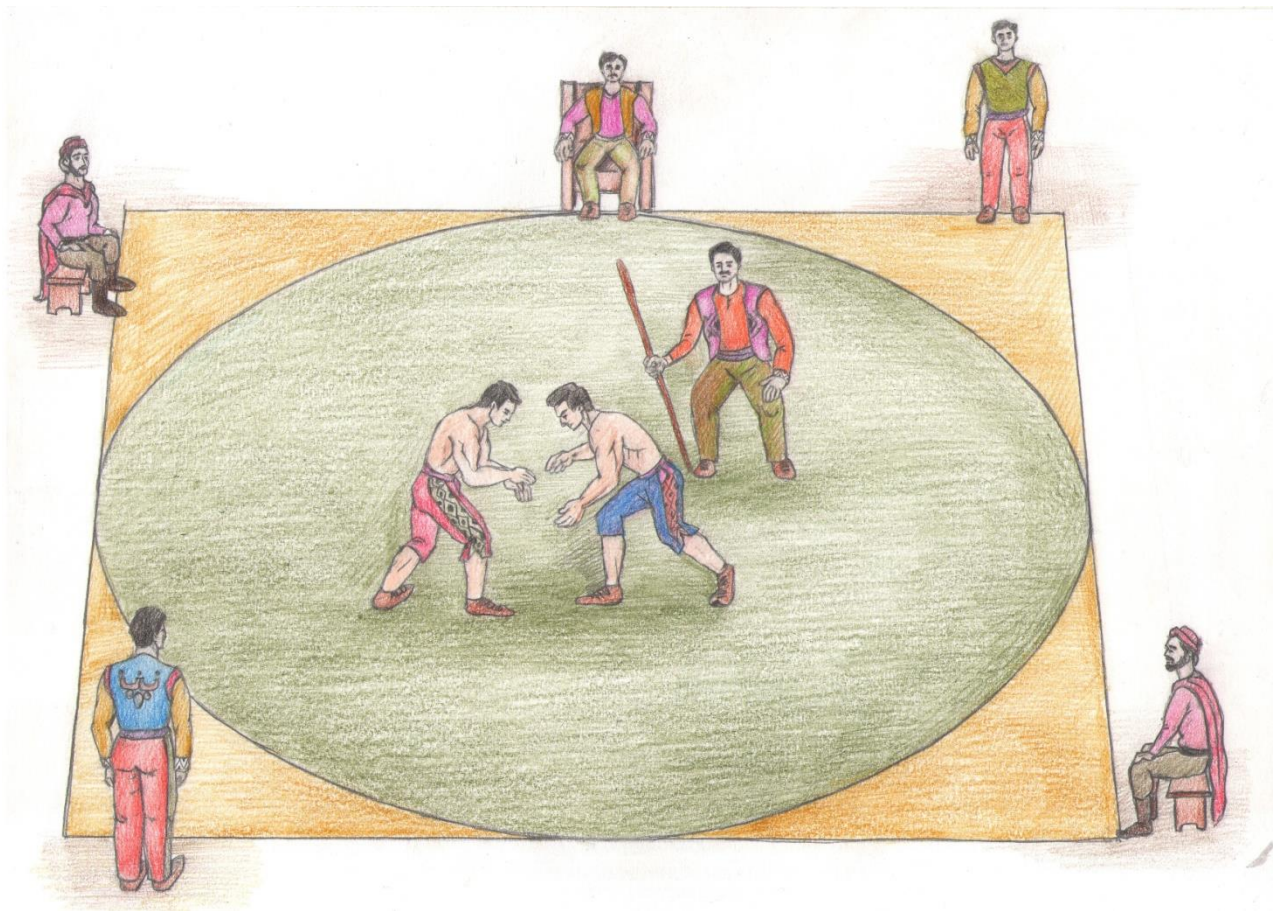


ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ
ՊԱՐՈՂ-ԸՍԲԻՇԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ
ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ
ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՕՐԱԳԻՐ
(ՍԱՍՑԽԵ-ՋԱՎԱԽՔԻ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ)



ԵՐԵՎԱՆ-2024

ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ
ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ
ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ
ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՕՐԱԳԻՐ

(Սամցխե-Ջավախքի տարածաշրջանի օրինակով)

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

ՀՏԴ 796.817(072)

ԳՄԴ 75.715

Կ 283

**Հրատարակվում է «Շիրակի պետական համալսարան»
հիմնադրամի գիտական խորհրդի երաշխավորությամբ**

Գրախոսներ՝

1. Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոնի պրոֆեսոր՝ Լյովա Արտավազդի Սամվելյան
2. Երևանի պետական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր՝ Հենրիկ Գևորգի Թումանյան
3. «Շիրակի պետական համալսարան» հիմնադրամի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոնի պրոֆեսոր՝ Բաբկեն Մանվելի Սերոբյան

Կ 283 Կատարելագործման խմբերում պարող-ըմբիշի ուսումնամարզական փորձարարական անհատական օրինակելի օրագիր (Սամցխե-Ջավախքի տարածաշրջանի օրինակով)/ Կազմող՝ Խաչատուր Գևորգիի Յուզբաշյան.- Եր.: Հեղ. հրատ., 2024.- 43, I էջ:

ՀՏԴ 796.817(072)

ԳՄԴ 75.715

2018

ISBN 978-9939-0-2734-0© Յուզբաշյան Խ. Գ.,

«Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում մարզումների կազմակերպման գործընթացը համակողմանի գիտամեթոդական հիմքերի վրա դնելու համար անհրաժեշտ է, որ ամեն մի պարող-ըմբիշ կատարելագործման խմբերից սկսած մինչև մարզումների վերջնական ընդհատումն ունենա իր մարզական անհատական օրագիրը, որը, իր նպաստը բերելով, առավել դյուրին, համակարգված ու ամփոփ կդարձնի ուսումնամարզական տարիների մարզումների հետագա ծրագրման գործընթացի իրագործվող մանկավարժական մոտեցումները:

Սույն օրինակելի օրագիրը նախատեսված է «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ - ըմբշամարտի վերոնշված խմբերի՝ մարզամշակութային կենտրոններում, մարզակումբներում և մարզադպրոցներում առաջին - երկրորդ ուսումնամարզական տարվա ժամանակահատվածում (արևմտահայկական և արևելահայկական) տարատեսակ պարող-ըմբիշների համար:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Պարող-ըմբիշի անձնական թերթ.....	6
Մարդաչափական տվյալները.....	7
Պարող-ըմբիշի մասնակցությունը մրցահանդեսին և լավագույն արդյունքները.....	8
Մարզական կատարելագործման փուլի հիմնական մանկավարժական բովանդակությունը և նախապատրաստումը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ- ըմբշամարտում.....	9
Պարող-ըմբիշի ուսումնամարզական հիմնական խնդիրները.....	13
Ուսումնամարզական պարապմունքի անհատական քարտ.....	14
Պարող-ըմբիշի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը.....	15
Պարող-ըմբիշի հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը.....	16
Պարող-ըմբիշի տեխնիկական պատրաստությունը.....	17
Պարող-ըմբիշի հարձակվողական գործողությունները.....	25
Պարող-ըմբիշի պաշտպանողական գործողությունները.....	26
Պարող-ըմբիշի գոտեմարտ վարելու մարտավարության կատարելագործումը.....	27
Պարող-ըմբիշի մարտավարական գործողությունների գնահատման չափանիշները «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի (արևմտահայկական և արևելահայկական) տարատեսակում.....	28
Գործողությունների օգտագործման և նախապատրաստման մարտավարական բնութագրիչները.....	29
Մարտավարության դասակարգում տեխնիկական գործողությունների կատարելագործումը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում.....	30
Պարող-ըմբիշի պատվո վարքագիծը.....	31
Մանկավարժ-մարզչի գնահատականը.....	32
Պարող-ըմբիշի մրցահանդեսին մասնակցության ընդհանուր կանոնակարգ (ուղեցույց)....	33
Բժշկական վերահսկողություն.....	35
Մրցակիցների գործողությունների վերլուծությունը	37
Հավանական մրցակիցների անհատական բնութագրումը.....	38
Թեստային չափորոշիչների հաշվառում.....	39
Մասնակցությունը ուսումնամարզական հավաքին.....	41
Պարող-ըմբիշի գրառումները.....	42
Մանկավարժ-մարզչի տեսական և գործնական տնային հանձնարարականները.....	43
Հավելված՝ Հոդվածի տպագրման վկայական.....	I

ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ԱՆՁՆԱԿԱՆ ԹԵՐԹ

Ազգանուն՝ _____

Անուն՝ _____

Հայրանուն՝ _____

Ծննդյան ամսաթիվ՝ _____

Հասցե՝ _____

Հեռախոսահամար.

Քաղաքային՝ _____ բջջային՝ (____) _____

Էլ. Հասցե՝ _____

Ուսման (աշխատանքի) վայր _____

Մարզման սկզբի ամսաթիվ՝ _____

Ծնողների մասին տեղեկություն.

Մայր՝ _____

(Ա.Ա.Հ. աշխատավայր)

Հեռախոսահամար՝ _____

Հայր՝ _____

(Ա.Ա.Հ. աշխատավայր)

Հեռախոսահամար՝ _____

Մանկավարժ-մարզիչի _____

Ա.Ա.Հ.

Հեռախոսահամար՝ _____

Տեղեկությունները լրացված են ճիշտ և ամբողջապես, տալիս եմ իմ համաձայնությունը՝ հավաքագրելու և վերամշակելու, համակարգելու, պահպանելու իմ անձնական տվյալները:

Պարող-ըմբիշի ստորագրություն _____

Ամսաթիվ «_____» _____ 20__թ.

Նկար

ՄԱՐԴԱԶԱՓԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ

Ցանկացած պարող-ըմբիշի համար կարևոր է հետևելը ու վերահսկել իր օրգանիզմի փոփոխությունը, հատկապես կարևոր է մինչև 21 տարեկան պարող-ըմբիշների համար:

Լրացնել այս աղյուսակը երեք ամիսը մեկ (իսկ 21 տարեկանից բարձր տարիքի պարող-ըմբիշների համար վեց ամիսը մեկ):

Ցուցադրել Ամսաթիվ	Մարմնի հասակ	Մարմնի քաշ	Դաստակի նիշ		Թոքերի վեճակի կենսական տարողությունը	Կրծքավանդակի վիճակի նշաններ	Մրցահագուստի չափեր	Մրցակրճիկի չափեր
			աջ	ձախ				

**ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՐՑԱՀԱՆԴԵՍԻՆ ԵՎ
ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ**

Տարի																
Մարզական կարգը																
Քաշային կարգը																
Հասակը (սմ)																
Դաստակի ուժը																
Կրծքավանդակի շրջագիծը																
Մարզման ընդհանուր տևողությունը																

Մանկավարժ-մարզիչ (Ա. Ա. Հ.) _____

Տրամագիր 1
Օրինակ

Մարզական կատարելագործման փուլի հիմնական մանկավարժական բովանդակությունը և նախապատրաստումը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ- ըմբշամարտում

Մարզական կատարելագործում				
Գոտեմարտը վարելու միջոցների ձեռքբերում	Գործառնության պատրաստ-վածության բարձրացում		Բարոյահոգեբանական և դրվածքների դաստիարակություն	
	Շարժողական համակարգ	Հոգեբանական բնագավառ		
Հիմնական տեխնիկա-մարտավարական կատարելագործումը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում	Շարժողական հնարավորությունների բարձրացում	Ֆիզիկական հատկանիշների մասնագիտացում	Հիմնական վարժությունների և ուսումնամարզական ծանրաբեռնվածությունների բաժանում	
Գոտեմարտի մարտավարության կառուցվածքի բազմազանության գործողությունների յուրացում	Շարժողական փոխադրվածությունների, ուշադրության, մտածողության, հիշողության անհատական որակավորման մասնագիտացում	Շարժողական փոխադրվածությունների, ուշադրության, մտածողության, հիշողության անհատական որակավորման մասնագիտացում	Մրցակցական փորձի համադրում, հավանական մրցակցի հետ մրցման պայմանների պատրաստականություն	
Մարտավարական գիտելիքների կատարելագործում	«Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի բնութագրությունների մասին տեսակետի ձևավորում, սեփական ուսմունք	«Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի բնութագրությունների մասին տեսակետի ձևավորում, սեփական ուսմունք	Վերելքի դրդապատճառի ստեղծում, մրցումներին հոգեբանական նախապատրաստում	
Գոտեմարտի վարման միջոցների հարմարավետության հավաքագրում	Ներուժի ախտորոշում ֆիզիկական և հոգեբանական որակավորման զարգացման մեջ	Ներուժի ախտորոշում ֆիզիկական և հոգեբանական որակավորման զարգացման մեջ	Ուսումնամարզական գործընթացների և մրցահանդեսի գործողությունների ղեկավարում	
Տեխնիկա-մարտավարական վարպետության անհատականացում			Պատրաստվածության իրավիճակի մանկավարժական հսկողություն	

Մասնակցությունը մրցահանդեսին կարևոր քայլ է դեպի
մրցակցական հաջողությունը:

Առանձնակի կարևոր է ներկայի և ապագայի համար վերլուծել Ձեր
մրցելույթները մրցաշարերում՝ անցկացնելով համեմատական
վիճակագրության հիման վրա:

№	Անցկացման ամսաթիվը	Մրցաշարի, մրցահանդեսի անվանումը	Անցկացման վայրը	Տարիքային առանձնահատկու- թյունը	Մարզական կարգախումբ (մասնակիցների թվաքանակը)	Գոտեմարտի տևողությունը և մասնակցության թվաքանակը	Հաղթել	Պարտվել	Գրաված տեղը
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Քո հաջողությունները ու անհաջողությունները չմոռանալու համար լրացրո՛ւ հաշվետվություն քո ամեն մի մրցահանդեսի, մրցաշարի մասնակցության վերաբերյալ:

Մրցահանդեսի անվանումը_____

Անցկացման վայրը_____

Ամսաթիվը «_____» _____ 20____թ.

Մասնակիցների տարիքը_____, քաշային կարգը (մաքուր քաշ)_____

Մասնակիցների թվաքանակը քաշային կարգում _____ անցկացման համակարգը

Գոտեմարտ _____

Գոտեմարտ _____

Գոտեմարտ _____

Մրցանակակիրներ.

