

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

ԴԱՎԹՅԱՆ ԱՐՏՅՈՄ ՍԵՅՐԱՆԻ

ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ
ՃՇԳՐՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ

Ատենախոսություն

ԺԳ.00.02- «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա»
(Ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման

Գիտական ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների
դոկտոր, պրոֆեսոր Ա.Ա.Չատինյան

Երևան 2018

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Գլուխ 1 Հիմնախնդրի տեսական հայեցակետը	7
1.1. Տեխնիկական հնարքների դասակարգումն ըմբշամարտի տարբեր ձևերում	7
1.2. Պատանի ըմբիշների պատրաստության հիմունքները բազմամյա մարզման գործընթացում	18
1.3. Մարդու շարժումների ճշգրտությունը և գնահատման մեթոդիկան	36
1.4. Շարժումների ճշգրտությունը որպես մարզիկների տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետության օբյեկտիվ չափանիշ	45
1.5. Շարժումների ճշգրտության կատարելագործման Տեխնոլոգիան	49
Գլուխ 2 Հետազոտության մեթոդաբանությունը	58
2.1. Հետազոտության մեթոդիկա	65
2.2. Հետազոտության փուլերը և քանակակազմը	70
Գլուխ 3 Պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության դրսևորման առանձնահատկությունները և տեխնիկական հնարքների կատարելագործման մեթոդիկան	72
3.1. Պատանի ըմբիշների առաջատար շարժողական ընդունակությունների դերը շարժումների ճշգրտության մշակաման գործընթացում	72
3.2. Ըմբշամարտի տարբեր ձևերի մարզիկների շարժումների ճշգրտության համեմատական տվյալները	88
3.3. Հունահռոմեական ըմբիշների պատրաստության գործընթացում փորձարարական ծրագրի ներդրման արդյունքները	98
3.4. Գիտափորձի ընթացքում հունահռոմեական ըմբիշների մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետության շարժընթացը	114
Եզրակացություններ	123
Օգտագործված գրականության ցանկ	127
Հավելվածներ	138

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Ըմբռանարտում մրցակցական գոտեմարտերի հաջողության հիմքում պատրաստականության տարբեր կողմերի բարձր մակարդակն է: Դրանով պայմանավորված՝ մեծանում է անհրաժեշտությունը մարզիչների և մասնագետների կողմից բացահայտելու մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նոր մեթոդները, միջոցները, կազմակերպման նորարարական մոտեցումներն ու ձևերը:

Հատկապես այդ հարցը կարևորվում է մանկապատանեկան տարիքում, երբ ձևավորվում են ապագա մարզական հաջողությունների և նվաճումների նախադրյալները: Յուրաքանչյուր մարզաձևում, այդ թվում ըմբռանարտում, պատրաստության կարևոր խնդիրներից մեկը կապված է մասնագիտական հնարքների կատարելագործման հետ: Այդ գործընթացը ենթադրում է տեխնիկական հնարքների բարելավում և կատարման ճշգրտության բարձրացում, մինչ այն աստիճանն, որի արդյունքում մարզիկը կարող է մրցակցական պայմաններում դրսևորել գործողությունների բարձր արդյունավետությունը:

Պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացը բազմաթիվ խնդիրների շարքում միտված է լուծելու նաև տեխնիկական հնարքների կատարելագործման հարցը: Պետք է նշել, որ մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետության բարձրացումն այլ գործոններից բացի պայմանավորված է նաև մարզիկների շարժումների ճշգրտության բարելավման արդյունքներով: Այս տեսանկյունից կարևորվում են այն գիտական հետազոտությունները, որոնք ուղղված են ըմբիշների շարժումների ճշգրտության հիմնախնդիրների ուսումնասիրմանը:

Պատանի ըմբիշների շրջանում բարձր մարզական արդյունքների կարելի է հասնել միայն այն ժամանակ, երբ, ֆիզիկական պատրաստության հետ մեկտեղ, մարզումային գործընթացում կատարելագործվում են տեխնիկական հնարքները՝ հատկացնելով յուրաքանչյուր հնարքին օպտիմալ ժամանակահատված:

Մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունը բացահայտեց, որ ըմբռանարտում իրականացված հետազոտությունների գերակշռող մասն ուղղված է պարզաբանելու կարևոր հիմնահարցերը՝ կապված տարբեր տարիքի և որակավորման մարզիկների շարժողական ընդունակությունների, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական պատրաստության, մրցակցական գործունեության, քաշի կարգավորման և այլ հարցերը (Վ.Բ.Առաքելյան, 2001, Մ.Ա.Բարբարյան, 2017, Է.Գ.Գալտազազյան, 2007, Վ.Ղ.Գեղամյան, 2016, Օ.Ա. Ակրամով, 1988; И. Алиханов, 1989; А.И. Абульханов, 1991; В.В. Извеков, 1992; О.Б.Соломахин, 2002; Р.Ф.Гайнапов, 2002; Р.Н. Апойко, 2005; А.В. Бобровский, 2005; С. Б. Элипханов 2007, G. Thompson 2001, E.Demirkan M. Kutlu, M.Koz, M. Ozal, M. Favre 2014 և այլք):

Կարևորելով կատարված հետազոտությունների արդյունքները և դրանց գիտագործնական նշանակությունը պետք է նշել, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների ամրապնդման և կատարելագործման հարցում, մասնագետները երաշխավորում են մարզումային գործընթացի տարբեր պայմաններում մասնագիտական գործողությունների բազմաթիվ կրկնությունների կիրառման մեթոդիկան:

Այս համատեքստում պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացում կարևորվում են այն մոտեցումները և նոր միջոցները, որոնք նպատակաուղղված են բարձրացնել սեփական շարժողական գործողությունների կառավարման կարողությունը, կատարելագործել շարժումների ճշգրտությունը և արդյունքում բարելավել մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետությունը:

Գիտական հետազոտության նման ուղղությունը (խորը) ուսումնասիրման կարիք ունի, իսկ արդյունքները կարող են նպաստել պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի բարելավմանը: Սա վկայում է սույն հետազոտության արդիականության և գիտագործնական կարևոր նշանակության մասին:

Հետազոտության նպատակն է բարձրացնել պատանի ըմբիշների մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետությունը շարժումների ճշգրտության կատարելագործման մեթոդիկայի հիման վրա, նպաստել մրցումային գոտեմարտերում սպորտային արդյունքների բարելավմանը:

Հետազոտության խնդիրները: Ելնելով աշխատանքի նպատակի լուծման պահանջից, առաջադրված հիմնախնդրի արդիականությունից և վարկածից՝ նախատեսվել է լուծել հետևյալ խնդիրները:

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրման հիման վրա բացահայտել պատանի ըմբիշների առաջատար շարժողական ընդունակությունները և դրանց շարքում շարժումների ճշգրտության տեղը, տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ուղիները:

2. Ուսումնասիրել և համեմատել հունահռոմեական, ազատ ու ձյուդո ըմբշամարտերի 15-17 տարեկան մարզիկների շարժումների ճշգրտության զարգացման առանձնահատկությունները:

3. Պարզել Հայաստանի Հանրապետության առաջատար մարզիչների կարծիքը պատանի ըմբիշների կարևոր շարժողական ընդունակությունների, տեխնիկական պատրաստության տարբեր հիմնախնդիրների վերաբերյալ:

4. Բացահայտել 15-17 տարեկան հունահռոմեական, ազատ ոճի և ձյուդո ըմբշամարտերի մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության և շարժումների ճշգրտության փոխկապակցվածության բնույթը:

5. Գործնականում ուսումնասիրել 15-17 տարեկան ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման մեթոդիկական ճշգրտության հիմնախնդիրների տեսանկյունից:

6. Մշակել և գիտափորձով հիմնավորել պատանի ըմբիշների մասնագիտական հնարքների կատարելագործման մեթոդիկական՝ հիմնված շարժումների ճշգրտության բարելավման վրա:

Հետազոտության օբյեկտն է պատանի հունահռոմեական ըմբիշների շարժումների կառավարման (ճշգրտության) բարելավման գործընթացը՝ ուղղված մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարձրացմանը:

Հետազոտության առարկան է պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության կատարելագործումը:

Հետազոտության մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են հետևյալ հիմնական մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, ընդհանրացում և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության գիտական նորույթը: Հիմնավորվել է պատանի ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարձրացման նոր մոտեցում, որը նախատեսում է շարժումների ճշգրտության կատարելագործման մեթոդիկայի կիրառում: Բացահայտվել է փորձարարական մեթոդիկայի ներգործության չափաբաժինն առանձին տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետության վրա: Պարզաբանվել է ըմբիշների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների և տեխնիկական հնարքների փոխկապակցվածության բնույթը:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը: Բացահայտվել են պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության հայեցակետերը, ինչպես նաև ընդլայնվել են մեր գիտելիքները պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության կատարելագործման մեթոդիկայի հետ:

Հետազոտության գործնական նշանակությունը: Հետազոտության արդյունքում ստացված պատանի մարզիկների շարժումների բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության տվյալները և նրանց համադրումը փորձագիտական գնահատականների հետ կարող են դառնալ այն օբյեկտիվ չափանիշները, որոնք հնարավորություն կտան ուղղորդել պատանի ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարելավման գործընթացը:

Պաշպանությանը ներկայացնող հիմնական դրույթները.

1. Ըմբշամարտ մարզաձևի տեսության մեջ առանձնացված է մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության համակարգի առաջատար հինգ շարժողական ընդունակությունների շրջանակը, որտեղ ընդգրկված է շարժումների ճշգրտությունը:

2. Հանրապետության ըմբշամարտի առաջատար մարզիկների տեսակետը պատրաստության համակարգում շարժումների ճշգրտության կարևորության

վերաբերյալ նախանշում է պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության կատարելագործման նոր մոտեցումը:

3. Առավելապես հունահռոմեական պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության և շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների փոխկապակցվածությունը փաստում է այդ ընդունակության կարևոր նշանակության մասին տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործընթացում և մատնանշում մասնագիտական գործողությունների բարելավման նաև ոչ ավանդական մոտեցումը:

4. Պատանի հունահռոմեական ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման մեթոդիկան, որի հիմքը կազմում են հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժությունների համալիրներ:

Ատենախոսության կառուցվածքը և ծավալը: Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, 3 գլուխներից, եզրակացությունից և հավելվածից: Այն ներառում է 21 աղյուսակ, 8 նկար, 18 գծապատկեր, 11 հավելված: Մատենագիտական ցանկը բաղկացած է 131 տարբեր լեզուներով գրականության աղբյուրներից:

Գլուխ 1. Հիմնախնդրի տեսական հայեցակետերը

1.1. Տեխնիկական հնարքների դասակարգումն ըմբշամարտի տարբեր ձևերում

Մարզիկներն իրենց մասնագիտական գործունեությունում կատարում են բազմաթիվ շարժողական գործողություններ: Մարդուն շրջապատող իրականության մեջ գոյություն ունի երևույթների, գործընթացների իրադարձությունների բազմազանություն: Դրանում գրագետ կողմորոշվելու, այդ ամենը խորը հասկանալու և արդյունավետ օգտագործելու համար իրականացվում է որոշակի հատկանիշների վրա հիմնված դասակարգում: Լատիներենից թարգմանված «դասակարգում» եզրույթը նշանակում է կարգ անել, այսինքն՝ խմբավորել ըստ կարգերի:

Դասակարգումը հնարավորություն է տալիս խմբավորելու ուսմնասիրվող եզրույթները, առարկաները որոշակի նմանակվող կամ տարբերակվող հատկանիշների հիման վրա դրա վառ օրինակները գոյություն ունեն մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներում, այդ թվում նաև ֆիզիկական դաստիարակության մեջ և սպորտում: Առաջինում որպես ֆիզիկական վարժությունների դասակարգման օրինակ կարելի է ներկայացնել դրանց խմբավորումն ըստ նրա ներգործության տարբեր մկանախմբերի, կամ տարբեր շարժողական ընդունակությունների վրա: Սակայն այդ օրինակներով չի սահմանափակվում ֆիզիկական վարժությունների դասակարգումը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Սպորտի օրինակով հնարավոր է ներկայացնել բազմաթիվ դասակարգումներ: Այսպես, բոլոր մարզաձևերը խմբավորվում են տարբեր բաժինների՝ հիմնվելով մրցակցական գործունեության բնույթի վրա՝ ցիկլիկ արագաուժային, բարդ կոորդինացիոն, մենապայքարային և այլ ձևեր: Որպես մեկ այլ օրինակ՝ կարելի է նշել ֆիզիկական վարժությունների դասակարգումը սպորտում: Համաձայն նման մոտեցման և հիմնվելով ներգործության բնույթի և ուղղության վրա՝ դրանք դասակարգում են հետևյալ խմբերի՝ ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների ճշգրտություն, հավասարակշռություն, (Ֆ.Գ.Ղազարյան,1993) շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված վարժություններ: Նման դասակարգման մեջ տեղ է գտել վարժությունների մի խումբ, որն ունի համակցված ներգործություն:

Ինչ վերաբերում է բոլոր մարզաձևերին, ապա դրանցում արդեն իսկ գոյություն ունեն տեխնիկական հնարքների, տակտիկական գործողությունների դասակարգումներ: Դրանց հիմքում դրված են կոնկրետ չափանիշներ: Օրինակ՝ մարզախաղերում, որին դասվում է ֆուտբոլը, տեխնիկական հնարքները դասակարգվել են հետևյալ բաժիններում՝ դաշտային խաղացողի և դարպասապահի տեխնիկա: Իր հերթին նրանց տեխնիկան բաժանվում է հետևյալ երկու ենթախմբերի՝ տեղաշարժերի և գնդակի տիրապետման տեխնիկա (Ս.Մ. Kazakov,1978):

Խոսելով ըմբշամարտի մասին որպես մենապայքարային ձևի՝ անհրաժեշտ է նշել՝ այն մենամարտ է երկու մարզիկների միջև, որն իրականացվում է տարբեր

տեխնիկական հնարքների կիրառմբ և անցկացվում է որոշակի կանոնների համապատասխան:

Ըմբշամարտը, հնագույն մարզաձևերից է: Բազմադարյա զարգացման արդյունքում ձևավորվել են ըմբշամարտի երկու տասնյակից ավելի ձևեր: Այսօր սպորտային ըմբշամարտը մասնագետների կողմից դասակարգվել է երկու խմբերի՝ միջազգային և ազգային:

Չանդրադառնալով ըմբշամարտի ազգային ձևերի ներկայացմանը՝ կարելի է նշել նրանց բազմազանությունը, տեխնիկայի և պատրաստության յուրահատկությանը: Սպորտային ըմբշամարտի միջազգային ձևերն են՝ հունահռոմեական, ազատ, ձյուդո, սամբո մարզաձևերը:

Ըմբշամարտի ձևերի զարգացվածության մասին կարելի է դատել մեկ հանգամանքով՝ ձևի ներկայացվածությամբ օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Այսպես, 2016թ. Ռիո դե Ժանեյրոյի 31-րդ օլիմպիական խաղերում սպորտային ըմբշամարտը ներկայացված էր հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ձևերով: Անդրադառնանք սպորտային ըմբշամարտի առավել տարածված երեք ձևերի՝ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի տեխնիկական հնարքների դասակարգման խնդրին: Անհրաժեշտ է պարզաբանել, որ նշված ձևերի տեխնիկական ըմբշամարտի մասնագետների կողմից արդեն իսկ դասակարգված է, և դրա վերաբերյալ առկա է հատուկ գրականություն:

Ելնելով ըմբշամարտի վերոհիշյալ երեք առանձին ձևերի յուրահատկություններից՝ անհրաժեշտ է ուսումնասիրել տեխնիկական հնարքների դասակարգման առանձնահատկությունները, ինչպես նաև այդ ձևերի առավել կարևոր տարբերությունները:

Անկասկած, ըմբշամարտի ուսումնասիրվող ձևերի մեջ գոյություն ունեն ինչպես նմանություններ, այնպես էլ՝ էական տարբերություններ: Այդ տարբերությունները, հավանաբար, կապված են այն կարևոր հանգամանքի հետ, որ հունահռոմեական ըմբշամարտում արգելվում են տեխնիկական հնարքներ և գործողություններ ոտքերի կատարումով: Այս ձևում շարժողական գործողությունները կատարում են միայն ձեռքերի օգնությամբ, ինչն անկասկած, դժվարացնում է հնարքների կատարումը և մրցակցային միավորների նվաճումը:

Հենց այդ պատճառով տեխնիկական հնարքների բազմազանության դասակարգումը կապված է միայն իրանի և ձեռքերի օգնությամբ կատարվող գործողությունների հետ: Անդրադառնալով հունահռոմեական ըմբշամարտին՝ նպատակահարմար է ներկայացնել սպորտային ըմբշամարտում դեռևս 1988թ. Յու. Ա. Շուլիկի կողմից (Ю.А. Шулика, 1988) առաջարկված համընդհանուր դասակարգումը, որը հիմնված է հնարքների կենսամեխանիկական հատկանիշների վրա:

Մասնավորապես հեղինակը նշում է, որ «ըմբշամարտի ողջ տեխնիկական բաղկացած է երեք ենթաբաժիններից: Դրանցում Յու. Ա. Շուլիկը (Ю.А. Шулика, 1989)

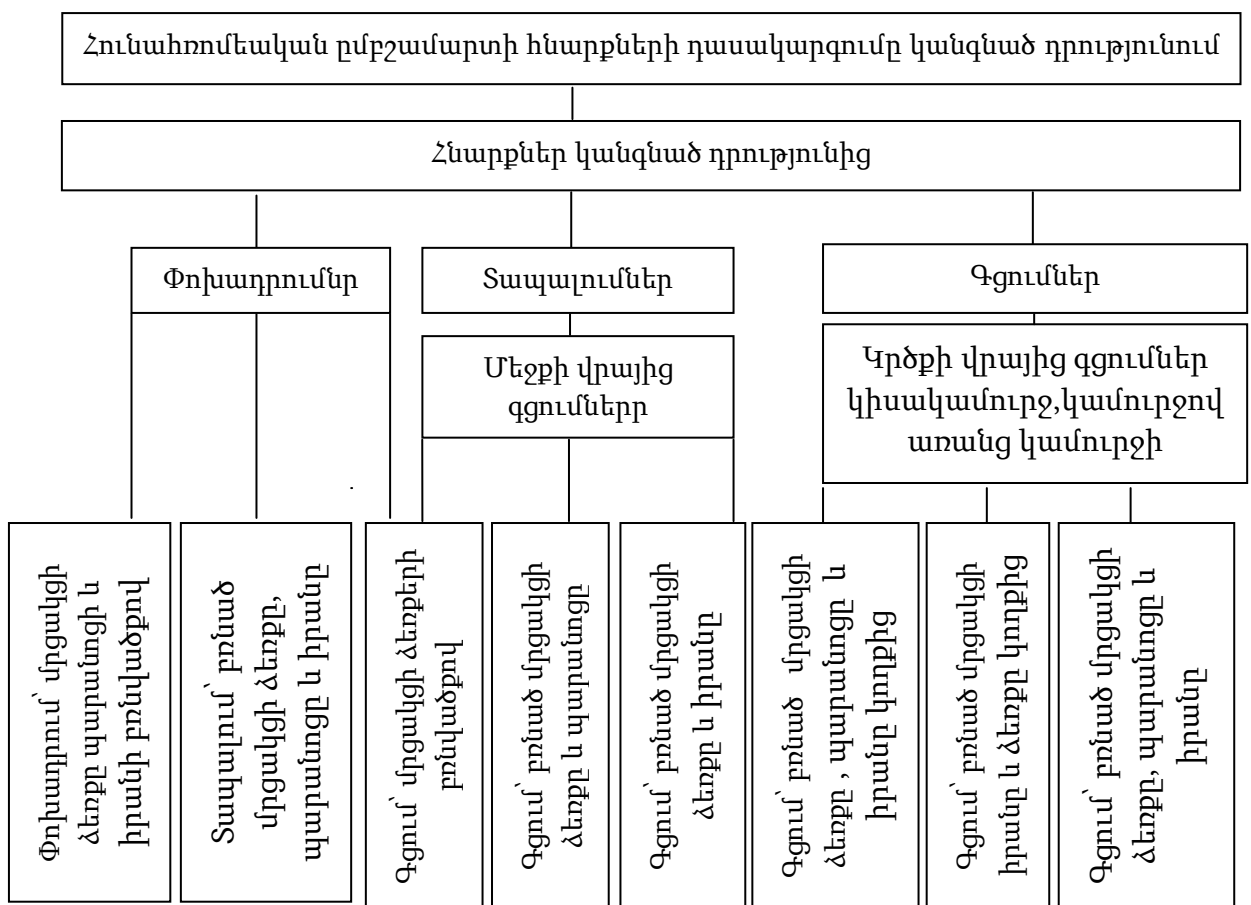
դասում է սկզբնական, հիմնական, օժանդակող տեխնիկական հնարքները: Սկզբնական հնարքներին հեղինակը վերագրում է կանգնվածքները, տեղաշարժերը և բռնվածքները: Հիմնական հնարքները թույլ են տալիս կատարել այնպիսի գործողություններ, որոնց արդյունքում իրականացվում է մենամարտերի մարտավարական լուծումը:

Իր հետազոտության ընթացքում Յու.Մ. Սխալյախոն (Ю.М. Схаляхо, 2009) ուսումնասիրել է ձյուդոյում տեխնիկական հնարքների դասակարգման հիմնախնդիրը և դրա հետագա կիրառումը ձյուդոիստների պատրաստության մեթոդաբանության գործում: Հեղինակը գտնում է, որ տեխնիկայի ավանդական օգտագործվող դասակարգումները թույլ չէն տալիս արդյունավետ իրագործել ըմբիշների տեխնիկատակտիկական պատրաստության գործընթացում առաջարկվող արդի խնդիրները: Հեղինակը կարևոր է այն, որ նման մոտեցումը թույլ է տալիս ձյուդոիստի պատրաստության գործում արդյունավետ լուծել պատրաստության մեթոդաբանական խնդիրների բավական մեծ շրջանակ: Հեղինակը գտնում է, որ առաջարկված դասակարգումն ունի որոշակի առավելություններ, որոնցից նա հիշատակում է տեղեկատվության առկայությունը, որը թույլ է տալիս ձևավորել շարժողական դիրքորոշումը՝ հիմնվելով շարժողական տարբեր կողմնորոշիչների վրա: Նման մոտեցման դասակարգումը կարող է կիրառվել ձյուդո ըմբշամարտում տեխնիկայի յուրացման ծրագրերի մշակմամբ, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների արդյունավետության գնահատականի որոշման հիման վրա: Միևնույն ժամանակ, նշվում է, որ նման դասակարգումը թույլ է տալիս փուլային կերպով իրականացնել տեխնիկատակտիկական պատրաստության խնդիրները:

Յու.Ն.Տրոպինի անցկացրած հետազոտության արդյունքում (Ю.Н.Тропин, 2014) բացահայտվեց, որ տարբեր որակավորում ունեցող ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակում կան հավաստի տարբերություններ, այսինքն՝ ավելի բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների պատրաստվածությունը բոլոր ուսումնասիրված ստուգողական վարժություններում ավելի բարձր է:

Այստեղ հեղինակը նշում է, թե ինչպիսի ստուգողական վարժություններ են հատկացվել ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման գործում: Դրանք են՝ թեստերը՝ ուղղված արագաուժային ընդունակությունների, ուժային դիմացկունության և հատուկ դիմացկունության գնահատմանը: Այս ընդունակությունները հեղինակը համարում է ըմբիշների հատուկ ընդունակություններ, որոնք պարտադիր դրսևորվում են մենամարտերի ընթացքում: Միևնույն ժամանակ, հեղինակը նշում է, որ «Ձեռքերի ծալում՝ պառկած վիճակում» ավանդական վարժությունը ոչ այնքան ճշգրիտ է գնահատում ըմբիշների արագաուժային, ուժային դիմացկանության ընդունակությունները, որը և չի կարելի համարել յուրահատուկ թեստային առաջադրանք ըմբիշների համար:

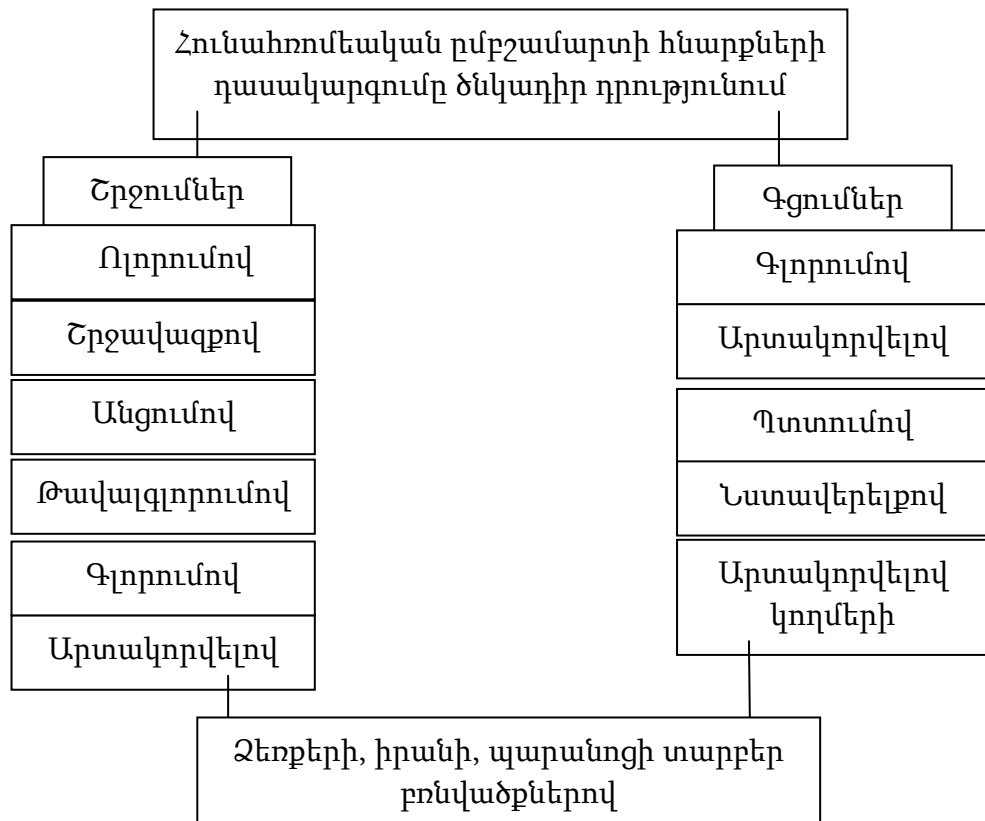
Այժմ անդրադառնանք հունահռոմեական ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքների ուսումնասիրմանը: Հայրենական մասնագիտական գրականությունում հեղինակները (Վ.Բ. Առաքելյան 2001, Է.Գ. Գալտագազյան 2007, Բ.Ջ. Սադյան, Հ.Լ. Կարապետյան, 2009) վերջնական լուծումը չեն ստացել: Հեղինակները ներկայացնում են հունահռոմեական ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգման սեփական հայեցակետերը: Ըստ նրանց՝ ըմբշամարտի այս ձևում տեխնիկական հնարքների ամբողջությունը կարելի է ներկայացնել երկու առանձին բաժնով: Առաջին խմբին են դասվում կանգնած դրությունից կատարվող հնարքները (գծապատկեր 1), երկրորդ խմբին՝ ծնկադիր դրությունում կատարվող տեխնիկական գործողությունները (գծապատկեր 2):



Գծապատկեր 1. Կանգնած դրությունում հունահռոմեական ըմբշամարտի հնարքների դասակարգումը (Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Ջ. Սադյան և այլք, 2009)

Տեխնիկական հնարքների դասակարգման գրեթե նույնանման մոտեցում առաջարկել են նաև Ռուսաստանի Դաշնության մասնագետները (И.И.Иванов, А.С.Кузнецов и др.,2004; Ю.А.Шулика, В.М. Косухин и др.,2006): Ի տարբերություն հայ մասնագետների՝ նրանք հունահռոմեական ըմբշների ողջ տեխնիկական զինանոցը խմբավորել են ոչ թե երկու, այլ երեք բաժնում:

Ըմբիշների՝ կանգնած դրությունից կատարվող փոխադրումներին դասվում են հետևյալ ձևերը՝ փոխադրում ձեռնածգումներով, սուզումով, բռնած մրցակցի պտտումով: Տապալումների շարքին հեղինակները (Վ.Բ.Առաքելյան, Բ.Զ.Սաղյան, 2012) ներառում են վեց տեսակ՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը, բռնած մրցակցի իրանը, բռնած մրցակցի իրանը ձեռքերի հետ, բռնած մրցակցի իրանը ձեռքի հետ, երկու ձեռքով բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը կամ ձեռքը և պարանոցը: (գծապատկեր 2):



Գծապատկեր 2. Ծնկադիր դրությունում հունահռոմեական ըմբշամարտի հնարքների դասակարգումը (Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Զ. Սաղյան և այլք, 2009)

Ինչ վերաբերում է գցումներին, ապա այս խմբում ընդգրկվել է հինգ տեխնիկական հնարք՝ արտակորված և արտակորվելով գցումներ: Մեջքի վրայից գցումներն ընդգրկում են յոթ տեխնիկական հնարքներ:

Շրջումներին հեղինակները դասում են վեց տեխնիկական հնարքներ, որոնց կատարումը՝ ձեռքի, իրանի և պարանոցի տարբեր բռնվածքներով ներկայացված է տասներեք հիմնական գործողությամբ: Գցումների առումով հնարքների քանակը հասնում է հինգի, որոնց կատարման տարատեսակները երկուսն են: Հունահռոմեական ըմբիշների տեխնիկական հնարքների դասակարգման և նկարագրման հետ մեկտեղ՝ կապված է որոշ հնարքների կատարման արդյունավետության և մենամարտերում դրանց կարևոր նշանակության մասին:

Մասնավորապես ուսումնական ձեռնարկներում նշվում է, որ հունահռոմեական ըմբշամարտում տեխնիկական հնարքների շարքում իրենց արժանի տեղն ունեն արտակորված գցումները, մեջքին դարձումով ուսի և ոտքերի վրայից տարբեր բռնվածքներով կատարվող գցումները, հրելագցումները, որոնք իրենց կատարման արդյունավետությամբ չեն զիջում մյուս հնարքներին: Դրանց արդյունավետ կատարումը մրցակցային գոտեմարտերում կարող է որոշիչ դեր խաղալ միավորներ վաստակելու և հաղթանակ նվաճելու գործում:

Այժմ անդրադառնանք ազատ ըմբշամարտում կիրառվող տեխնիկական հնարքների դասակարգման մոտեցումներին: Այս կապակցությամբ անհրաժեշտ է նշել մի շարք հետազոտություններ, որոնցում ներկայացված են ուսումնասիրվող հարցերի պարզաբանումները՝ (И.И. Алиханов 1977; Ю.А. Шахмурадов 1997; Н.М. Галковский 1968; А.З. Катулин и др.,1968):

Այսպես՝ Հ.Մ.Գալկովսկիի, Ա.Զ. Կատուլինի «Սպորտային ըմբշամարտ» գրքում (Н.М.Галковский; А.З.Катулин,1968) ըմբշամարտի պատմական ակնարկի, պարապմունքների կազմակերպման, ուսուցման մեթոդիկայի, տեխնիկայի և տակտիկայի հարցերի պարզաբանման հետ մեկտեղ ներկայացնում է նաև ազատ ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգումը: Համաձայն հեղինակների՝ ազատ ըմբշամարտում մարզիկների տեխնիկական ներկայացված է երկու խոշոր խմբերով՝ կանգնած և ծնկադիր դրությունում: Իր հերթին, ազատ ըմբիշների մասնագիտական հնարքները կանգնած դրությունում բաժանվում է երեք խմբի: Առաջին խմբին են դասվում փոխադրումները, գցումները և տապալումները: Հավելենք, որ, ըստ հեղինակների, յուրաքանչյուր հնարք ունի կատարման տարբերակներ: Օրինակ՝փոխադրումը կարող է կատարվել պոկումով, թեքումով, սուզումով և այլն: Ընդ որում, հնարքների տարբերակները կարող են իրականացվել տարբեր բռնվածքներով և ոտքերի տարբեր գործողություններով: Ծնկադիր դրությունում կատարվող տեխնիկական հնարքներն աշխատությունում ներկայացված են երկու խմբերով՝ շրջումներ և գցումներ: Իր հերթին այս երկու հիմնական հնարքներն ունեն որոշակի՝ տարատեսակներ՝ պայմանավորված կատարման ձևով: Մասնավորապես գցումների շարքում հեղինակները առանձնացնում են գցումներ թեքումով, մեջքի վրայից, գլորումով և այլն: Ընդ որում, և՛ գցումների, և՛ շրջումների տարատեսակները ներկայացված են տարբեր ենթախմբերով և տարբեր բռնվածքներով, ինչպես նաև ոտքերի տարբեր գործողություններով: Նույն դասագրքում հեղինակները մանրամասն ներկայացնում են նաև կանգնած և ծնկադիր (պարտեր) դրությունում հնարքների կատարման տեխնիկական՝ կապված գործողությունների բոլոր տարատեսակների հետ:

Անդրադառնանք Ի.Ի. Ալիխանովի (И.И. Алиханов, 1986) «Ազատ ըմբշամարտի տեխնիկական և տակտիկական» գրքի բովանդակությանը: Ինչպես նման աշխատություններում, հեղինակն այստեղ ևս անդրադառնում է ազատ ըմբշամարտի պատրաստության բոլոր հարցերին՝ ներկայացնելով նաև մարզաձևի պատմությունը

պարապմունքների կազմակերպման և պլանավորման, ըմբշամարտի տեխնիկայի կենսամեխանիկական հիմնահարցերին: Ինչ վերաբերում է ազատ ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգմանը և տարբեր հնարքների ներկայացմանը, ապա առաջադրված նյութի վերլուծության հիման վրա հնարավոր է ներկայացնել դասակարգում, որը տարբերվում է այլ աշխատություններում առաջարկված մոտեցումներից: Մասնավորապես Ի.Ի. Ալիխանովն ըմբիշի բոլոր տեխնիկական հնարքները դասակարգում է երկու խմբի՝ կանգնած և պարտերում կատարվող գործողություններ:

Կանգնած դրությունում հնարքները ներկայացված են մրցակցի ոտքը բռնելով: Այս խմբի հնարքները հեղինակը ներկայացնում է երկու ենթախմբով: Առաջինում տրված են այն հնարքները, որոնք կապված են ոտքը բռնելու հետ՝ գլուխը առջևի դրությունից:

Երկրորդ ենթախմբում ընդգրկված է հնարքների «փունջ», որոնք կապված են ոտքը բռնելու հետ՝ գլուխը կողքի դիրքից: Այստեղ ներկայացված են նաև հակագործողություններ զցումների, փոխադրումների կատարման տարբերակներ: Հնարքների երկրորդ խումբն Ի.Ի. Ալիխանովը ներկայացնում է մրցակցին ձեռքերը բռնելու հնարքներով: Հնարքների այս խմբում տրված են նման հնարքների ութ տարատեսակ համակարգ, ինչպես նաև տարբեր հակահնարքներ: Երրորդ խումբը կազմում են այն հնարքները, որոնք կապված են իրանը տարբեր ձևով բռնելու հետ:

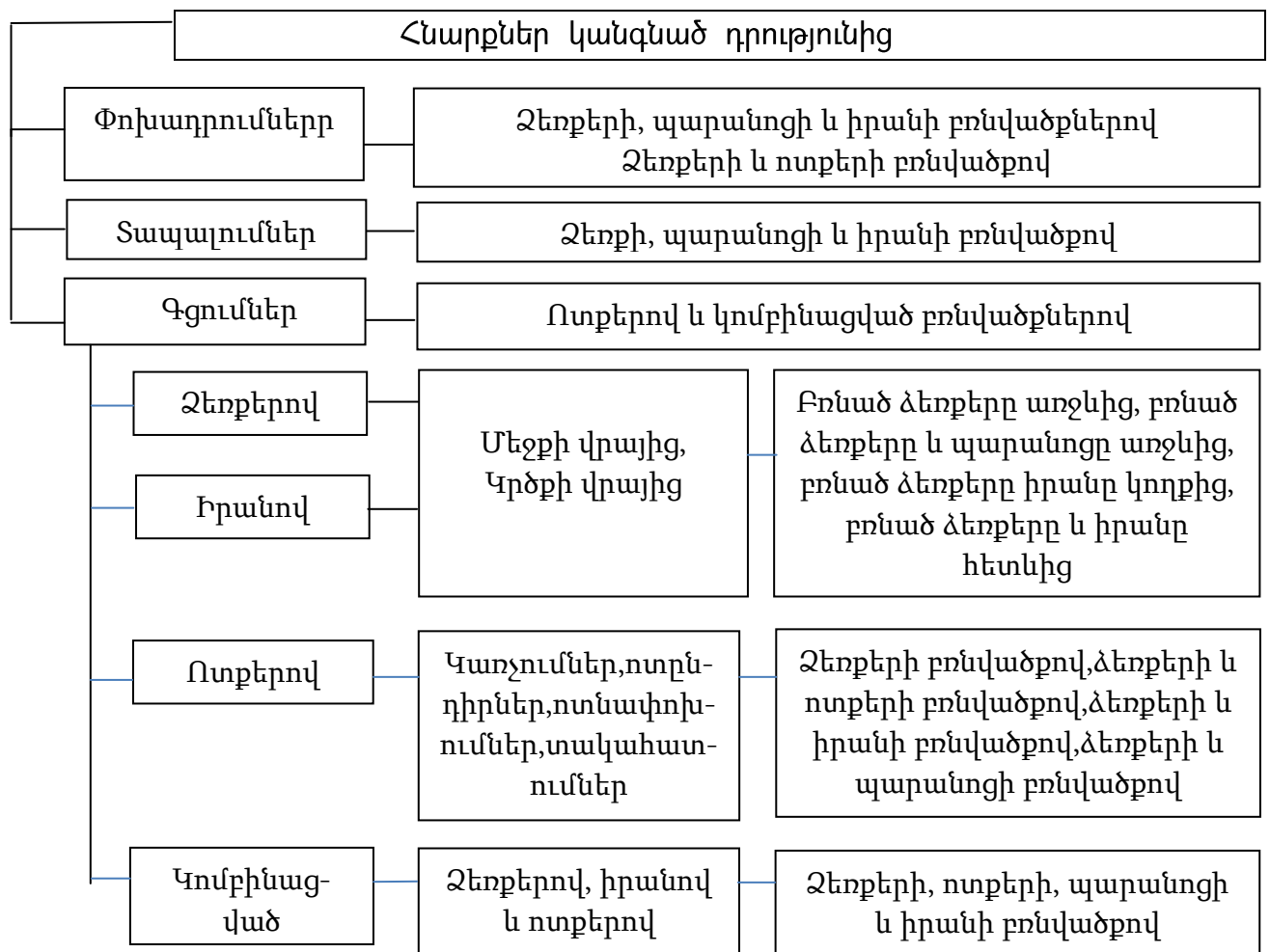
Առանձին բաժնով հեղինակները ներկայացրել են հնարքների համակարգ, որը կիրառում են ըմբշամարտի հանդիպակաց գործողություններում: Ազատ ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքների դասակարգման յուրովի մոտեցում է ցուցաբերել ըմբշամարտի մասնագետ - մարզիչ Յու.Ա. Շախմուրադովը (Ю.А. Шахмурадов, 1997): Գրքի «Ըմբիշների տեխնիկատակտիկական պատրաստություն» բաժնում, բազային պատրաստության մասում հեղինակը ներկայացնում է ըմբիշների բազային հնարքներ: Վերջիններս դասակարգվում են պատանի ըմբիշների պատրաստության (մարզման) տարիներին համապատասխան: Այսպես, սկզբնական պատրաստության խմբերում (ուսումնառության առաջին տարին) Յու. Ա. Շախմուրադովն առաջարկում է ուսուցանել կանգնած դրությունում հետևյալ տեխնիկական հնարքները՝ երկու տեսակի փոխադրումներ և մեկ տեսակի տապալում: Իսկ ծնկադիր դրության կատարվող հնարքներին, հեղինակը դասում է երեք տեսակի շրջումներ: Սկզբնական պատրաստության խմբերում ուսուցման երկրորդ տարում հեղինակը առաջարկում է ուսուցանել կանգնած դրությունում զցումների և ծնկադիր դրությունում փոխադրումների երեք տարատեսակ: Ուսուցման (մարզման) երրորդ տարում մասնագետն առաջարկում է բազային հնարքների ուսուցման հետևյալ տարբերակը:

Կանգնած դրությունում նպատակահարմար է յուրացնել զցումների երկու տեսակ և ոտնդիրի մեկ տարբերակ: Ծնկադիր դրությունում ներկայացված են ըմբիշների երեք հնարք՝ փոխադրում, զցում և ելք մրցակցի տակից:

Վերլուծելով Յու.Ա. Շախմուրադովի կողմից ներկայացված տեխնիկական հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները՝ կարելի է վստահ խոսել ազատ ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքների դասակարգման մասին, որը հիմնված է երկու խումբ հնարքների վրա: Առաջին խմբին են դասվում տեխնիկական հնարքները, որոնք կատարվում են կանգնած դրությունում՝ փոխադրումներ, տապալումներ, գցումներ: Հնարքների երկրորդ խումբն են կազմում ծնկադիր դրությունում կատարվող գործողությունները, որոնց թվին դասվում են՝ շրջումներ, գցումներ, ելք, վեր մրցակցի տակից: Հայ մասնագետների «Ազատ ըմբշամարտ» ուսումնական ձեռնարկում՝ (Վ.Բ. Առաքելյան, Հ.Գ. Գալստյան, Խ.Թ.Հարությունյան, 2008) ազատ ըմբշամարտի ողջ տեխնիկական ներկայացված է երկու բաժնով: Առաջին բաժնում տրված են կանգնած դրությունից կատարվող տեխնիկական հնարքները (գծապատկեր 3):

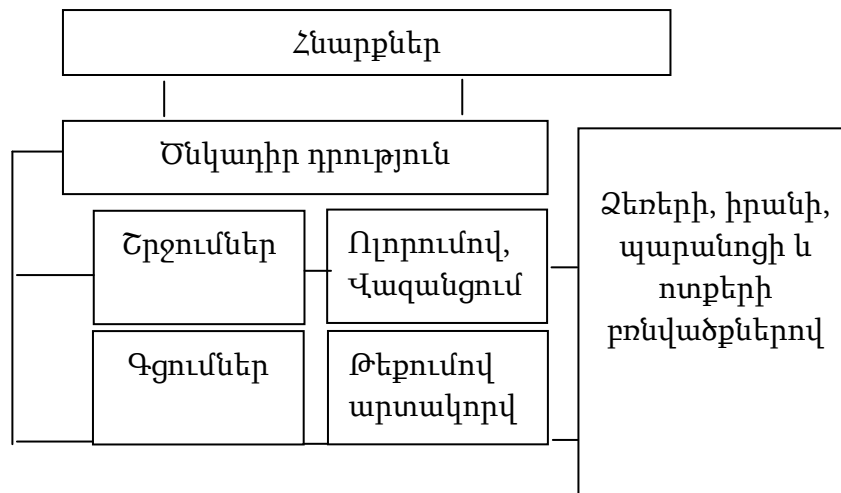
Այդ հնարքներն ընդգրկված են երեք խմբում: Հիմնական հնարքներն այս դասակարգման մեջ երեքն են՝ փոխադրումներ, տապալումներ և գցումներ:

Ներկայացված են նաև այդ հիմնական հնարքների կատարման տարատեսակները՝ ձեռքերով, ոտքերով և համակցված:



Գծապատկեր 3. Ազատ ըմբռամարտի հնարքների դասակարգումը կանգնած դրությունից (Վ.Բ. Առաքելյան, Հ.Գ. Գալստյան, Խ.Թ. Հարությունյան, 2008)

Միաժամանակ ուսումնական ձեռնարկի հեղինակները նշել են հնարքների կատարման տարբեր եղանակներ (Գծապատկեր 4): Ինչ վերաբերվում է ծնկադիր (պարտեր) դրությունից հնարքներին, ապա դրանք ներկայացված են երկու խմբով: Կարևորելով ուսումնական ձեռնարկի նշանակությունը մասնագետների պատրաստության գործընթացում և հայերենով մասնագիտական տերմինների ու հնարքների դասակարգման ներկայացումը նկարների տեսքով՝ պետք է նշել, մեկ դրվագ: Անհասկանալի պատճառով մեկ բաժնում հեղինակները միավորել են ծնկադիր և կանգնած դրությունից կատարվող տեխնիկական հնարքները՝ չտալով դրա բացատրությունը ձեռնարկի բովանդակության մեջ:



Գծապատկեր 4. Ազատ ոճի ըմբռամարտի հնարքների դասակարգումը ծնկադիր և կանգնած դրություններից (Վ.Բ. Առաքելյան, 2008)

Մինչդեռ գծապատկեր 4-ում առանձին ներկայացված են կանգնած դրությունից կատարվող մասնագիտական հնարքները:

Խոսելով ձյուդո ըմբռամարտի տեխնիկական հնարքների և դասակարգման վերաբերյալ առկա մոտեցումների մասին՝ անհրաժեշտ է նշել հետևյալ կարևոր աշխատությունները՝ X.Волф 2002; И.А. Письменский,1982; М.Вахун 1983; В.Б. Шестаков; С.В. Ереги́на 2008; А.Ю. Шулика; А.К. Коблев 2006; М.И. Рубанов; В.Н. Невзоров и др., 1987:

Գցումների տեխնիկայի դասակարգման իրենց մոտեցումն են առաջարկում Գ.Մ. Վլադիմիրովիչը, Ի.Վ. Տիխոնովան (Г.М. Владимирович, 2004; И.В. Тихонова, 2009): Հեղինակները հանգել է այն եզրակացության, որ առավել արդյունավետ է ըմբռամարտի տեխնիկայի այն դասակարգումը, որը նպաստում է տեխնիկայի կինեմատիկ և դինամիկ պայմանների հարմարեցմանը մրցակցական

գործունեությունում, իսկ դա ապահովում է առաջին հերթին տեխնիկայի դասակարգումը՝ ըստ կենսամեխանիկական տվյալների:

Ըստ հեղինակի՝ առաջարկվող դասակարգումը պարունակում է այն բոլոր կողմերը, որոնք թույլ են տալիս արդյունավետ լուծել ձյուդոյում կանանց տեխնիկական պատրաստության արդյունավետությունը՝ բարձրացնելով տեխնիկատակտիկական հիմքը: Անհրաժեշտ է նշել, որ ձյուդոն ինչպես և ազատ ըմբշամարտը, պատկանում է ըմբշամարտի այն ձևին, որտեղ մրցումների կանոններով թույլատրվում է հնարքներ կատարել ձեռքերով և ոտքերով: Հասկանալի է, որ ձյուդոյի ողջ տեխնիկական զինանոցը պետք է ներկայացված լինի այն հնարքներից, որոնք կատարվում են վերին և ստորին վերջույթներով:

Ձյուդո ըմբշամարտում տեխնիկական հնարքների շարժումների նմանության հիման վրա նրանք դասակարգվում են երկու հիմնական խմբերի: Առաջին խումբ կազմում են կանգնած դրությունից կատարվող մասնագիտական հնարքները: Երկրորդ խմբին են դասվում ծնկադիր դրությունից կատարվող տեխնիկական հնարքները (M. Baxyh, 1983): Աշխատության հեղինակը նշում է, որ ձյուդոյի առաջին խմբում ընդգրկված է հնարքների երկու ենթախումբ: Առաջին ենթախումբը ներառում է գցումների երեք, իսկ երկրորդը՝ հնարքի երկու տարատեսակ:

Ձյուդոյի հնարքների երկրորդ խմբում ընդգրկված են ծնկադիր դրությունից կատարվող հնարքների երեք ենթախումբ՝ մրցակցին պահելու, խեղդելու և ցավեցնող հնարքների իրականացման տեխնիկան: Չանդրադառնալով խմբերում ընդգրկված հնարքների անվանական ցանկին՝ նշենք, կանգնած դրությունից կատարվող հնարքների ընդհանուր քանակը հասնում է շուրջ 39-ի: Իսկ ծնկադիր դրությունից կատարվող մասնագիտական գործողություններն ընդգրկում են 30 հնարք:

Ձյուդոյի մեկ այլ դասակարգում առաջարկում են Յու.Կ. Կոբլեվը, Ն.Ն. Ռուբանովը, Վ.Մ.Նեվզորովը (Ю.К. Коблев; М.Н.Рубанов; В.М. Невзоров, 1987): Ըստ գրական աղբյուրում զետեղված նյութի՝ տեխնիկական հնարքների ողջ զինանոցը ներկայացված է չորս խմբով: Առաջին խմբում հեղինակները ընդգրկել են կանգնած դրությունից կատարվող 33 հնարք, որոնք ներկայացնում են 14 հիմնական հնարք: Ծնկադիր դրությունում փոխադրող տեխնիկական ներկայացվում է 6 հնարքներով: Ինչ վերաբերում է ծնկադիր դրությունից՝ (պարտերից) կատարվող տեխնիկական հնարքներին, ապա հեղինակները դրանք դասակարգում են չորս ենթախմբի՝ ընդհանուր 46 հնարք: Սակայն անհասկանալի պատճառով հեղինակներն այս ենթախմբում ընդգրկել են ևս 5 հնարք, որոնք կատարվում են կանգնած դրությունից:

Առանձին խումբ են կազմում անցումային դրությունից կատարվող հնարքները, որոնք դասակարգված են երկու ենթախմբում: Իսկ այս խմբի տեխնիկական հնարքների թիվը հասնում է 17-ի: Ձյուդոյի տեխնիկական հնարքների մեկ այլ դասակարգում ներկայացված է Յու.Ա. Շուլիկի դասագրքում (Ю.А.Шулик и др.2006): Դրա համաձայն՝ բոլոր տեխնիկական հնարքներն ընդգրկված են հինգ խմբերում:

Առաջին խմբում ներառված են հնարքների երկու ենթախումբ՝ գցումներ և տապալումներ:

Հետագա չորս խմբերը ներկայացնում են ձյուդոիստի այն հնարքները, որոնք կատարվում են բարձր, միջին, ցածր բռնվածք, ծնկադիր և պառկած դրությունից: Ներկայացված հնարքների բազմազանության մեջ կարելի է առանձնացնել այն հիմնական հնարքները, որոնք կազմում են ձյուդո ըմբշամարտի տեխնիկական գործողությունների հիմնական զինանոցը: Դրա մեջ ընդգրկված են գցումներ, հրելագցումներ շրջումներ: Դրանց հետ մարզիկներն օգտագործում են ցավեցնող, խեղդող հնարքներ, պահումներ: Վ.Բ. Շեստակովը և Ս.Վ. Երեգինան նշում են, որ ձյուդոյում տեխնիկական բազմազան է, իսկ հնարքների միասնական դասակարգումը մինչ օրս բացակայում է՝ (В.Б. Шестаков; С.В. Ерегина, 2008):

Հեղինակները ձյուդոյի տեխնիկայում առանձնացնում են հետևյալ կառուցվածքային տարրերը՝ տեխնիկայի հիմքը, գլխավոր օղակը և տեխնիկայի մասերը (անհատական բաղադրիչները):

Խոսելով ձյուդո ըմբշամարտի հիմնական միասնական դասակարգման մոտեցման բացակայության մասին՝ գրքի հեղինակները որպես օրինակ ներկայացնում են ծնկադիր դրությունից «կողովան» մարզադպրոցի գցումների տարատեսակները, ինչպես նաև այլ տեխնիկական հնարքների ցանկը՝ պահումներ, ցավեցնող և խեղդող հնարքները: Ինչ վերաբերում է կանգնած դրությունից կատարվող հնարքներին, ապա հեղինակները նշում են ընդամենը գցումներն իրենց ութ տարատեսակներով, որոնք կատարվում են ինչպես կանգնած այնպես էլ ընկնումով:

Պետք է նշել, որ այսքանով սահմանափակվում է ձյուդոյի տեխնիկական հնարքների նկարագրումը: Կարելի է փաստել, որ ձյուդո ըմբշամարտում, իրոք, բացակայում է տեխնիկայի հստակ դասակարգումը: Ձյուդոյի տեխնիկայի դասակարգման ոչ միատեսակ մոտեցման մասին է վկայում նաև Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Զ. Սադյան ուսումնական ձեռնարկի բովանդակության համապատասխան բաժինը: Մասնավորապես, վերլուծելով «Ձյուդո ըմբշամարտի տեխնիկան» բաժնում ներկայացված նյութը, կարելի է հստակ նշել դասակարգման մոտեցումը, որը հիմնված է առավելապես երկու խումբ հնարքների վրա՝ հնարքներ կանգնած և պառկած դրությունից:

Չնայած որ հնարքների առաջին խումբն առանձնացված չէ, սակայն ձեռքով կատարվող տարբեր տեսակի շրջումները, գցումները, տապալումները կազմում են առաջին խմբի գործողությունների շրջանակը: Պառկած դրությունում իրականացվող հնարքները հիմնականում ներկայացված են հետևյալ ձևերով՝ պահումներ, խեղդող, ցավեցնող հնարքներ, ճեղքումներով գրոհներ:

Հավելենք, որ նկարագրված տեխնիկական հնարքներն ըստ հեղինակների ունեն կատարման տարբերակներ: Օրինակ՝ պահումները կարող են կատարվել կողքից հակադարձ դիրքով: Իսկ ձյուդոիստի խեղդող հնարքների տարատեսակները կարող

են իրականացվել կիմանոյի օձիքով, հետևից ուսով և նախաբազկի խեղդումով կամ խաչաձև բռնվածքով:

Ամփոփելով կարելի է ասել, որ ձյուղո ըմբշամարտում դեռևս մշակված չէ տեխնիկական հնարքների միասնական դասակարգումը և հստակեցված չէ հնարքների հիմնական ցանկը:

Այս տեսանկյունից առավել հստակ դասակարգման վիճակում են հունահռոմեական և ազատ ըմբշամարտերը, որոնցում գոյություն ունի տեխնիկական հնարքների հստակ խմբավորում կանգնած և ծնկադիր դրությունում: Ըմբշամարտի այս երկու ձևերին վերաբերող ուսումնական գրքերում, ի տարբերություն ձյուղո ըմբշամարտի, տեխնիկական հնարքների դասակարգման պատկերը ներկայացված է նաև նկարների տեսքով:

1.2. Պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության հիմունքները բազմամյա մարզումային գործընթացում

Ըմբշամարտում մարզական պատրաստությունը երկարատև բազմամյա բարդ գործընթաց է, որի գրագետ կազմակերպումից է կախված սպորտային հաջողությունների նվաճումը և դրանց շարժընթացը:

Պատանի մարզիկի բազմամյա պատրաստության գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը ենթադրում է որոշ կարևոր դրույթների իրականացում: Նախ և առաջ, գործընթացը պետք է կառուցվի՝ հաշվի առնելով այն տարիքային սահմանները, որոնցում մարզիկներն ընտրված մարզաձևում հասնում են սպորտային բարձրագույն նվաճումների: Այսպես, ըստ Վ.Պ.Ֆիլիևի, Ն.Ա.Ֆոմինի տվյալների (В. П. Филин; Н.А. Фомин. 1980), օլիմպիական խաղերի եզրափակիչ մենամարտերին մասնակցող ազատ ըմբիշների միջին տարիքը 25-27 է: Առաջին սպորտային հաջողություններին հասնում են 19-21 տարեկանում: Բազմամյա պատրաստության գործընթացը պլանավորելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել ոչ միայն սպորտային նվաճումների տարիքային սահմանները, այլև դրանց անհատական բնույթի հանգամանքը: Այսպես, տաղանդավոր մարզիկներն առաջին մարզական հաջողությունները կարող են արձանագրել արդեն 4-6 տարվա մարզումներից հետո, իսկ առավել բարձր արդյունքների կարող են հասնել մասնագիտական մարզումների 7-9 տարիների ընթացքում:

Անկասկած, բազմամյա պատրաստության ընթացքում անհրաժեշտ է հաշվի առնել վերոնշյալ հանգամանքը: Սակայն միայն տարիքային սահմանների հաշվառումով պայմանավորված չէ պատրաստության գործընթացի ընթացիկ և վերջնական արդյունավետությունը: Մարզական հաջողությունների այս գործընթացում անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև այլ կարևոր գործոններ, որոնցից առանձնացնենք հետևյալները.

1. Սպորտային մարզման օրինաչափությունները:
2. Տարիքային պատրաստության առանձնահատկությունները:
3. Շարժողական ընդունակությունների զարգացման նպատակով զգայուն շրջանները:
4. Պատրաստության տարբեր կողմերին ներկայացվող պահանջները (մոդելային բնութագրերը):

Ինչպես նշում են մի շարք մասնագետներ՝ Վ.Պ.Ֆիլին, Ն.Ա.Ֆոմին, Վ.Գ. Նիկիտուշկին, Լ.Պ. Մատվեև (Л.П. Матвеев 1977; В.П. Филин; Н.А. Фомин 1980; В. Г. Никитушкин 2009), պատանի մարզիկների բազմամյա պատրաստությունը պետք է իրականացվի հաշվի առնելով հետևյալ մեթոդական դրույթները:

1. Պարապոզների տարբեր տարիքային խմբերի պատրաստության միջոցների, մեթոդների և խնդիրների հաջորդայնությունը, ինչի շնորհիվ բարձրացվում է մարզումային գործընթացի արդյունավետությունը:

2. Պատրաստության տարբեր կողմերի ծավալի հարաբերակցության փոփոխությունը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը տրամադրվող ժամաքանակի փոփոխությունը՝ ի օգուտ հատուկ պատրաստությանը:

3. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը տրամադրվող ժամանակի աստիճանական ավելացումը:

4. Մարզական տեխնիկայի անընդմեջ կատարելագործումը՝ հաշվի առնելով բազմամյա պատրաստության փուլերի առջև դրված նպատակները: Տեխնիկայի համապատասխանեցումը պատանի մարզիկների շարժողական պատրաստության փոփոխման առանձնահատկություններին:

5. Պատանի մարզիկների մրցակցական բեռնվածության աստիճանական ավելացումը՝ հիմնվելով նրանց ֆունկցիոնալ պատրաստվածության և շարժական ընդունակությունների մակարդակի բարձրացման առանձնահատկությունների վրա:

6. Մարզումային և մրցակցական բեռնվածության ավելացման աստիճանականության սկզբունքի խիստ հետևումը՝ հիմնվելով բազմամյա պատրաստության յուրաքանչյուր փուլի նպատակների և խնդիրների վրա:

Սպորտի տեսության մեջ մարզիկների բազմամյա պատրաստության գործընթացը պայմանականորեն բաժանվում է որոշ փուլերի՝ նախնական պատրաստություն, սկզբնական սպորտային մասնագիտացման, ընտրված մարզաձևում խորացված մարզումների և մարզական կատարելագործման: Փուլերի տևողությունը պայմանավորված է պարապոզների մարզական պատրաստվածության մակարդակով և մարզաձևի յուրահատկություններով:

Հունահռոմեական ըմբշամարտի բազմամյա պատրաստության հիմունքներն իր հետազոտությունում ուսումնասիրել է Ա.Ս. Կուզնեցովը (А.С. Кузнецов, 2012): Նա նշում է, որ բարդ կոորդինացիոն և իրավիճակային մարզաձևերում առաջին տեղում է մարզիկների տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը և այդ տեսանկյունից նշում

է, որ սպորտային ըմբշամարտում դեռ գոյություն ունեն տեխնիկատակտիկական բարելավման չօգտագործված հնարավորություններ և դա կապված է հետևյալ կողմերի՝ տեխնիկատակտիկական պատրաստության բովանդակության, տեխնիկական հնարքների հերթականության և արդյունավետ մեթոդիկայի կիրառման հետ: Մյուս կողմից նա գտնում է, որ տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության կառավարման բարելավումը հնարավոր է նաև մանկավարժական հսկողության համակարգի կատարելագործման հիման վրա և դրա կիրառումը բազմամյա պատրաստության բոլոր փուլերում: Իր հետազոտության արդյունքում հեղինակը գալիս է այն եզրակացության, որ հունահռոմեական ըմբիշների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարելավման գործում չափազանց կարևոր նշանակություն ունեն նաև պարապոզների համակարգի կազմակերպումը, որը նպաստում է զանգվածայնության բարձրացմանը: Կարևորում են նաև մարզիկների ակտիվությունը՝ կապված նրանց շարժողական գործունեության հետ:

Մեկ այլ հետազոտությունում, իր դոկտորական ատենախոսության շրջանակներում, Վ.Ա.Վորոբյովն (В.А. Воробьев, 2012) ուսումնասիրել է պատանի ըմբիշների բազմամյա պատրաստության կառուցվածքը և բովանդակությունն ըմբշամարտի զարգացման ժամանակակից փուլում: Հետազոտության արդյունքում հեղինակը եկել է այն եզրակացության, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական գործողությունների կատարելագործման գործընթացը պետք է իրականացվի օգտագործելով միջոցների լայն շրջանակ: Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում դա թույլ է տալիս պատանի ըմբիշներին տիրապետել տեխնիկական բազմազան հմտություններին և ձեռք բերել բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստություն: Միևնույն ժամանակ, հետազոտության արդյունքում հեղինակը բացահայտել է, որ հատկապես նախնական և սկզբնական պատրաստության փուլերում պատանի ըմբիշների մարզումային գործընթացում առավել արդյունավետ է փոփոխական ներգործության մեթոդիկայի կիրառումը, որը ընդգրկում է պարապոզների կազմակերպման ընթացքում տարբեր միջոցների և մեթոդների կիրառումը, ինչպես նաև զուգակցվում է բարձր հուզականության ֆոնով և մարզումային վարժությունների խաղային եղանակով:

Պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացի օպտիմալ կազմակերպման կատարման համար չափազանց կարևոր է իրականացնել պատրաստության տարբեր կողմերի մանկավարժական հսկողություն՝ օգտագործելով առավել իմֆորմատիվ ստուգողական վարժություններ: Նման ցուցանիշները նպատակաուղղված փոփոխությունների իրականացնամ օբյեկտիվ հիմքեր են, որոնք ուղղված են շտկումներ, փոփոխություններ մտցնելու պատրաստության պլանների անհատական և խմբակային ձևերում:

Իր հետազոտության ընթացքում Յու.Վ. Տուպետևը (Ю.В. Тупеев, 2010) փորձել է բացահայտել այն մեթոդական մոտեցումները, որոնք կիրառվում են ըմբիշների

տեխնիկական գործողությունների յուրացման ընթացքում: Հետազոտության արդյունքում հեղինակը եկել է այն եզրակացության, որ սպորտային ըմբշամարտի մասնագետների մոտ մինչ օրս չկա միատեսակ մոտեցում բազային տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունների ուսուցման մեթոդիկայի ուղղվածության վերաբերյալ, իսկ դա նշանակում է, որ այս խնդիրը դեռևս չի ստացել իր լիարժեք լուծումը, ուստի այն արդիական է, քանի որ նման մոտեցումը տեխնիկական պատրաստվածության հիմնահարցերը լուծելիս, հատկապես մանկապատանեկան հասակում, թույլ չի տալիս հետագայում կատարելագործել տեխնիկատակտիկական պատրաստածությունը, քանի որ հենց այդ շրջանում են դրվում ըմբիշի հետագա մարզական վարպետության հիմքերը:

Մեկ այլ աշխատությունում Ի.Ի. Իվանովը, Յու. Ա. Շուվիկը (И.И. Иванов, Ю.А. Шулика, 2004) նշվում են, որ հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղված է մշակելու այն շարժողական ընդունակությունները, որոնք դրսևորվում են ըմբշամարտի յուրահատուկ գործողությունների ժամանակ: Որպես հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցներ առաջարկում են կիրառել մենամարտերի որոշ մասերը, որոնք ուղղված են բարձրացնելու այն հնարավորությունները, որոնք կապված են առանձին գործողությունների կատարման հետ: Առաջարկված վարժությունների կիրառման արտաքին համընկնումն ըմբշամարտի հնարքների առնձին տարրերի հետ դեռ չի երաշխավորում դրանց հաջող կիրառումը:

Պետք է նշել, որ հեղինակներն առավել կարևորում են հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն մասնակցությունը մրցումներում, սակայն հիշատակում են, որ հաճախակի մեկնարկները կարող են հոգնեցնել նյարդային համակարգը, և մարզիկների մոտ կարող է կտրուկ նվազել ցանկությունը մենամարտելու: Որպես հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կարևոր կողմ՝ նրանք նշում են ըմբիշի կարողությունն արագ կատարել տեխնիկական հնարքները այնպես, որպեսզի մրցակիցը չկարողանա կիրառել համապատասխան պաշտպանություն:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում հեղինակները կարևորում են հետևյալ մեթոդական մոտեցումը՝ աստիճանաբար բարդեցումը. օրինակ՝ վարժության կատարումն ավելի բարձր որակավորում ունեցող մարզիկի հետ կամ ավելի բարձր քաշային կարգ ունեցող մարզիկների հետ: Միաժամանակ, վարժությունների կատարումն անսպասելի տրվող ազդանշաններով նույնպես ըմբիշի արագաշարժության մշակման լավագույն մեթոդներից մեկն է:

Հեղինակները կարևորում են հունահռոմեական ըմբիշների պատրաստության գործում նաև արագաուժային պատրաստության կողմը և գտնում են, որ ցանկացած կատարած վարժությունն մրցակցի հետ, որը կապված է հիմնական տեխնիկական հնարքների կատարելագործման հետ, կարելի է վերագրել հիմնական վարժություններին: Եվ իրենց աշխատության մեջ հեղինակներն առաջարկում են

միայն կոնկրետ վարժություններ խրտվիլակով և առանց խրտվիլակ, որոնք ուղղված են ըմբիշերի արագաուժային ընդունակությունների բարելավմանը:

Ըստ Ռուսաստանի Դաշնության ազատ ըմբշամարտի մանկապատանեկան մարզադպրոցի ծրագրին՝ (Федеральный стандарт вольной борьбе.М.-2012) սկզբնական պատրաստության փուլ (խումբ) ընդունվում են 10 տարեկանից: Սակայն դա չի բացառում որոշ տարիքային տատանումների առկայությունը: Ինչպես ցույց է տալիս մարզումային պրակտիկան, ըմբշամարտում նկատվում է ավելի վաղ մասնագիտացում:

Հայաստանի Հանրապետության մարզադպրոցներն այսօր առաջնորդվում են նախկին խորհրդային միության հանրապետությունների մանկապատանեկան մարզադպրոցների ծրագրերով, քանի որ ներկայումս բացակայում են գիտականորեն մշակված և ըմբշամարտի ձևերի համար նախատեսված ուսումնական ծրագրեր: Հաշվի առնելով ըմբշամարտի տարբեր ձևերի մանկապատանեկան մարզադպրոցներում երեխաների վաղ ընդունելության խնդիրը՝ մարզիչները սկզբնական պարամպունքները կազմակերպելիս խիստ չեն առաջնորդվում պարտադիր տարիքային հաշվառման անհրաժեշտությամբ: Պետք է ավելացնել, որ բազմամյա պատրաստության փուլերի միջև բացակայում են հստակ սահմանները:

Անհրաժեշտ է հիշատակել, որ պատանի ըմբիշների նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման փուլերում մարզումներն իրականացվում են սկզբնական պատրաստության և մասամբ ուսումնամարզական խմբերում, որտեղ լուծվում են բազմաբնույթ խնդիրներ (Վ.Բ. Առաքելյան 2008, Բ.Զ. Սաղյան, Հ.Լ. Կարապետյան 2009, Վ.Ղ. Գեղամյան 2016, Մ.Ա. Բարբարյան 2017, և այլք):

Ըմբիշների բազմամյա պատրաստության փուլերի և դրանց բովանդակության մասին հիշատակում է նաև մարզաձևի առաջատար գիտնականներից մեկը՝ Գ.Ս.Թումանյանը (1984): Ներկայացնելով Բուլղարիայի օրինակը՝ հեղինակը մարզիկների բազմամյա պատրաստության համակարգում ընդգրկում է երեք փուլ՝ սկզբնական պատրաստության, հատուկ պատրաստության և սպորտային կատարելագործման: Առաջին փուլի տևողությունը կազմում է 1-3 տարի և ընդգրկում 10-12 տարեկան պատանիներին: Պարապմունքները նպատակաուղղված են բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստականությանը, սպորտային տեխնիկայի հիմքերի, սպորտային հետաքրքրությունների ձևավորմանը:

Երկրորդ՝ սպորտային կատարելագործման փուլում ներգրավված են 13-14 տ. երեխաները՝ և դրա տևողությունը հասնում է մինչև 4 տարի: Բեռնվածությունն այստեղ կրում է ավելի մասնագիտացված բնույթ, որի արդյունքում ձևավորվում է ըմբիշի անհատական «պատկերը»: Սպորտային պատրաստության փուլում ընդգրկված են 17-21 և ավելի բարձր տարիքի ըմբիշներ: Պատրաստության գործընթացում, առավել մեծ ուշադրություն է հատկացվում տեխնիկատակտիկական

համալիրների ձևավորմանը, իսկ մարզումները մոտենում են մեծահասակների մարզումների բնութագրերին: Ֆ.Գ. Ղազարյանի տվյալներով երկարաժամկետ (աղյուսակ 1)

Աղյուսակ 1

Պատանի մարզիկների բազմամյա պատրաստության փուլերը
(ըստ Ֆ.Գ. Ղազարյանի, 2013)

Փուլերը	Տևողությու- նը, տարի	Շաբաթ- կան մարզման քանակը	Մարզման տևողություն ը, րոպե	Տարեկա ն ծավալը, ժամեր
Նախնական պատրաստության	1-3	3-4	54-60	120-170
Սկզբնական մասնագիտացման	2-3	4-5	75-90	250-300
Խորացված մասնագիտացման	2-3	6-9	60-120	500-750
Սպորտային կատարելագործման	որոշվում է անհատակ- անորեն	6-12	70-150	800-1650

բազմամյա պատրաստության տևողությունը սովորաբար կազմում է 5-9 տարուց ավելի և ընդգրկում է 4-րդ փուլը: Ըստ հեղինակի՝ նախնական պատրաստության փուլում անհրաժեշտ է կայուն հետաքրքրություն ձևավորել մարզաձևի նկատմամբ և մարզումների ընթացքում օգտագործել չափավոր լարվածությամբ և ծավալով բազմազան ֆիզիկական վարժություններ:

Նման մոտեցում նկատվում է նաև Վ.Գ.Նիկիտուշկինի (В. Г. Никитушкин, 2009) առաջարկություններում: Սկզբնական մասնագիտացման փուլում տեխնիկական հնարքների յուրացման հիմք է դրվում, ձևավորվում են ընտրված մարզաձևի համար անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները: Բեռնվածությունը սկսում է կրել ավելի մասնագիտական ուղղվածություն:

Ինչ վերաբերում է խորացված մասնագիտացման փուլում լուծվող խնդիրներին, ապա Ֆ.Գ. Ղազարյանը նշում է «այստեղ մարզիկները արդեն ձեռք են բերում ապագա վարպետության հիմքը:

Դրանից ելնելով՝ պատրաստության այս ժամանակահատվածում պատանի մարզիկների տեխնիկական և շարժողական պատրաստականության մակարդակը մոտեցվում է որակավորված մարզիկների ցուցանիշներին:

Հաշվի առնելով այն կարևոր հանգամանքը, որ պատանի մարզիկների օրգանիզմի ձևավորման գործընթացը դեռ շարունակվում է, անհրաժեշտ է չափազանց զգույշ կարգավորել մարզումային բեռնվածությունը: Հակառակ դեպքում,

անխուսափելի է ֆիզիկական վնասվածքի առաջացումը, որը կարող է լինել մկանահոդային, ոսկրային և այլ համակարգերի հետ:

Այս փուլում կարևոր նշանակություն է ստանում մանակցությունը մրցումներին (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

Պատանի մարզիկների բազմամյա պատրաստության փուլերի հիմնական ուղղվածությունը (ըստ Ֆ.Գ. Ղազարյանի, 2013)

Փուլերը	Տեխնիկական	Ֆիզիկական	տակտիկական	հոգեբանական
Նախնական պատրաստություն փուլ	Յուրահատուկ հմտությունների ձևավորում	Բազմամարտային և բազմակողմանի պատրաստություն	Ծանուցում ընտրած մարզաձևի տակտիկական հնարքներին	Ընտրած մարզաձևի հանդեպ հետաքրքրությունների ամրապնդում,
Սկզբնական մասնագիտացման փուլ	Յուրացված տեխնիկական հնարքների կատարելագործում	Առանձին շարժողական ընդունակությունների նպատակամետ մշակում	Մրցականնոնների խորը ուսումնասիրում, տեխնիկական հնարքների ընդլայնում	Մրցումներում մասնակցելու մոտիվացիայի ամրապնդում
Խորացված մասնագիտացման փուլ	Ընտրած մարզաձևում տեխնիկայի ահատականացում, տեխնիկական ոճի մշակում	Յուրահատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակում	Անհատական տակտիկական ոճի կատարելագործում, տեխնիկատակտիկական ոճի	Կամային որակների կատարելագործում, հոգեկարգավորիչ ինքնահսկում
Սպորտային կատարելագործման փուլ	Անհատական տեխնիկայի հետագա կատարելագործում և ավտոմատացում	Առաջատար շարժողական ընդունակությունների առավել դրսևորում	Տակտիկական վարպետության կատարելագործում, տակտիկական հնարքների կատարելագործում	Հոգեբանական համոզվածության ձեռքբերում հուզական որակների կառավարում

Հեղինակն այս առումով կարևորում է նաև որոշ հոգեբանական հատկությունների ձևավորումը՝ կամքը պատասխանատվության զգացումը, որոնք ապահովում են հաղթանակին հասնելու հնարավորությունը:

Պատանի մարզիկների բազմամյա պատրաստության փուլերի բովանդակությունը ենթադրում է նաև այդ փուլերում պատրաստության տարբեր կողմերի, խնդիրների ներկայացումը, ինչպես նաև ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստականության հարաբերակցությանը:

Ուսումնասիրելով հունահռոմեական ըմբշամարտի ուսումնական ծրագրերը, որոնք նախատեսված են մանկապատանեկան մարզադպրոցների համար՝ պարզվել է պատրաստության տարբեր կողմերին հատկացվող ժամաքանակը: (Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, 2008), (Дополнительная общеобразовательная программа по греко-римской борьбе, 2016):

Ուսումնասիրել ենք բեռնվածության փոփոխումը սկզբնական պատրաստության և ուսումնամարզական խմբերում: Աղյուսակ 3-ից երևում է, որ յոթ տարվա ընթացում յուրաքանչյուր տարում նվազում է Ը Ֆ Պ – ին հատկացվող ժամաքանակը: Առաջինի դեպքում՝ այն ավելանում է 15-ից մինչև 22 %, իսկ տեխնիկատակտիկականը՝ 23-28 % (աղյուսակ 3):

Աղյուսակ 3

Հունահռոմեական ըմբշների պատրաստության տարբեր կողմերին հատկացվող տարեկան ժամանակը

Պատրաստության բաժինները	Պատրաստության փուլերը և տարիները									
	Սկզբնական պատրաստության խմբեր		Մարզում ային		Սպորտային կատարելագործում			Բարձրագույն սպորտային վարպետություն		
	1	2-3	1-2	3-4	1	2	3	1	2	3
Տեսական պատրաստություն	3.8	3.0	3.4	3.7	3.5	3.6	3.8	3.6	3.2	3.2
Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	48.7	36.8	34.0	24.6	18.6	15.1	12.2	10.7	9.3	9.2
Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	14.7	16.7	17.9	20.5	23.2	23.8	24.7	22.8	20.3	20.3
Տեխ.-տակտիկական պատրաստություն	23.1	28.2	26.1	27.7	27.2	27.4	28.2	31.9	34.7	34.7

Մարզումային ժամանակի բաշխումը սկզբնական և ուսումնամարզական խմբերում տրված է նաև հունահռոմեական ըմբշամարտի ծրագրում (Дополнительная предпрофессиональная программа греко-римская борьба 2016):

Պատրաստության տարբեր կողմերի հարաբերակցության փոփոխման միտումը նկատվում է (աղյուսակ 4) ազատ ըմբշամարտում:

Տեխնիկատակտիկական պատրաստության ժամաքանակը ուսումնամարզական խմբերում 60-ից, չորս տարում հասնում է 220 ժամ:

Մասնավորապես բազմամյա պատրաստության առաջին յոթ տարիների ընթացքում Ը Ֆ Պ 48.7 % - ից իջնում է 24.6 % – ի: Հ Ֆ Պ-ը հատկացվող ժամանակը 14.7 %-ից բարձրանում է 20.5%: Ինչ վերաբերվում է տեխնիկատակտիկական պատրաստությանը, ապա այս բաժնին հատկացվող ժամանակը ավելանում է 23.1-ից մինչև 27.7 %: Եվ նույնիսկ հետագա տարիներին այն շարունակվում է աճել հասնելով 34.7 % -ի:

Ազատ ընթացմամբ պատրաստության տարբեր կողմերի հարաբերակցությունը (Федеральный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе, 2012)

№	Պատրաստության բաժիններ	Սկզբնական պատրաստության խմբեր			Ուսումնամարզական խմբեր				Սպորտային կատարելագործման խմբեր			Բարձրագույն սպորտային վարպետության խմբեր		
		1տ.	2տ.	3տ.	1տ.	2տ.	3տ.	4տ.	1տ.	2տ.	3տ.	1տ.	2տ.	3տ.
1	Տեսական տատրաստություն	4	4	4	4	4	4	4	3.5	3.6	3.8	3.6	3.2	3.2
2	Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	50	45	40	35	30	25	22	18.6	15.0	12.2	10.7	9.3	9.3
3	Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	15	16	17	18	19	20	22	23.2	23.6	24.7	22.8	20.3	20.3
4	Տեխնիկա-տակտիկական պատրաստություն	23	24	26	26	28	28	28	24.7	24.7	28.2	31.8	34.7	34.7
5	Հոգեբանական պատրաստություն	3	3.2	3.4	5.6	3.6	4.0	4.2	4.8	4.8	4.6	4.8	4.8	4.8
6	Մրցակցական պատրաստություն	1.2	2.4	3.4	3.8	4.4	5.0	5.5	5.9	6.2	6.4	6.6	7.5	7.5
7	Վերականգնողական պատրաստություն	-	-	-	6	7.2	5.6	10	11.2	13.3	14.1	14.4	14.5	14.5
Ժամերի ընդհանուր քանակը		312	312	416	624	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872	1872

Ձյուդո ըմբշամարտում նկատվում է պատրաստության տարբեր կողմերի փոփոխությունը բազմամյա պատրաստության գործընթացում (աղյուսակ 5):

Աղյուսակ 5

Պատրաստության տարբեր կողմերի հարաբերականությունը ձյուդոյում
(федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, 2012)

Սպորտային պատրաստության ձևերը	Պարապողների խմբերը			
	Սկզբ. պատր.	Ուս. խմբեր	Նախնա . պատր.	Բարձ.սպ. կատ. (1-ին տարի)
Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն (%)	79-81	18-19	15-16	14.0-14.5
Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն (%)		20-21	21-22	22.3-22.5
Տեխնիկական պատրաստություն (%)	13-14	24-25	23-24	22.7-23.0
Տակտիկական պատրաստություն (%)	-	21-22	24.5-25.5	24.0-23..3
Տեսական պատրաստություն (%)	3.5-4.0	5.0-5.5	3.9-4.2	0.5-23.3
Թեստավորում (%)	2.8	6.5-7.0	8.5-9.0	13.4-14.5
Մրցակցային (%)	-	-	-	-
Տեսչական և ուսանողական (%)	-	2.9-3.2	3.8-4.1	1.7-2.0

Այսպես աճում է ուսումնական խմբից խումբ հատուկ ֆիզիկական և տակտիկական պատրաստության տրամադրվող ժամաքանակը՝ համապատասխանաբար 2.3 և 3 % -ով: Սակայն, եթե ուսումնամարզական խմբերում՝ տեխնիկական պատրաստությանը հատկացվում է ժամանակի 24 %-ը, ապա սպորտային կատարելագործման խմբերում այն իջնում է 1.3 %՝ հասնելով 22.7 % ցուցանիշի: Պատրաստության հաջորդ փուլի անցումը պայմանավորված է ինչպես մարզիկի անձնագրային և կենսաբանական տարիքով, այնպես էլ շարժողական պատրաստվածության և ֆիզիկական զարգացման մակարդակով:

Բազմամյա պատրաստության տարբեր փուլերում լուծվող խնդիրների մասին իր ուսումնական ձեռնարկներում հիշատակում է նաև Վ Պ Ֆիլինը (В.П. Филин, 1987):

Խոսելով հայրենական մասնագիտական գրականության դասագրքերի, մանկապատանեկան մարզադպրոցների ծրագրեր, ինչպես նաև գիտական հոդվածների ուսումնասիրության արդյունքում հնարավոր եղավ բացահայտել ազատ, հունահռոմեական և ձյուդո ըմբշամարտերում մարզիկների առաջատար շարժողական ընդունակությունների շրջանակը: Պատանի ըմբիշների պատրաստվածության տարբեր կողմերին ներկայացվող պահանջները նկարագրված են ուսումնական ծրագրերում: Դրանց ուսումնասիրման արդյունքում հնարավոր եղավ պարզել, որ ըմբշամարտի երեք ձևերում առաջատար և կարևոր է հինգ ընդունակություն: Դրանք են՝ արագաշարժությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ուժը, արագաուժային ընդունակությունը (աղյուսակ 6):

Աղյուսակ 6

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում առաջատար շարժողական ընդունակություններ (Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Զ.Սաղյան, 2008)

№	Շարժողական ընդունակություն	Ըմբշամարտի ձևեր		
		<<	Ազատ ոճ	Ձյուդո
1	Ուժ	+	+	+
2	Արագաշարժություն	+	+	+
3	Դիմացկունություն	+	+	+
4	Ճկունություն	+	+	+
5	Ճարպկություն	+	+	+

Սակայն հունահռոմեական ըմբշամարտի ծրագրերում պատանի մարզիկների պատրաստության գործընթացում կարևորվում է նաև ուժային դիմացկունության ընդունակությունը: Անհրաժեշտ է նշել, որ նշված շարժողական ընդունակությունների նորմատիվային պահանջներն ըմբշամարտի բոլոր ձևերի ուսումնական ծրագրերն առաջարկվում են բոլոր ուսումնական խմբերում՝ փոփոխելով միմիայն ցուցանիշները:

Հատկանշական է, որ ոչ մի ծրագրում չի հիշատակվում շարժումների ճշգրտության մասին, և այն որպես պատանի մարզիկներին անհրաժեշտ

ընդունակություն չի ընդգրկվել ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվային պահանջների մեջ: Անդրադառնալով ըմբշամարտի ուսումնական ձեռնարկներին և դասագրքերին՝ կարելի է նշել, որ նրանցում նույնպես, որպես ըմբիշի համար կարևոր շարժողական ընդունակություն, առաջադրվում են նույն այն ընդունակությունները, որոնք հիշատակվում են մանկապատանեկան մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրերում:

Պետք է նշել, որ միայն մեկ գիտական աղբյուրում (Top 10 physical Traits of Championship Wrestlers) բարձրակարգ ըմբիշների 10-ը կարևոր շարժողական ընդունակությունների շարքում հիշատակվում է մարմնի շարժումների կառավարման կարողությունը՝ նշելով այն որպես պրոպրիոցեպցիա: Դրա հետ մեկտեղ կարևորվել է նաև ուժային հնարավորությունների 4 դրսևորում:

Պատանի ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների շարքում Ս Վ Լատիշեվը (S.V. Latyshev, 2013) առանձնացնում է արագաուժային, ուժային ընդունակությունները, ճկունության ռեակցիայի արագությունը և հատուկ դիմացկունությունը: Որպես ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության մոդելային բնութագրեր (Y. Tropin, 2017)՝ առաջարկում է ուսումնասիրել արագությունը, հեռացատկ տեղից, պարանի վեր մագլցում, ձգումներ պտտածողից: Դրա հետ մեկտեղ՝ առաջարկում է ուսումնասիրել մարզիկների ճարպկությունը ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունը:

Իր հետազոտություններում Ե Դեմիրկան (E. Demirkan, 2015) առաջարկում է 15-17 տարեկան պատանի ըմբիշների շարժողական պատրաստականությունը գիահատել հետևյալ ստուգողական վարժությունների միջոցով՝ արագավազք 10-30 մ, աջ և ձախ ձեռքերի, իրանի և ոտքերի մկանային ուժը, ինչպես նաև ճկունությունը:

Մասնավորապես Ի.Ի. Իվանովի, Ա.Ս.Կուզնեցովի և այլ համահեղինակների «Հունահռոմեական ըմբշամարտ» գրքում (И.И. Иванов; А.С.Кузнецов; 2004) մարզումային գործընթացի ֆիզիկական պատրաստության կողմն առաջարկվում է իրականացնել՝ մշակելով հետևյալ շարժողական ընդունակությունները՝ ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն և ճկունություն:

