան որակավորման աստիճանների շնորհման կանոնակարգով [12] հաստատված հնարքների յուրացման հաջորդականությունը, որի հիմքում ընկած է Կոդոկանի (Ձյունի ինստիտուտ, Տոկիո) նույնանման փաստաթուղթը՝ Go Kyo no waza-ն: Նույն հարցը տրվել է նաև եվրոպացի մարզիչներին՝ կարևոր է պահպանել Կոդոկանի կողմից առաջարկված հնարքների յուրացման հաջորդականությունը: Պատասխանների արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 11-ում:

Պատասխաններից կարելի է նկատել, որ ընդհանուր հարցվածների կեսից ավելին չեն պահպանում այդ համակարգերում հնարքների յուրացման առաջարկված հաջորդականությունը և մեր մարզիչները այդ ուղղությամբ բերում են մի շարք պատճառաբանություններ. «Չկա մեթոդիկա ինչպես այդ ամենը սովորեցնել», «Որքան ժամանակ տրամադրել

հնարքների յուրաքանչյուր խմբի ուսուցման համար», «Շատ բարդ է, արակտիկ առումով նպատակահարմար չէ», «Հաշվի առնված չեն ժամանակակից մրցակցական գործունեության պահանջները», «Ժամանակը կարճ է, քանի որ պատանիները 18 տարեկանից գնում են բանակ», «Ղեկավար մարմինները պատանեկան տարիքում չպահանջեն պարտադիր մրցակցական արդյունք, որպեսզի շեշտը դրվի բազմակողմանի տեխնիկական պատրաստության վրա» և այլն:

Աղյուսակ 11

**Մարզիչների կարծիքը Կողմից առաջարկված հնարքների յուրացման հաջորդականության վերաբերյալ (տոկոս)**

| Պատասխանի տարբերակները | ՀՀ (n=28) | Եվրոպայի երկրների (n=24) |
|------------------------|-----------|--------------------------|
| Այո                    | 40        | 33                       |
| Ոչ                     | 32        | 17                       |
| Մասամբ                 | 28        | 50                       |

Այսինքն, մեր հանրապետության ունում ձյուն դո մարզաձևից կյուև դան որակավորման աստիճանների շնորհման կանոնակարգը իր գործառնությամբ ամբողջովին չի կատարում և պատանի ձյուն դոյիստների տեխնիկական պատրաստության գործընթացը ընթանում է ոչ համակարգված: Սրան գումարվում է նաև այն, որ մեր հանրապետության մարզադպրոցները չունեն ձյուն դո մարզաձևի գործող ծրագիր: Հակառակ պատկերն է դիտվում եվրոպացի մարզիչների պատասխաններում: Նրանց 80-տոկոսը նշել են, որ իրենց երկրներում գործում են պատանի ձյուն դոյիստների պատրաստության հատուկ ծրագրեր: Բացահայտված իրավիճակը իր արտացոլումն է գտնում հաջորդ հարցի պատասխաններում. Հայաստանի մարզիչների 78.6-տոկոսը նշել են, որ մեր պատանի մարզիկները միջազգային մրցաշարերում իրենց հասակակիցներին զիջում են տեխնիկա-տակտիկական պատրաստվածությամբ, միայն 10.7-տոկոսն է նշել, որ նրանք զիջում են ֆիզիկական հնարավորություններով:

Ըստ Ա.Ա. Նովիկովի և Ռ.Ա. Փիլոյանի [110, էջ 45] մարզման գործընթացի արդյունավետությունը նկատելի չափով կարելի է բարձրացնել, եթե դրա օրինաչափությունների ուսումնասիրմանը

մոտենալ մրցակցական գործունեության ընկալման տեսանկյունից: Այդ գործունեությունը ժամանակ առ ժամանակ փոփոխվում է՝ կապված մրցականոսների փոփոխությունների հետև դա պահանջում է ձյունդոյիստների տեխնիկական գիտնոցը ձևավորելիս հիմնվել ժամանակակից մրցակցական պրակտիկայի թելադրած պահանջներին: Այս տեսակետը կիսում են նաև այլ մասնագետներ [2, 144, 130, 185, 176]: Յետագոտության խնդիրներից ելնելով կարևոր էր նաև պարզել հարցմանը մասնակցած մարզիչների կարծիքը այս հարցի վերաբերյալ: Մարզիչների 67-տոկոսը գտնում են, որ մարզման գործընթացը կառուցելիս պետք է հաշվի առնել ժամանակակից մրցակցական պրակտիկայի պահանջները, իսկ 33-տոկոսը այդ հարցին մոտենում են վերապահումներով:

Տեխնիկական պատրաստության իրականացումը անհնարին է առանց համապատասխան ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի ապահովման [59, 148]: Այս տեսանկյունից կարևոր էր պարզել մարզիչների կարծիքը պատանի ձյունդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության որոշ հարցերի վերաբերյալ: Յարցման արդյունքում բացահայտվեցին տեխնիկական հնարքների արդյունավետ ուսուցման համար առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունները: Տվյալները ներկայացված են աղյուսակ 12-ում:

Աղյուսակ 12

**Մարզիչների կարծիքը առավել կարևոր շարժողական  
ընդունակությունների վերաբերյալ (տոկոս)**

| Ընդունակությունները | Առավել              |                           | Քիչ                 |                           | Չեն պահանջվում      |                           |
|---------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
|                     | ՅՅ մարզիչներ (n=28) | Եվրոպացի մարզիչներ (n=24) | ՅՅ մարզիչներ (n=28) | Եվրոպացի մարզիչներ (n=24) | ՅՅ մարզիչներ (n=28) | Եվրոպացի մարզիչներ (n=24) |
| Ուժ                 | 53.5                | 50                        | 17.8                | 29.1                      | -                   | 4.1                       |
| Արագաշարժություն    | 46.4                | 45.8                      | 17.8                | 20.8                      | 10                  | -                         |
| Դիմացկունություն    | 35.7                | 41.6                      | 14.2                | 41.6                      | 25                  | 8.3                       |
| Ճկունություն        | 60.7                | 62.5                      | 21.4                | 29.1                      | -                   | -                         |
| Ճարպկություն        | 46.4                | 45.8                      | 25                  | 25                        | -                   | -                         |
| Կոորդինացիա         | 71.4                | 91.6                      | 10.7                | 4.1                       | -                   | -                         |
| Յավասարակշռություն  | 71.4                | 66.6                      | 7.14                | 25                        | -                   | -                         |

Աղյուսակից երևում է, որ մարզիչների մեծամասնությունը հնարքների ուսուցման համար շարժողական ընդունակություններից առավել կարևորում են կոորդինացիան և հավասարակշռությունը, հետո՝ ճկունությունը, ուժը, իսկ ավելի քիչ արագաշարժությունն ու ճարպկությունը:

Հաջորդ տրամաբանական հարցը նպատակ ուներ պարզելու, թե պատանի ձյուդոյիստների մարզման գործընթացում նշված ընդունակությունների մշակման համար մարզիչները ինչ միջոցներ են կիրառում: Պատասխանները ներկայացված են աղյուսակ 13-ում:

Աղյուսակ 13

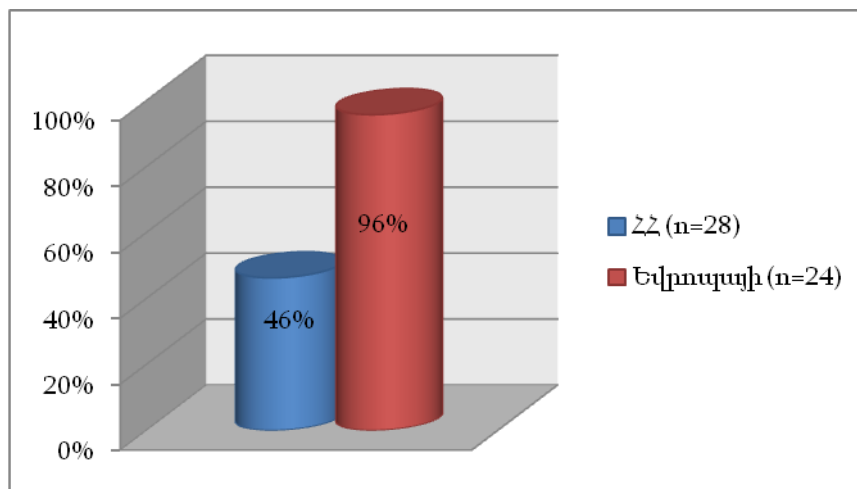
**Մարզիչների կարծիքը ֆիզիկական պատրաստության միջոցների ընտրության վերաբերյալ (տկոս)**

| <b>Միջոցները</b>  | <b>ՀՀ<br/>(n=28)</b> | <b>Եվրոպայի<br/>(n=24)</b> |
|-------------------|----------------------|----------------------------|
| Աթլետիկական       | 78.5                 | 91.6                       |
| Մարմնամարզական    | 85.7                 | 91.6                       |
| Ակրոբատիկական     | 85.7                 | 75                         |
| Ըմբշամարտի տարրեր | 71.4                 | 45.8                       |
| Այլ միջոցներ      | 82.1                 | 66.6                       |

Որպես այլընտրանքային տարբերակներ մարզիչները նաև նշել են՝ լողը, ծանրամարտը, մարզասարքերը, տարբեր տեսակի ռետինե լարանները, մագլցումը և ձյուդոյի տարրեր պարունակող հատուկ շարժախաղերը: Մարզման գործընթացում կիրառվող ընդհանուր միջոցների կազմում հայրենական և եվրոպացի մարզիչների մոտեական տարբերություններ չեն դիտարկվում, ինչը մենք կարող ենք նաև հաստատել մեր անձնական դիտարկումներով և փորձով:

Ներկայումս շատ մարզաձևերի մարզման գործընթացում լայն կիրառում են գտել տարբեր ձգողական վարժություններ [167, 85, 112, 75], որոնք փոխառված են ավանդական և ժամանակակից առողջարարական համակարգերից (յոգա, ստրետչինգ և այլն): Մարզման գործընթացում այդ վարժությունների տարբեր նպատակներով կիրառման արդյունավետությունը ապացուցվել է մի շարք հեղինակների կողմից [123, 189]: Այդպիսի վարժություններ

կիրառվում են նաև տարբեր տարիքի ձյուղոյի ստների մարզման գործընթացում, ինչը արձանագրվել է մեր անցկացրած դիտումների ընթացքում: Սրանից ելնելով կարևոր էր ընդհանրացնել մարզիչների կարծիքը և փորձը նշված վարժությունների կիրառման վերաբերյալ: Այս ուղղությամբ առաջին հարցն ուղղված է պարզելու, թե մարզիչների քանի տոկոսն են կիրառում այդպիսի վարժություններ: Պատասխանները ներկայացված են գծապատկեր 3-ում:

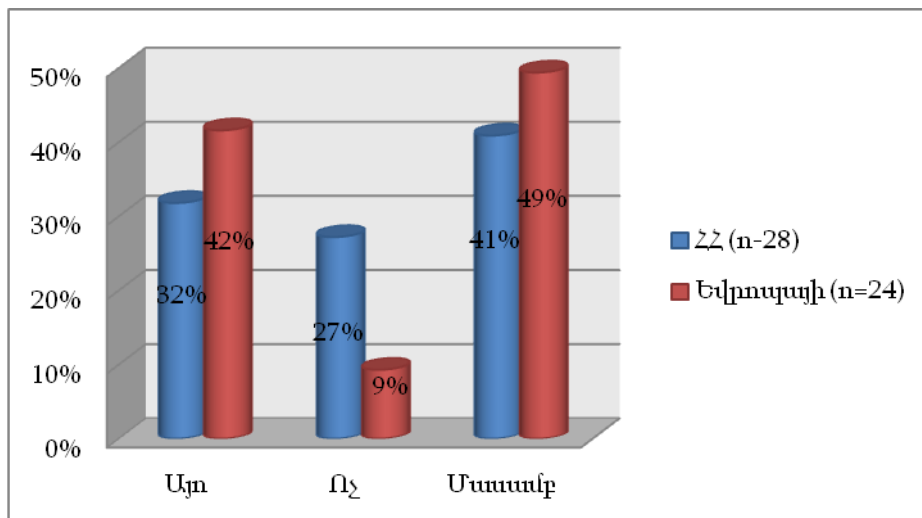


**Գծապատկեր 3.** Մարզիչների կարծիքը ձգողական վարժությունների կիրառման վերաբերյալ (տոկոս)

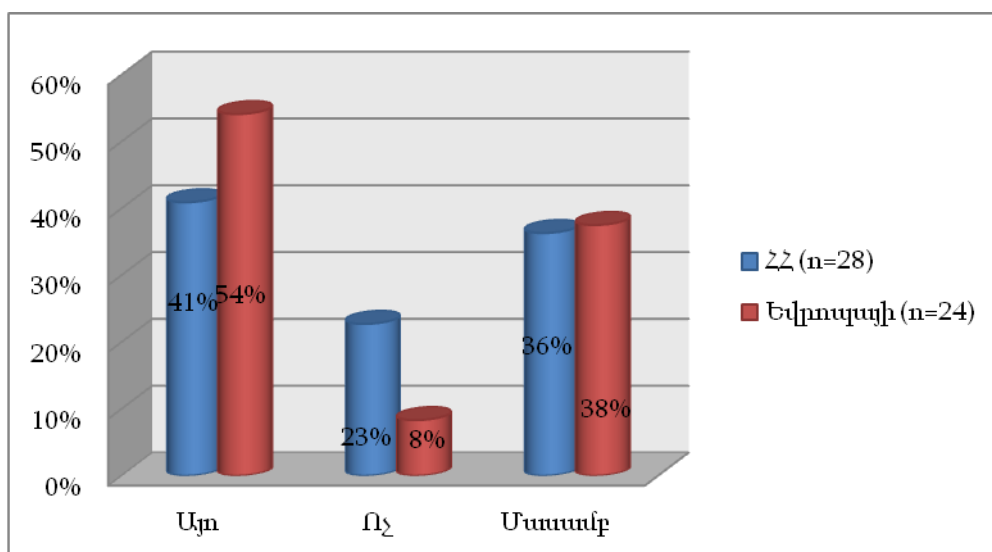
Գծապատկերից երևում է, որ եվրոպացի մարզիչների գերակշռող մեծամասնությունը (96 տոկոս) մարզման գործընթացում կիրառում են տարբեր բնույթի ձգողական վարժություններ: Ցավոք նույնը չի կարելի ասել ՀՀ մարզիչների մասին. հարցվածների միայն 46 տոկոսն է մարզման գործընթացներդրել ձգողական վարժություններ: Հարցումից պարզվեց, որ մարզումներում յոգայի վարժություններ կիրառել են մարզիչների 21 տոկոսը, ստրետչ ինգից՝ 48 տոկոսը:

Որպես հետազոտման տրամաբանական շարունակություն անհրաժեշտ էր պարզել այդ վարժությունների կիրառման նպատակային ուղղվածությունը: Այսպես, այն հարցին, թե կարող են այդ վարժությունները կիրառվել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նպատակով, ստացել ենք հետևյալ պատասխանները՝

գծապատկեր 4: Եվ երկրորդ՝ կարող են այդ վարժությունները կիրառվել որպես նախապատրաստական միջոցներ տեխնիկական հնարքների ուսուցման համար՝ գծապատկեր 5: Յետաբարքիր է նշել հետևյալ հանգամանքը: Չչնայած, որ մարզիչների ճնշող մեծամասնությունը համարում է, որ այդ վարժությունները կարող են կիրառվել ձյուդոյիստների հատուկ պատրաստության գործընթացում, այնուամենայնիվ, նրանցից ոչ ոք դրանք պարապմունքի հիմնական մասում չի կիրառում, որտեղ լուծվում են պարապմունքի հիմնական խնդիրները՝ գծապատկեր 6:

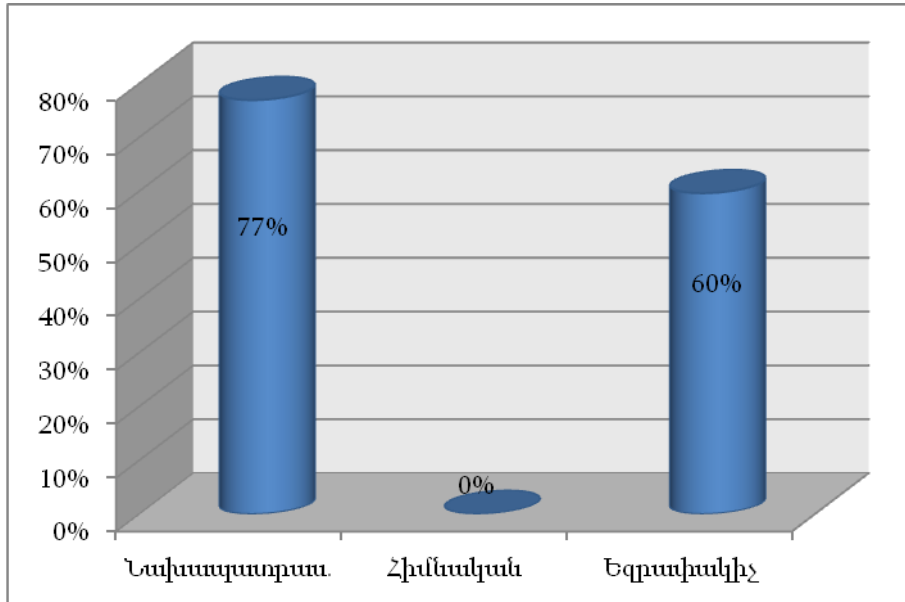


**Գծապատկեր 4.** Մարզիչների կարծիքը հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նպատակով ձգողական վարժությունների կիրառման վերաբերյալ (տոկոս)





**Գծապատկեր 5.** Մարզիչների կարծիքը հնարքների ուսուցման նպատակով ձգողական վարժույթ ունենրի՝ որպես նախապատրաստական միջոցների կիրառման վերաբերյալ (տոկոս)



**Գծապատկեր 6.** Մարզիչների կարծիքը պարապմունքի տարբեր մասերում ձգողական վարժույթ ունենրի կիրառման վերաբերյալ (տոկոս)

Այսինքն կարելի է եզրակացնել, որ այդ վարժույթ ունենրը հիմնականում կիրառվում են ընդհանուր պատրաստության նպատակով՝ սահմանափակելով դրանց նպատակաուղղված օգտագործումը հատուկ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության խնդիրների լուծման համար: Դա կարելի է բացատրել մի կողմից՝ այդ վարժույթ ունենրի կիրառման վերաբերյալ մարզիչների սահմանափակ տեղեկացվածության հետ, մյուս կողմից, որ պրակտիկայում պատանի ձյուդոյիստների մարզման գործընթացում այդ վարժույթ ունենրի կիրառման մեթոդիկայի թերի մշակվածության հետ:

Մեզ հետաքրքրող հիմնախնդիրը անուղղակիորեն կապված է նաև մարզման գործընթացում առաջացող վնասվածքների կանխարգելման հետ:

Ըստ Ա.Վ. Դուբոզովսկայայի [62, էջ 49] ձգողական վարժույթ ունենրը լավագույն միջոցն են վնասվածքների և

հենաշարժողական ապարատի հիվանդությունների կանխարգելման համար: Այս մոտեցումը հաստատում են նաև այլ հեղինակներ և համարում, որ ձգողական վարժությունների կիրառումը նախավարժանքում նվազեցնում է վնասվածքների առաջացման հավանականությունը [122, 188]: Հարցման ընթացքում հնարավոր եղավ բացահայտելու մարզման գործընթացում պատանի ձյուդոյիստների մոտ վնասվածքների առաջացման պատճառները և դրանց բնույթը՝ աղյուսակ 14, 15:

Աղյուսակ 14

**Մարզիչների կարծիքը պատանի ձյուդոյիստների մոտ վնասվածքների առաջացման պատճառների վերաբերյալ (տոկոս)**

| Պատճառները                             | 7-8տ | 9-10 տ | 11-12 տ | 13-14 տ | 15-16 տ | 17 տ-ից բարձր |
|--|------|--------|---------|---------|---------|---------------|
| Ոչ բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն | 35.7 | 35.7   | 35.7    | 25      | 17.8    | 14.2          |
| Հնարքի ոչ ճիշտ կատարում                | 50   | 60.7   | 46.4    | 32.1    | 17.8    | 21.4          |
| Ոչ լիարժեք նախավարժանք                 | 39.2 | 50     | 46.4    | 42.8    | 39.2    | 32.1          |
| Հոգնածություն                          | 25   | 28.5   | 25      | 25      | 28.5    | 28.5          |
| Անուշադրություն                        | 42.8 | 42.8   | 39.2    | 35.7    | 17.8    | 21.4          |
| Լարվածություն                          | 32.1 | 35.7   | 17.8    | 14.2    | 17.8    | 14.2          |
| Մրցակցի հակադեցողություն               | 21.4 | 25     | 17.8    | 17.8    | 14.2    | 17.8          |
| Ոչ ճիշտ ինքնապահովում                  | 35.7 | 25     | 21.4    | 14.2    | 14.2    | 7.14          |

Աղյուսակ 15

**Մարզիչների կարծիքը պատանի ձյուդոյիստների վնասվածքների բնույթի վերաբերյալ (տոկոս)**

| Վնասվածքների բնույթը         | 7-8տ | 9-10 տ | 11-12 տ | 13-14 տ | 15-16 տ | 17 տ-ից բարձր |
|------------------------------|------|--------|---------|---------|---------|---------------|
| Սալջարդ                      | 39.2 | 35.7   | 32.1    | 28.5    | 39.2    | 32.1          |
| Կապանների, մկանների գերձգում | 25   | 25     | 25      | 32.1    | 42.8    | 53.5          |
| Հոդախախտ                     | 10.7 | 21.4   | 28.5    | 28.5    | 17.8    | 28.5          |
| Կոտրվածքներ                  | 7.1  | 17.8   | 21.4    | 21.4    | 17.8    | 14.2          |

Վերլուծելով ստացված պատասխանները կարելի է կատարել մի շարք հետևություններ: Մինչև 12 տարեկան ձյուդոյիստների մոտ վնասվածքների հիմնական պատճառ են հանդիսանում ֆիզիկական պատրաստվածության ոչ բավարար մակարդակը: Մեծ տոկոս է կազմում նաև հնարքների ոչ ճիշտ կատարումից առաջացած վնասվածքները, ինչը նույնպես կարող է կապված լինել

Ֆիզիկական պատրաստվածության ոչ բավարար մակարդակի հետ: Անուշադրության հետևանքով առաջացող վնասվածքները կախված են այդ տարիքի երեխաների հոգեբանական առաձևահատկությունների հետ, քանի որ նրանց մոտ դեռ գերակշռում է ոչ կամաժին ուշադրությունը: Շփոթություն է առաջացնում նախավարժանքի հետ կապված վնասվածքների մեծ տոկոսը: Այսինքն, մարզիչները ակամայից բացահայտել են իրենց բացթողումները: Ենթադրվում է, որ դա կարող է կապված լինել նախավարժանքի ինչպես տևողության, այնպես էլ՝ բովանդակության հետ:

Ինչ վերաբերում է վնասվածքների բնույթին ապա մարզիչների կարծիքով վնասվածքների 34.5 տոկոսը կազմում են սալ ջարդերը, 33.9 տոկոսը՝ մկանների, կապանների գերձգումները: Չետաքրքիր է այն փաստը, որ տարիքի հետ մեծանում է վնասվածքների հաճախականությունը՝ աղյուսակ 15: Ստացված տվյալները համընկնում են գրականության մեջ նշված համապատասխան տվյալների հետ [94, էջ 79]: Այդ բնույթի հաճախի վնասվածքները պահանջում են ֆիզիկական պատրաստության ընթացքում հատուկ ուշադրություն դարձնել մկանակապանային ապարատի նպատակառնդված ամրապնդմանը և հոդերի շարժունակության բարելավմանը:

Նշվածը թելադրում է վերանայել պատանի մարզիկների նախավարժանքի բովանդակությունը ոչ միայն օրգանիզմը նախապատրաստելու, այլ նաև՝ վնասվածքների կանխարգելման տեսանկյունից:

Չարցումը հնարավորություն է տվեց նաև ընդհանրացնելու ՉՉ մարզիչների կարծիքը հանրապետությունում ձյուդո մարզաձևի հետագա զարգացման վերաբերյալ: Մասնագետների 50 տոկոսը գտնում են, որ անհրաժեշտ է մարզման գործընթացներդնել նոր տեխնոլոգիաներ, 43 տոկոսը գտնում են, որ պետք է վերանայվի և փոփոխվի մարզման ողջ գործընթացը: Մի ամբողջ խումբ առաջարկություններ կապված են ֆինանսական ներդրումների՝ միջազգային մրցակցական փորձի ավելացման, գույքի ձեռքբերման և նյութատեխնիկական բազայի զարգացման, ինչպես նաև մարզաձևի մասսայականացման խնդիրների հետ:

Այս պիսով, մասնագետների հարցումը հնարավորություն է ստեղծում բացահայտելու, որ ձյուղոյում պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստությունը իրականացվում է ոչ համակարգված՝ բացակայում է բազային տեխնիկական հնարքների հստակեցված կազմը, դրանց ուսուցման հաջորդականությունը: Այս խնդիրը լուծվում է համապատասխանյունաբանչյունը մարզչի անձնական փորձի, գիտելիքների, սպորտային վարպետության, մարզչական հեռատեսության: Սրա հետ մեկտեղ ներկայումս բացակայում է մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար նախատեսված ծրագիր:

Հարցման ընթացքում պարզվեց նաև, որ այսօր պատանի ձյուղոյիստների մարզման գործընթացում տեղ են գտել տարբեր ձգողական վարժություններ ինչպես արևելյան առողջարարական համակարգերից, այնպես էլ՝ ժամանակակից ուղղություններից: Սակայն, դրա հետ մեկտեղ հարցումը բացահայտեց, որ պարզաբանված և հիմնավորված չեն այդ վարժությունների կիրառման մեթոդական առանձնահատկությունները պատանի ձյուղոյիստների հատուկ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության գործընթացում: Դա անհրաժեշտություն է առաջացնում հիմնավորել այդ վարժությունների կիրառման արդյունավետությունը մարզման գործընթացում:

### **3.2 Ձյուղոյիստների մրցակցական գործունեություն**

#### **վերլուծություն**

Ցանկացած մակարդակի ձյուղոյիստի հաջող պատրաստությունը անհնար է առանց մարզաձևի զարգացման հիմնական միտումների հաշվառման, որոնք բավական ճշգրտությամբ կարելի է բացահայտել մրցակցական գործունեության կառուցվածքային բաղադրամասերի վերլուծությամբ [139]:

Այս կարծիքը կիսում են նաև այլ մասնագետներ, որոնք նշում են, որ ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետությունը կարելի է բարձրացնել, եթե դրա օրինաչափությունների ուսումնասիրությունը մոտենալ մրցակցական գործունեության

առանձնահատկությունները հասկանալով: Ըստ այդ հեղինակների մրցակցական գործունեությունը հանդիսանում է առաջնային մարզման գործընթացի նկատմամբ, քանի, որ այն որոշում է սարտային պատրաստության մասնագիտացված գործընթացի կառուցվածքը [2, 45, 110, 130]:

Մրցումներում մարզիկի հաջողությունը պայմանավորված է նրա անհատական պատրաստության տարբեր կողմերի՝ ֆիզիկական, հոգեբանական, տեսական, օպտիմալ փոխհարաբերություններ [126], սակայն, ըմբշամարտի տարբեր ձևերում, մասնավորապես ձյուդոյում, միայն արդյունավետ կիրառված տեխնիկատակտիկական գործողությունների (հնարքների) միջոցով կարելի է հասնել հաղթանակի: Սրանից ելնելով՝ մարզիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստության բարձր մակարդակը հանդիսանում է նրա վարպետության ամենակարևոր բաղադրամասերից մեկը [144, էջ 39]:

Ըստ Յու.Ա. Յուխնոյի և Ա.Ս. Տաուսենի [184, էջ 367] ձյուդո մարզաձևի զարգացման ներկայիս փուլում ձյուդոյիստների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման հեռանկարային ուղղությունն է հանդիսանում մրցակցական գործունեությունում առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքների յուրացումն ու կատարելագործումը: Վ.Վ Պուտինը, Վ.Բ. Շեստակովը և Ա.Գ. Լեվիցկին [130] նշում են, որ ձյուդոյում հնարքների ուսուցման բովանդակության և հաջորդականության հիմնախնդրի լուծմանը պետք է մոտենալ մրցակցական պրակտիկայում հնարքների բովանդակության տեսանկյունից, որոնք թույլ են տալիս հասնել ու հաղթանակի:

Գրականության մեջ առկա են բազմաթիվ հետազոտություններ [185, 139, 69, 135] որտեղ տարբեր տեսանկյուններից վերլուծված են ձյուդո մարզաձևի տարբեր մասշտաբի մրցումներ: Սակայն մեր հանրապետությունում այդպիսի հետազոտություններ չեն կազմակերպվել և մենք, ելնելով հետազոտության խնդիրներից, իրականացրեցինք տարբեր տարիքի ձյուդոյիստների մրցակցական գործունեության վերլուծություն: Այդ նպատակով կազմակերպվել են մանկավարժական դիտումներ մեր հանրապետությունում անցկացված 9 մրցումների ընթացքում

(մեծահասակներ՝ 1 մրցում, երիտասարդներ՝ 1, պատանիներ՝ 3, դեռահասներ՝ 4) միաժամանակ գրանցելով ըմբիշների տեխնիկական գործողությունները:

Մրցակցական գործունեությունը վերլուծելիս մասնագետները առանձնացնում են բավական մեծ քանակի ցուցանիշներ՝ մարզիկի ակտիվությունը, հնարքների արդյունավետությունը, հուսալիությունը, բազմակողմանիությունը, միավոր ժամանակում կատարված տեխնիկատեխնիկական գործողությունների միջին քանակը, փորձերի և գնահատված գործողությունների փոխարարությունը, գոտեմարտերի ընթացքում հավաքած միջին միավորները, աջ և ձախ կողմերի վրա կատարվող գործողությունների փոխարարությունը և այլն [134]: Նշվածներից շատ կարևոր ցուցանիշ է հանդիսանում այս կամ այն հնարքի կիրառման արդյունավետությունը և կիրառման հաճախականությունը (քանակը): Մեր հետազոտությունը նպատակ ուներ բացահայտելու առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքները: Ըստ Ա.Վ. Եգանովի [65] մրցակցական գոտեմարտերի վերլուծությունը ըստ այս ցուցանիշների կարևոր նշանակություն ունի պատանի ձյուդոյիստների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի հետազոտության ազդեցության համար:

Ընդհանուր առմամբ վերլուծության է ենթարկվել 1610 գոտեմարտ: Գոտեմարտերի ընթացքում մրցավարների կողմից գնահատվել է 1582 տեխնիկական գործողություն, որից 727՝ իպոն (ճապոներեն տերմինը ippon՝ մաքուր հաղթանակ, իսկ եթե վերածենք միավորների՝ 10 միավոր), 354 վազարի (wazari՝ կես հաղթանակ, միավորներով՝ 7, երկու վազարին հավասար է մաքուր հաղթանակի) և 501 յուկո (yuko՝ 5 միավոր, նվազագույն միավորը): Տեխնիկական գործողությունների արդյունավետության որակական ցուցանիշը վերլուծված մրցումներում կազմել է. իպոն՝ 46 տոկոս, վազարի՝ 22 տոկոս, յուկո՝ 32 տոկոս, այսինքն՝ գնահատված հնարքների գրեթե կեսի համար մարզիկները ստացել են ամենաբարձր գնահատականը: Դա կարելի է համարել բարձր ցուցանիշ: Ինչպես երևում է աղյուսակ 16-ից, տեխնիկական գործողությունների արդյունավետության որակական

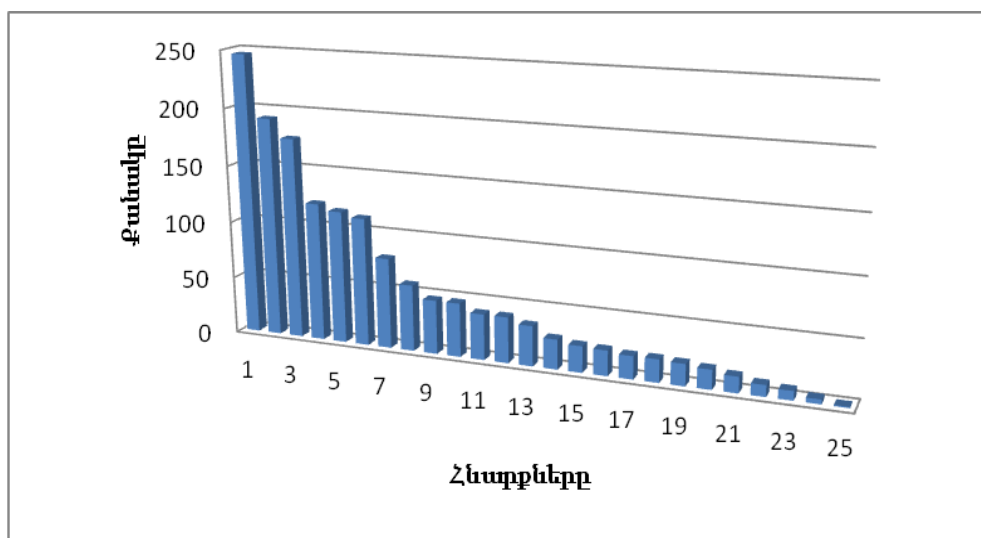
ցուցանիշը առանձին վերցրած բոլոր տարիքային խմբերում նույնապես բարձր է:

Աղյուսակ 16

**Տարբեր տարիքային խմբերում սեփնիկական գործողությունների արդյունավետության որակական ցուցանիշը (մեկ մրցման արդյունքներով), տկոս**

| Մրցումները   | Ippon<br>(մաքուր հաղթանակ) | Wazari<br>(7 միավոր) | Yuko<br>(5 միավոր) |
|--|----------------------------|----------------------|--------------------|
| Մեծահասակներ<br>(ՀՀ ՁՖ գավաթի<br>խաղարկություն)                            | 47.6                       | 25.2                 | 27.2               |
| Երիտասարդներ<br>(ՀՀ ՁՖ գավաթի<br>խաղարկություն)                            | 39                         | 25.7                 | 35.3               |
| Պատանիներ<br>(ՀՀ ՁՖ գավաթի<br>խաղարկություն)                               | 38.2                       | 36.8                 | 25                 |
| Դեռահասակներ<br>(Շուշիի ազատագրման 17<br>ամյակին նվիրված<br>հունչամրցաշար) | 44.2                       | 23.7                 | 32.1               |

Ուսումնասիրված մրցումների ընթացքում գնահատված հնարքների կիրառման քանակական ցուցանիշները նվազման կարգով (9-ը մրցումների տվյալներով) ներկայացված է գծապատկեր 7-ում:



**Գծապատկեր 7.** Գնահատված հնարքների կիրառման քանակական ցուցանիշները

Մրցումներում առավել հաճախ կիրառված հնարքների (1-10 համարի հնարքներ, հավելված 23) համեմատություները, Կոդոկանի (Ձյուդոյի ինստիտուտ, Տոկիո) հնարքների դասակարգման հետ [192], ցույց է տալիս, որ դրանց շարքում բացակայում են կոնքի միջոցով (koshi waza) կատարվող հնարքները (13, 15, 18, 19 համարի հնարքները, հավելված 23), և շատ քիչ են կիրառվում տակահատումները (20, 21, 24, 25 համարի հնարքները), որոնք ըստ այդ դասակարգման հանդիսանում են բազային հնարքներ:

Որպես բազային հնարքներ՝ դրանք նաև ընդգրկված են ՀՀ-ում ձյուդո մարզածևից կյու և դան որակավորման աստիճանների շնորհման կանոնակարգի [12] կյու աշակերտական աստիճանների շնորհման քննական պահանջների առաջին երեք աստիճաններում՝ 6-րդ, 5-րդ, 4-րդ կյու: Հետևաբար ուսումնամարզական գործընթացի առաջին երկու-երեք տարիների ընթացքում դրանց յուրացմանը ավելի շատ ժամանակ պետք է հատկացվի, ինչն էլ որպես արդյունք հետագայում պետք է արտահայտվի մրցումների ընթացքում:

Սակայն, ինչպես ցույց տվեցին դիտումները, դա այդպես է: Մրցումներում առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքները մտնում են կյու աշակերտական աստիճանների շնորհման քննական պահանջների հաջորդ աստիճաններում՝ 3-րդ, 2-րդ, 1-ին կյու, բացի պահումներից (osaekomi waza), որոնց յուրացումը իրականացվում է ուսումնամարզական գործընթացի բոլոր փուլներում:

Այստեղ հետաքրքիր է նշել Մ. Վախունի [31] կարծիքը, որ նախասիրած հնարքները, պետք է մտնեն այսպես կոչված հնարքների «մեծ խմբի» մեջ (o waza)՝ 1, 6, 8, 9, 15 հնարքները՝ հավելված 23, և 1-ին հնարքը կանգնած դրություներից, բայց միևնույն ժամանակ «փոքր խմբի» հնարքների (ko waza)՝ 11, 20, 21, 24, 25, անտեսումը կբերի մրցումներում տեխնիկայի արդյունավետության նվազման: Նշանակում է, որ «մեծ խմբի» հնարքների յուրացումը պարտադիր է: Գրեթե նույն պատկերը նկատվում է նաև բոլոր տարիքային խմբերում մեկ մրցման արդյունքներով գնահատված հնարքների քանակական ցուցանիշները վերլուծելիս՝ գծապատկեր 8:

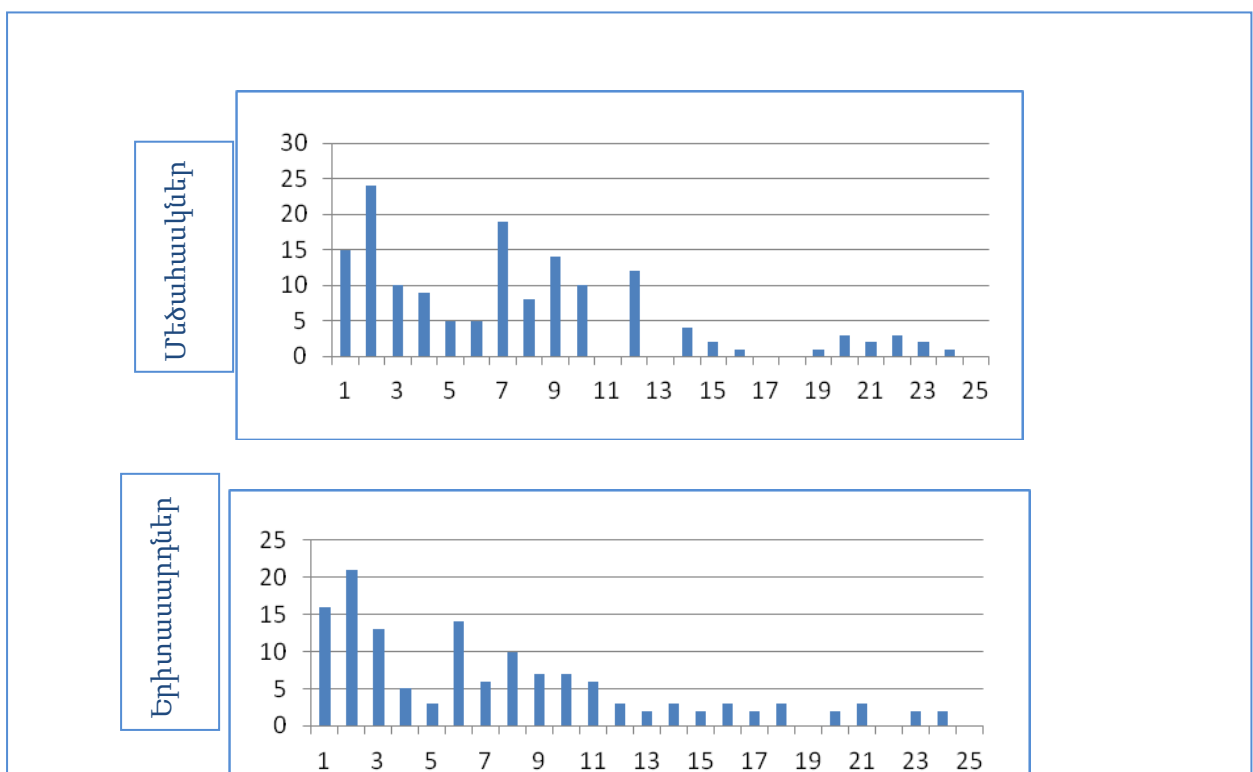
Գծապատկեր 8-ից երևում է, որ ձյուդոյիստների տեխնիկական զինանոցում դեռահասություներից մինչև մեծահասակներ ընկած



Ժամանակահատվածում Էական փոփոխություններ տեղի չեն ունենում, այսինքն՝ կիրառվող հնարքների կազմը մնում է նույնը: Ցավով արձանագրեցինք նաև հնարքների համակցումների բացակայությունը, բացառությամբ մեկ-երկու մարզիկների:

2009 թվականի հունվարի 1-ից Ձյուդոյի միջազգային ֆեդերացիան ընդունեց մրցումների նոր կանոններ, ըստ որի արգելվեցին ձեռքերով ոտքերի բռնվածքից կատարվող հնարքները (հավելված 23՝ 2-րդ, 3-րդ խմբի հնարքների մեծ մասը և 7-րդ հնարքը): Այդպիսի հնարքներ թույլատրվում էր կատարել միայն որպես հակահնարք՝ մրցակցի հարձակումից հետո: Իսկ 2013 թվականի հունվարի 1-ից ընդհանրապես արգելվեցին ձեռքերով ոտքերի բռնվածքից կատարվող հնարքները: Մարզաձևի հետագա զարգացման վրա այս փոփոխությունների ազդեցությունը հնարավոր կլինի դիտարկել մի քանի տարի հետո, սակայն մասնագետները այս հարցի վերաբերյալ միակարծիք չեն: Մրցման կանոնների նշված փոփոխությունները բնականաբար իրենց ազդեցությունը կթողնեն ձյուդոյիստների մրցակցական գործողությունների կազմի և կառուցվածքի վրա:

Սրան գումարվում է նաև ՀՀ ձյուդոյի ֆեդերացիայի որոշումը (2013թ.) այն մասին, որ մինչև 15 տարեկան ձյուդոյիստները ներքին մրցումներում իրավունք չունեն կատարելու ծնկած դրոշյունից զցում ուսի վրայից (drop seoi nage), զցում գլխի վրայից՝ ոտնաթաթի հենումով որովայնին (tomoe nage) և զցում կրծքի վրայից արտակորումով (ura nage) հնարքները:



Պատանիներ

Դեռահասներ

**Գծապատկեր 8.** Տարբեր տարիքային խմբերում գնահատված հնարքների քանակական ցուցանիշները մեկ մրցման արդյունքներով

Այս որոշումը ընդունվել է երկու նպատակով՝ պատանի ծյուղոյիստների անվտանգության ապահովման և պատանի ծյուղոյիստների տեխնիկական պատրաստության բազմակողմանի ունենը ապահովելու համար: Նշենք որ այսպիսի փորձը կիրառվում է շատ երկրներում:

Ընդհանրացնելով ասվածը պարզ է դառնում, որ մեր դիտման ընթացքում բացահայտված առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքերից մի քանիսը՝ գցում ուսերի վրայից (kata guruma), հակահնարքեր, որոնք կապված են ոտքի բռնվածքի հետ (gaeshi waza), գցում բռնելով երկու ոտքերից (morote gari), գցում՝ բռնելով մեկ ոտքից պտտացնելով (te guruma), նոր կանոնների, մի քանիսն էլ ՀՀ ծյուղոյի ֆեդերացիայի որոշման պատճառով չեն կարող կիրառվել մրցակցական գործընթացում կամ ընդհանրապես, կամ մինչև 15 տարեկանների մրցումներում:

Վերլուծելով ասվածը և դիտման արդյունքները կարելի է առանձնացնել առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքները.

ծնկած դրոճթյուննից գցում ուսի վրայից (drop seoi nage), պահումներ (osaekomi waza), գցում հետ մրցակցի ոտքի ծնկափոսից հատելով (osoto gari), գցում սրունքի կառչումով ներսից (ouchi gari), թափագցում ազդրով ներսից մեկ ոտքի տակ (uchi mata), գցում գլխի վրայից սրունքով (sumigaeshi), ոտնդիր առջևից (tai otoshi), գցում գլխի վրայից՝ ոտնաթաթի հենումով որովայնին (tomoe nage), գցում կոնքի վրայից՝ պարանոցի բռնվածքով (koshi guruma):

Յետագոտոճյան տրամաբանություննից ելնելով կարևոր էր ստացած տվյալները համեմատել այլ մասնագետների տվյալների հետ: Քանի որ ուսումնասիրված ռուսերեն գրականության մեջ մասնագետների որոշ մասը հնարքները ներկայացրել են ռուսերեն լեզվով, մի մասն էլ՝ ճապոներեն, ուստի նպատակահարմար գտանք հնարքները ներկայացնել միանման ձևով՝ ճապոներեն տարբերակով՝ անհասկանալիություննից խուսափելու համար: Այդ խնդրի լուծման համար առաջնորդվեցինք Ռուսաստանի ճյուղոյի ֆեդերացիայի կողմից հաստատված կյու և դան աստիճանների շնորհման կանոնակարգով [128], որտեղ բոլոր հնարքները նշված են ռուսերեն և ճապոներեն տարբերակներով: Ստացված տվյալները ներկայացված են աղյուսակ 17-ում:

**Ձյ ու դոյ ու մ առավել կիրառվող և արդյ ու նավետ հնարքները ըստ տարբեր հեղինակների**

| <b>Հեղինակները</b>                              | <b>Ստվել կիրառվող և արդյ ու նավետ հնարքները</b>   |
|---|---|
| Մեր տվյ ալ ները , 2009                          | Seoi nage, o soto gari, ouchi gari, uchi mata, sumi gaeshi, tai otoshi, tomoe nage, koshi guruma, osaekomi waza   |
| Ձյ ու դոյ ի Եվրոպական Մի ու թյ ու ն (EJU), 2012 | Morote seoi nage, uchi mata, harai goshi, yoko tomoe nage, ippon seoi nage, ko uchi gari, ouchi gari, sumi gaeshi, eri seoi nage, tai otoshi, o soto gari, tomoe nage, osaekomi waza                    |
| Южно Ю.А., Тауснев А.С. Журавель А.В., 2012     | Sumi gaeshi, tomoe nage, de ashi harai, drop seoi nage, o goshi, o soto gari, tai otoshi  |
| Середа В.В., Ананченко К.В. Гринь Л.В., 2009    | Tai otoshi, seoi nage, o goshi, harai goshi, uchi mata, harai tsurikomi-ashi, o soto gari, ouchi gari   |
| Педро Дж., Дарбин У., 2005                      | O goshi, harai goshi, uchi mata, seoi nage, tai otoshi, o soto gari, ouchi gari   |
| Журавель А.В., Заорко И.П. Скирта Р.И, 2003     | Uchi mata, harai goshi, sumi gaeshi seoi nage, o soto gari, ouchi gari, kansetsu waza, osaekomi waza, o goshi, koshi guruma, <i>kata guruma</i> , tai otoshi, tomoe nage                                |
| Свищев И.Д., 2003                               | Ouchi gari, o soto gari, osaekomi waza, uchi mata, seoi nage, harai goshi, drop seoi nage, de así harai, tai otoshi, tomoe nage, koshi guruma, ura nage, kansetsu waza                                  |
| Путин В.В., Шестаков В.Б. Левецкий А.Г., 2000   | Seoi nage, uchi mata, drop seoi nage, ouchi gari, tai otoshi, o soto gari, tomoe nage, o goshi, koshi guruma, osaekomi waza, De ashi harai*, hiza guruma*, harai tsurikomi-ashi*, sasae tsurikomi-ashi* |
| Марэк А., 1982                                  | Osaekomi waza, seoi nage, tai otoshi, tomoe nage, kansetsu waza, kouchi gari, o soto gari, uchi mata  |
| Свещев И.Д., 1981                               | Seoi nage, uchi mata, o soto gari, tai otoshi, ouchi gari, osaekomi waza, kansetsu waza, ippon seoi nage, tomoe nage  |
| Суряхин С.В., Ким В.А., 1980                    | Seoi nage, uchi mata, drop seoi nage, o uchi gari, tai otoshi, o soto gari, tomoe nage, dr ashi harai, kouchi gari, harai goshi, o goshi, sasae tsurikomi ashi, ura nage                                |
| Гулевич Д., 1975                                | Seoi nage, uchi mata, o soto gari, o uchi gari, tai otoshi, harai, goshi, ko uchi gari, tomoe nage, sasae tsurikomi ashi, osaekomi waza   |

\* Նշ ված հնարքները (տակահատու մներ) հիմնականում կիրառվում են որպես նախապարաստական՝ հարձակողական գործողությունների և համակցումների ժամանակ:

Աղյ ու սակից կարելի նկատել, որ մրցակցական պրակտիկայում առավել արդյ ու նավետ հնարքների քանակը տարբեր հեղինակների մոտ հասնում է 10-12-ի: Բայց խոսելով ձյ ու դոյ ի ստի տեխնիկական վարպետության մասին նրա պատրաստությունը պետք է կողմնորոշել հնարքների ողջ զինանոցի տիրապետմանը:

Սակայն, այստեղ պետք է նաև նշել, որ նույնիսկ ամենաբարձրակարգ և անվանի ձյ ու դոյ ի ստները իրենց մրցակցական զինանոցում ունեն սահմանափակ քանակի հնարքներ՝ 2-3, քիչ դեպքերում՝ 4-5 կանգնած դիրքից և 1-3՝ ծնկադիր

դրու թյ ու նից [2], այ նու ամենայ նիվ, իրենց նախասիրած հնարքների համար նկատելի քանակի տարբեր տեսակի նախապատրաստական գործողությունները նրանց հնարավորություն են տալիս հասնել ու բարձրարդյունքների:

Այդ պատճառով ուսուցման նախնական փուլում ձյուդոյիստը պետք է յուրացնի բազային տեխնիկայի ողջ զինանոցը կարողության մակարդակի վրա: Յետագա կատարելագործման ընթացքում անհրաժեշտ է սահմանափակել մրցակցական զինանոցը շեշտը դնելով այն հնարքների վրա, որոնք համապատասխանում են մարզիկի անհատական առանձնահատկություններին, գոտեմարտելու ոճին և մրցակցական պրակտիկայի ներկայացրած պահանջներին [130]:

Նույն տեսակետը հանդիպում ենք Օ.Ա. Սիրոտինի մոտ [144], ով նկարագրելով պատանի ձյուդոյիստների տեխնիկական պատրաստվածության մոդելային բնութագրերը նշում է, որ մրցակցական տեխնիկայի ծավալը պետք է կազմի 5-6 տարբեր հնարքներ կանգնած և 2 հնարք չորեքթաթ դրու թյ ու նից: Սրահետ մեկտեղ ոչ պակաս քան 3 հնարք նա պետք է կարողանա կատարել համակցումներով և հակահնարքներով: Նա գտնում է, որ անհրաժեշտ է նաև որոշել մոդելային բնութագրերի նվազագույն սահմանը. 3 հնարք կանգնած և 1 հնարք չորեքթաթ դրու թյ ու նից: Նշված մոդելային բնութագրերը հիմնված են եզրափակիչ հասած պատանի ձյուդոյիստների ցուցանիշների վրա: Բայց միևնույն ժամանակ ձյուդոյիստները պետք է կարողանան կատարել բազային տեխնիկայի մեջ մտնող բոլոր հնարքները: Սա կարևորվում է նրանով, որ երբեմն բարձրարդյունքների հասած մարզիկները, չեն կարողանում բավական ճիշտ ցուցադրել հնարքներ, որոնք կազմում են բազային տեխնիկան [86]:

Ձյուդոյի տեխնիկական զինանոցը շատ հարուստ և բազմազան է (67 պաշտոնական ընդունված գցումներ): Բայց մրցումներում որոշ հնարքներ կիրառվում են ավելի հաճախ, քան մյուսները, որոշ հնարքներ առավել արդյունավետ են, մյուսները՝ ավելի քիչ: Մեր հետազոտության արդյունքների և գրականության աղբյուրների վերլուծությունը բացահայտեց, որ մրցակցական պրակտիկայում առավել կիրառվող և արդյունավետ են համարվում՝

գցում ուսի վրայից (ippon seoi nage), ծնկած դրոձոյունից գցում ուսի վրայից (drop seoi nage), գցում ուսի վրայից ծնկած կամ կանգնած դրոձոյունից նույնականն ձեռքի բռնվածքից (morote seoi nage ցում), գցում հետ մրցակցի ծնկափոսից հատելով (o soto gari) գցում սրունքի կառչումով ներսից (ouchi gari), թափագցում ազդրով ներսից՝ մեկ ոտքի տակ (uchi mata), ոտնդիր առաջ (tai otoshi), գցում կոնքի վրայից պարանոցի բռնվածքով (koshi guruma), թափագցում ազդրով դրսից երկու ոտքերի տակ (harai goshi), գցում կոնքի վրայից մեջքի բռնվածքով (o goshi), պահումներ (osaekomi waza) հնարքները: Սակայն, դա չի նշանակում, որ ձյունդոյիստների տեխնիկական գիտանոցը ձևավորելիս պետք է ուշադրությունը կենտրոնացնել միայն դրանց յուրացմանը: Անհատական տեխնիկական գիտանոցի ձևավորման համար մարզիկը պետք է տիրապետի բազային տեխնիկային, որը հիմք է ստեղծում անհատական տեխնիկայի համար: 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 չէ, սակայն այդ հնարքները հիմք են ստեղծում առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքների յուրացման համար: Այսինքն այստեղ կարևոր դեր են խաղում շարժողական հմտության դրական փոխանցումը և դիդակտիկ սկզբունքները՝ մառչելիություն, աստիճանականություն, ինչպես նաև անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը [1, 9, 178, 115, 23]:

Ընդհանրացնելով ասվածը կարելի կատարել հետևյալ եզրակացությունը, որ բազային տեխնիկական պատրաստության գործընթացի կատարելագործման հեռանկարային ուղղություն է հանդիսանում մրցակցական պրակտիկայում առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքների յուրացումը՝ հաշվի առնելով մի քանի կարևոր գործոններ. դիդակտիկ սկզբունքների կիրառումը, մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության և անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը, շարժողական կարողության և հմտության ձևավորման ընթացքում դրական փոխանցումը:



### **3.3 Պատանի ձյուղոյ իստների ֆիզիկական պատրաստվածություն և մակարդակի հետազոտումը**

Ձյուղոյ իստների բազմակողմանի և նպատակառուղիված ֆիզիկական պատրաստություն անհրաժեշտությունը կարևորվում է ոչ միայն սպորտային վարպետություն և՛, անհրաժեշտ տեխնիկայի տիրապետման, այլ նաև առողջության բավարար մակարդակի պահպանման տեսանկյունից: Բազմաթիվ հետազոտողների աշխատանքները ցույց են տալիս, որ նախնական պատրաստություն փուլում սպորտային մարզման հիմնական խնդիրներից մեկը հանդիսանում է շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Շարժողական ընդունակությունների մշակումը սկսած մանկապատանեկան տարիքից այսօր արդեն անվիճելի է: Միայն այդ դեպքում կարելի է հետագայում հասնել դրանց զարգացման բարձր մակարդակի [143]: Մկանափողային և կապանային ապարատի ոչ բավարար զարգացումը, որպես կանոն, թույլ չի տալիս ամբողջովին դրսևորել մարզիկի տեխնիկատակտիկական հնարավորությունները, բերում է գերլարվածության և որպես հետևանք կարող է վնասվածքների պատճառ հանդիսանալ [25]:

Բազային պատրաստություն փուլում կարևորագույն խնդիրներից է ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակի ապահովումը, որը պատանի մարզիկների պատրաստություն համակարգում լուծում է մի շարք խնդիրներ. առողջության ամրապնդում և ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, բազային տեխնիկայի ուսուցման օժանդակում:

Հիմնվելով ասվածի վրա պատանի ձյուղոյ իստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ուսումնասիրումը բխում էր հետազոտության տրամաբանությունից:

Փաստագրող գիտափորձում ընդգրկվել են 9-12 տարեկան 72 մարզիկներ, ովքեր մարզվում էին «Հայաստան» Մարզական ՀԿ երևանի Ձյուղոյի և սամբոյի օլիմպիական հերթափոխի մանկապատանեկան մասնագիտացված դպրոցի նախապատրաստական խմբերում: Համաձայն ֆիզիոլոգիայի դրույթների նրանք բաժանվել են հետյևալ տարիքային խմբերի՝ 9-10 և 11-12 [168]:



Յետազոտությանը մասնակցած պատանի ձյունդոյիստների մարզվելու միջին ստաժը կազմել է 1 տարի 3 ամիս ( $x=15.2\pm 1.01$  ամիս):

Յետազոտվել են պատանի ձյունդոյիստների ուժային, արագաուժային ընդունակությունները, շարժունակությունը հոդերում ու հավասարակշռությունը, որոնց մշակումը համարվում է առավել կարևոր նախնական և բազային պատրաստության փուլերում:

Ուժը ձյունդոյիստի կարևոր շարժողական ընդունակություններից մեկն է: Ըստ Ի.Ա. Սոլյանովի, Ա.Ա. Բաբրովի, Ս.Բ. Էլիպխանովի, Մ.Յա. Նաբատնիկովի [108, 22, 148, 181] ընդհանուր ուժային պատրաստության ապահովման, ձյունդոյի բազային հնարքների յուրացման համար կարևոր են հանդիսանում ուսագոտու, իրանի և ստորին վերջույթների ուժային ընդունակությունները:

Այդ տեսակետից ելնելով, մեր կողմից ուսումնասիրվել են մեջքի զատիչ մկանների և որովայնի ճնշամկանների ուժը՝ դինամիկ և ստատիկ ռեժիմներում: Իրանի նշված մկանախմբերը կատարում են նաև հենային ֆունկցիա՝ պահպանելով ողնաշարի ճիշտ դիրքը, ինչը ունի մեծ առողջարարական նշանակություն [82]: Աղյուսակ 18-ում ներկայացված են 9-10 և 11-12 տարեկան ձյունդոյիստների նշված մկանախմբերի ուժային ընդունակությունների նախնական ցուցանիշները:

Թեստավորման արդյունքները վկայում են, որ պատանի ձյունդոյիստների մեջքի զատիչ մկանների ուժային ցուցանիշները ստատիկ ռեժիմում զգալի զիջում են գրականության աղբյուրներում եղած տվյալներին [155]: Այդ միտումը դիտվում է երկու տարիքային խմբերում: Այսպես, ըստ Ա.Ն. Տրանկովիլիտատիի [155] 7-11 տարեկան երեխաները իրանը հորիզոնական դիրքում պետք է պահեն 1.5-2 րոպե, դեռահասները՝ 2-2.5 րոպե: Ինչպես երևում է աղյուսակ 18-ից 11-12 տարեկան ձյունդոյիստների մեջքի մկանների ուժային ցուցանիշները, ոչ միայն ցածր են սահմանված նորմերից, այլ նաև զիջում են իրենցից տարիքով փոքր ձյունդոյիստների նույն

ցուցանիշներին, սակայն այդ տարբերությունները հավաստի չեն ( $P>0.05$ ):

Գրեթե նույն միտումը նկատվում է նաև որովայնի մկանների ստատիկ ռեժիմում ուժային ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունից: 9-10 տարեկան ստատիկ ռեժիմում որովայնի ճնշամկանների ուժային ցուցանիշները համապատասխանում են այդ տարիքի համար նախատեսված նվազագույն մակարդակին՝ 7-11 տարեկանների համար նորմալ համարվում 1-2 րոպեն [200]: Իսկ 11-12 տարեկաններինը՝ ցածր է նշված նվազագույն մակարդակից:

Աղյուսակ

18

**Ձյուղոյիստների ուժային ընդունակությունների նախնական ցուցանիշները ( $\bar{X} \pm m$ )**

| Շարժողական թեստը                                    | Տարիքը         |                 |
|---|----------------|-----------------|
|   | 9-10<br>(n=32) | 11-12<br>(n=40) |
| Իրանի բարձրացում որովայնի պառկած դրոժյունից (քանակ) | 35,1 ± 2,92    | 29,6 ± 1,97     |
| Իրանի պահում որովայնի պառկած դրոժյունից (վրկ.)      | 41,1 ± 4,13    | 32,6 ± 3,34     |
| Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած դրոժյունից (քանակ)   | 57,7 ± 6,00    | 51,45 ± 4,02    |
| Չենում նստած դրոժյունից ոտքերի պահում 45± (վրկ.)    | 61,5 ± 4,76    | 54,7 ± 4,03     |
| Ձգումներ պտտածողից (քանակ)                          | 2,96 ± 0,59    | 2,42 ± 0,34     |
| Կախպտտածողից (վրկ.)                                 | 57,7 ± 4,78    | 55,8 ± 3,71     |
| Վերցատկ տեղից (սմ.)                                 | 23,1 ± 1,28    | 24,1 ± 0,96     |

Նշված վարժություններում դրսևորված ցածր ցուցանիշները կարող ենք վերագրել երեխաների տարիքային առանձնահատկություններին: Ինչպես նշում է Ֆ.Գ. Ղազարյանը [79] առանձին մկանախմբեր զարգանում են ոչ միանման, ոչ հավասարաչափ և ոչ զուգահեռ: Ուժի զարգացմանը բնորոշ է թռիչքային աճի և զարգացման տեմպերի թուլացման ժամանակահատվածներ: Ինչպես նաև ստատիկ վարժությունները նրանց մոտ առաջ են բերում պահպանողական արգելակման արագ զարգացում: Սակայն, մարզումների ընթացքում աստիճանաբար

պետք է նրանց հարմարեցնել այդպիսի վարժույթ ունենրի կատարմանը՝ ելնելով դրանց կարևորությունից:

Դրանք հատուկ կարևորություն են ստանում ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և պահպանման, հատուկ վարժույթ ունենրի կատարման ժամանակ: Ստատիկ վարժույթ ունենրի կատարման ընթացքում մկանները ավելի երկար ժամանակ, քան դինամիկ ռեժիմի դեպքում, գտնվում են լարված վիճակում, հետևաբար դրանց թողած արդյունավետ մարզումային ազդեցությունը ավելի մեծ է [165]:

Մեջքի գառիչ մկանների դինամիկ ռեժիմում (իրանի բարձրացում որովայնին պառկած դրությունից) ստացված ուժային ցուցանիշները հնարավոր եղավ համեմատել միայն 7-8 տարեկան ձյունդոյիստների նույնանման ցուցանիշների հետ, ուսումնասիրված գրականության մեջ դրանց բացակայության պատճառով: Այսպես, մեր՝ Ա.Ա. Յարությունյանի [3] հետ համատեղ կատարած հետազոտության ընթացքում ստացվել են հետևյալ ցուցանիշները (հետազոտությունը իրականացվել է մագիստրոսական ատենախոսության շրջանակներում). գիտափորձից հետո 7-8 տարեկան երեխաները նշված վարժույթ ունը կատարել են գրեթե բառասուն անգամ ( $39.9 \pm 6.98$ ): Աղյուսակ 18-ից երևում է, որ երկու տարիքային խմբերում էլ ստացված տվյալները ցածր են, սակայն հիմնավորված հետևություններ անել չենք կարող՝ ելնելով երեխաների տարիքի անհամապատասխանությունից և ֆիզիկական զարգացման տարիքային օրինաչափություններից:

Դինամիկ ռեժիմում որովայնի ճնշամկանների ուժային ցուցանիշների համեմատությունը բացահայտեց հակառակ պատկերը: Ըստ Վ.Պ. Ֆիլիևի [164] մեջքին պառկած դրությունից 9-10 տարեկան երեխաները իրանը պետք է բարձրացնեն 30-35 անգամ, 11-12 տարեկանները՝ 40-45: Նույն վարժույթ ունում մեր ստացած արդյունքները 9-10 տարեկանների մոտ կազմել է միջինը 57.7, իսկ 11-12 տարեկանների մոտ՝ 51.4:

Պատանի ձյունդոյիստների ուսազոտում մկանների ուժային ցուցանիշների հետազոտումը բացահայտեց միջինից ցածր մակարդակ՝ աղյուսակ 19:

Այսպես, կախ դրությունից ձգումների ստացված արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ 9-10 տարեկան

մարզիկների միայն 34 տոկոսը և 11-12 տարեկանների՝ 32 տոկոսն են կարողացել կատարել գրականության մեջ սահմանված նորմատիվային պահանջները միջին և միջինից բարձր մակարդակով [4, 167, 47]: Գրեթե նմանատիպ պատկեր նկատվում է ուղիղ ձեռքերով կախ պտտածողից վարժության ցուցանիշները վերլուծելիս: 9-10 տարեկան հետազոտվողների ընդամենը 31 տոկոսի և 11-12 տարեկանների՝ 35 տոկոսի ցուցանիշներն են համապատասխանում նորմատիվային պահանջներին՝ 11.45 բոպե [201]:

**Պատանի ձյ ու դոյ ի ստների ու սագոտու մկանների ու ժայ ին  
ց ու ցանիչ ների համեմատումը (ձգ ու մներ պոտածողից)**

| Յեղի նակ/Տարիք                         | Տարիք          |                 |
|--|----------------|-----------------|
|  | 9-10<br>(n=32) | 11-12<br>(n=40) |
| Մեր տվյ ալ ներ ( $\bar{x} \pm m$ )     | 2,96±0,59      | 2,42±0,34       |
| Մինասյ ան Յ.Ա., Գաբրիելյ ան Յ.Յ., 2012 | 4              | 5-6             |
| Холодов Ж.К.Кузнецов В.С., 2008        | 4-6            | 7-9             |
| Дзюдо, 1977                            | 3-4            | 5-6             |

Ստորին վերջ ույ թների դիսամիկ ռեժիմում ու ժայ ին ընդ ու նակ ու թյ ու նների մակարդակը գնահատել ու համար կիրառվել է տեղից վերցատկ վարժ ու թյ ու նը: Յե տագ ոտ ու թյ ան արդյ ու նք ու մեր ստացած ց ու ցանիչ ները համեմատեց ի նք Ֆիզիկական Կ ու է տ ու ր այ ի Յամամի ու թե նակ ան Գի տահ է տագ ոտակ ան Ի ն ս տի տ ու տի ս ար ո տ այ ի ն ը ն տր ու թյ ան է աբ ար ա տր ի այ ի մի ջ ի ն տվյ ալ ների հետ [167]: Այ ս պես, 9-10 տարեկան ու մ տեղից բարձրացատկի մի ջ ի ն արդյ ու նքը պետք է կազմի 28-34 սմ., 10-11 տարեկան ու մ՝ 35-44 սմ: Յամեմատ ու թյ ու նը ց ու է ց տվեց, որ հետագ ոտ ու թյ ան մեջ ը ն դ գր կ ված պատանի ձյ ու դոյ ի ս տները արագ ա ու ժայ ի ն ը ն դ ու նակ ու թյ ու նների ց ու ցանիչ ներ ո վ ն ու է ն պես գի ջ ու մ են ն որ մ ա տի վ այ ի ն պահանջ ներ ի ն (աղյ ու սակ 18):

Պատանի ձյ ու դոյ ի ս տների ու ժայ ի ն ը ն դ ու նակ ու թյ ու նների թե ս տավ ո թ մ ան արդյ ու նք ների վեր է ու ծ ու թյ ու նը ի հայ տ բերեց ը ն դ հան ու ր ց ած թ մակարդակ և յ ու ր աբ ան ջ յ ու ր տարիք այ ի ն խմբ ու մ դի տար կ վեց անհատական տատան ու մ ների բավական մեծ թափ, որը բնորոշ է ու ս ու մ ն ա ս ի թ վ ո ղ տարիք այ ի ն շ ը ջ ան ի ն:

Տարբեր հոդեր ու մ շ արժ ու նակ ու թյ ան մակարդակի որ ո շ ու մը հանդիսան ու մ է Ֆիզիկական պատրաստ ու թյ ան գնահատման կարևոր ց ու ցանիչ: Այ ն հանդիսան ու մ է մարդ ու Ֆիզիկական ներ ու ժի և շ արժ ո ղ ա կ ան հնարավոր ու թյ ու նների կարևոր ց ու ցանիչ, բաց ի դրանից, հոդեր ու մ շ արժ ու նակ ու թյ ան անհրաժեշտ մակարդակի ապահով ու մը նախադրյ ալ է հանդիսան ու մ տեխնիկական

գործողության ունենրի յուրացման և սարսաղ ին գործունեության մեջ հաջողության հասնելու համար:

Սրանից ելնելով հարկ ենք համարել ուսումնասիրել հետազոտության մեջ ընդգրկված պատանի ձյուդոյիստների տարբեր հոդերում շարժունակության մակարդակը: Տարբեր շարժողական թեստերի և մեթոդների միջոցով ուսումնասիրվել է ուսային, կոնքազդրային, սրունք-վեգային հոդերի և ողնաշարի շարժունակությունը, որոնք ձյուդոյում տարբեր շարժողական գործողությունների ժամանակ կրում են նշանակալի բեռնվածություններ:

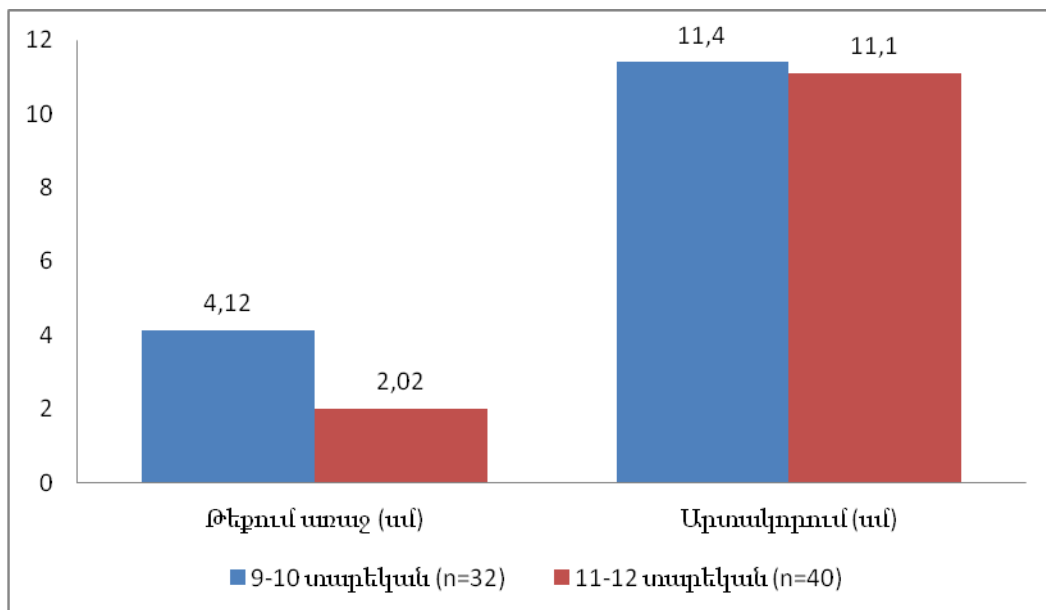
Ստացված տվյալների մասին օբյեկտիվ պատկերացում կազմելու համար դրանք համեմատվել են այլ հեղինակների փորձարարական տվյալների, սահմանված նորմերի և տարբեր հոդերում անատոմիական շարժունակության հետ:

Ուսագոտու շարժունակությունը հետազոտելիս մենք հիմնվել ենք այն շարժումների ուսումնասիրման վրա, որոնք առավել մասնակցում են հնարքների կատարմանը: Ուսերի շարժունակությունը գնահատվել է ուսային հոդերի արտոլորում մարմնամարզական փայտով վարժության և ձեռքի զատում հետ՝ ձեռքը կողմ ելման դրությունից շարժման միջոցով: Արտոլորում վարժության արդյունքների համեմատությունը  $\$.9$ . Ղազարյանի [6] առաջարկած նորմատիվ տվյալների հետ՝ 50-60 սմ., ցույց տվեց, որ և 9-10 ( $51.8 \pm 1.55$ ) և 11-12 ( $55.8 \pm 1.83$ ) տարեկանների ցուցանիշները գտնվում են նորմայի սահմանում: Իսկ ահա ըստ Ծ.Ն. Ջանյանի [59] հետազոտության տվյալների սկսնակ ընթիշների (հունահռոմեական, ազատ ոճի, սամբո, ձյուդո) ուսագոտու շարժունակությունը միջինը կազմում է 42.4 սմ., որից երևում է, որ մեր ցուցունիշները նկատելի զիջում են:

Ձեռքը կողմ ելման դրությունից ձեռքի զատում հետ շարժման ժամանակ երկու տարիքային խմբերում նկատելի են աննշան տարբերություններ: Ուսումնասիրված գրականության մեջ մենք չենք հանդիպել նշված շարժման գնահատման նորմերին ինչը հնարավորություն է չտվեց կատարել համեմատական վերլուծություն:

Ողնաշարի շարժունակությունը գնահատվել է երեք հարթություններում՝ սագիտալ, ֆրոնտալ և իր առանցքի շուրջը (պտուտական): Ողնաշարի շարժունակության գնահատման նմանատիպ մոտեցում կիրառվել է Ե.Ս. Չակոբյանի և Ն.Գ. Տերմարգարյանի աշխատանքներում [18, 19], ինչը հնարավորություն է տալիս համեմատելու մեր ստացած ցուցանիշները նշված հեղինակների որոշ տվյալների հետ:

Սագիտալ հարթությունում ողնաշարի շարժունակությունը գնահատվել է թեքում առաջ և արտակորում վարժությունների միջոցով: Ինչպես երևում է գծապատկեր 9-ից պատանի ձյուդոյիստների թեքում առաջ վարժության ցուցանիշները զիջում են սահմանված նորմերին՝ այն կազմում է 5-8 սմ., համապատասխան տարիքային խմբերի [164]: Արտակորում թեստային վարժությունում մեր ստացած ցուցանիշները գրեթե համընկնում են գրականության տվյալների հետ՝ 12.0 սմ [59]:



**Գծապատկեր 9.** Պատանի ձյուդոյիստների ողնաշարի շարժունակությունը սագիտալ հարթությունում

Ֆրոնտալ հարթությունում ողնաշարի շարժունակությունը գնահատվել է թեքում կողք վարժության միջոցով: 9-10 տարեկան պատանի ձյուդոյիստների մոտ այն կազմել է աջ կողմի վրա՝  $14.9 \pm 0.73$  սմ, ձախ կողմի վրա՝  $14.4 \pm 0.75$ : 11-12 տարեկանների մոտ

համապատասխանաբար՝  $15.4 \pm 0.80$  և  $15.4 \pm 0.85$ : Ստացած արդյունքները փաստում են, որ տարիքի հետ ցուցանիշները աճում են, սակայն, այդ տարբերությունը հավաստի չէ ( $P < 0.05$ ): Նշված ցուցանիշները համեմատելով Ե.Ս. Չակոբյանի և Ն.Գ. ՏերՄարգարյանի տվյալների հետ պարզ դարձավ, որ դրանք ցածր են. 9-10 տարեկան՝ 18.9 սմ և 18.8 սմ, 11-12 տարեկան՝ 20.5 սմ և 20.5 սմ [19]: Հարկ է նշել, որ այդ տվյալները ստացվել են նույն տարիքի դպրոցականների հետազոտության հիման վրա, որոնք չեն հաճախել մարզական որևէ խմբակ:

Պարանոցային և գոտկային հատվածներում իր առանցքի շուրջ ողնաշարի շարժունակությունը գնահատվել է Ե.Ս. Չակոբյանի մշակած մեթոդիկայով [17]: Ստացված ցուցանիշները համեմատելով նախատակով դրանք ներկայացված են Ե.Ս. Չակոբյանի և Ն.Գ. ՏերՄարգարյանի [19] տվյալների հետմիասին՝ աղյուսակ 20:

Աղյուսակ 20

**Պատանի ձյունի իստների ողնաշարի ռոտացիոն**

**շարժունակության ցուցանիշների համեմատումը ( $\bar{X} \pm m$ )**

| Ողնաշարի ռոտացիա         |     | Յեղիակ/Տարիք    |                 |  |                 |
|--------------------------|-----|-----------------|-----------------|--|-----------------|
|                          |     | Մեր տվյալները   |                 | Ըստ Ե.Ս. Չակոբյանի և Ն.Գ. Տեր-Մարգարյանի |                 |
|                          |     | 9-10<br>(n=32)  | 11-12<br>(n=40) | 9-10                                     | 11-12           |
| Պարանոցային<br>(աստիճան) | Աջ  | $78.2 \pm 1.49$ | $75.4 \pm 1.55$ | $74.3 \pm 0.92$                          | $74.0 \pm 0.62$ |
|                          | Ձախ | $75.4 \pm 1.33$ | $74.4 \pm 1.46$ | $72.9 \pm 0.95$                          | $73.2 \pm 0.61$ |
| Գոտկային<br>(աստիճան)    | Աջ  | $25.7 \pm 1.14$ | $22.8 \pm 0.61$ | $18.0 \pm 0.78$                          | $18.5 \pm 0.49$ |
|                          | Ձախ | $25.9 \pm 1.25$ | $22.2 \pm 0.59$ | $17.4 \pm 0.43$                          | $17.9 \pm 0.50$ |

Ինչպես երևում է աղյուսակից ողնաշարի նշված հատվածներում դրսևորած շարժունակության ցուցանիշները պատանի ձյունի իստների մոտավելի բարձր են: Ենթադրաբար դա կարող է կապված լինել նրանց նախնական պատրաստության հետ, որը կազմել է մեկ տարուց ավելի:

Կոնքազդրային հոդի շարժունակությունը ուսումնասիրվել է Ֆրոնտալ և սագիտալ հարթություններում՝ անկյունաչափի միջոցով: Գնահատվել է ակտիվ և պասիվ շարժունակությունը:



Ստացված ցուցանիշները համեմատվել են նորմալ անատոմիական շարժունակության հետ՝ աղյուսակ 21:

Ինչպես երևում է աղյուսակից ուղիղ ծնկով ոտքի ծալման ժամանակ ակտիվ և պասիվ ճկունության ցուցանիշների տարբերությունը մեծ է, որը տարիքի հետ միտում ունի ավելանալու: Նշված երևույթը օրինաչափ է, քանի որ ֆիզիկական զարգացման բնական աճը զուգակցվում է մկանային զանգվածի մեծացմամբ, ինչը խոչնդոտում է մկանակապանային հյուսվածքների առաձգականության դրսևորմանը:

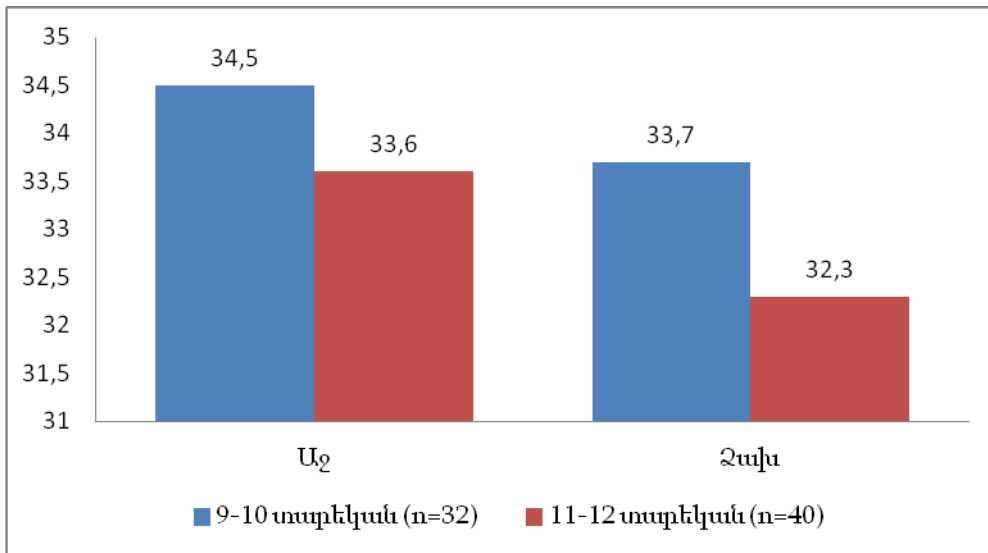
**Պատանի ձյուն դոյ իստների կոնքազդրային հոդի  
շարժունակության ցուցանիշների համեմատումը**

| Շարժումը հոդում/<br>Տարիք |  |                 |           | $\bar{X} \pm m$ |           |           | Շարժումների<br>նորմալ<br>անատոմիական<br>ծավալը |
|---------------------------|--|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|--|
|                           |  |                 |           | Ակտիվ           | Պասիվ     | Տարբեր.   |  |
| Կոնքազդրային              | Ուտքի<br>ծալում<br>(աստիճան)                                 | 9-10<br>(n=32)  | աջ        | 74.0±2.24       | 92.6±2085 | 18.5±1.31 | Braddom, 1996,<br>90-120°                      |
|                           |  |                 | ձախ       | 72.0±91.4       | 91.4±2.62 | 19.3±1.11 |  |
|                           |  | 11-12<br>(n=40) | աջ        | 66.3±1.81       | 87.7±2.00 | 21.3±0.91 |  |
|                           |  |                 | ձախ       | 65.2±2.02       | 85.1±2.14 | 19.0±0.92 |  |
|                           | Ուտքի<br>տարածում<br>պառկած<br>դրոնայուն<br>նից<br>(աստիճան) | 9-10<br>(n=32)  | աջ        | 15±0.18         | 17.5±0.16 | 2.43±0.17 | Иваницкий,<br>2008,<br>15-20°                  |
|                           |  |                 | ձախ       | 14.8±0.18       | 17.3±0.15 | 2.54±0.17 |  |
| 11-12<br>(n=40)           |  | աջ              | 13.1±0.15 | 15.1±0.28       | 2.71±0.60 |           |  |
|                           |  | ձախ             | 13±0.14   | 14.9±0.28       | 2.75±0.61 |           |  |

Գրեթե նույն միտումը դիտվում է պառկած դիրքից ուտքի տարածում շարժման ժամանակ, սակայն ակտիվ և պասիվ ճկունության տարբերությունը ավելի փոքր է՝ կապված այդ շարժման անատոմիական ավելի փոքր ծավալի հետ: Ազդրի տարածման լայնությամբ փոքր է ծալման լայնությից և սահմանափակվում է գոտազդրային կապանի ձգմամբ:

Ձյուն դոյում բավական մեծ քանակի հնարքների կատարման ժամանակ մեծ դեր է խաղում սրունքվեգային հոդի աշխատանքը: Ըստ Braddomի [99, էջ 120] և Լ.Վ. Կապիլևիչի [81, էջ 28] այդ հոդում ծալումը կազմում է 45-50 աստիճան: Համեմատությունը ցույց տվեց, որ մեր կողմից ուսումնասիրված պատանի ձյուն դոյ իստների շարժունակությունը սրունքվեգային հոդում նկատելի գիջում է անատոմիական նորմային՝ գծապատկեր 10:

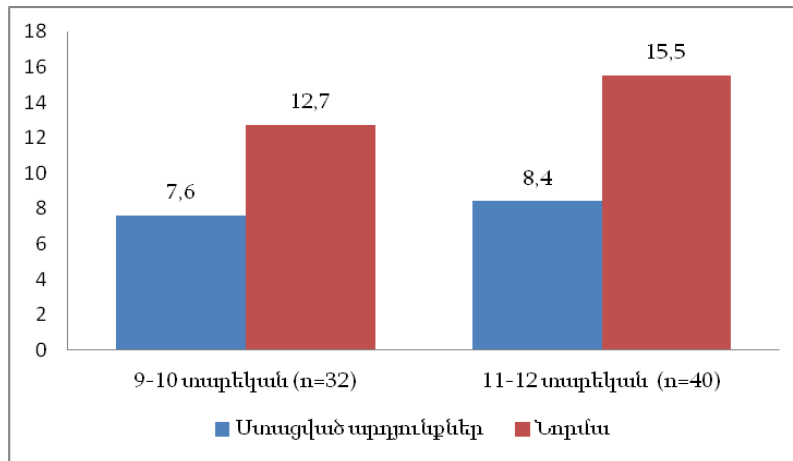
Այսպիսով, մեր ստացած տվյալները վկայում են, որ տարբեր հոդերում պատանի ձյուն դոյ իստների շարժունակության մակարդակը միանման չէ: Դրա հետ մեկտեղ բացահայտվել է, որ երկու տարիքային խմբերում կոնքազդրային հոդում տարբեր հարթություններում կատարվող շարժումների ժամանակ դրսևորվող ակտիվ ճկունության միջև հայտնաբերված է միջին կապ (ծալում-տարածում. 9-10 տարեկան՝ r=0.48, 11-12 տարեկան՝ r=0.56, ծալում-զատում. 9-10 տարեկան՝ r=0.59, 11-12 տարեկան՝ r=0.59):



**Գծապատկեր 10.** Պատանի ձյուղոյիստների սրուկքվեգային հողի շարժունակության ցուցանիշները (աստիճան)

Սպորտային մրցակցության պայմանները, ինչպես նաև տեխնիկական գործողությունների կատարումը մեծ պահանջներ են ներկայացնում ստատիկ և դինամիկ հավասարակշռության կարգավորմանը, որի մշակումն էլ ըմբիշների, մասնավորապես, ձյուղոյիստների և սամբիստների մոտ կարևորվում է սկսած բազային պատրաստության փուլից [104, էջ 309]: Այս տեսակետից ելնելով կարևոր էր ուսումնասիրել հետազոտության մեջ ընդգրկված պատանի ձյուղոյիստների հավասարակշռության մակարդակը: Այն գնահատվել է Ե.Յա. Բոնդարևսկու [26] թեստի միջոցով: Ստացված միջին արդյունքները ներկայացված են գծապատկեր 11-ում, նորմատիվային պահանջների հետ միասին: Ստացված արդյունքների համեմատությունը տարիքային նորմերի հետ փաստում է դրանց ցածր մակարդակը:

Բազային պատրաստության փուլում մարզման կարևոր խնդիրներից մեկը հանդիսանում է ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի բարձրացումը: Սրանից ելնելով ուսումնասիրվել է պատանի ձյուղոյիստների ֆիզիկական աշխատունակությունը Ռուֆյեի փորձի միջոցով: Արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 22-ում:



**Գծապատկեր 11.** Ձյ ուղիղ իստների հավասարակշռության նախնական ցուցանիշների համեմատությունը (վարկյան)

Աղյուսակ 22

**Պատանի ձյ ուղիղ իստների ֆիզիկական աշխատունակության գնահատման ըստՌուՖյեի ինդեքսի**

| ՌուՖյեի ինդեքս  | $\bar{X} \pm m$ | < 3 (բարձր) |   | 4-6 (լավ) |     | 7-9 (միջին) |       | 10-14 (բավարար) |      | 15 < (անբավ.) |      |
|-----------------|-----------------|-------------|---|-----------|-----|-------------|-------|-----------------|------|---------------|------|
|                 |                 | n           | % | n         | %   | n           | %     | n               | %    | n             | %    |
| 9-10 տ. (n=32)  | 12.4±0.50       | -           | 0 | -         | 0   | 6           | 18.75 | 21              | 65.6 | 5             | 15.6 |
| 11-12 տ. (n=40) | 13.2±0.49       | -           | 0 | 1         | 2.5 | 4           | 10    | 22              | 55   | 13            | 32.5 |

Աղյուսակից երևում է, որ պատանի ձյ ուղիղ իստների մեծամասնությունը ունենալով բավարար ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակ: Մտահոգում է այն փաստը, որ 11-12 տարեկան ձյ ուղիղ իստների 32.5 տոկոսը ունենալով անբավարար մակարդակ: Ստացված տվյալները վկայում են, որ անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել պատանի մարզիկների ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի բարձրացման վրա:

## ԳԼՈՒԽԻՎ

# ՊԱՏԱՆԻ ԱՅՈՒ ԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒ ԹՅԱՆ ՕՊՏԻՄԱԼ ԱՏՄԱՆ ՈՒ ՂԻՆԵՐԸ

### 4.1 Մանկավարժական գիտախորժի հիմնավորումը

Գրականության աղբյուրների վերլուծությանը, հարցման և թեստավորման արդյունքները ի հայտ բերեցին որոշ հիմնախնդիրներ կապված պատանի ձյունդոյիստների բազային պատրաստության իրականացման հետ.