Մրցակիցների եզրակացություններ

1 Գրաված տեղը _____

2 Գրաված տեղը _____

3 Գրաված տեղը _____

ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Խնդիրները ու միջոցները		Կատարողականը
1	Հիմնական շարժումներ (վարժություններ, հնարքներ)	
2	Հիմնական շարժումների (վարժությունների, հնարքների) տեխնիկայի կատարման ժամանակ ի հայտ եկող սխալները, վրիպումները	
3	Սխալների վերահսկման միջոցները	
4	Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	
5	Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	
6	Օժանդակ շարժումներ (վարժություններ, և այլ միջոցներ)	
7	Տեսական պատրաստականություն	
8	Կամային պատրաստականություն	
9	Մարտավարական պատրաստականություն	
10	Ամբողջական (ինտեգրալ) պատրաստականություն	
11	Հանգստաժամ (ռեկրացիա)	

Մանկավարժ-մարզիչ (Ա. Ա. Հ.) _____

Պարող-ըմբիշ (Ա. Ա. Հ.) _____

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԱՆԱՀԱՏԱԿԱՆ ՔԱՐՏ

Մարզման նպատակները Ա. Ա. Հ. _____ Քաշը մինչև մարզումը _____ կգ

Ամսաթիվ, ժամանակ _____ Քաշը մարզումից հետո _____ կգ

Ինքնազգացողությունը մինչև մարզումը _____

Ինքնազգացողությունը մարզումից հետո _____

Մարզական առաջադրանքները և կատարման առանձնահատկությունները	Կատարելագործման պայմանները	Հարձակումը	Պաշտպանությունը	Աշխատանքի ժամանակը և կրկնությունների քանակը	Անոթագրեր	Սպարինգ մրցակիցը	Մարզական առաջադրանքների կատարման գնահատականը	
							Մանկավարժ-մարզիչը	Պարոլ ըմբիշը

Հետագա մարզումներ խորհրդատվությունը

ՊԱՐՈՂ-ԸՍԲԻՇԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

№	Պարային շարժումների (վարժությունների, հնարքների) համառոտ անվանումը	Ամսաթիվ	Մարզման տևողությունը	Ծանոթություն, ինքնագզացողության ու բժշկական տվյալների մասին
		Մարզման բովանդակությունը		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը				

ՊԱՐՈՂ-ԸՍԲԻՇԻ ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

№	Պարային շարժումների (վարժությունների, հնարքների) համառոտ անվանումը	Ամսաթիվ	Մարզման տևողությունը	Ծանոթություն, ինքնագզացողության ու բժշկական տվյալների մասին
		Մարզման բովանդակությունը		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը				

ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

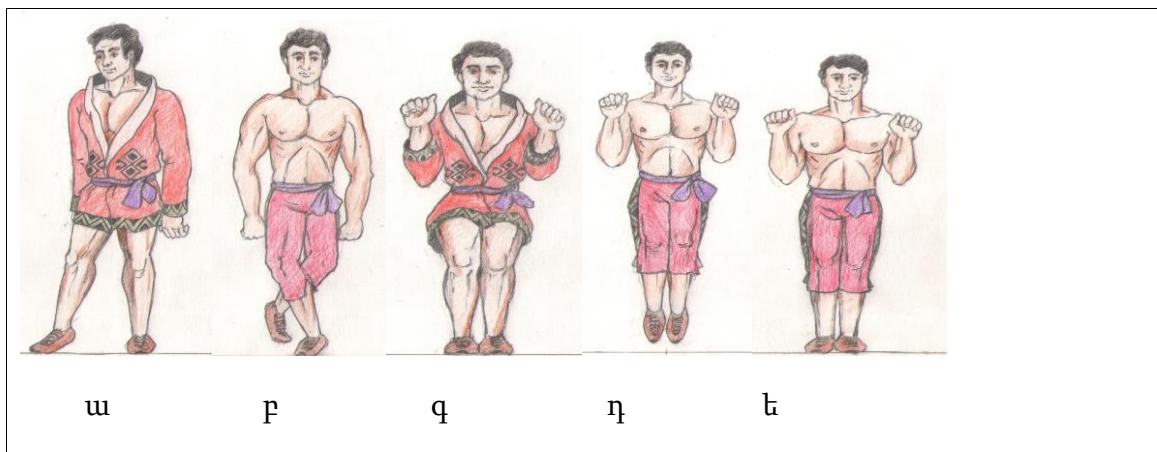
Բարձր մրցակցական պատրաստության արդյունքի կարելի է հասնել կանոնավոր մարզումների կատարելագործման և բազմակողմանի, ամբողջական պարապմունքների միջոցով: Այդ թվում կարևոր դեր ունի համակողմանի պատրաստությունում մշտապես տեխնիկամարտավարական զինանոցի համալրումը:

Տեխնիկայի ըմբռնման ընթացքում ներկի՛ր եռանկյունիները՝ ելնելով հետևյալից:



1. _____-Ես գիտեմ այդ շարժումը (վարժությունը, հնարքը):
2. Ինձ մոտ շարժման (վարժության, հնարքի) ճիշտ կատարումը 30 %-ից ավելին է:
3. Կատարման ժամանակ իմ սխալների թվաքանակը չի գերազանցում 20 %-ը:
4. Ես սովորել եմ կատարել շարժումը (վարժությունը, հնարքը) երկկողմանի:
5. Ես կատարում եմ շարժումը (վարժությունը, հնարքը) երկկողմանի տարբեր ձևերով և ուղղություններով:
6. Ես կարողանում եմ կատարել համակցում տարբեր շարժումներով (վարժություններով, հնարքներով):

7. Ես գիտեմ այս շարժման (վարժության, հնարքի) հակաշարժումը (վարժությունը, հնարքը):
8. Մրցակցի շարժման (վարժության, հնարքի) կատարման փորձերի 70 %-ի դեպքերում ես կարողանում եմ կասեցնել կիրառվող տեխնիկական գործողությունը և հակազդի կատարել:
9. Շարժման (վարժության, հնարքի) համակողմանի ճիշտ և սահուն կատարման աստիճանը ինձ մոտ 70 %-ից ավելին է:
10. Ես ամբողջությամբ տիրապետեցի շարժմանը (վարժությանը, հնարքին):



Նկար 1

Ամսաթիվ «_____» _____ 20__թ. _____

Անցել ենք շարժումը (վարժությունը, հնարքը)

Նկարագրությունը

(կանգնվածք, բռնվածք, հավասարակշռությունից հանել և այլն)

Կարևոր է՝

Իմ սխալները՝



Սխալների ուղղում՝

Նկար 2

Մանկավարժ-մարզչի նկատառումները՝

Արդեն Դուք ուսումնասիրել եք բազում պարային շարժումներ (վարժություններ, հնարքներ) Ձեր նախընտրած մարզամշակութային մրցահանդեսից:

Մարզական ու մրցակցական փորձի կատարումից յուրաքանչյուր պարող-ըմբիշի մոտ առաջ է (են) գալիս իրեն հարմար, առավել սիրելի, մատչելի պարային շարժում(ներ) /վարժություն(ներ), հնարք(ներ), որոնք նա արդյունավետ ու հաճախակի կիրառում է մրցահանդեսի պայմաններում: Այդպիսի պարային շարժումը (վարժությունը, հնարքն) անվանում են «փառա» (коронный) շարժում (վարժություն, հնարք):