Ս.Տկաչենկոյի, Վ. Դզուրենդայի և ուրիշների հետազոտությունները (В.Дзуренда, 1990; С Каченко, 2000) նվիրված են սպորտային ըմբշամարտում արագաուժային ընդունակությունների մշակաման առանձնահատկություններին: Հետազոտության մի մասում հեղինակներն առաջարկում են գրական աղբյուրների հիման վրա ըմբիշների ուժային պատրաստության համապատասխան տեխնոլոգիա:

Հիմնվելով գրական աղբյուրների վրա Ս.Տկաչենկոն, Վ. Դզուրենդան նշում են, որ ըմբիշների պայթուցիկ ուժի մշակման համար նպատակահարմար է կիրառել վարժություններ բեռով՝ 80-90 %- առավելագույնով, որոնք կատարվում են մեծ արագությամբ: Ինչ վերաբերում է արագաուժային ընդունակություններին, ապա, ըստ հեղինակի ուսումնասիրության, առաջարկվում են հետևյալ մեթոդները՝ մկանային ճիգերի 50 %-ը, հարվածային առավելագույն ճիգերի, փոփոխական, շրջանաձև և կրկնողական մեթոդները:

Հեղինակի ուսումնասիրության արդյունքում բացահայտել է, որ անհրաժեշտ ֆիզիկական վարժությունների կիրառման ժամանակ հաշվի առնել նաև սրտի կցկումների հաճախականությունը: Այսպես հեղինակը նշում է, որ արագային բնույթի վարժությունների ընթացքում աշխատանքի օպտիմալ ռեժիմը պետք է գտնվի 160-165 զարկ րոպեում: Արագաուժային բնույթի վարժություններում այդ ցուցանիշը հասնում է 150 զարկ րոպեում, ուժային բնույթի վարժություններում՝ 145-150 զարկ րոպեում: Ֆիզիկական պատրաստության առումով հատուկ ուշադրություն է դարձվում պատանի մարզիկների արագային ընդունակությունների զարգացմանը: Մշակվում է նաև արագաուժային ընդունակությունը, դիմացկունությունը, ինչպես նաև ճարպկությունը:

Մեկ այլ հետազոտությունում Բ.Բ. Գոմբոեվը, Ն.Վ. Պոլեվան (Б.Б. Гомбоев; Н.В. Полева, и др., 2014) ուսումնասիրել են ըմբիշների տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության մանկավարժական հսկումը, որն իրականացվում է պատրաստության մրցակցային փուլում:

Հեղինակներն առաջարկում են ըմբիշների տեխնիկատակտիկական պատրաստությունն բարելավելու նպատակով՝ ուսումնասիրել մրցակցային գործունեության հետևյալ կողմերը՝ ակտիվությունը, արդյունավետությունը,

տեխնիկատակտիկական գործողությունների բազմազանությունը, ինչպես նաև առանձին տեխնիկատակտիկական գործողությունների կիրառման հաճախականությունը:

Մինևույն ժամանակ, հեղինակները նշում են, որ ըմբիշի մրցակցային գործունեության գնահատման ակտիվության ցուցանիշը խոսում է մարզիկի դիմացկունության զարգացման մասին և, միաժամանակ, վկայում է ըմբիշի վճռականության, նրա կարողության մասին օգտաձործել գրոհի տարբեր տեսակները, իսկ մրցակցական գործունեության ընթացքում հնարքների արդյունավետությունը թույլ է տալիս գնահատել ըմբիշի պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև տեխնիկատակտիկական պատրաստության փոփոխման որակավորման կողմերը:

Հեղինակներն առաջարկում են տեխնիկատակտիկական պատրաստության գնահատման համար օգտագործել հատուկ բլանկ և ստացված տվյալների նշման որոշակի ծրագիր, որը կարելի է օգտագործել միայն բարձր որակավորում ունեցող ըմբիշների մարզումային գործընթացում:

Ըստ Յու.Ա. Շախմուրադովի (Ю.А. Шахмурадов, 1997)՝ ազատ ըմբշամարտում, որպես կարևոր շարժողական ընդունակություններ, առանձնացվում են մկանային ուժը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը:

«Մանկապատանեկան ձյուդոյի տեսության և մեթոդիկա» ուսումնական ձեռնարկում Վ.Բ. Շեստյակովը, Ս.Վ. Երեգինան (В.Б. Шестаков; С.В. Ерегина, 2008) ձյուդոիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում կարևորում են հետևյալ ընդունակությունների մշակումը՝ ուժ, արագային ընդունակություն, ուժային դիմացկունություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն:

Մեկ այլ հետազոտության մեջ Վ.Վ. Իզվեկովն (В.В. Извеков, 1996) ուսումնասիրել է հունահռոմեական ոճի ըմբիշների պատրաստության մանկավարժական հարցերը:

Հեղինակի կարծիքով, քանի որ մրցակցական պայքարի արդյունավետությունը պայմանավորված է տակտիկական, հարձակողական շարժողական գործողությունների տակտիկապես գրագետ կիրառմամբ, ապա կարևոր է ձևավորել մարզիկի մոտ հիմնական տեխնիկական հնարքները, որոնք նա հետագայում

կիրականացնի մրցակցական գործընթացում և ավելի հաճախ, քան այլ հարձակողական գործողությունները:

Միաժամանակ հեղինակը նշում է, որ այդ հիմնական հնարքների միջոցով ըմբիշը կարող է ստեղծել շահավետ մրցակցային իրավիճակ: Հետազոտության գլխավոր արդյունքն այն է որ, ըստ հեղինակի, ըմբիշների կատարելագործման հիմնական կարևոր պայմանն առանձին տեխնիկատակտիկական գործողությունների կիրառումից նրանց կապակցված կիրառման անցումն է: Տեխնիկատակտիկական գործողությունների համակցումը տակտիկական պատրաստության ձևերի հետ միևնույն ժամանակ կարևորում է կոնկրետ իրավիճակի ճիշտ գնահատումը, որը առաջ է գալիս մենամարտի ընթացքում, իսկ տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործման արդյունքում դրանց հուսալիության պահպանման և արդյունավետ իրականացման համար անհրաժեշտ է օգտագործել մարզիկի կոմպետստոր փոխհատուցող մեխանիզմները:

Մեկ այլ հետազոտությունում Ս.Ե. Վոլոժանին (С.Е. Воложанин, 2011) ուսումնասիրել է ազատ ոճի ըմբիշների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածությունը՝ այն համարելով առաջատար շարժողական ընդունակություն:

Նա իր փորձարարական ծրագրում կարևորել է ուժի տարբեր դրսևորումների մշակումը: Հեղինակը նշում է, որ առանց ֆիզիկական ուժի դրսևորման ըմբիշները մրցակցական գործընթացում չեն կարող հասնել ցանկալի արդյունքի: Հեղինակի կողմից մշակված մեթոդիկական ուղղված է հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը, որտեղ շեշտը դրվում է երկու փուլով մշակվող ուժային պատրաստությանը:

Առաջին՝ փուլում ուժային պատրաստությունը ուղղված էր բացարձակ ուժի և մկանային զանգվածի մեծացմանը, երկրորդ փուլում մշակված էր մարզումային պլան, որի հիման վրա բոլոր օգտագործվող վարժությունները բաշխված էին շաբաթական 3 օրվա ընթացքում՝ երկուշաբթի, չորեքշաբթի, ուրբաթ: Առավել մեծ ուշադրություն էր դարձվում երեք բազային հիմնարար վարժություններին՝ կքանիստ ծանրաձողով ուսերին, ծանրաձողի ձգում կրծքավանդակին և մեջքով ձգում:

Գիտափորձից հետո հեղինակը ստուգել է ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստությունը 9 ստուգողական վարժությունների հիման վրա:

Սկսած ծանրաձողով վարժություններով ավարտած մաքուրավազքով, պետք է նշել, որ ստուգողական վարժությունների ցանկում իր տեղը ինչպես և բազմաթիվ նման հետազոտություններում իրականացված ըմբիշների շրջանում չի ուսումնասիրվել ըմբիշների շարժումների ճշգրտություն: Հեղինակները, հավանաբար, դա ոչ այնքան կարևոր ընդունակություն են համարում մարզական հաջողությունների նվաճման գործում:

Վերը նշված բոլոր աշխատություններում, նշում են գրեթե նույն շարժողական ընդունակությունները՝ չհիշատակելով շարժումների ճշգրտությունը: Անդրադառնալով մեր հանրապետությունում հրատարակված նման աշխատություններին կարող ենք նշել, որ դրանցում նույնպես առկա է այդ մոտեցումը: Մասնավորապես Վ.Բ. Առաքելյան, Հ.Գ.Գալստյան, Խ.Թ. Հարությունյան «Ազատ ըմբշամարտ» (2008), «Հունահռոմեական ըմբշամարտ» (2012) և «Ձյուղո ըմբշամարտ» (2009) ուսումնական ձեռնարկներում հեղինակներն առաջարկում են մշակել ըմբիշների հետևյալ կարևոր շարժողական ընդունակությունները՝ ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն:

Սկզբնական մարզական պատրաստության փուլում ֆիզիկական պատրաստության առումով առավելությունը տրվում է ընդհանուր ուղղությանը: Դրան հատկացվում է ընդհանուր վարժությունների ծավալի մոտ 80-90 % - ը: Ինչպես նշում է հեղինակը՝ մարզումերը, պահպանելով ընդհանուր նախապատրաստական ուղղվածությունը, աստիճանաբար սկսում են կրել մասնագիտացված բնույթ: Այս փուլում կիրառվող շարժախաղերը և մարզախաղերը պլանավորվում են այնպես, որ կազմեն ողջ մարզումային ժամանակի 50 % - ը:

Շատ ժամանակ է հատկացվում մարզական տեխնիկայի տիրապետմանը, ոչ բարդեցված պայմաններում տեխնիկական հնարքների յուրացմանը:

Ֆիզիկական պատրաստության առումով հատուկ ուշադրություն է դարձվում պատանի մարզիկների արագային ընդունակությունների զարգացմանը: Մշակվում է նաև արագաուժային ընդունակությունը, դիմացկունությունը, ինչպես նաև

ճարպկությունը: Անհրաժեշտ է նշել, որ դիմացկունության մշակման գործընթացում առաջնային է ընդհանուր դիմացկունության մշակման խնդիրը:

Մեկ այլ հետազոտությունում Վ.Կ. Ֆատեեվան և ուրիշները (B.K. Фатева, 2015) ուսումնական ձեռնարկում ներկայացնում են 14-16 տարեկան պատանի ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության ժամանակակից տեխնոլոգիաները, նկարագրում են շարժողական ընդունակությունների մասնագիտական հնարքների յուրացման առանձնահատկությունները, որոնք կապված են տվյալ տարիքի ըմբիշների հետ:

Միաժամանակ նկարագրում են հնարավոր սխալները, որոնք առաջանում են հնարքների յուրացման գործընթացում և նրանց շտկման ուղիները: Միևնույն ժամանակ, ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում ներկայացնում են մի քանի ժամանակակից մանկավարժական տեխնոլոգիաներ, որոնք հիմնված են տարբեր գործիքների կիրառման վրա, օրինակ՝ բուլղարական պարկի, կրոսսֆիթի կիրառման, ինչպես նաև ռետինե ժապավենների հետ: Սակայն այս ուսումնական ձեռնարկում նույնպես չի հիշատակվում ըմբիշների շարժումների ճշգրտության մշակման և դրա կարևորության մասին ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

Վերլուծելով Վ.Պ.Ֆիլինի (B.П. Филин, 1980) առաջարկները՝ բազմամյա պատրաստության սկզբնական մասնագիտական փուլի խնդիրների և կազմակերպման առանձնահատկությունների վերաբերյալ՝ պարզ է դառնում, որ հեղինակը պատանի մարզիկների պարապմունքների ընթացքում հատուկ ուշադրություն չի դարձնում շարժումների կառավարման կարողության բարելավմանը: Այն կարևոր նշանակություն ունի մարզիկների նոր շարժողական գործողությունների, տեխնիկական հնարքների ուսուցման ընթացքում, տեխնիկական հնարքները ճշգրիտ և արդյունավետ կատարելու տեսանկյունից:

Պետք է հավելել, որ շարժումների կառավարման կարողությունը մեծ դեր է խաղում ոչ միայն մասնագիտական հնարքների ուսուցման, այլև դրանց կատարելագործման ժամանակ: Շարժումների կառավարման կարողության կատարելագործման խնդիրները հեղինակն առաջարկում է լուծել տարբեր մարզախաղերի և

շարժախաղերի, ինչպես նաև այլ մարզաձևերի շարժողական գործողությունների յուրացման ընթացքում:

Հատուկ ֆիզիկական վարժությունների նպատակաուղղված օգտագործումը մարզումային գործընթացում, այդ առումով նպաստում է ավելի բարձր արդյունքի նվաճման մասնագիտացման փուլ:

1.3. Մարդու շարժումների ճշգրտությունը և գնահատման մեթոդիկան

Սպորտի ոլորտում, մասնավորապես ըմբշամարտում, բազմաթիվ մասնագետներ իրենց ուսումնասիրություններում մեծ ուշադրություն են դարձնում շարժումների կառավարման, շարժումների ճշգրտության խնդրի ուսումնասիրմանը, և դա ունի իր օբյեկտիվ պատճառները: Ներկա պայմաններում մարզումային գործընթացում բարձրանում է մարզիկների ճշգրիտ շարժումների տեսակարար կշիռը: Ֆիզիկական կուլտուրան, սպորտը և գործունեության որոշ ոլորտներ (վիրաբուժության, ատամնաբուժություն, ժամագործության, օդագնացության, արհեստի ձևեր և այլն) առավել բարձր պահանջներ են ներկայացնում շարժումների ճշգրտությանը:

«Ճշգրտություն» եզրույթը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի մասնագետները կիրառում էին վաղուց: Դրանով բնութագրում էին գործողության կատարման ճշգրտության, կամ շարժման ճշգրիտ ավարտ պահանջող տարբեր գործողությունները: Շարժման ճշգրիտ ավարտը կապված է մրցակցին դիպուկ հարվածելու (բռնցքամարտ), խոցելու (սուսերամարտ), թիրախին դիպուկ հարվածելու, նետելու (ֆուտբոլ, հանդբոլ, նետաձգություն և այլն) հետ: Հայրենական գիտական գրականությունում Ֆ.Գ. Ղազարյանը (1993) դեռևս անցյալ դարում առաջարկել է մարդու շարժողական ընդունակությունների նոր դասակարգում: Այն ընդգրկում է տասնմեկ ընդունակություն, որոնք առանձնացվել են երկու համեմատաբար ինքնուրույն խմբերի:

Առաջին խմբին են դասվել հինգ առաջատար, հիմնարար ընդունակությունները՝ մկանային ուժ, արագաշարժության, ճկունության, դիմացկունության, ճարպկության: Ոչ հիմնական, ոչ բազային ընդունակություններին հեղինակը դասել է

հավասարակշռությունը, ցատկունակությունը, կոորդինացիան, ճշգրտությունը, ռիթմայնությունը և այլն:

Ըստ Ֆ.Գ. Ղազարյանի՝ շարժումների ճշգրտությունը «ժամանակի և տարածության մեջ մարդու շարժողական գործողությունների կատարման ընդունակությունն է՝ տրված հանձնարարության ճշգրիտ համապատասխանությամբ»: Մեկ այլ բնորոշմամբ «ճշգրտության» եզրույթը ներկայացվում է որպես կոնկրետ շարժողական խնդրի պահանջներին համապատասխանության աստիճան (В.Н.Зациорский, 1970): Համաձայն հեղինակի՝ ճշգրտությունն ընդգրկում է:

1. տարածական պարամետրերի ճշգրտություն,
2. ժամանակի պարամետրերի ճշգրտություն,
3. ուժային պարամետրերի ճշգրտություն:

Ըստ բնութագրի ճշգրտությունը «մարդու ընդունակությունն է կատարել շարժումները տարածական բնութագրերի ստույգ համապատասխանությամբ՝ կապված շարժողական խնդրի հետ» Օ.Բ. Նեմցեվ (Օ.Б.Немцев, 2003): Ռուս հայտնի ֆիզիոլոգ Ն.Ա. Բեռնշտեյնն (Н.А.Бернштейн, 1991) առաջարկել է տարբերակել ճշգրտության հետևյալ երկու տարատեսակ՝

1. շարժումներ, որոնց արդյունքում խոցվում է «նշանակետը»՝ հարվածային կամ բալիստիկ (գնդակի նետում) շարժումների ճշգրտություն:

2. շարժումներ, որոնց ճշգրտությունը կրում է գործընթացային բնույթ: Այն կապված է գործողություն կատարելու ընթացքում բարձր ճշգրտություն պահպանելու հետ (գեղարվեստական, սպորտային մարմնամարզություն, գեղասահք և այլն):

Առաջին դեպքում ճշգրտությունն անվանվում է «նպատակային ճշգրտություն», իսկ դրա արդյունքը որոշվում է զգման, նետման, խոցելու, հարվածելու դիպուկությամբ:

Գործընթացային ճշգրտությունը որոշվում է շարժումների պարամետրերի համապատասխանությամբ անհրաժեշտ ցուցանիշների: Ինչպես մարդու շարժողական տարբեր դրսևորումներին, շարժումների ճշգրտությանը նույնպես բնորոշ է տարիքային և սեռային լայն տարբերության, ինչը պայմանավորված է մորֆոֆունկցիոնալ զարգացումով, կենսաբանական հասունացման մակարդակով և այլն:

Որոշ հեղինակներ շարժումների ճշգրտությունը չեն համարում մարդու առանձին, ինքնուրույն շարժողական ընդունակություն: Վ.Պ. Լուկյանենկոն, Լ.Գ. Նազարենկոն (Лукьяненко В.П 1991; Л.Д. Назаренко, 2001) ճշգրտությունը դասում են կորդինացիոն ընդունակություններին՝ այն համարելով ընդունակության արդյունք:

Լ.Գ.Նազարենկոն (2001) ճշգրտությունը համարում է ոչ թե ինքնուրույն ընդունակություն, այլ շարժողական կորդինացիաների բաղկացուցիչ մաս: Այն նպաստում է շարժողական գործունեության առավել լրիվ համապատասխանումը նրա դինամիկ և տարածական պարամետրերին՝ կապված կոնկրետ իրավիճակի և պայմանի հետ:

Երկարատև հետազոտությունների արդյունքում Ա.Ա. Չատինյանը (А.А. Чатинян, 2007) հանգել է այն եզրակացության, որ շարժումների ճշգրտությունը այն բարդ շարժողական ընդունակությունն է, որն ունի հետևյալ դրսևորումները.

1. Բալիստիկ և հարվածային շարժումների ճշգրտություն,
2. ամբողջական շարժողական ակտերի ճշգրտություն,
3. շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտություն,
4. տարբեր շարժողական գործողությունների կատարման ճշգրտություն՝ առարկաներով և առանց առարկա,
5. մարմնի տարբեր օղակների կատարման ճշգրտություն:

Շարժումների ճշգրտությունը հեղինակը սահմանում է որպես «մարդու ընդունակություն՝ կատարելու շարժողական գործողությունները տարածաժամանակային և ուժային բնութագրերի ու շարժողական ակտի նպատակին համապատասխան»:

Մարդու շարժումների բաղադրամասերն են՝ կառուցվածքայինը և նպատակայինը: Առաջինն ընդգրկում է այն շարժումները, որոնք կապված են տեխնիկայի հետ և նպատակ ունեն ստույգ կատարել շարժողական գործողությունը: Այսպիսի շարժումների արդյունավետության չափանիշ է տարածական, ժամանակային, ուժային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտությունը և դրանց համապատասխանությունն անհրաժեշտ ցուցանիշներին:

Շարժողական գործողությունների ճշգրտությունը կախված է բազմաթիվ գործոններից՝ նյարդային համակարգի տիպից և շարժունակությունից, տարբեր վերլուծիչների զարգացման աստիճանից, առաջին հերթին, շարժողականից:

Ընդհանուր առմամբ այն պայմանավորված է տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի կառավարման կարողությունով: Նուրբ տարածաժամանակային և ուժային զգայությունները թույլ են տալիս ճշգրիտ կատարել բազմաթիվ շարժումներ, արագ ձևավորել և կատարելագործել շարժողական հմտությունները մարդկային գործունեության տարբեր ոլորտներում:

Շարժումների ճշգրտությունը որոշվում է նրա արտաքին կողմի և բովանդակության համապատասխանության աստիճանով: Արտաքին կողմը կապված է շարժումի լայնության, առանձին շարժողական գործողությունների համաձայնացվածության հետ: Շարժողական գործողության ներքին կողմը բնութագրվում է օրգանիզմում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական տարբեր գործընթացներով, որոնք յուրահատուկ են կոնկրետ շարժման համար:

Հետազոտությունների արդյունքում պարզվել են շարժումների ճշգրտության վրա տարբեր գործոնների ազդեցության հետաքրքիր տվյալներ:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, այդ շարժողական ընդունակության դրսևորման վրա տարբեր գործոնների ազդեցության աստիճանը: Մասնավորապես բացահայտվել է, որ շարժումների ճշգրտությունը 80-95 % դեպքերում կապված չէ ֆիզիկական զարգացվածության ցուցանիշների հետ Վ.Ի. Լյախ (В. И. Лях, 2000):

Այսպես մարմնի երկարությունը և քաշը մեծապես ազդում են կոորդինացիոն ընդունակությունների ցիկլիկ և ացիկլիկ լոկոմոցիաների, ակրոբատիկ ցատկերի արդյունքների վրա և գրեթե ազդեցություն չեն կրում նպատակային ուղվածությամբ ստույգ հարվածելու և նետման արդյունքների վրա: Ընդ որում, որքան մեծ է կոորդինացիոն ընդունակությունների և հմտությունների պաշարը, այնքան բարձր է շարժողական կոորդինացիոն ընդունակությունների մակարդակը:

Բ.Ի. Գոնչարովը (В.И. Гончаров, 2012), դասելով շարժումների ճշգրտությանը շարժողական ընդունակությունների թվին, նշում է, որ այն պայմանավորված է մարդու կարողություններից «տարբերակել, գնահատել շարժումների բնութագրերը»:

Շարունակելով միտքը՝ հեղինակը նշում է, որ շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների վրա կարող են ազդել բազմաթիվ օբյեկտիվ գործոններ, այդ թվում նաև հոգեբանական բնույթի (ֆասիլիտացիա): Այն պայմանավորված է նաև մարդու հուզակականության դրսևորման աստիճանով:

Հանաձայն փորձարարական տվյալների՝ բարդ կոորդինացված շարժումների ճշգրտության համար, կարևոր նշանակություն ունի նախօրոք մշակված շարժումների ծրագրերի առկայությունը: Հաստատված է նաև, որ անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները չեն ազդում ճշգրիտ գործողությունների արդյունքների վրա: Դրա հետ մեկտեղ, շարժողական գործողությունների կատարման հաջողությունը կախված է տվյալ պահին մարդու հոգեբանական վիճակի հետ: Շարժումների ճշգրտությունը պայմանավորված է նաև զգայարանների համակարգի զարգացման այն մակարդակով, որոնք ներկայացվում են ճշգրիտ շարժումների կատարման ընթացքում:

Շարժումների ճշգրտությունը կախված է նաև շարժումներին մասնակցող մկանների ձևից: Մանր մկանային խմբերը, օրինակ, դաստակի մկանները, ունեն ակտիվության ցածր սահմանագիծ, որը թույլ է տալիս կատարել ճշգրիտ շարժումներ: Այն դեպքում, երբ շարժումների կատարմանը մասնակցում են ավելի խոշոր մկանային խմբեր, ապա ճշգրիտ գործողության կատարման մակարդակը նվազում է (<http://tkd.kulichki.net/rast/tochn.htm>):

Շարժումների կատարման արագությունը որոշակի ազդեցություն է թողնում ճշգրտության ցուցանիշների վրա: Շարժումների կատարման արագության և ճշգրտության միջև գոյություն ունեցող բացասական կապը բացահայտել են որոշ հետազոտողներ: Այսպես իրենց բնութագրով «սովորական» արագությամբ շարժումները համարվում են արդյունավետ և նպաստում են սուսերամարտում ճշգրիտ խոցումների կատարմանը (<http://tkd.kulichki.net/rast/tochn.htm>):

Հասցված խոցումների արագության ավելացումը, որը հանգեցնում է «սովորական» արագության փոփոխությանը, բացասական է անդրադառնում սուսերամարտիկների ճշգրիտ շարժումների վերջնական արդյունքների վրա: Նման օրինակ հետևություններ են արվել ֆուտբոլիստների համար (Г.А. Смирнов, 1975):

Մասնավորապես ցույց է տրված, որ լողային բեռնվածությունից առաջացած աճող հոգնածությունը, բացասական է ազդում ջրացատկորդների և բասկետբոլիստների նպատակային նետման շարժումների ճշգրտության վրա՝ հոգնածության չափով նվազեցնելով այդ ցուցանիշները: Ընդ որում, ցուցանիշների մակարդակի փոփոխությունները փոխակերպված են մարզիկների սպորտային որակավորման հետ (З.Д. Шакиба, 2003):

Աղմուկը նույնպես վատթարացնում է ճշգրտության ցուցանիշները, հատկապես սուսերամարտիկների խոցումների ճշգրտությունը: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ աղմուկի ազդեցության տակ խոցումներ հասցնելու ճշգրտությունը նվազել է մինչև 49 %, համեմատած 64,8 %-ի, խանգարումների բացակայության պայմաններում: Սակայն, հուզական լարվածության բարձրացումը որակավորված վոլեյբոլիստների խաղերում ընդհակառակը, նպաստում է նպատակային ճշգրտության բարձրացմանը և, միաժամանակ, տեխնիկական հնարքների կատարման բարձր ցուցանիշների նվաճումն ապահովող խթանիչ է:

Բազմաթիվ մասնագետների ուսումնասիրություններում մեծ ուշադրություն է հատկացվել շարժումների ճշգրտության հիմնախնդրի ուսումնասիրությանը: Աշխատանքների մի մասը նվիրված է շարժումների կառավարման առանձին բնութագրերի ուսումնասիրությանը՝ տարածական, ժամանակային և ուժային Ա.Հ. Պատվականյան, 2005, Ա.Մ. Շլեմին, Վ.Ի. Գոնչարով, Վ.Պ.Օզերով (А.М. Шлемина, 1977; В.И. Гончаров, 1997):

Մասնավորապես Վ.Պ. Օզերովը (В.П. Озеров, 2002) նշում է, որ տարիքին զուգահեռ աթլետների մոտ բարելավում են շարժումների վերարտադրության ճշգրտությունը՝ ըստ տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի, սակայն շարժումների տարբեր բնութագրերի լավագույն տվյալները դրսևորվում են տարբեր տարիքում:

Անդրադառնալով վերը նշված շարժումների ճշգրտության հիմնախնդրի ուսումնասիրմանը պարզվեց, որ հետազոտության մյուս մասն անցկացված է տարբեր մարզաձևերով զբաղվող մարզիկների միջև և նվիրված է տարածության ժամանակային, շարժման ուժային պարամետրերի կառավարման ուսումնասիրմանը՝ Ա.Ա. Կորնեշով, Մախդի Աբդելկադեր (A.A. Корнешов, 2003; Махди Абделькадер, 1980): Աշխատանքների հեղինակները համակարծիք են, որ սպորտով կանոնավոր զբաղվելը դրական ազդեցություն է ունենում մարզիկների շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակությունների, ինչպես նաև շարժումների ամբողջական գործողությունների ճշգրտության վրա:

Մարդու կողմից ժամանակը զգալու կարողությունը հինականում կապված է նրա «կենսաբանական ժամացույցի» հետ, որը բնութագրում է ժամանակի ընթացքում օրգանիզմում տեղի ունեցող նյութափոխանակությունը: Ժամանակը ստույգ դրսևորվում է նաև շարժումներում, այդ պատճառով էլ այն կարող է ճիշտ գնահատվել և համեմատաբար՝ հեշտ չափվել: Գիտական գրականության ուսումնասիրությունը բացահայտեց մարզիկների շարժումների բնութագրերի կառավարման վրա դրական և միևնույն ժամանակ, տարբեր մարզաձևերի պարապմունքների ոչ միանման ազդեցությունը՝ կապված տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության հետ (Н.В. Полянцева, 1990):

Այսպես, պարզվել է, որ իրավիճակային մարզաձևերի մարզիկները, որտեղ անհրաժեշտ է շարժումների կատարման բարձր ճշգրտության (բռնցքամարտ, մարմնամարզություն, հոկեյ, արևելյան մարտարվեստներ), տարբերվում է ցիկլիկ և ացիկլիկ ձևերի ներկայացուցիչներից՝ տարածական և ժամանակային պարամետրերի ավելի ճշգրիտ ընկալմամբ (Корягина Ю.В., 2006): Բացահայտվել է, որ մարզիկի սեռը որոշակի ազդեցություն է թողնում 1 րոպե տևողությամբ ժամանակի ինտերվալի հաշվման ճշգրտության վրա:

Նախկինում կատարած հետազոտության արդյունքում բացահայտվել է, որ շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի գնահատման ճշգրտությունը մարմնամարզիկի մարզական վիճակի ցուցանիշներից է (В.М. Мельникова, 1966): Հիմնական բնութագրերի ընկալման ճշգրտությունը կախված է

նաև նախկին աշխատանքի բնույթից: Փորձարկման ճանապարհով ապացուցված է, որ մարմնամարզությամբ կանոնավոր զբաղվող դպրոցականների մոտ, ոչ մարզիկ հասակակիցների հետ համեմատած, տարածական շարժումների գնահատման ճշգրտության տարիքային կատարելագործումը տեղի է ունենում ավելի ինտենսիվ՝ հասնելով ավելի բարձր մակարդակի (E.H. Федоров, 1964): Մեկ այլ հետազոտությունում (B.Я. Меньшиков, 1966) բացահայտվել է, որ հանձնարարված ճիգերի առավելագույնի 50 %-ը գնահատվել է գրեթե այնպես, ինչպես 20 %-ի պայմաններում, այսինքն՝ այս ցուցանիշների միջև տեղ է գտել բավական սերտ կորելյացիոն կապ:

Շարժումների պարամետրերի գնահատման ժամանակ տեսողական հսկողության դադարեցումը բացասական է ազդում ուժային պարամետրերի վերարտադրման ճշգրտության վրա՝ 17,8%, տարածական՝ 10,1%, ժամանակային՝ 19,8%:

Շարժումների ճշգրտության գնահատման մեթոդների առումով գիտական և մեթոդական գրականության մեջ առավելապես ներկայացված են նպատակային ճշգրտության գնահատմանը վերաբերող ստուգողական առաջադրանքներ՝ նպատակին խոցելով մարզագործիքով (սուսեր, վարժասուսեր), գույքով (գնդակ, նռնակ), մարմնի մասով (ձեռք, ոտք):

Առաջարկվում են այն գնահատելու տարբեր եղանակներ և ճանապարհներ: Շարժումների տարածական բնութագրերը սովորաբար ուսումնասիրվում են Մ. ժուկովսկու կինեմատոմետրի օգնությամբ: Այն հնարավորություն է տալիս հետազոտել շարժումների լայնույթի 180 աստիճանի սահմանում: Որպես կանոն կինեմատոմետրի ամբողջ երկարությունը բաժանվում է 3 մասի՝ փոքր, միջին և մեծ լայնույթի:

Ըստ մասնագետների կարծիքի՝ այդպիսի բաժանումը հնարավորություն է տալիս ուսումնասիրել նախաբազկի ծալման շարժումները, որոնք կարող են կատարվել փոքր (20°), միջին (45°) և մեծ (70°) լայնույթով: Շարժումների տարածական բնութագրերը ուսումնասիրելիս անհրաժեշտ է պահպանել կարևոր մի պայման. վարժությունների կատարման ժամանակ տեսողական հսկողությունը բացառվում է:

Անհրաժեշտ է ավելացնել, որ առանձին հետազոտություններում տարածական բնութագրի գնահատումը կատարելիս օգտագործվում են այլ սարքավորումներ՝ կուրվիմետր, էրգոգրաֆ:

Առանձին հեղինակներ շարժումների այս բնութագրերը գնահատելու համար առաջարկում են չօգտագործել սարքավորում, իսկ գնահատականը տալ տեսողական հսկողության հիման վրա (Л.Д. Назаренко, 2001): Այս դեպքում, համեմատելով կատարվածը վարժության տվյալների հետ, հիմնվելով միայն սեփական փորձի և սեփական գնահատականի վրա, բնութագրվում է առաջադրանքի արդյունավետությունը: Այդ համատեքստում պետք է նշել, որ նպատակահարմար է որոշ սարքավորումների օգտագործումը, ինչը հնարավորություն կտա անկախ հետազոտողի անհատական առանձնահատկություններից ստանալ օբյեկտիվ, հուսալի և ամենակարևորը, թվային տվյալներ: Սա իր հերթին կնպաստի տարբեր հետազոտողների կողմից ստացված տվյալների համեմատությանը և ճիշտ եզրահանգումների կատարմանը:

Մկանային ճիգերի տարբերակման համար գիտական գրականության մեջ առաջարկում է օգտագործել ձեռքի ուժաչափ (Практикум по спортивной психологии Под.ред. И.П. Волкова.-СПб,:Питер,2002.): Պետք է նշել, որ այս բնութագրի ուսումնասիրության համար պրակտիկայում կարելի է օգտագործել տարբեր տիպի ուժաչափ:

Այս բոլոր դեպքերում պետք է ընտրվի առաջադրանքի կոնկրետ չափը, որը սովորաբար կազմում է առավելագույն ճիգի 50 կամ 20 %-ի ցուցաբերումը, վերարտադրումը համապատասխան առաջադրանքում (А.А. Чатинян, 2009): Անկախ ընտրված չափից, ստուգողական առաջադրանքի պայմանները անհրաժեշտ է պահպանվել:

Շարժումների ժամանակի տարբերակման առումով գիտական գրականության մեջ կան որոշակի առաջարկություններ: Այդ մոտեցման համաձայն հետազոտվողը գնահատում է տարբեր տևողության ժամանակահատվածի զգայությունը: Մասնավորապես այդ ժամանակահատվածը ընդգրկված է 3-10 վրկ. սահմաններում: Անկասկած, հետազոտության ընթացքում հնարավոր է որպես առաջադրանք

օգտագործել նույնիսկ 1վրկ. ժամանակահատված (Ю.В. Корягина. 2006; В.В. Вернер, 2004):

1.4. Շարժումների ճշգրտությունը որպես մարզիկների տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետության օբյեկտիվ չափանիշ

Մարդու շարժումներն ու դրանց ծագման պատճառները գիտնականները վաղուց են սկսել ուսումնասիրել: Նրանք բացահայտել են, որ մկանների և կենտրոնական նյարդային համակարգի միջև գոյություն ունի երկկողմանի կապ: Հողի կապի միջոցով, որ իրականացվում է էֆերենտ նյարդային ուղիներով, տեղի է ունենում մկանային աշխատանքի կառավարման խնդիրների իրականացումը: Այն իրենից ներկայացնում է մկանների, մկանախմբերի այնպիսի աշխատանքների իրականացում (կծկում, թուլացում, լարում և այլն), որը համապատասխանում է իրավիճակին և թույլ է տալիս լուծել առկա խնդիրը:

Հետադարձ կապի ճանապարհով կենտրոնական նյարդային համակարգը տեղեկացվում է ծրագրավորված գործողության համապատասխանության իրական կատարված գործողությանը: Հենց հետադարձ կապի շնորհիվ է իրականացվում մկանային համապատասխան աշխատանքի ուղղման շտկման, այսինքն՝ կառավարման գործընթացը: Անհրաժեշտ է հավելել, որ հետադարձ կապի տեղեկատվությունը կազմում են այն ազդանշանները, որոնք ուղղվում են կենտրոնական նյարդային համակարգ տարբեր զգայարաններից՝ մկանային, ջլային, հողային, տեսողական, լսողական օրգաններից, մաշկի զգայարաններից:

Կենտրոնական նյարդային համակարգը կառավարում է շարժումները համապատասխան դրանց հիմնական բնութագրերի հետ կապված տեղեկությունների: Այդ տեղեկությունները վերաբերում են շարժումների ուժային, տարածական և ժամանակային բնութագրերին:

Շարժումների նշված բնութագրերի վերաբերյալ հետադարձ տեղեկատվությունը մշակվում է կենտրոնական նյարդային համակարգի կողմից ոչ թե առանձին, այլ միասնական ձևով: Սակայն գիտական հետազոտությունների ժամանակ շարժումների ուժային, ժամանակային և տարածական բնութագրերը կարող են հետազոտվել

առանձին, մեկուսացված ձևով: Նման մոտեցումը հնարավորություն է ընձեռում ավելի խորը և հանգամանալից ուսումնասիրել շարժման առանձին բնութագրի տեղը և նշանակությունը կոնկրետ շարժման արդյունավետ իրականացման գործընթացում:

Շարժումների կատարման արդյունավետության ճշգրտության սուբյեկտիվ պատկերը մարդը (մարզիկը) կարող է ստանալ երկու ճանապարհով:

Առաջին դեպքում, դա այն տեղեկատվությունն է, որը կապված է սեփական զգայարաններից ստացված պատկերից: Սակայն ոչ միշտ է, որ այդ տեղեկատվությունը թույլ է տալիս մարդուն (մարզիկին) ճիշտ եզրահանգել՝ արդյոք համապատասխանում է կատարված շարժումը անհրաժեշտ պահանջներին, թե՞ ոչ: Այս առումով կարևոր է բացի սեփական զգայարաններից ստացված տեղեկությունից, ստանալ նաև կողմնակի լրացուցիչ աղբյուրներից տվյալներ: Մարզական գործունեության մեջ այդ լրացուցիչ տեղեկությունը կարող է տրամադրել մարզիչը: Փորձառու մասնագետը կարող է այդ հարցում մարզիկին բավական ճշգրիտ ցուցանիշներ հաղորդել, ներկայացնել շարժման հետ կապված բավական օբյեկտիվ պատկեր: Սակայն ցանկացած դեպքում մարզչի կողմից շարժումների վերաբերյալ տրվող տեղեկությունը նույնպես կրում է սուբյեկտիվ բնույթ և զերծ չէ թերություններից:

Այս պարագայում կարևորվում են տեխնիկական միջոցների օգտագործումը, որոնց շնորհիվ հնարավոր է ստանալ լիովին օբյեկտիվ տեղեկատվություն կատարվող գործողության (շարժման) վերաբերյալ: Հավելենք, որ գիտական գրականության մեջ շարժումների տարբեր բնութագրերի գնահատման համար առաջարկվում է օգտագործել որոշ պարզ սարքավորումներ՝ կինեմատոմետր տարբեր տիպի ուժաչափեր, վայրկենաչափ (Методы психологически в спорте, Б.Б. Коссов.1989; А.А. Чатинян, 2009 и др.): Անկասկած, շարժումների, շարժողական գործողությունների կատարման ճշգրտության մասին առավել լիարժեք պատկեր կարող է տրամադրել դրանց կենսամեխանիկական վերլուծությունը:

Վերջինիս միջոցով ստացված տվյալները կարող են գնահատել մարզիկի կողմից շարժումների կամ շարժողական գործողությունների կառավարման արդյունավետությունը: Սակայն նման մոտեցումը բավական բարդ է և պահանջում է համապատասխան գրանցող սարքավորում և վերլուծական ավտոմատացված,

ծրագրերի առկայություն: Մարզական պատրաստության գործընթացում ոչ բոլոր մարզիչները կարող են օգտագործել կենսամեխանիկական հետազոտության մեթոդիկան՝ բարդության, աշխատատարության և այլ պատճառներով:

Սակայն մարզիկների պատրաստության գործընթացում շարժումների կառավարման կարողությունն ուսումնասիրելու նպատակով կարելի է դիմել ավելի պարզ, մատչելի մոտեցման: Վերջինս կապված է շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման, տարբերակման ճշգրտության առանձին կամ համալիր ուսումնասիրության հետ: Հենց շարժումների տարածական, ուժային կամ ժամանակային բնութագրերի ճշգրտության դրսևորման աստիճանը կարող է հանդես գալ որպես շարժումների կոնկրետ բնութագրի կառավարման օբյեկտիվ ցուցանիշ: Այդ կապակցությամբ Վ.Ս.Ֆարֆելը (В.С. Фарфель, 1975) նշել է, որ սանտիմետրային ժապավենը կարող է օգտագործվել շարժումների, մասնավորապես հեռացատկում, կառավարման բնութագրման համար: Սակայն, այս դեպքում ուսումնասիրվում է ոչ թե հեռացատկի առավելագույն հեռավորությունը, այլ ցատկի առաջադրված հեռավորության ճշգրտությունը:

Հեղինակը, որպես օրինակ ներկայացնում է տարածության մեջ մարզիկի շարժողական ապարատի մի օղակի կառավարման (տեղափոխման) ճշգրտության ուսումնասիրության մեթոդիկան, որը հիմնված է կինեմատոմետրի միջոցով օբյեկտիվ տեղեկատվություն ստանալու վրա: Մասնավորապես, Վ.Ս.Ֆարֆելը իր նույն աշխատության մեջ նշում է, որ նախաբազկի շարժումների կառավարման ճշգրտությունը կարելի է գնահատել արմնկային հողում ծալման կամ ուղղման շարժման վերարտադրության ճշգրտության հիման վրա: Շարժումների տարբեր բնութագրերը, ճշգրտության գնահատման հետ կապված, հեղինակի գրքում առաջարկվում են տարբեր օբյեկտիվ և միաժամանակ ոչ բարդ մեթոդիկաներ:

Ներկայացնենք սպորտային ոլորտում այդ ուղղությամբ իրականացված որոշ գիտական հետազոտությունների արդյունքները: Այսպես, շարժումների ժամանակային, տարածական և ուժային բնութագրերի ճշգրիտ գնահատումը մարմնամարզիկների մարզավիճակի ցուցանիշներից մեկն է (В.М. Мельников, 1966):

Նույն կարծիքն է առկա մեկ այլ (stud.org) հետազոտությունում, որտեղ որպես այդպիսին նշվում են նաև մկանային ճիգերի ժամանակի և տարածության տարբերակման մասնագիտական զգայությունները:

Փորձնական ճանապարհով ապացուցված է, որ մարմնամարզությամբ պարապող դպրոցականների մոտ, համեմատած ոչ մարզիկ հասակակիցների, շարժումների տարածական ճշգրտության տարիքային բարելավումը տեղի է ունենում ինտենսիվ կերպով՝ հասնելով առավել բարձր մակարդակի (E.H.Федоров, 1964):

Սուերամարտիկի խոցման ճշգրտությունն ուսումնասիրող հետազոտությունում պարզաբանվել է, որ գործողության արդյունավետությունն առավելապես պայմանավորված է տարածաժամանակային բնութագրերով (С.М. Абрамян, 2003): Միևնույն ժամանակ, հաստատվել է, որ մարզիկի խոցման ճշգրտությունը պայմանավորված է նաև շարժումների ուժային բնութագրերի տարբերակման կարողությունով: Պարզվել է նաև տեպպինգ թեստի արդյունքների կապը սուերամարտիկների շարժումների նպատակամետ ճշգրտության ցուցանիշների հետ ($r = 0,43$):

