

Յուզբաշյան Խաչատուր Գեորգիի



ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԳՈՏԵՄԱՐՏ-
ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ
ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ
(Ջավախքի տարածաշրջանի օրինակով)



Երևան
Հեղինակային հրատարակություն
2022

ՀՏԴ 796.8(07)
ԳՄԴ 75.715g7
Յ 671

Երաշխավորվել է հրատարակման «Շիրակի պետական համալսարան» հիմնադրամի գիտական խորհրդի կողմից

Գրախոսներ՝

1. Լյովա Արտավազդի Մամվելյան-

**Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության
և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոնի պրոֆեսոր, մ. գ. թ.**

**2. Մնացական Միքայելի Մանուկյան- Խաչատուր Աբովյանի անվան հայկական պետական
մանկավարժական համալսարանի ընդհանուր մանկավարժության ամբիոնի պրոֆեսոր, մ.գ.դ.**

**3. Հենրիկ Գևորգի Թումանյան -Երևանի պետական համալսարանի ֆիզիկական
դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր , մ.գ.թ.**

Տպագրությանը աջակցել է «Վիրահայերի Միասնություն» ՀԿ-ն:

Յուզբաշյան Խաչատուր Գեորգիի

**Յ 671 «Կոխ» Հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի ուսումնա-
մեթոդական փորձարարական ձեռնարկ (Ջավախքի տարածաշրջանի
օրինակով)/ Խ. Գ. Յուզբաշյան.- Եր.: Հեղ. հրատ., 2017.- 650 էջ:**

Ուսումնամեթոդական սույն ձեռնարկում հիմնականում ներկայացված են «Կոխ» հայկական գոտեմարտի (Ջավախքի տարածաշրջանի օրինակով) այն հարցերը, որոնք վերաբերվում են մարզադպրոցական և մարզակուրմային մարզումների կազմակերպմանն ու անցկացմանը:

Այն իր մեջ ընդգրկում է հնարքների, պաշտպանությունների, հակահնարքների, համակցումների ուսուցումը, «Կոխ» ըմբշամարտիկի շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոցները, «Կոխ» հայկական գոտեմարտի մրցականոսները, ըմբիշի հիգիենան, վնասվածքների կանխարգելումը:

Ձեռնարկի բարեփոխված, նորացված, լրամշակված փորձարարական տարբերակը հասցեագրված է մանկապատանեկան մարզադպրոցների, մարզակուրմների, մարզամշակութային կենտրոնների, հիմնական, ավագ դպրոցի, նախնական (արհեստագործական-պրոֆ-տեխնիկական) և միջին ու բարձրագույն մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետներին և մեթոդաբաններին ու մանկավարժ-մարզիչներին:

Հաշվի առնելով հետևյալ հանգամանքը՝ այն է, նման աշխատանք իր չափերով կատարվում է առաջին անգամ, հետևաբար հեղինակը սիրով կընդունի շահագրգիռ մասնագետների խորհուրդները, ցանկությունները և դիտողությունները:

ՀՏԴ 796.8(07)

ԳՄԴ 75.715g7

ISBN 978-9939-0-2516-2

© Յուզբաշյան Խ. Գ., 2017

*Այնպես պատվիր ծնողներիդ, ինչպես որ դու կամենում ես, որ քո
որդիները քեզ պատվեն:
Սուկրատես*

Ամեն ինչի հիմքը արմատներն են . . .

Սույն գիտահետազոտական, ուսումնամեթոդական
աշխատանքը նվիրում եմ արմատներով Կարինահայ
(Էրզրումահայ), ծնունդով Ջավախքցի Ծնողներին՝

Հերիքնազ Կարապետի Յուզբաշյանին (Նահատակյան)

Գեորգի Մամիկոնի Յուզբաշյանին



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	6
ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ.....	11
ԳԼՈՒԽ 1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ.....	16
1.1. Տեսական գիտելիքների ձեռքբերում.....	16
1.2. Հիմնական երաժշտությունը «ԿՈՒՆ» հայկական ըմբշամարտում	41
1.3. Ժողովրդական պարը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ- ըմբշամարտում. Պարի ակունքները	61
1.4. Պարարվեստում շարժողական համակարգի դերը	86
1.5. Նյարդային համակարգի դերը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում	105
1.6. Հենաշարժողական «ապարատի» զարգացման նշանակությունը հատուկ սարքի միջոցով.....	140
1.7. Ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի հիմնական առանձնահատկությունները.....	162
1.8. Մերսման և ինքնամերսման դերը պարող-ըմբիշների աշխատունակության բարձրացման գործում	175
ԳԼՈՒԽ 2. ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐ.....	191
2.1. Սկսնակ պարող-ըմբիշների խմբակում հայկական պարային հիմնական (բազային) շարժումների ուսուցման մեթոդները	191
2.2. Թաշկինակներով պար	233
2.3. Ուսումնամարզական նյութեր	262
2.3.1 Առաջին և երկրորդ տարվա նախնական պատրաստության խմբեր.....	262

2.3.2 Առաջին և երկրորդ տարվա ուսումնամարզական խմբեր	276
2.3.3 Երրորդ տարվա ուսումնամարզական խմբեր	287
2.3.4 Չորրորդ տարվա ուսումնամարզական խմբեր	297
2.3.5 Մեկից երրորդ տարվա մարզական կատարելագործման խմբեր	307
2.4 Մարզական կատարելագործման խմբերի ուսումնամարզական նյութեր (մարզման 1-3-րդ տարվա համար)	322
2.5 Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում (գոտեմարտում)	332
ԳԼՈՒԽ 3. ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ ԱՐԵՎՍՏԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿԻ ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ	349
3.1. Նախատեսված 9-11 տարեկան պարող-ըմբիշների համար	349
3.2. Նախատեսված 12-14 տարեկան պարող-ըմբիշների համար	387
3.3. Նախատեսված 15-16 տարեկան պարող-ըմբիշների համար	402
3.4. Նախատեսված 17-18 տարեկան պարող-ըմբիշների համար	412
3.5. «Կոխ» արևմտահայկական ըմբշամարտի հիմնական (բազային) տեխնիկական գործողությունները	439
ԳԼՈՒԽ 4. ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ՝ ԱՐԵՎԵԼԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՈՒՄ	521
4.1 Նախապատրաստական աշխատանքներ և հիմնական (բազային) տեխնիկական գործողությունների ուսուցում ու ամրապնդում	521
Օգտագործված գրականության ցանկ	615
ՀԱՎԵԼՎԱԾ	

Գիրքը մի սերնդի թողած կտակն է մյուսին:

Ալեքսանդր Բվանի Գեքցեն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Աճող սերնդի բազմակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակության հարցը միշտ մտահոգել և արժանացել է մարդկության ուշադրությանը: Բոլոր ժամանակներում մարդկության զարգացման կարևոր խնդիրներից է մանկական վաղ հասակից սկսած ապահովել մատաղ սերնդի ֆիզիկական և մտավոր դաստիարակությունը՝ հոգևոր ուժերի զարգացմանը ներդաշնակ: Հայտնի է, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը կարևորագույն ոլորտներից են, որոնց միջոցով դաստիարակվում են առողջ, ուժեղ մարդիկ, որոնցով է պայմանավորված՝ մեր վաղվա օրը: Ժամանակակից գիտական հետազոտությունները և գործնական աշխատանքի փորձը ցույց են տալիս, որ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը, որպես ազգային երևույթ, ամբողջությամբ մատչելի է նաև այլ ժողովուրդներին: Այն համապատասխանում է նրանց բնական ձգտումներին՝ լինել ֆիզիկապես և մտավոր ուժեղ, կրել համամարդկային արժեքներ և այլն: Միաժամանակ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը իր դրական մեծ ազդեցությունն է թողնում ազգային դաստիարակության, համամարդկային արժեքների, հայապահպանության հարցի վրա:

Գործնական աշխատանքի առաջավոր փորձը և մանկավարժների երկարամյա դիտարկումները ցույց են տվել, որ բոլոր երեխաները, անկախ սեռից, տարիքից, ունեն գոտեմարտելու բնական ցանկություն:

Ցանկացած ըմբշամարտով մարզվելը, երեխաների մոտ զարգացնում է արժեքավոր հատկանիշներ՝ կամք, ինքնատիրապետում, նպատակասլացություն, հաղթանակի ձգտում, տոկունություն, ընկերասիրություն, վճռականություն և այլն:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտը առաջին հերթին մշակութային երևույթ է՝ պարող-ըմբիշ¹: Այն իր մեջ ընդգրկում է առաջին հայացքից չերևացող, բայց խորը փիլիսոփայական տարրեր, հինավուրց ժողովրդին բնորոշ համամասնական հիշողություն՝ հանդիսանալով հայ ժողովրդի հավաքական կերպարի պահպանման արդյունավետ միջոց: Մենք գործ ունենք հզոր համահայկական երևույթի հետ, որն անցել է հազարամյակներ: Այն իր մեջ կրում է նաև համամարդկային արժեքներ, որոնք բնորոշ են աշխարհի գրեթե բոլոր ժողովուրդներին: Խոսքը վերաբերվում է տարբեր մշակույթ ունեցող ժողովուրդների մերձեցմանն ու բարեկամությանը: Դրա վառ ապացույցն է Խորհրդային ժամանակաշրջանում 1930-ական թվականներին «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի (արևելահայկական

¹ Ծանոթացրու թյ ու ն-Պարող-ըմբիշ, որը գրագետսփրաախու մ է ժողովրդական և ազգագրական պրի հիմնական շարժու մներին ու դիրքերին, նաև սկրոբափկ վարժու թյ ու ններին, ըմբշամարտի հիմնական (բազա ին) սեխնիկական գործողու թյ ու ններին, և ա ս ամենը ազգայ ին երաժշտու թյ սն ու դեկցու թյ ամբ:

տարատեսակի) Խորհրդային Հայաստանի բացարձակ չեմպիոն, ազգությամբ ուկրաինացի՝ Վլադիմիր Վասիլիի Պլաստուլան:²

Մեզ համար հասկանալի է՝ ինչպես մոտենալ ազգային արժեքին, այս հզոր երևույթին՝ միայն և միայն առաջնությունը տալով մշակութային կողմին: Մեր կարծիքով հենց այստեղ է ամբողջ գաղտնիքը: Սա ուղղակի հերթական ըմբշամարտը չէ, չպետք է այդ տեսանկյունից դիտարկել երևույթը: Այս պարզ ճշմարտությունը պետք է գիտակցեն հատկապես նրանք, ովքեր դրան պետք է առնչվեն գործի բերումով: Հակառակ դեպքում ոչինչ չի ստացվի: Սա ուղղակի մշակույթի (երաժշտություն+պար) և մրցակցության (ըմբշամարտ) համադրություն է: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը պետք է կիրառվի և զարգանա իր երկու հիմնական տարատեսակներով՝ արևելահայկական և արևմտահայկական՝ իհարկե մոռացության չմատնելով նժույզների վրա (գոտեմարտ նժույզների վրայից) մեր օրերում շուտ հիշեցնող, բայց իր ազգային երանգներով «Կոխ»-ին:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտով զբաղվել հարկավոր է 6-7 տարեկանից՝ կատարելով նախնական ընտրություն՝ արտաքին տվյալների, ժառանգականության գործոնի, համապատասխան մասնագետների կողմից (ակրոբատիկայի, պարի և ըմբշամարտի) նախօրոք պատրաստված ընդհանուր 9 թեստերի միջոցով: Նախնական ընտրություն անցած երեխաների ծնողների հետ կնքել պայմանագիր: Երեխաները մարզվում են ակրոբատիկայով և պարով մինչև 9 տարեկանը դառնալը, այնուհետև կատարվում է հիմնական ընտրություն, որից հետո մարզման գործընթացին միանում է «Կոխ»

² Борьба, Матчи классической борьбы (стр. 18-20) Г. Ленинград – 1949 г., 32 стр.

հայկական ըմբշամարտը: Այս ամենը վերաբերվում է հիմնականում տղաներին, բայց աղջիկները կարող են ընդգրկվել խմբում կամ խմբակում՝ առանց ցանկության սահմանափակման և նրանց ծնողների գրավոր համաձայնության դեպքում:

Նախնական և հիմնական ընտրության ժամանակ առանձնակի ուշադրություն պետք է դարձնել երեխաների առողջական վիճակի հետազոտության արդյունքներին, որոնք հիմք կհանդիսանան հետագա ուսումնամարզական գործունեության համար: Անհարգելի բացակայությունների դեպքում կկիրառվեն պայմանագրով նախատեսված ֆինանսական տուգանքներ:

«Կոխ» պարող-ըմբիշները, համապատասխան սպորտ դիսպանսերում պետք է վեց ամիսը մեկ անցնեն ընդհանուր և հիմնական բուժզննություն՝ նրանք պետք է ունենան մարզման և ընդհանուր ինքնավերահսկման օրագիր, որտեղ պետք է կատարվի համապատասխան նշումներ այդ զննության արդյունքների վերաբերյալ: Այս եզրահանգման պատճառը հանդիսանում են մեր հանդիպումները, քննարկումների հանրագումարը տարբեր ուղղվածություն ունեցող մասնագետների հետ (հոգեբան, մշակութաբան, պարագետ, երաժշտագետ, ըմբշամարտի և ակրոբատիկայի մասնագետներ, ազգագրագետներ, սպորտային բժիշկներ և այլն): Այս ամենը համատեղելու համար հարկավոր է համապատասխան կահավորվածությամբ մարզադահլիճ, որտեղ մեկտեղված կլինեն ակրոբատիկային, պարարվեստին և ըմբշամարտին համապատասխան պայմաններ, նախատեսված կլինի

երաժշտական մասը՝ կենդանի երաժշտությամբ, պատմականորեն ընդունված եռյակ՝ երկու զուռնա և մեկ կոպալդիոլ:

Այս աշխատանքը պատրաստելիս մենք առնչվել ենք տարբեր մասնագետների հետ, որի համար մեր երախտագիտությունն ու շնորհակալությունն ենք հայտնում ըմբշամարտի՝ ԽՍՀՄ սպորտի պատվավոր վարպետ, ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի կողմից աշխարհում ըմբշամարտի տարածման և զարգացման գործում ունեցած ավանդի համար մրցանակակիր՝ Լյովա Արտավազդի Սամվելյանին, ֆիզիոլոգ, կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Մարինա Վիկտորի Ճշմարիտյանին, Հայաստանի պարարվեստի գործիչների միության անդամ, վաստակաշատ պարուսույց՝ Աշոտ Վելիխանի Սարգսյանին, ֆիզիկական դաստիարակության դոցենտ՝ Յուրի Գրիգորի Գրիգորյանին, մարմնամարզության պրոֆեսոր՝

Ռոբերտ	Մարտիրոսի
--------	-----------

Խիզանցյանին

, Հասարակական և հումանիտար գիտությունների ամբիոնի պրոֆեսոր՝ Անահիտ Գևորգի Հարությունյանին և Թամարա Հրաչիկի Մինասյանին, Արթուր Աղաբաբյանին, Սարգիս Գալոյանին, Տաճատ Վարդապետյանին՝ համագործակցության և խորհրդատվության համար:

Սույն ուսումնամեթոդական ձեռնարկը մեր կողմից մշակված ուսումնամարզական փորձարարական ծրագրի տրամաբանական և սպասված շարունակությունն է:

Ոչ մի գործ այնքան մեծ խորհուրդ չի տեսության համար, որքան

դաստիարակության խնդիրը:

Ստեփանոս Իսայի Նազարյան

ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Ըմբշամարտը մրցակցության հնագույն ձևերից մեկն է: Սկզբում այն եղել է մարդկության գոյության արդյունավետ պահպանման կարևորագույն միջոցներից մեկը: Մենապայքարի այս ձևը, հետագայում կատարելագործվելով, դարձավ տեխնիկական գործողությունների մի ամբողջ համալիր և կարևոր տեղ գրավեց տարբեր ժողովուրդների ռազմաֆիզիկական դաստիարակության գործում: Այդ մասին են վկայում գրականության մեջ տեղ գտած նյութերը, ինչպես նաև հնագույն ժամանակաշրջանի արվեստի հուշարձանները: Ըստ մեզ հասած տեղեկությունների՝ ըմբշամարտը ձևավորվել և զարգացել է Եգիպտոսում, Բաբելոնում, Հունաստանում, Հայաստանում, Չինաստանում, Ճապոնիայում, նաև կովկասյան ժողովուրդների մոտ: Հունաստանում գոյություն են ունեցել հատուկ դպրոցներ (պալեստրաներ), որտեղ ֆիզիկական այլ վարժությունների հետ միաժամանակ պատանիները զբաղվել են նաև ըմբշամարտով: Ըմբշամարտը, ինչպես հնագույն ժողովուրդների մոտ, այնպես էլ Հին Հայաստանում, կազմել է «մատաղ» սերնդի ռազմաֆիզիկական համակարգի կարևորագույն մասը:

Ըստ մեզ հասած տվյալների՝ վաղուց ի վեր, հայերն էլ զբաղվել են մրցակցության մի շարք ձևերով, որոնց թվում առանձնահատուկ տեղ է գրավել «Կռիս» հայկական ըմբշամարտը: Այս մասին վկայում

են պատմիչներ Մովսես Խորենացու, Փավստոս Բյուզանդի, Եղիշեի և այլոց թողած տեղեկությունները:

Ուշագրավ է այն փաստը, որ աշխարհի հնագույն ժողովուրդներն իրենց ազգային ըմբշամարտը կամ ներառել են, կամ էլ փորձում են ներառել հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրում՝ որպես պարտադիր առարկա տղաների համար, իսկ աղջիկներին՝ ըստ ցանկության:

Հայկական հնագույն խաղերը, մասնավորապես ռազմական ուղղվածություն ունեցող խաղերը, ծագումնաբանորեն նույնքան հին են, որքան հայ ժողովուրդը: Այդ խաղերը մարզական և մրցակցական լինելուց բացի, հազարամյակներ շարունակ եղել են հայ և դրացի ժողովուրդների կենցաղում՝ ծիսական ու դիցաբանական տարաբնույթ դրսևորումներով, իսկ քաղաքացիական ու ռազմամրցակցային բնույթ ունեցող խաղատեսակները անընդհատ ժամանակ առ ժամանակ լրացվել ու նորոգվել են, հստակեցվել ու հարստացվել՝ ներառելով պատմական զարգացման տարբեր փուլերի՝ ռազմարվեստին բնորոշ մանրամասներ ու առանձին հերոսների կողմից բերված մենամարտային նորույթներ, որոնք հիշվում են ինչպես հին մատենագրական, այնպես էլ բանահյուսական նյութերում: Գոտեմարտերը, անկախ իրենց դրդապատճառներից ու բնույթից, մեր կարծիքով, հետապնդել են մի գլխավոր նպատակ՝ մրցակցին գետնել, տապալել, իսկ դրանք, ըստ ազգագրագետ Վ. Հ. Բդոյանի եղել են *բազկակոշիվ, կոնակոխ, կանգնած կամ ծնկած գցում, գլուխը գրկելով, հրելով, պարանոցը ոլորելով, կրծքից բռնելով, ձեռքը սեղմելով մարզաձևեր, գլխամարտ,*

ռտնամարտ և այլն, ինչպես նաև խմբախաղեր, որոնք իրենց մեջ պարունակում են նմանակող պատերազմական գործողություններ և հաճախ ճակատամարտ նկարագրող դրվագներ և տեսարաններ: Ուժային վարժությունները գերազանցապես մենամարտերի ու կոփնամարտերի առանձին բաղադրամասեր են և մեծապես նպաստում են աճող սերնդի ֆիզիկական և հոգևոր դաստիարակությանը, մանավանդ, որ «Ծնողներն անցյալում մանկական մարմնի կոփմանն են դիմել դեռևս ծնված օրվանից: Լոգանքի, շփումների, գրկախաղերի, քայլելուն նպաստող սայլակների և այլ պարագաների միջոցով կոփում էին իրենց մարմինը և սովորեցնում իրենց կարողության չափ ուժ գործադրել»³ :

Հայկական ռազմախաղերը առանձնակի ուսումնասիրել է այս բնագավառի մեծ գիտակ Կ. Պ. Աթոյանը, հրապարակելով բազմաթիվ հոդվածներ և աշխատություններ (Ռազմասպորտային մենամարտերը Հայաստանում, ք. Երևան 1965թ., Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտի ակունքները Հայաստանում, ք. Երևան 1985 թ.):

Հեղինակը, հենվելով հայ հին մատենագրական և հայրենագիտական նյութերի վրա, հանգամանորեն լուսաբանել է հայկական մենամարտերի ծագման ու զարգացման պատմությունը, մարզական տարատեսակների, ուսումնամարզական ու կենցաղային մրցությունների պատմությունը, ինչպես նաև հայ նշանավոր մենամարտիկների միջազգային հանդիպումների առանձին

³ Հայ ժողովրդական խաղեր, կազմող՝ Վարդ Հարությունի Բդոյան հատոր II, (էջ-8,16,44,69-70,73,82-86,70,217-219)

դրվագներ, որոնք այսօր էլ կարևոր տեղ են գրավում ինչպես մասնագիտական, այնպես էլ հանրակրթական դպրոցների ծրագրերում: Հնագույն աղբյուրներից մեջ բերելով բազմաթիվ փաստեր՝ Կ.Պ.Աթոյանը մասնագետ-պատմաբան-մանկավարժի դիտակետով է ներկայացրել ինչպես պատմիչների, եվրոպացի ճանապարհորդների, այնպես էլ ավելի ուշ ժամանակաշրջանի ազգագրագետների կողմից գրառած մենամարտերը, ըստ տեղի և պահանջի նաև գեղարվեստական գրականության մեջ տեղ գտած որոշ տեսարաններ, որոնց մեջ մասնաորապես արտացոլվել է նաև «Կոխ» հայկական գոտեմարտը:

Խորհրդային ժամանակաշրջանում՝ 1950-ական թվականներին, իր առանձնահատուկ դերակատարումն է ունեցել Ռուսաստանի Դաշնության գիտության վաստակավոր գործիչ, ակադեմիկոս Գ. Ս. Թումանյանը, որն իր թեկնածուականատենախոսությունում (1956 թ.) առաջին անգամ փորձեց հայկական ըմբշամարտի վերաբերյալ գիտականորեն հիմնավորված ուսումնասիրություն կատարել, այնուհետև մշակեց մրցականոններ (1955թ.), պատրաստեց ուսումնական ձեռնարկ (1957 թ.) «Կոխ» հայկական գոտեմարտի երկու հիմնական (արևելահայկական և արևմտահայկական) տարատեսակների վերաբերյալ: Այն ժամանակներից անցել է շուրջ 60 տարի, մի ամբողջ կյանք, հսկայական փոփոխություն է կատարվել աշխարհում և մեր ազգի կյանքում: «Հայ ժողովուրդը, որ ծնունդ է առել Հայկական լեռնաշխարհում՝ Արևմուտքի և Արևելքի մետաքսի ճանապարհների ռազմավարական հանգույցում, իր գոյության բազմամյա

պատմության ընթացքում հաղթահարել է շատ բնական ու շինծու խոչընդոտներ, ունեցել բազում գոտեմարտեր, բայց և ճաշակել է պարտություն, ազգային մոլորությունների դառնությունը: Այժմ ժամանակն է, որպեսզի հետ նայենք և առաջ գնանք, կառչելով ազգային արմատներից՝ նոր շունչ տանք, նորովի մոտենանք ազգային արժեքին՝ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտին, այս առումով որոշակի դասեր քաղենք, մտորենք և եզրակացության հանգենք՝ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը դարձնելով համամարդկային արժեք՝ դրացի և հեռավոր ժողովուրդների շրջանում «Կոխ» հայկական գոտեմարտը ներկայացնելու որպես հայ ժողովրդի փայլուն այցեքարտ» [27 էջ 3]:

*Տեսական առանց գործնականի և գործնական առանց տեսականի կադ
գիտություն է:*

Հարություն (Գևորգ) Մանուկի Ալամդարյան

ԳԼՈՒԽ 1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ

1.1. Տեսական գիտելիքների ձեռքբերում

1) «Կոխ» պարող-ըմբշամարտիկի հիգիենան և նրա
առանձնահատկությունները.