Լրացրո՛ւ հետևյալ բաժինները քո «փառա» պարային շարժումների (վարժությունների, հնարքների) համար:

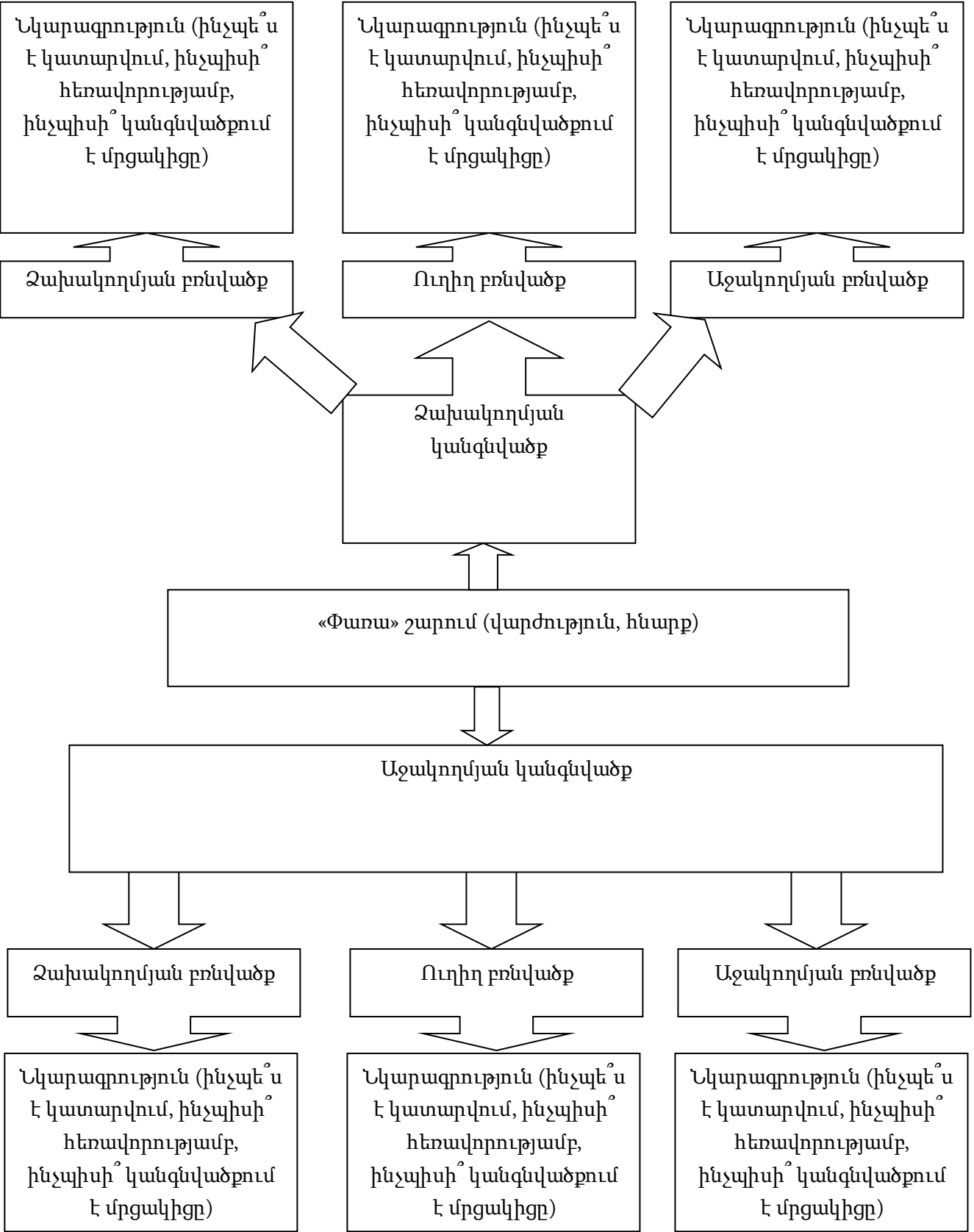
«Փառա» շարժման (վարժության, հնարքի) անվանումը

Կարևոր է՝

Իմ սխալները՝

Մանկավարժ-մարզչի դիտարկումները՝

Օրինակ



Գոյություն ունի ցանկացած շարժման (վարժության, հնարքի) «առավել հաջողակ իրավիճակ»: Այդպիսի իրավիճակներ կարող են առաջ գալ գոտեմարտի ժամանակ՝ պայքարելիս, ինքնըստինքյան ցանկալի է և անհրաժեշտ, որ ինքներդ սովորեք ինքնուրույն ստեղծել կանխամտածված այդպիսի իրավիճակներ գոտեմարտի ընթացքում: Այն կարելի է կատարել՝ անցկացնելով նախապատրաստական գործողություններ, շարժում (վարժություն, հնարք), որի արդյունքում մրցակցի հարավարժության ուժը օգտագործելով՝ պետք է կատարել «փառա» շարժում (վարժություն, հնարք):

Հաջորդ տրամագիրը նշելու համար է այն պատրաստությունները, որոնք Դուք ուսուցանել եք:

ՏՐԱՄԱԳԻՐ 3 ա

ՕՐԻՆԱԿ

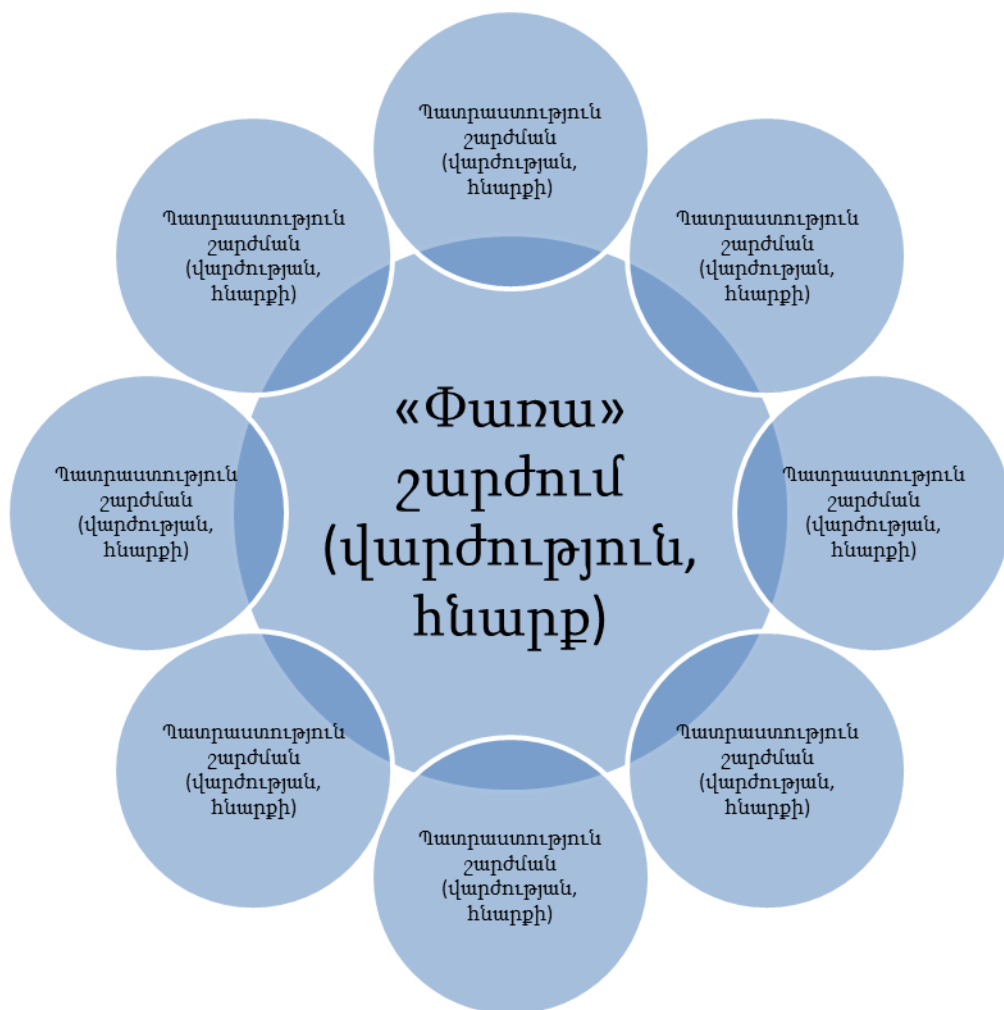


Գոյություն ունի իրավիճակ, երբ չի ստացվում կատարել քո «փառա» շարժումը (վարժությունը, հնարքը): Այդ իրավիճակներում Դուք պարտավոր եք կարողանալ շարունակել հակագրոհն այլ գործողություններով:

Հետևյալ տրամագիրը նրա համար է, որ Դուք կարողանաք նշել այն իրավիճակները, որոնցում Դուք սովորել եք շարունակել հակագրոհն անջատող «փառա» շարժումից (վարժությունից, հնարքից) հետո:

ՏՐԱՄԱԳԻՐ 3 բ

ՕՐԻՆԱԿ



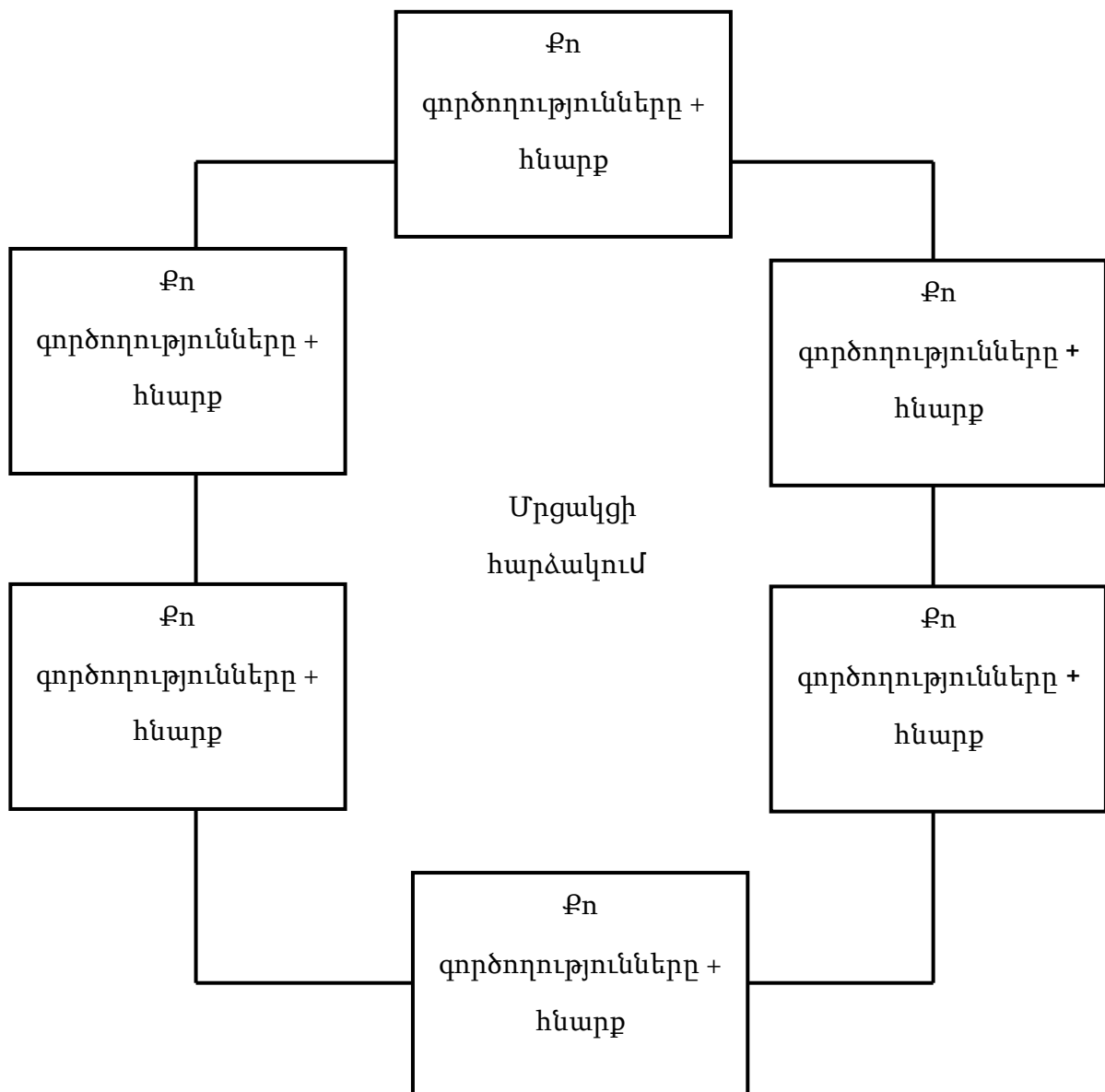
Պարող-ըմբիշի հարձակվողական գործողությունները

Պարապմունքներում պաշտպանությունից չպարտվելու համար Դուք ուսումնասիրում և ուսուցանում եք հարձակվողական գործողությունները, առավել հաճախակի հանդիպող պաշտպանվող մրցակցից:

Հետևյալ տրամագիրը հարձակումների գրանցման համար է, որոնք Դուք ուսումնասիրել և ուսուցանել եք:

ՏՐԱՄԱԳԻՐ 4

ՕՐԻՆԱԿ



ՊԱՐՈՂ-ԸՍԲԻՇԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հակազդրոհից պարապմունքներում չպարտվելու համար Դուք ուսումնասիրում և ուսուցանում եք պաշտպանողական գործողությունները առավել հաճախակի հանդիպող հակազդրոհող մրցակցից:

Հետևյալ տրամագիրը հակահնարքների գրանցման համար է, որոնք Դուք ուսումնասիրել և ուսուցանել եք:

ՏՐԱՄԱԳԻՐ 5

ՕԴԻՆԱԿ



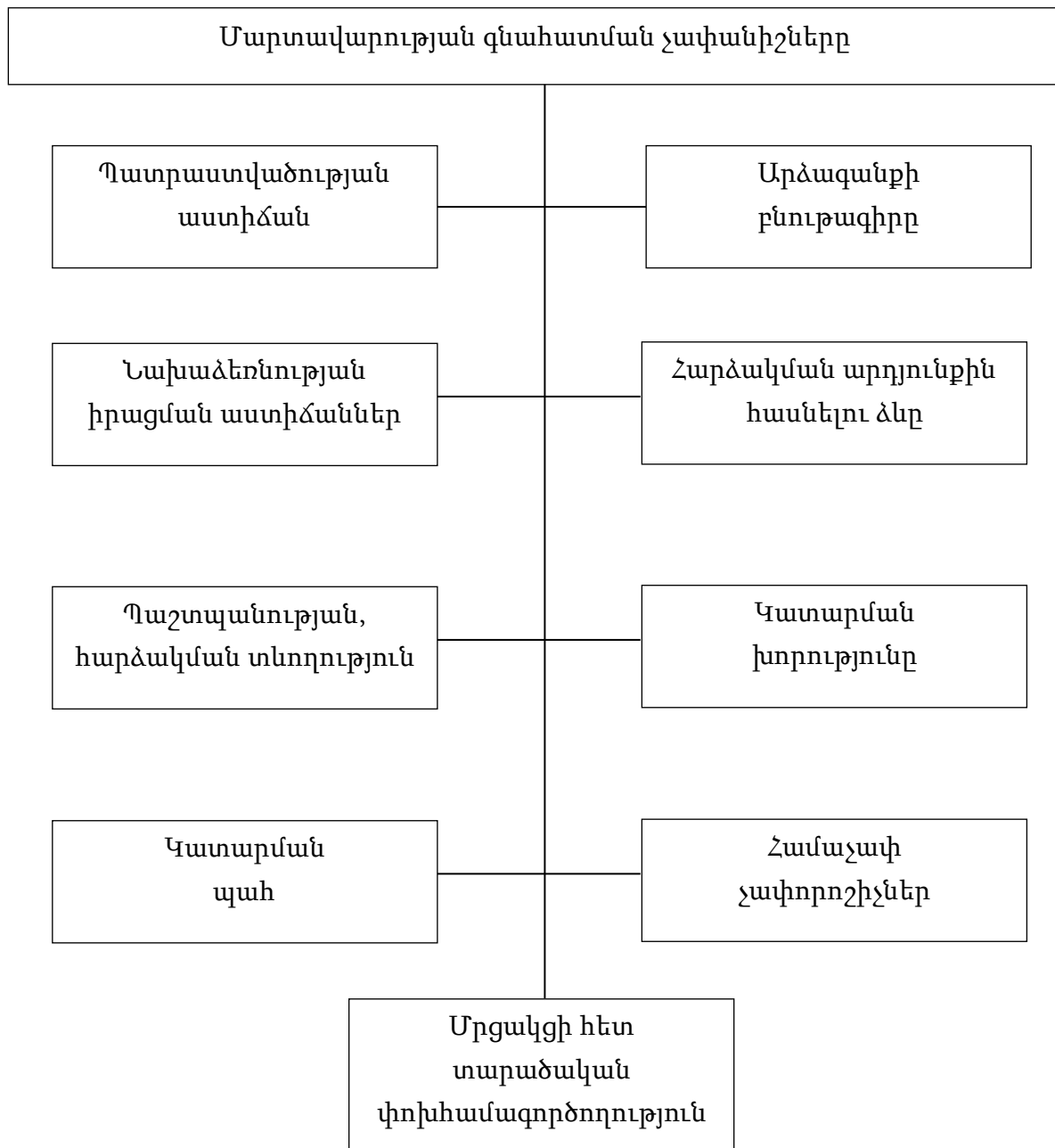
Պարող-ըմբիշի գոտեմարտ վարելու մարտավարության կատարելագործումը

Մարտավարություն այս դեպքում գոտեմարտ վարելու արվեստ է, միաժամանակ գիտություն:

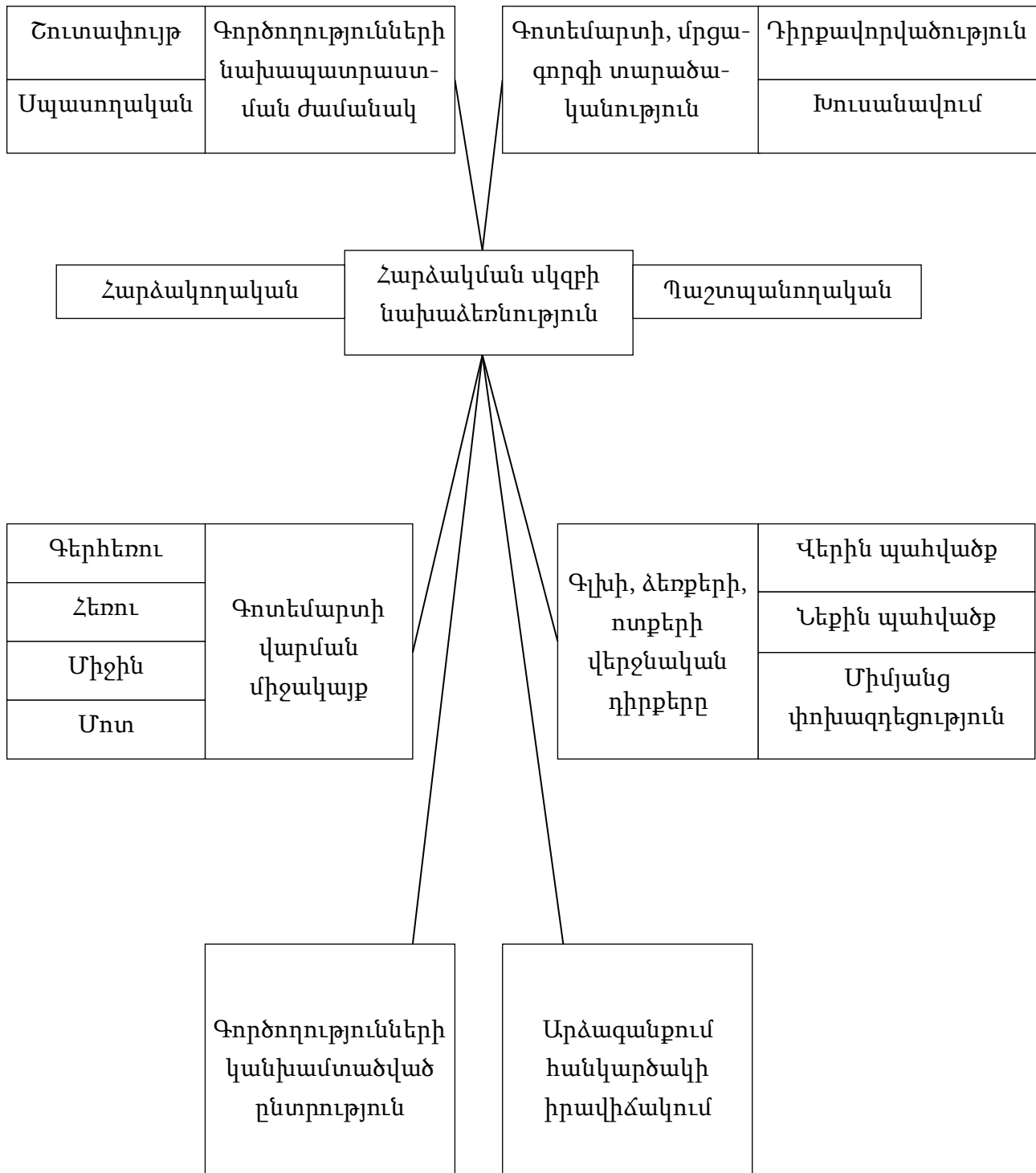
Կատարելագործման խմբերում պարող-ըմբիշները պետք է կարողանան գնահատել իրենց և մրցակիցների հնարավորությունները: Ցանկացած գոտեմարտի ընթացքում փոփոխվում են մրցակիցների դիրքերը, նրանց մկանային ուժը, արագությունը և ուղղությունը, որոնք հիմնականում բնութագրվում են ստեղծված իրադրությամբ ու գոտեմարտի ամբողջական անկանխատեսելի ընթացքով: Գոտեմարտ վարելու մարտավարության պատրաստության եղանակները և ձևերը ներկայացված են հետևյալ տրամագրերում (6, 7, 8-ում):