- ներկա ժամանակաշրջանում Հայաստանի Հանրապետության նում բացակայում է մանկապատանեկան մասնագիտացված մարզադպրոցների համար ուսումնական ծրագիր, որի հետևանքով ձյունդոյիստների պատրաստությունն իրականացվում է յուրաքանչյուր մարզի անհատական մոտեցմամբ,
- Հայաստանի Հանրապետության մարզիչների շրջանում անցկացված հարցման արդյունքները փաստում են, որ պատանի ձյունդոյիստները օտարերկրյա իրենց հասակակիցներին հիմնականում զիջում են տեխնիկական պատրաստվածության մասին,
- նախնական հետազոտությունները բացահայտեցին պատանի ձյունդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության ցածր մակարդակ:

Նշված խնդիրների լուծումը պահանջում է վերանայել պատանի ձյունդոյիստների պատրաստության համակարգը և գտնել դրա օպտիմալացման նոր մոտեցումներ: Մի շարք մասնագետների կարծիքով [2, 45, 110, 130] տեխնիկական պատրաստությունը իրականացնելիս պետք է հաշվի առնել ժամանակակից մրցակցական պրակտիկայի առանձնահատկությունները: Նրանք ընդգծում են մրցակցական պրակտիկայում առավել կիրառվող և արդյունավետ հնարքների յուրացման և կատարելագործման անհրաժեշտությունը մարզման գործընթացում:

Տարբեր տարիների կատարված հետազոտություններում բացահայտվել են մրցակցական պրակտիկայում առավել արդյունավետ հնարքները (աղյուսակ 17): Դրանց մի մասը

ուսուցանվում է բազային տեխնիկական պատրաստության փուլում, իսկ մյուս հնարքների յուրացումը պահանջում է համապատասխան տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակ: Յարկ է նշել, որ նշված հնարքները հիմք են հանդիսանում ընդլայնելու ձյուդոյիստների տեխնիկական զինանոցը: Յետևաբար հնարքների յուրացման հաջորդակա- նությունը պլանավորելիս անհրաժեշտ է հիմնվել շարժողական հմտության ձևավորման և դրական փոխանցման օրինաչափությունների վրա: Այսպես, օրինակ ծնկած դրությունից գցում ուսի վրայից հնարքի յուրացումը (drop seoi nage) պահանջում է կանգնած դրությունից գցում ուսի վրայից (ippon seoi nage) հնարքի տիրապետում: Յետագայում էլ՝ խորացված տեխնիկական պատրաստության փուլում, ծնկած դրությունից գցում ուսի վրայից հնարքը թույլ կտա կառուցել տարբեր համակցումներ:

Ուսումնասիրված գրական աղբյուրների վերլուծության և մեր դիտումների հիման վրա հնարավոր եղավ առանձնացնել հինգ հնարք կանգնած և երեք հնարք ծնկադիր դրությունից՝ նկար 1, 2, որոնք թույլ կտան ապահովելու պատանի ձյուդոյիստների բազային տեխնիկական պատրաստությունը: Նշված հնարքները ոչ միայն կապահովեն տեխնիկական պատրաստության հիմքը, այլ նաև հիմք կստեղծեն յուրացնելու նոր ավելի բարդ հնարքներ և դրանց համակցումներ՝ ընդլայնելով ձյուդոյիստի տեխնիկական զինանոցը: Մեր կողմից առանձնացված հնարքների հիման վրա նոր հնարքների տիրապետումը (հավելված 3, 4, 5, 6) և համակցումների կազմումը ներկայացված են սխեմատիկ ձևով (հավելված 7, 8, 9, 10, 11):

Ըստ Վ.Ս. Դախնովսկու [40] բազային տեխնիկական պատրաստության ապահովումը պահանջում է որոշակի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակ: Եվ քանի որ պատանի ձյուդոյիստների շարժողական պատրաստվածության նախնական ուսումնասիրությունը բացահայտեց ցածր մակարդակ, ապա դա, անկասկած, կդժվարեցնի հնարքների յուրացումը և ընդհանուր առմամբ կխոչընդոտի մարզական արդյունքների աճին: Յետևաբար, հարկավոր է բազային պատրաստության փուլում մշակել այնպիսի

մեթոդական մոտեցումներ, որոնք մի կողմից կապահովեն ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակ, մյուս կողմից՝ կնպաստեն բազային տեխնիկայի արդյունավետ յուրացմանը:

Այսպիսի մեթոդական մոտեցման իրականացման հնարավորությունն է տալիս սպորտային մարզման տեսությունում և պրակտիկայում լայն կիրառում ստացած համագործակցված ներգործության մեթոդը [64]:

1. Գցում հետմրցակցի ծնկափոսից հատելով (Osoto gari)

2. Գցում կոնքի վրայից պարանոցի բռնվածքով (Koshi guruma)

3. Գցում սրունքի կառչումով ներսից (Uchi gari)

4. Կողմնային տակահատում առաջ դրված ոտքին (De asi harai)

5. Գցում ուսի վրայից (Ippon seoi nage)

**Նկար 1. Ձյուդոյի ստանդարտի սեփականական պարաստույան բազայի ն հնարքները կանգնած դիրքից**

1

2

3

1. Պահում բռնած պարանոցը (Hong esa gatame)  
 2. Պահում կողքից՝ բռնած պարանոցը և ոտքը (Yoko shiho gatame)  
 3. Պահում գլխի կողմից (Kami shiho gatame)

կողքից՝  
և ձեռքը

**Նկար 2. Ձյուդոյի ստանդարտի սեփականական պարաստույան բազայի ն հնարքները ծնկադիր դրույթում**

**4.2 Մանկավարժական գիտափորձի կազմակերպումը**

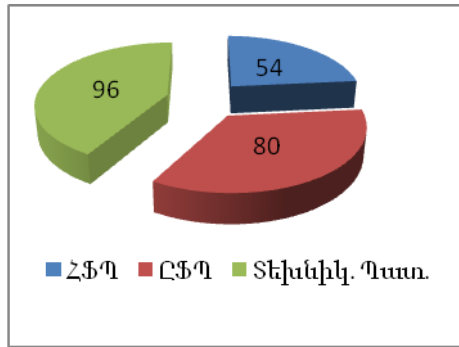
Հետազոտության վարկածը հաստատելու նպատակով կազմակերպվել և անցկացվել է ձևավորող մանկավարժական գիտափորձ՝ մեկ ուսումնամարզական տարվա ընթացքում (2010 թվականի սեպտեմբերի 1-ից մինչև 2011 թվականի օգոստոսի 1-ը): Գիտափորձը կազմակերպվել է «Հայաստան» Մարզական ՀԿ Երևանի Ձյուդոյի և սամբոյի օլիմպիական հերթափոխի մանկապատանեկան մասնագիտացված դպրոցում: Գիտափորձը իրականացվել է նշված մարզադպրոցի երկրորդ ուսումնամարզական տարում գտնվող



նախապատրաստական խմբերի հետ: Երեխաների մարզվելու միջին տևողությունը կազմել է 1 տարի 3 ամիս ( $x=15.2\pm 1.01$  ամիս): Ընդհանուր առմամբ գիտափորձում ընդգրկվել են 72 տղաներ, ովքեր բաժանվել են երկու խմբերի՝ փորձարարական և ստուգողական:

Գիտափորձում ընդգրկված տղաների տարիքը տատանվում էր 9-12-ի սահմանում, այդ պատճառով հիմնվելով տարիքային զարգացման առանձնահատկությունների վրա գիտափորձի ընթացքում ստացված տվյալները ամփոփվել են երկու տարիքային խմբերով՝ 9-10 և 11-12: Ստուգողական և փորձարարական խմբերի պարապմունքների բեռնվածության գումարային ծավալը միանման էր: Պարապմունքները անցկացվել են համապատասխան մարզադպրոցի ուսումնական պլանով նախատեսված ժամերի քանակի, որը մեկ ուսումնական տարվա կտրվածքով նախապատրաստական խմբի համար կազմում է 240 ժամ (շաբաթը 4 մարզում, երկու ակադեմիական ժամ՝ 90 րոպե):

Ստուգողական խմբի մարզիկները պարապել են՝ ըստ նախապատրաստական խմբերի համար ընդհանուր ընդունված տարեկան պլանի: Ընդհանուր և հատուկ \$իզիկական պատրաստության միջոցների, դրանց փոխհարաբերության, տեխնիկական պատրաստության, մարզման տարբեր բաժիններին հատկացվող ժամանակի բաշխման և մարզման գործընթացի այլ շատ խնդիրների լուծման հետկապված պլանավորման աշխատանքները իրականացրել են այդ խմբի հետ աշխատող մարզիչները: Փորձարարական խմբի պարապմունքները կազմակերպվել են մշակված հեղինակային մեթոդիկայի հիման վրա՝ առաջնորդվելով գիտամեթոդական գրականության մեջ առաջարկվող բազային պատրաստության փուլի պլանավորման հիմնական դրույթներով [125, 101, 164]: Պատանի ծյուղոյիստների պատրաստության տարբեր կողմերի փոխհարաբերությունը ներկայացված է գծապատկեր 12-ում:



**Գծապատկեր 12.** Մարզման գործընթացում պատրաստության տարբեր կողմերի փոխարարությունը (ժամ)

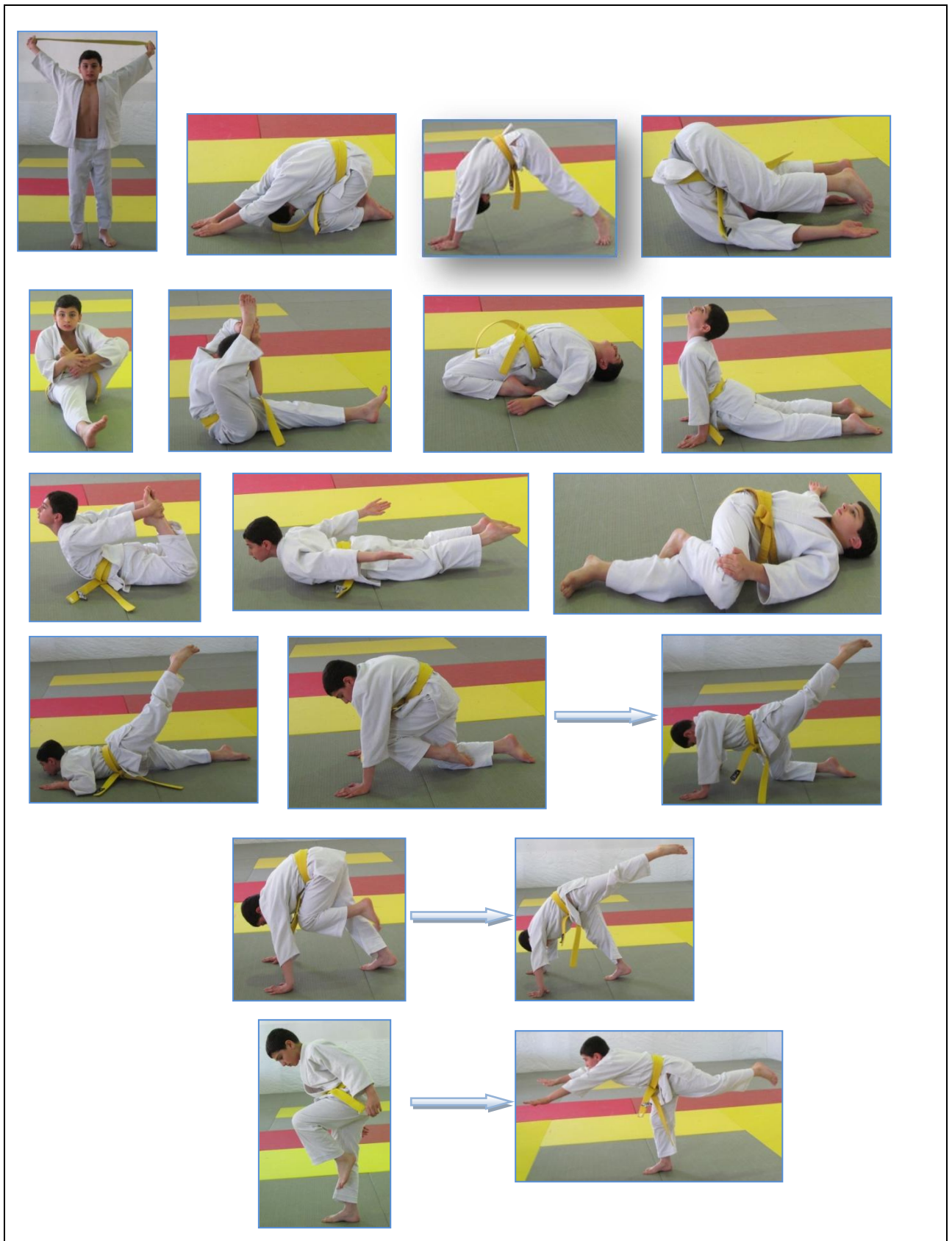
### **4.3 Պատանի ձյուղոյ իստների մարզման մեթոդիկան բազային պատրաստության փուլում**

Հիմնվելով համագործակցված ներգործության մեթոդի հիմնական դրույթների 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 ձյուղոյի տեխնիկական գործողությունների տարրերի հետ հնարավորություն կտա դրանք արդյունավետ կիրառել ինչպես հատուկ ֆիզիկական պատրաստության՝ մասնավորապես հատուկ ճկունության մշակման, այնպես էլ՝ որպես նախապատրաստական և մոտեցնող վարժություններ հնարքների արդյունավետ ուսուցման ու յուրացման համար:

Մեր կողմից առանձնացվել են վարժությունների համալիրներ, որոնք կիրառվել են մարզական պարապմունքի բոլոր մասերում: Նախավարժանքի հատուկ մասում օգտագործվել են ձգողական վարժություններ պարանոցի, ուսագոտու և ձեռքերի, իրանի ու ստորին վերջույթների համար առանձին (հավելված 12, 13, 14), ինչպես նաև համալիր ազդեցության վարժություններ (հավելված 15, 16, 17): Այդ վարժությունները կիրառվել են բոլոր պարապմունքների ժամանակ: Մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի առանցքային կողմը կազմել է այն վարժությունների համալիրների կիրառումը, որոնք օգտագործվել են որպես նախապատրաստական՝ առանձնացված բազային հնարքների ուսուցման և ֆիզիկական պատրաստության ապահովման համար:

Այդ նպատակով յուրաքանչյուր բազային հնարքի համար ընտրվել են վարժությունների համակցումներ կառուցվածքային նմանության սկզբունքով, որոնք աշխատանքում ներգրավված մկանների և դրանց աշխատանքի բնույթով ստեղծում են միջմկանային կոորդինացիայի մոդելը՝ օժանդակելով այդ հնարքի ուսուցմանը, միաժամանակ նպաստելով հատուկ ճկունության և ուժային ընդունակությունների մշակմանը, հետագայում դառնալով մասնագիտացված շարժողական հմտության հիմք [105]: Այսպես, օրինակ, գցում հետ՝ մրցակցի ծնկափոսից

հատելով հնարքի (osoto gari) համար առանձնացվել են հետևյալ վարժույթի ուսուցիչը՝ նկար 3:



**Նկար 3.** Գցում հետմրցակցի ծնկափոսից հատելով (Osoto gari) հնարքի յուրացման համար ընտրված վարժույթի ուսուցիչը

Այս հնարքի կատարումը ապահովվում է իրանի դարձման և թեքման զուգակցումով, ոտքի տարածումով, որի ժամանակ հիմնական բեռնվածությունը կրում են՝ մեծ նստամկանի, ազդրի երկգլխանի, կիսաջլակազմ, որովայնի ուղիղ, թեք և գստագոտկային մկանները [181, էջ 80]:

Այդ տրամաբանությունից ելնելով էլ ընտրվել են համապատասխան վարժությունները: Ընտրված վարժությունները ուղղված էին բարելավելու կոնքազդրային, ուսային հոդերի և ողնաշարի շարժունակությունը, ինչպես նաև մեծացնելու նշված մկանախմբերի առածգականությունը և ձգողականությունը: Վարժությունները կատարվել են հնարքների ուսուցմանը զուգահեռ՝ մարզական պարապմունքի հիմնական մասի սկզբում:

Նման մոտեցմամբ կազմվել են նաև վարժությունների համալիրներ մնացած բազային հնարքների համար (հավելված 18, 19, 20, 21, 22):

Վարժությունների սկզբնական ուսուցման շրջանում դրանք կատարվել են դանդաղ՝ պահելով դիրքերը: Վարժությունների յուրացմանը զուգընթաց դրանք ձեռք են բերել նպատակային ուղղվածություն՝ կոնկրետ հնարքի ուսուցման և ամրապնդման, ինչպես նաև հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ապահովման համար: Յատուկ ֆիզիկական պատրաստության մեջ այդ վարժությունների տեսակարար կշիռը կազմել է մոտ 70 տոկոս:

Վարժությունների ներգործությունը կարգավորվել է մի քանի մեթոդական հնարքների միջոցով.

- դիրքերի պահպանման տևողության աստիճանաբար ավելացմամբ (10-ից մինչև 30 վարկյան միջակայքով՝ ստատիկ ռեժիմ)
- դինամիկ ռեժիմով վարժությունների կատարման ժամանակ կրկնությունների քանակի և մոտեցումների աստիճանաբար ավելացմամբ (6-ից 16 անգամ ամեն մոտեցման ժամանակ, կախված աշխատանքում ներգրավված մկանախմբերի զանգվածից, մոտեցումների քանակը՝ 24),
- վարժությունների կատարման ժամանակ դինամիկ և ստատիկ ռեժիմների զուգակցում
- շարժումների լայնության և ուղղության փոփոխմամբ,
- ելման դիրքի փոփոխմամբ:

Բեռնվածության բարձրացումը իրականացվել է հիմնվելով անհատականության, մատչելիության և բեռնվածության աստիճանական բարձրացման սկզբունքների վրա: Այսպես, օրինակ, 9-10 տարեկան պատանի ձյունդոյիստների մոտ ստատիկ ռեժիմում վարժությունների չափավորումը կատարվել է դիրքերի պահպանման տևողության, իսկ դինամիկ ռեժիմում՝ մոտեցումների քանակի նվազեցմամբ:

Պարապմունքի եզրափակիչ մասում վերականգնման նպատակով օգտագործվել են 6-8 ընդհանուր աղդեցության ձգողական վարժություններ տարբեր մկանախմբերի համար: Այս վարժությունների կիրառման առանձնահատկությունը կայացել է նրանում, որ դրանք ունեցել են փոքր լարվածություն, առանց արտահայտված ստատիկ բեռնվածության [121]:

Մեր կողմից առանձնացված բազային հնարքների ուսուցումը իրականացվել է բազմաթիվ մասնագետների կողմից ընդունված մեթոդիկայով [1, 2, 115, 192]: Հիմք ընդունելով Գ.Ս. Թումանյանի [161] կարծիքը, որ նոր շարժման ուսուցմանը պետք է անցնել այն ժամանակ, երբ նախորդ շարժումները հասցվել են շարժողական կարողության մակարդակի և սիստեմատիկ անդրադառնալ դրանց: Մեր կողմից յուրաքանչյուր առանձնացված հնարքի ուսուցմանը տրամադրվել է 8-12 պարապմունք: Ծնկադիր դրությունում կատարվող պահում հնարքների ուսուցումը իրականացվել է գուգահեռ կանգնած դրությունից կատարվող հնարքների հետ:

#### **4.4 Պատանի ձյունդոյիստների մարզման մեթոդիկայի**

##### **արդյունավետությանը բազային պարաստության փուլում**

Գիտափորձի վերջում ստացված արդյունքները փաստում են, որ տեղի են ունեցել առաջադիմական փոփոխություններ երկու խմբերի ձյունդոյիստների ինչպես \$իզիկական, այնպես էլ՝ տեխնիկական պարաստության մեջ: Սակայն, արձանագրված փոփոխությունները տարբերվում են:

##### **4.4.1 Պատանի ձյունդոյիստների ուժային ընդունակությունների համեմատական վերլուծությունը**

Ըմբռնամարտի բուրգի ձևերում, մասնավորապես ձյունդոյում, բազային պատրաստության փուլում առանձնակի կարևորվում է մկանային ուժի մշակումը՝ իր տարբեր դրսևորումներով: Այս տեսանկյունից հեղինակային մեթոդիկայի արդյունավետության բացահայտումը պայմանավորված է նաև մկանային ուժի տարբեր ցուցանիշների փոփոխության աստիճանով:

Մեր կողմից ուսումնասիրվել է ուսագոտու, իրանի և ստորին վերջույթների ուժային ընդունակությունների տարբեր դրսևորումները: Ինչպես փոճարարական, այնպես էլ ստուգողական խմբերի 9-10 և 11-12 տարեկան պատանի ձյունդոյիստների մոտ նկատելի է ուժային ընդունակությունների ցուցանիշների փոփոխություններ: Ինչպես երևում է աղյուսակ 23 և 24-ից երկու խմբերի 9-10 տարեկան մարզիկների մոտ ուսումնասիրված յոթ ցուցանիշներից հավաստի տարբերություն գրացվել է միայն մեկում: Այսպիսի պատկերը որոշ չափով սպասելի էր, քանի որ ուժային ընդունակությունների մշակման զգայուն շրջանները սկսվում են 11 տարեկանից հետո [164, էջ 85]:

Աղյուսակ 23

**Փորձարարական խմբի 9-10 տարեկան ձյունդոյիստների (n=15) ուժային ցուցանիշների փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը  | $\bar{X} \pm m$ |              | Δ%   | t    | P     |
|---|-----------------|--------------|------|------|-------|
|   | Առաջ            | Յետո         |      |      |       |
| Ձգումներ պտտածողից (քանակ)                                    | 2.2 ± 0.73      | 4 ± 1.11     | 81.8 | 1.35 | >0.05 |
| Կախպտտածողից (վրկ.)   | 51.3 ± 8.25     | 58.3 ± 7.38  | 13.6 | 0.63 | >0.05 |
| Իրանի բարձրացում որովայնի նիս պառկած դրոյություններից (քանակ) | 34 ± 5.10       | 44.3 ± 4.62  | 30.2 | 1.50 | >0.05 |
| Իրանի բարձրացում մեջքի նիս պառկած դրոյություններից (քանակ)    | 58.3 ± 6.57     | 75.5 ± 10.48 | 29.5 | 1.39 | >0.05 |
| Իրանի պահում որովայնի նիս պառկած դրոյություններից (վրկ.)      | 25.1 ± 3.73     | 46.2 ± 6.55  | 84   | 2.80 | <0.01 |
| Յենում նստած դրոյություններից ոտքերի պահում 45 աստիճան (վրկ.) | 49 ± 8.18       | 68.5 ± 7.81  | 39.7 | 1.72 | >0.05 |
| Վերցատկ տեղից (սմ.)   | 19.7 ± 2.18     | 25.6 ± 2.22  | 29.9 | 1.90 | >0.05 |

Այլ պատկեր է նկատվում 11-12 տարեկանների մոտ: Փորձարարական խմբի մարզիկների մոտ ուսումնասիրված ուժային յոթ ցուցանիշներից վեցում տեղի են ունեցել հավաստի փոփոխություններ՝ աղյուսակ 25: Այսպես, օրինակ, իրանի

բարձրացում մեջքին պառկած դրոժայուկի վարժության արդյունքները աճել են 75.7 տոկոսով, ձգումներ պտտածողից վարժությանը՝ 93.1 տոկոսով, մեջքի մկանների ստատիկ ուժից ուցանիչները աճել ագել են 81.2 տոկոսով:

Աղյուսակ 24

**Ստուգողական խմբի 9-10 տարեկան ձյուն դոյ իստների (n=17)  
 ուժային ցուցանիչների փոփոխությունները գիտափորձի  
 ընթացքում**

| Շարժողական թեստը   | $\bar{X} \pm m$ |             | Δ%   | t    | P     |
|--|-----------------|-------------|------|------|-------|
|  | Առաջ            | Յետ         |      |      |       |
| Ձգումներ պտտածողից (քանակ)                               | 2.05 ± 0.46     | 3.4 ± 0.74  | 65.8 | 1.55 | >0.05 |
| Կախ պտտածողից (վրկ.)                                     | 57.2 ± 6.42     | 61.5 ± 6.64 | 7.5  | 0.47 | >0.05 |
| Իրանի բարձրացում որովայնին պառկած դրոժայուկի (քանակ)     | 27.1 ± 2.44     | 32.8 ± 2.73 | 21   | 1.56 | >0.05 |
| Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած դրոժայուկի (քանակ)        | 42 ± 3.74       | 65.5 ± 7.02 | 55.9 | 2.95 | <0.01 |
| Իրանի պահում որովայնին պառկած դրոժայուկի (վրկ.)          | 36.7 ± 5.14     | 50.1 ± 6.11 | 36.5 | 1.68 | >0.05 |
| Յենում նստած դրոժայուկի ուղքերի պահում 45 աստիճան (վրկ.) | 55.4 ± 5.52     | 71.7 ± 6.66 | 29.4 | 1.88 | >0.05 |
| Վերցատկ տեղից (սմ.)                                      | 21 ± 1.23       | 23.5 ± 0.89 | 11.9 | 1.65 | >0.05 |

Աղյուսակ 25

**Փորձարարական խմբի 11-12 տարեկան ձյուն դոյ իստների (n=21)  
 ուժային ցուցանիչների փոփոխությունները գիտափորձի  
 ընթացքում**

| Շարժողական թեստը   | $\bar{X} \pm m$ |             | Δ%   | t    | P      |
|--|-----------------|-------------|------|------|--------|
|  | Առաջ            | Յետ         |      |      |        |
| Ձգումներ պտտածողից (քանակ)                               | 2.9 ± 0.48      | 5.6 ± 0.78  | 93.1 | 2.95 | <0.01  |
| Կախ պտտածողից (վրկ.)                                     | 61 ± 5.91       | 70.9 ± 5.84 | 16.2 | 1.19 | >0.05  |
| Իրանի բարձրացում որովայնին պառկած դրոժայուկի (քանակ)     | 33.1 ± 3.13     | 48.2 ± 2.90 | 45.6 | 3.54 | <0.01  |
| Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած դրոժայուկի (քանակ)        | 52.7 ± 4.38     | 92.6 ± 7.54 | 75.7 | 4.58 | <0.001 |
| Իրանի պահում որովայնին պառկած դրոժայուկի (վրկ.)          | 35.7 ± 3.68     | 64.7 ± 4.26 | 81.2 | 5.15 | <0.001 |
| Յենում նստած դրոժայուկի ուղքերի պահում 45 աստիճան (վրկ.) | 58.6 ± 6.07     | 76 ± 4.98   | 29.6 | 2.22 | <0.05  |
| Վերցատկ տեղից (սմ.)                                      | 23.3 ± 1.34     | 31.5 ± 1.48 | 35.1 | 4.11 | <0.001 |

Չնայած, ստուգողական խմբի որոշ ցուցանիչներում տեղի են ունեցել նկատելի տեղաշարժեր՝ աղյուսակ 26, օրինակ ձգումներ



պտտած ողից վարժու թյ ու ն ու մ այ ն կ ազ մ ել է 44.4 տոկոս կամ մեջքի ստատիկ ուժի ցուցանիշները աճել են 53.2 տոկոսով, ի տարբերությամբ փորձարարական խմբի ստուգողական խմբում չի արձանագրվել ցուցանիշների փոփոխության հավաստի տարբերություն:

Տարբեր մեթոդական մոտեցումներով մարզվելու արդյունավետությամբ բացահայտվեց ստուգողական և փորձարարական խմբերի ձյունդոյ իստների տարբեր ուժային ցուցանիշների համամետական վերլուծությամբ (աղյուսակ 27, 28):

Աղյուսակ 26

**Ստուգողական խմբի 11-12 տարեկան (n=19) ձյունդոյ իստների ուժային ցուցանիշների փոփոխության ներքին գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը                                    | $\bar{X} \pm m$ |             | Δ%   | t    | P     |
|---|-----------------|-------------|------|------|-------|
|   | Առաջ            | Յետո        |      |      |       |
| Ձգումներ պտտած ողից (քանակ)                         | 1.8 ± 0.46      | 2.6 ± 0.74  | 44.4 | 0.92 | >0.05 |
| Կախ պտտած ողից (վրկ.)                               | 50.2 ± 4.08     | 53.1 ± 5.47 | 5.7  | 0.42 | >0.05 |
| Իրանի բարձրացում որովայնին պառկած դրությամբ (քանակ) | 25.7 ± 2.01     | 31.5 ± 2.37 | 22.5 | 1.87 | >0.05 |
| Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած դրությամբ (քանակ)    | 50 ± 7.06       | 57.4 ± 6.10 | 14.8 | 0.79 | >0.05 |
| Իրանի պահում որովայնին պառկած դրությամբ (վրկ.)      | 29.1 ± 5.74     | 44.6 ± 6.65 | 53.2 | 1.76 | >0.05 |
| Յետում նստած դրությամբ 45 աստիճան (վրկ.)            | 50.4 ± 5.20     | 63.9 ± 6.91 | 26.7 | 1.56 | >0.05 |
| Վերցանկ տեղից (սմ.)                                 | 24.9 ± 1.37     | 27.4 ± 1.36 | 10   | 1.30 | >0.05 |