Ըստ Գ.Բ. Սաֆրոնովի (Г.Б.Сафронов, 1989)՝ ըմբիշի շարժողական գործողությունների ինքնակառավարման համար մկանահողային զգայարանների կարևորության աստիճանը դեռ ամբողջովին բացահայտված չէ, ինչը կապված է մեթոդական դժվարությունների հետ: Բացահայտվել է, որ մկանահողային զգայությունների դրսևորումներն ըմբիշների մոտ կախված են մարզիկների մասնագիտական հնարքների կատարման հմտությունից:

Որքան բարձր մակարդակի է հմտությունն, այնքան լավն են մկանահողային զգայությունները: Ստացված տվյալները փաստում են մարզիկի հմտության աճի դրական ազդեցության մասին մկանահողային զգայությունների բարելավման վրա: Գ.Բ. Սաֆրոնովի թեստերի տվյալների հիման վրա տարբերակման ճշգրտության արդյունքները երևում են մարզիկների մոտ արդեն իսկ մեկ շաբաթից հետո: Նա նշում է, որ «ակնհայտ է՝ մկանային զգայությունը զգալի բարձրանում է մարզումից 5 – 10 օր հետո»:

Հոգեբանական մասնագիտական գրականության մեջ, շարժումների լայնույթի, մկանային ճիգերի և կատարման ժամանակի վերարտադրության հետ մեկտեղ, առաջարկվում է նաև ուսումնասիրել շարժումների բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության ցուցանիշները:

Մեր կարծիքով վերջինն ավելի հուսալի է բնութագրում շարժումների կամ շարժողական գործողությունների կառավարման արդյունավետությունը: Կարելի է նշել, որ ամբողջական շարժման կամ շարժման առանձին բնութագրերի վերարտադրության, առավել ևս տարբերակման ճշգրտությունը կարող է օգտագործվել շարժումների կառավարման վերաբերյալ օբյեկտիվ պատկեր ստանալու նպատակով:

1.5. Շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների կատարելագործման տեխնոլոգիան

Շարժումների ճշգրտության աստիճանն, այլ գործոնների հետ մեկտեղ, պայմանավորված է շարժումների բնութագրերի արդյունավետ կառավարումով:

Վերջինս կախված է այն տեղեկատվությունից, որը ստանում է մարդը տարբեր վերլուծություններից և առաջին հերթին մկաններից, ջլերից, հոդերից: Դեռ 1901 թ. հայտնի ռուս ֆիզիոլոգ Ի.Մ. Սեչենովը (И.М. Сеченов, 1901) նշել է, որ շարժումների կառավարման գործում մկանահողային զգայությունն ամենակարևորն է:

Շարժումների կառավարման, հետևաբար և ճշգրտության ապահովման գործընթացում, կարևոր նշանակություն ունի շարժումների գիտակցված հսկումը, որին անհրաժեշտ է հատկացնել ժամանակ: Դա պահանջում է այնպիսի ուսումնական առաջադրանքների (Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1993) և մեթոդների կիրառում, որոնք թույլ են տալիս նրբորեն զգալ սեփական շարժումները, հիմնվելով շարժումների բնութագրերի «զգալու» և գիտակցաբար կառավարելու կարողության վրա: Շարժումների ճշգրտության բարելավման գործընթացում բազմաթիվ մասնագետներ առաջարկում են մարզումային գործընթացում կիրառել հատուկ ֆիզիկական վարժություններ, որոնք նպատակուղղված են բարելավելու շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման կարողությանը:

Այս տեսանկյունից գիտական աղբյուրների ուսումնասիրումը թույլ տվեց բացահայտել երկու մոտեցում: Առաջին՝ մոտեցումը ենթադրում է շարժումների ճշգրտության բարելավման ընթացքում առանձին կատարելագործել շարժումների ժամանակային, ուժային և տարածական բնութագրերի տարբերակման կարողությունը (Л.С. Иванова, 1966: Н.В. Полянцева, 1990):

Մյուս մոտեցման կողմնակիցները երաշխավորում են շարժումների բնութագրերի միաժամանակյա մարզման ուղին, որի արդյունքում հնարավոր է բարձրացնել շարժումների ճշգրտության աստիճանը (Л.Д. Назаренко 2001; Н.Н.Демиденко 2012; В.П. Озеров 2002; Холодов Ж.К. Кузнецов; В.С 2000; У. Уатфи, 2000):

Այս առումով Վ.Ի. Լյախը (В.И. Лях, 2006) առաջ է քաշել այն կարծիքը, համաձայն որի, հնարավոր է առանձին կատարելագործել շարժումների տարբեր բնութագրերը: Սակայն այստեղ կարևոր է հետևել շարժման ճշգրտության բարձրացմանը:

Անհրաժեշտ ենք համարում նշել Ն.Վ. Ժուրավյովայի հետազոտության արդյունքում ստացված կարևոր արդյունքները, որոնք փաստում են, որ շարժումների բնութագրերի տարբերակման կարողության բարելավման արդյունքում կատարելագործվում է առանձին բնութագրերի ճշգրտությունը և միաժամանակ մոտ 10.5 % բարձրանում ամբողջական շարժման ճշգրտությունը (Н.В. Журавлева, 1965):

Գրականության ուսումնասիրման ընթացքում բացահայտվեց, որ շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման կարողության բարելավումը կարող է իրականացվել 2 ճանապարհով, որը ենթադրում է մարզման 2 տարբեր մեթոդների օգտագործում: Առաջին կայուն (անփոփոխ) մեթոդը կապված է օգտագործվող վարժությունների պարզ կրկնության հետ: Ինչը ենթադրում է վարժությունների բազմաթիվ կրկնություններ:

Ինչ վերաբերում է երկրորդ փոփոխական մեթոդի առանձնահատկություններին, ապա այն ենթադրում է վարժությունների կատարման պայմանների փոփոխություն (հերթազայում): Պայմանների փոփոխաբացայումը կապված է օգտագործվող առարկաների՝ քաշի, չափի, կիրառվող ճիգերի, տարածության փոփոխության հետ (В.И.Лях 1989; В.Н.Платонов, 1997): Բարելավում է ճիգերի տարբերակման

կարողությունը, ինչի արդյունքում հնարավոր է առավել լավ զգալ ամբողջական շարժումը, նրա առանձին բնութագրերը:

Շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման կարողության բարելավման համար հետազոտողներն առաջարկում են մարզումային գործընթացում օգտագործել մոտեցնող և հակադրական (կոնտրաստային) մեթոդները (Ս.Փ.Лесгаф, 1987; В.И.Лях, 2000):

Այս առումով անհրաժեշտ է հիշատակել դեռ 1961 թ. կատարված հետազոտության արդյունքները, որոնք թույլ են տալիս ամբողջական պատկեր կազմել շարժումների ճշգրտության բարելավման նպատակով կիրառվող տարբեր մեթոդների համեմատական արդյունավետության մասին (А.С. Ревзон, 1961):

Մասնավորապես, շարժումների տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության բարելավման գործընթացում օգտագործվել են առաջադրանքների կատարման 4 տարբեր մեթոդներ՝ հասարակ կրկնություններ, հակադրական, մոտեցնող և սահմանակից առաջադրանքներ:

Հակադրական մոտեցումը ենթադրում է այնպիսի վարժություններ, որոնք էականորեն տարբերվում են միմյանցից, մկանային ճիգերի, տարածության մեծությամբ, ժամանակի տևողությամբ: Հարակից առաջադրանքներում հերթագայվում են հիմնական վարժություններից սկզբից բավականին «հեռու» վարժություններ, որոնք հետագայում կատարման բնութագրերով մոտեցվում են հիմնական վարժության կատարման պայմաններին: Ինչ վերաբերում է մոտեցվող առաջադրանքների էությանը, ապա դրանք զուգակցում են հակադիր վարժությունները հարակից վարժությունների հետ: Վերջին մոտեցումը ենթադրում է շարժման բնութագրի կոպիտ տարբերակումից անցում դեպի այնպիսի կատարումներին, որ բավական մոտ են իրենց բնութագրերով և որտեղ պահանջվում է ավելի նուրբ տարբերակում:

Հետազոտության ընթացքում փորձարկվել են այս 4 մոտեցումները: Արդյունքում հետազոտողը եզրակացնում է, որ շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման կարողության բարելավման համար առավել արդյունավետ են հարակից և հատկապես մոտեցնող առաջադրանքները: Չսահմանափակվելով նման

արդյունքով՝ հեղինակն ուսումնասիրել է նաև առաջարկվող վարժությունների օպտիմալ քանակը:

Բացահայտվել է, որ 15-18 հատուկ պարապմունքները, որտեղ կիրառվել են մշակված ֆիզիկական վարժությունները, թույլ են տալիս զգալի բարելավել ուսումնասիրվող բնութագրի կառավարումը: Նույն արդյունքն է ստացել Ա.Վ. Կոզլյակովն իր հետազոտության ուսումնասիրությունում (А. В Козляков, 2013):

Ֆուտբոլիստների հարվածների ճշգրտության բարձրացման նպատակով օգտագործվել են վարժությունների կատարման վերը նշված մեթոդական մոտեցումները: Մինևույն ժամանակ, հեղինակները կարճ, միջին, հեռու տարածության փոխանցումների, դարպասին հարվածելու ճշգրտությունը բարելավելու նպատակով ներկայացնում են հատուկ ֆիզիկական վարժությունների կատարման օրինակելի ծրագիր, ընդ որում, դրանք պլանավորվում են յուրաքանչյուր մարզումային պարապմունքի ընթացքում:

Շարունակելով առաջադրանքների օպտիմալ ծավալի բացահայտման հարցը՝ հիշատակաենք մեկ այլ հետազոտության արդյունքներ (Г.Б.Софроново; Ф.Б. Симин, 1989): Հեղինակները վկայում են, որ շարժումների բնութագրերի ճշգրտության բարելավման համար պարապմունքների քանակը պետք է լինի 5-10-ի սահմաններում, ինչը թույլ կտա բարելավել մարզիկի մկանային զգայությունը: Վերջինս կարևոր է շարժման ճշգրտության բարձր դրսևորման համար: Սպորտային մարմնամարզությունում իրականացված հետազոտության արդյունքում բացահայտվել է, որ պատանի մարմնամարզիկների շարժումների ժամանակային և տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտությունն առավել հաջող և արագ է մշակվում, երբ սկզբից բարելավվում է մարզիկների կարողությունը տարբերակել բնութագրերը հակադրական, իսկ հետագայում իրենց բնութագրերով ավելի մոտ գտնվող վարժությունների միջոցով:

Գրգռիչների զգայության ավելի մեծ «հեռավորության» դեպքում տարբերակման ճշգրտությունն ունենում է ավելի բարձր ցուցանիշներ, քան այն առաջադրանքներում, որոնցում վարժությունների բնութագրերը միմյանցից շատ քիչ են տարբերակվում (А.М.

Шлемина, 1965): Ըստ հեղինակի՝ մեկ պարապմունքի ընթացքում վարժությունը պետք է կատարվի 8-12 անգամ, յուրաքանչյուրում 2-3 կրկնություն:

Իսկ մասնագիտական հնարքների ճշգրտության բարելավման համար մարզումների հիմնական մասում անհրաժեշտ է տրամադրել 15-20 րոպե: Այս հարցում վարժության կատարման տևողությունից բացի կարևորվում է նաև կրկնությունների քանակը: Այս առումով Բ.Ն. Պլատոնովը (В.Н. Платонов, 1997) գտնում է, որ շարժումների ճշգրտության կատարելագործումն արդյունավետ է իրականացվում այն դեպքում, երբ վարժությունների բարդությունը գրեթե առավելագույնն է և գտնվում է 75-90 % սահմաններում: Հեղինակը խորհուրդ է տալիս վարժության տևողությունը սահմանափակել 10-20 վրկ. – ով, իսկ կրկնությունների քանակը պետք է գտնվի 6- ից մինչև 10-12-ը:

Աշխատության մեջ նշվում է նաև կրկնությունների միջև հանգստի տևողությունը՝ 1-ից մինչև 2-3 րոպե: Կրկնությունների չափավորումը պահանջում է հաշվի առնել տարբեր գործոններ: Այդ թվում նաև մարզիկների տարիքը:

Այս առումով կարևոր խորհուրդներ է տրված Գ.Բ. Մեյկսոնի կողմից (Г.Б. Мейксон, 1968): Հեղինակը նշում է՝ քանի որ տարիքի հետ մեկտեղ փոփոխվում է շարժումների բնութագրերի կայունության աստիճանը, ապա վարժությունների կրկնությունների քանակը որոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև մարզիկների տարիքը: Որպես օրինակ՝ հեղինակը համեմատում է կրտսեր և ավագ դպրոցականներին:

Մասնավորապես շարժման ուժային բնութագրերի «հիշելու», այսինքն՝ ճշգրտությունը բարելավելու նպատակով ավագ դպրոցականների համար կրկնությունների քանակը մոտ 40 %- ով ավելի քիչ է:

Տարածական և ժամանակային բնութագրերի առումով այդ տարբերությունները կազմում են համապատասխանաբար 37-38 %:

Անհրաժեշտ ենք համարում հիշատակել Ս.Վ. Գոլոմազովի (С.В. Голомазов, 1996) հետազոտությունը, որը նվիրված է շարժումների ճշգրտության հիմնախնդրի պարզաբանմանը: Շարժումների ճշգրտության բարելավման համար հեղինակը կարևորում է ոչ միայն մեծաքանակ վարժությունների կատարումը, այլև գտնում է, որ

դրա հետ մեկտեղ, անհրաժեշտ է բարելավել սենորային համակարգերը՝ նկատի ունենալով բարձրացնել դրանց զգայությունը: Փորձարարական որոշ աշխատությունում ապացուցվել է հետևյալ դրույթը՝ ֆիզկուլտուրային և սպորտային ոլորտներում շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների բարձրացման նպատակով արդյունավետ է օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնցում մասամբ կամ ամբողջությամբ «բացակայում է» տեսողական հսկողությունը: Ընդ որում մնան մոտեցումը կարելի է կիրառել նաև լսողության վերաբերյալ Ե.Ն. Դոցենկո (Е.Н. Доценко, 2004):

Շարժումների ճշգրտության կատարելագործման գործընթացում վարժությունների կրկնության քանակի, դրանց միջև հանգստի տևողության հաշվառումից զատ անհրաժեշտ է չմոռանալ ևս մեկ կարևոր հանգամանք՝ մարզումների տևողություն միջև դադարները: Ինչպես նշվում է Ն.Ա. Բեռնշտեյնի աշխատությունում, շաբաթվա կամ ամսվա տևողության դադարները բացասաբար են անդրադառնում շարժումների ճշգրտության վրա (Н.А. Бернштейн, 1990): Մասնավորապես, շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների վատարացումը տեղի է ունենում տարբեր արագությամբ:

Ժ.Կ.Խոլոդովը դեռ 1975թ. (Ж.К. Холодов, 1975) բացահայտել է, որ շարժումների ճշգրտությունն ուղղված մարզումներում 5-ամսվա դադարը զգալիորեն ազդում է շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի վաթարացման վրա:

Շարունակելով վերը նշվածը՝ պետք է առանձնացնել գիտական այն աշխատանքները, որոնցում ուսումնասիրվել են հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժությունների կազմը և կիրառման առանձնահատկությունները շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների (բնութագրերի) բարելավման վրա: Այս առումով անհրաժեշտ է նշել որոշ հետազոտությունների արդյունքները (В.Б. Косов, 1989; У. Уатфи, 2000; Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2003; А.А. Чатинян, 2009):

Շարժումների ճշգրտության դրսևորման աստիճանը պայմանավորված է շարժումների կառավարման բարձր կարողությամբ: Այս առումով Վ.Բ.Կոսովը նշում է, որ շարժումների կառավարման ընթացքում ինքնահսկողության չափը զգալիորեն պայմանավորված է մարդու «տարբերակման զգայությունից»:

Նույն աշխատության մեջ առաջարկվում են տարբեր հոգեշարժիչ վարժություններ, որոնք նպատակաուղղված են բարելավել շարժումների ուժային, տարածական և ժամանակային բնութագրերի տարբերակաման զգայությամբ:

Այսպես մկանային ճիգերի (ուժային բնութագիր) կառավարման կարողության բարելավման համար առաջարկվում են՝ հեռացատկ տեղից առավելագույն ուժով, առավելագույն ուժի կես, 1.3, կամ 1.4 չափով: Որպես մեկ այլ օրինակ՝ ներկայացնենք վարժություն՝ ձեռքերը կողմ բարձրացնելով, որն առաջարկվում է կատարել տարբեր ուղղություններով և տարբեր աստիճանով: Իսկ ժամանակի, շարժման տեմպի տարբերակաման համար առաջարկվում են բազմաթիվ քայլքային վարժություններ, որոնց կատարման ժամանակ փոփոխվում է տեմպը՝ առավելագույն, միջին կամ դանդաղ: Նշված առաջադրանքներում պարտադիր փոփոխվում է շարժման կամ առաջադրանքի պայմանները:

Հավելենք, որ այս առումով մոտեցումները կարող են տարբեր լինել՝ փոքրացնելով կամ մեծացնելով մկանային ճիգը, ժամանակը կամ տարածությունը 1/2, 1/3, 1/4, և նույնիսկ փոխելով այն ավելի չնչին չափով: Ու. Ուատֆին (Մ. Уатфин, 2000) ուսումնասիրել է դպրոցականների տարբեր բնութագրերի վերարտադրության ճշգրտությունը: Այն բարելավելու նպատակով հետազոտողը առաջարկել է ֆիզկուլտուրային դասերի ընթացքում 10-15ր. կատարել հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժություններից և հատուկ շարժախաղերից կազմված համալիրներ: Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում հեղինակն ապացուցեց նման համալիրների ներգործության արդյունավետությունը դպրոցականների շարժումների կառավարման բարելավման գործում: Եվ որպես դրա արդյունք կատարելագործվել են երկու սեռի երեխաների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումները:

Շարժումների ճշգրտության բարելավման մեթոդիկան ենթադրում է այնպիսի վարժությունների և մեթոդիկաների օգտագործում, որոնք թույլ են տալիս բարձրացնել շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի գնահատման վերարտադրության և տարբերակման կարողությունները (Ջ.Կ. Холодов; В.С. Кузнецов, 2003): Ինչպես արդարացի նշում են հեղինակները այդ ընդունակությունները պայմանավորված են մարդու զգայությամբ, որոնք տարբեր

զգայարանների միջոցով տեղեկացնում են մարմնի տարբեր մասերի շարժման դիրքի և այլնի մասին: Հենց զգայական համակարգերի ճիշտ կառավարումից է կախված յուրաքանչյուր շարժման ճշգրտությունը:

Ֆիզիկական վարժությունների կատարման գործընթացում հեղինակները կարևոր տեղ են հատկացնում մկանաշարժողական զգայությանը: Նրանք առաջարկում են հատուկ ֆիզիկական վարժությունների կատարման մեթոդիկան, որտեղ էական է առաջադրանքի պայմանների փոփոխությունը՝ կապված շարժման աստիճանի, քաշի կամ տարածության փոփոխության հետ: Դրա հետ մեկտեղ, ուսումնական ձեռնարկներում առաջարկվում է նման վարժությունների կատարման ժամանակ օգտագործել հակադրական և մոտեցնող մեթոդները:

Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում բացահայտվել է, որ դպրոցական երեխաների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների բարելավման համար արդյունավետ են հոգեշարժիչ վարժությունները և շարժախաղերը (A.A. Чатинян, 2009): Դրանց 10-12 րոպեանոց կիրառումը ֆիզկուլտուրայի դասերին թույլ տվեց բարելավել շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարումը (նվազեցնել առաջադրանքի սխալը) 50.7-90.5 % տղաների և 43.5- 65.5% աղջիկների մոտ:

Հավելենք, որ գիտափորձերի ընթացքում հեղինակը շարժումների յուրաքանչյուր բնութագրի կառավարման ընդունակության բարելավման համար օգտագործել է 16-ական հատուկ վարժություն:

Ընդ որում, շարժումների տարբեր բնութագրերի ընդունակության կատարելագործման համար հեղինակն առաջարկում է ուսումնական առաջադրանքների կատարման ժամանակ, հետևել որոշ մեթոդական կանոններին, հեշտացնել կամ բարդացնել, վարժության կատարման պայմանների հակադիր փոփոխություն և այլն:

Այս ուղղությամբ կատարվել են մի շարք գիտական հետազոտություններ, որոնցում ուսումնասիրվել է լրացուցիչ տեղեկատվության ձևի ազդեցությունը շարժումների ճշգրտության տարբեր ձևերի կատարելագործման վրա: Կարծում ենք, որ մարզիկներին տեղեկատվության ճիշտ ձևի տրամադրումը կարող է նպաստել շարժումների ճշգրտության բարելավմանը: Այս գործում, անկասկած, անհրաժեշտ է

հաշվի առնել պարապողների տարիքը մարզական ստաժը, ինչպես նաև անհատական առանձնահատկությունները: Այս ուղղությամբ կատարած հետազոտության արդյունքում հստակ բացահայտվել է, որ տեղեկատվության ճիշտ ձևի օգտագործումը մարզումային գործընթացում թույլ է տալիս 1.5-2 անգամ կրճատել շարժումների ճշգրտության բարելավմանն ուղղված վարժությունների քանակը (А.В.Дубинин, 1983): Լրացուցիչ տեղեկատվությունը վարժության կատարման ժամանակ կարող է տրվել տարբեր ձևերով: Օրինակ՝ նման տեղեկատվության ձևերն են՝ պայմանական նշան, բանավոր կամ գրավոր ձև, լուսային կամ ձայնային ազդանշանները և այլն:

Այս առումով անհրաժեշտ ենք համարում ներկայացնել հետազոտության արդյունքները, որում ուսումնասիրվել է «շտապ», տեղեկատվության ձևի նշանակությանը՝ շարժումների ճշգրտության բարելավման գործում: Փորձարկվել է «շտապ»՝ այսինքն վարժության կատարումից անմիջապես հետո տրամադրվող տեղեկատվությունը, որը ներկայացված էր հետևյալ ձևաչափերով՝ այո-ոչ, այո-շատ-քիչ և կոնկրետ թվային ցուցանիշներով (Г.А. Топхачев, 1970):

Պարզվել է, որ մարզիկին լրացուցիչ տեղեկատվության տրամադրումը նպաստում է շարժման ճշգրտության բարելավմանը: Հատկանշական է այն, որ առավել բարձր արդյունքներ են գրանցվել այն ժամանակ, երբ լրացուցիչ տեղեկատվությունը մարզիչը տրամադրել է կոնկրետ թվային ձևակերպումով, այլ ոչ թե լավ է կամ վատ, ճիշտ կամ սխալ ձևով: Հավելենք, որ նմանատիպ հետազոտություններ կատարվել են տարբեր մարզաձևերում, որի արդյունքում հեղինակները հանգել են նույն եզրակացությանը: Անկասկած, շարժումների ճշգրտության կատարելագործման նպատակով մարզումների ընթացքում նպատակահարմար է որպես լրացուցիչ տեղեկատվություն ներկայացնել ձայնային կամ տեսողական ձևով կոնկրետ թվային ցուցանիշներ:

Գլուխ 2. Հետազոտության մեթոդաբանությունը

Մասնագիտական գիտամեթոդական գրականություն ուսումնասիրումը և վերլուծությունը թույլ տվեց բացահայտել ոչ միայն այն հիմնահարցերը, որոնք արդիական են և պարզաբանման կարիք ունեն, այլև ըմբշամարտի տարբեր ձևերում պատանի մարզիկների շարժողական պատրաստվածությանը ներկայացվող պահանջները: Միևնույն ժամանակ, բացահայտվեց այն ստուգողական վարժությունների շրջանակը, որը կարևորում է պատանի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում:

Անդրադառնալով շարժողական պատրաստվածության գնահատման մեթոդիկային անհրաժեշտ է նշել, որ օգտագործվող ստուգողական վարժությունները պարտադիր պետք է համապատասխանեն չափաբանական բոլոր պահանջներին Վ.Ն. Զացիորսկի (В.М. Зациорский, 1982): Միայն այս դեպքում հնարավոր է ստանալ օբյեկտիվ տվյալներ, հիմնվել դրանց վրա և կատարել գրագետ վերլուծություն, հասնել ճիշտ եզրակացությունների:

Ստուգողական վարժություններին ներկայացվող հիմնական պահանջներն են՝ վարժության կատարման ստանդարտ կամ փոփոխվող պայմանները, գնահատման սանդղակի առկայությունը, թեստի հուսալիությունը, ստուգողական վարժության օբյեկտիվությունը և տեղեկատվությունը:

Թեստերը, որոնք անցել են չափաբանական ստուգումներ և բավարարում են վերը նշված պահանջներին, կարող են օգտագործվել մարզիկների ներկա վիճակը և դրա շարժընթացն ուսումնասիրելու նպատակով:

Հետազոտության ընթացքում մեր կողմից օգտագործված բոլոր ստուգողական վարժություններն առաջարկված են մասնագիտական գրականության մեջ, երկար ժամանակ կիրառվում են մարզիկների թեստատորման պրակտիկայում, անցել են համապատասխան ստուգումներ ու երաշխաորված են մասնագետների կողմից՝ որպես հուսալի և ինֆորմատիվ թեստեր:

Առաջադրված խնդիրների լուծման ընթացքում օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝

1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում,
2. ուսումնամարզական փաստաթղթերի ուսումնասիրում և վերլուծում,
3. մարզումային և մրցումային պայմաններում մանկավարժական դիտումներ,
4. անկետային հարցում,
5. մանկավարժական թեստավորում,
6. դինամոմետրիա,
7. խրոնոմետրիա,
8. կինեմատոմետրիա,
9. փորձագիտական գնահատականներ,
10. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում:

Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունից պարզ դարձան և հստակեցվեց աշխատանքի նպատակն ու խնդրիները: Միևնույն ժամանակ, հնարավոր եղավ բացահայտել գիտամեթոդական գրականությունում ուսումնասիրվող հիմնահարցի լուսաբանման աստիճանը:

Գրականության ուսումնասիրման արդյունքում ընտրվեցին հետազոտության այն մեթոդները, որոնք հնարավորություն տվեցին բացահայտել ըմբշամարտի տարբեր ձևերում մասնագիտացող պատանի մարզիկների տարբեր դրսևոսրումների առանձնահատկությունները:

Ուսումնասիրվել են հետազոտության թվային տվյալների մաթեմատիկական մշակման մեթոդների վերաբերյալ գրականություն:

Ուսումնական փաստաթղթերի, ծրագրերի ուսումնասիրում և վերլուծում: Այս ուղղությամբ կատարած ուսումնասիրությունը նպատակ ունի պարզաբանելու ըմբշամարտի տարբեր մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ուսումնական ծրագրերի առկայությունը և մեզ հետաքրքրող հարցերի պատասխանները:

Մասնավորապես, մեզ հետաքրքրում է ծրագրերում նյութի հետևյալ բաժինների բովանդակությունը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստությանը տրամադրող ժամաքանակը և դրա շարժընթացը բազմամյա պատրաստության ընթացքում, առաջատար շարժողական ընդունակությունների և դրանց գնահատման համար առաջարկվող ստուգողական վարժությունները, ինչպես նաև նորմատիվային պահանջները և այլն:

Մարզումային և մրցումային պայմաններում մանկավարժական դիտումներ: Երևան քաղաքի ըմբշամարտի տարբեր մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ուսումնասիրվել են մարզումային գործընթացում տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ուղիները, ինչպես նաև մասնագիտական շարժումների կառավարումը բարելավող հատուկ ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումը:

Մանկավարժական դիտումներն իրականացվել են հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո մարզաձևերի պատանի ըմբիշների շուրջտարյա մարզման ընթացքում: Դրա շնորհիվ հնարավոր եղավ ամբողջական և ստույգ պատկեր կազմել նախապատրաստական, մրցակցական և անցումային շրջանի մարզումների պայմաններում մասնագիտական հնարքների կատարելագործման մեթոդների և միջոցների կիրառման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Մանկավարժական դիտումներն իրականացվել են նաև պատանի ըմբիշների մրցումային գոտեմարտերի ընթացքում: Դրանք ընդգրկվում են տարբեր բնույթի մրցումներ, մրցաշարեր, հուշամրցաշարեր և Հայաստանի Հանրապետության առաջնություններ:

Առաջին հերթին ուսումնասիրվել են տարբեր առաջնություններում փորձարարական և ստուգողական խմբերի՝ հունահռոմեական ըմբիշների զբաղեցրած տեղերը, բացի դրանից՝ դիտումների ընթացքում ուսումնասիրվել են հունահռոմեական ըմբիշների փորձարարական և ստուգողական խմբերում տեխնիկական հնարքների քանակական և հատկապես որակական տվյալները, ընդ որում, բոլոր մասնագիտական հնարքների արդյունավետությունն ուսումնասիրվել է գոտեմարտերում նրանց կիրառման հաճախականության տեսանկյունից: Մանկավարժական դիտումների արդյունքները թույլ տվեցին բացահայտել պատանի

ըմբիշների մարզումային գործընթացում՝ կիրառված տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ոչ ավանդական մոտեցման արդյունավետությունը:

Անկետային հարցում: Ելնելով պատանի ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարձրացման խնդիրների բացահայտման, ինչպես նաև մարզիկների շարժումների ճշգրտության մշակման հիմնական ուղիների պարզաբանման նպատակից:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել է Երևան քաղաքի Նորայր Մուշեղյանի անվան ըմբշամարտի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի, Սպարտակ, Դինամո մանկապատանեկան մարզադպրոցների առաջատար մարզիչների կարծիքը: Հարցմանը մասնակցել է հունահռոմեական, ազատ ոճի, ձյուդո ըմբշամարտերի տարբեր որակավորում ունեցող 50 մարզիչ: Այն կազմակերպվել է 2016թ. Երևան քաղաքի տարբեր մանկապատանեկան մարզադպրոցներում: Մարզիչների մեծամասնությունը սպորտի վարպետներ և վաստակավոր մարզիչներ էին, որոնց մանկավարժական ստաժը միջինը 13 տարի էր:

Հարցաթերթիկը կազմված էր կիսափակ տարբերակով և հարցվող մարզիչների խմբերին համապատասխան պարունակում էր 12 հիմնական հարց, որոնք տրամաբանորեն բաժանված էին երկու խմբի: Հարցերի առաջին խումբը հիմնականում վերաբերում էր պատրաստության համակարգում շարժումների ճշգրտության դերի և նշանակության կարևորման մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարձրացման գործընթացի պարզաբանմանը: Հարցերի երկրորդ խումբն՝ ուղղված էր բացահայտելու տեխնիկական հնարքների և շարժումների ճշգրտության կատարելագործման ուղիները:

Հարցաթերթում առկա էին այնպիսի հարցեր, որոնք ենթադրում էին մեկ և ավել հարցերի պատասխաններ: Անկետային հարցումներում առաջնային կարևորություն էինք տվել պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության մշակման հիմնական ուղիների բարելավման հիմնահարցերին:

Հատուկ մշակված բլանկի վրա 10 միավորանոց համակարգով յուրաքանչյուր փորձագետ գնահատում էր հետազոտվող ըմբիշների կողմից ձեռքերով կատարվող տեխնիկական հնարքների արդյունավետության աստիճանը. (Հավելված 9):

Համաձայն 10 միավորանոց սանդղակի՝ ցածր մակարդակ էր համարվում 1-2 միջակայքը, միջինից ցածր՝ 3-4, միջին 5-6, միջինից բարձր 7-8, ինչպես նաև բարձր 9-10 միավոր: Կատարվող հնարքների արդյունավետության գնահատականը հետազայում հաշվարկվում է համաձայն հարցվող յուրաքանչյուր մարզածևի փորձագետի կողմից տրվող միավորների գումարի: Հարցաթերթիկը կազմելիս և անկետավորում անցկացնելիս առաջնորդվել ենք (Գ.Ա.Պողոսյան 1987, Ս. Դ. Եղիազարյան, 1992) ոլորտի մասնագետների ցուցումով:

Մանկավարժական թեստավորում: Մանկավարժական թեստավորումն ուղղված էր պարզաբանելու հունահռոմեական ըմբիշների առաջատար շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը և դրանց փոփոխության առանձնահատկությունները, մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում:

Առաջատար շարժողական ընդունակությունները գնահատելու նպատակով օգտագործել ենք Ռուսաստանի Դաշնության հունահռոմեական մանկապատանեկան մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրերում ներկայացված համապատասխան թեստային առաջադրանքներ: Մեր կողմից ուսումնասիրվել են պատանի մարզիկների հետևյալ շարժողական ընդունակությունները՝ արագավազք 60 մ (արագաշարժություն), մաքոքավազք 3x10 մ (կոորդինացիա), վազք 400 մ (ընդհանուր դիմացկունություն), վերձգում պտտածողից (մկանային ուժ), կանգնած դիրքից թեքում առաջ (ճկունություն):

Քանի որ բազմաթիվ մասնագետներ պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացում կարևորում են նաև շարժումների ճշգրտությունը, նպատակահարմար գտանք լրացնել թեստերի շարքն այդ ընդունակությունը գնահատող առաջադրանքով:

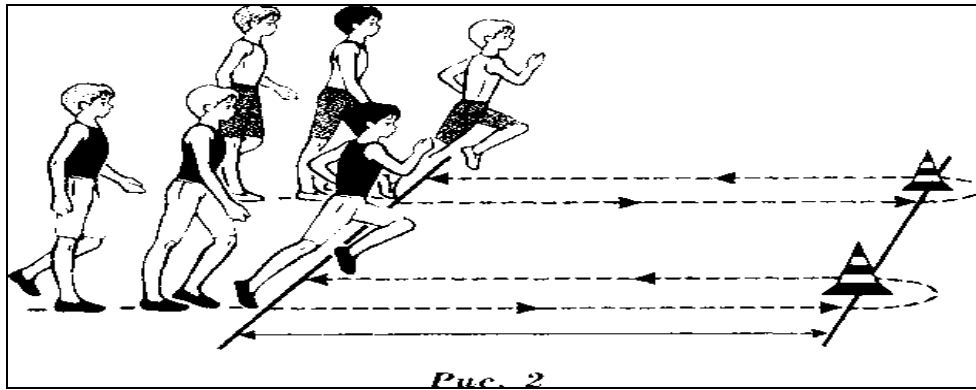
Մանկավարժական թեստավորումն իրականացնելիս հետազոտության ողջ ընթացքում կարևորել ենք, որ ստուգողական վարժություններն անցկացվելու են պատանի ըմբիշների մարզումների նախավարժանքից հետո հատուկ այն նպատակով, որ մարզումների ընթացքում առաջացող բեռնվածությունն ազդեցություն չունենա ստուգողական վարժությունների ցուցանիշների վրա:

Արագաշարժություն: Պատանի ըմբիշների արագաշարժությունը որոշվել է արագավազք՝ 30 մ ստուգողական վարժության միջոցով: Թեստի կատարման համար

ըմբշամարտի մարզադահլիճում նախօրոք չափվել է 30մ երկարությամբ ուղիղ վազքուղի, յուրաքանչյուր մասում կավիճով յուրաքանչյուր 5մ երկարությամբ հորիզոնական գծվել են մեկնարկի և վազքի ավարտի հատվածները և տեղակայվել են երկու հատվածներում պլաստմասե կոներ: Էլեկտրոնային վայրկենաչափով ժամանակը միացվում էր, երբ բարձր մեկնարկից վազքուղու սկզբնական հատվածից, սկսվում էր վազքն և ավարտվում էր, երբ հետազոտվող պատանի ըմբիշն արդեն հատում էր եզրագիծը՝ հաջորդ փորձը սկսելու համար կարգավորում էր շնչառությունը: Յուրաքանչյուր հետազոտվող ըմբիշ վարժությունը կատարում էր երեք անգամ:

Կոորդինացիա: Պատանի ըմբիշների առաջատար շարժողական ընդունակությունների շարքում ստուգման նպատակով ընտրել էինք մաքրքավազք 3x10 մ: Առաջադրանքն անցկացվել է հետևյալ կերպ. մարզադահլիճում վաղօրոք չափվել է 10 մ երկարությամբ ուղիղ վազքուղի, յուրաքանչյուր մասում 5մ երկարությամբ հորիզոնական գծվել են մեկնարկի և վազքի եզրագծի մասերը (նկար 1): Այնուհետև նշված գծերից յուրաքանչյուրի վերջում դրվել են պլաստմասե կոներ, որոնք հետազոտվող մարզիկների կողմից տեսանելի էին և նույնիսկ դրանց հետ բախման դեպքում տեղակայված կոները չէին կարող հետազոտվողին խոչընդոտել կամ վնասվածք պատճառել:

Առաջադրանքը հետևյալն էր. մեկնարկ հրահանգով հետազոտվողը երեք անգամ պետք է անցնի մեկնարկի կետից եզրագծին ու հակառակը, ինչպես ներկայացված է (1 նկարում): Ընդ որում, յուրաքանչյուր անգամ, հասնելով համապատասխան կետին, վազողը երկու ոտքով պետք է հատեր գծված հորիզոնական գիծը և հնարավորին չափ արագ վերադառնար դեպի մյուս կետը: Մեկ կետից մյուս կետն առավելագույն արագությամբ վազքով հասնելը համարվում էր մեկ փուլ:



Նկար 1. Մաքրավազք՝ (3x10 մ) թեստի կատարման սխեման

Յուրաքանչյուր փորձարկվող կատարում էր առաջադրանքը մեկ անգամ: Էլեկտրոնային վայրկենաչափով ժամանակը միացվում էր, երբ բարձր մեկնարկից՝ սկզբնական հատվածից սկսվում էր վազքը և ավարտվում էր երրորդ շրջանը անցնելուց հետո եզրագիծը: Ստուգողական վարժության կատարման համար տրվում էր մեկ փորձ:

Ընդհանուր դիմացկունության համար նախատեսված 400մ հեռավորության վազքերն անցկացվել են «Դինամո» ըմբշամարտի դահլիճում՝ մանրակրկիտ չափված և անվտանգ վազքուղիով: Հետազոտվող մարզիկները վազում էին երկու շրջան ութ հոգանոց քանակակազմով: Ժամացույցի սլաքին հակառակ ուղղությամբ:

Էլեկտրոնային վայրկենաչափով ժամանակը միացվում էր մեկնարկ հրահանգով մեկնարկից վազքը սկսելուն պես և անջատվում էր, երբ պատանի մարզիկը արդեն հատում էր եզրագիծը: Առաջադրանքը կատարվում էր մեկ անգամ:

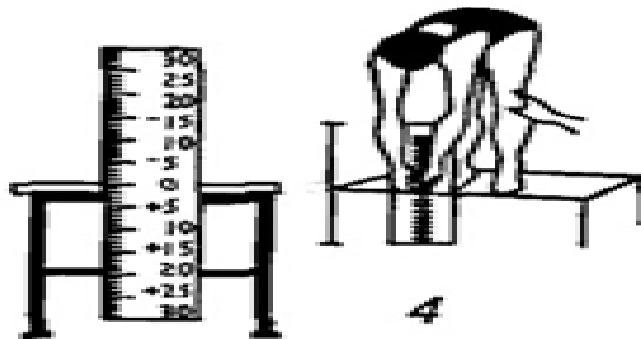
Մկանային ուժ: Հետազոտվողների մկանային ուժը որոշվել է վերձգում պտտածողի միջոցով: Այս նպատակով ըմբշամարտի դահլիճում ընտրվել է հատուկ տարածք, որտեղ մարզիկները մարզումների ընթացքում բարելավել են ֆիզիկական պատրաստությունը մարզասարքերի միջոցով: Հատուկ տեղ էր հատկացվում նաև պտտածողին:

Առաջադրանքը հետևյալն էր, որ մեկնարկ հրահանգով պատանի մարզիկները կախվելով պտտածողից, կատարում են ձգումներ, պտտածողը պետք է բռնել ամբողջ

ափով և ոչ թե մատներով: Վարժության կատարման ժամանակ ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և թաթերը ձգված՝ կազմելով մեկ ուղղիղ գիծ:

Յուրաքանչյուր հետազոտվող մարզիկ վարժությունը կատարում էր մեկ անգամ, բոլոր փորձերի ցուցանիշները արձանագրվում էին:

Ճկունություն: Հետազոտվողների ճկունությունը որոշելու նպատակով օգտագործել ենք կանգնած դիրքից թեքում առաջ թեստը (նկար 2): Թեստի կատարման համար հետազոտվողը կազնած դիրքից մարմնամարզական նստարանից թեքում է կատարում առաջ: Հարթակի աստիճանը, որի վրա կանգնում է հետազոտվող մարզիկը, գրոյական աստիճան է: Առաջադրանքների կատարման վերջնական արդյունքը որոշելու համար չափում են քանոնի ծայրի և գրոյական մակարդակի միջև հեռավորությունը (սմ): Չէր թույլատրվում վարժությունը կատարելիս ծնկները ծալել, և շատ էր կարևորում թեստի կատարումից առաջ իրականացվող նախավարժանքի առկայությունը: Յուրաքանչյուր հետազոտվող մարզիկ առաջադրանքը կատարում էր երեք անգամ:



Նկար 2. Ճկունության գնահատման թեստ

Դինամոմետրիայի մեթոդի հիման վրա ուսումնասիրվել են դաստակների մկանային ճիգերի կառավարման ցուցանիշները: Այդ նպատակով օգտագործվել է ձեռքի ուժաչափ (նկ. 2): Թեստի կատարման ժամանակ փորձարկվողներին հանձնարարություն է տրվել ցուցաբերել և մտապահել իրենց առավելագույն ուժը՝ առանց ուժաչափի սանդղակին նայելու, որից անմիջապես հետո առաջարկվել է նոր

խնդիր՝ առանց ուժաչափի սանդղակին նայելու ցուցաբերել տրված առավելագույն ուժի 50 %-ը: Տրամադրվել է 3 փորձի իրավունք և ամեն նոր կրկնությունը պետք է սկսել ուժաչափի 0-ական դրությունից: Մկանային ճիգերի տարբերակաման ճշգրտությունը գնահատվել է սխալների միջին ցուցանիշների հիման վրա, որոնք ցույց են տվել պատանի մարզիկները 3 փորձի արդյունքում: Որքան այն փոքր էր, այնքան փորձարկվողը ճշգրիտ էր կառավարում տվյալ պարամետրը:



Նկար 3. Դաստակի ուժաչափ

Խրոնոմետրիա: Այս մեթոդի հիման վրա ուսումնասիրվել են պատանի մարզիկների ժամանակի գնահատման ցուցանիշները: Այդ նպատակով օգտագործվել է ձեռքի էլեկտրոնային վայրկենաչափ: Թեստի գնահատման ժամանակ փորձարկվողներին հնարավորություն է տրվել գնահատելու 3 և 10 վրկ. առանց վայրկենաչափի սանդղակին նայելու, որից անմիջապես հետո առաջադրվել է նոր խնդիր՝ հետագոտվող մարզիկներին տեղեկացնելով ստացված ցուցանիշները: Տրամադրվել է երեք փորձի իրավունք և գրանցել է յուրաքանչյուր ցուցանիշը: Ամեն նոր կրկնությունը պետք է սկսել վայրկենաչափի զրոյական դրությունից: Երեք վայրկյանի գնահատումն իրականացվել է սխալների միջին ցուցանիշների հիման վրա, որքան ցույց են տվել պատանի մարզիկները երեք փորձի արդյունքում:

Կինեմատոմետրիայի մեթոդի կիրառման ընթացքում օգտագործվել է Մ. Ժուկովսկու կողմից առաջարկված կինեմատոմետրը, որը մեր կողմից կատարելագործվել է էլեկտրոնային կինեմատոմետրի: Դրա շնորհիվ առաջադրանքի կատարման ընթացքում ցուցանակի վրա անմիջապես երևում էր յուրաքանչյուր արդյունք (նկ.4): Կինեմատոմետրը հնարավորություն է տալիս հետագոտել նախաբազկի տարբեր լայնույթի շարժումների տարբերական ճշգրտությունը: Մեր

հետազոտությունում շարժումները կապված էին արմնկային հոդում նախաբազկի ծալման հետ: Վերջինս կատարվում էր՝ փոքր 20, միջին 45 և մեծ 70 աստիճան լայնույթով: Ստուգման մեթոդիկան հետևյալն է:

Սկզբում շարժման լայնույթը հիշելու նպատակով փորձարկվողը 3 անգամ կրկնում առաջադրանքը՝ 20° միջև սահմանափակիչը: Սահմանափակիչը հեռացնելուց հետո փորձարկվողը պետք է 3 անգամ վերարտադրի առաջադրանքը: Յուրաքանչյուր կրկնություն պետք է սկսել 0-ական դրությունից: Սեփական զգայություններն օբյեկտիվ տվյալների հետ համեմատելու և անհրաժեշտության դեպքում շարժումների լայնույթի մեջ փոփոխություն մտցնելու համար յուրաքանչյուր փորձից հետո հետազոտվողին հաղորդվում էր ցույց տրված արդյունքը: Առաջադրանքները կատարվում էին առանձին՝ 20, 45 և 70 աստիճանի պայմաններում: Տարածական բնութագրերի տարբերական ճշգրտությունը գնահատվել է սխալների միջին ցուցանիշների հիման վրա, որոնք ցույց են տրվել փորձարկվողները 3 փորձի արդյունքում:

Որքան սխալի մեծությունը փոքր էր, այնքան փորձարկվողը ավելի ճշգրիտ էր կառավարում տվյալ շարժումը: Չափումները կատարվում էին 0.1 աստիճան ճշգրտությամբ:



ա



բ

Նկար 4. Մ. ժուկովսկու կինեմատոմետրի տեսքը (ա) և թեստավորման ընթացքը (բ)

Փորձագիտական գնահատականների հետազոտության որոշակի փուլում որպես փորձագետներ ներգրավել են՝ մանկապատանեկան մարզադպրոցների

հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի բարձր որակավորում ունեցող մարզիչներ, որոնց մարզչամանկավարժական միջին ստաժը կազմում էր 12 տարի:

Պատանի ըմբիշների առանձին տեխնիկական հնարքների արդյունավետության գիտատման ձորձագիտական մոտեցումը հիմնված էր գիտական գրականությունում (Ա.Դ. Եղիազարյան 1990, Л.П. Матвеев. 1977, М.М. Боев, 1985) առաջարկվող չափանիշների հաշվառման հիման վրա:

Մասնավորապես մասնագետ փորձագետների գնահատականը որոշելիս հաշվի են առնվում կոնկրետ տեխնիկական հնարքի կատարման հետևյալ չափանիշները.