Սպառնալիք, կաշկանդում, մարտահրավեր, կրկնվող գրոհ, կրկնակի և եռակի խաբկանք, հակադարձ-հակադիր մարտահրավեր, գոտեմարտի նպատակի որոշում, գոտեմարտի վարման մարտավարության պլան կամ պլանի տարբերակներ (հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական): Մրցակցական մարտավարության պլանի կազմում (նախնական հետախուզում, իրադրության գնահատում և այլն):

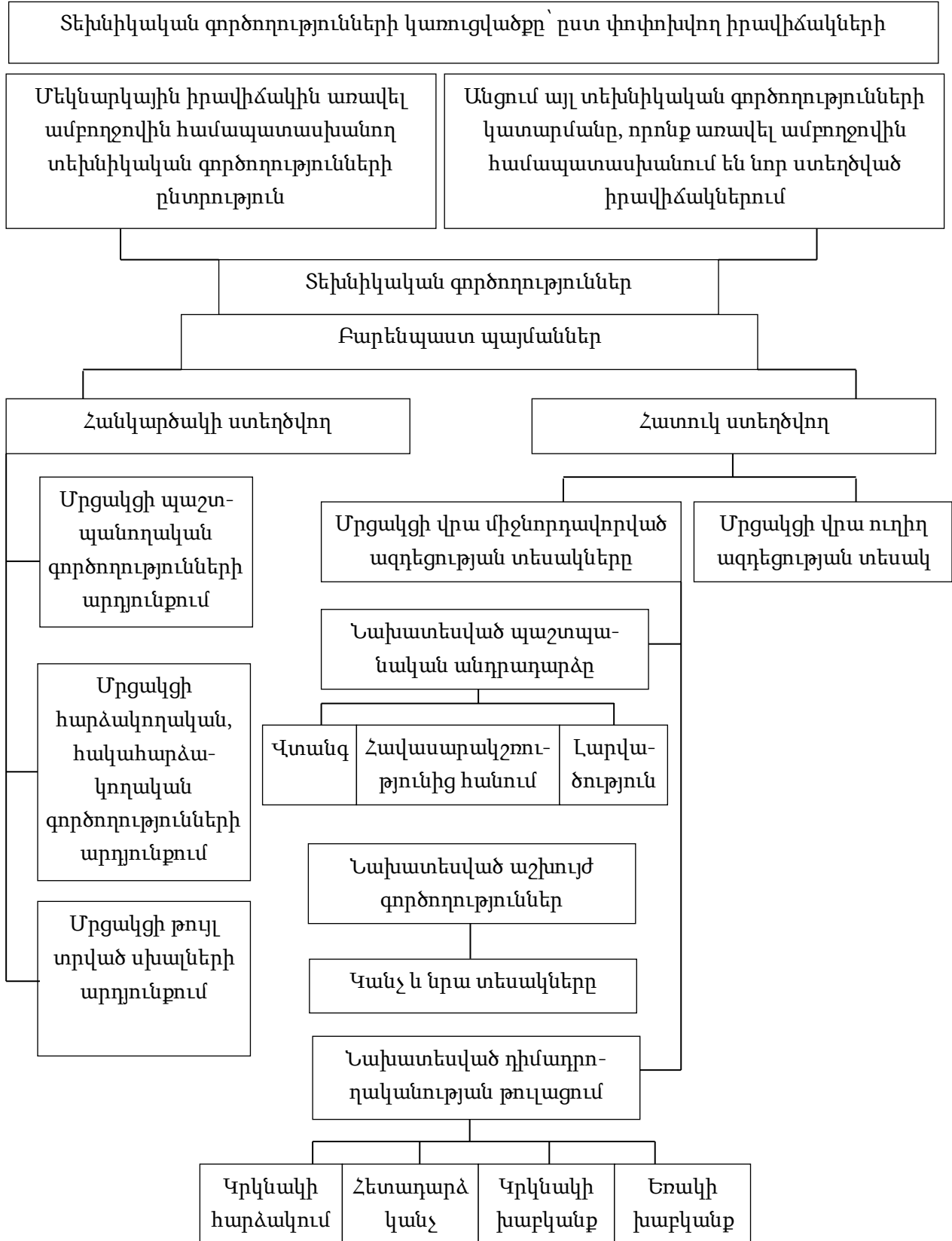
Պարող-ըմբիշի մարտավարական գործողությունների գնահատման
չափանիշները «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի
(արևմտահայկական և արևելահայկական) տարատեսակում



**Գործողությունների օգտագործման և նախապատրաստման
մարտավարական բնութագրիչները**



**Մարտավարության դասակարգում տեխնիկական գործողությունների
կատարելագործումը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-
ըմբշամարտում**



ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ՊԱՏՎՈ ՎԱՐՔԱԳԻԾԸ

- Մրցահանդեսում եղի՛ր ազնիվ, արդար ու բարի:
- Ձգտի հաղթել , բայց չընճվել պարտվելուց:
- Պայքարի՛ր հաղթանակի համար մինչև վերջին վայրկյանը:
- Անարդար հաղթելը անբարոյականություն է:
- Մի՛ վիճիր մրցավարի հետ, եղիր իրատես:
- Մի՛ հանդիմանիր մարզընկերոջդ սխալի համար, այլ օգնի՛ր ուղղել այն:
- Աչալո՛ւրջ եղիր մանավարժ-մարզչի խորհուրդների նկատմամբ:
- Մոռացի՛ր «ուզում եմ» ու «չեմ կարող» բառերը, հիշի՛ր «չի կարելի» և «անհրաժեշտ է» բառերը:
- Պահպանի՛ր սանիտարահիգիենիկ բոլոր կանոնները:
- Չարժի նեղանալ, երբ մատնացույց է արվում սեփական սխալը:
- Մի՛ կոպտիր, մի՛ կշտամբիր և մի՛ թերագնահատիր մրցակցիդ:
- Արժանապատվությամբ ընդունի՛ր հաղթանակդ և պարտությունդ:
- Ինչ էլ որ լինի, կարողացի՛ր ինքդ քեզ տիրապետել:

Ես անգիր սովորեցի պարող-ըմբիշի պատվո վարքագիծը:

« _____ » _____ 20 ____ թ.