Աղյուսակ 28-ից երևում է, որ փորձարարական խմբի մարզիկների բոլոր ցուցանիշները գերազանցում են ստուգողականին և ուսումնասիրված յոթ ցուցանիշներից վեցում դիտվում է հավաստի տարբերություն:

Աղյուսակ 27

**9-10 տարեկան պատանի ձյունդոյ իստների ուժային ցուցանիշների համամետական վերլուծության ընթացքում**

| Շարժողական թեստը            | $\bar{X} \pm m$     |                    | t    | P     |
|-----------------------------|---------------------|--------------------|------|-------|
|                             | Փորձարարական (n=15) | Ստուգողական (n=17) |      |       |
| Ձգումներ պտտած ողից (քանակ) | 4 ± 1.11            | 3.4 ± 0.74         | 0.45 | >0.05 |
| Կախ պտտած ողից (վրկ.)       | 58.3 ± 7.38         | 61.5 ± 6.64        | 0.32 | >0.05 |

|   |            |           |      |       |
|---|------------|-----------|------|-------|
| Իրանի բարձրացում որովայնի նիստ պառկած դրու թյ ու նից (քանակ)  | 44.3±4.62  | 32.8±2.73 | 2.14 | <0.05 |
| Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած դրու թյ ու նից (քանակ)         | 75.5±10.48 | 65.5±7.02 | 0.79 | >0.05 |
| Իրանի պահում որովայնի նիստ պառկած դրու թյ ու նից (վրկ.)       | 46.2±6.55  | 50.1±6.11 | 0.44 | >0.05 |
| Յեկում նստած դրու թյ ու նից ուղեբերի պահում 45 աստիճան (վրկ.) | 68.5±7.81  | 71.7±6.66 | 0.31 | >0.05 |
| Վերցատկ տեղից (սմ.)   | 25.6±2.22  | 23.5±0.89 | 0.88 | >0.05 |

Աղյ ու սակ 28

**11-12 տարեկան պատանի ձյ ու դոյ իստների ու ժայ ին ցուցանիշների համեմատական վերլ ու ծու թյ ու նը գիտախորձից հետ**

| Շարժողական թեստը  | $\bar{X} \pm m$     |                    | t    | P      |
|---|---------------------|--------------------|------|--------|
|   | Փորձարարական (n=21) | Ստուգողական (n=19) |      |        |
| Ձգումներ պտտածողից (քանակ)                                    | 5.6±0.78            | 2.6±0.74           | 2.79 | <0.01  |
| Կախպտտածողից (վրկ.)   | 70.9±5.84           | 53.1±5.47          | 2.22 | <0.05  |
| Իրանի բարձրացում որովայնի նիստ պառկած դրու թյ ու նից (քանակ)  | 48.2±2.90           | 31.5±2.37          | 4.46 | <0.001 |
| Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած դրու թյ ու նից (քանակ)         | 92.6±7.54           | 57.4±6.10          | 3.63 | <0.01  |
| Իրանի պահում որովայնի նիստ պառկած դրու թյ ու նից (վրկ.)       | 64.7±4.26           | 44.6±6.65          | 2.55 | <0.05  |
| Յեկում նստած դրու թյ ու նից ուղեբերի 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  |

Այսպիսով, կարելի է փաստել, որ մշակված մեթոդիկայի կիրառումը նպաստել է պատանի ձյ ու դոյ իստների ու ժայ ին ընդունակությունների մակարդակի բարձրացմանը, որը առավել դրսևորվել է 11-12 տարեկան ձյ ու դոյ իստների մոտ:

**4.4.2 Պատանի ձյ ու դոյ իստների ճկունության ցուցանիշների համեմատական վերլ ու ծու թյ ու նը**

Ձյ ու դոյ իստների համար ճկունությունը կարևորագույն շարժողական ընդունակություններից է, որը սերտ կապված է ինտելեկտուալ տեխնիկական պատրաստության հետ՝ պայմանավորում է մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը: ճկունության ոչ բավարար մակարդակը սահմանափակում է շարժումների լայնությանը, ուժային, արագային և այլ շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը, նվազեցնում է տեխնիկայի առավել արդյունավետ դրսևորումը և հաճախ կարող է կապանների և

մկանների վնասվածքների պատճառ հանդիսանալ : Ըստ Մ.Վախուկի [31] որոշ հնարքների արդյունավետությունը անմիջականորեն կախված է որոշակի հողերի շարժունակությունից, մասնավորապես՝ կոնքագորային, սրունքվեգային, ուսային, ինչպես նաև՝ ողնաշարի:

Ինչպես ցույց տվեցին մեր ուսումնասիրությունները մեկ ուսումնամարզական տարվա ընթացքում տարբեր հողերի շարժունակության ցուցանիշներում գրանցվել են առաջադիմական փոփոխություններ, որոշ դեպքերում նաև՝ հետաձգ: Տեղի ունեցած փոփոխությունները հավասարաչափ չեն և դրանք միանշանակ դիտարկել հնարավոր չէ: Փորձարարական երկու տարիքային խմբերում ողնաշարի շարժունակության ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ թեքում առաջ, պարանոցի և գոտկատեղի ռոտացիա թեստային վարժություններում գրանցվել են նկատելի փոփոխություններ: 9-10 տարեկանների մոտ թեքում առաջ և արտակորում թեստային վարժություններում գրանցվել է համապատասխանաբար 42.1 տոկոս և 33.3 տոկոս աճ՝ աղյուսակ 29:

Աղյուսակ 29

**Փորձարարական խմբի 9-10 տարեկան ձյուն դոյ իստների (n=15)  
ողնաշարի շարժունակության ցուցանիշների  
փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը           | $\bar{X} \pm m$ |             | $\Delta\%$  | t    | P     |        |
|----------------------------|-----------------|-------------|-------------|------|-------|--------|
|                            | Առաջ            | Յետո        |             |      |       |        |
| Թեքում առաջ (սմ)           | 3.8 ± 1.20      | 5.4 ± 1.37  | 42.1        | 0.88 | >0.05 |        |
| Արտակորում (սմ)            | 9.6 ± 0.90      | 12.8 ± 1.04 | 33.3        | 2.33 | <0.05 |        |
| Արտոլորում (սմ)            | 58.2 ± 2.63     | 54.3 ± 2.28 | 6.7         | 1.12 | >0.05 |        |
| Իրանի թեքում կողք (սմ)     | Աջ              | 13.9 ± 1.03 | 15 ± 1.05   | 7.9  | 0.75  | >0.05  |
|                            | Ձախ             | 13.7 ± 1.07 | 14.5 ± 1.08 | 5.8  | 0.53  | >0.05  |
| Ռոտացիա պարանոց (աստիճան)  | Աջ              | 74 ± 2.08   | 82.3 ± 1.60 | 11.2 | 3.16  | <0.01  |
|                            | Ձախ             | 72.6 ± 2.00 | 78 ± 1.52   | 8.3  | 2.15  | <0.05  |
| Ռոտացիա գոտկատեղ (աստիճան) | Աջ              | 19.6 ± 0.76 | 29.3 ± 1.81 | 49.4 | 4.94  | <0.001 |
|                            | Ձախ             | 20.3 ± 0.90 | 29.6 ± 1.98 | 45.8 | 4.28  | <0.001 |

Ի տարբերություն ն փորձարարականի՝ ստուգողական խմբում այդ վարժություններից մեկում տոկոսային աճը կազմել է ընդհամենը 17.2 տոկոս, իսկ արտակորում վարժությունում տեղի ունեցած փոփոխությունը աննշան է՝ աղյուսակ 30:

Փորձարարական խմբի 11-12 տարեկան ձյուն դոյ իստների մոտ թեքում առաջ թեստային վարժության ցուցանիշները բարելավվել

են 100 տոկոսով՝ աղյուսակ 31, իսկ արտակորում, պարանոցի և գոտկատեղի ռոտացիա թեստային վարժություններում տեղի են ունեցել փոփոխությունների հավաստի տարբերություններ: Ուսումնասիրվող ժամանակահատվածում ստուգողական երկու տարիքային խմբերում ողնաշարի շարժունակության ցուցանիշներում հավաստի փոփոխություն տեղի չի ունեցել (աղյուսակ 30, 32):

Աղյուսակ 30

**Ստուգողական խմբի 9-10 տարեկան ճյուղոյ իստների (n=17)  
ողնաշարի շարժունակության ցուցանիշների  
փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը           | $\bar{X} \pm m$ |             | $\Delta\%$  | t    | P     |       |
|----------------------------|-----------------|-------------|-------------|------|-------|-------|
|                            | Առաջ            | Յետո        |             |      |       |       |
| Թեքում առաջ (սմ)           | 2.9 ± 1.02      | 3.4 ± 1.23  | 17.2        | 0.31 | >0.05 |       |
| Արտակորում (սմ)            | 10.2 ± 0.86     | 10 ± 0.92   | -1.9        | 0.16 | >0.05 |       |
| Արտոլորում (սմ)            | 49.7 ± 2.03     | 54.7 ± 3.27 | -10         | 1.30 | >0.05 |       |
| Իրանի թեքում կողք (սմ)     | Աջ              | 14.8 ± 1.04 | 16.6 ± 0.87 | 12.1 | 1.33  | >0.05 |
|                            | Ձախ             | 14.4 ± 10.8 | 15.1 ± 1.10 | 4.8  | 0.06  | >0.05 |
| Ռոտացիա պարանոց (աստիճան)  | Աջ              | 74.7 ± 2.12 | 72.9 ± 1.87 | 7.5  | 0.64  | >0.05 |
|                            | Ձախ             | 73.2 ± 2.00 | 70.2 ± 2.20 | 5.9  | 1.01  | >0.05 |
| Ռոտացիա գոտկատեղ (աստիճան) | Աջ              | 22.6 ± 0.96 | 25.2 ± 1.17 | 11.5 | 1.72  | >0.05 |
|                            | Ձախ             | 22.6 ± 1.14 | 23.8 ± 1.09 | 5.3  | 0.76  | >0.05 |

Աղյուսակ 31

**Փորձարարական խմբի 11-12 տարեկան ճյուղոյ իստների (n=21)  
ողնաշարի շարժունակության ցուցանիշների  
փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը           | $\bar{X} \pm m$ |             | $\Delta\%$  | t    | P     |        |
|----------------------------|-----------------|-------------|-------------|------|-------|--------|
|                            | Առաջ            | Յետո        |             |      |       |        |
| Թեքում առաջ (սմ)           | 2.3 ± 1.01      | 4.6 ± 0.92  | 100         | 1.68 | >0.05 |        |
| Արտակորում (սմ)            | 11.5 ± 1.03     | 14.3 ± 0.65 | 24.3        | 2.30 | <0.05 |        |
| Արտոլորում (սմ)            | 57.2 ± 2.00     | 52.3 ± 1.74 | 8.5         | 1.85 | >0.05 |        |
| Իրանի թեքում կողք (սմ)     | Աջ              | 17 ± 0.95   | 19.9 ± 0.87 | 17   | 2.25  | <0.05  |
|                            | Ձախ             | 17.4 ± 0.96 | 20 ± 0.85   | 14.9 | 2.03  | >0.05  |
| Ռոտացիա պարանոց (աստիճան)  | Աջ              | 75.7 ± 2.13 | 83.8 ± 1.37 | 10.7 | 3.20  | <0.001 |
|                            | Ձախ             | 75 ± 2.20   | 82.6 ± 1.67 | 10.1 | 2.75  | <0.01  |
| Ռոտացիա գոտկատեղ (աստիճան) | Աջ              | 21.9 ± 0.80 | 30.2 ± 1.00 | 37.8 | 6.48  | <0.001 |
|                            | Ձախ             | 21.6 ± 0.71 | 30.2 ± 0.87 | 39.8 | 7.66  | <0.001 |

Գիտափորձից հետո ողնաշարի շարժունակության համեմատությունը ստուգողական և փորձարարական խմբերի միջև ի հայտ բերեց հավաստի տարբերություններ. 9-10 տարեկանների մոտ պարանոցի և գոտկատեղի ռոտացիայում՝ աղյուսակ 33, իսկ 11-12 տարեկանների մոտ հետազոտված բոլոր ցուցանիշներում՝ աղյուսակ 34:

Այս պիսով, կարելի է փաստել որ, գիտափորձի ընթացքում մեր կողմից ընտրված վարժու թյ ու նների կիրառումը նպաստեց տարբեր հարթու թյ ու ններում ողնաշարի շարժու նակու թյ անբարելավմանը: Ուսագոտու շարժու նակու թյ անուսումնասիրու թյ ու նը բացահայտեց, որ ուսային հոդը շատ զգայու ն է ինչպես ուժային, այնպես էլ ձգողական վարժու թյ ու նների ներգործու թյ ու նների նկատմամբ:

Աղյ ու սակ 32

**Ստուգողական խմբի 11-12 տարեկան ձյ ու դոյ իստների (n=19)  
ողնաշարի շարժու նակու թյ ան ցուցանիշների  
փոփոխու թյ ու նները գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը           | $\bar{X} \pm m$ |             | Δ%          | t    | P     |       |
|----------------------------|-----------------|-------------|-------------|------|-------|-------|
|                            | Առաջ            | Յետո        |             |      |       |       |
| Թեքում առաջ (սմ)           | 1.6 ± 0.95      | -0.1 ± 1.15 | -6.25       | 1.14 | >0.05 |       |
| Արտակորում (սմ)            | 10.5 ± 1.04     | 11 ± 0.63   | 4.7         | 0.41 | >0.05 |       |
| Արտոլորում (սմ)            | 54.2 ± 3.18     | 57.1 ± 3.11 | -5.3        | 0.65 | >0.05 |       |
| Իրանի թեքում կողք (սմ)     | Աջ              | 13.6 ± 1.24 | 14.3 ± 1.34 | 5.1  | 0.38  | >0.05 |
|                            | Ձախ             | 13.1 ± 1.27 | 13.9 ± 1.25 | 6.1  | 0.45  | >0.05 |
| Ռոտացիա պարանոց (աստիճան)  | Աջ              | 75.1 ± 2.32 | 73.6 ± 1.94 | 9.8  | 0.50  | >0.05 |
|                            | Ձախ             | 73.7 ± 1.92 | 72.3 ± 2.00 | -1.8 | 0.50  | >0.05 |
| Ռոտացիա գոտկատել (աստիճան) | Աջ              | 23.9 ± 0.90 | 25 ± 1.08   | 4.6  | 0.78  | >0.05 |
|                            | Ձախ             | 22.8 ± 0.96 | 24.2 ± 0.95 | 6.1  | 1.04  | >0.05 |

Աղյ ու սակ 33

**9-10 տարեկան պատանի ձյ ու դոյ իստների ողնաշարի  
շարժու նակու թյ ան ցուցանիշների համեմատական  
վերլուծու թյ ու նը գիտափորձից հետո**

| Շարժողական թեստը           | $\bar{X} \pm m$     |                    | t           | P     |        |
|----------------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------|--------|
|                            | Փորձարարական (n=15) | Ստուգողական (n=17) |             |       |        |
| Թեքում առաջ (սմ)           | 5.4 ± 1.37          | 3.4 ± 1.23         | 1.09        | >0.05 |        |
| Արտակորում (սմ)            | 12.8 ± 1.04         | 10 ± 0.92          | 2.02        | >0.05 |        |
| Արտոլորում (սմ)            | 54.3 ± 2.28         | 54.7 ± 3.27        | 0.10        | >0.05 |        |
| Իրանի թեքում կողք (սմ)     | Աջ                  | 15 ± 1.05          | 16.6 ± 0.87 | 1.17  | >0.05  |
|                            | Ձախ                 | 14.5 ± 1.08        | 15.1 ± 1.10 | 0.39  | >0.05  |
| Ռոտացիա պարանոց (աստիճան)  | Աջ                  | 82.3 ± 1.60        | 72.9 ± 1.87 | 3.82  | <0.001 |
|                            | Ձախ                 | 78 ± 1.52          | 70.2 ± 2.20 | 2.92  | <0.01  |
| Ռոտացիա գոտկատել (աստիճան) | Աջ                  | 29.3 ± 1.81        | 25.2 ± 1.17 | 1.90  | >0.05  |
|                            | Ձախ                 | 29.6 ± 1.98        | 23.8 ± 1.09 | 2.57  | <0.05  |

Այսպես, եթե արտոլորում մարմնամարզական փայտով թեստային վարժու թյ ու նում փորձարարական երկու տարիքային խմբերում գրանցվել է դրական փոփոխու թյ ու ն՝ աղյ ու սակ 29, 31, ապա ստուգողականում՝ նույնիսկ մեկ ուսումնամարզական տարվա

ընթացում նկատելի են ցուցանիշների նվազում՝ աղյուսակ 30, 32: Գրեթե նույն փոփոխությունը նկատվում է նաև ձեռքի զատում հետ՝ ձեռքը կողմ ելման դրություննից շարժման կատարման ժամանակ: Փորձարարական երկու տարիքային խմբերում աճը միջինը կազմել է 14.4 տոկոս և հավաստի տարբերություն է տեղի ունեցել 11-12 տարեկան ձյուդոյիստների ցուցանիշներում՝  $P < 0.05$  (աղյուսակ 39): Ստուգողական խմբերում տեղի ունեցած փոփոխությունները հավաստի չեն՝ աղյուսակ 36, 40: Այս շարժողական թեստի միջոցով ստացված ցուցանիշները կարևորվում են նրանով, որ շատ հնարքների կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսային հոդի շարժման լայնությամբ:

Աղյուսակ 34

**11-12 տարեկան պատանի ձյուդոյիստների ողնաջարի շարժունակության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը գիտափորձից հետո**

| Շարժողական թեստը           | $\bar{X} \pm m$     |                    | t           | P      |        |
|----------------------------|---------------------|--------------------|-------------|--------|--------|
|                            | Փորձարարական (n=21) | Ստուգողական (n=19) |             |        |        |
| Թեքում առաջ (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 |        |
| Արտուկորում (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 |
| Ռոտացիա 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 |
| Ռոտացիա գոտկառեղ (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 |

Գիտափորձի վերջում ստուգողական և փորձարարական երկու տարիքային խմբերի ձեռքի ակտիվ զատման արդյունքների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ դրանց միջև կա հավաստի տարբերություն. 9-10 տարեկանների մոտ աջ և ձախ կողմերում համապատասխանաբար՝  $t=2.6$  և  $t=3.11$  (աղյուսակ 37), իսկ 11-12 տարեկանների մոտ՝  $t=3.47$  և  $t=5.46$  (աղյուսակ 38):

Հետաքրքիր տվյալներ են արձանագրվել կոնքազորային հոդի շարժունակության հետազոտման արդյունքում: Ուսումնասիրվել է ծալում և տարածում շարժումների լայնությամբ: Գիտափորձից հետո փորձարարական երկու տարիքային խմբերում գրանցվել են

արտահայտված դրական փոփոխություններ. 11-12 տարեկաններ՝ աջ ոտքի ակտիվ ծալում՝  $t=2.92$ , ձախ՝  $t=2.47$  (աղյուսակ 39): Նույն միտումը դիտվում է նաև պառկած դրությունից ոտքի տարածում շարժման կատարման ժամանակ: Այսպես, 9-10 տարեկան ճյուղոյիստների մոտայդ շարժման լայնության աճել է աջ ոտքում 36 տոկոսով, ձախում՝ 41 տոկոսով՝ աղյուսակ 35, 11-12 տարեկանների մոտ համապատասխանաբար՝ 44.9 տոկոսով և 46 տոկոսով՝ աղյուսակ 39:

Ստուգողական երկու տարիքային խմբերում նշված շարժումներում փոփոխությունները աննշան են, առանց հավաստի տարբերության (աղյուսակ 36, 40):

Մի շարք հնարքների կատարման ժամանակ շատ մեծ նշանակություն ունի սրունք-վեզային հոդի շարժունակությունը [22, 181]: Փորձարարական երկու տարիքային խմբերում ոտնաթաթի ծալման ցուցանիշները գիտափորձի ընթացքում աճել են մոտ 10 տոկոսով (աղյուսակ 35, 39), ստուգողական խմբերում տեղի ունեցած փոփոխությունները աննշան են (աղյուսակ 36, 40):

Հարկ է նշել, որ մանկավարժական ներգործությունների արդյունքում հավաստի տարբերություններ են գրանցվել 11-12 տարեկան ճյուղոյիստների փորձարարական և ստուգողական խմբերի ոտնաթաթի ծալման ցուցանիշների միջև. աջ ոտնաթաթ՝  $t=2.27$ , ձախ՝  $t=2.07$  (աղյուսակ 38):

Այսպիսով, տարբեր հոդերի շարժունակության հետազոտման արդյունքում ստացված տվյալների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց ներդրված մեթոդիկայի արդյունավետությունը՝ պատանի ճյուղոյիստների ճկունության նպատակաուղղված մշակման գործընթացում:

**Փորձարարական խմբի 9-10 տարեկան ձյունադոյ իստների (n=15) տարբեր հողերի շարժունակության  
ցուցանիշների  
փոփոխությունը գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը                              |       | Աջ<br>$\bar{X} \pm m$ |             | $\Delta\%$ | t    | P     | Ձախ<br>$\bar{X} \pm m$ |             | $\Delta\%$ | t    | P     |
|---|-------|-----------------------|-------------|------------|------|-------|------------------------|-------------|------------|------|-------|
|   |       | Առաջ                  | Յետ         |            |      |       | Առաջ                   | Յետ         |            |      |       |
|   |       | Ակտիվ                 | Պասիվ       |            |      |       | Ակտիվ                  | Պասիվ       |            |      |       |
| Ուղբի ծալում (աստիճան)                        | Ակտիվ | 75.6 ± 4.36           | 76 ± 4.14   | 0.5        | 0.07 | >0.05 | 71.6 ± 3.86            | 74.3 ± 3.54 | 3.7        | 0.52 | >0.05 |
|   | Պասիվ | 94.6 ± 5.65           | 96.3 ± 5.57 | 1.7        | 0.21 | >0.05 | 90 ± 3.90              | 96 ± 4.90   | 6.6        | 0.96 | >0.05 |
|   | Տարբ. | 19 ± 2.24             | 20.3 ± 2.31 | 6.8        | 0.40 | >0.05 | 18.3 ± 1.25            | 21.6 ± 1.86 | 18         | 1.47 | >0.05 |
| Ուղբի տարածում պառկած դրոշմակալի (աստիճան)    | Ակտիվ | 31.6 ± 1.99           | 43 ± 3.26   | 36         | 2.98 | <0.01 | 30 ± 1.95              | 42.3 ± 3.19 | 41         | 3.29 | <0.01 |
|   | Պասիվ | 48.6 ± 2.20           | 58.6 ± 3.17 | 20.5       | 2.59 | <0.05 | 46.3 ± 2.20            | 59 ± 3.16   | 27.4       | 3.30 | <0.01 |
|   | Տարբ. | 17 ± 0.65             | 15.6 ± 0.95 | 1.7        | 1.22 | >0.05 | 16.3 ± 0.76            | 16.6 ± 1.05 | 1.8        | 0.23 | >0.05 |
| Ձեռքի գատում հետ ձեռքը կողմ ե.դ.-ից (աստիճան) | Ակտիվ | 51.3 ± 3.06           | 59.3 ± 2.92 | 15.5       | 1.89 | >0.05 | 52.6 ± 3.23            | 58.3 ± 2.74 | 10.8       | 1.35 | >0.05 |
|   | Պասիվ | 72 ± 2.91             | 78.6 ± 1.98 | 9.1        | 1.88 | >0.05 | 71 ± 3.01              | 78.3 ± 1.93 | 10.2       | 2.04 | 0.05  |
|   | Տարբ. | 20.6 ± 1.36           | 19.3 ± 1.53 | 3.6        | 0.64 | >0.05 | 18.3 ± 1.91            | 20 ± 1.54   | 9.2        | 0.69 | >0.05 |
| Ոտնաթաթի ծալում (աստիճան)                     |       | 33.6 ± 2.36           | 37 ± 2.11   | 10.1       | 1.07 | >0.05 | 32.6 ± 2.43            | 36.6 ± 2.61 | 12.2       | 1.12 | >0.05 |



**Ստուգողական խմբի 9-10 տարեկան ձյուղոյ իստների (n=17) տարբեր հողերի շարժունակության  
ցուցանիշների  
փոփոխությունը գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը                              |       | Աջ<br>$\bar{X} \pm m$ |           | $\Delta\%$ | t    | P     | Ձախ<br>$\bar{X} \pm m$ |           | $\Delta\%$ | t    | P     |
|---|-------|-----------------------|-----------|------------|------|-------|------------------------|-----------|------------|------|-------|
|   |       | Առաջ                  | Յետո      |            |      |       | Առաջ                   | Յետո      |            |      |       |
|   |       |                       |           |            |      |       |                        |           |            |      |       |
| Ուղբի ծալում (աստիճան)                        | Ակտիվ | 72.3±2.19             | 73.2±2.09 | 1.2        | 0.30 | >0.05 | 70±1.86                | 70.2±2.24 | 0.2        | 0.07 | >0.05 |
|   | Պասիվ | 89.4±2.09             | 91.4±2.13 | 2.2        | 0.67 | >0.05 | 87.3±2.06              | 88.8±2.20 | 1.7        | 0.50 | >0.05 |
|   | Տարբ. | 17±1.35               | 18.2±1.91 | 7          | 0.51 | >0.05 | 17.3±1.14              | 18.5±1.75 | 6.9        | 0.57 | >0.05 |
| Ուղբի տարածում պաշկած դրոշմային (աստիճան)     | Ակտիվ | 34.4±1.27             | 35.2±1.51 | 2.3        | 0.41 | >0.05 | 32.3±1.42              | 33.2±1.65 | 2.7        | 0.41 | >0.05 |
|   | Պասիվ | 50.2±1.51             | 50.5±1.91 | 0.5        | 0.12 | >0.05 | 48.8±1.57              | 49.1±2.15 | 0.6        | 0.11 | >0.05 |
|   | Տարբ. | 15.8±0.88             | 15.2±1.00 | 6.2        | 0.45 | >0.05 | 16.4±1.11              | 15.8±1.43 | 3.6        | 0.33 | >0.05 |
| Ձեռքի զատում հետ ձեռքը կողմ ե.դ.-ից (աստիճան) | Ակտիվ | 47±2.78               | 48.8±2.79 | 3.8        | 0.46 | >0.05 | 43.5±2.56              | 47±2.38   | 8          | 1.00 | >0.05 |
|   | Պասիվ | 68.2±2.46             | 67.9±2.90 | -0.4       | 0.08 | >0.05 | 65.2±2.48              | 66.4±2.45 | 1.8        | 0.34 | >0.05 |
|   | Տարբ. | 21.1±2.32             | 19.1±2.15 | 9.4        | 0.63 | >0.05 | 21.7±2.34              | 19.4±2.22 | 10.5       | 0.71 | >0.05 |
| Ունաթաթի ծալում (աստիճան)                     |       | 32.3±2.10             | 32.9±2.23 | 1.8        | 0.20 | >0.05 | 31.1±2.29              | 32.6±2.39 | 4.8        | 0.45 | >0.05 |

**9-10 տարեկան պատանի ձյունդոյ իստների տարբեր հողերի շարժունակության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությանը գիտախորձից հետո**

| Շարժողական թեստը  |       | Աջ<br>$\bar{X} \pm m$       |                            | t    | P     | Ձախ<br>$\bar{X} \pm m$      |                            | t    | P      |
|---|-------|-----------------------------|----------------------------|------|-------|-----------------------------|----------------------------|------|--------|
|   |       | Փորձարարական<br>Ն<br>(n=15) | Ստուգողական<br>Ն<br>(n=17) |      |       | Փորձարարական<br>Ն<br>(n=15) | Ստուգողական<br>Ն<br>(n=17) |      |        |
| Ուղի<br>ծալում<br>(աստիճան)                                     | Ակտիվ | 76 ± 4.14                   | 73.2 ± 2.09                | 0.60 | >0.05 | 74.3 ± 3.54                 | 70.2 ± 2.24                | 0.98 | >0.05  |
|   | Պասիվ | 96.3 ± 5.57                 | 91.4 ± 2.13                | 0.82 | >0.05 | 96 ± 4.90                   | 88.8 ± 2.20                | 1.34 | >0.05  |
|   | Տարբ. | 20.3 ± 2.31                 | 18.2 ± 1.91                | 0.70 | >0.05 | 21.6 ± 1.86                 | 18.5 ± 1.75                | 1.21 | >0.05  |
| Ուղի<br>տարածում<br>պառկած<br>դրություն<br>ից<br>(աստիճան)      | Ակտիվ | 43 ± 3.26                   | 35.2 ± 1.51                | 2.17 | <0.05 | 42.3 ± 3.19                 | 33.2 ± 1.65                | 2.53 | <0.05  |
|   | Պասիվ | 58.6 ± 3.17                 | 50.5 ± 1.91                | 2.19 | <0.05 | 59 ± 3.16                   | 49.1 ± 2.15                | 2.59 | <0.05  |
|   | Տարբ. | 15.6 ± 0.95                 | 15.2 ± 1.00                | 0.29 | >0.05 | 16.6 ± 1.05                 | 15.8 ± 1.43                | 0.45 | >0.05  |
| Ձեռքի<br>զատում<br>հետ<br>ծեռքը<br>կողմ<br>ե.դ.-ից<br>(աստիճան) | Ակտիվ | 59.3 ± 2.92                 | 48.8 ± 2.79                | 2.60 | <0.05 | 58.3 ± 2.74                 | 47 ± 2.38                  | 3.11 | <0.01  |
|   | Պասիվ | 78.6 ± 1.98                 | 67.9 ± 2.90                | 3.05 | <0.01 | 78.3 ± 1.93                 | 66.4 ± 2.45                | 3.82 | <0.001 |
|   | Տարբ. | 19.3 ± 1.53                 | 19.1 ± 2.15                | 0.08 | >0.05 | 20 ± 1.54                   | 19.4 ± 2.22                | 0.22 | >0.05  |
| Ունաթաթի ծալում<br>(աստիճան)                                    |       | 37 ± 2.11                   | 32.9 ± 2.23                | 1.34 | >0.05 | 36.6 ± 2.61                 | 32.6 ± 2.39                | 1.13 | >0.05  |