1.Մարմնի տարբեր օղակներում առաջացող լարվածությունը, 2.հնարքի արդյունավետ կատարումը տարբեր պայմաններում, 3.հնարքների տարբեր մասերի համաձայնեցվածություն, 4.հնարքի կայունությունը կատարման տարբեր պայմաններում:

Հետազոտության ընդհանուր մեթոդոլոգիայի մշակման ժամանակ հատուկ նշանակություն տրվեց հունահռոմեական ըմբշամարտում պատանի մարզիկների մրցումների ընթացքում տեխնիկական հնարքների օգտագործման հաճախականությունը: Մեր կողմից նախապես մշակվել է հարցաթերթ, որում ներկայացված է՝ (մշտապես, հաճախակի, հազվադեպ, չի օգտագործվում) տեխնիկական հնարքների կատարման հաճախականությունը և լայնույթը՝ (լայն, փոքր, միջին):

Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդը կիրառվել է հետազոտության արդյունքների հավաստիությունն ու հիմնավորվածությունն ապահովելու համար:

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում պատանի մարզիկների հետազոտության ցուցանիշների վիճակագրման մշակման արդյունքում հաշվարկվել են տոկոսը (%), միջին թվաբանականը (\bar{X}), միջին թվաբանականի շեղումը (m): Տարբերությունները հավաստի էին նշանակության 95, 98, 99.9 տոկոսանոց մակարդակների դեպքում, ինչը բավական հուսալի է մանկավարժական հետազոտություններում: Տարբերության հավաստիության գնահատումը կատարվել է ստյուդենտի (t) արժեքի համաձայն:

Հետազոտության բոլոր թվային տվյալների մաթեմատիկական մշակումն իրականացվել է գիտական գրականությունում ներկայացված երաշխավորությունների

հիման վրա, և անցել է չափաբանական բոլոր ստուգումները: Անցկացվել է մարզական պատրաստության բնագավառում լայն կիրառում ստացած վիճակագրական մեթոդներով և համակարգչային MS Excel 2007 ծրագրի հիման վրա:

Հետազոտության կազմակերպումը և քանակակազմը: Հետազոտությունը իրականացվել է 5 փուլով:

Առաջին փուլում ուսումնասիրվել են հետազոտության թեմայի հետ կապված գիտամեթոդական և ուսումնական գրականություն: Դրա արդյունքում պարզաբանել են հիմնախնդրի բացահայտման աստիճանը, հետազոտվող ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների դրսևորման և մշակման առանձնահատկությունները: Միևնույն ժամանակ, հստակեցվել է մարզիկների քանակակազմը, նախնական ու հիմնական հետազոտությունների անցկացման վայրը:

Երկրորդ փուլում ուսումնասիրվել և համեմատվել է հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների զարգացման աստիճանը: Դրա հետ մեկտեղ՝ մանկավարժական դիտումների միջոցով ուսումնասիրվել են մարզումային գործընթացում մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարձրացման նպատակով օգտագործվող վարժությունները, դրանց ծավալը և կիրառման մեթոդիկան: Վերլուծվել են նաև ըմբշամարտի Ռուսաստանի Դաշնության մանկապատանեկան մարզադպրոցների ուսումնամարզական ծրագրերը, ինչի արդյունքում պարզ է դարձել առաջատար շարժողական ընդունակությունների շրջանակը, մասնագիտական հնարքների կատարելագործմանն ուղղված ծրագրային նյութի բովանդակությունը և դրան հատկացվող ժամաքանակը:

Երրորդ փուլում մասնագետ-փորձագետների օգնությամբ մարզումային գործընթացում գնահատվել են ըմբշամարտի 3 ձևի ընտրված քանակակազմի տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը՝ հիմք ընդունելով 10 միավորանոց սանդղակը:

Հետազոտության այս փուլի ավարտին պարզաբանվեցին փորձագիտական գնահատականների և շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների միջև փոխկապակցվածության առանձնահատկությունները: Դրանց մեծության և

ուղղվածության հիման վրա ուսումնասիրման համար ընտրվել է ըմբշամարտի հունահռոմեական ձևը, նախանշվել հետազոտության հիմնական ուղղությունը: Մշակվել են ուսումնական առաջադրանքներ՝ ուղղված մարզիկների մասնագիտական հնարքների ճշգրիտ կատարման արդյունավետության բարելավմանը:

Չորրորդ փուլում մասնագիտական հնարքների արդյունավետության և շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների առավել ուժեղ փոխկապակցվածության հիման վրա բացահայտված ուսումնասիրման արդյունքում մշակվել են համապատասխան ֆիզիկական վարժություններ և դրանց համալիրներ, որոնք օգտագործվել են որպես լրացում մասնագիտական հնարքների կատարելագործման գործընթացում կիրառվող ավանդական մեթոդիկաների:

Դրանց արդյունավետության աստիճանը ստուգվել է մանկավարժական գիտափորձում: Գիտափորձը կազմակերպվել է փորձարարական և ստուգողական խմբերում՝ հիմնվելով ընդհանուր մարզման պլանի վրա:

Գիտափորձի ընթացքում փորձագիտական գնահատականների հիման վրա ուսումնասիրվել են ընտրված քանակակազմի տեխնիկական հնարքների արդյունավետության փոփոխության առանձնահատկությունները: Գիտափորձի ընթացքում ուսումնասիրվել են նաև պատանի ըմբիշների առաջատար շարժողական ընդունակությունները՝ մկանային ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, արագավազք, արագաուժային ընդունակություն: Մշակված և ներդրված առաջադրանքների արդյունավետությունը ստուգվել է մրցումային գոտեմարտերի ժամանակ: Դրանց ընթացքում համեմատվել են փորձարարական և ստուգողական խմբերի ըմբիշների մրցակցական գործողությունների կատարման արդյունավետությունը և զբաղեցրած տեղը, հաղթանակի քանակը՝ այդ թվում մաքուր հաղթանակների:

Հինգերորդ փուլում մշակվել են նախորդ փուլերում ստացված արդյունքները, ճշգրտվել են եզրահանգումները և ձևավորվել է ատենախոսության բովանդակությունը:

Հետազոտության քանակակազմը: Հետազոտությունում ներգրավվել է հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի 15-17 տարեկան 100 մարզիկ:

Որպես փորձագետներ՝ հետազոտության մեջ ընդգրկվել են ըմբշամարտի յուրաքանչյուր ձևի 4 բարձրակարգ մասնագետներ՝ սպորտի վարպետներ և Հայաստանի Հանրապետության վաստակավոր մարզիչներ: Մանկավարժական գիտափորձին մասնակցել է հունահռոմեական ըմբշամարտի 30 պատանի մարզիկ:

Գլուխ 3 Պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության դրսևորման առանձնահատկությունները և տեխնիկական հնարքների կատարելագործման մեթոդիկան

3.1. Պատանի ըմբիշների առաջատար շարժողական ընդունակությունների դերը շարժումների ճշգրտության մշակաման գործընթացում

Ըմբշամարտի հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ձևերում պատանի մարզիկների պատրաստության գործընթացում առկա խնդիրների բացահայտման և այդ գործընթացի կատարելագործման նպատակով իրականացվել է մարզիչների շրջանում անկետային հարցում: Հարցումը նպատակ ուներ պարզաբանելու պատանի ըմբիշների առաջատար շարժողական ընդունակությունները, դրանց դերը սպորտային հաջողությունների նվաճման գործընթացում պատրաստության համակարգում շարժումների ճշգրտության վերաբերյալ մարզիչների պատկերացումները, մշակման հիմնական ուղիները և այլ հարցեր:

Հավելենք, որ անկետային հարցման կարևոր խնդիրներից մեկը հետևյալն էր՝ բացահայտել Հայաստանի Հանրապետության ըմբշամարտի երեք ձևերի առաջատար մարզիչների կարծիքները պատանի մարզիկների մասնագիտական հնարքների կատարելագործման ուղիների և այդ գործընթացում շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակության բարելավման նշանակության վերաբերյալ: Ստորև ներկայացնում ենք անկետային հարցման արդյունքում ստացված տվյալները և դրանց վերլուծությունը:

Ինչպես նշել ենք աշխատանքի 2- րդ գլխում, անկետային հարցման ընթացքում մշակված հարցերը դասակարգված են երկու խմբերում: Առաջին խմբի հարցերի միջոցով հնարավոր եղավ պարզաբանել մասնագետների կարծիքն, այն շարժողական ընդունակությունների շրջանակի վերաբերյալ, որոնք նպաստում են բարձր ֆիզիկական պատրաստվածության և մարզական հաջողությունների նվաճմանը ըմբշամարտում:

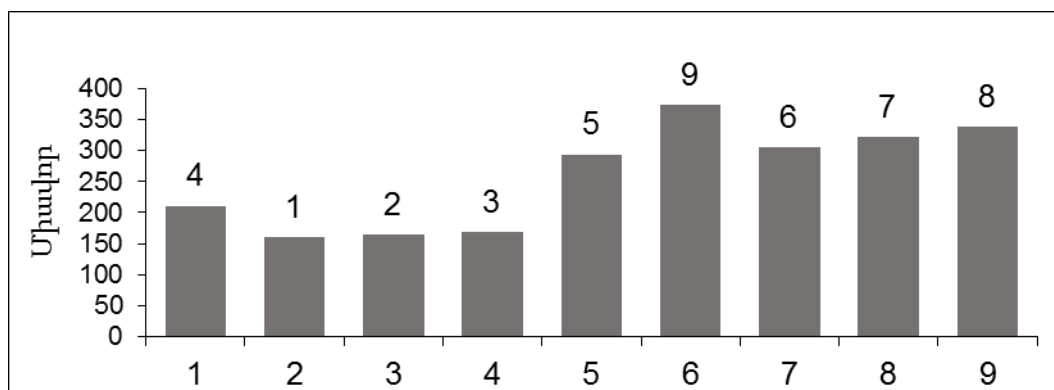
Իսկ երկրորդ խմբի հարցերն ուղղված են բացահայտելու՝ ըմբիշ մարզիկների տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը և շարժումների կառավարման

միջոցով ըմբռամարտում տեխնիկական հնարքների կատարման ճշգրտության բարձրացման հնարավորությունը:

Անկետային հարցումը կազմակերպելիս հիմնականում օգտագործվում էր փակ պատասխանների տարբերակը: Դրա հետ մեկտեղ, որոշ առաջադրանքների դեպքում մարզիչներին հնարավորություն ընձեռվեց առաջարկել սեփական կարծիքը, ինչը թույլ տվեց հստակեցնել և ճշգրտել ուսումնասիրվող հիմնահարցի էությունը: Անկետային հարցումն անցկացվել է գիտական գրականությունում ներկայացված (Ռ.Տ. Մելիքսեթյան,1987, Ֆ.Գ.Ղազարյան,1992, Ա.Դ.Եղիազարյան,1992, В.И. Дობренко,2004) երաշխավորությունների համաձայն:

Հարցման ընթացքում պարզ դարձավ, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ուղիների վերաբերյալ մարզիչները ունեն տարբեր կարծիքներ, որոնք, սակայն, իրենց հիմքում կրում են ավանդական մոտեցումներ: Վերջինս հիմնված է տեխնիկական հնարքների բազմաթիվ կրկնության մեթոդի օգտագործման վրա: Մեր կողմից կազմակերպված հետազոտության արդյունքները թույլ տվեցին իրական պատկերացում կազմել շարժումների ճշգրտության բազմաթիվ հիմնահարցերի վերաբերյալ: Այս առումով անհրաժեշտ է ներկայացնել անկետային հարցման առաջին խումբ հարցերի արդյունքները:

Այսպես, «Շարժողական ընդունակությունների շարքում, որո՞նք եք կարևորում պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացում» հարցի պատասխանների (գծապատկեր 5)



Գծապատկեր 5. Ըմբռամարտում պատանի մարզիկների պատրաստության գործընթացում շարժողական ընդունակությունների կարևորության կարգը

1.ուժ, 2.արագաշարժություն, 3.ճկունություն, 4.ճարպկություն, 5.դիմացկունություն, 6.ցատկունակություն, 7.շարժումների ճշգրտություն, 8.կողորդինացիա, 9. հավասարակշռություն:

Վերլուծությունից պարզաբանվեց, որ ըմբիշների պատրաստության գործընթացում մարզիչների կողմից շարժումների ճշգրտությունը դերը քիչ է կարևորվում (գծապատկեր 1): Այսպես ինը շարժողական ընդունակության շարքում նրանք ըստ կարգի տեղադրում են՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունը և այլն: Շարժումների ճշգրտությանը հատկացնում են 6-րդ տեղը:

Հավանաբար շարժումների ճշգրտության նշանակությունը մարզիչները քիչ են կարևորում և ոչ ճիշտ պատկերացում ունեն այդ ընդունակության դրսևորումների կարևորության վերաբերյալ պատանի ըմբիշների շարժողական պատրաստության համակարգում:

Վերլուծելով ըմբշամարտի տարբեր ձևերում մասնագիտացող պատանի ըմբիշների առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունների տվյալները՝ կարելի է նշել, որ չի բացահայտվել որևիցե օրինաչափություն, որը կարող է շարժումների ճշգրտության կարևորության տեսանկյունից առանձնացնի հունահռոմեական, ազատ ոճի, ձյուդո ըմբշամարտերը: Մասնավորապես վերը նշված ըմբշամարտի ձևերի մարզիչները ինը շարժողական ընդունակությունների շարքում շարժումների ճշգրտությանը հատկացնում են համապատասխանաբար 6-րդ կամ 7-րդ տեղը:

Հավանաբար, մարզիչները, չկարևորելով շարժումների ճշգրտության դերը մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում, ինքնաբերաբար չեն դիտարկում այն որպես ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի մոտեցումներից մեկը: Նման մոտեցման հիմքն է կազմում շարժումների կառավարման բարելավման դրույթը:

Մեկ այլ հարցի՝ «Պայմանավորված է արդյոք պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը մարզիկների շարժումների ճշգրտությամբ» պատասխաններից ստացվեց հետաքրքիր պատկեր. որ մարզիչների գերակշռող մեծամասնությունը՝ 81 %-ը, համոզված էր ըմբիշների տեխնիկական հնարների արդյունավետության բարձրացումը շատ է

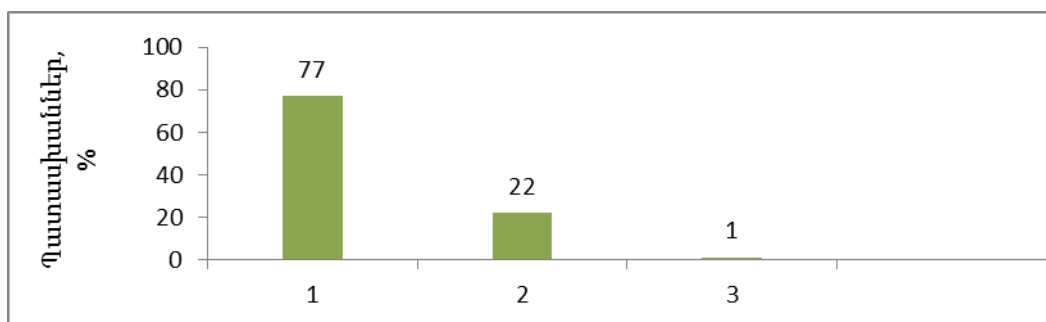
պայմանավորված մարզիկների շարժումների ճշգրտությամբ, իսկ 12 %-ը՝ ոչ այնքան, բայց նույնպես կարևորում են այդ ընդունակության դերը տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ողջ գործընթացում: Հետաքրքիր էր արձանագրել այն փաստը, որ մարզիչների 7 %-ը չեն կարևորում շարժումների ճշգրտությունը: Ուստի, հետզհետե մեծանում է անհրաժեշտությունը կարևորելու, որ պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտության նշանակությունը պատրաստության համակարգում կարող է հստակ գնահատել ըմբշամարտի տարբեր ձևերի մասնագիտական հնարքների կատարման ճշգրտության աստիճանը՝ դրանք արդյունավետ կատարելագործելու նպատակով:

Նման պատկերը պայմանավորված է նրանով, որ ըմբշամարտում շարժողական պատրաստության ավանդական մոտեցումներում չի նախատեսված շարժումների ճշգրտության որպես շարժողական ընդունակության նպատակաուղղված մշակում:

Դրա մասին է վկայում նաև ըմբշամարտի դասագրքերի, մանկապատանեկան մարզադպրոցների ծրագրերի և ըմբիշների մարզումային գործընթացի երկարատև մանկավարժական դիտումների արդյունքների վերլուծությունը:

Հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ մարզիչները դիտարկում են շարժումների ճշգրտությունը լավագույն դեպքում որպես զուտ շարժողական ընդունակություն, չզուգակցելով այն ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման հիմնահարցերի հետ:

Հարցման մյուս առաջադրանքից, որը կապված էր «Ըմբիշների սպորտային վարպետության կայացման գործընթացում ինչպիսի դե՞ր է խաղում շարժումների ճշգրտությունը» հարցի պարզաբանման հետ հստակ երևում է, որ հարցվողներն ըմբիշների սպորտային վարպետության կայացման գործում այս շարժողական ընդունակության դերն իրականում ավելի բարձր են դասում, քան դա երևում էր նրանց առաջին հարցի պատասխաններից (գծապատկեր 6):

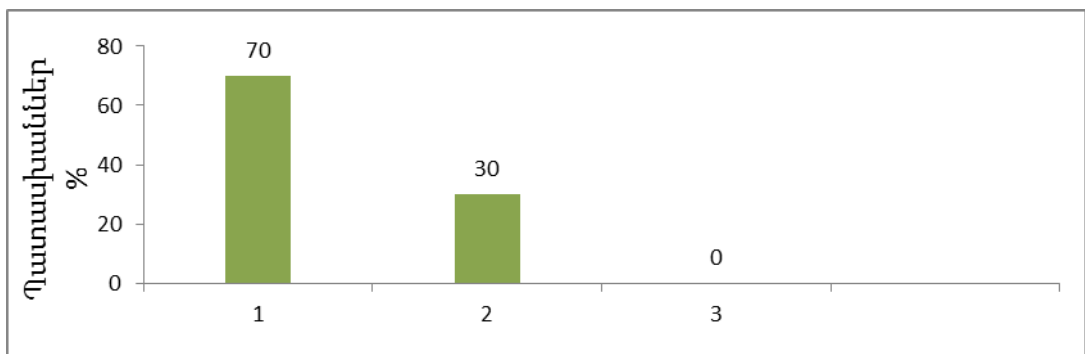


Գծապատկեր 6. Շարժումների ճշգրտության դերը ըմբիշների սպորտային սպորտային վարպետության ձևավորման գործնթացում
 1.էական դեր, 2.որոշակի դեր, 3.ոչ էական

Չափազանց բարձր են գնահատում շարժումների ճշգրտության նշանակությունը հարցվող մարզիչների 77 %-ը: Նրանց 22 %-ը ոչ այնքան բարձր, սակայն նույնպես կարևորում են այդ ընդունակության դերը պատանի ըմբիշների սպորտային վարպետության կայացման գործում: Եվ հարցվողների ընդհամենը 1 %-ը համարում են, որ պատանի ըմբիշների մարզական հաջողություններում շարժումների ճշգրտությունը էական դեր չի խաղում:

Անկասկած յուրաքանչյուր մարզաձևում, այդ թվում նաև ըմբշամարտում, պատրաստվածության այլ գործոնների հետ մեկտեղ, ըմբիշների մարզական հաջողությունների նվաճման գործում, մասնագիտական գործողությունների արդյունավետ իրականացման տեսանկյունից էական դեր է խաղում շարժումների կառավարման արդյունավետությունը, որի չափանիշներից մեկը շարժումների ճշգրտության ցուցանիշներն են:

Հարցաթերթում առաջադրված հարցերի հաջորդ մասն, առնչվում է պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության տարբեր կողմերի հետ: Հատկանշական է պարզաբանել պատանի մարզիկների տեխնիկական հնարքների տարբեր կողմերին ներկայացվող պահանջները, որի միջոցով հնարավոր կլինի բարձրացնել ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետությունը: Ինչպես նաև ներդնել պատրաստության նոր, ոչ ավանդական միջոցներն ու մեխանիզմները, քանի որ ճշգրտության աստիճանն է պայմանավորում պատանի մարզիկների մասնագիտական հնարքների կատարման տեխնիկայի արդյունավետությունը (գծապատկեր 7):



Գծապատկեր 7. Պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետության պայմանավորվածությունը շարժումների ճշգրտությամբ
1. Շատ է պայմանավորված, 2. պայմանավորված է, 3. քիչ է պայմանավորված

Ներկայացնենք հարցաթերթում առաջադրված հաջորդ հարցը՝ «Պայմանավորված է արդյոք պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը մարզիկների շարժումների ճշգրտությամբ»

Պատասխաններից ստացվել է հետաքրքիր պատկեր: Մարզիչների կարծիքով պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետությունն կախված է շարժումների ճշգրտությունից: Ստացված տվյալների համաձայն՝ նրանց 70 %-ը շատ է պայմանավորում այդ հարցում շարժումների ճշգրտությանը, իսկ 30 %-ը, պայմանավորված է, այդ ընդունակությունը նույնպես կարևորում է ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետության գործում:

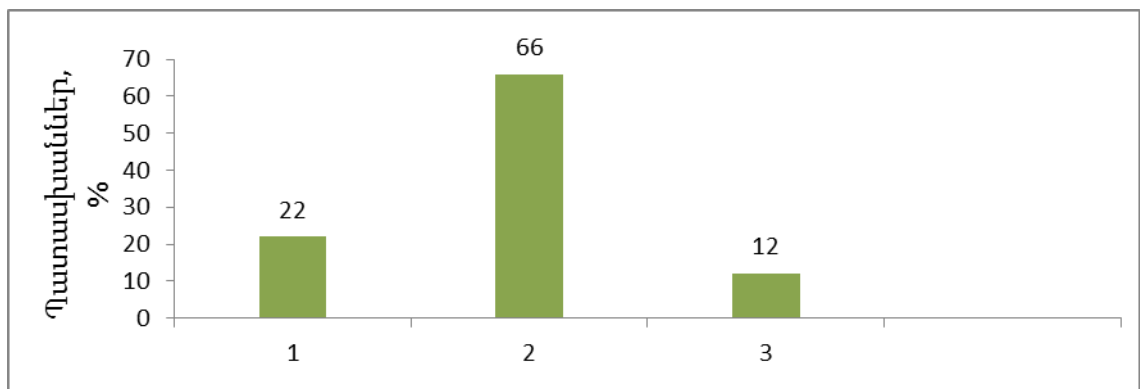
Մեկ այլ հարցի՝ «Հնարավոր է արդյոք ոչ մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման ճանապարհով բարձրացնել նաև պատանի ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտությունը» որպես դրական արդյունք պետք է նշել այն փաստը, որ մարզիչների 94 % - ի կարծիքով պատանի ըմբիշների մասնագիտական գործողությունների ճշգրտությունը կարելի է իրականացնել ոչ ավանդական մոտեցումների հիման վրա, իսկ մարզիչների 6 % -ը պատասխանեց, որ ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտությունը կարելի է բարելավել ավանդական ճանապարհով:

Ներկայացնենք հարցաթերթում առաջադրված հարցերից ևս մեկը, որն առնչվում է հետազոտության նպատակի իրականացման հետ:

Ստացված տվյալների համաձայն, իհարկե առաջին հայացքից դժվար է պատերազում կազմել նման կապի առկայության մասին, սակայն հաջորդ հարցի պատասխանները հնարավորություն են տալիս հստակեցնել մարզիչների կարծիքը պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործում այլ մարզաձևերի օգտագործման նշանակության մասին:

«Պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության նպատակով օգտագործում եք այլ մարզաձևեր» հարցի պատասխանների վերլուծությունից պարզվել է, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործնառնում մարզիչների 66 % -ը ժամանակ առ ժամանակ են կրիառվում (գծապատկեր 8):

Մասնագետների հարցման պատասխանների 22 % -ը մշտապես կարևորում է տարբեր մարզաձևերից որոշակի գործողությունների կիրառումը, իսկ 12 %-ը ընդհանրապես չեն օգտագործում՝ հիմք ընդունելով ավանդական մոտեցումները:



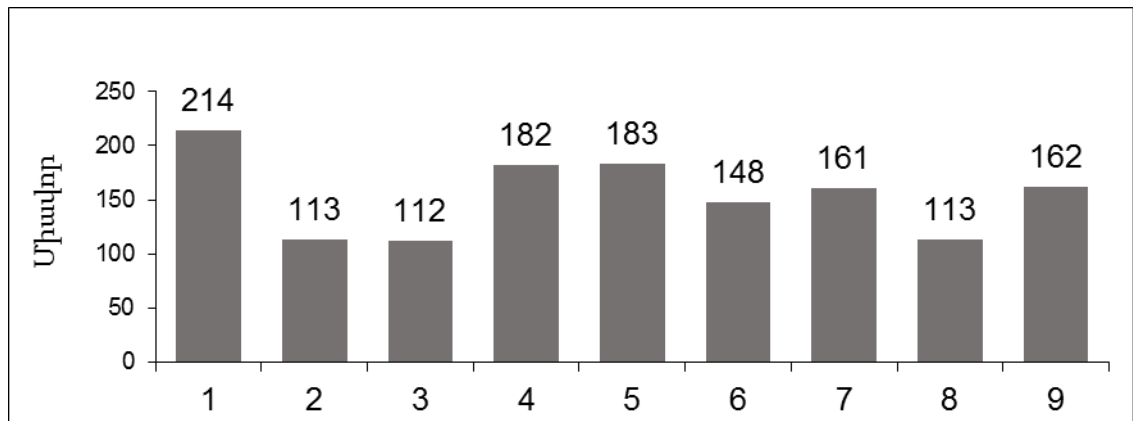
Գծապատկեր 8. Այլ մարզաձևերի կիրառումը պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության համակարգում

1.Մշտապես, 2.ժամանակ առ ժամանակ, 3. չեն օգտագործում

Տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ընթացքում այլ մարզաձևերի օգտագործումը և դրանց դերի կարևորումը կարող է մարզիչներին տալ այն գործիքը, որի միջոցով հնարավոր է շարժումների կառավարման բարելավման միջոցով բարձրացնել ըմբշամարտի տարբեր ձևերի տեխնիկական հնարքների կատարման ճշգրտության աստիճանը՝ դրանց արդյունավետ իրականացման նպատակով: Իսկ դա միջնորդավորված ձևով ներգործում է տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վրա: Սակայն, հաջորդող հարցի պատասխանները հնարավորություն են տալիս հստակեցնել դրա վերաբերյալ մարզիչների կարծիքը (գծապատկեր 9):

Սույն հարցի պատասխանները մշակվել են հետևյալ մեթոդիկայով: Պարապմունքների ընթացքում որպես առավել շատ կիրառվող մարզաձևին տրամադրվում էր 1-ին տեղ և տալիս էին 1 միավոր:

Եթե մարզաձևերի ցանկում մարզիչը, որևէ մարզաձևն նշել է 2-րդ տեղում, ապա դրան հատկացվել է 2 միավոր և այդպես նման ձևով հատկացված այլ տեղերին: Ընդհանրացված ձևով մարզիչների կարծիքը ներկայացնելու համար գումարվում են 9 մարզաձևերից յուրաքանչյուրին տրված միավորները:



Գծապատկեր 9. Պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացում առավել կարևոր մարզաձևերի կիրառման աստիճանը

1.վոլեյբոլ, 2.ֆուտբոլ, 3.ակրոբատիկա, 4.հանդբոլ, 5.սեղանի թենիս, 6.բասկետբոլ, 7.ճանրամարտ, 8.աթլետիկա, 9. լող

Որքան միավորները քիչ էին, այնքան մարզիչները ավելի էին կարևորում մարզաձևի կիրառումը պատրաստության գործընթացում և հատկացնում ավելի բարձր տեղ: «Առավելապես ո՞ր մարզաձևերն եք օգտագործում պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործընթացում»

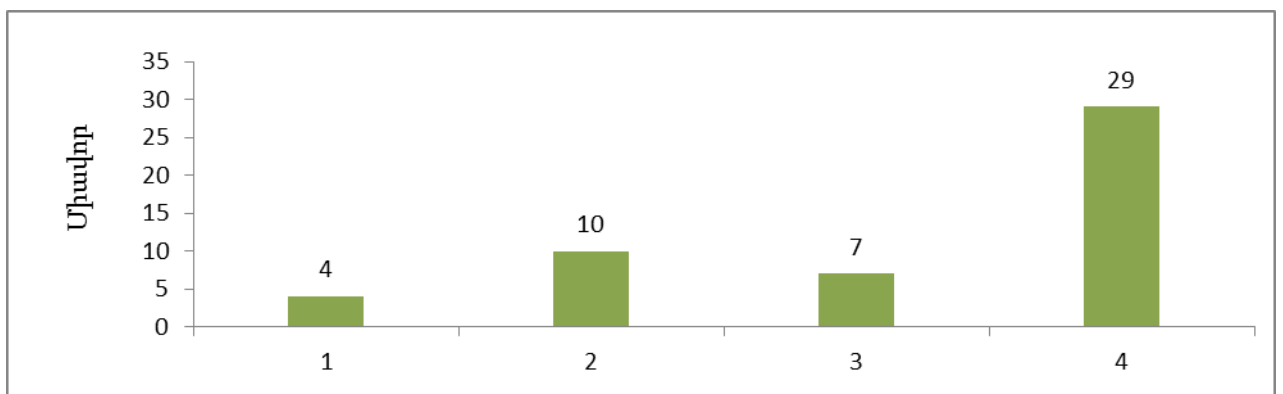
Մարզիչների կարծիքով ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման արդյունավետությունը կապ ունի մարզումների ընթացքում այլ մարզաձևերի օգտագործման հետ: Հավելենք, որ այս հարցի հետ կապված պատասխանների մշակման մեթոդիկայի համաձայն առաջնային էին առավել քիչ միավոր հավաքած մարզաձևերը:

Հարցվող մարզիչների գերակշռող մեծամասնությունը մեծ տեղ է հատկացնում այլ մարզաձևերի կիրառմանը՝ հատկապես առանձնացնելով ակրոբատիկա, ծանրամարտ, լող մարզաձևերը, իսկ 11 մասնագետ չի կարևորում պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործնթացում այլ մարզաձևերի կիրառումը:

Դա հիմնավորում են այն հանգամանքով, որ տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործընթացը կազմակերպվում էր առավելապես մասնագիտական հնարքների բազմաթիվ կրկնությունների միջոցով: Վերոհիշյալ առաջադրանքների պատասխանների համեմատությունը թույլ է տալիս հաստատել որոշակի եզրահանգումներ:

Մասնավորապես բացահայտված նման կապը պայմանավորված է հավանաբար այն հանգամանքով, որ ըմբշամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական պատրաստության գործընթացում մեծ տեղ է հատկացվում այլ մարզաձևերի կիրառմանը: Դրա մասին է վկայում ըմբշամարտի դասագրքերի, ըմբիշների մարզումային գործնթացի երկարատև մանկավարժական դիտումների արդյունքների վերլուծությունը, զրույցը մարզիչների հետ:

Մեր հարցաթերթիկի այն հարցին, թե «Շարժումների բնութագրերից, որո՞նք եք առավել կարևորում պատանի ըմբիշների մասնագիտական ճշգրտության բարելավման գործընթացում» բացահայտվեց, որ որոշ մարզիչներ համակարծիք են, որ տարբեր մարզաձևերով կանոնավոր պարապելը դրական ազդեցություն է ունենում մարզիկների շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակությունների, ինչպես նաև մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման վրա (գծապատկեր 10):

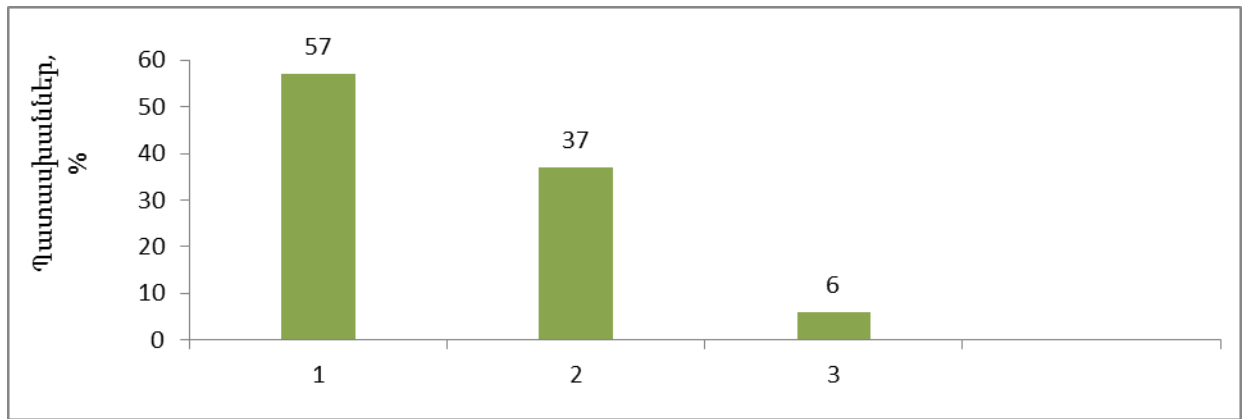


Գծապատկեր 10. Շարժումների բնութագրերի դերը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների ճշգրտության դրսևորման մեջ
1.տարածական, 2. ժամանակային, 3. ուժային, 4. Բոլորը

Մասնավորապես ստացված տվյալների համաձայն հարցվող մարզիչների 29 մարզիչ, չափազանց բարձր են գնահատում շարժումների բոլոր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության նշանակությունը՝ իսկ 10 - ը ժամանակայինը, սակայն նույնպես կարևորում են շարժումների բնութագրերի կառավարման կատարելագործման դերը պատանի ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման գործընթացում: 7 մարզիչ կարևորում է ուժային՝ և 4-ը տարածական բնութագրերը:

Այս առումով անհրաժեշտ է նշել, որ մարզիչները, կարևորելով շարժումների բնութագրերի բարելավման դերը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում, այնուհանդերձ մարզումային գործընթացում չեն կիրառում շարժումների բնութագրերի կառավարման ճշգրտության բարձրացման համար նախատեսված հատուկ ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումը: Այս համատեքստում անհրաժեշտ է նշել, որ որոշ հեղինակներ Ա.Ա.Կորնեշով, Մախդու Աբդելկադեր (А.А. Корнешов, 2003; Абделькадер Махду Бен Хамади, 1980) համոզված են, որ տարբեր մարզաձևերի կիրառումը պատրաստության գործընթացում դրական ազդեցություն է ունենում մարզիկների շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակության, իչպես նաև շարժումների ամբողջական գործողությունների ճշգրտության վրա:

Հաջող հարցի՝ «Հնարավո՞ր է արդյոք շարժումների տարածության, ժամանակի և մկանային ճիգերի զգայության բարելավմանն ուղղված ոչ մասնագիտական վարժությունների կիրառմամբ բարձրացնել պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը» (գծապատկեր 11):



Գծապատկեր 11. Ոչ ավանդական վարժությունների դերը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների ճշգրտության դրսևորման մեջ

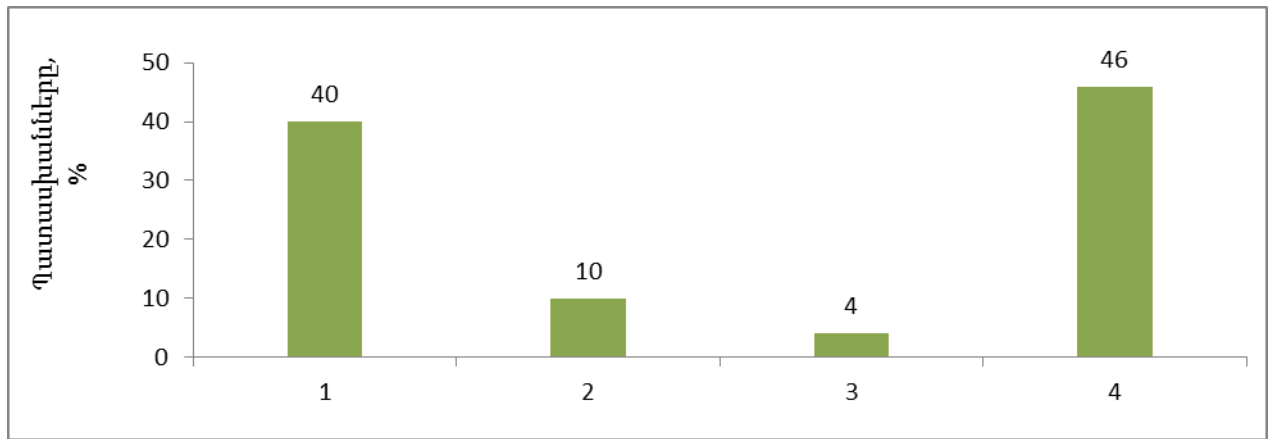
1. հնարավոր է, 2. հնարավորությունը փոքր է, 3. հնարավոր չէ

Հարցի պատասխաններից պարզ դարձավ որ մարզիչների 57 % - ն է կարևորում, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետության բարելավումը ուղղված է ոչ մասնագիտական շարժումների օգտագործման հետ:

Իսկ մարզիչների 37 %-ը կարծում է, որ հնարավորությունը փոքր է: Մասնավորապես, հարցվող մարզիչները նման արդյունքների հետ կապված ունեն իրենց միջոցները և մեխանիզմները տեխնիկական հնարքների բարելավման գործընթացում, իսկ հարցվողների 6 %-ը պատասխանեցին՝ հնարավոր չէ:

Հաջորդ հարցից՝ պարզաբանվեց նաև, որ պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության գործընթացը իրականացվում է շուրջտարյա մարզման բոլոր շրջաններում: Դրա մասին է վկայում հետևյալ առաջադրանքը «Շուրջտարյա մարզման ո՞ր շրջանում (շրջաններում) նպատակահարմար է կատարելագործել պատանի ըմբիշների հնարքների ճշգրտությունը»:

Առանձնացնելով ըմբշամարտի տարբեր ձևերում պատանի մարզիկների շուրջտարյա մարզման շրջանները՝ անհրաժեշտ է նշել, որ բոլոր շրջաններում մարզման յուրաքանչյուր փուլում լուծվում են որոշակի կոնկրետ խնդիրներ՝ կապված պատրաստության բոլոր կողմերի հետ (գծապատկեր 12):



