Խ. ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ АРМЯНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Х. АБОВЯНА

Հումանիտար գիտություններ №4 (33) 2017 Гуманитарные науки

ՀՏԴ 796

ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Ա. Ս.ԴԱՎԹՅԱՆ

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ
0070, Երևան, Ալ. Մանուկյան 11
e-mail: kafpedpsy@mail.ru

Երևան քաղաքի բարձրակարգ մարզիչների շրջանում անցկացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում պարզաբանվեց, որ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտերի մարզիչները կարևորում են այլ մարզաձևերի կիրառումը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ողջ գործնթացում:

Այս առումով հարցվող մարզիչների 89 %- ը առանձնացնում են ակրոբատիկա, ֆուտբոլ, աթլետիկա, բասկետբոլ մարզաձևերը:

Նրանց գերակշռող մեծամասնությունը համոզված են, որ այլ մարզաձևերի կիրառման հետ մեկտեղ շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության նպաատակաուղղված բարելավումը կնպաստի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետ ուսուցմանը և կատարելագործմանը:

Բանալի բառեր- *Պաատանի ըմբիշներ, շարժումների ճշգրտության կառավարում, պատրաստության գործընթաց, տեխնիկական հնարքներ, սոցիոլոգիական հարցում*

Ներկայացված է խմբագրություն 07.02.2017թ.

Տարբեր մարզաձևերում այդ թվում նաև ըմբշամարտում մասնագետները և մարզիչները բազմիցս ձգտել են բացահայտել մարզումային գործընթացի արդյունավետության բարելավման նորարարական ձևերը և պատրաստվածության տարբեր կողմերի կատարելագործման ուղիները:

Պատրաստության գործընթացը բազմաթիվ հիմնախնդիրների հետ մեկտեղ ուղղված է լուծելու նաև տեխնիկական հնարքների բարելավման հարցերը, որոնց արդյունքում հնարավոր է մրցումային պայմաններում հաջողությամբ իրականացնել տարաբնույթ մասնագիտական գործողություններ:

Պատանի ըմբիշների շրջանում բարձր մարզական արդյունքներին կարելի է հասնել միայն այն պայմաններում, երբ մարզումային գործընթացում կատարելագործվում են տեխնիկական հնարքները՝ հատկացնելով յուրաքանչյուր հնարքին օպտիմալ ժամանակահատված:

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական հնարքների ուղիների բարելավումը իրենից ներկայացնում է բազմաբովանդակ մարզումային գործընթաց:

Անհրաժեշտ է նշել, որ մարզումային և մրցումային պայմաններում կազմակերպված հետազոտությունների գերակշռող մեծամասնությունը նվիրված է ամբողջական պատրաստության գործընթացի որևէ առանձին կողմի ուսումնասիրմանը:

Միևնույն ժամանակ, բազմաթիվ են այն գիտական որոնումները, որոնք ուղղված են ուսումնասիրել ու տեխնիկական հնարքների որոշ տարրերի բարելավման հետ առընչվող բազմաբնույթ խնդրիները:

Առանձնացնելով ըմբշամարտի տարբեր ձևերում պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտության դերը, անհրաժեշտ է բացահայտել այնպիսի մեխանիզմներ, որոնք հնարավորություն են ընձերում հաջողությամբ կատարելագործել և հսկել տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը՝ հիմնվելով օբյեկտիվ տվյալների վրա:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որը ըմբշամարտում մինչ այժմ իրականացրած գիտական հետազոտությունների հիմնական ուղղությունները առավելապես կապված են տարբեր մասնագիտական որակավորում ունեցող մարզիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման դասական մոտեցումների, առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման, մրցակցական գործունեության ուսումնասիրման և այլ հարցերի հետ [1,2], ուստի պարզ է դառնում, որ պատրաստության համակարգում թերի են ուսումնասիրված պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման հիմնահարցերը, որոնք հնարավոր է լուծել նորարական մոտեցումների հիման վրա:

Այս տեսանկյունից կարևորվում է պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքներին նվիրված հետազոտությունների իրականացմանը անհրաժեշտությունը: Դրանք թույլ կտան իրական պատկերացում կազմել ըմբամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական հնարքների, մշակման և կատարելագործման նոր մանկավարժական մոտեցումների ներգործության աստիճանի մասին:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ դարձավ, որ պատանի ըմբիշների մարզադպրոցների ուսումնական ծրագրերում թերի է ներկայացված տեխնիկական հնարքների կատարելագործման հիմնահարցը, որի լուծումը կապված է մարզիկների շարժումների կառավարման բարելավման հետ:

Միևնույն ժամանակ պարզվել է, որ ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում չի կարևորվում շարժումների ճշգրտության դերը:

Անհրաժեշտ է հավելել, որ գիտական հետազոտությունների նման ուղղությունը արդիական է, և արդյունքները կարող են ունենալ գիտագործնական կարևոր նշանակություն՝ քանզի կբացահայտեն պատանի մարզիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման նոր արդյունավետ ուղիներ:

Աշխատանքի նպատակն է՝ – սոցիոլոգիական հարցման միջոցով ուսումնասիրել պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ընթացքում տարբեր միջոցների կրիառման առանձնահատկությունները:

Աշխատանքում օգտագործված մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, զրույց, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ուղիների վերաբերյալ գոյություն ունեն տարբեր հայեցակետեր, որոնք սակայն իրենց հիմքում կրում են ավանդական մոտեցումներ: Վերջինս հիմնված է տեխնիկական հնարքների բազմաթիվ կրկնության մեթոդի օգտագործման վրա:

Չնայած հունահռոմեական, ազատ ձյուդո ձևերին բնորոշ տեխնիկական առանձնահատկություններին, կա առնվազն մեկ կարևոր հանգամանք, որ ստեղծում է նրանց միջև ընդհանուր եզրեր և թույլ է տալիս առկա տարբերությունների պայմաններում պատրաստության գործնթացը իրականացնել նույն ուղիով, որը առընչվում է մասնագիտական շարժումների, տեխնիկական հնարքների ճշգրտության

կատարելագործման հետ: Այն կապված է մարզումային գործընթացում նոր մանկավարժական տեխնոլոգիաների կիրառման հետ:

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում տեխնիկական հնարքների հետ առնչվող բազմաթիվ արդիական հարցերի պարզաբանումը մեր կողմից իրականացվել է սոցիոլոգիական հարցման միջոցով:

Հարցումը նպատակ ուներ բացահայտելու պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վերաբերյալ մարզիչների պատկերացումները, ինչպես նաև կատարելագործման հիմնական ուղիները, միջոցները և այլ հարցերը:

Ստուգողական մեթոդիկան ենթադրում էր հատուկ մշակված բլանկում 12 հարցից բաղկացած հարցաթերթի պատասխանների վերլուծություն:

Սոցիոլոգիական հարցումը կազմակերպելիս հիմնականում օգտագործվում էր փակ պատասխանների տարբերակը: Դրա հետ մեկտեղ, որոշ առաջադրանքների դեպքում մարզիչներին հնարավորություն ընձեռնվեց առաջարկել սեփական կարծիքը, ինչը թույլ տվեց հստակեցնել և ճշգրտել ուսումնասիրվող հիմնահարցի էությունը:

Սոցիոլոգիական հարցմանը ընդգրկվել են հունահռոմեական, ազատ, ձյուդո ըմբշամարտի տարբեր որակավորում ունեցող 50 մարզիչ: Այն կազմակերպվել է 2016թ. Երևան ք. տարբեր մանակապատանեկան մարզադպրոցներում: Մարզիչների մեծամասնությունը՝ սպորտի վարպետներ և վաստակավոր մարզիչներ են, որոնց մանկավարժական ստաժը միջինը 13 տարի էր:

Սոցիոլոգիական հարցումը անցկացվել է գիտական գրականությունում ներկայացված երաշխավորությունների համաձայն [5]:

Մինչ սեփական հետազոտության արդյունքների վերլուծության անրադառնալը նպատակահարմար է ներկայացնել մասնագիտական գրական աղբյուրներում տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վերաբերյալ մասնագետների որոշ կարծիքներ: Կատարած ուսումնասիրությունները թույլ տվեցին պարզաբանել, որ պատանի ըմբիշների շրջանում բավականին թերի ուսումնասիրված տեխնիկական հնարքների կատարելագործման հիմնահարցերը՝ հատկապես մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության օբյեկտիվ չափանիշների բացահայտման և օգտագործման տեսանկյունից:

Մեր կողմից կազմակերպված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները թույլ տվեցին իրական պատկերացում կազմել տեխնիական հնարքների կատարելագործման բազմաթիվ հիմնահարցերի վերաբերյալ:

Ներկայացնենք հարցաթերթում առաջադրված հարցերի մի մասը, որը առընչվում է հետազոտության նպատակի իրականացման հետ: Այսպես «Պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության նպատակով օգտագործու՞մ եք այլ մարզաձևեր» հարցի պատասխանների վերլուծությունից պարզաբանվել է, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործնթացում մարզիչների կողմից այլ մարզաձևերը ժամանակ առ ժամանակ են կիրառվում:

Հավանաբար ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման հարցում մարզիչները հիմնված են իրենց փորձի վրա: 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:

Վերլուծելով ըմբշամարտի տարբեր ձևերում մասնագիտացող պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ուղղիները կարելի է նշել, որ չի բացահայտվել որևիցէ օրինաչափություն, որը կարող է մարզումային գործընթացում այլ

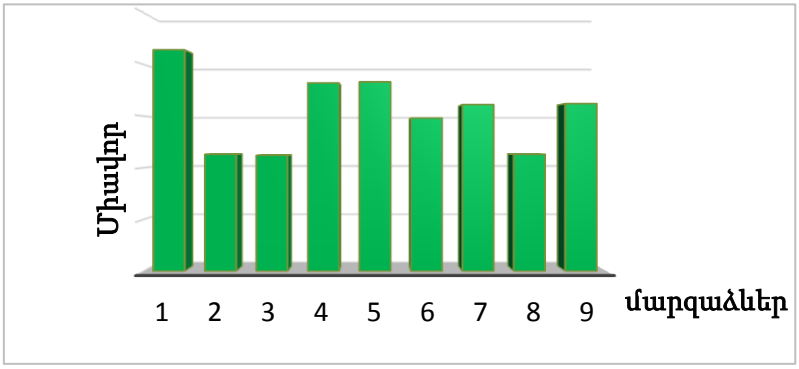
մարզաձևերի կիրառման տեսանկյունից բնութագրի հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտի առավելությունները:

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

Մեկ այլ հարցի «Առավելապես որ մարզաձևերն եք օգտագործում պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործընթացում» հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզաբանվեց հետաքրքիր պատկեր: 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 համարվում առավել քիչ միավոր հավաքած մարզաձևերը:

Հարցվող մարզիչների 89 %-ը մեծ տեղ էր հատկացնում այլ մարզաձևերի կիրառմանը՝ հատկապես առանձնացնելով ակրոբատիկա, ֆուտբոլ, աթլետիկա, բասկետբոլ մարզաձևերը, իսկ 11 ը չի կարևորում պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործնթացում այլ մարզաձևերի կիրառումը:



Գծապատկեր 1 Պատանի ըմբիշներիների տեխնիկական պատրաստության գործընթացում առավել կարևոր մարզաձևերի կիրառման կարգը

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

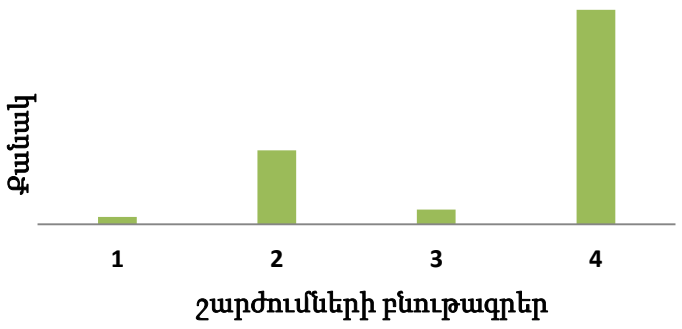
Դա հիմնավորում են այն հանգամանքով, որ տեխնիկական պատրաստության բարելավման գործընթացը կազմակերպվում էր առավելապես մասնագիտական հնարքների բազմաթիվ կրկնությունների միջոցով, որի արդյունվետության աստիճանը երևում է հիմնականում գոտեմարտերի ժամանակ:

Առաջին և երկրորդ հարցերի պատասխանների համեմատությունը թույլ է տալիս հստակեցնել որոշակի եզրահանգումներ:

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

Հարցման մյուս առաջադրանքնից, որը կապված էր «Շարժումների բնութագրերից, որոնք եք առավել կարևորում պատանի ըմբիշների մասնագիտական ճշգրտության բարելավման գործընթացում» հարցի հետ բացահայտվեց, որ որոշ մարզիչներ համակարծիք են, տարբեր մարզաձևերով կանոնավոր պարապելու դրական ազդեցությանը մարզիկների շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակությունների, ինչպես նաև մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման վրա:

Մասնավորապես ստացված տվյալների համաձայն հարցվող մարզիչների 87%-ը, չափազանց բարձր են գնահատում շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության նշանակությունը՝ իսկ 13 % ոչ այնքան բարձր, սակայն նույնպես կարևորում են շարժումների բնութագրերի կառավարման կատարելագործման դերը պատանի ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման գործընթացում:



Գծապատկեր 2. Շարժումների առավել կարևոր բնութագրերի դերը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների ճշգրտության դրսևորման մեջ

1. Տարածական, 2. Ժամանակային, 3. Ուժային 4. Բոլորը

Այս առումով անհրաժեշտ է նշել, որ որոշ հեղինակներ [3,4] համոզված են, որ տարբեր մարզաձևերի կիրառումը պատրաստության գործընթացում դրական ազդեցություն է ունենում մարզիկների շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակության, ինչպես նաև շարժումների ամբողջական գործողությունների ճշգրտության վրա:

Այս առումով անհրաժեշտ է նշել, որ մարզիչները կարևորելով շարժումների բնութագրերի բարելավման դերը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման գործնթացում այն ու հանդերձ մարզումների ընթացքում չեն կիրառում շարժումների բնութագրերի կառավարման ճշգրտության բարձրացման համար նախատեսված հատուկ ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումը:

Անկասկած առանց մարզաձևին բնորոշ տեխնիկական հնարքների կատարման բարձր ճշգրտության հնարավոր չէ հասնել մարզական հաջողությունների, նվաճել սպորտային բարձունքներ այդ թվում նաև ըմբշամարտում: Տեխնիկական հնարքների պատրաստվածության այլ գործոնների հետ մեկտեղ, պատանի ըմբիշների մարզական հաջողությունների նվաճման գործում մասնագիտական գործողությունների արդյունավետ իրականացման տեսանկյունից կարևոր դեր է խաղում տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետությունը, որի չափանիշներից մեկը կարելի է համարել ճշգրտության ցուցանիշները:

Եզրակացություններ: Հետազոտության արդյունքում պարզաբանվեց, որ հունահռոմեական, ազատ ոճի և ձյուդո ըմբշամարտերի փորձառու մարզիչները կարևորում են և հիմնավորում այլ մարզաձևերի կիրառումը պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ողջ գործընթացում: Միևնույն ժամանակ մարզիչները համոզված են շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության բարելավումը կնպաստի պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետ ուսուցմանը և կատարելագործմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Գալստյան Հ.Գ., Հարությունյան Խ.Թ. Ազատ ըմբշամարտ, Եր. Հեղինակային հրատ., 2008-315 էջ:
2. Գալտազազյան Է.Գ., Սամբո ըմբշամարտ ու մոտքերի բռնվածքներով կատարվող զցումների ուսուցման մեթոդիկայի հիմնավորումը, Սեղ. ատեն…. մ.գ.թ., Եր., 2007-21 էջ:
3. Абделькадер Мадхи Бен Хамади. Развитие способности к дифференциации мышечных усилий на начальном этапе подготовки баскетболистов: автореф. дис... канд.пед.наук . - Киев, 1980. - 24 с.
4. Корнешов А.А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте, Автореф. Дисс... канд.пед.наук. – М. 2003 -24с.
5. Тавокин Е.П. Основы методики социологического исследования: Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2009. — 239 с.

РЕЗЮМЕ
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ЮНЫХ БОРЦОВ
А. С. ДАВТЯН

По результатам социологического опроса тренеров высокой квалификации г. Еревана выяснилось, что тренеры по греко-римской, классической борьбе, дзюдо отмечают важность использовании других видов спорта с целью совершенствования технических приемов юных борцов. Относительно данного вопроса 89% опрошенных тренеров отдают предпочтение следующим видам спорта: акробатика, футбол, атлетика, баскетбол. Подавляющее большинство опрошенных тренеров уверены в том, что наряду с другими видами спорта целенаправленное улучшение точности управления различными параметрами движений будет способствовать эффективному обучению и совершенствованию технических приемов борцов.

SUMMARY
WAYS TO PERFECT TECHNICAL TRICKS OF YOUNG WRESTLERS
A.S. DAVTYAN

As a result of survey, conducted among the high qualified wrestling (Greco-Roman, Free style and Judo) trainers of Yerevan it turned out that the use of other sports to perfect young wrestlers' technical tricks is very important. In this regard, 89 per cent of requested trainers distinguish acrobatics, football, athletics and basketball.

The majority of trainers think that along the use of other sports the improvement of accuracy of control of different characteristics of movements will contribute to effective training and perfection of wrestlers' technical tricks.