**11-12 տարեկան պատանի ձյուղոյ իստների տարբեր հողերի շարժունակության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը գիտախորձից հետո**

| Շարժողական թեստը                              |       | Աջ<br>$\bar{X} \pm m$  |                            | t    | P      | Ձախ<br>$\bar{X} \pm m$ |                            | t    | P      |
|---|-------|------------------------|----------------------------|------|--------|------------------------|----------------------------|------|--------|
|   |       | Փորձարարական<br>(n=21) | Ստուգողական<br>Ն<br>(n=19) |      |        | Փորձարարական<br>(n=21) | Ստուգողական<br>Ն<br>(n=19) |      |        |
| Ուղբի ծալում (աստիճան)                        | Ակտիվ | 78.8 ± 2.50            | 65.2 ± 3.00                | 3.48 | <0.01  | 77.1 ± 2.64            | 63.4 ± 3.29                | 3.25 | <0.01  |
|   | Պասիվ | 98.5 ± 3.63            | 83.6 ± 3.14                | 3.10 | <0.01  | 96.6 ± 3.52            | 81.5 ± 3.37                | 3.10 | <0.01  |
|   | Տարբ. | 19.7 ± 1.96            | 18.1 ± 1.22                | 0.69 | >0.05  | 19.5 ± 2.06            | 18.1 ± 1.09                | 0.60 | >0.05  |
| Ուղբի տարածում պատկած դրոշմ ու նից (աստիճան)  | Ակտիվ | 44.5 ± 2.17            | 32.6 ± 2.24                | 3.82 | <0.001 | 43.8 ± 2.23            | 31.3 ± 1.86                | 4.30 | <0.001 |
|   | Պասիվ | 60.7 ± 1.86            | 47.3 ± 2.51                | 4.29 | <0.001 | 61.4 ± 2.15            | 47.3 ± 2.51                | 4.27 | <0.001 |
|   | Տարբ. | 16.1 ± 0.83            | 14.7 ± 1.17                | 0.98 | >0.05  | 17.6 ± 0.88            | 16 ± 1.30                  | 1.02 | >0.05  |
| Ձեռքի գատում հետ ձեռքը կողմ ե.դ.-ից (աստիճան) | Ակտիվ | 58.3 ± 2.16            | 48.1 ± 1.99                | 3.47 | <0.01  | 58 ± 2.19              | 43.1 ± 1.63                | 5.46 | <0.001 |
|   | Պասիվ | 80.9 ± 1.67            | 65.2 ± 1.89                | 6.22 | <0.001 | 80.5 ± 1.72            | 61.3 ± 2.53                | 6.28 | <0.001 |
|   | Տարբ. | 22.6 ± 1.31            | 17.1 ± 1.39                | 2.88 | <0.01  | 22.4 ± 1.37            | 18.1 ± 1.53                | 2.09 | <0.05  |
| Ունաթաթի ծալում (աստիճան)                     |       | 37.3 ± 1.87            | 31.3 ± 1.86                | 2.27 | <0.05  | 36.9 ± 1.63            | 31.8 ± 1.84                | 2.07 | <0.05  |

**Փորձարարական խմբի 11-12 տարեկան ձյունի խոտերի (n=21) տարբեր հողերի շարժունակության  
ցուցանիշների  
փոփոխությունը գիտափորձի ընթացքում**

| Շարժողական թեստը                              |       | Աջ              |             | Δ%   | t    | P      | Ձախ             |             | Δ%   | t    | P      |
|---|-------|-----------------|-------------|------|------|--------|-----------------|-------------|------|------|--------|
|   |       | $\bar{X} \pm m$ |             |      |      |        | $\bar{X} \pm m$ |             |      |      |        |
|   |       | Առաջ            | Յետո        |      |      |        | Առաջ            | Յետո        |      |      |        |
| Ուղբի ծալում (աստիճան)                        | Ակտիվ | 69.2 ± 2.13     | 78.8 ± 2.50 | 13.8 | 2.92 | <0.01  | 68.3 ± 2.39     | 77.1 ± 2.64 | 12.8 | 2.47 | <0.05  |
|   | Պասիվ | 99.9 ± 2.19     | 98.5 ± 3.63 | -1.4 | 0.33 | >0.05  | 89.7 ± 1.96     | 96.6 ± 3.52 | 7.6  | 1.71 | >0.05  |
|   | Տարբ. | 21.6 ± 1.25     | 19.7 ± 1.96 | 8.7  | 0.82 | >0.05  | 21.4 ± 1.34     | 19.5 ± 2.06 | 8.8  | 0.77 | >0.05  |
| Ուղբի տարածում պառկած դրոշմակալի (աստիճան)    | Ակտիվ | 30.7 ± 1.25     | 44.5 ± 2.17 | 44.9 | 5.51 | <0.001 | 30 ± 1.38       | 43.8 ± 2.23 | 46   | 5.26 | <0.001 |
|   | Պասիվ | 47.8 ± 1.67     | 60.7 ± 1.86 | 26.9 | 5.16 | <0.001 | 48.5 ± 1.76     | 61.4 ± 2.15 | 26.5 | 4.46 | <0.001 |
|   | Տարբ. | 17.1 ± 0.73     | 16.1 ± 0.83 | 5.8  | 0.90 | >0.05  | 18.5 ± 1.04     | 17.6 ± 0.88 | 4.8  | 0.66 | >0.05  |
| Ձեռքի գատում հետ ձեռքը կողմ ե.դ.-ից (աստիճան) | Ակտիվ | 50.4 ± 2.41     | 58.3 ± 2.16 | 15.6 | 2.44 | <0.05  | 50 ± 2.60       | 58 ± 2.19   | 16   | 2.35 | <0.05  |
|   | Պասիվ | 73.5 ± 2.04     | 80.9 ± 1.67 | 10   | 2.81 | <0.01  | 72.1 ± 2.05     | 80.5 ± 1.72 | 11.6 | 3.14 | <0.01  |
|   | Տարբ. | 23 ± 1.16       | 22.6 ± 1.31 | 1.7  | 0.23 | >0.05  | 22.1 ± 1.52     | 22.4 ± 1.37 | 1.3  | 0.15 | >0.05  |
| Ոտնաթաթի ծալում (աստիճան)                     |       | 34.2 ± 3.36     | 37.3 ± 1.87 | 9    | 0.81 | >0.05  | 33.3 ± 3.33     | 36.9 ± 1.63 | 10   | 0.97 | >0.05  |

**Ստուգողական խմբի 11-12 տարեկան ձյունի իստների (n=19) տարբեր հողերի շարժունակության  
ցուցանիշների  
փոփոխությունը գիտափորձի ընթացքում**

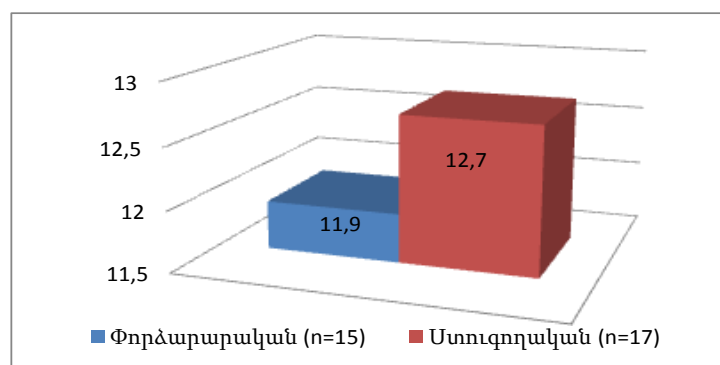
| Շարժողական թեստը                                 |       | Աջ<br>$\bar{X} \pm m$ |             | $\Delta\%$ | t    | P     | Ձախ<br>$\bar{X} \pm m$ |             | $\Delta\%$ | t    | P     |
|--|-------|-----------------------|-------------|------------|------|-------|------------------------|-------------|------------|------|-------|
|  |       | Առաջ                  | Յետ         |            |      |       | Առաջ                   | Յետ         |            |      |       |
| Ուղի ծակում<br>(աստիճան)                         | Ակտիվ | 63.1 ± 2.94           | 65.2 ± 3.00 | 3.3        | 0.50 | >0.05 | 61.8 ± 3.20            | 63.4 ± 3.29 | 2.5        | 0.35 | >0.05 |
|  | Պասիվ | 84.2 ± 3.31           | 83.6 ± 3.14 | -0.7       | 0.13 | >0.05 | 80 ± 3.66              | 81.5 ± 3.37 | 1.8        | 0.30 | >0.05 |
|  | Տարբ. | 21 ± 1.35             | 18.1 ± 1.22 | 13.8       | 1.59 | >0.05 | 18.1 ± 1.16            | 18.1 ± 1.09 | 0          | 0.00 | >0.05 |
| Ուղի տարածում պարկած դրոշմակարգ<br>(աստիճան)     | Ակտիվ | 29.7 ± 1.85           | 32.6 ± 2.24 | 9.7        | 1.00 | >0.05 | 29.2 ± 1.72            | 31.3 ± 1.86 | 7.1        | 0.83 | >0.05 |
|  | Պասիվ | 45.2 ± 2.63           | 47.3 ± 2.51 | 4.6        | 0.58 | >0.05 | 44.4 ± 2.78            | 47.3 ± 2.51 | 6.5        | 0.77 | >0.05 |
|  | Տարբ. | 15.5 ± 1.14           | 14.7 ± 1.17 | 5.6        | 0.49 | >0.05 | 15.2 ± 1.50            | 16 ± 1.30   | 5.2        | 0.40 | >0.05 |
| Ձեռքի գատում հետ ձեռքը կողմ ե.դ.-ից<br>(աստիճան) | Ակտիվ | 43.4 ± 1.91           | 48.1 ± 1.99 | 10.8       | 1.70 | >0.05 | 41.6 ± 2.14            | 43.1 ± 1.63 | 3.6        | 0.56 | >0.05 |
|  | Պասիվ | 63.9 ± 2.28           | 65.2 ± 1.89 | 2          | 0.44 | >0.05 | 62.3 ± 2.51            | 61.3 ± 2.53 | -1.6       | 0.28 | >0.05 |
|  | Տարբ. | 20.5 ± 1.61           | 17.1 ± 1.39 | 16.5       | 1.60 | >0.05 | 20.7 ± 1.73            | 18.1 ± 1.53 | 12.5       | 1.13 | >0.05 |
| Ունայթաթի ծակում<br>(աստիճան)                    |       | 32.8 ± 2.10           | 31.3 ± 1.86 | -4.5       | 0.53 | >0.05 | 31.1 ± 1.70            | 31.8 ± 1.84 | 2.2        | 0.28 | >0.5  |

#### 4.4.3 Պատանի ծյուղոյ իստների ֆունկցիոնալ պատրաստվածության համեմատական վերլուծությունը

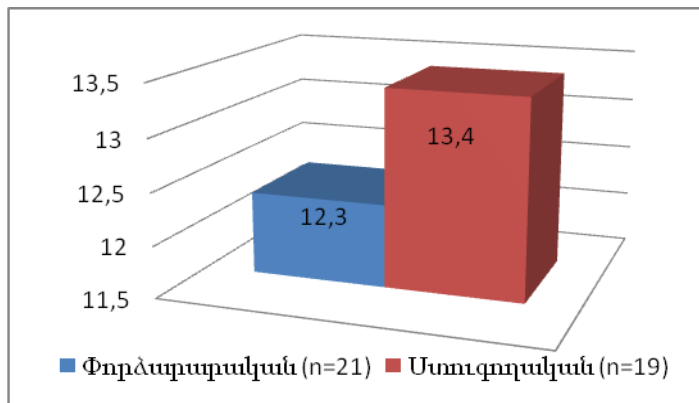
Ա.Գ. Սուխարևի [151] հետազոտությունների արդյունքները փաստում են, որ երեխաների և դեռահասների սիրտանոթային համակարգի զարգացման և ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի միջև գոյություն ունի անմիջական կապ: Այդ կապը դրսևորվում է բոլոր տարիքային խմբերում անկախ սեռից: Սիրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները արտացոլում են ինչպես ֆիզիկական աշխատունակության, այնպես էլ՝ երեխաների և դեռահասների առողջության մակարդակը:

Հիմնվելով նշված օրինաչափության վրա պատանի ծյուղոյ իստների ֆիզիկական աշխատունակությունը գնահատվել է Ռուսյե-Դիքսոնի ֆունկցիոնալ թեստի միջոցով: Թեստավորման արդյունքները հնարավորություն տվեցին որոշելու հետազոտվողների ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը:

Ինչպես փորձարարական, այնպես էլ ստուգողական երկու տարիքային խմբերում գիտափորձի ընթացքում պատանի ծյուղոյ իստների ֆունկցիոնալ վիճակում փոփոխություններ գրեթե տեղի չեն ունեցել: Նրանց ֆունկցիոնալ պատրաստության մակարդակը ըստ Ռուսյե-Դիքսոնի ինդեքսի գնահատվել է որպես բավարար (գծապատկեր 13, 14):



**Գծապատկեր 13.** 9-10 տարեկան ծյուղոյ իստների ֆունկցիոնալ վիճակի փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում (ըստ Ռուսյե-Դիքսոնի ինդեքսի)



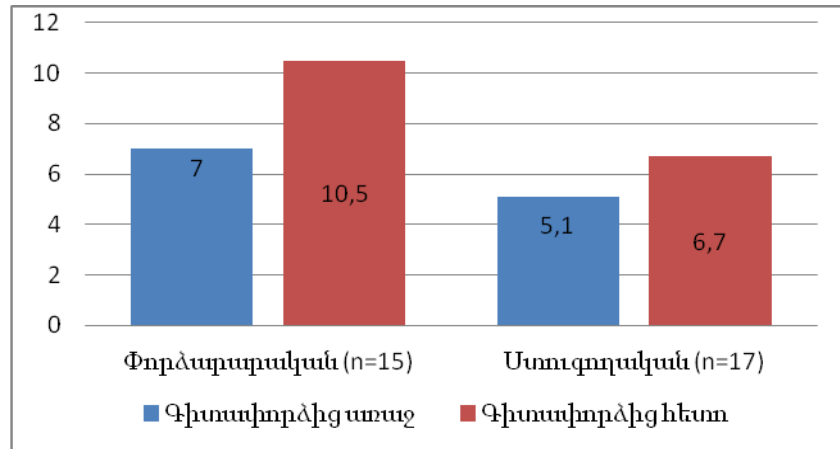
**Գծապատկեր 14.** 11-12 տարեկան ձյունադուրիստների ֆունկցիոնալ վիճակի փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում (ըստ Ռուֆյե-Դիքսոնի ինդեքսի)

Մեր կարծիքով պատանի ձյունադուրիստների ֆիզիկական աշխատունակության բավարարմակարգակը կարելի է բացատրել նրանով, որ հետազոտության տևողությունը, առանց դիմացկունության շեշտադրված մշակման, բավարարչե էապես բարձրացնելու ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մակարդակը: Ըստ Օ.Վ. Բորիսենկոյի, Ս.Ի. Լոգինովի և Լ.Ի. Լուբիշևայի [27] տվյալների պատանի ձյունադուրիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները կախված են նրանց մարզումային ստաժի հետ:

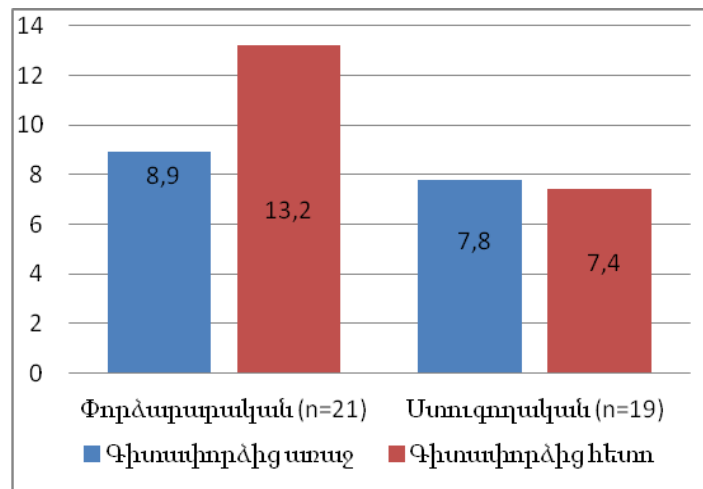
Գոտեմարտի բարդ պայմաններում բավականին մեծ պահանջներ են ներկայացվում մարզիկների հավասարակշռության կարգավորման ֆունկցիային: Հակամարտության պայմանների բարդությունը կայանում է նրանում, որ մարզիկները անընդհատ փորձում են միմյանց հանել հավասարակշռությունից, որը հանդիսանում է հնարքի կատարման կարևոր պայմաններից մեկը, ինչպես նաև որոշ հնարքների կատարումը պահանջում է հավասարակշռության պահպանում [104]: Այդ իսկ պատճառով մենք կարևորեցինք նաև հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրել պատանի ձյունադուրիստների տարածության մեջ մարմնի դիրքը պահպանելու ընդունակության մակարդակը:

Հավասարակշռությունը ուսումնասիրվել է Յա. Բոնդարևսկու թեստի միջոցով: Ինչպես երևում է գծապատկեր 15-ից և 16-ից

փորձարարական երկու տարիքային խմբերում էլ ցուցանիշների աճը կազմել է գրեթե 35 տոկոս:



**Գծապատկեր 15.** 9-10 տարեկան ձյուղոյիստների հավասարակշռության ցուցանիշների փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում (վրկ.)



**Գծապատկեր 16.** 11-12 տարեկան ձյուղոյիստների հավասարակշռության ցուցանիշների փոփոխությունները գիտափորձի ընթացքում (վրկ.)

Գիտափորձի վերջում փորձարարական և ստուգողական խմբերի 11-12 տարեկան ձյուղոյիստների արդյունքների միջև արձանագրվել է հավաստի տարբերություն՝  $P < 0.01$ :

Ստացված արդյունքները թույլ են տալիս եզրակացնել, որ մեր կողմից մշակված մեթոդիկան դրական ազդեցություն է



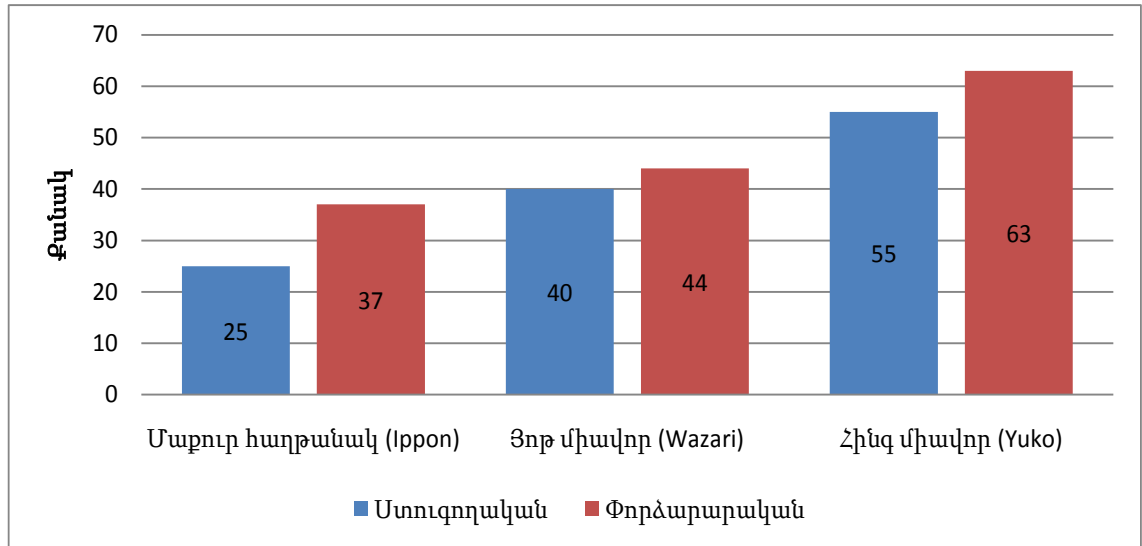
ուև նեցել նաև հավասարակշռություները պահպանելու  
ընդունակության վրա:

#### **4.4.4 Պատանի ձյուղոյի ստների տեխնիկական պատրաստվածության արդյունավետության համեմատումը**

Բազային պատրաստության փուլում տեխնիկական  
պատրաստության գործընթացի իրականացումը անմիջականորեն  
կախված է պատանի ձյուղոյի ստների \$իզիկական  
պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակից [148, 33]: Նախորդ  
ենթազույգում ներկայացված մանկավարժական գիտափորձի  
արդյունքները վկայում են, որ մեր կողմից կիրառված  
մեթոդիկական դրական ներգործությունն է ունեցել պատանի  
ձյուղոյի ստների \$իզիկական պատրաստվածության վրա: Քանի որ  
մշակված մեթոդիկայի հիմքը կազմում էր համագործակցված  
ներգործության մեթոդի կիրառումը, կարևոր էր բացահայտել դրա  
ազդեցությունը մեր կողմից առանձնացված բազային հնարքների  
յուրացման վրա: Հնարքների յուրացումը գնահատվել է  
մրցումների ընթացքում դրանց կիրառման արդյունավետությամբ:  
Այդ նպատակով դիտվել և վերլուծվել են ուսումնամարզական  
տարվա վերջում կազմակերպված մրցումները: Մրցումներին  
մասնակցել են գիտափորձում ընդգրկված բոլոր մարզիկները:  
Դրանց ընթացքում գրանցվել են հաղթանակների, ուսուցանված  
հնարքների արդյունավետ կիրառման, ինչպես նաև այլ  
արդյունավետ հնարքների կատարման քանակը: Հնարքը համարվել է  
արդյունավետ, եթե գնահատվել է միավորով: Մրցման ընթացքում  
մարզիկները գոտեմարտել են մինչև 5 անգամ:

Դիտման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ  
փորձարարական խմբի ձյուղոյի ստները 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 17-ից երևում է, որ փորձարարական խմբի պատանի  
ձյուղոյի ստները մաքուր հաղթանակով գոտեմարտերը ավարտել են  
12-ով ավելի շատ քան ստուգողական խմբինը (37-ը 25-ի դիմաց):

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

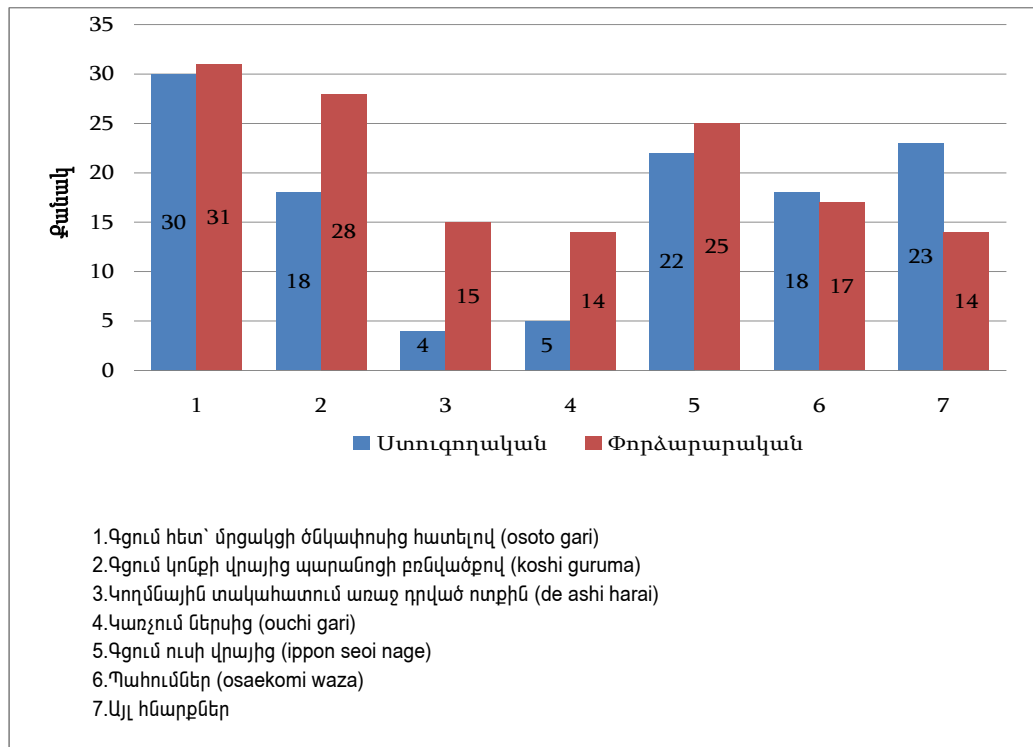


**Գծապատկեր 17.** Պատանի ձյունդոյիստների մրցակցական գործունեության արդյունավետության ցուցանիշները

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 18-ից երկու խմբերում էլ առավել հաճախ կիրառվել են գցում հետ՝ մրցակցի ծնկափոսից հատելով և գցում ուսի վրայից հնարքները: Նշված առաջին հնարքը արդյունավետ կիրառվում է նաև տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների կողմից և մասնագետների կողմից դասվում է բազային հնարքների շարքին: Ինչ վերաբերում է գցում ուսի վրայից հնարքին ապա այստեղ անհրաժեշտ է տալ որոշակի պարզաբանումներ: Ստուգողական խմբում այս հնարքը 77.3 տոկոս դեպքերում կատարվել է ծնկած դրոնջ ունից, ինչը մեր կարծիքով այս տարիքում նպատակահարմար չէ առնվազն երկու պատճառով. առաջինը, որ պատանի մարզիկների մոտ այս տարիքում դեռևս ավարտված չէ ոսկրացման գործընթացը, իսկ մկանակապանային

համակարգը բավականաչափ ամրացած չէ, ինչը կարող է հանգեցնել տարբեր բնույթի վնասվածքների: Երկրորդը՝ այս դիրքից կատարված հնարքը սահմանափակում է հարձակողական գործողությունների տարբերակային շարունակությունը:



**Գծապատկեր 18.** Գոտեմարտերի ընթացքում արդյունավետ կիրառված հնարքները

Ուշադրություն է գրավում կողմնային տակահատում առաջ դրված ոտքին և կառչում ներսից հնարքների կիրառման փոխարարությունը երկու խմբերում: Ինչպես երևում է գծապատկեր 18-ից փորձարարական խմբի ձյունդոյիստները նշված հնարքները արդյունավետ են կիրառել գրեթե երեք անգամ ավելի շատ: Ծառմասնագետների կողմից (աղյուսակ 17) այս հնարքները նշվում են որպես ոչ միայն հաճախակի կիրառվող, այլև որպես նախապատրաստական՝ 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 զինանոցը:

Ստուգողական խմբի ձյունդոյիստների 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: Յիմնվելով մասնագետների կարծիքին [174] բազային տեխնիկական պատրաստության փուլում այս հնարքների յուրացումը և պատանի ձյունդոյիստների կողմից գոտեմարտերում դրանց կիրառումը վտանգավոր է և կարող է հանգեցնել ողնաշարի վնասվածքների:

Մրցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ կիրառված մեթոդիկական նպաստել է բազային հնարքների յուրացմանը և ապահովել է գոտեմարտերում դրանց արդյունավետ կիրառում: Փորձարարական խմբի պատանի ձյունդոյիստները վերլուծված մի քանի ցուցանիշներով գերազանցել են ստուգողական խմբին:

Այսպիսով, կարելի է նշել, որ մասնագետները մարզիկների բազմամյա մարզման գործընթացում առանձնահատուկ կարևորում են բազային պատրաստության փուլը, որպես բարձր մարզական արդյունքների ձեռքբերման նախադրյալ: Բազային պատրաստության փուլի առանձնացումը թելադրվում է մի շարք խնդիրների լուծմամբ. ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման, առողջության ամրապնդման, բազմակողմանի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ապահովման: Այս փուլում պատրաստության տարբեր կողմերի իրականացման մեջ տեղ գտած բացթողումները բացասական են անդրադառնում մարզիկների վարպետության բարձրացման և արդյունքների վրա: Այդ իսկ պատճառով բազային պատրաստության փուլի կառուցումը պետք է լինի գիտականորեն հիմնավորված և համապատասխանի մրցակցական գործունեության թելադրած պահանջներին:

Պատանի ձյունդոյիստների մարզման գործընթաց ներդրված մեթոդիկական, որի հիմքը կազմել են համագործակցված ներգործության մեթոդը և ավանդական ու ժամանակակից առողջարարական համակարգերում օգտագործվող վարժություն-

ները, նպաստեց բազային պատրաստության մի քանի խնդիրների լուծմանը: Դրական տեղաշարժ է գրանցվել փորձարարական խմբի պատանի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մեջ: Այդ փոփոխությունները առավել արտահայտված են ձյուդոյիստների համարկարևոր շարժողական ընդունակություններում: Այսպես, ուժային ընդունակությունների ուսումնասիրված յոթ ցուցանիշներից վեցում արձանագրվել են հավաստի տարբերություններ, որոնք առավել դրսևորվել են 11-12 տարեկանների մոտ: Գրեթե նույն միտումը նկատվում է նաև ճկունության տարբեր ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունից: Փորձարարական խմբի պատանի ձյուդոյիստների արդյունքները վկայում են, որ նրանց մոտ կոնքազդրային, ուսային հոդերի, ինչպես նաև ողնաշարի շարժունակության ցուցանիշները հավաստի բարձր են ստուգողական խմբի ձյուդոյիստների ցուցանիշներից:

Մշակված մեթոդիկական ապահովեց ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակ, որը հնարավորություն 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 մեթոդիկական նպաստեց բազային պատրաստության 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:

## ԵՁՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Յետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Գրականության աղբյուրների վերլուծությանը և մասնագետների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների ուսումնասիրումը ի հայտ բերեց ձյունդոյում բազային պատրաստության 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 պատրաստության ապահովման համար առանձնացվել են 8 հնարքներ: Դրանք թույլ կտան ապահովել ոչ միայն տեխնիկական պատրաստության հիմքը, այլ նաև հետագայում յուրացնելու ավելի բարդ հնարքներ և դրանց համակցումներ՝ ընդլայնելով ձյունդոյի ստի տեխնիկական զինանոցը:

3. Փաստագրող գիտափորձի արդյունքում բացահայտվեց 9-10 և 11-12 տարեկան ձյունդոյի ստների ֆիզիկական պատրաստվածության ցածր մակարդակ.