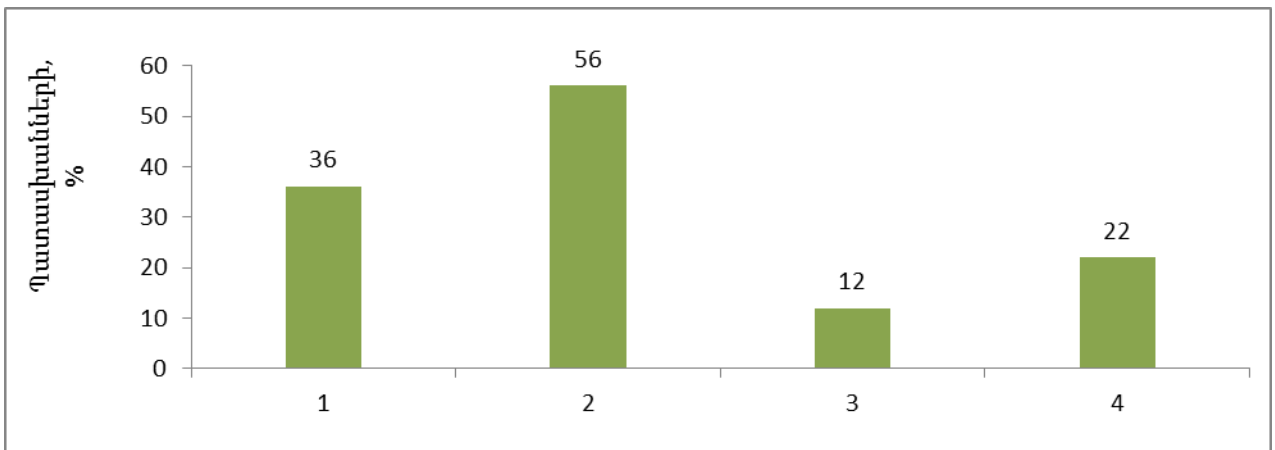
Գծապատկեր 12. Պատանի ըմբիշների շուրջտարյա մարզման ընթացքում տեխնիկական հնարքների կատարելագործման շրջանակները

1.նախապատրաստական, 2.մրցումային, 3.անցումային, 4.բոլոր շրջաններում

Այսպես՝ հարցվող մասնագետների 40 %-ը շուրջտարյա մարզման գործընթացում կարևոր տեղ է հատկացնում նախապատրաստական փուլին, որտեղ հիմք է դրվում մարզիկի ապագա հաջողություններին, որի ընթացքում յուրաքանչյուր փուլում լուծվում են յուրահատուկ խնդիրներ: Անհրաժեշտ է նշել, որ պատանի ըմբիշների նախապատրաստական փուլում մարզումները իրականացվում են մասամբ՝ ուսումնամարզական խմբերում, որտեղ լուծվում են բազմաբնույթ խնդիրներ (Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Ջ. Սաղյան, 2008):

Այս փուլում մարզիչներն օգտագործում են միջոցների, մեթոդների և մարզումների կազմակերպական ձևերի բազմազանություն: Իսկ 10 %-ը մրցումային շրջանում, սակայն նույնպես կարևորում են պատանի մարզիկների մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման գործընթացում, 4 %-ը՝ անցումային: Հարցման ընթացքում մարզիչների արդյունքների միայն 46 %-ն առավել բարձր էր գնահատում՝ գտնելով, որ բոլոր շրջաններում նպատակահարմար է կատարելագործել պատանի մարզիկների մասնագիտական շարժումների ճշգրտությունը, որը հիմնականում պայմանավորված է վաղորոք նշանակված մրցաշարերի առկայությունից:

Հարցման մյուս առաջադրանքից, որը կապված էր, թե «Մարզման ո՞ր փուլում է նպատակահարմար կատարելագործել պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստությունը»: Ինչ վերաբերում է նշված առաջադրանքին, որը նպատակ ուներ բացահայտելու պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վերաբերյալ մարզիչների պատկերացումները, ինչպես նաև մարզման փուլերը, կատարելագործման հիմնական ուղիները, միջոցները և այլ հարցերը (Գծապատկեր 13):



Գծապատկեր 13. Պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործումը շուրջտարյա մարզումային փուլերում

1.ընդհանուր պատրաստության, 2.հատուկ պատրաստության, 3.նախապատրաստական փուլ, 4.բոլոր փուլերում

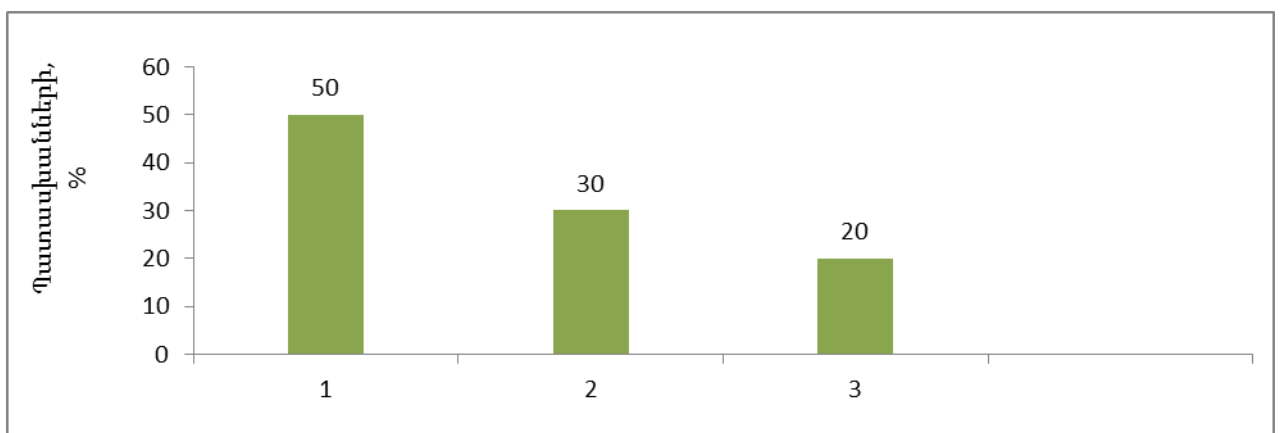
Ինչպես ցույց տվեցին մարզիչների կողմից հարցման արդյունքները, նրանց միայն 36 %-ը էր ընդհանուր պատրաստության փուլում նպատակահարմար գտնում կատարելագործել ըմբիշների տեխնիկական պատրաստությունը:

Ըստ Վ.Ա. Վորոբյովի (B.A.Воробьев,2001)՝ մարզիկների տեխնիկայի կատարելագործումը պետք է ընթանա ամբողջ սպորտային գործունեության ժամանակ: Սակայն այդ ընթացքում պետք է զարգացնել մկանահողային զգայությունը, տարածաժամանակային գործոնների ճիշտ գնահատելու կարողությունը:

Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիների վերաբերյալ գոյություն ունեն մարզիչների կողմից տարբեր կարծիքներ, որոնք, սակայն, իրենց հիմքում կրում են ավանդական մոտեցումներ: Իսկ մարզիչների 56 %-ը համոզված էր, որ ըմբիշների տեխնիկական պատրաստությունը հիմնականում իրականացվում է հատուկ պատրաստության փուլում՝ հավաստիացնելով, որ հատուկ պատրաստության հիմնական միջոցները մրցակցական և հատուկ նախապատրաստական վարժություններ են, որոնք ուղղված են բարձրացնելու պատանի մարզիկների հնարավորությունները տեխնիկական գործողություններ կատարելու ժամանակ:

Հարցվող մարզիչների 12 % - ն ըմբիշների տեխնիկական պատրաստությունն իրականացնում էր նախապատրաստական փուլում, իսկ 22 %-ը բոլոր փուլերում: Այս առումով կարևոր է նշել, որ անկետային հարցման միջոցով պարզվեցին մի շարք խնդիրներ ներկայիս ըմբշամարտում՝ հատկապես շարժումների ճշգրտության մշակման հիմնական ճանապարհների և դրանց բարելավման ուղիների, որը կարող է նպաստել ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետության բարձրացմանը, ինչպես նաև բարելավել տեխնիկական պատրաստության հիմնահարցերը և այլն:

Անդրադառնանք հարցման վերջին առաջադրանքին, որը հետևյալն էր: «Մեկ մարզումային պարապմունքի ընթացքում որք՞ան ժամանակ էք տրամադրում պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը» (գծապատկեր 14)



Գծապատկեր 14. Պատանի մարզիկների պարապմունքի ընթացքում տեխնիկական հնարքների կատարելագործման օպտիմալ ժամանակը

1. 25 – 30 րոպե, 2. 30 -35 րոպե, 3. 40 -45 րոպե

Ներկայացնենք հարցաթերթում առաջադրված հարցերի եզրափակիչ հատվածը, որը առնչվում է հետազոտության նպատակի իրականացման հետ:

Հարցվողների պատասխանների վերլուծությունից պարզվել է, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործնառնական մարզիչների 50 %-ը տրամադրում են՝ 25–30 րոպե: Կարևորելով ստացված արդյունքները, ըստ մասնագետների կարծիքի, տեխնիկական հնարքների արդյունավետության բարձրացման գործընթացում անհրաժեշտ են, այն նոր մոտեցումներն ու միջոցները, որոնց շնորհիվ հնարավոր է նաև բարձրացնել սեփական մարմնի կառավարման կարողությունը և բարելավել մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետությունը: Հարցվող մասնագետների 30 %-ը տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը հատկացրել են ավելի քան 30-35 րոպե և նշում են, որ պատանի մարզիկների տեխնիկական հնարքների արդյունավետության բարձրացումը հիմնականում կապված է մարզումային գործընթացի տարբեր պայմաններում մասնագիտական գործողությունների, առավելապես բազմաթիվ կրկնությունների կատարման հետ, իսկ մարզիչների 20 %-ը՝ 40-45 րոպե:

Այսպիսով հարցումը հնարավորություն տվեց նաև ընդհանրացնելու Երևան քաղաքի առաջատար մանկապատանեկան մարզադպրոցների մարզիչների կարծիքը:

Մասնավորապես ստացված արդյունքները նպատակ ունեին բացահայտելու պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության վերաբերյալ մարզիկների պատկերացումները, ինչպես նաև մշակման հիմնական ճանապարհները, միջոցները և այլ հարցերը:

Հատկանշական է ներկայացնել մարզիչների հարցման ամփոփիչ արդյունքների՝ հատկապես տեխնիկական պատրաստվածության օբյեկտիվ չափանիշ, որ ըմբշամարտի նշված ձևերում բավականին թերի են շարժումների ճշգրտության հարցերը: Կատարված ուսումնասիրությունները թույլ տվեցին իրական պատկերացում կազմել, որ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի մարզիչները նույն չափով են կարևորում շարժումների ճշգրտության դերը պատանի մարզիկների

Ֆիզիկական պատրաստության համակարգում՝ դասելով այն ըմբիշներին անհրաժեշտ 6-րդ ընդունակությանը:

Ինչը հիմնականում պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ մարզիչները շարժումների ճշգրտության կարևորության հարցում ոչ ճիշտ պատկերացում ունեն այդ ընդունակության դրսևորումների կարևորության վերաբերյալ և առաջնորդվում են իրենց փորձի և մանկավարժական պրակտիկայի շնորհիվ:

Մասնավորապես իրականացված հարցման արդյունքների ընդհանուր վերլուծությունից պարզաբանվեց, որ շարժումների ճշգրտության կառավարումով է պայմանավորված պատանի ըմբիշների մարզումային գործընթացում մասնագիտական հնարքների արդյունավետությունը: Միևնույն ժամանակ, մարզիչների գերակշռող մեծամասնությունը կարևորում է շարժումների ճշգրտության ազդեցությունը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վրա և համարում, որ այն որոշիչ դեր է խաղում մարզիկների սպորտային նվաճումների գործում:

Մեկ այլ հետազոտություն են անցկացրել Վ.Լ.Ցարեվան, Ս.Ն.Սիմոյ, Բ.Բ.Մուլին (Պ. В, Царева; С.Н. Смоляр В.В. Мулин, 2015) և ուրիշները: Հեղինակներն ուսումնասիրել են սպորտային ըմբշամարտում տարբեր տեխնիկատակտիկական գործողությունների փոխկապակցվածությունը: Իրենց հետազոտությունը հիմնված է անկետային հարցման արդյունքների հիման վրա, որոնցում ներգրավվել են բարձրակարգ մարզիկներ և առաջատար մարզիչներ: Անկետային հարցման արդյունքում բոլոր ռեսպոնդենտները հիմնական տեխնիկական գործողություն չափանիշով բաժանված են եղել վեց խմբի:

Առաջին խմբի մեջ եղել են ըմբիշներ, որոնց առավել սիրված տեխնիկական գործողությունը «տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխն» է, երկրորդ՝ խմբում ընդգրկվել են այն մարզիկները, որոնց առավել սիրված տեխնիկական գործողություններն «տապալում՝ բռնած մրցակցի իրանը», երրորդում գտնվել են մարզիկներ, որոնք օգտագործում են առավելապես «մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը», չորրորդում՝ «մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը», հինգերորդում՝ «փոխադրում սուզումով՝ բռնած մրցակցի իրանն» է և վեցերորդ խմբում «փոխադրում ձեռնազցումով»:

Անկետային տվյալների մշակումը թույլ տվեց հեղինակներին կատարել հետևյալ հետաքրքիր եզրակացությունները: Մարզիկների մեծամասնությունը իրենց սիրված հնարքի համար ձգտում են մենամարտում երկու որոշակի սիրված դիքերի և տարբեր սիրված հնարքների տիրապետող մարզիկների տեխնիկական գործողությունների կազմը միմյանցից տարբերվում են: Մրցակցային պայմաններում հարձակողական առավել հարմար դիրք զբաղեցնելու նպատակով մարզիկներն օգտագործում են այնպիսի տակտիկական գործողություններ, ինչպիսիք են մրցակցի դուրս բերումը հավասարակշռությունից, կեղծ հարձակում, կրկնակի հարձակում և մրցակցի ուժային ճնշում: Ինչ վերաբերում է մարզումային պայմաններին, ապա սիրված հնարքների ելման դրությունների մուտքի կատարելագործման նպատակով և այդ դիրքերից տեխնիկական հնարքներ կատարելու առումով նման մարզիկները մարզումային ժամանակահատվածին տրամադրում են մարզումային ժամանակի մինչև 60 %-ը:

Ինչ վերաբերվում է նման սիված հնարքների շտկման և կատարելագործման ժամանակահատվածին, ապա նման հիմնախնդրի լուծումը, որը կապված է վարպետորեն մենամարտերում դրանք օգտագործելու կարողությունից մարզիկները ծախսում են մոտավորապես մինչև հինգ տարի: Ինչ վերաբերում է առավել հարմար դիրքերից սիրված հնարքները կատարելու հարցին, ապա հարցվողների մեծամասնությունից այդ դիրքերի բացահայտմանը նրանք եկել ինքնուրույն, իսկ որոշ դեպքերում այդ հարցերում նրանց օգնել է մարզիչը:

Մարզիչների շրջանում կատարած հետազոտությունը հանգեց այն եզրակացության, որ մարզումային պարապմունքների ընթացքում պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ընթացքում հարցվող մարզիչները կիրառում են ավանդական մոտեցումները և օգտագործում են հնարքի բազմաթիվ կրկնությունների մեթոդը:

3.2. Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում մարզիկների շարժումների ճշգրտության համեմատական տվյալները

Ատենախոսության սույն բաժնում ներկայացված թվային տվյալները կարելի է դիտարկել որպես այնպիսի պահանջները, որոնք ներկայացված են ըմբշամարտի

ուսումնասիրված ձևերում մասնագիտացող պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտությանը:

Չնայած ազատ, հունահռոմեական և ձյուդո ըմբշամարտի մարզիկների տեխնիկայի և տակտիկայի որոշակի առանձնահատկություններին՝ ըմբշամարտի նշված ձևերում մարզիկների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումներն ուսումնասիրվել են մասնագիտական գրականության երաշխավորությունների համաձայն, նույն ստուգողական վարժությունների միջոցով:

Հետազոտության խնդրիների պարզաբանման ընթացքում շարժումների ճշգրտության բազմաբանության շրջանակից ուսումնասիրվել են հետևյալ ձևերը՝ տարածության, մկանային ճիգերի, ժամանակային միկրոհնտերվալների տարբերակման ճշգրտությունը: Ընդ որում տարածական ճշգրտությունն ուսումնասիրվել է նախաբազկի ծալման փոքր 20°, միջին 45° և մեծ 70° լայնույթի պայմաններում: Իսկ դաստակի մկանային ճիգերի ճշգրտությունն ուսումնասիրվել է աջ և ձախ ձեռքի առավելագույն ճիգի 50 %-ի պայմաններում::

Կատարած ուսումնասիրությունը թույլ տվեց պարզել, որ ի տարբերություն ըմբշամարտի այլ ձևերի, հունահռոմեական ոճի ըմբշամարտում նկատվում են էական տարբերություններ տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության միջև:

Ինչպես երևում է աղյուսակ 7-ից նկատվում է որոշակի տարբերության

Աղյուսակ 7

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերի մարզիկների նախաբազկի ծալման ճշգրտության համեմատական տվյալները, սխալներ ($X \pm m$)

№	Ըմբշամարտի և	Շարժումների լայնույթը								
		20°	№	t	45°	№	t	70°	№	t
1	Ազատ	1,9 ± 0,37	-	-	2,39±0,45	-	-	3,1±0,51	-	-
2	Ձյուդո	1,92±0,36	1-2	0,03	2,69±0,46	1-2	0,47	2,4 ± 0,5	1-2	0,81
3	Հ.Հ.	3,33±0,43	1-3	2,55*	1,92±0,15	1-3	1,0	1,56 ± 0,3	1-3	2,48*
տարբ.հավաս. (P<0,05)			2-3	2,5	-	2-3	1,60	-	2-3	1,06

փոքր՝ 20°, միջին 45° և մեծ լայնույթով կատարվող շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների միջև: Մասնավորապես, շարժման 20° պայմաններում ամենավատ ցուցանիշները վերաբերում են հունահռոմեական ըմբիշներին, որոնք միջինում 1.4°-ով ավելի շատ են սխալվում, քան ազատ և ձյուդո ըմբշամարտի մարզիկները:

Հունահռոմեական ըմբիշների ճշգրտության փոքր լայնույթի նման վատ պատկերը բացատրվում է այն հանգամանքով, որ, չնայած ըմբշամարտի այս ձևի մարզիկների կողմից, վերին վերջույթներով կատարվող բազմաթիվ տեխնիկական գործողություններին, փոքր լայնույթով շարժումները միավոր վաստակելու համար նախատեսված չեն: Դրանց կատարումը նպատակ ունի հանել մրցակցին հունից, նյարդայնացնել նրան և դրանով նախապատրաստել հետագա հնարքների կատարումը՝ ապահովելով գործողությունների բարձր արդյունավետություն:

Համեմատաբար փոքր սխալներ են թույլ տալիս հունահռոմեական ըմբիշները միջին լայնույթով կատարվող շարժումների դեպքում: Եվ, հակառակը, հունահռոմեական ըմբշամարտում առավել արդյունավետ են համարվում և հաճախակի են օգտագործվում այն տեխնիկական հնարքները, որոնք կապված են վերին վերջույթների լայն շարժումների ճշգրիտ կատարման հետ «զցում արտակորված, զցում պտուտակած և այլն»: Դա պահանջում է մարզիկներից տարածական լավ զգայություն, մեծ լայնույթով կատարվող շարժումներում: Անհրաժեշտ է նշել, որ նշված բոլոր տարբերությունները հավաստի են մեծ հավանականությամբ ($p < 0,05, 0.01$):

Այսպիսով, վերլուծելով ըմբշամարտի տարբեր ձևերում մասնագիտացող պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների տվյալները, կարելի է նշել, որ առավել «աչքի են ընկնում» հունահռոմեական ոճի ըմբիշները: Դա վերաբերում է շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման հարցին: Միայն նրանց մոտ է նկատվում հետևյալ օրինաչափությունը՝ առավել ճշգրիտ են կատարվում մեծ լայնույթի շարժումները: Ճշգրտության աստիճանի տեսանկյունից, երկրորդ տեղում են միջին լայնույթով կատարվող շարժումները, իսկ առավել վատ են տիրապետում փոքր լայնույթի շարժումներին:

Հետազոտության խնդիրներից մեկն ուղղված էր բացահայտելու շարժումների տարածական տարբերական ճշգրտության փոփոխությունը՝ պայամանավորված լրացուցիչ ծանրության առաջադրման դեպքում: Որպես լրացուցիչ ծանրություն ընտրվել էր 500 գ. ծանրոց, որը տեղադրվում էր փորձարկվողի նախաբազկին: Առանց ծանրության և ծանրության պայմաններում: Կինեմատոմետրիայի տվյալները ներկայացված են աղյուսակ 8-ում:

Այսպես պարզվեց, որ պատանի ըմբիշների շարժումների տարածական բնութագրերի տարբերական ճշգրտությունը ուսումնասիրվել է առաջադրանքի կատարման երկու պայմաններում: Մասնավորապես հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալների համեմատական վերլուծությունը բացահայտեց, որ պայմանավորված ըմբշամարտի ձևով և շարժման լայնույթով, նկատվում են որոշակի առանձնահատկություններ աղյուսակ 8-ում: Տվյալների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ երկու պայմաններում վարժության կատարման ցուցանիշների միջև հայտնաբերվել է հավաստի տարբերություն միայն հունահռոմեական ըմբշամարտում:

Աղյուսակ 8

Պատանի ըմբիշների շարժումների տարածական բնութագրերի տարբերական ճշգրտության համեմատական ցուցանիշներն առաջադրանքի կատարման տարբեր պայմաններում($X \pm m$)

Ըմբշ. ձևը	Նախաբազկի ծալման լայնույթ (աստիճան)								
	20			45			70		
	Առանց ծանրոց	Ծանրոցով	t	Առանց ծանրոց	Ծանրոցով	t	Առանց ծանրոց	Ծանր. (500գր)	t
Հ.Հ. ոճ	3.33±0.3	1.64±0.1	3.84	1.92±0.15	1.15±0.1	5.4*	1.56±.16	1.56±06	0
Ազատ	1.9±0.37	2.80±.32	0.37	2.39±0.45	2.49±0.21	0.20	3.1±0.7	2.14±0.4	1.3
Ձյուղո	1.92±0.36	2.04±0.2	0.29	2.69±0.46	2.02±0.22	1.31	2.4±0.5	1.4±0.15	1.92

Ծանուցում *տարբերությունը հավաստի է ($P < 0.001$)

Դա նշանակում է, որ ծանրության առկայությունը թույլ է տալիս հունահռոմեական ըմբիշներին ավելի լավ զգալ և, հետևաբար ավելի ճշգրիտ կառավարել փոքր և միջին

լայնույթով շարժումները: Հավանաբար, նման պատկերը կապված է այն հանգամանքի հետ, որ ամենաբարձր ճշգրտությունը (փոքր սխալները) ցույց են տվել հունահռոմեական ըմբիշները հենց 70° լայնույթով շարժման ժամանակ: Այդ ցուցանիշի վրա բացասաբար չի անդրադարձել նույնիսկ առաջադրանքի կատարման պայմանների բարդացումը: Իսկ ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերում մարզիկները երկու դեպքում էլ դրսևորել են նույն ճշգրտությունը: Ուսումնասիրության արդյունքում բացահայտվել է, որ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտում կինեմատոմետրով առաջադրանքում լրացուցիչ բեռի օգտագործումը մեծամասամբ դրական է անդրադառնում պատանի մարզիկների շարժումների տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության վրա: Սակայն միայն հունահռոմեական ոճում շարժման 20 և 45 լայնույթի պայմաններում պատանի մարզիկների ճշգրտությունը ավելի բարձր էին ծանրոցի կիրառման պայմաններում:

Հետազոտության ընթացքում մենք ուսումնասիրել և համեմատել ենք ըմբշամարտի երեք ձևի երկու դաստակի մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտությունը, որ ինչպես ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի մարզիկների, այնպես էլ հունահռոմեական ըմբիշների մոտ չի արձանագրվել տարբերություն աջ և ձախ ձեռքի այս ցուցանիշի միջև: Ուսումնասիրելով մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության տվյալները՝ (աղյուսակ 9) պարզվեց, որ, ի տարբերություն շարժումների տարածական բնութագրերի, կառավարման ցուցանիշների ուսումնասիրված ձևերի ներկայացուցիչների միջև դրանք չեն տարբերվում:

Դա վերաբերում է ձախ դաստակի ցուցանիշներին: Չնայած հայտնաբերված որոշ տարբերությունների, դրանք հավաստի չէին: Նրանք միջինում 0.75կգ -ով ավելի լավ են կառավարում մկանային ճիգերը, սակայն այդ տարբերությունները հավաստի չեն ($p < 0.95$) (աղյուսակ 9):

Ստացված արդյունքների համաձայն՝ հունահռոմեական ոճի ըմբիշներն աջ դաստակով միջինը 3.6 կգ.- ով ավելի ճշգրիտ էին կառավարում իրենց ճիգերը քան, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի մարզիկները, սակայն տարբերությունները հավաստի չեն ($p > 0.05$):

Պատանի ըմբիշների մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության համեմատական տվյալներ ($X \pm m$)

№	Ըմբշամարտի ձևերը	Դաստակ		Տարբերության հավաստիություն				
		Աջ	Ձախ	№	Աջ		Ձախ	
					t	P	t	P
1.	Ազատ ոճ	4.65± 0.7	2.13±0.57	1-2	2.92	<0.05	0.42	>0.05
2.	Ձյուղո	6.62±0.5	2.46±0.54	1-3	3.05	<0.05	0.84	>0.05
3.	Հ. Հ.	2.05±0.5	1.53±0.5	2-3	6.24	<0.001	1.24	> 0.05

*Հավաստի տարբերություն ($P < 0.05$)

Անդրադառնալով ազատ և ձյուղո ձևերի ըմբիշների համեմատական տվյալներին՝ պետք է նշել, որ աջ դաստակով ազատ ոճի ըմբիշները գրեթե 2կգ- ով ավելի ճշգրիտ են կատարում առաջադրանքը քան, ձյուղոիստները ($p > 0.95$): Մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության առավել բարձր ցուցանիշները կապված աջ դաստակի հետ, տեղ են գտել հունահռոմեական ըմբիշների արդյունքներում նման պատկերն ունի իր տրամաբանական բացատրությունը, որը մասնագետների կարծիքով պայմանավորված է մարզաձևի յուրահատկություններով, ինչպես նաև վերջին կանոնադրական փոփոխություններով:

Մասնավորապես հունահռոմեական ըմբշամարտում տեխնիկական հնարքները կատարվում են միայն վերին վերջույթներով: Դրա հետ մեկտեղ, կատարվող բազմաբնույթ այլ շարժումները նպատակ ունեն հավասարակշռությունից դուրս հանել, նյարդայնացնել, առգետնել և իրականացնել այլ խնդիրներ, ինչը, շարժումների այլ պարամետրերի հետ մեկտեղ, պահանջում է նաև դաստակի մկանային ճիգերի արդյունավետ կառավարում:

Ներկայումս հունահռոմեական ըմբիշներն իրենց միջազգային մրցումների վարկանիշով ավելի բարձր են դասակարգվում, քան ազատ և ձյուղո ըմբշամարտի

մարզիկները: Քանի որ հունահռոմեական ըմբշամարտի հիմնական տարբերություններն ըմբշամարտի այլ ձևերից կապված են միայն վերին վերջույթներով տեխնիկական հնարքների կատարման հետ, ապա, հավանաբար, նման հաջողությունները պայմանավորված են նաև շարժումների կառավարման բարձր ընդունակությամբ, տարբեր մրցաշարերում հնարքների կոմբինացված կատարման բարձր ընդունակությամբ:

Կապված ձախ դաստակի մկանային ճիգերի կառավարման համեմատական ցուցանիշներից՝ պարզաբանվեց, որը ըմբշամարտի ուսումնասիրված բոլոր ձևերում ավելի բարձր ցուցանիշներով նույնպես առանձնանում են հունահռոմեական ոճի ըմբիշները: Միջինը 0.75կգ-ով նրանք ավելի լավ են կառավարում մկանային ճիգերը, սակայն այդ տարբերությունը հավաստի չէ ($P > 0.95$):

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ դարձավ, որ ըմբշամարտի երեք ձևերում աջ և ձախ դաստակների մկանային ճիգերի կառավարման առումով պատանի ըմբիշների միջև առկա որոշակի տարբերությունները հավաստի չեն: Բացառություն են կազմում հունահռոմեական ըմբիշների աջ և ձախ դաստակների մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության ավելի բարձր ցուցանիշները, ինչը վկայում է այդ ընդունակության համեմատաբար ավելի բարձր զարգացվածության մասին:

Ինչ վերաբերում է ժամանակային բնութագրերի կառավարմանը, ապա նրա մասին տեղեկատվություններն բավականին աղքատիկ է, բացի այդ, տեղեկատվության նրա ազբյուրներում չկա հստակություն: Գոյություն չունեն հատուկ ժամանակային ռեցեպտորներ, զգայական օրգաններ, ժամանակային ինտերվալներ, ճիշտ ընկալման համար պատասխանատուներ, տեղեկատվության հաղորդման աղբյուրներ և այն վերամշակելու վերամշակելու մեխանիզմներ (B.C. Фарфель, 1975):

Հետազոտության ընթացքում պարզվեց, որ ժամանակային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտությունը ըմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերում կարճ (3 վրկ.) և երկար (10 վրկ.) ժամանակահատվածներում ճշգրտության գնահատման առումով նկատվել են որոշակի տարբերություններ, բայց հաշվարկները ցույց

տվեցին, որ դրանք հավաստի չեն: Այսպիսով, ըմբշամարտի երեք ձևերի մարզիկները նույն ճշգրտությամբ են կատարում երկու առաջադրանքները:

Ստացված արդյունքները վկայում են, որ ըմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերում մասնագիտական մարզումները նույն չափով են ներգործում պատանի ըմբիշների ճշգրտության այս դրսևորման վրա: Միևնույն ժամանակ, ժամանակի հատվածների գնահատման բացահայտված պատկերը վկայում է այն, որ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերը նույն պահանջներն են ներկայացնում պատանի մարզիկների այս ընդունակությանը: Հավելենք, որ մոտավոր նման պատկեր է նկատվել նաև որակավորված ըմբիշների մոտ, որոնք չնայած ոչ հավաստի, սակայն միջինը՝ 0.05 վրկ.-ով ավելի ճշգրիտ են գնահատում ժամանակային ճշգրտությունը:

Անդրադառնալով կարճ 3 վրկ. և երկար 10 վրկ. ժամանակային ինտերվալների գնահատմանը՝ վերլուծությունը բացահայտեց, որ ուսումնասիրված ըմբշամարտի երեք ձևերում, չնայած որոշ տարբերության, չի նկատվել ըմբշամարտի որևիցե ձևի ներկայացուցիչների հավաստի առավելությունը:

Այսպես, հունահռոմեական և ազատ ըմբշամարտերում կարճ ժամանակահատվածի գնահատումը կատարվում էր նույն ճշգրտությամբ: Սխալի մեծությունը կազմում էր ընդամենը 0.48վրկ.: Ավելի լավ ցուցանիշներ են դրսևորում պատանի ձյուդոիստները, որոնց ժամանակի գնահատման ճշգրտությունը կազմում է 0.41վրկ.:

Անդրադառնալով երկար ժամանակահատվածի գնահատմանը՝ կարելի է արձանագրել, որ այս դեպքում էլ ըմբշամարտի տարբեր ձևերի միջև առկա է որոշակի տարբերություն: Ինչպես և 3 վրկ.-ի գնահատման դեպքում նույն ճշգրտությունն են դրսևորել հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ձևերը՝ դրսևորելով 0.86վրկ., 10 վրկ.-ի գնահատման դեպքում ճշգրիտ էին ձյուդոիստները՝ 0.41 վրկ.: Սակայն ըմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերում կարճ և երկար ժամանակահատվածներում ճշգրտության գնահատման առումով նկատվել են որոշակի տարբերություններ, բայց հաշվարկները ցույց տվեցին, որ դրանք հավաստի չեն:

Փաստորեն ըմբշամարտի երեք ձևերի մարզիկները նույն ճշգրտությամբ են կատարում երկու առաջադրանքները: Ստացված արդյունքները վկայում են, որ

ըմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերում մասնագիտական մարզումները նույն չափով են ներգործում պատանի ըմբիշների ճշգրտության այս դրսևորման վրա: Միևնույն ժամանակահատվածների գնահատաման բացահայտված պատկերը վկայում է այն, որ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերը նույն պահանջներն են ներկայացնում պատանի մարզիկների այս ընդունակությանը: Հավելենք, որ մոտավոր նման պատկեր է նկատվել նաև որակավորված ըմբիշների մոտ, որոնք չնայած ոչ հավաստի, սակայն միջինը՝ 0.05 վրկ.-ով ավելի ճշգրիտ են գնահատում ժամանակային ճշգրտությունը:

Հետազոտության նպատակի իրականացման համար անհրաժեշտ էր բացահայտել շարժումների ճշգրտության ներգործությունը մասնագիտական հնարքների արդյունավետության վրա: Քանի որ ըմբշամարտում գոյություն չունեն հնարքների տեխնիկայի գնահատման օբյեկտիվ չափանիշներ, մենք դիմեցինք փորձագետների կարծիքին: Նրանք 10 միավորանոց սանդղակով միմյանցից անկախ գնահատում էին հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի պատանի մարզիկների մասնագիտական հնարքների տիրապետման արդյունավետությանը: Ընդ որում, գնահատականները տրվում էին 0.5 միավորի ճշգրտությամբ: Հավելենք, առանձին գնահատականները գումարվում էին և հաշվարկվում էր մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածության միջին գնահատականը:

Հետագայում հաշվարկվեցին փորձագետների գնահատականների և շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների տվյալների միջին համահարաբերակցական կապերը:

Աղյուսակ 10-ում ներկայացված տվյալների համաձայն՝ հնարավոր է բացահայտել հետևյալ կարևոր հիմնահարցն, թե որքան՞ով է մկանային ճիգերի կառավարման ճշգրտության կարողությունը պայմանավորում պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը:

Ուժեղ բացասական համահարաբերակցական կապը ($r=-0.61$), կապված հունահռոմեական ըմբշամարտի մարզիկների հետ վկայում է, որ աջ ձեռքի մկանային տարբերակման ճշգրտությունը ճիգերի միջին կապի մեջ են փորձագիտական գնահատականների հետ, որոնք բնութագրում են այս ձևի մարզիկների վերին

վերջույթներով կատարվող տեխնիկական հնարքների արդյունավետությունը (շարժումների ճշգրտությունը):

Աղյուսակ 10

Համահարաբերակցական կապերը տեխնիկական պատրաստվածության փորձագիտական գնահատականների և պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների միջև (r)

Ճշգրտության ձևը	Տարածական (աստիճան)			Ուժային (մկանային ճիգեր) կգ			Ժամանակային (վրկ.)	
				Դաստակ		Իրան		
Փորձագիտական գնահատականներ (միակողմ)	20	45	70	աջ	ձախ			3
				Ազատ ոճ				
	0.17	0.15	0.28	-0.61*	-0.25	0.03	-0.5	-0.11
				<< ըմբշ.				
	-0.41	0.5	-0.43	0.21	0.06	-0.02	-0.69	0.44
				Ձյուղո				
0.17	0.24	-0.01	0.11	-0.5	-0.22	0.17	-0.1	

Այսինքն՝ որքան ըմբիշները քիչ սխալներ են թույլ տալիս աջ ձեռքի մկանային ճիգերի տարբերակման ժամանակ, այնքան նրանք ավելի ճշգրիտ են կատարում վերին վերջույթներով մասնագիտական հնարքները և հակառակը: Նման պատկեր է նկատվում նաև ազատ և ձյուղո ըմբշամարտի մարզիկներ մոտ, սակայն կապն այստեղ փոքր ինչ թույլ է, այն ունի միջին մեծություն և բացասական $r=-0.58$: Երկու դեպքում էլ կապերը հավաստի են ($p > 95$):

Միևնույն ժամանակ բացահայտված միջին մեծության համահարաբերակցական կապերը նախանշում են մարզումային գործընթացի կազմարկերպման այն ուղղությունը, որը թույլ է տալիս ըմբիշների մկանային ճիգերի տարբերակման ընդունակության բարելավման դեպքում կատարելագործել նաև վերին վերջույթներով կատարվող տեխնիկական հնարքների ճշգրտությունը:

Ամփոփելով վերը շարադրվածը՝ կարելի է նշել, որ համահարաբերակցական վերլուծության հիման վրա հնարավոր եղավ ի հայտ բերել այն միակ չափանիշը, որով կարելի է օբյեկտիվորեն գնահատել ըմբշամարտի տարբեր ձևերի շարժումների

ճշգրտության արդյունավետությունը: Դա նշանակում է, որ ստացված ցուցանիշի հիման վրա կարելի է ճշգրիտ պատկեր կազմել ըմբշամարտի այս ձևի մարզիկների վերին վերջույթով կատարվող տեխնիկական հանարքների վերաբերյալ:

3.3. Հունահռոմեական ըմբիշների պատրաստության գործընթացում փորձարարական ծրագրի ներդրման արդյունքները

Աշխատանքի սույն բաժնում, անհրաժեշտ ենք համարում ներկայացնել մեր հետազոտությունների նախնական արդյունքները, որոնք հիմք են ծառայել մշակելու փորձարարական ծրագիրը՝ ուղղված պատանի հունահռոմեական ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության կատարելագործմանը (գծապատկեր 15): Մասնագիտական, ուսումնական գրականության վերլուծության հիման վրա հնարավոր եղավ պարզել, որ Հայաստանի Հանրապետության և Ռուսաստանի Դաշնության մասնագետներն ըմբշամարտի տարբեր ձևերի, մասնավորապես հունահռոմեական ըմբշամարտի մարզիկների պատրաստության գործընթացում, կարևորում են հետևյալ ընդունակությունները՝ ուժ, արագաշարժություն. ճկունություն, ճարպկություն և դիմացկունություն: Այդ ընդունակությունների շարքում ոչ մի ուսումնական գրականության մեջ չի հիշատակվում շարժումների ճշգրտությունը՝ որպես ըմբիշներին անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություն: Մինչդեռ բազմաթիվ մասնագետներ՝ Վ.Ի.Գոնչարով, Օ.Բ.Նեմցով, Ֆ.Գ.Ղազարյան 1993, Ա.Ա.Չատինյան (Օ.Б. Немцев, 2003; А.А.Чатинян, 2007; В.И.Гончаров, 2012) մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում կարևոր տեղ են հատկացնում նաև շարժումների ճշգրտությանը՝ համարելով, որ այն կարևոր դերակատարում ունի բոլոր մարզաձևերում:

Որպես այս հիմնահարցի պարզաբանման տրամաբանական շարունակություն կարևոր էր ուսումնասիրել այն պատկերը, որը գոյություն ունի ըմբշամարտի մանկապատանեկան մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրերում:

Հատկանշական է, որ ուսումնական ծրագրերում պատանի ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության տեսանկյունից առաջնային նշվում են նույն 5 շաբաթական ընդունակությունները:

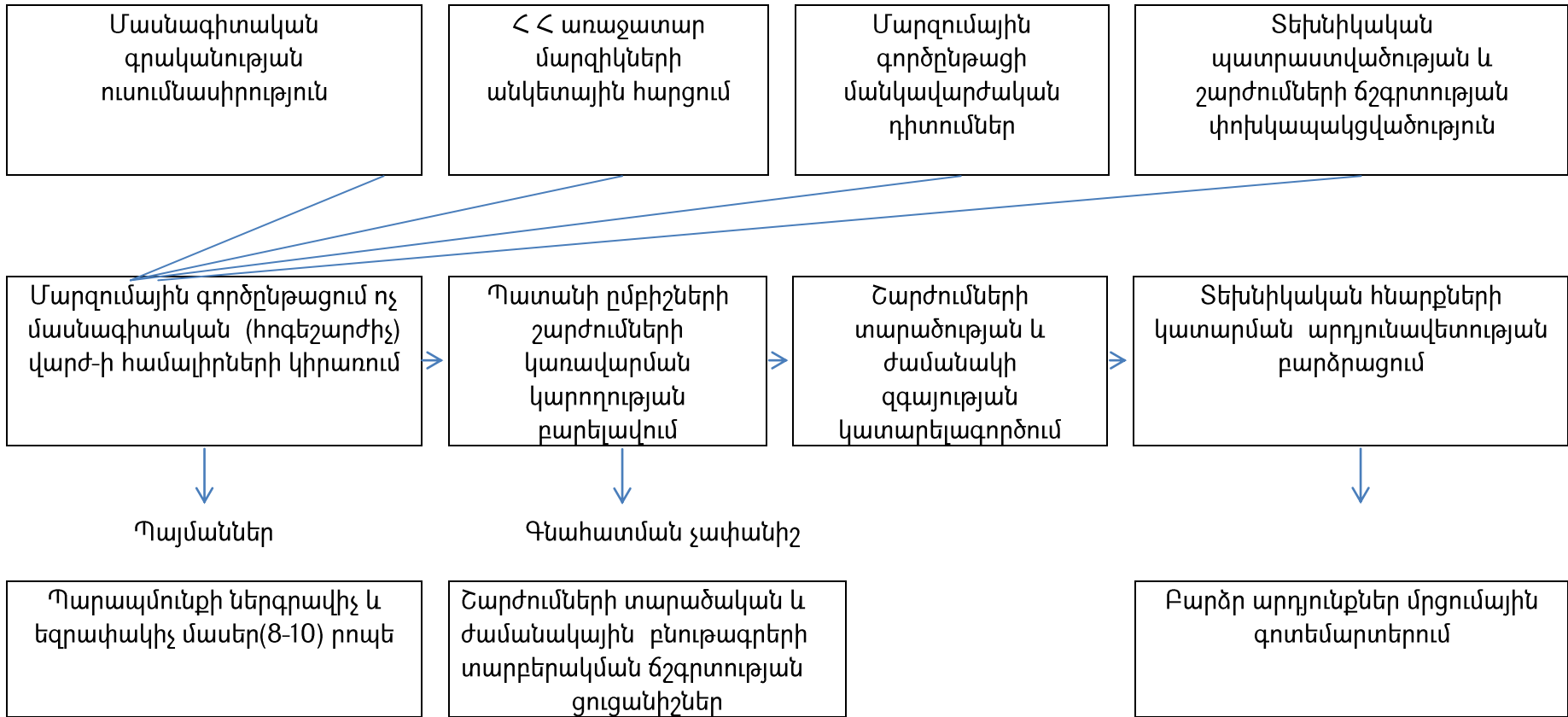
Դրանց մասին ուղղակի տեղեկություններ չեն պարունակում ծրագրերը, սակայն հնարավոր է պատկերացում կազմել ստուգողական վարժությունների ցանկից:

Ինչ վերաբերում է ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի կազմակերպմանը, ապա գրականության մեջ առաջադրվում է հետևյալ մեթոդիկա՝ ուսուցանվող տեխնիկական հնարքների բազմաթիվ կրկնություններ սովորական կամ փոփոխվող պայմաններում:

Ուսումնական գրականության և մանկապատանեկան մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրերում հետաքրքրվող հիմնահարցերի պարզաբանման հետ մեկտեղ՝ անհրաժեշտ էր բացահայտել Հայաստանի Հանրապետության առաջատար մարզիկների կարծիքը, ինչպես ըմբիշների առաջատար շաբաթական ընդունակությունների, այնպես էլ դրանցում շաբաթումների ճշգրտության տեղի մասին:

Միևնույն ժամանակ, մենք կարևորում ենք մարզիչների կարծիքը, այն նոր մետեցումների վերաբերյալ, որոնք կարող են նպաստել պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության բարելավմանը:

Ն Ա Խ Ա Դ Ր Յ Ա Լ Ն Ե Ր



Գծապատկեր 15. Հունահռոմեական պատանի ըմբիշների մանկավարժական գիտափորձի կազմակերպման տեխնոլոգիա

Սակայն այլ հարցերի միջոցով հնարավոր եղավ բացահայտել, որ մարզիկների գերակշռող մեծամասնությունն ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործում կարևորում են շարժումների ճշգրտության կատարելագործման նշանակությունը: Ըստ իրենց կարծիքի՝ շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների բարելավման և շարժումների կառավարման արդյունավետության բարձրացման միջոցով հնարավոր է տեխնիկական հնարքների արդյունավետ յուրացումը և կատարելագործումը:

Որպես անկետային հարցման շարունակություն՝ անհրաժեշտ էր պարզաբանել՝ որքան՞ով է մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումներով: Այդ նպատակով ուսումնասիրել ենք ըմբշամարտի երեք ձևերի փորձագետների կարծիքը, քանի որ ըմբշամարտում գոյություն չունի տեխնիկական պատրաստվածության աստիճանի գնահատման օբյեկտիվ ցուցանիշ:

Այդ նպատակով մենք օգտագործել ենք փորձագիտական գնահատականների մեթոդը, որի շնորհիվ հնարավոր եղավ բացահայտել յուրաքանչյուր ուսումնասիրվող պատանի ըմբիշի տեխնիկական պատրաստվածության աստիճանը 10 բալանոց համակարգով: Միևնույն ժամանակ, ուսումնասիրեցինք շարժումների ճշգրտության որոշ դրսևորումներ՝ մասնավորապես շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտությունը:

Շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների և փորձագիտական գնահատականների միջև փոխկապակցվածության բացահայտման նպատակով մաթեմատիկական հաշվարկների միջոցով ուսումնասիրել ենք համահարաբերակցական կապերի մեծությունը: Դրանց առավել մեծ քանակը և մեծությունը կապված էր հունահռոմեական ըմբիշների շարժումների տարածական $20,70^\circ$ և ժամանակային 3վրկ. ճշգրտության հետ (համահարաբերակցական երեք գործակից: Բացահայտված կապերի հիման վրա, որպես գիտափորձի քանակակազմ, ընտրեցինք հունահռոմեական ըմբիշներին և փորձեցինք գիտափորձի ընթացքում պարզել՝ հնարավոր է արդյոք բացահայտված կապերի հաշվառմամբ շարժումների ճշգրտության բարելավման արդյունքում կատարելագործել նաև նրանց տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը: Գիտական գրականության մեջ շարժումների

կառավարման արդյունավետության բարձրացման, հետևաբար շարժումների ճշգրտության բարելավման համար, առաջարկվում են վաղուց փորձարկված հատուկ ֆիզիկական՝ (հոգեշարժիչ) վարժություններ:

Ընդհանուր առմամբ մեր կողմից մշակված ծրագրում ընտրվել են 15 - ական վարժություններ՝ շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի տարբերական ճշգրտության բարելավման համար: Պատանի ըմբիշների ուսումնամարզական գործընթացի բնականոն ընթացքը չխանգարելու նպատակով մշակված առաջադրանքները պլանավորված էին միայն պարապմունքների ներգրավիչ և եզրափակիչ մասում: Պետք է նշել, որ փորձարկման շրջանի նախնական փուլում յուրաքանչյուր համալիրում նախատեսում էինք վեցական վարժություն՝ երեք տարածական և երեք ժամանակային բնութագրերի բարելավման համար: Սակայն դրանց փորձնական կիրառումը պատանի ըմբիշների մարզումային գործընթացում ցույց տվեց, որ վեց վարժության օգտագործումը շատ ժամանակատար է և, հնարավոր չէ, դրանց կատարումը պարապմունքի ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերում:

Այդ իսկ պատճառով մեկ ամսվա փորձարկումից հետո եկանք այն եզրակացության, որ նպատակահարմար էր յուրաքանչյուր համալիրում ընդգրկել չորսական հատուկ ֆիզիկական վարժություններ, որից երկուսը ուղղված էին շարժումների տարածական, երկուսը՝ ժամանակային բնութագրերի բարելավմանը: Որպես օրինակ՝ աղյուսակ 11-ում ներկայացված է վարժությունների 1-ին համալիրը:

Աղյուսակ 11

Հունահռոմեական ըմբիշների շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն ուղղված վարժությունների 1-ին համալիր

N	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Գնդակի վարում կանգնակների միջև 10-20-15-10 վրկ.	1-2
2	Վազք՝ 20-30-25-20մ առավելագույն տեմպով, հաշվում է քայլերի քանակը	2-3
3	Պտտածողից ցածր կախ դրությունից ոտքերը բարձրացնել 20°-40°-30°- 20° (անկյունաչափի օգնությամբ)	1-2
4	Քայլք թաթերի վրա 50-70-60-50 սմ, 60-80-70-60սմ հեռավորությամբ գծանշաններով	2-3

Մյուս մշակված համալիրները ներկայացված են 2-7 հավելվածներում: Համալիրները կազմելիս մենք հիմնվել ենք մանկավարժական դիդակտիկ սկզբունքների վրա՝ վարժությունների աստիճանական բարդացում և առաջադրանքների անհատականացում: Սկզբում առաջարկել ենք առաջին և երկրորդ համալիրներում համեմատաբար հեշտ կատարվող վարժությունները՝ աստիճանաբար փոփոխելով և բարդացնելով դրանց կատարման բնույթը, իսկ կրկնությունների քանակը և տևողությունը մնացել է նույնը: Մշակված յուրաքանչյուր համալիրի կատարման տևողությունը կազմել է միջինը 8-10 րոպե: Նկար 5 - ում ներկայացված է հոգեշարժիչ վարժության կատարման օրինակներից մեկը:

Որպեսզի ստանանք վարժությունների ներգործության դրական արդյունք և համալիրները ծառայեն իրենց նպատակին, յուրաքանչյուր համալիր պլանավորվել է կատարել մեկ ամիս:



Նկար 5. Հոգեշարժիչ վարժության կատարումը պտտածողի կախ դրությունից

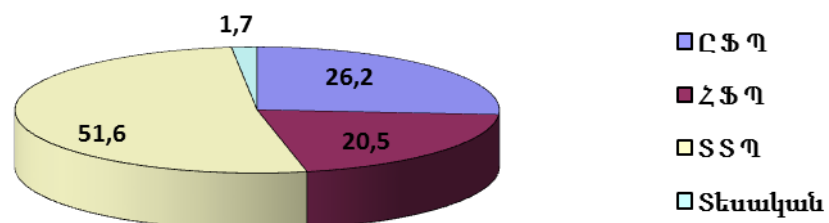
Մշակված համալիրների ներգործության արդյունավետությունը բացահայտելու նպատակով կազմակերպվեց մանկավարժական գիտափորձ: Որպես ուսումնասիրության օբյեկտ ընտրեցինք Երևան քաղաքի ըմբշամարտի երկու լավագույն մանկապատանեկան մարզադպրոց և պատահականության սկզբունքով առանձնացրինք մարզիկների երկու խումբ: Դրանցից մեկը ներկայացնում էր փորձարարական, մյուսը՝ ստուգողական խումբ:

Ձևավորող մանկավարժական գիտափորձն իրականացվել է մեկ ուսումնամարզական տարվա ընթացքում (2016 թվականի սեպտեմբերի 1- ից մինչև 2017 թվականի հունիսի 30-ը):

Անդրադառնալով երկու հետազոտական խմբերում պատանի հունահռոմեական ըմբիշների 2017-2018 ուս. տարվա ուսումնական պարապմունքների տարեկան պլան – գրաֆիկին՝ պարզվեց հետևյալ պատկեր: Մասնավորապես 5-րդ ուսումնական տարում ըմբիշների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը հատկացվում էր 26.2 %՝ համարելով, որ Ը Ֆ Պ-ն հիմք է ստեղծում Հ Ֆ Պ-ի համար:

Մարզիչների կողմից կարևորվում էր նաև այն հանգամանքը, որ Ը Ֆ Պ-ն ուղղված է մարզիկների ներդաշնակ զարգացմանը, ինչպես նաև օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը: Հ Ֆ Պ -ին հատկացվել է մարզումային ընդհանուր ժամանակի 20.5 %-ը, որն ուղղված է բարձրացնելու պատանի մարզիկների հնարավորությունները մասնագիտական գործողությունների իրականացման ժամանակ: Իսկ տեխնիկատակտիկական պատրաստությանը հատկացվում էր 51.6 %, քանի որ տեխնիկատակտիկական պատրաստությունը պետք է ապահովի բազմաբնույթ նախապատրաստական վարժությունների յուրացում: Տեսական պատրաստությանը տրամադրվում էր ժամանակի 1.7 %-ը :

Պարզ է դառնում, որ Հայաստանի Հանրապետության ըմբշամարտի առաջատար մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ուսումնական ծրագրերի բացակայության պատճառով մարզիչներն առաջնորդվում են ըստ իրենց կողմից մշակված մարզումային պլանի և ուսումնամարզական մեկ տարում պարապմունքների ծավալը կազմում է 1144, իսկ ամսական 95 ժամ (գծապատկեր 16):



Գծապատկեր 16. Գիտափորձի ընթացքում հունահռոմեական ըմբիշների պատրաստության տարբեր կողմերի հարաբերակցությունը (%)

Գիտափորձը կազմակերպվել է «Նորայր Մուշեղյանի անվան ըմբշամարտի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և «Դինամո» մարզադպրոցում: Գիտափորձն իրականացվել է նշված մարզադպրոցների երկրորդ ուսումնամարզական տարում գտնվող խմբերի հետ: Ընդհանուր առմամբ գիտափորձում ընդգրկվել է 30 ըմբիշ, որոնք բաժանվել են երկու խմբերի՝ փորձարարական և ստուգողական: Երկու խմբերի պատանի ըմբիշների մարզումների բեռնվածության ընդհանուր ծավալը եղել է նույնը: Կազմելով մեկ ուսումնական տարվա կտրվածքով 250 ժամ շաբաթը 4 մարզում, երկու ակադեմիական ժամ՝ 90 րոպե տևողությամբ:

Գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խմբի հետազոտվող ըմբիշներն ի տարբերություն փորձարարական խմբի, մարզումներն իրականացրել են ավանդական ճանապարհով և ըստ տարեկան պլանի: Գոյություն ունեն հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժությունների անցկացման տարբեր մեթոդներ: Օրինակ՝ վարժությունների պարզ կրկնություն, ըստ հակադրության վարժություններ, մոտեցնող և այլն:

Քանի որ մասնագետներն առավել արդյունավետ էին համարում մոտեցնող վարժությունների կատարման մեթոդիկան (Ս. Уатфи ,2000; Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000; А.А. Чатинян, 2009) այդ նպատակով առաջարկվող վարժությունների անցկացումն իրականացվեց նշված մեթոդիկայի հիման վրա: Գրականության մեջ հատուկ հոգեշարժիչ վարժությունները վերամշակվեցին՝ համապատասխանեցնելով ընտրված մեթոդիկայի պահանջներին: Դրանց հիման վրա կազմեցինք 8 համալիրներ:

Պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործընթացում շարժումների ճշգրտության ներգործության արդյունավետության ուղիները բացահայտելու նպատակով, մինչ գիտափորձը և գիտափորձից հետո անցկացվել է հետազոտվող մարզիկների ութ շարժողական ընդունակությունների թեստավորում: Դրանք են՝ արագավազք 60 մ՝ «արագաշարժություն», մաքրքավազք 3x10մ՝ «կորդիինացիա», վազք 400մ՝ «ընդհանուր դիմացկունություն», վերձգում պտտածողից՝ «մկանային ուժ», կանգնած դիրքից թեքում առաջ՝ «ճկունություն»:

Ձևավորող մանկավարժական գիտափորձում փորձարարական խմբի հետազոտվող մարզիկների շարժողական ընդունակությունների թեստավորման ցուցանիշների համեմատումը գիտափորձի ընթացքում ցույց տվեց, որ մեկամյա ուսումնամարզական գործընթացում մեր կողմից լրամշակված հատուկ ֆիզիկական վարժությունների կիրառումը ներգործություն է ունեցել պատանի մարզիկների հինգ շարժողական ընդունակությունների շարժընթացում արդյունավետության բարելավման գործընթացում, նպաստել է նշված ընդունակությունների բարելավմանը: Ինչպես պարզվեց աղյուսակ 12-ից, գիտափորձի արդյունքում նկատվել են որոշակի դրական փոփոխություններ:

Այսպես փորձարարական խմբում համեմատաբար բարելավել են վազք 30մ. վրկ., որտեղ 0.1վրկ.-ով, իսկ 0.74 սմ-ով իրանի թեքում առաջ ավելի բարձր էր, մինչ գիտափորձը: Աղյուսակ 16-ում ներկայացված տվյալներից պարզվում է, որ կան փոփոխություններ նաև վերձգում պտտածողից՝ 2.93 վերձգումով, կապված վազք 400մ առաջադրանքի հետ: Փոփոխությունը կազմել է 0.05 վրկ.:

Աղյուսակ 12

Փորձարարական խմբի պատանի ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների փոփոխությաունը մակավարժական գիտափորձի ընթացքում ($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Գիտափորձ		Տարբերության հավաստիություն	
		մինչ	հետո	t	P
1.	Վազք 30 մ., վրկ.	4,22±0,1	4,12±0,15	t = 0,71	>0,05
2.	Իրանի թեքում առաջ, սմ.	11,73±1,50	12,47±1,46	t = 0,33	> 0,05
3.	Վերձգում պտտածող., քան.	14,67±1,89	17,60±2,08	t = 1,04	> 0,05
4.	Վազք 400 մ., վրկ.	1,27±0,07	1,22±0,07	t = 0,56	> 0,05
5.	Մաքրքավազք 3 x10 մ., վրկ.	7,53±0,05	7,30±0,06	t = 2,87	< 0,01

Նույն դրական պատկերը նկատվել է նաև մաքրքավազք վարժության կատարման տվյալներում: Պետք է հավելել, որ փորձարարական խմբի բոլոր ցուցանիշներում արձանագրվել են դրական, սակայն ոչ հավաստի փոփոխություններ:

Հարկ է նշել, որ մանկավարժական ներգործությունների արդյունքում բոլոր հավաստի տարբերություններն արձանագրվել են միայն փորձարարական խմբի շարժումների ճշգրտության դրսևորումների հետ: Ուսումնասիրելով պատանի մարզիկների ճշգրտության տարբեր դրսևորումները՝ պարզվեց, որ, ի տարբերություն վերը նշված հինգ ստուգողական վարժությունների, այստեղ առկա է հավաստի տարբերություն (աղյուսակ 13):

Բացահայտված դրական փոփոխությունները պայմանավորված են այն հանգամանքով, որ մեր կողմից մշակված վարժությունների համալիրները իրենց ներգործություն են ունեցել այս խմբի մարզիկների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների վրա:

Այսպես, փորձարարական խմբում հավաստիորեն բարելավվել են 3 վրկ. գնահատումը 0.27վրկ.-ով: Նման պատկեր է նկատվել նաև նախաբազկի 20° և 70° ծավման դեպքում:

Աղյուսակ 13

Փորձարարական խմբի պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության փոփոխությունը մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում սխալներ, ($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Գիտափորձ		Տարբերության հավաստիություն	
		մինչ	հետո	t	P
1.	3 վրկ. տարբերակում	0,94±0,08	0,67±0,05	t = 2,67	< 0,05
2.	20° տարբերակում	2,55±0,24	1,69±0,18	t = 2,87	< 0,01
3.	70° տարբերակում	2,26±0,34	1,02±0,18	t = 3,26	< 0,01

Այսպես, մարզիկներն առավել փոքր սխալ են ցուցադրում, այսինքն՝ ավելի ճշգրիտ են կատարում շարժումը 20° լայնույթի պայմաններում:

Գիտափորձից հետո այն բարելավվել է 0.86°: Իսկ առավել հավաստի և մեծ փոփոխություններ արձանագրվել են 70° լայնույթով շարժման դեպքում, որը կազմում է 1.24°:

Ինչ վերաբերում է ստուգողական խմբին, ապա այստեղ որոշ շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշներում տեղի են ունեցել դրական տեղաշարժեր: Օրինակ՝ վերձգում պտտածողից վարժությունում այն կազմել է 2 միավոր, մաքրքավազքում՝ 3 x10մ վրկ.: Գիտափորձից հետո արդյունքը նվազել է - 0.2 ով: Պետք է նշել, որ ոչ հավաստի բարելավվել են՝ վազք 30 մ - 0.11 վրկ., վազք 400մ:

Գիտափորձից հետո վազք 400մ թեստում 0.05 վրկ. արդյունքը վատարացել է: Դրական, սակայն ոչ հավաստի տեղաշարժեր է նկատվել նաև իրանի թեքում առաջ ստուգողական առաջադրանքում 0.37սմ-ով: Հավելենք, որ գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խմբի ըմբիշների, ի տարբերություն փորձարարական խմբի, մարզումները իրականացվել են ավանդական ճանապարհով (աղյուսակ 14):

Երկու խմբի պատանի ըմբիշների մարզումային գործընթացում չի արձանագրվել զգալի տեղաշարժ ֆիզիկական պատրաստվածության առումով, բացառությամբ փորձարարական խմբի շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների տվյալների:

Աղյուսակ 14

Ստուգողական խմբի պատանի ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների փոփոխություն մանակավարժական գիտափորձի ընթացքում ($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Գիտափորձ		Տարբերության հավաստիություն	
		մինչ	հետո	t	P
1.	Վազք 30, մ. վրկ.	4,36 ± 0,1	4,25±0,13	t =0,56	> 0,05
2.	Իրանի թեքում առաջ, սմ.	10,47±1,48	10,84±1,39	t = 0,18	> 0,05
3.	Վերձգում պտտածողից, քան.	16,19±3,07	18,19±3,09	t = 0,46	> 0,05
4.	Վազք 400մ.վրկ.	1,62±0,10	1,57±0,09	t =0,54	> 0,05
5.	Մաքրքավազք 3 x10մ.վրկ.	7,59±0,07	7,39±0,09	t = 1,82	> 0,05

Իսկ ստուգողական խմբի բացահայտված նման պատկերը պայմանավորված էր այն հանգամանքով, որ պատրաստության համակարգում չեն առաջադրվում շարժումների ճշգրտության համար նախատեսված ստուգողական վարժությունները:

Կապված 30մ վրկ. տարբերակման հետ նկատվում է հակասական պատկեր եթե փորձարարական խմբում կար որոշակի բարելավում 0.27 վրկ., ստուգողական խմբում չի արձանագրվում ցուցանիշի հավաստի փոփոխություն (աղյուսակ 15):

Աղյուսակ 15

Ստուգողական խմբի պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության փոփոխություն մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում, սխալներ ($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Գիտափորձ		Տարբերության հավաստիություն	
		մինչ	հետո	t	P
1.	3 վրկ. տարբերակում	0,89±0,11	0,89±0,09	t = 0,19	> 0,05
2.	20 °տարբերակում	2,43±0,3	2,34±0,29	t = 0,22	> 0,05
3.	70 °տարբերակում	2,30±0,28	1,72±0,27	t = 1,49	> 0,05

Սակայն պետք է նշել, որ աղյուսակ 15-ում ներկայացված համեմատական սովալներում տարբեր լայնույթով կատարվող շարժումների միջև ի հայտ է եկել երկու դրական, բայց ոչ հավաստի տարբերություն, որը կապված էր միայն տարածական բնութագրերի ճշգրտության հետ: Ընդհանուր առմամբ կարելի է արձանագրել այն, որ ստուգողական խմբի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության տեսանկյունից չի նկատվում շարժումների կառավարման կարողության էական բարելավում:

Որպես դրա հիմնական պատճառ հավանաբար կարելի է նշել, որ պատանի ըմբիշների մարզումային գործընթացը հիմնականում իրականացվում էր ավանդական ճանահարիով, և ուսումնական ծրագրերում բացակայում էր շարժողական ընդունակությունների վերաբերյալ ստուգողական թեստային առաջադրանքները:

Կարծում ենք, որ շարժումների կառավարման տարբեր բնութագրերի բարելավման համար պետք է մշակված լինեին ստուգողական թեստեր, որոնց օգտագործումը կնպաստեր պատանի ըմբիշների վերին վերջույթներով շարժումների տարածական բնութագրերի կառավարման կարողության բարելավմանը: Դա իր հերթին կարող էր դրական ներգործություն ունենալ ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետ յուրացմանը և հետագա կատարելագործմանը, տեխնիկական

հնարքների, տարրերի շտկմանը և հնարքների կատարման ճշգրտության բարելավմանը:

Հետազոտության արդյունքում կարևոր էր պարզաբանել, թե ֆիզիկական պատրաստվածության ի՞նչ պայմաններում է սկսվում գիտափորձը և ի՞նչ մեկնարկային վիճակում են գտնվում փորձարարական և ստուգողական խմբերը: Այդ նպատակով մինչ գիտափորձը ուսումնասիրվել են երկու խմբերի շարժողական պատրաստության տվյալները:

Աղյուսակ 16-ից պարզ երևում է՝ ուսումնասիրված հինգ շարժողական ընդունակությունների առումով արձանագրվել են որոշ տարբերություններ մի դեպքում ի օգուտ ստուգողական խմբի (վերձգում պտտածողից), իսկ մյուս դեպքերում՝ փորձարարական խմբի ըմբիշների:

Սակայն բոլոր ուսումնասիրված դեպքերում տարբերությունները հավաստի չեն: Սա նշանակում է, որ մինչ գիտափորձը ֆիզիկական պատրաստության տեսանկյունից խմբերը տարբերվում են:

Աղյուսակ 16

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների համեմատական տվյալներ՝ մինչ գիտափորձ ($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Խմբեր		Տարբերության հավաստիություն	
		Փորձար.	Ստուգող.	t	P
1.	Վազք 30մ. վրկ.	4,22±0,1	4,36±0,1	t =1,0	> 0,05
2.	Իրանի թեքում առաջ, սմ.	11,73±1,50	10,47±1,48	t = 0,6	> 0,05
3.	Վերձգում պտտածող.քանակ	14,67±1,89	16,19±3,07	t = 0,44	> 0,05
4.	Վազք 400մ.վրկ.	1,27±0,07	1,62±0,10	t =1,4	> 0,05
5.	Մաքրքավազք 3 x10մ.վրկ.	7,53±0,05	7,59±0,07	t =0,67	> 0,05

Անդրադառնալով մեզ հետաքրքրող առավել կարևոր հարցի պարզաբանմանը՝ շարժումների ճշգրտության ցուցանիշներին՝ պարզ դարձավ, որ մինչ գիտափորձը

փորձարարական և ստուգողական խմբերի միջև շարժումների ճշգրտության երեք ձևերում առկա է եղել որոշակի տարբերություն, որոնք սակայն հավաստի չէին (աղյուսակ 17):

Աղյուսակ 17

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության համեմատական տվյալները մինչ գիտափորձ, սխալներ ($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Խմբեր		Տարբերության հավաստիություն	
		Փորձար.	Ստուգող.	t	P
1.	3 վրկ. տարբերակում	0,94±0,08	0,89±0,11	t = 0,38	>0,05
2.	20° տարբերակում	2,55±0,24	2,43±0,3	t = 0,32	>0,05
3.	70° տարբերակում	2,26±0,34	2,30±0,28	t = 0,09	>0,05

Մինչ գիտափորձերի իրականացումը, երկու հետազոտական խմբերի պատանի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակները գրեթե միանման էին, ինչը փաստում էր պատանի մարզիկների նույն շարժումների ճշգրտության կառավարման մասին:

Այստեղ կարևոր է նշել, որ, մինչ գիտափորձը, հետազոտվողների շարժումների ճշգրտության դրսևորումների միավորային նման արդյունքների պատճառը՝ գիտափորձի երկու խմբերի պատանի ըմբիշների պատրաստության համակարգում առանձին շարժողական ընդունակությունների արձանագրված տարբեր, սակայն ոչ հավաստի արդյունքներն են:

Ուստի, ենթադրում ենք, որ գուցե ըմբիշների պատրաստության համակարգում, բացի ավանդական մոտեցումներից մշակվեին նաև նոր մեթոդիկաներ, այդ թվում նաև կարևորվեր շարժումների ճշգրտությունը՝ որպես առաջատար ընդունակություն: Մեկամյա գիտափորձի արդյունքում ստացվել է պատկեր, որը ի հայտ բերեց ստուգողական և փորձարարական խմբերի միանման արդյունքներ (աղյուսակ 18):

Այսպես՝ ոչ հասավտի, սակայն դրական փոփոխություններ են արձանագրվել վազք 30մ վրկ. թեստավորման առաջադրանքում: Այս դեպքում փորձարարական խմբում

տարբերությունը դրական է և կազմում է -0.13 վրկ. Գիտափորձի երկու խմբերում իրանի թեքում առաջ ստուգողական առաջադրանքում ավելի բարձր արդյունքները գրանցվել են փորձարարական խմբում, որի մարզիկները գերազանցել են ստուգողական խմբին 1սմ –ով (աղյուսակ 18):

Աղյուսակ 18

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի հունահռոմեական ըմբիշների շարժողական ընդունակությունների համեմատական տվյալներ գիտափորձից հետո
($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Խմբեր		Տարբերության հավաստիություն	
		Փորձար.	Ստուգող.	t	P
1.	Վազք 30մ. վրկ.	4,12±0,15	4,25±0,13	t =0,65	> 0,05
2.	Իրանի թեքում առաջ, սմ.	12,47±1,46	10,84±1,39	t = 1,06	> 0,05
3.	Վերձգում պտտածող. քան.	17,60±2,08	18,19±3,09	t = 0,16	> 0,05
4.	Վազք 400մ.վրկ.	1,22±0,07	1,57±0,09	t =2,05	< 0,05
5.	Մաքրքավազք 3 x10մ.վրկ.	7,30±0,06	7,39±0,09	t =0,82	> 0,05

Պատանի ըմբիշների վերձգում պտտածողից վարժությունում գրանցվել է 0.59 միավոր արդյունքների բարելավում: Ուսումնասիրվող ժամանակահատվածում գիտափորձի նման պատկերը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակումը երկու խմբերում՝ (արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, կոորդինացիա, ճարպկություն) իրականացվել է նույն ուսումնական ծրագրերով և նույն ժամաքանակով:

Գիտափորձի երկու խմբերում 400մ վրկ. ցուցանիշներում հավաստի փոփոխություն տեղի չի ունեցել: Գիտափորձից հետո՝ մաքրքավազք 3 x10մ.,վրկ. համեմատումը ստուգողական և փորձարարական խմբերի միջև ի հայտ բերեց նմանատիպ, սակայն ոչ հավաստի տարբերություններ:

Անդրադառնալով շարժումների ճշգրտության համեմատական վերլուծության տվյալներին՝ գիտափորձից հետո կարելի է հատուկ նշել, որ փորձարարական և

ստուգողական խմբերի միջև ճշգրտության երեք ձևերում առկա է ցուցանիշների էական տարբերություն:

Այսպես, աղյուսակ 19-ում ներկայացված տվյալների համաձայն՝ 3 վրկ. ժամանակահատվածի դեպքում փորձարարական խմբի պատանի մարզիկները 0.22 վրկ.-ով ավելի ճշգրիտ էին, քան ստուգողական խմբի պատանի մարզիկները:

Աղյուսակ 19

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության համեմատական տվյալներ գիտափորձից հետո, սխալներ ($X \pm m$)

№	Ստուգողական վարժություններ	Խմբեր		Տարբերության հավաստիություն	
		Փորձար.	Ստուգող.	t	P
1.	3 վրկ. տարբերակում	0,67±0,05	0,89±0,09	t = 2,2	< 0,05
2.	20° տարբերակում	1,69±0,18	2,34±0,29	t = 2,09	< 0,05
3.	70° տարբերակում	1,02±0,18	1,72±0,27	t = 2,19	< 0,05

Շարժումների տարածական ճշգրտության առումով 20 և 70 աստիճանների լայնույթի պայմաններում փորձարարական խմբի պատանի մարզիկները 0.65 և 0.7 աստիճանով ավելի ճշգրիտ էին, քան փորձարարական խմբի ըմբիշները: Հավելենք, որ շարժումների ճշգրտության տեսանկյունից միջին ցուցանիշների տարբերությունները հավաստի էին ($P > 0,05$): Այստեղ կարող ենք նշել, որ տարածական ճշգրտության պարագայում ամենամեծ տարբերությունը կապված էր մեծ լայնույթով կատարվող առաջադրանքի հետ, ինչը տրամաբանական է, քանի որ հունահռոմեական ըմբշամարտում, գրեթե բոլոր տեխնիկական հնարքները կատարվում են մեծ լայնույթի շարժումներով:

Այսպիսով կարելի է արձանագրել, որ ստացված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը ցուց է տալիս մշակված ֆիզիկական առաջադրանքների(հոգեշարժիչ վարժությունների) համալիրները միջնորդավորված ձևով ներգործում են շարժումների կառավարման արդյունավետության բարելավման վրա, ինչի արդյունքում բարձրացել է փորձարարական խմբի պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտությունը: Նման

մոտեցման դրական արդյունքների մասին է վկայում Վ.Ս. Ֆարֆելի հետազոտությունների տվյալները (В.С.Фарфель,1975): Կարելի է փաստել, որ փորձարարական և ստուգողական խմբերում գիտափորձից հետո ըմբիշների մոտ ուսումնասիրված ութ ստուգողական վարժություններից հինգում չեն նկատվել հավաստի տարբերություններ:

Հետազոտության նպատակից ելնելով անհրաժեշտ էր բացահայտել պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների ազդեցությունը տեխնիկական պատրաստության բարելավման վրա: Նման հիմնահարցի պարզաբանումը ներկայացված է ատենախոսության հաջորդ՝ 3,4 բաժնում:

3.4. Գիտափորձի ընթացքում հունահռոմեական ըմբիշմերի մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետության շարժընթացը

Հետազոտական աշխատանքի հիմնական նպատակը ուղղված էր պարզաբանելու պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործընթացում, նոր մոտեցումների արդյունավետությունը:

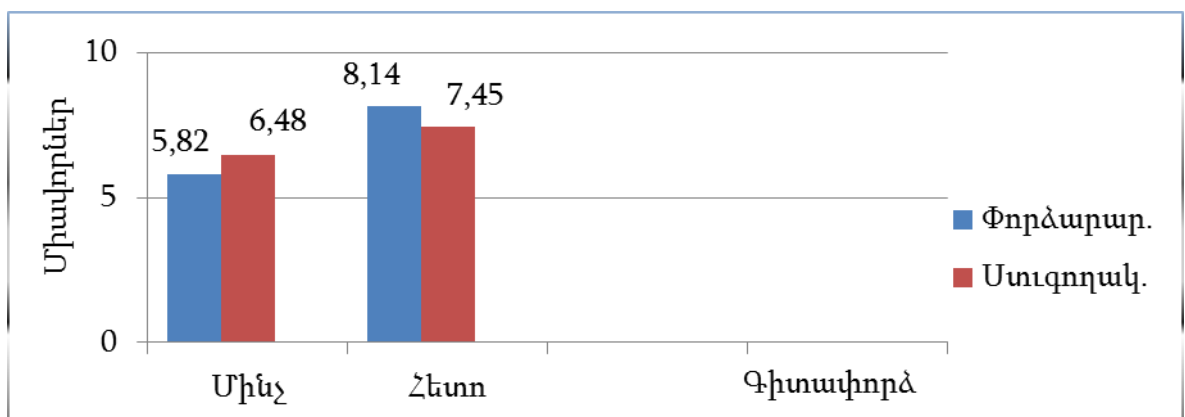
Նախնական հետազոտությունները, որոնք կրում էին բազմափուլային բնույթ, թույլ տվեցին նախանշել պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության բարձրացման նոր մոտեցումը, որը էականորեն տարբերվում էր այս հիմնախնդրի լուծման ավանդական ուղիներից:

Այն թույլ էր տալիս շարժումների ճշգրտության ընդունակության բարելավման ճանապարհով, շարժումների կառավարման եղանակով միջնորդավորված ներգործել մասնագիտական հնարքների կատարման արդյունավետության բարձրացման վրա: Դրա հիմքը կազմում էր մասնագետների այն կարծիքը, որ շարժումների կառավարման տարբեր բնութագրերի բարելավումն անդրադառնում է շարժումների ճշգրտության կատարելագործման վրա (В.С. Фарфель. 1959):

Գրականության ուսումնասիրության արդյունքում, հնարավոր եղավ պարզել, որ սպորտային պատրաստության պրակտիկայում ոչ միշտ, սակայն կիրառվում են շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման բարելավմանն ուղղված հատուկ

ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժություններ (У.Уатфи 2000; А.А.Чатинян 2009; Коссов, 1989):

Վերամշակված նման վարժությունների կիրառումը մեկամյա մանկավարժական գիտափորձում նպաստեց պատանի հունահռոմեական ըմբիշների շարժումների կառավարման բարելավման փորձագիտական գնահատականը: Դրա արդյունքում հավաստիորեն բարձրացել են շարժումների ճշգրտության ցուցանիշները: Մասնագիտական հնարքների բարելավման վրա շարժումների կռավարման կատարելագործման հնարավոր ներգործության արդյունավետությունը պարզաբանելու նպատակով անդրադառնանք ստորև ներկայացված տվյալներին: Գծապատկեր 17-ում ներկայացված տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը տրված է միավորների տեսքով՝ ըստ փորձագետների գնահատականների:



Գծապատկեր 17. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակի փոփոխությունը գիտափորձի ընթացքում, միավոր

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածությունը գնահատվել է նույն փորձագիտական խմբի կողմից: Նշենք, որ մինչ գիտափորձը երկու խմբերի միջև չի նկատվել հավաստի տարբերություն ($P < 0,05$):

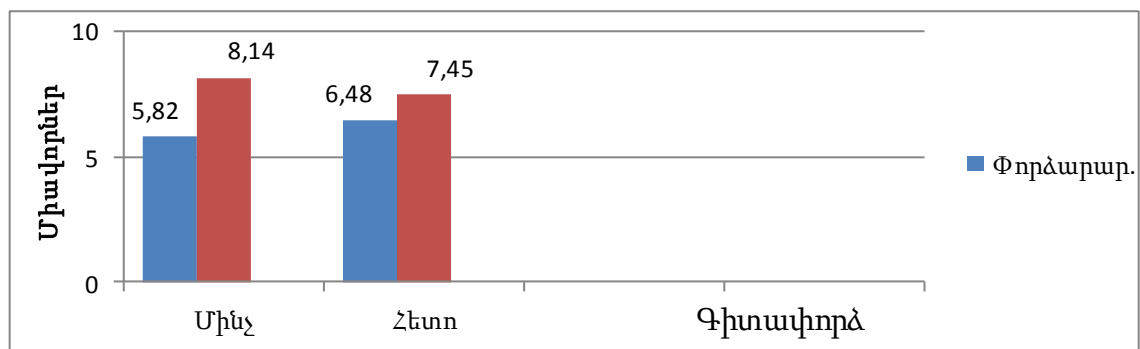
Սակայն գիտափորձից հետո տրված փորձագիտական գնահատականները վկայում են, որ փորձարարական մեթոդիկայի մեկամյա ներդրումը հունահռոմեական ըմբիշների մարզումային գործընթացում նպաստեց պատանի մարզիկների

ցուցանիշների հավաստի բարելավմանը: Դրա մասին է վկայում երկու խմբերի միջև բացահայտված տարբերությունը, որը կազմում էր 0.81 միավոր:

Քանի որ շարժողական պատրաստվածության առումով գիտափորձի ավարտին ստուգողական խմբի համեմատ, փորձարարական խմբի ըմբիշներն առավելություն ունեին՝ միայն շարժումների ճշգրտության առումով կարելի է տալ որոշակի եզրահանգում:

Համալիրներում ընդգրկված մեր կողմից վերամշակված հատուկ ֆիզիկական վարժությունները դրական են ներգործել փորձարարական խմբի պատանի մարզիկների շարժումների կառավարման վրա, ինչը, մեր կարծիքով, նպաստել է մասնագիտական հնարքների կառավարման արդյունավետության բարձրացմանը: Դրա մասին են վկայում երկու խմբերի միջև առկա տարբերությունները: Այս առումով անհրաժեշտ էր պարզաբանել նաև, թե ինչ չափով է բարելավել պատանի մարզիկների տեխնիկական հնարքների կատարման որակը փորձարարական և ստուգողական խմբերում:

Ինչպես երևում է գծապատկեր 18- ից, փորձարարական և ստուգողական խմբերում նկատվել է տեխնիկական պատրաստվածության դրական տեղաշարժ: Ստուգողական խմբում տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը բարձրացել է գրեթե 1 միավորով:



Գծապատկեր 18. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակի փոփոխությունը գիտափորձի ընթացքում, միավոր

Բարելավվումը ստուգողական խմբում բնականոն է և կապված է տեխնիկական պատրաստության գործընթացի կազմակերպման հետ՝ ըստ ուսումնական պլանի:

Սակայն փորձարարական խմբում այդ տեղաշարժերն ավելի շոշափելի են և կազմում են 2.32 միավոր:

Ստացված տվյալները թույլ են տալիս փաստել, որ տեխնիկական պատրաստվածության նոր մոտեցումը տվեց իր դրական արդյունքն և նպաստեց փորձարարական խմբի պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության ավելի էական դրական փոփոխությունների: Մշակված մեթոդիկայի դրական կողմերից մեկն է, որ, ի տարբերություն ստուգողական խմբի, փորձարարականում տարբեր ըմբիշ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակում նկատվել են դրական և հավաստի տարբերություններ: Դրա մասին է վկայում մարզիկների թվաքանական միջին տվյալի նկատմամբ անհատական ցուցանիշների ցրվածության մեծության նվազման փաստը՝ մեծության միջինի համեմատ: Կարելի է որպես տվյալների ցրվածության օբյեկտիվ չափանիշ օգտագործել՝ միջին քառակուսային շեղման ցուցանիշը:

Այսպես, եթե մինչ գիտափորձը քառակուսային շեղումը միջինը կազմում էր 1.47 միավոր, ապա այդ ցուցանիշը գիտափորձի ավարտին, նվազել էր գրեթե երկու անգամ՝ հասնելով 0.74 մեծության: Ի տարբերություն փորձարարական խմբի՝ ստուգողական խմբում անհատական տվյալների ցրվածությունը խմբի միջին ցուցանիշի համեմատ գրեթե չփոփոխվեց՝ ընդամենը 0.11-ով:

Անհրաժեշտ է նաև հավելել, որ վերամշակված հատուկ ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումը պատանի ըմբիշների մարզումային գործընթացում դրական անդրադարձավ ոչ միայն տեխնիկական պատրաստվածության բարելավման վրա, այլև տարբեր մարզիկների անհատական տվյալների միատարրության ձևավորման վրա:

Գիտագործնական նշանակություն ունեւ հստակեցնելու մշակված մեթոդիկայի ներգործության առանձնահատկությունները ոչ միայն պատանի ըմբիշների ընդհանուր տեխնիկական պատրաստվածության, այլև առանձին տեխնիկական հնարքների բարելավման աստիճանի վրա (աղյուսակ 20): Նախապես՝ Հայաստանի Հանրապետության առաջատար մարզիկների զրույցների արդյունքում առանձնացվել են հունահռոմեական ոճի ըմբիշների գոտեմարտերում առավել հաճախակի կիրառվող տասնհինգ տեխնիկական հնարքները:

Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքների գնահատումը իրականացվել է համաձայն մասնագետների կողմից (Մ.Մ. Борош, 1985, Ա.Դ. Եղիազարյան, 1990) առաջադրված անմիջական նահատման համար փորձագետները օգտագործել են մեր կողմից առաջադրված հատուկ բլանկ (հավելված 10) 10 միավորանոց սանդղակով:

Փորձագետների կողմից պատանի ըմբիշների առանձին տեխնիկական հնարքների կամ տեխնիկական պատրաստվածության գնահատման մեթոդիկան ներկայացված է ատենախոսության 2-րդ գլխի համապատասխան բաժնում (աղյուսակ 20):

Փորձարարական խմբի պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների
փոփոխությունը գիտափորձի ընթացքում՝ ըստ բարելավման կարգի,
միավորներ ($X \pm m$)

Փոփոխություն	№	Տեխնիկական հնարքներ	Գիտափորձ		Փոփոխություն	Տարբերութ. հավաստ.	
			մինչ	հետո		t	p
Մեծ	1.	Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը	6,06±0,41	7,5±0,24	+1,44	2,92	< 0,01
	2.	Փոխադրում պտուտակածն՝ բռնած մրցակցի ձեռքը	6,06±0,18	7,43±0,52	+1,37	2,58	< 0,05
	3.	Արտակորված գցում՝ բռնած մրցակցի իրանը ձեռքի հետ	6,06±0,28	7,3±0,23	+1,24	3,44	< 0,01
	4.	Փոխադրում սուզումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և իրանը	6,31±0,25	7,51±0,2	+1,2	3,75	< 0,001
	5.	Փոխադրում ձեռնածգումով	6,47±0,25	7,63±0,12	+ 1,16	4,46	< 0,001
Միջին	1.	Արտակորված գցում՝ բռնած ձեռքը և իրանը	6,5±0,28	7,47±0,21	+0,97	2,77	< 0,01
	2.	Մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը	6,47±0,28	7,43±0,18	+0,96	2,9	< 0,01
	3.	Տապալում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը, իրանի հետ	6,38±0,25	7,39±0,22	+1,01	3,06	< 0,05
	4.	Տապալում երկու ձեռքով՝ բռնած մրցակցի մեկ ձեռքը	6,53±0,28	7,53±0,2	+1	2,86	< 0,01
	5.	Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը վերևից	6,53±0,26	7,58±0,13	+1,05	3,62	< 0,01
Փոքր	1.	Փոխադրում սուզումով՝ բռնած մրցակցի իրանը	6,94±0,28	7,91±0,16	+0,97	3,03	< 0,01
	2.	Մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը	6,91±0,26	7,77±0,16	+0,86	2,87	< 0,01
	3.	Մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը թևատակում	6,5±0,27	7,46±0,15	+0,96	3,2	< 0,01
	4.	Տապալում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը	7,09±0,19	7,83±0,15	+0,74	3,08	< 0,05
	5.	Տապալում՝ բռնած մրցակցի իրանը	6,94±0,13	7,55±0,18	+0,61	2,7	< 0,05