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺ-ՄԱՐԶՉԻ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆԸ

1.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
2.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
3.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
4.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
5.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
6.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
7.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
8.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
9.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
10.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
11.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
12.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
13.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
14.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	
15.			« _____ » _____ 20__ թ.
	Գնահատական	ստորագրություն	

ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ՄՐՑԱՀԱՆԴԵՄԻՆ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ

ԿԱՆՈՆԱԿԱՐԳ (ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ)

1. Մրցահանդեսից առաջ նախապարժանքը պարող-ըմբիշի պատրաստման կարևոր մասն է:
2. Մրցակցին պետք է լավ է ճանաչել մրցահանդեսից առաջ:
3. Երբեք մի՛ ուշացիր մրցահանդեսից:
4. Մրցագորգի վրա պահի՛ր քեզ համեստ ու արժանապատիվ, հարգի՛ր մրցակցիդ:
5. Հատկապես ուշադիր և զգոն եղի՛ր մրցակցիդ մոտենալիս:
6. Ձգտի՛ր թելադրել մրցակցին քո գոտեմարտի շարժումներ (ոճը):
7. Որոշելով կատարել հնարքը՝ մի՛ մտածիր, որ այն քեզ մոտ չի ստացվի. Կատարի՛ր հնարքն հաստատուն ու առավելագույն արագությամբ:
8. Մրցահանդեսում հնարավորինս ուշադիր եղի՛ր, ինչքան էլ դժվար լինի քեզ համար:
9. Հնարքի անցկացման համար դրդի՛ր, ստիպի՛ր մրցակցին կատարել սխալ կամ կորցնել զգոնությունը:
10. Մեկ ճիշտ գցումը ավելի գերադասելի է, քան տասը վաստակած միավորները:
11. Հիշի՛ր՝ չկան վախի զգացում չունեցող մարդիկ. կարողացի՛ր հաղթել վախի զգացումը քո մեջ, և դու կդառնաս ախոյան:

- 12.Անպարտելի պարող-ըմբիշներ չկան. անգամ անվանի տիտղոսակիրներն էլ պարտվում են:
- 13.Լավատեսորեն տրամադրվի՛ր մրցահանդեսի անցկացմանը, հավատա՛ քո հաղթանակին, պայքարի՛ր մինչև վերջ, քանզի վերջին վարկյանն անգամ կարող է հաղթական լինել:
- 14.Հաղթում է նա, ում հաղթելու ձգտումն անսասան է:
- 15.Լավ պարող-ըմբիշը անգամ պարտությունից դասեր կքաղի:

ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱՀՄԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Բոլոր պարող-ըմբիշները պարտադիր պետք է հետևեն իրենց առողջությանը և համապատասխան կարգով որոշակի ժամանակահատվածներում բժշկական մանրագնին հետազոտության ենթարկվեն համապատասխան բուժհաստատությունում:

Հետազոտության ամսաթիվը. «____»_____20____թ.

Թույլտվության ժամկետը. «____»_____20____թ.

Բժշկի ցուցումը. _____

Մարզական կատարելագործման խմբերում պարող-ըմբիշների պատրաստության ժամանակահատվածում անհրաժեշտ է կիրառել ֆիզիոթերապևտիկ վերականգնողական բազմաբնույթ միջոցներ՝

մերսման տարատեսակ ձևեր ու մոտեցումներ, նաև ռուսական և ֆիննական շոգեբաղնիք:

Ցավոք սրտի, չնայած մրցակցությունում բոլոր զգուշավորության միջոցներին՝ գրեթե անխուսափելի են տարբեր բնույթի վնասվածքները, և, իհարկե, Դուք ուղղակի կարող եք հիվանդանալ ցանկացած (վիրուսային) հիվանդության պարագայում: Այդ դեպքում Դուք պետք է լինեք հատուկ ուշադրության կենտրոնում ու բժիշկի անմիջական հսկողության ներքո:

Հաջորդ բաժնում հաշվառել Ձեր առողջության վիճակի շեղումը:

Հիվանդության ընթացքը (վնասվածք)՝ սկսած

«_____» 20__թ.-ից մինչև «_____» 20__թ.:

Հիվանդության առանձնահատկությունը և վերականգնումը.

ՀԱՎԱՆԱԿԱՆ ՄՐՑԱԿԻՑՆԵՐԻ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

Ա. Ա. Հ _____

Ծննդյան ամսաթիվը _____

Մարզական կարգը _____ ակումբ _____

Մանկավարժ-մարզիչ _____

Կանգնվածքը _____

Հեռավորությունը գոտեմարտում _____

Միրաժ տեխնիկական գործողությունների կատարումը _____

Գերազանց կատարում է _____

Փորձում է կատարել՝ _____

Ի՞նչ հնարքներ է նպատակահարմար կիրառել: _____

Յուրահատկությունները՝ _____

Նկար

ԹԵՍՏԱՅԻՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ

Պարապմունքների ընթացքում Դուք հանձնում եք թեստեր և ստուգաթղթեր Ձեր համակողմանի պատրաստության մակարդակի գնահատման համար:

Անցկացրե՛ք տվյալները աղյուսակում՝ համոզվելու համար, թե տարեցտարի մարզվելով՝ ինչքան ուժեղ, արագ, ճկուն, ճարպիկ, դիմացկուն և հավասարակշռված եք դառնում:

№	Ամսաթիվ																	
	Թեստ																	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		

Աղյուսակի շարունակություն

14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		

ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՀԱՎԱՔԻՆ

Մրցակցման արդյունքներում կատարելագործումը անհնարին է առանց արտագնա ուսումնամարզական հավաքների, ճամբարների, բաց մրցագորգերի, համատեղ մարզումների մասնակցության և փորձի փոխանակման:

№	Ժամ- կետը սկզբից- մինչև___	Անցկացման վայրը	Պարապ- մունքների քանակը	Ուսումնամարզակ ան հավաքի ուղղվածությունը, ի՞նչ են ուսուցանել	Սեփական աշխատանքի գնահատումը մարզահավա- քում
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇԻ ԳՐԱՌՈՒՄՆԵՐԸ

[illegible]

[illegible]

О ПУБЛИКАЦИИ
НАУЧНОЙ
СТАТЬИ

МОЛОДОЙ
УЧЁНЫЙ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

Настоящим подтверждается, что

**Юзбашян
Хачатур Георгиевич**

методист

Молодежный спортивно-культурный союз «Джавахка»

является автором статьи, опубликованной в
международном научном журнале
«Образование и воспитание» (№4 (19), октябрь 2018 г.)

**«Экспериментальный индивидуальный спортивный дневник как
эффективное средство подготовки танцоров-борцов в армянской
национальной борьбе «Кох»»**

<http://moluch.ru/th/4/archive/101/3517/>

Главный редактор
Издательства «Молодой ученый»
к.т.н. Ахметов И.Г.



СТ№ 10106230

ISBN 978-9939-0-2734-0