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

- պատանի ձյունդոյի ստների շուրջ 60 տոկոսը ունեին ֆիզիկական աշխատունակության բավարար մակարդակ, իսկ 11-12 տարեկանների 32.5 տոկոսի մոտգրանցվեց անբավարար մակարդակ,

- արձանագրված ֆիզիկական պատրաստվածության ցածր մակարդակը, բնականաբար, թույլ չի տա արդյունավետ իրականացնելու պատանի ձյունդոյի ստների տեխնիկական պատրաստության 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 ձյունդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության 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 ձյունդոյիստների տարբեր հոդերի և տարբեր հարթություններում ողնաշարի շարժունակության մակարդակը բարելավվել է՝ 6.7 տոկոսից մինչև 100 տոկոս:

4.4. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի ձյունդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների համեմատումը բացահայտեց վիճակագրական հավաստի տարբերություններ ռիթմիկ փորձարարական խմբի ( $P < 0.05$  -  $P < 0.001$ ):

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

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

5.1. Փորձարարական խմբի մարզիկները գոտեմարտերի 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 վերլուծությունը կրկին անգամ ապացուցում է մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը բազային հնարքների ուսուցման և ամրապնդման գործընթացում:

6. Յեղիսակային մեթոդիկայի կիրառելիության անհրաժեշտությունը ընդգծվում է ժամանակակից ու ավանդական միջոցների և համագործակցված ներգործության մեթոդի համալիր կիրառմամբ, որը ապահովում է պատանի ծյուրոյիստների բազային պատարաստության գործընթացի օպտիմալացումը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՏԵՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առաքելյան Վ.Բ. Սաղյան Բ.Չ. Սամբո ըմբշամարտ: Ուս. ձեռնարկ.–Երևան: Հեղինակային հրատարակչություն, 2007.–309 էջ,
2. Առաքելյան Վ.Բ. Սաղյան Բ.Չ. Ձյուղո ըմբշամարտ: Ուս. ձեռնարկ.–Երևան: Հեղինակային հրատարակչություն, 2009.–309 էջ,
3. Բարբարյան Մ.Ս. Հարությունյան Ա.Ա. Կրտսեր դպրոցականների սեկցիոն պարապմունքների կազմակերպման նորարարական մոտեցումները (ձյուղոյի օրինակով), Հանրապետական XXXVIII Գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու.– Երևան, 2011.– էջ 72–76
4. Մինասյան Հ.Ս. Գաբրիելյան Հ.Հ. □Ֆիզիկական կուլտուրա□ առարկայի գնահատումը հանրակրթական դպրոցում: 2–12–րդ դասարանների համար: Ուս. ձեռնարկ/Երևան.: Աստղիկ գրատուն, 2012.–96 էջ
5. Ղազարյան Ա.Դ. Հնարքների դասակարգումը և ուսուցման մեթոդական առանձնահատկությունները կարատե դո մարտարվեստում, Սեղմագիր մ.գ.թ. գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության, Երևան, 2002.– 20 էջ
6. Ղազարյան Ֆ.Գ. Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները: Երևան: Լույս, 1988.– 104 էջ
7. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու շարժողական ընդունակությունները: Ուսումնագիտական հրատարակչություն, Երևան, 1992.– 106 էջ
8. Ղազարյան Ֆ.Գ. Սպորտային պատրաստության հիմունքներ/Դասագիրք.– Երևան, Ջոքեր, 1993.– 212 էջ
9. Ղազարյան Ֆ.Գ. Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003.– 160 էջ
10. Ղազարյան Ֆ.Գ. Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա: Դասախոսությունների դասընթաց, Եր.: Հեղինակային հրատարակչություն, 2011.– 194 էջ
11. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ղազարյան Գ.Ֆ. Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները / Ֆ.Գ. Ղազարյան, Գ.Ֆ. Ղազարյան.– Եր.: Հեղինակային

12. Կանոնակարգ Հայաստանի Հանրապետության Ձյուդոյի մարզաձևից Կյուսի Դանկարգային աստիճանների շնորհման ուղղությամբ տարվող որակավորման գործընթացի, Երևան, 2006, 22 էջ
13. Адам М. Техничко–тактическая подготовка дзюдоистов и ее совершенствование, Автореф. дис. ... канд. пед. наук, М.: 1982.– 16 с.
14. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы.: Автореф. дис. ...д–ра. пед. наук. М., 1983 –72 с.
15. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе, Спортивная борьба, Ежегодник.– М.: 1985.– С. 37–41
16. Алтер М.Дж. Наука о гибкости.-Киев: Олимп. литература, 2001.- 424с.
17. Акопян Е.С. К проблеме сохранения подвижности позвоночника человека. Научно– прикладной ежегодник по физической культуре и спорту. Вып.1. Ереван, 2004. – С.60–64.
18. Акопян Е.С. Тер-Маргарян Н.Г. Технология формирования здорового позвоночника на уроках физической культуры. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Матер. Межд. науч-практич. конф. в 4-х т. Т.3, часть 2. Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа. Минск, БГУФК, 2009. – С. 21-23.
19. Акопян Е.С. Тер-Маргарян Н.Г. Онтогенез подвижности позвоночника школьников, Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково– педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 4 (29) 13. Київ, 2013, – С. 20–26
20. Андреев В.М. Туманян Г.С. Классификация техники дзюдо /Теория и практика физической культуры.– 1975.–№ 12.– С.13–17,
21. Бартулис В.А. Содержание и направленность методики начальной подготовки дзюдоистов 12–14 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –М., 1987.–22 с.
22. Бобров А.А. Каращук А.Ф. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по

- Студеникин Н.Ю. дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку// Сборник науч. труд. молодых ученых и студентов. РГАФК.–М.: 2000.– С. 4–10
23. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. Учебник для студентов, преподавателей университетов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с., ил.
24. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... д. пед. наук. –Минск, 1993.–70 с.
25. Болквадзе Т.А. Орлов В.А. Силовая подготовка борца// Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1983.– С. 44–47
26. Бондаревский Е.Я. Исследование равновесия у школьников и пути его совершенствования в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук . – М., 1964.–21 с.
27. Борисенко О.В. Логинов С.И. Лубышева Л.И. Влияние стажа тренировочных занятий на морфофункциональные показатели и физическую подготовленность мальчиков–дзюдоистов 8–10 лет // Теория и практика физической культуры. 2013. – № 12. – С. 85–87
28. Бутчер А. Дзюдо. Практическое руководство по достижению мастерства.– Пер. с англ. О. Перфильев.– М.: Изд-во ФАИР, 2008.– 96с., ил.
29. Васнев С.А. Статистика: Учебное пособие. М.: МГУП. – 2001. – 170 с.
30. Васильев Е.П. Исследование гибкости тела и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания: Афтореф. дис. ... канд. пед. наук., ГЦОЛИФК.–М., 1966.–21 с.
31. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки.– Мн.: Полымя, 1983.–127 с.,ил.
32. Вейса М. Зембатов А. Физиотерапия. М.: Медицина, 1986.– 496 с.
33. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1988.– 314 с.
34. Воробьев В.А. Тараканов Б.И. Пунин П.П. Преимущества и недостатки ранней специализации юных спортсменов, занимающихся борьбой // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и

психологические проблемы: Вестник Балт. пед. акад.– СПб., 2006.– Вып. 64.– С. 25–29

35. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский.– М.: Физкультура и Спорт, 2007.– 912 с.
36. Гожин В.В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте Текст. –М.: МНПИ, 1998. 176 с.,
37. Гожин В.В. Дементьев В.Л. Крючков А.С. Оптимизация физического воспитания детей 7–9 лет на предварительном этапе подготовки в дзюдо, Детский тренер, 2006.–№1, – С. 33–49
38. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф. дис. ... докт пед. наук –М.: 1979.– 55 с.
39. Гулевич Д. Арсенал асов дзюдо: Спорт за рубежом, №18, 1975.– с.15
40. Дахновский В.С. Солянова И.А. Методика освоения техники дзюдо, его целевой направленности на формирование индивидуального технико–тактического мастерства с первых шагов обучения базовой технике, Детский тренер, 2012 – № 4 – С. 115–125
41. Дахновский В.С. Еганов А.В. Совершенствование технико–тактической подготовленности дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1986.– С. 72–74
42. Дахновский В.С. Рукавицын Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов.– Мн.: Полымя, 1989.– 192 с., ил.
43. Дахновский В.С. Корженевский А.Н. Подливаев Б.А. Португалов М.Н. Трифонов В.Н. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко–римского стиля: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006.– №2, – С. 2–7.
44. Дементьев В.Л. Крючков А.С. Социальная необходимость и потребность специализированной предварительной подготовки юных дзюдоистов, Детский тренер, 2005, №1, – С. 73–78
45. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: Автореф. ... дис. канд. пед. наук, М., 1974.– 21 с.
46. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей . Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.– М.: Медицина. – 1991. – 264 с.

47. Дзюдо: Программа для детско - юношеских спорт. школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва и высшего спорт. мастерства. М., 1977. 117с.
48. Дзюдо: Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ / Свищев И. Д., Туманян Г. С. М., 1990. 117с.
49. Дзюдо: Учеб. пос. для спорт. школ(рекомендовано для учеб. - тренировочных групп четвертого года обучения, 1кю, коричневый пояс) / Федерация дзюдо г. Москвы. М., 1999. 35с.
50. Дзюдо: Примерная программа для системы под. образования детей: детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско - юношеских школ, олимпийского резерва / Акопян А. О. и др. М.: Советский спорт, 2003. 96с.
51. Дзюдо: Учеб. программа для учреждений под. образования / Авт. - сост. И. Д. Свищев и др. М.: Советский спорт, 2003. 112с.
52. Дзюдо: Метод. матер. эксперимента: Доп. учеб. программа для детей, подростков, молодежи, взрослых // Национальных союз дзюдо/ Авт.-сост.: Свищев И. Д. и др. М.: СпортУниверГрупп, 2004. 82с
53. Дзюдо: Программа для доп. образования и спорт. клубов: дополнено Федеральным агентством по физ. культуре и спорту / Национальный союз дзюдо, Федерация дзюдо России. М.: Советский спорт, 2005. 266с.
54. Дзюдо: Программа спорт. подготовки для детско-юношеских спорт. школ и специализированных детско - юношеских школ, олимпийского резерва/ Сост. Ерегина С. В., Свищев И. Д., Соловейчик С. И./ Национальный союз дзюдо. М.: Советский спорт, 2006. 212с.
55. Дзюдо: Примерная програма спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др.-М.: Советский спорт, 2008.- 96 с.
56. Дзюдо: Примерная программа для системы под. образования детей: детско - юношеских спорт. школ, специализированных детско - юношеских школ, олимпийского резерва / Сост. Акопян А. О. и др. М.: Советский спорт, 2009. 96с.
57. Дзюдо: Программа для учреждений под. образования и спорт клубов / Сост. Ерегина С. В., Свищев И. Д., Соловейчик С. И./ Национальный союз дзюдо и Федерация дзюдо России. М.: Советский спорт, 2009. 268с.
58. Дзюдо: Примерная программа для системы под. образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ Сост. Акопян А. О. и др. М.: Советский спорт, 2010. 96с.
59. Джанян Ш.Н. Сопряженное совершенствование гобкости и силы у борцов, Автореф. дис. ... канд. пед. наук, М.: 1980.– 24 с.

60. Дмитриев Р.М. Использование стандартных ситуаций дзюдо. // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 2. – С.32.
61. Дубинецкий В.В. Сопряженное развитие силовых способностей юных дзюдоистов при обучении захватам с использованием тренажерного устройства, Автореф. дис. ... к.п.н. Красноярск, 2007.– 14 с.
62. Дубровская А.В.  
Дубровский В.И. Средства профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: Теория и практика физической культуры, №3, 2007, – С. 47–49
63. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. Для студентов вузов, обучающихся по педагогическим спец., 3–е изд., доп.– М.: 2005.– 528 с., ил.
64. Дьячков В.М. Прыжки в высоту, М.: Физкультура и Спорт, 1966.– 120 с., ил.
65. Еганов А.В.  
Сиротин О.А.  
Каплин В.Н.  
Старцев Ю.В.  
Батулин Н.А. Техничко-тактическое мастерство дзюдоистов–юниоров// Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1982.– С. 27–29
66. Еганов А.В., Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: Автореф.дис. ... канд.пед.наук.–М., 1985.–23 с.,
67. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо.– Челябинск: Урал ГАФК, 1999.– 176 с.
68. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис. ... док. пед. наук. – Челябинск, 1999. – 54 с.
69. Журавель А.В.  
Закорко И.П.  
Скирита П.И. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития, Физическое воспитание студентов творческих специальностей, Сб. научн.тр., Харьков, 2003.– .–№ 2.–С.47–53
70. Завьялов А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка // Спортивные единоборства: практика и теория.– Красноярск. КГПУ, 2006 – С.32–37
71. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.–М.: Физкультура и спорт, 1966.–200 с.
72. Зациорский В.М. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ.культ. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

73. Зекрин Ф.Х. Динамика соотношения средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки // Детский тренер, 2006.– №2, – С.71–74
74. Зекрин Ф.Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15–18 летнего возраста, Автореф. дис. ... к.п.н. Москва, 2007.– 20 с.
75. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.– М.: Советский спорт, 1990.– 64 с.
76. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.–Изд. 7–е / Под ред Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.– М.: Олимпия, 2008.– 624 с., ил.
77. Игуменов В. М. Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с
78. Истмин А.А. Абстаров А.А. Борьба дзюдо.– Ташкент: Медицина, 1990.– 152 с., ил.
79. Казарян Ф.Г. Статистическая корреляция между силой различных мышечных групп у мальчиков школьного возраста, не занимающихся спортом, и у юных спортсменов // Вопросы юношеского спорта: ФиС, 1967. –С. 129–139
80. Кано Д. Кодокан Дзюдо.– Ростов н/Дону: Феникс, 2000.– 448 с., ил.
81. Капилевич Л.В. Дьякова Е.Ю. Анатомия с основами динамической морфологии: Учеб. Пособие.– Томск: Томский государственный ун–т, 2008.– 108 с., ил.
82. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
83. Керимов Н.А. Программированное обучение технико–тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1990.–24 с.
84. Керимов Ф.А. Теоретико–методические направления содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дис. ... д–ра пед. наук. М.: 1995. – 53 с.
85. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера.–М.: ФАИР–ПРЕСС, 2002.– 304 с. ил.– (Фитнес клуб)
86. Коблев Я.К. Дзюдо как объект научных исследований: Теория и практика физической культуры, 1985, №11. – С. 47–

87. Коблев Я.К., Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борбе дзюдо: Дис.д-ра пед.наук.–М., 1990.– 456 с.,
88. Кочурко Е.И. Экспериментальное исследование взаимосвязи между подвижностью в суставах и техникой спортивной борьбы, Автореф.дис. ... канд.пед.наук.–Киев,1974.–24 с.
89. Кривоусас Р.П. Особенности технико–тактического мастерства юных дзюдоистов// Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1983.– С. 29–31
90. Крючков А.С.  
Дементьев В.Л.  
Астахов Д.Б. Особенности спортивной подготовки мальчиков 7–9 лет на предварительном этапе в единоборствах (на примере дзюдо): Детский тренер, №1, 2012, – С.80–94
91. Крючков А.С.  
Дементьев В.Л. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7–9 лет разных соматотипов на предварительном этапе занятий дзюдо: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2009.–№3.– С. 34–39
92. Крючков А.С.  
Дементьев В.Л. Технология построения микроцикла спортивной подготовки мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет на предварительном этапе (на примере дзюдо): Детский тренер №2, 2010.– С.26–38
93. Кузнецов А.С. Организационно- методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дис. ... док-ра пед наук.– Краснодар: КГАФК. 2002 .– 471 с.
94. Кукаш Л.С. Специфические заболевания и повреждения у дзюдоистов// Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1979.– С. 78–79
95. Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., «Физкультура и спорт», 1978.–424 с. с ил.
96. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин.– К.: Здоровья, 1986.– 216 с.
97. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя.– М.: 1998.– 272 с.
98. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методика развития // Физическая культура в школе, 1999. – №1. –С. 4–10



99. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник.–М.: Советский спорт, 2003.–480 с., ил.
100. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии.– М.: Физкультура и спорт, 1982.– 199 с., ил.
101. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для инс-тов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1977.– 271с.
102. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. Киев: Здоровье, 1985.– 96 с.
103. Махито О. Дзюдо (Основы. Методика)– Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 1998.– 208 с., ил.
104. Мельников А.А.  
Савин А.А. Регуляция равновесия и физическая работоспособность у борцов // III Межд. науч. Конф. «Актуальные проблемы современной биомеханики физического воспитания и спорта»– Вестник ЧГПУ, Чернигов.–2010.–Вып. 81.– С. 309–312
105. Менхин Ю.В.  
Менхин А.В. Комбинированные и комплексные упражнения. Учебное пособие. Малаховка: МГАФК, 1999. 64 с.
106. Мешавкин А.С, Методика обучения технико–тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2007.–157 с.
107. Мошков В.Н. Активная коррекция деформаций позвоночника. М.: Медгиз, 1949. – 247с.
108. Набатникова М.Я Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982.–280с., ил.
109. Набатникова М.Я.  
Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки.– М.: СААМ, 1995.– с. 351–389
110. Новиков А.А.  
Пилоян Р.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки: Теория и практика физической культуры, №12, 1976. – С. 44–48
111. Ольшевский З. Содержание и последовательность преподавания базовой техники дзюдо на тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной республике: дисс. канд. пед. Наук, ГЦОЛИФК.–М., 1988.– 125 с.
112. Освалд К.  
Баско С. Стретчинг для всех.– М.: Изд–во ЭКСМО–Пресс, 2002.– 192 с.
113. Остроумов В.Н. Спортивная ориентация и тренировка юных борцов на этапе начальной подготовки: Дис. ... канд. пед.

наук– М., 2004. –123 с.

114. Павлов В.В. Методика обучения технико–тактическим действиям дзюдоистов 14–16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования. Автореф. дис. ... к.п.н. Улан–Уде, 2006.– 15 с.
115. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно–методическое пособие для тренеров и спортсменов.– Пермь, Урал–Пресс Лтд, 1993.– 304 с., ил.,
116. Пашинцев В.Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: Автореф. дис. д–ра пед.наук.– М., 2001.– 388 с.
117. Педро Дж.  
Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика/ Пер. с англ. М. Новыша.– М.: Изд–во Эксмо, 2005.– 192 с., ил.
118. Петров Р. Алгоритмизация технико–тактических действий в борьбе //Братство богатырей: Сб.статей М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 46–59.,
119. Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: ФОН, 1998.– С. 95–99
120. Письменский И.А.  
Коблев Я.К.  
Сыткин В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов.– М.: Физкультура и спорт, 1982.–328 с.,
121. Планида Е.В.  
Бондарь А.И. Коррекция срочного восстановительного процесса при помощи стретчинга // Вестник спортивной науки, 2005.– №2.– С. 50–54
122. Планида Е.В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма// Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. Тр.– Мн., 2005.– Вып. 6. –С. 239–242
123. Планида Е.В. Влияние комплексов стретч–упражнений на функциональное состояние квалифицированных баскетболистов: Дис. ... канд. биол. наук.– Минск, 2006.– 180 с.
124. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.– Киев: Здоров'я, 1988.– 215 с.
125. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.–Киев: Олимпийская литература, 1997.–584с.,
126. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения:

Учеб. для студентов вузов физ. Воспитания и спорта, Киев.–2004.– 807 с. ил.

127. Подоруев Ю.В. Коррекция двигательных ориентиров техники бросков дзюдо и особенности ее формирования в условиях ранней специализации, Автореф. дис. ... к.п.н. Краснодар, 2009.– 17 с.
128. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо: Москва, 2011, 22 с.
129. Программа «Родничок» (Борьба дзюдо для дошкольников), Разработчик программы: Тренер–преподаватель: Дубровин В. Ю., Краснокаменск 2006.– 23 с.
130. Путин В.В. Дзюдо: история, теория, практика, Архангельск: 2000. – Шестаков В.Б. 154 с.: ил, Левецкий А.Г.
131. Рахлин М.А. Подготовка дзюдоистов–юношей для участия в соревновательной деятельности на основе ее моделирования (на примере СКА – Санкт–Петербург), Автореф. дис. ... к.п.н. Санкт–Петербург 2007.– 16 с.
132. Рыбаков В.В. Оздоровительная направленность начальной подготовки Федоров А.И. юных спортсменов, специализирующихся в видах Перевозников А. единоборств: Детский тренер.–2005.– №3.–С. 76–89
133. Рыбаков В.В. Направленность и основные принципы Алешин И.Н. предварительного этапа тренировки юных спортсменов: Мартемьянов Ю Физическая культура: воспитание, образование, Деменьшин В.П. тренировка.–2008.–№5.– с. 34–36
134. Сажин А.Н. О параметрах соревновательной схватки борцов// Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1980.– С. 66–69
135. Свищев И.Д. Журнал “Мир дзюдо”, 2003, Электронный ресурс [http://www.mir-judo.ru/theory/index.php?ELEMENT\\_ID=580](http://www.mir-judo.ru/theory/index.php?ELEMENT_ID=580)
136. Свищев И.Д. Анализ тактико–технических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности// Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1981.– С. 8–11
137. Семенов В.М. Совершенствование сложных технико–тактических действий у дзюдоистов юношеского возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1993. – 23 с.
138. Сергиенко Д.Н. Методические особенности работы с 5–6 летними Солянова И.А. дзюдоистами, Детский тренер № 3, 2011, С. 25–38 Дахновский В.С.

Мельникова  
Е.Н.

139. Серeda В.В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов, Ананченко К.В. Физическое воспитание студентов, Гринь Л.В. Научный журнал, 2009.– №7.– С. 23–26
140. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости, М.: ФиС, 1970,–60 с.
141. Силин В.И. Ранняя специализация в дзюдо, Спорт за рубежом – 1975, № 4, – С. 8–9, 11
142. Силин В.И. Дзюдо /Сокрош. Перевод с японского/ Москва: Физкультура и спорт, 1980.– 115 с.
143. Симонов А.В. Использование специальных упражнений в начальной подготовке юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1974. – № 12. – С. 40–42
144. Сиротин О.А. Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов// Каплин В.Н. Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1984.– С. 39–41  
Хохлов В.М.  
Еганов А.В.
145. Сиротин О.А., Психолого–педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: Автореф. дис. ... д–ра пед.наук.– М., 1996.– 49 с.
146. Смоляр С.Н. Повышение эффективности технико-тактических комплексов в системе обучения по классической борьбе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983. – 23 с.
147. Солянов И.А. Сопряженное развитие координационных способностей и физической подготовленности юных дзюдоистов на этапе начального обучения как основа для эффективного освоения базовой техники дзюдо, Дахновский В.С. Детский тренер № 3, 2010, – С. 44–54
148. Солянова И.А. Комплексная методика обучения гимнастическим, Дахновский В.С. акробатическим упражнениям на ровной, водной, Мелникова Е.Н. наклонной поверхности для юных борцов, Детский тренер. 2012. – № 1. – С. 50–58
149. Суряхин С.В. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов// Ким В.А. Спортивная борьба: Ежегодник.–М., 1980.– С. 64–66
150. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта, Под общей ред. Ф.П. Суслов, Холодов Ж.К. Ж.К. Холодов: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва.– М., 1997.–416с.  
Филин В.П.и др.
151. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.– М.: Медицина, 1991.– 272 с.

152. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов// Теория и практика физической культуры. –1999. № 2 – С. 30
153. Тараканов Б.И. Комплексная оценка технико–тактического мастерства борцов по результатам их соревновательной деятельности // Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе: Сб. науч. тр. Омск, 1989. – С. 42.
154. Тен А.К. Формирование двигательных качеств у борцов с использованием технических устройств обратной связи, Автореф. дис. ... к.п.н. Москва, 1988.– 23 с.
155. Транквиллитат и А.Н. Если у вас болит спина. – М.: Советский спорт, 1989. – 48с.
156. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование.– М.: Физкультура и спорт, 1984.–144 с.
157. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы) // Теория и практика физической культуры.– 1989.–№9.– С.37–40
158. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учеб. Пос.: В 4 кн. Кн. 2. Кинезиология и психология.– М.: Советский спорт, 1998.– 280 с., ил.
159. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учеб. Пос.: В 4 кн. Кн. 3. Методика подготовки. М.: Сов. Спорт, 1998, 400 с., ил.
160. Туманян Г.С. Харацидис С.К. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия // Теория и практика физической культуры. 1998. – №4. – С. 59–60
161. Туманян Г.С. Теория, методика. Организация тренировочной и соревновательной деятельности. Часть 3 Кн. 13 Техническая подготовка / Г.С. Туманян. В.В Гожин.– М.: Советский спорт, 2001.– 80 с.
162. Тупеев Ю.В. Бойко В.Ф. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе.– Физическое воспитание студентов – 2010, № 3. – С.116–120
163. Федяев Н.А., Дементьев В.Л. Контент–анализ программ технической подготовки юных спортсменов в дзюдо: Детский тренер, – 2012, № 2 . – С. 47–57

164. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие для институтов и техникумов физ. культ.– М.: Физкультура и спорт, 1987.– 128 с.
165. Филин В.П.  
Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания.– М.: Физкультура и спорт, 1972.–176 с.
166. Хадишин Б.С. Средства и методы педагогического контроля соревновательной деятельности борца самбиста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.,1989. – 22 с.
167. Холодов Ж.К.  
Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш.учеб. заведений / 6–е изд., стер.– М.: Издательский центр «Академия», 2008.– 480 с.
168. Хрипкова А.Г.  
Антропова М.В.  
фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин–тов. М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
169. Хуако Н.А. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук., Краснодар: 2007.– 24 с.
170. Чедов К.В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся 10–11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо. Автореф. дис. ... к.п.н. Москва, 2006.– 19с.
171. Чоговадзе А.В.  
Бутченко Л. А. Спортивная медицина. М.: Медицина, 1984. – 383 с.
172. Чумаков Е.М.,  
Ионов С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 14–18.
173. Шафеев А.Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами восточных оздоровительных гимнастик, Дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2001.– 157 с.
174. Шахов А.А.  
Мелихов В.В.  
Понарина О.С. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник. Научно–теоретический журнал «Ученые записки», 2010.– №6. – С.128–131
175. Шахов А.А. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий, Автореф. дис. ... к.п.н. Москва, 2006.– 23 с.
176. Шевченко Д. В.  
Смирнов Ю.А. Динамика показателей соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации: Научно–теоретический журнал «Ученые записки», №9 (55), 2009.– С.108–111

177. Шестаков В.Б. Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: Учебник.– М.: Советский спорт, 2011.– 448 с., ил.
178. Шестаков В.Б. Ерегина С.В. Теория и методика детско-юнешеского дзюдо: Учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.– 149 с., ил.
179. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Автореф. дис. ... док. пед. наук.– Краснодар. 1993.–32 с.
180. Шулика Ю.А. Коблев Я.К. Невзоров В.М. Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педогогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.– Ростов н/Д: Феникс, 2006.– 800 с., ил.
181. Элипханов С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток // Теория и практика физической культуры. 2013. – № 8. – С. 78-81
182. Элипханов С.Б. Физическая и морально-волевая допризивная подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах в процессе занятий борьбой дзюдо. Автореф. дис. ... к.п.н. Майкоп, 2007.– 22 с.
183. Эссинк Х. Дзюдо, М.: Физкультура и спорт, 1974.– 110 с., ил.
184. Юхно Ю.А. Тауснев А.С. Перспективы совершенствования техники атакующих действий дзюдоистов на этапе специализированной подготовки: Современный олимпийский спорт и спорт для всех, XII Международный научный конгрес, Алматы, 2009.– С. 365–367
185. Юхно Ю.А. Тауснев А.С. Журавель А.В. Тенденции изменения состава соревновательных действий дзюдоистов высокой квалификации с учетом новых правил соревнований, 2012, Электронный ресурс [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/mnv/2012\\_8/R6/Yukhno.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/mnv/2012_8/R6/Yukhno.pdf)
186. Юшков О.П. Сердюк В.П. Репневский С.М. Савчук А.Н. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов // Теория и практика физической культуры. 1985. – № 11.– С. 23–24
187. Яковлев Д.С. Подготовка армейских дзюдоистов к соревнованиям с учетом индивидуальной манеры ведения поединка, Автореф. дис. ... к.п.н. Санкт–Петербург, – 2008.–18 с.
188. Якубова М.В. Сверкунова Г.Л. Стретчинг в гандболе: Зарубежный спорт, Спортивные игры №7, ЦООНТИ–ФиС.– Москва 1987, – С. 13–20
189. Ярошенко Д.В. Оптимизация спортивной подготовленности

квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий: Дис. ... канд пед.наук.– Челябинск, 2011.–203 с.