Պարող-ըմբշամարտիկի հիգիենան, անձնական մաքրության պահպանումը, մաշկի մաքրությունը պարտադիր է, քանի որ հաճախ հպվում են մրցակցի մարմնին: Ըմբշամարտի մարզումներից հետո անհրաժեշտ պայման է լոգանք ընդունելը: Մարզումներին անհրաժեշտ է ներկայանալ կարճ մազերով, հետևել եղունգներին (երկար եղունգները կարող են մրցակցի մաշկի վնասվածքների պատճառ դառնալ): Ըմբշամարտիկի մարզահագուստը ու մարզակոշիկը պետք է ամեն մարզաշաբաթվա վերջում լվանալ, դրանք իրենց չափսերով պետք է համապատասխանեն մարզվողին: Ըմբշտամարտիկի մարզակոշիկները պետք է գերծ լինեն տարբեր տեսակի մետաղյա մասերից, որոնք իրենց հերթին առիթ կհանդիսանան վնասվածքների: Ըմբշամարտը իր բնույթով այնպիսի մարզաձև է, որտեղ գոյություն ունի գոտեմարտ և պարող-ըմբիշներ միմյանց հետ շփվելու անմիջականություն:

«Կոխ» հայկական գոտեմարտով զբաղվելով պարող-ըմբիշը (հատկապես բարձրակարգ) պետք է պարբերաբար հետևի ավերի մաշկին, նախաբազուկներին, որոնք հնարքների կատարման

ընթացքում հավում են զուգընկերոջը: Յուրաքանչյուր մարզումից հետո անհրաժեշտ է մաշկի վրա նկատվող քերծվածքները մաքրել և մշակել համապատասխան դեղամիջոցներով: Անցանկալի վնասվածքներից և առողջությանը վնասող երևույթներից խուսափելու նպատակով յուրաքանչյուր պարող-ըմբիշ պետք է կիրառի ընդունված պաշտպանիչ միջոցներ՝ ավակալներ, վիրակապեր, ծնկակալներ և այլն: Օրգանիզմի հակազդեցությունը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է առավոտյան կատարել ջրով շփումներ, ընդունել ցնցուղ, հնարավորինս հաճախ ընդունել օդային լողանոցներ (նաև մարզումների ընթացքում): Քնից առաջ ոտքերը լվանալ սառը ջրով: Պետք է հետևողական լինել նաև մարզահագուստների մաքրությանն ու պատշաճ վիճակին:

2) Պարապունքների վայրում ներկայացվող հիգիենիկ պահանջները.

Մրցագորգը պետք է հնարավորինս հեռու գտնվի մարզադահլիճի մուտքից (առնվազն երեք մետր): Մարզադահլիճում անհրաժեշտ է պահպանել բարենպաստ միկրոկլիմա (ջերմաստիճանը, խոնավությունը, թթվածնի պարունակությունը և համապատասխան օդափոխությունը): Ըմբշամարտի մարզումների ժամանակ մարզադահլիճի օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի 17⁰-21⁰С, միջին լուսավորվածությունը պետք է լինի 85 լյուքսից ոչ պակաս: Յուրաքանչյուր մարզումից հետո անհրաժեշտ է, որպեսզի մրցագորգը մաքրվի, այն լվանալ հատուկ ախտահանող լուծույթով:

3) Պարող-ըմբիշների վարքի կանոնները «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի պարապունքներին.

Ըմբշամարտի մարզումների արդյունավետությունը մասամբ պայմանավորված է պարող-ըմբիշներ վարքով, նրանց կարգապահությամբ:

Իմաստուն են ռուս հանրահայտ մանկավարժ Ա. Ս. Մակարենկոյի խոսքերը. «Կարգապահությունը դա համամասնության դեմքն է, նրա ձայնը, նրա գեղեցկությունը: Կարգապահությունը դա կարևոր երևույթ է: Դա այն է, ինչ կարելի է համարել մարդու ինքնազգացում»: [89,90] Ըմբշամարտի մարզումների կարգապահությունն ասելով պետք է հասկանալ պարող-ըմբիշի կողմից կատարվող գործողությունների ինքնահսկումը, այսինքն՝ դա ընդունակություն է, որտեղ կան կատարվող շարժման հանդեպ որոշակի պահանջներ: Ըմբշամարտի մարզումներին բարձր հուզականության, նյարդային զրգովածության առկայությունը գործնականում ավելի մեծ պահանջներ է առաջադրում կարգապահության վարքի կանոնների պահպանման և երեխանների մոտ դրա դաստիարակության նկատմամբ: Ըմբշամարտի մարզումներին կարգապահությունը դաստիարակվում է հիմնականում ուսումնամարզական գոտեմարտի ժամանակ, պարտադիր տեղ են զբաղեցնում 9-ից մինչև 18 տարեկան պարող-ըմբիշների ուսումնամարզական ծրագրում: Այն դաստիարակվում է նաև որևէ ստույգ տեխնիկական հնարք ուսուցանելիս:

Վարքի կանոնների դաստիարակման հարցերը շոշափելիս մարզիչը պարտադիր պետք է իմանա «Կոխ» հայկական

ըմբշամարտի մրցումների կանոնները և դրանց համապատասխան էլ մարզման ընթացքում լուծի կարգապահական հարցերը:

Օրինակ, գոտեմարտելիս կամ հնարքը կատարելիս պարող-ըմբիշը կարող է այնպիսի բռնվածք կատարել, որով կարող է վնասվածք պատճառի գուզընկերոջը: Անհրաժեշտ է անմիջապես դադարեցնել գոտեմարտը, բացատրել այդ բռնվածքի բացասական հետևանքները, ուսուցանել ճիշտ բռնվածքը: Եթե ուսումնամարզական գոտեմարտի ժամանակ մարզիչը պարող-ըմբիշներից որևէ մեկի կողմից նկատում է որոշակի «կոպտություն» կամ անթույլատրելի հնարքի կատարում, պետք է դադարեցնի գոտեմարտը և բացատրի, որ թույլ տված կոպտությունը միաժամանակ կարող է վնասվածքի պատճառ դառնալ երկուսի համար, այնուհետ ցուցադրի ճիշտ մոտեցումը տվյալ իրավիճակում: Մարզիչը պետք է գիտակցի, որ ըմբշամարտի մարզման ժամանակ պարող-ըմբիշների կողմից վարքի կանոնների խախտումը բացասաբար կանրադառնա ամբողջ մարզախմբի վրա: Կարևոր է նաև պարող-ըմբիշների վերաբերմունքը, հարգանքը մարզիչի հանդեպ:

Վարքի կանոնների ապահովումով է պայմանավորված մարզումների ընթացքում մանկավարժական ժամանակի չարդարացված կորուստը, նրա ընդհանուր և շարժիչ խտությունը, արդյունավետությունը:

4) «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի պարապունքների ազդեցությունը պարող-ըմբիշի օրգանիզմի վրա .

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում, որը հանդիսանում է ացիկլիկ վարժություն փոփոխական լարվածությամբ, առկա է անընդհատ փոփոխվող պայմաններում զուգընկերոջ շարժումներին հակազդելը: Այս մարզաձևին յուրահատուկ է շարժողական ընդունակությունների համալիրի մշակումը (մկանային ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, շարժումների համագործակցություն և այլն): Մի շարք շարժողական ընդունակությունների մշակման շնորհիվ, միաժամանակ ուսուցանելով գոտեմարտի հմտություններ, «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը նպաստում է պարող-ըմբիշների բազմակողմանի զարգացմանը:

Այս ըմբշամարտում շարժումների բազամագանությամբ է պայմանավորված նրա դրական ազդեցությունը պարող-ըմբիշի օրգանիզմի գրեթե բոլոր մկանախմբերի վրա: Ընդունակությունների մշակումից, մարզումները առաջ են բերում արյան շրջանառության, շնչառության համակարգերի մի շարք դրական գործառույթային տեղաշարժեր: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում մարզումների շնորհիվ պարող-ըմբիշի մոտ ստեղծվում են հավասարակշռող կապեր, որ հնարավորություն են տալիս կատարելու բազմատեսակ շարժումներ, որոնք իրարից տարբերվում են ինչպես ճիգերի ներդրման բնույթով (ուժային, արագաուժային), այնպես էլ իրենց ձևով և տևողությամբ:

5) «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզումներում և մրցումներում վնասվածքների առաջացման պատճառները և դրանցից խուսափելը և կանխարգելելը .