Հավելենք, որ աղյուսակ 20-ում ներկայացված տեխնիկական հնարքները դասակարգվել են երեք խմբի՝ ըստ հատուկ ֆիզիկական վարժությունների

ներգործության աստիճանի: Յուրաքնչյուր խմբում ընդգրկվել են 5-ական մասնագիտական հնարքներ:

Անդրադառնալով առավել մեծ դրական փոփոխությունների հնարքների խմբին՝ պետք է նշել, որ գործողությունների արդյունավետությունը բարձրացել է +1.44 և +1.16-ով:

Գիտափորձի արդյունքում առավել մեծ փոփոխություններ են նկատվել առաջին խմբի «Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը» հնարքում (նկար 6.ա):

Վերջինիս արդյունավետությունը բարելավվել են 1.44 միավորով: Իսկ ամենաքիչ փոփոխությունները արձանագրվել են «Փոխադրում ձեռնածգումով, հնարքում՝ 1.16 միավորով (նկար 6.բ):



ա



բ

Նկար 6. Հունահռոմեական ըմբիշների մշտապես կիրառվող տեղնիկական հնարքները (ա. բ)

Արդյունավետ միջին աստիճանի (2-րդ խումբ հնարքներ) փոփոխության հնարքներում՝ ամենամեծ և դրական տեղաշարժերը կապված են հետևյալ մասնագիտական գործողությունների՝ հետ (նկար 7.ա) «Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը վերևից», «Մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը» (նկար 7.բ): Փոփոխությունները կազմել են համապատասխանաբար 1.05 և 0.96 միավոր:



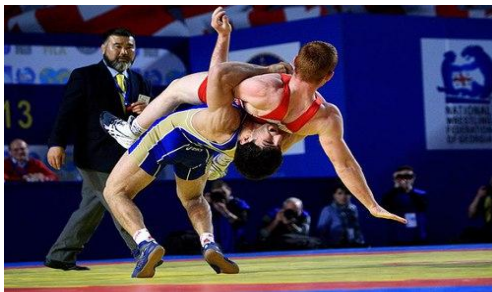
ա



բ

Նկար 7. Հունահռոմեական ըմբիշների հաճախակի կիրառվող տեղնիկական հնարքները (ա, բ)

Մասնագիտական հնարքների կատարման բարելավման տեսանկյունից միջինը ամենաքիչ դրական փոփոխություններ արձանագրվել են 3-րդ խմբում: Այստեղ բարելավումը 1 միավորից քիչ էր: Եթե անդրադառնանք հնարքների 3-րդ խմբին և ընդհանուր 15 հնարքների առավել քիչ բարելավված մասնագիտական հնարքներին, ապա կարելի է նշել «Տապալում՝ բռնած մրցակցի իրանը» (նկար 8.ա): Այստեղ արձանագրվել է հնարքի կատարման բարելավում ընդամենը 0.66 միավորով, և դա կապված է մեծ լայնույթով կատարվող շարժման հետ, որի կապը տեխնիկական հնարքների արդյունավետության հետ բացահայտվել է համահարաբերակցական կապերի բացահայտման արդյունքում:



ա



բ

Նկար 8. Հունահռոմեական ըմբիշների հազվադեպ կիրառվող տեղնիկական հնարքները (ա. բ)

Ամենամեծ 1.44-ով և ամենափոքր փոփոխությունների ենթարկված պատանի ըմբիշների նման պատկերը հավանաբար կարելի է բացատրել հետևյալ հանգամանքներով: Երկու գործողություններն իրենց հիմքում ունեն մրցակցի տապալման նպատակը: Սակայն իրականացման պայմանները տարբերվում են՝ կապված մրցակցի մարմնի տարբեր հատվածների «օգտագործման» հետ:

Մեր կարծիքով մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում օգտագործված հատուկ ֆիզիկական վարժությունների մի մասը իր կառուցվածքով, կատարման առանձնահատկություններով մոտ են «Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը» հնարքի կատարման պայմաններում (նկար 8.բ):

Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները վկայում են, որ մեր կողմից կիրառված մեթոդիկական դրական ներգործություն է ունեցել պատանի ըմբիշների մասնագիտական հնարքների արդյունավետության վրա: Դրա հետ մեկտեղ, չափազանց կարևոր էր բացահայտել դրա ազդեցությունը մրցումների արդյունքների վրա:

Այդ նպատակով դիտվել և վերլուծության են ենթարկվել պատանի մարզիկների ուսումնամարզական տարվա վերջում՝ Հայաստանի առաջնության մրցաշարերի մասնակցության արդյունքները: Մրցաշարերին մասնակցել են գիտափորձում ընդգրկված փորձարարական և ստուգողական խմբերի 15-ական մարզիկներ: Մրցումների ընթացքում գրանցել են հաղթանակների, մաքուր հաղթանակների զբաղեցրած տեղերը (աղյուսակ 21): Մրցման ընթացքում պատանի ըմբիշները գոտեմարտել են մինչև 6 անգամ, երկու անգամ երկուական թուպներով:

Աղյուսակ 21

Փորձարարական և ստուգողական խմբի պատանի հունահռոմեական ըմբիշների տարբեր մրցումների մասնակցության համեմատական արդյունքները

Խումբ	Զբաղեցրած տեղ քանակ			Հաղթանակի քանակ (%)	
	1	2	3	Միավոր - ներով	Մաքուր հաղթանակ
Փորձարարական	8	5	2	68	49.1
Ստուգողական	3	1	2	46.2	40.7

Մրցումների արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ փորձարարական խմբի պատանի ըմբիշները գոտեմարտերի 68 միավորն ավարտել են հաղթանակով, որից 49.1-ը մաքուր հաղթանակով: Անդրադառնալով ստուգողական խմբին պետք է նշել, որ այդ ցուցանիշները համապատասխանաբար կազմել են 46.2 և 40.7 միավորով:

Ինչ վերաբերվում է մրցումներում զբաղեցրած տեղերին, ապա ակնհայտ է փորձարարական խմբի ըմբիշների առավելությունը: Այսպես Հայաստանի առաջնության մրցումներին նրանցից 8-ը զբաղեցրել է 1-ին տեղ, 5-ը՝ 2-րդ տեղ, 3-րդ տեղ են գրավել 2 մարզիկ:

Անդրադառնալով ստուգողական խմբի մարզիկների մրցումների ցուցանիշներին փաստենք, որ նույն առաջնությունում նրանց ցուցանիշները կազմում էին 3,1,2 մարզիկ համապատասխան:

Այսպիսով, գիտափորձի արդյունքում բացահայտվեց հատուկ ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների դրական ներգործությունը պատանի

հունահռոմեական ըմբիշների շարժումների կառավարման արդյունավետության բարձրացման վրա, ինչը նպաստեց մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության բարձրացմանը: Եվ բարենպաստ ազդեցություն ունեցավ նաև մրցումների արդյունքներում:

Եզրակացություններ

Իրականացված հետազոտության հիման վրա հնարավոր եղավ կատարել հետևյալ եզրակացությունները:

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը և վերլուծությունը բացահայտեց, որ ազատ, հունահռոմեական և ձյուդո ըմբշամարտերում թերի են ուսումնասիրվել շարժումների ճշգրտության տարբեր հարցերը՝ շարժումների ճշգրտության տեղը մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում և հատկապես դրանց դերը մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության բարելավման տեսանկյուններից:

2. Հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի մանկապատանեկան մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրերի վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ պատանի ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացն առավելապես ուղղված է հինգ շարժողական ընդունակությունների մշակմանը՝ ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն: Ոչ մի ուսումնասիրված ծրագիր չի նախատեսվում շարժումների ճշգրտության բարելավմանը նպատակաուղղված մարզումային գործընթացի կազմակերպումը:

3. Հունահռոմեական ըմբշամարտի առաջատար մարզիչների շրջանում անցկացված անկետային հարցումը բացահայտեց հակասական պատկեր: Մի կողմից մարզիչները կարևորում են պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացում նույն 5 շարժողական ընդունակությունները՝ շարժումների ճշգրտությանը հատկացնելով 6-րդ տեղը: Մյուս՝ կողմից մարզիչների 87% -ը չափազանց բարձր է գնահատում շարժումների ճշգրտության դերը պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստության գործընթացում: Մարզիչները համոզված են նաև, որ շարժումների տարբեր բնութագրերի բարելավման ճանապարհով հնարավոր է բարձրացնել տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը:

4. Շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների տվյալների համեմատությունը թույլ տվեց պարզել, որ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ձևերի միջև բացակայում են մկանային ճիգերի, տարածության և ժամանակային

ինտերվալների տարբերակման ճշգրտության ցուցանիշների հավաստի տարբերությունները: Բացառություն են կազմում պատանի հունահռոմեական ըմբիշների տարածական (20° և 70°) և ժամանակային ինտերվալների (3 վրկ.) տարբերակման ավելի բարձր ցուցանիշները: Նրանք միջինը 0.62 և 1.19 վրկ.-ով ավելի ճշգրիտ էին, քան ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերում մասնագիտացող պատանի ըմբիշները:

5. Պատանի ըմբիշների շարժումների տարածական բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության ուսումնասիրումն առաջադրանքի ծանրոցով (500 գր.) և առանց ծանրոցի կատարման պայմաններում, ցույց տվեց դրանց միջև տվյալների հավաստի նմանությունը: Ինը զույգ համեմատված ցուցանիշներում նկատվել է ընդամենը երկու հավաստի տարբերություն հունահռոմեական ըմբիշների տվյալներում՝ կապված (20° և 45°) լայնույթի շարժման հետ: Այս երկու դեպքում ծանրոցով կատարված առաջադրանքների ճշգրտությունը 1.69 և 0.77 կգ-ով հավաստի ավելի բարձր էր:

6. Ուսումնասիրված ըմբշամարտի բոլոր ձևերի պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության փորձագիտական գնահատականների և շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների տվյալների միջև բացահայտվել են կապերի առավել մեծ քանակով և համեմատաբար ուժեղ համահարաբերակցական կապեր են հունահռոմեական ըմբիշների տվյալներում: Մասնավորապես, տարածական բնութագրերի 20° և 70° ինչպես նաև 3 վրկ. ժամանակահատվածի տարբերակման առումով առկա է համահարաբերակցական կապերի հետևյալ գործակիցները՝ -0.41, -0.43, -0.69:

7. Վերամշակված հատուկ ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կիրառումը մեկամյա գիտափորձում դրսևորվեց պատանի հունահռոմեական ըմբիշների հետևյալ արդյունքներում:

7.1. Փորձարարական մարզումային գործընթացի ավարտին չեն բացահայտվել հավաստի տարբերություններ փորձարարական և ստուգողական խմբի ըմբիշների՝ վազք 30մ, իրանի թեքում առաջ, վերձգում պտտածողից, մաքրքավազք 3×10 մ թեստային առաջադրանքներում: Բացառություն են կազմում վազք 400մ

առաջադրանքում փորձարարական խմբի մարզիկների 0.35վրկ. հավաստի ավելի բարձր ցուցանիշները:

7.2. Շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների առումով գիտափորձի երկու խմբերում արձանագրվել են որոշակի փոփոխություններ, որոնք հավաստի էին միայն փորձարարական խմբի տվյալներում: Այսպես 3 վրկ.-ի տարբերակման ճշգրտությունը բարելավվել է 0.27 վրկ.-ով, տարածության 20 և 70 աստիճանի տարբերակման ճշգրտությունը բարձրացնել համապատասխանաբար 0.89 և 1.24 աստիճանով:

7.3. Փորձարարական խմբի մարզումներում հատուկ ֆիզիկական վարժությունների նպատակաուղղված կիրառումը նպաստեց նաև պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտության միջին ցուցանիշի նկատմամբ տվյալների ցրվածության փոքրացմանը:

7.4. Մինչ գիտափորձը չեն բացահայտվել տարբերություններ փորձարարական և ստուգողական խմբերի շարժումների ճշգրտության տվյալների միջև, ապա դրա ավարտին փորձարարական խմբի մարզիկները ժամանակի ինտերվալների և շարժումների տարածության տարբերակման ճշգրտությունը դրսևորվեցին ավելի բարձր մակարդակով: Այսպես, ի տարբերություն ստուգողական խմբի, փորձարարական խմբում 3 վրկ.-ի տարբերակումը բարելավվեց 0.2 վրկ.-ով, շարժման 20 և 70 աստիճան լայնույթի պարագայում տարբերությունը կազմեց 0.68 և 0.70 աստիճան համապատասխանաբար:

8. Մեկամյա մանկավարժական գիտափորձն ապացուցեց շարժումների ճշգրտության բարելավման մշակված մեթոդիկայի կիրառման արդյունավետությունը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործընթացում՝ նպաստելով բարձր սպորտային արդյունքների նվաճմանը:

8.1. Ստուգողական խմբում տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը բարելավվել է 0.97 միավորով: Անդրադառնալով փորձարարական խմբի տվյալներին կարելի է նշել, որ գիտափորձի ավարտին պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը երկու անգամ ավելի է բարելավվել՝ կազմելով 2.32 միավոր:

8.2. Փորձարարական մեթոդիկայի կիրառումը հնարավորություն ընձեռեց պարզաբանել դրա ներգործության չափաբաժինը պատանի հունահոռոմեական ըմբիշների առանձնացված 15 առավել կարևոր տեխնիկական հնարքների վրա: Զգալի բարելավում արձանագրվել է «Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակիցի ձեռքը և գլուխը» 1.44 միավոր և «Փոխադրում պտուտակաձև՝ բռնած մրցակցի ձեռքը»՝ տեխնիկական հնարքում՝ 1.37 միավոր, իսկ ամենափոքր դրական տեղաշարժերը կապված են «Տապալում՝ բռնած մրցակցի իրանը»՝ 0.61 միավոր և «Տապալում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը թևատակում»՝ 0.74 միավոր:

8.3. Փորձարարական խմբի մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության ավելի բարձր մակարդակը դրական անդրադարձավ նաև մրցումների արդյունքների վրա: Ստուգողական խմբի համեմատ՝ փորձարարական խմբի մարզիկները Հայաստանի Հանրապետության տարբեր մրցաշարերում 1-ին տեղում ունեին 5 մարզիկ ավել, 2-րդ տեղում՝ 4:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Մենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի կարգավորման գիտամանկավարժական հիմունքները., սեղմագ., ատեն., մ.գ.դ.,Երևան., 2001- 42 էջ:
2. Առաքելյան Վ.Բ., Ֆիզիկական դաստիարարականության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները, Երևան, 2001,-74 էջ:
3. Առաքելյան Վ.Բ., Գալստյան Հ.Գ., Խ.Թ. Հարությունյան, Ազատ ըմբշամարտ, Երևան, Հեղինակային հրատ., 2008-315 էջ:
4. Առաքելյան Վ.Բ., Սաղյան Բ.Զ., Ձյուդո ըմբշամարտ., Երևան, – Հեղինակային հրատ., 2010- 309 էջ:
5. Առաքելյան Վ.Բ., Սաղյան Բ.Զ., Կ.Կիրակոսյան, Է.Գ. Գալտազազյան Հունահռոմեական ըմբշամարտ.,Երևան, – Հեղինակային հրատ., 2012- 299 էջ:
6. Բարբարյան Մ.Ա.,Ձյուդոիստների մարզման մեթոդիկայի օպտիմալացումը բազային պատրաստության փուլում, սեղմագ., ատեն., մ.գ.թ.,-Երևան,2017-186 էջ:
7. Գալտազազյան Է.Գ., Սամբո ըմբշամարտում ոտքերի բռնվածքով կատարվող զցումների ուսուցման մեթոդիկայի հիմնավորումը, սեղմագ., ատեն., մ.գ.թ.,- Երևան, 2007- 21 էջ:
8. Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները ըմբշամարտում, սեղմագ., ատեն., հ.գ.թ.,-Երևան, 2016.- 21 էջ:
9. Եղիազարյան Ա.Դ. Շարժողական գործողությունների ուսուցումը,- Երևան,1990,- 33 էջ:
10. Եղիազարյան Ա.Դ., Գիտական հետազոտությունները սպորտում, Երևան Զոկեր,1992,-148 էջ:
11. Ղազարյան Ֆ. Գ, Մարդու շարժողական ընդունակություններ, Երևան, 1992, 107 էջ:
12. Ղազարյան Ֆ. Գ, Պատրաստության հիմունքները,-Երևան,Զոկեր 1993,-212 էջ:

13. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները, 1987 – 240 էջ:
14. Պատվականյան Ա.Հ., Շարժումների կառավարման առանձնահատկությունները բիլիարդ մարզաձևում, սեղմագ., ատեն., մ.գ.թ., – Երևան, 2005 -23 էջ:
15. Պողոսյան Գ.Ա., Ինֆորմացիայի հավաքման մեթոդները սոցիոլոգիայում, ակադեմիա, 1987, 130 էջ:
16. Абделькадер Мадхи Бен Хамади. Развитие способности к дифференциации мышечных усилий на начальном этапе подготовки баскетболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Киев, 1980. - 24 с.
17. Абрамян С.М. Особенности специальной подготовки фехтовальщиков и методика ее совершенствования: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Ереван, 2003. – 25 с.
18. Акрамов О.А. Программирование средств тренировки, направленных на совершенствование техники и тактики основных приемов классической борьбы в партере: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1988 - 22 с.
19. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -304 с.
20. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М., Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.
21. Апойко Р. Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук- Санкт-Петербург, 2005. - 22 с.
22. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность,- Наука, 1990. — 494, [1] с.: 1 л. портр. ил. — (Классики науки). — Библиогр. 480-487 с.
23. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М. ФиС, 1991. – 288 с.
24. Боген М.М. Обучение двигательным действиям, М., Физкультура и спорт, 1985.-191с.

25. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бобровский А.В. – Омск, 2005. – 24 с.
26. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. [Пер. со словац.]. – Минск: Польша, 1983. – 127 с.
27. Вернер В.В. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта Теория и практика физической культуры.-№12.- 2004.- 37-38 С.
28. Владимирович Г.М. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: автор. дисс.канд.пед.наук. 2004г.- 20 с.
29. Воробьев, В. А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 04 / СПб. 2001. – 24 с.
30. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии,-Под ред.- СПб.Питер, 2002. -288 с.
31. Вольф Х. - Дзюдо. Техника самообороны /Хорст Вольф. -Пер. с нем. Г.Товкая. -М.: ФАИР-ПРЕСС,2002,-208 с.
32. Воложанин С.Е., Дабгаев Б.В. Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки//Вестник Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, 2011. № 13. 43-46 с.
33. Воробьев В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дисс... док. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2012. - 56 с.
34. Галковский Н.М., А.З. Катулин - Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) «Физкультура и спорт» Москва 1968 № 71
35. Гайнанов, Р.Ф. -Рациональность техники защитных действий борцов греко-римского стиля в безопорной фазе броска-. Москва, 2002. -168с.

36. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: докт. дис. М., 1996. – 327 с.
37. Гончаров, В.И. Влияние смещения начальной точки движения на сохранение его амплитуды: материалы Международной научно-практической конференции, 1997 – 47 – 50 С.
38. Гончаров В.И. Содержание понятия «точность движений // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 6 (88) 2012. 21-27 С.
39. Гомбоев Б.Б., Полева Н.В., Завьялов Д.А. «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2014. № 4 (30). 49-56 С.
40. Демиденко Н.Н. Психология модернизации высшей школы. Учебное пособие – Тверь: -, 2012. – 230 с.
41. Дзуренда В. Структура учебного материала начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов. автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1990 – 22 с.
42. Добренко В.И., Кравченко А.У.-Методы социологического исследования. – М.: (Классический университетский учебник). ИНФРА-М, 2004. – 768 с.
43. Доценко Е.Н. Резервные возможности системы управления движениями различной координационной структуры у студенток специального учебного отделения вуза //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч.тр.- Харьков. 2004. –N 4. -36-41с.
44. Дубинин А.В. Обучение юных гимнастов на основе информации о ведущих характеристиках движений: Автореф. дис.канд. пед. наук. Малаховка, 1983-170с.
45. Журавлева Н.В. Некоторые данные экспериментальной проверки методики совершенствования точности движений //Материалы конференции молодых ученых – М.-29 С.
46. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970, 159 – 160 с.
47. Зацюрский В. М. Биомеханические основы выносливости/В. М. Зацюрский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. М.– 1982с.
48. Иванова Л.С. Развитие у школьников пространственной точности метательных движений: автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1966. – 13 с.

- 49.Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А. Греко-римская борьба Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
- 50.Иванов И.И., Шулика Ю.А. Греко-римская борьба Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
51. Извеков В.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных дзюдоисток с учетом требований соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1992 - 24 с.
- 52.Извеков В.В. О технологии становления вариативной техники в борьбе. // Проблемы и перспективы. Научн. метод, конфер. Саранск, кооп. инта. -Саранск: Саранский кооп. ин-т, 1996. 1 с.
- 53.Казулин А.З. Спортивная борьба – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
- 54.Казаков П.Н. Футбол. Уч. вуз. М.Физкультура и спорт, 1978г.-256 с.
- 55.Козловский В.И. Подготовка футболистов. «Физкультура и спорт», 1977. - 173 с.
- 56.Козляков А. В. Сравнение показателей силовой подготовленности у борцов вольного стиля различной квалификации // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – № 4. –20–22 с.
- 57.Коблев Я. К. и др. Борьба дзюдо/Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М.- М.: Физкультура и спорт, 1987. -160 с.
- 58.Коссов Б. Б. Психомоторное развитие младших школьников: Метод. разработ. и пед. психологии. - М.: АПН СССР, 1989. - 109 с.
- 59.Корнешов А.А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте, автореф. дисс. канд.пед.наук. -М. 2003 - 24с.
60. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. - 224 с.
61. Косухин В. М. , Шулика Ю. А. , и др., Греко-римская борьба для начинающих. 2006.-187с.

62. Кузнецов А.С., Эффективность технико-тактической подготовки борцов 16-17 лет греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры.-2009, №3. 90-92 С.
63. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: автореф. .д-ра пед. наук / А.И.Кузнецов. - Краснодар, 2012. -41 с.
64. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. /Сост. И.Н.Решетень – М.: Физкультура и спорт,1987г.–359с.
65. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение //Теория и практика физической культуры. 1991,№ 4,с.
66. Лях В.И. Координационные способности школьников - Минск:Полымя, 1989-160 с.
67. Лях В.И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2000, № 4, 6 – 13 с.
68. Лях В.И. Координационные способности,-диагностика и развитие. - М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
69. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: Физкультура и спорт, 1977. - 108-112, 271 с.
70. Мельников В.М. Точность пространственных восприятий гимнастов //Теория и практика физической культуры. 1966, № 9, 20 – 22 с.
71. Мельников В.М. Экспериментальное исследование точности восприятий основных параметров движения и представлений о них как показателя спортивной формы гимнастов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -М., 1968.- 18 с.
72. Меньшиков В.Я. Исследование развития способности дифференцировать мышечные напряжения, пространство и время у юных гимнастов: автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1966. – 17 с.
73. Мейксон, Г. Б. Произвольное запоминание школьниками основных параметров движений: Автореф. дис. канд. пед. - Москва, 1968. - 18 с.

74. Назаренко Л.Д. Меткость и основные направления ее развития у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2001, № 2, с.10–16 с.
75. Немцев О.Б. Основы точности как физического качества человека. – Майкоп: Изд. АГУ, 2003 б. – 52 с.
76. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва, физической культуры и спорта. – 2009.-115с.
77. Озеров В.П. Психомоторные способности человека.– Дубна: Феникс, 2002,– 320 с.
78. Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
79. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. –К.: Олимпийская литература,1997. –584 с.
80. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат. – Киев 1990-23с.
81. Ревзон, А.С. Развитие тонкости пространственной оценки движений в легкоатлетических упражнениях младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук ГЦОЛИФК. – М., 1961. – 19 с.
82. Рубанов М.Н., Кузнецов А.С., Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: дис. д-ра пед. наук/ дис. ... д-ра пед. наук, 2002.-56 с.
83. Сафронов Г.Б., Симин Ф.Б. и др. Оценка мышечно-суставной чувствительности борцов в системе отбора // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 12. – 28-29 С.
84. Сеченов И.М. Очерк рабочих движений человека. – М, 1901. – 113 с.
85. Смирнов Г.А. Исследование факторов влияющих на меткость ударов футболистов и некоторые пути ее воспитания: автореф.дис. канд.пед.наук. –М.,1975.- 24 с.

86. Соломахин, О. Б. Повышение надежности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: диссертация ... кандидата педагогических наук - Набережные Челны, 2002. - 135 с.
87. Схаляхо Ю.М. Развитие классификаций технических действий в спортивной борьбе и перспективы их дальнейшего использования в методологии борьбы дзюдо «Вестник Адыгейского государственного университета» 2009 №3. 361-368 С.
88. Тихонова И.В. Классификации Техники Бросков дзюдо и проблемы их использования в учебной практике женского дзюдо //научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 10(56) – 2009. 105-109с.
89. Ткаченко Сергей,- Повстанческая армия. Тактика борьбы, АСТ, Харвест 2000 г.512с.
90. Торхауэр, Г.А. Исследование условий эффективности срочной У информации о временных параметрах в процессе управления одно-кратными движениями: автореф. дис. ... канд. пед.,ГЦОЛИФК. – Москва, 1970 – 19 с.
91. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований. / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // вісник, 2014 – №2. –117-120 С.
92. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор планирования – М. Фис,1984-8-120 с.
93. Тупеев Ю.В., Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов. – Харьков,-2010. № 3. 116-121 С.
94. Уатфи Улфать,- Исследование способностей школьников управлять движениями,-/Теория и методика физического воспитания, Ереван,-2000, 173с.
95. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста.- М., 1959.-66 с.
96. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.
97. Фатеева Райков В.К., О.А., Фатеев Г.В. Р 189 Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. – 180 с.

98. Федоров, Е. Н. Дифференцирование амплитуды движений в процессе роста тренированности юных гимнастов /Е. Н. Федоров // Тезисы и рефераты докладов к итоговой конференции ЛНИИФК. - Ленинград: 1964. -С. 176-178с.
99. Федеральный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе.-М.-2012.-173с.
100. Федеральный стандарт спортивной подготовки по греко-римской борьбе - М. - 2012 – 22с.
101. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо. - М. - 2012 – 21 с.– 23с.
102. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145с.
103. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Минстерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145с.
104. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. -М.: ФиС, 1980. - 256 с.
105. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 130 с.
106. Холодов, Ж. К. Особенности проявления точности движений и ее совершенствование у мальчиков 11-14 лет автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук М, 1975. - 32 с.
107. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
108. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие / М.: академия, 2003. - 480 с.
109. Царева, Л. В., С. Н. Смоляр, В. В. Мулин. Взаимосвязь технико-тактических действий в спортивной борьбе //Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 15. 161-169 С.

110. Чатинян А.А. Онтогенез точности движений человека. Ереван: Эдит Принт, 2007-136с
111. Чатинян А.А. Научно-методические основы совершенствования точности двигательных действий автореф. дисс... док. пед. наук. - Ереван, 2009,-288с.
112. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов, М. Высшая школа, 1997. -189 с.
113. Щакиба. Зуалькефель Даниаль Пути совершенствования эффективности выполнения бросков мяча в баскетболе: Дисс. канд. пед. наук.- Ереван, 2003.134 с.
114. Шестаков В.Б. Ерегина С.В. Теория и методика детско- юншеского Дзюдо Москва ОЛМА Медиа Групп 2008г. – 216 с.
115. Шлемина, А.М. Формирование двигательных навыков и развития физических качеств у юных гимнастов // Теория и практика физической культуры. 1965. - №2. –28-34 С.
116. Шлемина А. М., Украина М.Л., М., «Физкультура и спорт», 1977. -422 с.
117. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар, Краснодар. книжное изд., 1988. – 142 с.
118. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: дисс. ... д-ра пед. наук /Шулика Юрий Алекса ндрович; Краснодарский ГИФК. – Краснодар, 1989. – 467 с.
119. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И.Новиков В.Д., Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающи Учебное пособие.- Ростов н/Д, 2006. - 187 с.
120. Элипханов С. Б. Физическая и морально-волевая допризывная подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах в процессе занятий борьбой дзюдо: автореферат дис.кандидата педагогических наук – Майкоп, 2007 – 22 с.
121. Demirkan E., Kutlu M., Koz M, Ozal M., Favre M. Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman // Junior Wrestlers Journal of Human Kinetics. – 2014 N8 (41), p. 245-251.

122. Demirkan E. Age-Related Patterns of Physical and Physiological Characteristics in Adolescent Wrestlers // Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. - 2015, N4, p.13–18.
123. Dubinin N., Gubarev V. El Hilo de la vida. M.: Mir, 1972. – 263 p.
124. Latyshev S.V. The development of assessment scales of physical training of wrestlers at the stage of basic specialized training// Physical education of students 7 - 2013 N 4.Vol.17, p.55.
125. Thompson G. Greco-Roman Wrestling. – Chichester 2001 – 96 p.
126. Top 10 Physical Traits of Championship Wrestlers <http://ezinearticles.com/?Top-10-Physical-Traits-of-Championship-Wrestlers&id=6137480> (13.11.2017)
127. Tropin Y. Physical fitness model characteristics in wrestling // SlobozhanSkyi herald of Science and Sport. 2017 № 2(58), p. 69-71.
128. <http://tkd.kulichki.net/rast/tochn. Htm>

Հավելված

Հունահռոմեական ըմբիշների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն նպաստող վարժությունների 2-րդ համալիր

N	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Փակ աչքերով բազմակի անգամ ձեռքերի և ոտքերի բարձրացում մինչև տևված անկյունը (30,45,40,30) հաշվում է քայլերի քանակը	1-2
2	Վազք գծանշումներով՝ հետ ընկնելով մեկը մյուսից (80-100)սմ	1-2
3	Ժամանակի գնահատում (զգաստ) հրահանգի կատարման ժամանակ կանգնել 10վրկ. ժամանակի ավարտից հետո, կատարել մեկ քայլ, ստուգել վայրկենաչափով, հուշումով և ինքնուրույն	1-2
4	10 ցատք տեղում՝ զույգ ոտքին 5վրկ.-ի ընթացքում հանձնարարությամբ	1-4

Հունահռոմեական ըմբիշների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն նպաստող վարժությունների 3-րդ համալիր

№	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Վազք արագացումով 40մ. առաջին 10մ վազել դանդաղ տեմպով, երկրորդը՝ արագ, երրորդը՝ միջին տեմպով, չորրորդը՝ դանդաղ տեմպով	2 -3
2	5-10-7-5 ուստյուն տեղում՝ զույգ ոտքին, (5վրկ.- ի ընթացքում)	2- 3
3	Տարբեր նետումային վարժություններ 3-6-4-3, 5-10-8-5 մ, 8-15-10-8 հեռավորությամբ նշանակետերին, օրինակ՝ թիրախ, բասկետբոլի օղակ, տարբեր առարկաներ	1-2
4	Գլուխկոնձի հարմար արագությամբ, այնուհետև ավելի արագ, այնուհետև դանդաղ արագությամբ, վերջում հանգիստ արագությամբ	1-2

Հունահռոմեական ըմբիշների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն նպաստող վարժությունների 4-րդ համալիր

№	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Վազք՝ տրված ժամանակում 5վրկ. Օրինակ՝ վազք 10մ և հայտարարել արդյունքները 7-14-10-7, 5-10-7-5 վրկ.	2 - 3
2	Վազք տարբեր տեմպով՝(90.100) քայլ դանդաղ, (120-130) միջին, (150-160) արագ տեմպով	1- 2
3	Հենում պատկած դիրքից, ծավել կոնքազդրային հողերում և ուղղվել տրված անկյուններով 20-45-60, 20-45-35-20,45-80-60-45	2-3
4	Հենում պատկած դիրքից 45-90-65-45 աստիճան անկյուններով թեքվել առաջ և ուղղել իրանը	1-3

Հունահռոմեական ըմբիշների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն նպաստող վարժությունների 5-րդ համալիր

№	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Ոստյուններ մեկ, երկու ոտքերին ուղեցույցերով և ձայնային ազդանշաններով (60-80-75-60) ցատկ 1 թուփում, (90-100-95-90) ուղանիշների միջև հեռավորությունը 50-75-65-50սմ: Նման ցատկեր առանց ուղեցույցի և ձայնային ազդանշանների	1 - 2
2	Գնդակի փոխանցում շրջանով : Շրջանը կազմվում է 3-5 մարզիկից, վարժությունները կատարվում են սերիաներով՝ 15-30-20-15, ձախ 15-20-10-15վրկ, առանց կանգնելու աջ և ձախ, ամեն սերիայի սկիզբը և ավարտը հրահանգով:	2 - 3
3	Կարճ ժամանակահատվածի գնահատում (վայրկենաչափով)	1 - 2
4	Դեմքով կանգնած մարմնամարզական պատին փակ աչքերով ձեռքերը վեր, թեքվել առաջ տրված անկյունով (20-40-30-20, 45-90-70-45) դիպչել տրված ձողին: Նույնը՝ արդյունքների սուբյեկտիվ գնահատմամբ	1 - 3

Հունահռոմեական ըմբիշների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն նպաստող վարժությունների 6-րդ համալիր

N	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Հեռացատկեր ոչ մեծ թափավազքից երեք ուղեցույցներից մեկի վրա, որի համարը ցույց է տրվում 1.5-3-2-1.5մ մինչ հրման տեղը	1-3
2	Ոստյուններ 8-անգամ տարբեր տեմպերով, ժամանակի նշված ինտերվալում 5-10-7-5.վրկ.	1-4
3	Վազք միջին արագությամբ 80-100-90-80սմ հեռավորությամբ գծանշումներով	1-3
4	Վազք 30 վրկ.՝ փոփոխելով քայլերի հաճախականությունը մարզչի հրահանգով՝ 40-70-50-40 քայլք	1-3

Հունահռոմեական ըմբիշների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն նպաստող վարժությունների 7-րդ համալիր

Nº	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Վազք 20-30-25-20 մ առավելագույն տեմպով (հաշվում է քայլերի քանակը)	1-3
2	Հենում պատկած դիրքից, ծավել կոնքազդրային հողերում և ուղղվել տրված անկյուններով (20-45-60-20,20-45-35-20,45-80-60-45)	1-4
3	Վազք տեղում 16 քայլ (8-12-10-8) վրկ. ընթացքում	1-3
4	Գնդակի նետում վեր՝ որոշակի բարձրության վրա, բռնել այն մեկ ձեռքով (հարմար և ոչ հարմար)	1-3

Հունահռոմեական ըմբիշների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմանն նպաստող վարժությունների 8-րդ համալիր

№	Վարժությունների բովանդակություն	Չափավորում (քանակ)
1	Ցատկեր խորությամբ մինչև 40-60 սմ լրացուցիչ հրահանգներով: Օրինակ՝ շրջադարձ, հաջորդող ցատկ և այլն	2-3
2	Գնդակի փոխանցում միմյանց 8-15-12--8մ հեռավորության վրա և ընդունումը լրացուցիչ շարժումներից հետո	1-2
3	Վազք 90 -110-100-90, 120-130-125-120, 15վրկ.- ի ընթացքում	2-3
4	Ձեռքերի ծալում՝ կախված կամ հենված դրիքից 5 անգամ սովորական տեմպով, երրորդ փորձը կատարել մի փոքր ավելի արագ	1-3

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հարցաթերթ

Հարգելի՛ մարզիչ՝ անկետային հարցումն ուղղված է պարզաբանելու պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության մշակման հիմնական ճանապարհները և դրաց բարելավման ուղիները: Նշե՛ք պատասխանի այն տարբերակը, որը համապատասխանում է Ձեր կարծիքին:

1. Շարժողական ընդունակությունների շարքում որո՞նք եք կարևորում պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացում (նշեք ըստ հերթականության).

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ուժ | <input type="checkbox"/> Ճարպկություն | <input type="checkbox"/> Շարժումներ ճշգրտություն |
| <input type="checkbox"/> Արագաշարժություն | <input type="checkbox"/> Դիմացկունություն | <input type="checkbox"/> Կոորդինացիա |
| <input type="checkbox"/> Ճկունություն | <input type="checkbox"/> Ցատկունակություն | <input type="checkbox"/> Հավասարակշռություն |

2. Մարզումային գործնթացում ի՞նչ ձևերով եք կատարելագործում պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքները (կարող եք նշել մի քանի տարբերակ).

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Հնարքի բազմաթիվ կրկնություններ | <input type="checkbox"/> Երկու ձևով |
| <input type="checkbox"/> Հնարքի առանձին մասերի կրկնություն | |

Նշե՛ք ձեր տարբերակը _____

3. Ըմբիշների սպորտային վարպետության կայացման գործնթացում ինչպիսի դե՞ր է խաղում շարժումների ճշգրտությունը.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Էական դեր | |
| <input type="checkbox"/> Որոշակի դեր | <input type="checkbox"/> Ոչ էական դեր |

4. Պայմանավորվա՞ծ է արդյոք պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը մարզիկների շարժումների ճշգրտությամբ.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Շատ է պայամանվորված | <input type="checkbox"/> Քիչ է պայամանվորված |
| <input type="checkbox"/> Պայամանվորված է | |

5. Հնարավո՞ր է արդյոք ոչ մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման ճանապարհով բարձրացնել նաև պատանի ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտությունը.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Հնարավոր է մեծ չափով | <input type="checkbox"/> Հնարավոր է շատ քիչ |
| <input type="checkbox"/> Հնարավոր է ոչ մեծ չափով | <input type="checkbox"/> Ընդհանրապես հնարավոր չէ |

6. Պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության նպատակով օգտագործո՞ւմ եք այլ մարզաձևեր.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Մշտապես | <input type="checkbox"/> Չեմ օգտագործում |
| <input type="checkbox"/> Ժամանակ առ ժամանակ | |

7. Առավելապես ո՞ր մարզաձևերն եք օգտագործում պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործընթացում (կարող եք նշել մեկ տարբերակ) ըստ հերթականության.

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Վոլեյբոլ | <input type="checkbox"/> Հանդբոլ | <input type="checkbox"/> Ծանրամարտ |
| <input type="checkbox"/> Ֆուտբոլ | <input type="checkbox"/> Սեղանի թենիս | <input type="checkbox"/> Ատլետիկա |
| <input type="checkbox"/> Ակրոբատիկա | <input type="checkbox"/> Բասկետբոլ | <input type="checkbox"/> Լող |

նշե՛ք ձեր տարբերակը

8. Շարժումների բնութագրերից որո՞նք եք կարևորում պատանի ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման գործընթացում.

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Տարածական | <input type="checkbox"/> Ուժային |
| <input type="checkbox"/> Ժամանակային | <input type="checkbox"/> Բոլորը |

9. Հնարավո՞ր է արդյոք շարժումների տարածության, ժամանակի և մկանային ճիգերի զգայության բարելավմանն ուղղված ոչ մասնագիտական վարժությունների կիրառմամբ բարձրացնել պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Հնարավոր է | <input type="checkbox"/> Հնարավոր չէ |
| <input type="checkbox"/> Հնարավորությունը փոքր է | <input type="checkbox"/> Չգիտեմ |

10. Շուրջտարյա մարզման ո՞ր շրջանում (շրջաններում) է նպատակահարմար կատարելագործել պատանի ըմբիշների հնարքների ճշգրտությունը (կարող եք նշել մի քանի տարբերակ).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Նախապատրաստական | <input type="checkbox"/> Անցումային |
| <input type="checkbox"/> Մրցումային | <input type="checkbox"/> Բոլոր շրջաններում |

11. Մարզման ո՞ր փուլում է նպատակահարմար կատարելագործել պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստությունը (կարող եք նշել մի քանի տարբերակ).

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ընդհանուր պատրաստության փուլ | <input type="checkbox"/> Նախամրցումային փուլ |
| <input type="checkbox"/> Հատուկ պատրաստության փուլ | <input type="checkbox"/> Բոլոր փուլերում |

12. Մեկ մարզումային պարապմունքի ընթացքում որքա՞ն ժամանակ եք տրամադրում պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը.

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 5 րոպե | <input type="checkbox"/> 15 րոպե |
| <input type="checkbox"/> 10 րոպե | <input type="checkbox"/> 20 րոպե |

Նշեք ձեր տարբերակը _____ րոպե

Խնդրում ենք նշել՝

Ձեր տարիքը՝ _____ Սեռը՝ Արական Իգական
Մարզչական ստաժը՝ _____ տարի Մարզչական կարգ՝ (կոչում) _____
Շնորհակալություն

Արձանագրություն

Հունահռոմեական պատանի ըմբիշների վերին վերջույթներով և իրանով կատարվող հնարքների ճշգրտության (արդյունավետության) փորձագիտական գնահատականի

«___» _____ 2017թ

Փորձագետ _____
անուն, ազգանուն

	Անուն ազգանուն	0-10 միավորներ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		

գնահատական	5		4		3		2		1	
միավոր	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Ծանոթացում՝ 5 և 10 միավորից գնահատականների համապատասխանությունը

Ընթացանարտի մրցումներում տեխնիկական հնարքների օգտագործման հաճախականությունը և կատարման լայնույթը

№	Հնարքի անվանումը	Օգտագործման հաճախականությունը				Կատարման լայնույթը (ամպլիտուդան)		
		Մշտապես	Հաճախակի	Հազվադեպ	Չի օգտագ.	Լայն	Միջին	Նեղ
1.	Փոխադրում ձեռնագրումով							
2.	Փոխադրում սուզումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և, իրանը							
3.	Փոխադրում սուզումով՝ բռնած մրցակցի իրանը							
4.	Փոխադրում պտուտակածն՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը վերևից							
5.	Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը ձեռքի կողքից							
6.	Տապալում՝ բռնած մրցակցի իրանը							
7.	Տապալում՝ բռնած մրցակցի իրանը ձեռքի հետ							
8.	Տապալում երկու ձեռքով՝ բռնած մրցակցի մեկ ձեռքը							
9.	Տապալում՝ բռնած մրցակցի իրանը ձեռքի հետ							
10.	Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը							
11.	Արտակորված գցում՝ բռնած մրցակցի իրանը ձեռքի հետ							
12.	Արտակորված գցում՝ բռնած ձեռքը և իրանը							
13.	Մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և գլուխը							
14.	Մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը թևատակում							
15.	Մեջքի վրայից գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը							