190. Inokuma I. Sato N. Best JUDO, Tokyo–New York–London, KODANSHA INTERNATIONAL, 1986.– 256 p.
191. Kano J. Illustrated Judo, Tokyo: Kodansha, 1955.– 286 p.
192. Kano J. Kodokan Judo.–Tokyo–New York–London, 1994.–264p.,
193. Kawaishi K. The sport of JUDO. - Tokyo. - 1956.- 212 p.
194. Mifuna K. Canon of Judo.– Tokyo, 1956.– 318 p.
195. Wolf H. Judo Kampfsport.– Berlin: Sportverlag, 1983.–156 p.
196. <http://www.ijf.org>
197. <http://www.eju.net/>  
EJU “Match analysis Process” London 2012
198. <http://old.cheljudo.ru/index.php?action=texts&id=67>
199. [http://kodokan.org/e\\_waza/index.html](http://kodokan.org/e_waza/index.html)
200. <http://rusinfomed.ru/content/view/id-10737/>
201. <http://scout-kg-narod.ru>
202. <http://judo.am/documents>



ገ ለሃገር ሃላፊ

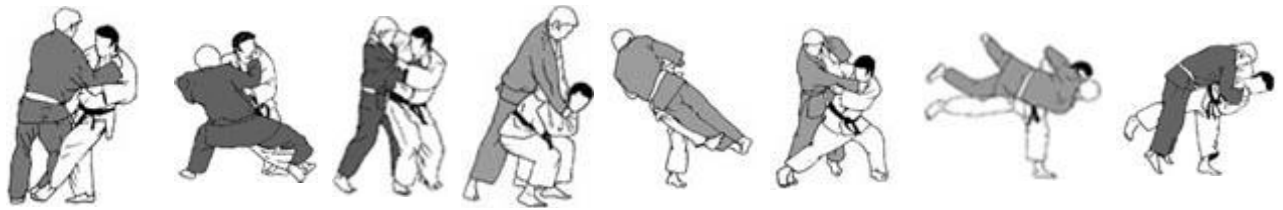
Կոդոկանի կողմից առաջարկված հնարքների ուսուցման հաջորդականություն (Gokyo no Waza)

1-ին խումբ (դեղին գոտի)



De-ashi-harai    Hiza-guruma    Sasae-tsurikomi-ashi    Uki-goshi    Osoto-gari    O-goshi    Ouchi-gari    Seoi-nage

2-րդ խումբ (նարնջագույն գոտի)



Kosoto-gari    Kouchi-gari    Koshi-guruma    Tsurikomi-goshi    Okuri-ashi-harai    Tai-otoshi    Harai-goshi    Uchi-mata

3-րդ խումբ (կանաչ գոտի)



Kosoto-gake    Tsurigoshi    Yoko-otoshi    Ashi-guruma    Hane-goshi    Harai-tsurikomi-ashi    Tomoe-nage    Kata-guruma

4-րդ խումբ (կապույտ գոտի)



Sumi-gaeshi    Tani-otoshi    Hane-makikomi    Sukui-nage    Utsuri-goshi    O-guruma    Soto-makikomi    Uki-otoshi

5-րդ խումբ (շակախաղաղույն գոտի)



Osoto-guruma    Uki-waza    Yoko-wakare    Yoko-guruma    Ushiro-goshi    Ura-nage    Sumi-otoshi    Yoko-gake

**Հարցաթերթիկ**  
**Հարգելի մարզիչ,**

Դեռահասների և պատանիների ուսումնամարզական գործընթացը բարելավելու նպատակով խնդրում ենք պատասխանել հետևյալ հարցերին: Ձեր կարծիքը մեզ համար շատ արժեքավոր է:

1. **Ձեր տարիքը և կրթությունը**
2. **Մարզչական ստաժը** \_\_\_\_\_ **կոչումը** \_\_\_\_\_, **դանը** \_\_\_\_\_,

3. **Օտար ինչ է եզուներին եք սիրապետում**  
 ա/ ուսերոն բ/ անգլերեն գ/ ֆրանսերեն դ/ Էլ որ

4. **Ընդհանուր ֆիզիկական պարասուլայն համար ինչ վարժություններ եք օգտագործում**

- ա/ արթն տիկական  
 բ/ մարմնամարզական  
 գ/ ակրոբատիկական  
 դ/ մարզախաղեր  
 ե/ ըմբշամարտի տարրեր  
 զ/ Ձեր տարբերակը

5. **Մարզումների ընթացքում կիրառում եք վարժություններ ավանդական և ժամանակակից առողջարարական համակարգերից**

| <b>Վարժությունները</b> | <b>այո</b> | <b>ոչ</b> | <b>երբեմն</b> |
|------------------------|------------|-----------|---------------|
| Յոգայից                |            |           |               |
| Ստերտչիկից             |            |           |               |
| Ուշուից                |            |           |               |
| Էլ ինչ ձևերից          |            |           |               |
|                        |            |           |               |
|                        |            |           |               |

6. **Եթե այո, ապա նշեք արապի ուղի որ մասում, ինչ վարժություններ**

| <b>Վարժությունները</b> | <b>Նախալարժանքում</b> | <b>Հիմնական մասում</b> | <b>Եզրափակիչ մասում</b> |
|------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| Յոգայի                 |                       |                        |                         |
| Ստերտչիկի              |                       |                        |                         |
| Ուշուի                 |                       |                        |                         |
| Ձեր տարբերակը          |                       |                        |                         |
|                        |                       |                        |                         |
|                        |                       |                        |                         |

7. **Որ տարիքային խմբերի երեխաների հետ եք կիրառում նշված վարժությունները**

ա/ 7-8, բ/ 9-10, գ/ 11-12, դ/ 13-14, ե/ 15-16, զ/ 17 և բարձր

8. **Վարժությունները կատարելիս աջխառնքի որ ռեժիմներն եք առավելապես կիրառում**

| <b>Վարժությունները</b>          | <b>Ստադիկ</b> | <b>Դինամիկ</b> | <b>Խառը</b> |
|---------------------------------|---------------|----------------|-------------|
| Ուժային ընդուն. մշակման ժամանակ |               |                |             |
| Ճկունություն մշակման ժամանակ    |               |                |             |

9. **Ձեր կարծիքով կարող են այդ վարժությունները (յոգայի, ստերտչիկի, ուշուի) կիրառվել որպես հատուկ պարասուլայն վարժություններ**  
 ա/ այո բ/ ոչ գ/ դժվարանում եմ պատասխանել

10. **Դուք պահանջում եք ՀՀ ձյուդոյի ֆեդերացիայի կանոնադրությամբ հաստատված կյու ընթացակարգի աստիճաններ ստանալ ու համար նախատեսված հնարքների ուսուցման հերթականությունը**

ա/ այո, միշտ բ/ այո, երբեմն գ/ ոչ  
 եթե ոչ, ապա ինչու

ա/ սաների ոչ բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն ան պատճառով  
 գ/ դժվարանուն մեմ պատասխանելի / նշեք Ձեր տարբերակը

**11. Բազային հնարքների ուսուցման համար որ շարժողական ընդունակություններն են պահանջվում**

| Ընդունակությունները  | Առավել | Քիչ | Չեն պահանջվում |
|----------------------|--------|-----|----------------|
| Ուժ                  |        |     |                |
| Արագ արժույթ ուն     |        |     |                |
| Դիմացկունություն     |        |     |                |
| Ճկունություն         |        |     |                |
| Ճարպկություն         |        |     |                |
| Կոորդինացիա          |        |     |                |
| Չավասարակ ռոնություն |        |     |                |

**12. Երեխաների շարժողական ընդունակությունները մշակելիս հաշվի առնում եք «գզայ ուն շրջանները»**

ա/ այո, բ/ ոչ, գ/ երբեմն

**13. Մարզումների ընթացքում հաճախի են վնասվածքները**

ա/ այո բ/ ոչ

**14. Մարզումների ընթացքում ինչը կարող է ավելի հաճախ վնասվածքների պատճառ հանդիսանալ (կարող եք նշել մի քանի տարբերակներ)**

| Պատճառները / Տարիքը                               | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17 և բարձր |
|---|-----|------|-------|-------|-------|------------|
| մարզիկների ոչ բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն |     |      |       |       |       |            |
| հնարքի ոչ ճիշտ տեխնիկական կատարումը               |     |      |       |       |       |            |
| ոչ լիարժեք նախապարժանքը                           |     |      |       |       |       |            |
| հոգնածություն                                     |     |      |       |       |       |            |
| անուշադրություն                                   |     |      |       |       |       |            |
| լարվածություն, կաշկանդվածություն                  |     |      |       |       |       |            |
| վախը  |     |      |       |       |       |            |
| մրցակցի հակադեցություն                            |     |      |       |       |       |            |
| մարզագույքը                                       |     |      |       |       |       |            |

**15. Ինչպիսի վնասվածքներ են հաճախի հանդիարում (կարող եք նշել մի քանի տարբերակներ)**

| Վնասվածքները                              | 7-8 տ | 9-10 տ | 11-12 տ | 13-14 տ | 15-16 տ | 17 և բարձր |
|---|-------|--------|---------|---------|---------|------------|
| սալջարդ (ушиб)                            |       |        |         |         |         |            |
| մկանների, կապանների գերձգում (растяжение) |       |        |         |         |         |            |
| հոդախախտեր                                |       |        |         |         |         |            |
| կոտրվածքներ                               |       |        |         |         |         |            |
| ցնցումներ                                 |       |        |         |         |         |            |
| Էլ ինչպիսի`                               |       |        |         |         |         |            |

**16. ԸստՁեզ մեր պատանի մարզիկները պարաստություն առավել որ կողմերով են զիճում այլ երկրների պատանի մարզիկներին**

ա/ ֆիզիկական պատրաստություն ան  
 բ/ տեխնիկական պատրաստություն ան  
 գ/ տակտիկական պատրաստություն ան  
 դ/ հոգեբանական պատրաստություն ան  
 ե/ տեսական պատրաստություն ան

**17. Ձեր կարծիքով որոնք են զիճել ու հիմնական պատճառները**

ա/ մրցակցական փորձի պակասը  
 բ/ մարզման նոր տեխնալոգիաների վերաբերյալ ոչ բավարար տեղեկատվածություն

գ/ ձյ ու դո մարզած և ի ոչ բավարար մասսայ ական ու թյ ու ն ը  
հանրապետ ու թյ ու ն ու մ  
դ/ ոչ բավարար Ֆինանս ական և նյ ու թատե խնի կ ական ներդր ու մ ներ ը  
ե/ Ձեր տարբերակ ը -  
զ/ դժվար ան ու մ ե մ պատաս խան ել

**Ըստ Ձեզ մեր հանրապետությունում ձյուդո մարզածնի հետագա զարգացման համար ի՞նչ է հարկավոր անել**

ա/ վերանայ ել ը նոր ու թյ ան համակարգ ը  
բ/ մասսայ ական աց ն ել մարզած և ը  
գ/ վերանայ ել և փոփոխ ել մարզման գործը ն թաց ը  
դ/ հրավիր ել արտասահմանյ ան մասն ազե տներ ի  
ե/ կազմակերպել մարզիչ ներ ի վերապատրաստման դաս ը ն թաց ն եր  
զ/ մարզման գործը ն թաց ներդն ել նոր տեխն ոլ ոգի ան եր  
ե/ կազմակերպել գործ ու դ ու մ ներ այլ երկր ներ ի առաջ ադե մ փոր ձ ի  
ձ երթ բերման նպատակ ով  
ը/ Ձեր տարբերակ ը

**18. Ել ինչ կարող եք ակել ացնել մեզ հետաքրքրող հարցերի վերաբերյալ**

Շնորհակալ ու թյ ան համագործակց ու թյ ան համար :

Ամսաթիվ \_\_\_\_\_

Ստորագր ու թյ ու ն \_\_\_\_\_

## УВАЖАЕМЫЙ ТРЕНЕР!

С целью совершенствования базовой подготовки юных дзюдоистов просим ознакомиться с анкетой и ответить на следующие вопросы, подчеркнув Ваш вариант ответа. Ваше мнение для нас очень ценно. Заранее благодарим.

1. Какую страну Вы представляете? \_\_\_\_\_
2. Ваш возраст \_\_\_\_\_ Стаж тренерской работы \_\_\_\_\_ дан \_\_\_\_\_
3. По Вашему мнению, с какого возраста целесообразно начинать тренировки по дзюдо?  
7-8 лет \_\_\_\_; 9-10 лет \_\_\_\_; 11-12 \_\_\_\_; 13-14 \_\_\_\_; Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
4. Как Вы считаете, в настоящее время следует ли придерживаться последовательности обучения техническим приемам по Кодокан (Goku no Waza)?  
Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_
5. Как Вы думаете, при формировании технического арсенала дзюдоиста следует ли учитывать требования современной соревновательной практики?  
Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_
6. В Вашей стране существует ли определенная система технической подготовки дзюдоистов?  
Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_
7. С целью общей физической подготовки Вы используете?
  - атлетические упражнения \_\_\_\_\_
  - гимнастические упражнения \_\_\_\_\_
  - акробатические упражнения \_\_\_\_\_
  - элементы борьбы \_\_\_\_\_
  - спортивные игры \_\_\_\_\_
  - что еще? \_\_\_\_\_
8. Ваше мнение, при обучении базовым техническим элементам преимущественно какие двигательные способности необходимы?

| Двигательные способности | преимущественно | незначительно | не требуется |
|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| силовые                  |                 |               |              |
| быстрота                 |                 |               |              |
| выносливость             |                 |               |              |
| скоростно-силовые        |                 |               |              |
| гибкость                 |                 |               |              |
| ловкость                 |                 |               |              |
| координация              |                 |               |              |
| равновесие               |                 |               |              |

9. В Вашей тренерской практике используете Вы упражнения?

- из йоги \_\_\_\_\_
- стретчинга \_\_\_\_\_
- что еще \_\_\_\_\_

10. Если да, то эти упражнения используются :

а/ как средства специальной физической подготовки

да \_\_\_\_\_ нет \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_

б/ как подготовительные и подводящие для обучения технических приемов

да \_\_\_\_\_ нет \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Հավելված 2-ի շարունակություն  
Cher entraîneur!

Pour améliorer le processus d'entraînement des adolescents nous vous prions de lire attentivement et répondre à nos questions. Votre opinion est très importante pour nous. Merci.

1. Votre pays \_\_\_\_\_
2. Votre âge \_\_\_\_\_ Votre expérience professionnelle comme entraîneur? \_\_\_\_\_  
Votre dan \_\_\_\_\_
3. A votre avis à quel âge peut-on commencer des entraînements de judo ?  
7-8 \_\_\_\_\_ 9-10 \_\_\_\_\_ 11- 12 \_\_\_\_\_ 13-14 \_\_\_\_\_ autre \_\_\_\_\_
4. A votre avis faut-il suivre le système d'entraînements de Kokodan (Gokyo no Waza) de nos jours ?  
a) oui \_\_\_\_\_ b) non \_\_\_\_\_ c) en partie \_\_\_\_\_
5. En formant l'arsenal technique du judoka faut-il tenir compte des pratiques des compétitions récentes ?  
a) oui \_\_\_\_\_ b) non \_\_\_\_\_ c) en partie \_\_\_\_\_
6. Y a-t-il dans votre pays un système en réalisant la formation technique des judokas ?  
a) oui \_\_\_\_\_ b) non \_\_\_\_\_
7. Pour la préparation physique vous utilisez :  
a) des exercices athlétiques \_\_\_\_\_  
b) des exercices gymnastique \_\_\_\_\_  
c) des exercices acrobatiques \_\_\_\_\_  
d) des éléments de la lutte \_\_\_\_\_  
e) des jeux sportifs \_\_\_\_\_  
f) autre? \_\_\_\_\_
8. Pour la formation des stratagèmes de judo quelles sont les aptitudes de base à votre avis ?

| Aptitudes    | Beaucoup exigée | Peu exigée | Pas obligatoire |
|--------------|-----------------|------------|-----------------|
| Force        |                 |            |                 |
| Vitesse      |                 |            |                 |
| Résistance   |                 |            |                 |
| Souplesse    |                 |            |                 |
| Habilité     |                 |            |                 |
| Coordination |                 |            |                 |
| Equilibre    |                 |            |                 |

9. Pendant vos entraînements vous pratiquez :  
a) du yoga ----- b) du stretching ----- c) en partie \_\_\_\_\_
10. Vous les pratiquez : pour les entraînement physiques  
a) oui \_\_\_\_\_ b) non \_\_\_\_\_ c) en partie \_\_\_\_\_  
comme des exercices préparatifs/d'imitation dans l'apprentissage des stratagèmes de judo.  
a) oui \_\_\_\_\_ b) non \_\_\_\_\_ c) en partie \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Նոր հնարքների տիրապետումը բազային հնարքի հիման վրա



Morote Seoi nage



Drop Seoi nage



Ippon Seoi nage



Seoi otoshi



Seoi otoshi



Նոր հնարքների տիրապետումը բազային հնարքի հիման վրա



Harai goshi



Osoto guruma

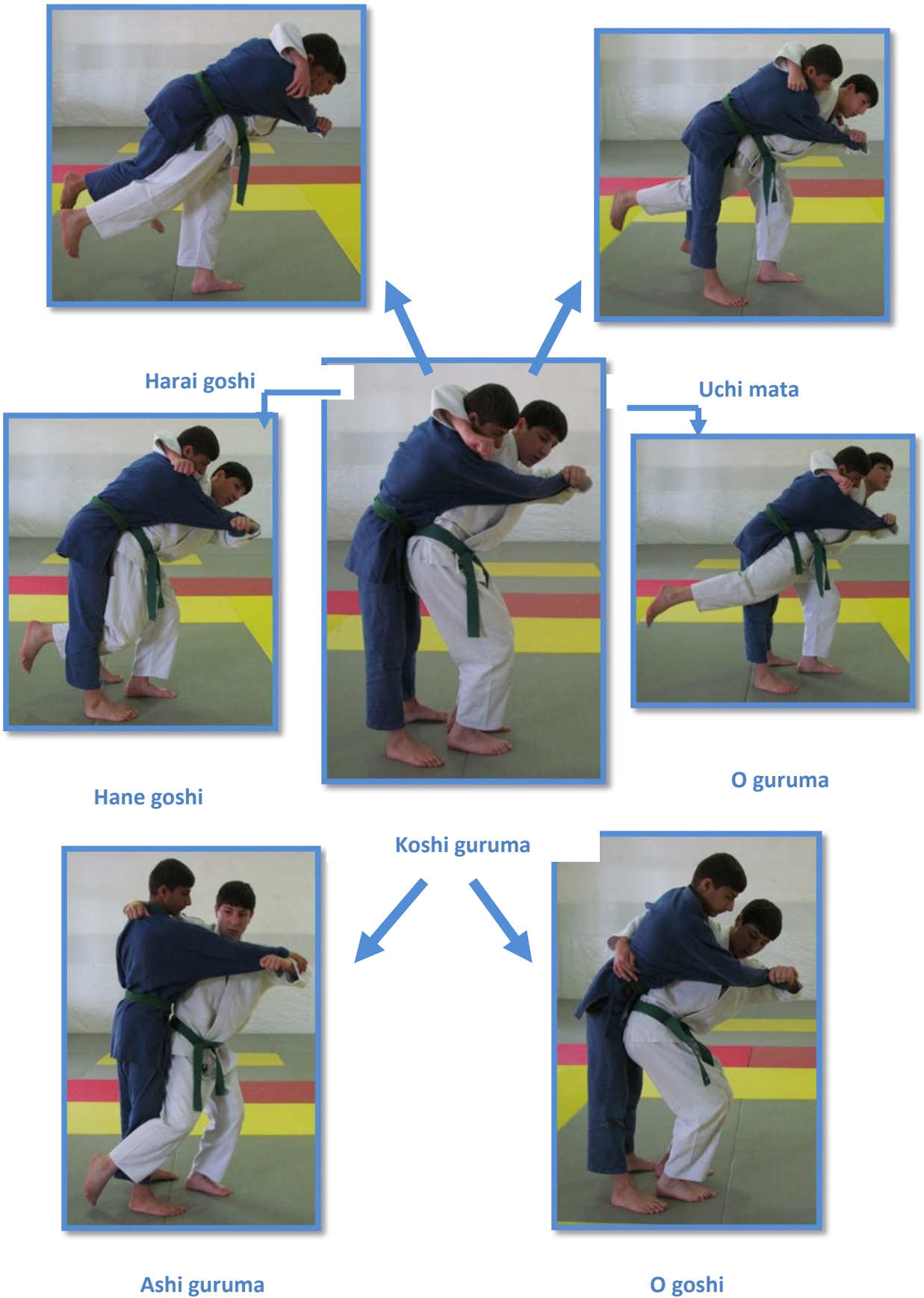


Osoto otoshi



Osoto gari

Նոր հնարքների տիրապետումը բազային հնարքի հիման վրա



Նոր հնարքների տիրապետումը բազային հնարքի հիման վրա



Okuri ashi harai



Kosoto gari



Yoko gake



De ashi harai

Համակցու մների ձևավորումը բազային հնարքի հիման վրա



Kouchi gari



Tai otoshi



Osoto gari



Ouchi gari



Uchi mata



Ippon seoi nage



Harai goshi

Համակցու մների ձևավորու մը բազայ ին հնարքի հիման վրա



Ouchi gari



Tai otoshi



Ippon seoi nage



Kouchi gari



Osoto gari



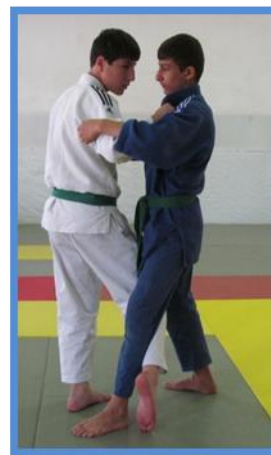
Drop seoi nage

Համակցու մտերի ձևավորու մը բազայ ին հնարքի հիման վրա



Tai otoshi

Osoto gari



Ouchi gari

Koshi guruma



Ushiro goshi

Harai goshi

Համակցու մների ձևավորումը բազային հնարքի հիման վրա



Harai goshi



Soto makikomi



Osoto gari



Kosoto gari



Tai otoshi



Tomoe nage

Համակցու մների ձևավորումը բազային հնարքի հիման վրա



Ippon seoi nage

Koshi guruma



De ashi harai



Tai otoshi



Uchi mata



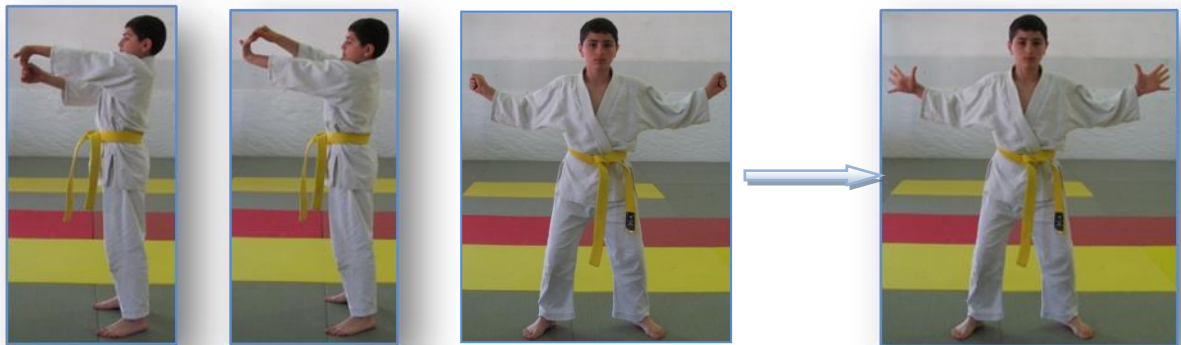
Osoto gari



Նախապարժան քուլ մ անց կաց վոդ հատուկ վարժու թյ ու ններ  
Պարանոցի համար

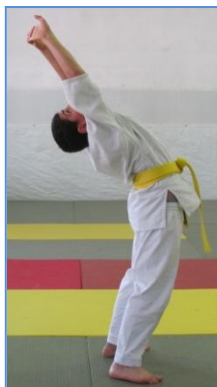


Ձեռքեր և ուսագոտի

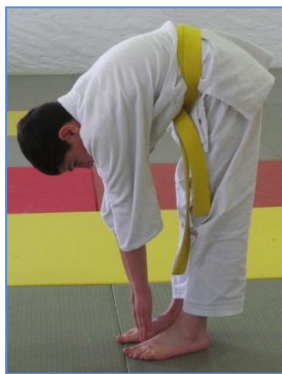




Նախազարգացում անցկացվող հատուկ վարժու թյուններ  
հրանի համար



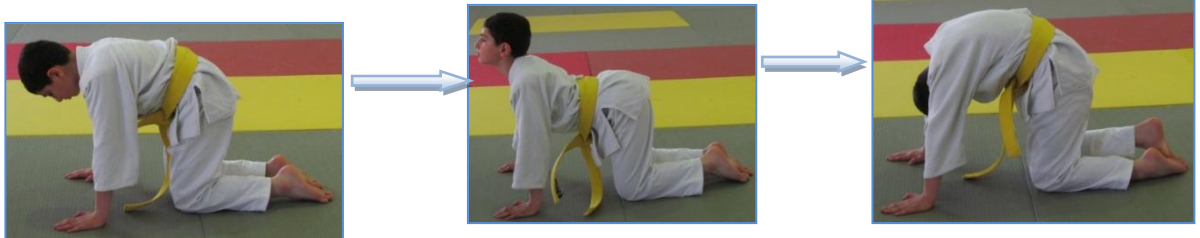
Նախաձևարժանքում անցկացվող հատուկ վարժու թյուններ  
Ուղեբի համար



Հատուկ ճկունություն մշակման համար համալիր ազդեցություն վարժություններ նստած դիրքից



Հատուկ ճկունություն անմշակման համար համալիր ազդեցություն վարժություններ ճնկած դիրքից



Հատուկ ճկուն նույն ան մշակման համար համալիր ազդեցուն լայն վարժույթ ու ներ, Պատկած դիրքից



Հատուկ նախապատրաստական վարժույթ ունենր  
կողմնային տակահատում առաջ դրված ոտքին (De ashi harai)  
հնարքի համար





Հատուկ նախապատրաստական վարժույթի ունենի գոյում  
ուսի վրայից (Ippon seoi nage) հնարքի համար



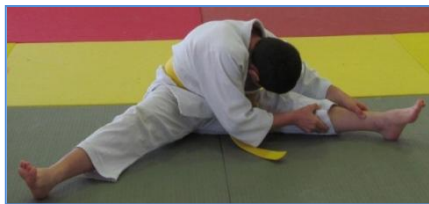
Հատուկ նախապատրաստական վարժույթի ունենի գոյմ կոնքի վրայից պարանոցի բռնվածքով (Koshi guruma) հնարքի համար



Հատուկ նախապատրաստական վարժույթ ու ներսրունքով կառչումներ սից (Kouchi gari) հնարքի համար



Հատուկ նախապատրաստական վարժույթի ունենալու պահում հնարքների համար



Հավելված 22-ի 2 արժուևակու թյ ուև



1. Գցում մեջքի վրայ ից` ծնկած դրո՞ւթյունն ից (seoi nage)
2. Գցում ուսերի վրայ ից` ` ջրաղաց` (kata guruma)
3. Հակահնարքներ (gaeshi waza)
4. Պահումներ (osaekomi waza)
5. Գցում բռնելով` երկու ոտքից (morote gari)
6. Գցում հետ մրցակցի ծնկափոսից հատելով (osoto gari)
7. Գցում` բռնելով մեկ ոտքից պտտացնելով (te guruma)
8. Գցում սրունքի կառչումով` ներսից (ouchi gari)
9. Թափագցում ազդրով` ներսից մեկ ոտքի տակ (uchi mata)
10. Գցում գլխի վրայ ից սրունքով (sumi gaeshi)
11. Ոտնդիր առջևից (tai otoshi)
12. Գցում գլխի վրայ ից` ոտնաթաթի հենումով որովայնին (tomoe nage)
13. Գցում կոնքի վրայ ից` պարանոցի բռնվածքով (koshi guruma)
14. Գցում` կողքի վրա ընկնելով (yoko sutemi waza, yoko gake, yoko guruma, yoko otoshi)
15. Թափագցում ազդրով` դրսից երկու ոտքերի տակ (harai goshi)
16. Խեղդումներ (shime waza)
17. Ձեռքը բռնած` որսումով գցում ընկնելով (osoto makikomi)
18. Գցում` ազդրի վրայ ից պտտացնելով (uki goshi)
19. Գցում կոնքի վրայ ից մեջքի բռնվածքով (o goshi)
20. Տակահատում հետևից (kosoto gari)
21. Տակահատում ներսից (kouchi gari)
22. Ցավեցնողներ (kansetsu waza)
23. Գցում կրծքի վրայ ից արտակորումով (ura nage)
24. Տակահատում ծնկին հետ դրված ոտքին (hiza guruma)
25. Կողմնային տակահատում առաջ դրված ոտքին (deashi harai)