Անժխտելի փաստ է, որ ըմբշամարտում կատարվող շարժումների բնույթից, նրա հնարքների բազմազանությունից, շարժումների անսահմանափակումներից, անսպասելի հաճախ փոփոխվող իրավիճակներից երբեմն կարող են առաջ գալ վնասվածքներ, որոնք կարող են լինել թեթև, ոչ երկարատև, եթե ըմբշամարտի մարզումներում պահպանվում են մարզման հիմնական կանոնները: Մինչև ըմբշամարտի մարզումներն սկսելը, մարզիչը պարտավոր է ստուգել պարող-ըմբիշների մարզահագուստը: Վնասվածքների հիմնական պատճառ կարող են հանդիսանալ մարզման ոչ ճիշտ կազմակերպումը և ուսուցման մեթոդիկայի կանոնների կոպիտ խախտումը, նաև ցածր կարգապահությունը մարզադահլիճում: Ըմբշամարտի բարդ հնարքներն (հատկապես զցումները) ուսուցանելիս (կատարելիս) անհրաժեշտ է ըմբիշներից ճիշտ զույգեր ընտրել՝ հաշվի առնելով նրանց քաշային կարգերը, մարդաչափական տվյալները, ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական, հոգեբանական, տեսական պատրաստության մակարդակը:

Հնարքները ուսուցանելիս առաջնային ուշադրություն պետք է դարձնել պարող-ըմբիշների օրգանիզմի՝ մարզման հիմնական մասին նախապատրաստելու վրա: Հաշվի առնելով տվյալ մարզման օրվա ուսուցանվող հնարքի կառուցվածքը՝ նախապես հատուկ մասնագիտական վարժությունների միջոցով անհրաժեշտ է

համապատասխան մարգավիճակին մոտեցնել պարող-ըմբիշների մկանախմբերը և հոդերը, որոնք կրելու են մարզման ժամանակ հիմնական ծանրաբեռնվածությունը:

Տվյալ տեխնիկական գործողությունը կատարելիս, վնասվածքների պատճառ կարող են հանդիսանալ նաև մինչև հնարքի սկսելը պարող-ըմբիշի կողմից կատարված ոչ ճիշտ բռնվածքները: Այն դեպքում, երբ մարզիչը նկատում է, այդ անհապաղ կտրուկ ձայնային ազդանշանով ընդհատում է սկսվող շարժումը կամ գործողությունը: Ուսումնամարզական գոտեմարտերի ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել քաշային կարգերը (այն չպետք է գերզանցի մեկը մյուսին՝ երեք-չորս կիլոգրամով): Մարզիչի անտարբերությունը, չհետևելը, ուշացած արձագանքը կարող են պարող-ըմբիշների համար վնասվածքների լուրջ պատճառ հանդիսանալ: Երբ մրցագորգի վրա ուսուցումը տարվում է միաժամանակ մի քանի զույգերի հետ, անհրաժեշտ է, որ մանկավարժ-մարզիչը նախապես նշի, թե երբ և որ պարող-ըմբիշը կատարի հնարքը և ինչ ուղղությամբ: Մարզիչը անկարող է պարող-ըմբիշի անվտանգությունն ապահովել զցումների ժամանակ, հետևաբար պարող-ըմբիշը պարտավոր է ճիշտ ղեկավարել իր շարժումները: Բոլոր ժամանակներում պարող-ըմբիշի մարզման և մրցման գործընթացում առաջ է քաշվում ինքնաապահովման հարցը: Այն ճիշտ կազմակերպելու համար գոյություն ունեն մի շարք հնարքներ և մոտեցումներ.

ա) Այն պարող-ըմբիշին, որի վրա կատարվում է հնարքը (պաշտպանվող պարող-ըմբիշ), անհրաժեշտ է զգուշացնել, որ

զցումից հետո չի կարելի ձեռքերը կողմ կամ առաջ տարածել կամ հենվել ուղիղ ձեռքերի վրա:

բ) Վնասվածքից խուսափելու համար անհարժեշտ է ձեռքերը հպել մրցագորգին՝ ծավլած, մինչև հնարքի ավարտը, ամուր փաթաթվել զուգընկերոջ իրանին կամ պառկել: Կարևոր հանգամանք է հանդիսանում գոտեմարտի ժամանակ պարող-ըմբիշների մկանների լարումը:

6) Բժշկական վերահսկողությունը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում.

Յուրաքանչյուր ուսումնամարզական տարր սկսելիս անհրաժեշտ է անցկացնել պարող-ըմբիշների և մարզիչների ընդհանուր բժշկական ստուգում (զննում):

Այսօր ավելի քան մեծանում է բժշկական վերահսկողության դերը ընդհանրապես և մարզաշխարհում՝ մասնավորապես, քանի որ առանձին դեպքերում, եթե պարող-ըմբիշը ունի որոշ գործառության խնդիրներ, որը կարող է որոշ մարզաձևերում (մարմնամարզություն, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ և այլն) այնքան էլ չնկատվել, ապա ըմբշամարտի մարզման ժամանակ այն կարող է պատճառ դառնալ տհաճ երևույթների:

Պարող-ըմբիշները, եթե որոշ մարզաձևերում շարժումները կատարում են՝ հաղթահարելով միայն անձնական մարմնի քաշը, ապա գոտեմարտի ժամանակ կամ հնարքները «յուրացնելիս»՝ միաժամանակ հաղթահարում են նաև զուգընկերոջ մարմնի քաշը: Սա կրկնակի մեծացնում է պարող-ըմբիշի ծանրաբեռնվածությունը:

Բացի ընդհանուր վերահսկողությունից՝ կարևոր է նաև, որ մարզական բժիշկն ունենա ըմբշամարտի ծանրաբեռնվածության վեաբերյալ պարող-ըմբիշի օրգանիզմի հարմարողականության տվյալները: Կարևոր հանգամանք է հանդիսանում այն, թե ինչպես է ըմբիշի օրգանիզմը վերականգնվում մարզումներից հետո: Ճիշտ որոշելու և գնահատելու համար լավագույն չափանիշ է հանդիսանում զարկերակի հաճախականությունը, որը կարող են որոշել նաև պարող-ըմբիշները: Ընդունված է բժշկական վերահսկման մատչելի ձև: Օրինակ՝ հանգիստ վիճակում անհրաժեշտ է ստուգել զարկերակի հաճախականությունը, շնչառությունը (10 վարկյանի ընթացքում), դաստակի ուժը՝ ուժաչափով): Մարզման ներգրավիչ մասում, պարող-ըմբիշը կատարում է յուրահատուկ վարժությունների խումբ և որից հետո պետք է գրանցվի նույն ցուցանիշները: Մարզման հիմնական մասում ուսուցանվում կամ կատարելագործվում են վերը նշված ցուցանիշները և այն ժամանակամիջոցը, որի ընթացքում պարող-ըմբիշի օրգանիզմը վերականգնվում է: Սա հնարավորություն է ընձեռում պարող-ըմբիշին անհատապես կարգավորելու մարզման գործընթացը և մանկավարժորեն խելամիտ դեկավարելու մարզումները:

**«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում (գոտեմարտ) կիրառվող
ընդունված խրտովիլակի չափերը ըստ քաշի և երկարության
(Г.В. Гошваров, 1957 [59])**

**7) «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մրցումների
մրցականոնները.**

Ըստ բնույթի «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մրցումները կարող են լինել.¹

7.1. Անհատական, երբ յուրաքանչյուր քաշային կարգում որոշվում է ամեն մասնակցի տեղը:

7.2. Թիմային, երբ որոշվում է մրցումներին մասնակցած թիմերի տեղը:

7.3. Անհատական-թիմային, երբ միաժամանակ որոշվում են և՛ անհատական, և՛ թիմային մրցումներին մասնակցած մասնակիցների տեղերը:

Մրցումների անցկացման բնույթը յուրաքանչյուր անգամ որոշվում է ելնելով՝ մրցումների կանոնադրությունից: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում մրցումները անց են կացվում ինչպես շրջանաձև, որի ժամանակ նույն քաշային կարգի պարող-ըմբիշները պետք է հանդիպեն՝ գոտեմարտելով միմյանց հետ, այնպես էլ մրցումներից դուրս մնալու տարբերակով, երբ պարող-ըմբիշը ստանում է համապատասխան տուգանային միավոր: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մրցումներին իրավունք ունեն մասնակցելու այն պարող-ըմբիշները, որոնք, անպայման բժիշկի և մարզիչի թույլտվությամբ անընդմեջ մարզվել են առնվազն ինն ամիս: Պարող-ըմբիշն իրավունք ունի մրցումներին մասնակցելու միայն

իրեն համապատասխան որակավորում ունեցող մասնակիցների հետ: Երբեմն հատուկ թույլտվությամբ պարող-ըմբիշը կարող է մրցել ավելի բարձր մարզական որակավորում ունեցող պարող-ըմբիշների հետ:

Մրցումներին մասնակցելու թույլտվությունը կատարվում է համապատասխան մրցավարական հանձնախմբի կողմից, որի անդամներն են՝ մրցումների անցկացման գլխավոր մրցավարի տեղակալը, գլխավոր քարտուղարը և պարտադիր՝ բժիշկը: Մրցումների մասնակից պարող-ըմբիշների կշռումը կատարվում է չորս ժամ առաջ՝ մինչև մրցումն սկսելը: Մրցման մասնակիցների կշռվելու տևողությունը կազմում է մեկ ժամ տասնհինգ րոպե: Մրցմանը մասնակցող պարող-ըմբիշները կշռվելիս պարտադիր պետք է լինեն մերկ (միայն անդրավարտիքով):

Այն պարող-ըմբիշները, որոնք ուշանում են կամ ընդհանրապես չեն ներկայանում մրցման կշռվելուն, կամ դուրս են եկել նախատեսված քաշային կարգի սահմաններից, մրցումներին մասնակցելու իրավունքից զրկվում են:

Մրցումներին մասնակցող պարող-ըմբիշների իրավունքները և պարտականությունները .

1) «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մրցումներին մասնակցող ըմբիշները պարտավոր են՝

- գիտենալ և խստորեն պահպանել մրցումների կանոնադրությունը, ծրագիրը, մրցականոնները,

- լինել հարգանքով և հավասարակշռված մրցավարների, մրցակիցների հանդեպ,
- լինել մաքուր և կոկիկ համապատասխան մրցահագուստով,
- մինչև գոտեմարտի սկսելը և գոտեմարտի արդյունքը հաղորդելուց հետո, անպայման սեղմել մրցակցի և մրցագորգի մրցավարի ձեռքը,
- գոտեմարտից առաջ իրանը և ամբողջ մարմնի մաշկը պետք է լինի չոր, ձեռքերի եղունգները՝ կարճ: Տարբեր տեսակի ճարպային քսուկների օգտագործումը խստիվ արգելվում է: Հետևաբար, սույն պահանջները չպահպանելու, խախտելու դեպքում պարող-ըմբիշները կզրկվեն տվյալ մրցումներին մասնակցելու իրավունքից:

2) Այն պարող-ըմբիշը, ով ինչ-որ պատճառներով չի կարող շարունակել մրցումները, պարտավոր է տեղեկացնել մրցավարական հանձնախմբին վերջին գոտեմարտը ավարտելուց հետո՝ քառասուն րոպեի ընթացքում:

3) Մասնակից պարող-ըմբիշները իրավունք ունեն դիմելու համապատասխան մրցավարական հանձնախմբին միայն թիմի ներկայացուցչի կամ գոտեմարտի վկայի միջոցով, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ տվյալ պարող-ըմբիշը միայնակ է մասնակցում այդ մրցումներին:

Պարող-ըմբիշի գոտեմարտելու սկիզբը և ավարտը .

Մրցագորգի մրցավարը պարտավոր է ստուգել պարող-ըմբիշների գոտեմարտին պատրաստ լինելու հանգամանքը

(մրցահազուստը, եղունգները, մաշկը, թաշկինակի լինելը և այլն): Գոտեմարտը ամբողջությամբ ավարտելուց հետո պարող-ըմբիշները կանգնում են մրցագորգի կենտրոնում արդյունքը հաղորդելու ժամանակ մրցագորգի մրցավարը բարձրացնում է հաղթողի ձեռքը:

Գոտեմարտի տևողությունը սպորտի վարպետների և թեկնածուների համար կազմում է յոթ րոպե, իսկ պատանիներինը՝ չորս րոպե, երիտասարդներինը՝ հինգ րոպե, աղջիկներին՝ հինգ րոպե: Այս բոլորը նախատեսվում է առանց նախավարժանքի և պատվո պարի: Ստանալով բժշկականսաբանական հետազոտության տվյալները՝ մասնագիտական վերլուծություն կատարելուց հետո, մարզիչի և սպորտային բժշկության բնագավառի մասնագետների հետ խորհրդակցության արդյունքում կատարվում է ըմբշամարտիկի պատրաստության մասին վերջնական եզրակացություն: Ընթացիկ բժշկական հետազոտությունները կատարվում են ելնելով անհրաժեշտությունից, որպես կանոն՝ վեց ամիսը երկու անգամ: Ընթացիկ հետազոտությունները ներառում են պարզ բնույթի փորձեր և մեթոդներ:

8) «Կռիս» պարող-ըմբիշի վերականգնողական միջոցների համակարգը.

Մարզումների ընթացքում բեռնվածության աճը և աշխատունակության բարձրացումը հնարավոր է միայն այն դեպքում, երբ էներգածախսերը լրացվում են վերականգման ընթացքում: Հակառակ դեպքում վրա է հասնում գերհոգնածությունը, գերմարզվածությունը: Այդուհանդերձ, մրցակցության

(պատրաստության որոշ փուլերում) հատուկ մշակված մարզումային ծրագրերի հիման վրա կատարվող մարզումները, ցավոք, երբեմն անց են կացվում ամբողջությամբ չվերականգնվելուց հետո:

Վերականգնումը ոչ միայն օրգանիզմի գործառույթների վերադարձն է մինչև աշխատանքային մակարդակը, այլ նաև կենսաապահովման համակարգի տեղափոխումն է նոր, ավելի բարձր մակարդակի՝ էներգետիկ հնարավորությունների: Վերականգման վերջնական փուլում, ի տարբերություն նախնական վիճակի, մկաններում նկատվում է գլիկոգենի և ադենոզինեուֆոսֆատի լրացուցիչ կուտակում: Կախված կրած բեռնվածության մակարդակից՝ գլիկոգենի և ադենոզինեուֆոսֆատի քաղցը տեղի է ունենում տարբեր ժամանակահատվածներում: Առավելագույն հզորությամբ կատարված աշխատանքից հետո ամբողջական վերականգնումը տևում է մինչև 7-9 օր: Մարզումների լարվածության բարձրացումը, առանց պարող-ըմբիշի օրգանիզմին վնաս հասցնելու, հնարավոր է միայն վերականգնման համակարգերի (բժշկակենսաբանական, հոգեբանական) գործադրման դեպքում:

Պարող-ըմբիշի վերականգման գործընթացում, բացի բժշկակենսաբանական միջոցներից, առանձնակի կարևորություն ունեն նաև մանկավարժական միջոցները:

Պարող-ըմբիշի վերականգման մանկավարժական համակարգը նախատեսում է՝

- մարզումների արդյունավետ ծրագրավորում. բեռնվածությունը պետք է համապատասխանի պարող-ըմբիշի գործառույթային հնարավորություններին,

- ընդհանուր և հատուկ միջոցների անհրաժեշտ հարաբերակցության պահպանում,
- մարզական ու մրցակցական (միկրոփուլերի), (մեզոփուլերի) և (մակրոփուլերի) լավագույն կառուցում,
- բեռնվածության ալիքաձևության և աստիճանական աճի պահպանում, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ համադրություն, հատուկ վերականգնողական փուլերի ներդրում և այլն:

Անհրաժեշտ է մարզումներում ուշադրությունը սևեռել հոգնածության վերացման, հատուկ վարժությունների միջոցով հանգստի կազմակերպման, դրական հուզական մթնոլորտի ստեղծման վրա:

Վերականգման բժշկական և սափական համակարգը ներառում է՝

- առողջական վիճակի հաշվառում և գնահատում,
- գործառության վիճակի մասին ընթացիկ տեղեկությունների հաշվառում,
- արդյունավետ սնունդ, ինչը ենթադրում է սննդակարգում ներառել դեղամիջոցներ (պատրաստուկներ) և բարձր կենսաբանական արժեքով սննդամթերք (պրոտեին),
- դեղաբանական միջոցների օգտագործում՝ հաշվի առնելով հակախթանիչային ստուգման պահանջները,
- ֆիզիոթերապևտիկ մեթոդներ (անհրաժեշտ է ներառել շոգեբաղնիքը, մերսման տարատեսակները և այլն),
- եղանակաթերապիա, առողջարարական մեթոդներ:

Վերականգման հոգեբանական համակարգը կիրառվում է բժշկական և սաքանականի և մանկավարժականի հետ համատեղ: Նպատակն է նյարդահոգեկան լարվածության նվազեցումը: Կիրառվում են հոգեկարգավորիչ մարզումներ, հոգեթերապիա և այլն: Կախված բեռնվածության առանձնահատկություններից՝ ընտրվում են վերականգման համապատասխան միջոցներ: Եթե բեռնվածությունը պարապմունքի ընթացքում առավելապես ներգործել է ուսագոտու մկանների վրա, ապա վերականգման առավել նպատակահարմար միջոցները կլինեն ձեռքով մերսումը, վիբրո մերսումը, հիդրո մերսումը, ջրային-ջերմային արարողությունները:

Մեծ բեռնվածություններից հետո նպատակահարմար է համադրել շոգեբաղնիքը՝ ջրային արարողությունների հետ:

Մարզման ընթացքում լարված վարժություններ կատարելուց հետո նպատակահարմար է փոփոխական ջերմությամբ ցնցուղ ընդունել, որից հետո պառկել տաք լոգարանում: Մեկ օրում երկու կամ երեք մարզում անցկացնելու դեպքում պարող-ըմբիշի աշխատունակությունը հնարավոր է բարձրացնել առաջին մարզումից հետո՝ շոգեբաղնիքը համադրելով սառը ջրային արարողություններով (ջրի ջերմաստիճանը 12-15° ոչ բարձր): Վերականգման պարզ միջոց է ընդամենը 5-7 րոպե տևողությամբ փոփոխական ջերմությամբ ցնցուղ ընդունելը: Մեթոդիկական հետևյալն է. 1 րոպե պետք է ցնցուղ ընդունել տաք ջրով (37-39°), որից հետո 5-10 վարկյան սառը ջրով (12-15°):

Պարող-ըմբիշի օրգանիզմն արագորեն հարմարվում է վերականգման միանման գործողություններին, ինչի պատճառով

կարող է նվազել վերականգման միջոցների արդյունավետությունը: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է մարզման տարբեր ժամանակաշրջաններում, փուլերում կամ մարզումներում ընտրել վերականգման տարբեր միջոցներ [149]:

Վերականգման ծրագիրը և դրա համալիր մեթոդիկան իրականացվում է մարզիչի, վերահսկող բժշկի, սպորտային բժշկի և մերսոդի համատեղ ջանքերով:

9) «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում պարող-ըմբիշի սննդակարգի առանձնահատկությունները.

«Կոխ» ըմբշամարտի մարզման լարված գործընթացը պահանջում է պարող-ըմբիշի արագ և լիարժեք վերականգման խնդիրների գիտական հիմնավորված լուծումներ:

Ծախսված էներգիայի քանակի համապատասխան սննդի հավասարակշռված և լավագույն օրաբաժինը պարող-ըմբիշի վերականգման հիմնական պայմաններից է, ինչը պահանջում է հատուկ գիտելիքներ: Բոլոր օրգան-համակարգերի (արագացված) աճի և ձևավորման համար կարևոր նյութ են հանդիսանում սպիտակուցները: Սպիտակուցների նկատմամբ պահանջը կախված է մկանների գործունեության տեսակից: Պարող-ըմբիշների մոտ մարմնի 1կգ քաշին սպիտակուցների պահանջվող քանակությունը պետք է կազմի օրական 1,7-2,2-գ: Որքան սննդի մեջ սպիտակուցների ամինաթթվային կազմը մոտ է օրգանիզմի ամինաթթվային կազմին, այնքան այն օգտկար է օրգանիզմի համար: Այդպիսի սպիտակուցներն ունեն կենսաբանական բարձր արժեք և

պարունակում են կենդանաբանական ծագում ունեցող սննդամթերքներում (մսեղեն, ձկնեղեն, կաթնամթերք, թռչնաձու և այլն): Բուսական ծագում ունեցող սպիտակուցներն օրգանիզմի կողմից ավելի դժվար են յուրացվում, քան կենդանական ծագում ունեցողները: Միայն երկուսի ճիշտ հարաբերակցված սննդակարգը կապահովի օրգանիզմին անհրաժեշտ լիարժեք ամինաթթվային կազմ (50/50 տոկոսը): Կերակրի մեջ սպիտակուցների անբավարար քանակի կամ ոչ ճիշտ հարաբերակցության դեպքում կարող է տուժել գլխուղեղի կեղևի գործունեությունը, աշխատունակությունը, նվազել խախտվել շարժումների կոորդինացիան, իսկ պատանի ըմբիշների մոտ կնվազի նաև առաջադիմությունը և կդանդաղի ֆիզիկական զարգացումը:

Երբեմն պարող-ըմբիշները մրցումներից մեկ-երկու օր առաջ փոխում են իրենց կենսաոճի մը՝ փորձում են սովորականից շատ քնել, քիչ են հեղուկ ընդունում, շատ են սնվում (գլյուկոզա, շոկոլադ, մրգեր և այլն): Նման մոտեցում խորհուրդ չի տրվում, բացառությամբ հատուկ դեպքերի (մեկ այլ ժամանակային գոտի տեղափոխվելը և այլն): Մարզումների կամ մրցումների ընթացքում գերհոգնածության նշանների կամ թուլության զգացողության առաջանալու դեպքում չի կարելի ինքնուրույն որոշումներ կայացնել նշված երևույթների զարգացումը կանխարգելելու նպատակով: Պետք է անհապաղ դիմել բժշկի: Պարող-ըմբիշի մարզական կատարելության հիմքում ընկած է բազմազան և արդյունավետ սննդակարգը: Պարող-ըմբիշի սնունդը առաջին հերթին պետք է լինի արդյունավետ և ճիշտ հավասարաչափ ընտրված:

Սննդի որոշ անփոխարինելի բաղադրիչների ոչ միայն անբավարարությունն է վնասակար, այլև դրանց ավելցուկը (ամինաթթուներ, վիտամիններ և այլն):

Պարող-ըմբիշի էներգածախսերի մեծությունը կախված է նրա անձնական քաշից, բեռնվածության ծավալից և լարվածությունից:

Պարող-ըմբիշների մոտ սննդի օրաբաժնում մարմնի 1կգ քաշի դիմաց ճարպերի քանակը պետք է կազմի 1.6-2գ: Այստեղ նույնպես կարևորվում է բուսական և կենդանական ծագում ունեցող ճարպերի ճիշտ հարաբերակցումը: Բուսական ծագման ճարպերի (բուսական և ձիթապտղի յուղ) քանակը պետք է կազմի ճարպերի ընդհանուր քանակի 25 տոկոսը: Հատկապես արժևորվում են բուսական ծագման ճարպերը, քանի որ հարուստ են անփոխարինելի ճարպաթթուներով, որոնք կարգավորում են նյարդային համակարգի գործունեությունը և բարձրացնում նրանց դիմադրողականությունը վարակիչ հիվանդությունների նկատմամբ: Ճարպերն օրգանիզմում բարձր կալորիականություն ունեցող «վառելանյութի» դեր են կատարում: Քանի որ ճարպերը այլ նյութերի համեմատ իրենց մեջ մեծ քանակի (իրական) էներգիա են պարունակում, համարվում են որպես արդյունավետ պահեստային «վառելանյութ», ինչը անհրաժեշտության դեպքում ազատվում է ճարպային հյուսվածքների «դեպոյից» և օգտագործվում է որպես էներգիայի աղբյուր: Բացի այդ ճարպերը A, D, E վիտամինների հիանալի լուծիչներ են, պարունակում են նրանց օքսիդացումից և նպաստում մարսողական համակարգում նրանց լավ ներծծմանը: Օրգանիզմի կողմից առավել դյուրին են յուրացվում կաթնամթերքում պարունակվող ճարպերը,

իսկ առավել դժվար՝ խոզի, տավարի և ոչխարի մսում պարունակվող ճարպերը: Ճարպերի ավելցուկ քանակությունը կարող է հանգեցնել մարսողական խանգարումների և ախորժակի անկման: Ֆիզիկական վարժությունների կարճաժամկետ կամ երկարաժամկետ լարված կատարման ժամանակ օրգանիզմն իր էներգետիկ պահանջներն ապահովում է ածխաջրերի հաշվին, որոնք պարունակում են բուսական ծագման սննդամթերքներում (հաց, ձավարեղեն, կարտոֆիլ, մրգեր, բանջարեղեն, հատապտուղներ և այլն): Ածխաջրերի ընդունելի քանակությունը ըմբիշի սննդի օրաբաժնում 1կգ քաշի դիմաց պետք է կազմի 7-9գ, որի 2/3-ը պետք է բաղկացած լինի օսլայից, իսկ 1/3-ը՝ շաքարից: Շաքարի քանակը (շաքար, մուրաբա, կոնֆետ, այլ քաղցրահամ կերակուր, մրգեր) չպետք է գերազանցի 200գ-ը և հավասարաչափ պետք է բաշխվի 3 մասի՝ նախաճաշ, ճաշ, ընթրիք (ամեն ընդունմանը՝ 65-75 գրամ):

Օսլա պարունակող նյութերը (պոլիսախարիդներ), ինչպես շաքար պարունակողները, լավ են յուրացվում օրգանիզմի կողմից: Սակայն շաքարը արագ է թափանցում արյան մեջ, իսկ օսլան՝ նախ քայքայվում է մարսողական համակարգում, ապա աստիճանաբար ներծծվում արյան մեջ: Շաքարի անհրաժեշտ քանակությունն արյան մեջ մշտապես պետք է ընդունել քանակությունն արագ ներծծվող շաքարի տեսքով: Ածխաջրերի ավելցուկ քանակությունը հեշտորեն փոխակերպվում է ճարպերի, և առաջ է բերում ավելորդ քաշ: Չպետք է խախտել մարմնի քաշի և սննդի բաղադրամասերի միջև գործող հավասարակշռությունը: «Կոխ» ըմբիշի սննդի օրաբաժինը պետք է բաղկացած լինի 14 տոկոս սպիտակուցներից, 22 տոկոս ճարպերից և

64 տոկոս ածխաջրերից: Միայն հավասարակշռված սննդակարգը կարող է բարձրացնել ըմբիշի աշխատունակությունը և հակառակը՝ ոչ հավասարակշռվածը՝ նվազեցնել: Օրինակ՝ օրը երկանգամյա մարզման դեպքում ճաշին յուղային կերակուրների առատ ընդունումը կարող է հանգեցնել մարսողության գործընթացի դանդաղեցման, ինչը բացասաբար կարող է անրադառնալ երեկոյան մարզման արդյունավետության վրա: Նյութափոխանակության գործում կարևոր դեր են խաղում վիտամինները, որոնց էներգածախսի քանակն օրգանիզմում կախված է նյութափոխանակման գործընթացների լարվածությունից: Պարող-ըմբիշների մոտ մեծ է անհրաժեշտությունը հատկապես A, B¹, B⁶, PP, C և E վիտամինների նկատմամբ:

Վիտամին A-ով հարուստ է գազարը, կանաչ սոխը, թրթնջուկը և այլն: B¹, B⁶ և PP վիտամիններ պարունակվում են աշորայի հացում և գարեջրի խմորիչում, որոնք կարելի է ընդունել նաև հաբերի տեսքով: C վիտամինով հարուստ է մասուրը, սև հաղարջը և այլ բանջարեղեններ: Վիտամին E-ն ստացվում է բուսական յուղից և հացահատիկից: C վիտամինի պակասի դեպքում լնդերը թուլանում են և արյունահոսում, իսկ ձմռան և գարնան ամիսներին, երբ սննդի մեջ պակասում է ինչպես մրգերի, այնպես էլ բանջարեղենի պարունակությունը, մաշկի վրա կարող են առաջանալ թեթև կապտուկներ: Պարող-ըմբիշներին խորհուրդ է տրվում օրական օգտագործել հավելյալ 100-150մգ C վիտամին, միաժամանակ նաև 50-70գ P վիտամին: Սննդի կազմակերպման հիմնական պայմաններից է նաև ջրադային հավասարակշռության վերականգնումը:

Լարված մկանային աշխատանքի ժամանակ ծարավի զգացումն օրգանիզմի պատասխան վերաբերմունքն է ջրի և աղերի կորստի նկատմամբ: «Կոխ» պարող-ըմբիշի կերակրաբաժինն օրվա կամ մարզափուլի ընթացքում պետք է համապատասխանի բեռնվածության ծավալին: Եթե գերիշխում են դիմացկունությունը մշակող վարժություններ, անհրաժեշտ է կերակրացանկում ավելացնել ածխաջրերի քանակը, իսկ մկանային ուժը մշակող վարժությունների դեպքում՝ սպիտակուցների քանակը: Մրցակցային ժամանակաշրջանում անհրաժեշտ է մեծացնել ածխաջրերի, վիտամինների (A, B, C, E, P), հանքային նյութերի (Ca, P, Fe, K, Na) քանակությունը: Պարող-ըմբիշի կերակրացանկում անհրաժեշտ բաղկացուցիչ մաս են կազմում հանքային նյութերը: Նրանց ընդունման քանակը կախված է օրգանիզմի աճից, զարգացումից, ինչպես նաև ֆիզիկական բեռնվածության աստիճանից: Որոշ հանքային նյութեր օրգանիզմում զգալի քանակ են կազմում, իսկ որոշներն էլ՝ աննշան: Ոսկրային համակարգն՝ որպես կառուցվածքային մաս կազմողի, կալցիումական և ֆոսֆորական աղերն անհրաժեշտ են նաև սրտամկանի աշխատանքի և նյարդային համակարգի կենսագործունեության ապահովման, ինչպես նաև նյարդամկանային գրգռվածությունը կարգավորելու համար: Այս աղերի հիմնական աղբյուր են հանդիսանում կաթնային և բուսական սննդամթերքները՝ ձուկը, միսը, պանիրը և ձավարեղենը: Նատրիումական աղերն օրգանիզմ են թափանցում կենդանական ծագում ունեցող սննդամթերքների, ինչպես նաև խոհանոցային աղի միջոցով, որոնք կարգավորում են օրգանիզմի ջրափոխանակումը:

Կալիումը կարգավորում է ջրի պարունակությունը օրգանիզմի հյուսվածքներում և նպաստում նրա հեռացմանը երիկամների միջոցով: Կալիումի մեծ քանակություն է պարունակվում կոշտ աղացած աշորայի, ցորենի ալյուրում, սիսեռի, կարտոֆիլի, լոբու, ճակնդեղի, լոլիկի և կաթնաշոռի մեջ: Մագնեզիումի աղերի անբավարար քանակության դեպքում խախտվում են նյարդային համակարգի նորմալ գրգռականությունը և մկանների կծկումը: Այս աղերը պարունակում են աշորայի, ձավարեղենի և սիսեռի մեջ:

Երկաթը նպաստում է թթվածնի տեղափոխմանը դեպի մկաններ: Երկաթով հարուստ են խնձորը, չամիչը, ծիրանի և տանձի չրերը, ընկույզը, սունկը, կակաոն, տավարի լյարդը և երիկամները:

Ֆոսֆորի պահանջվող քանակը «Կոխ» ըմբիշի մոտ կազմում է 2-2.5գ, մագնեզիումը՝ 1.3գ, կալիումը՝ 2.5-5գ, երկաթը՝ 15-20մգ, քլորական նատրիումը (աղ)՝ 20-22գ, մագնեզիումինը՝ 0.8գ (Ռոգոզկին Վ.Ա., Պշենդին Ա.Բ., Շիշինա Ն.Ն. 1989 [116]): Լարված մարզումներից և մրցումներից հետո անհրաժեշտ է սննդի մեջ մրգերի, բանջարեղենի և կաթի հաշվին ավելացնել հիմնային բաղադրիչները, որոնք կլրացնեն հանքային աղերի, վիտամինների և ջրի կորուստները: Սննդի օրաբաժնում անհրաժեշտ բաղադրիչների ճիշտ հարաբերակցության ցուցանիշ կարող է համարվել բեռնվածություններից հետո արագ վերականգնումը: Լավագույն սննդակարգը որոշելիս անհրաժեշտ է նկատի ունենալ տվյալ մարզաձևին հատուկ սթրեսային իրավիճակների հանդեպ պարող-ըմբիշի յուրահատուկ վերաբերմունքը: Որքան լավ է մարզված պարող-ըմբիշը և որքան կատարելագործված է նրա սպորտային

տեխնիկան, այնքան խնայողաբար են ծախսվում էներգիայի աղբյուրները՝ այս կամ այն հնարքը կատարելիս: Պարող-ըմբիշի լավագույն սննդակարգը պետք է ոչ միայն լրացնի էներգածախսերը և ապահովի նրանց պահեստային կուտակումը, այլև խթանի օրգանիզմի վերականգնումը: Հիմնական պահանջները, որոնց պետք է բավարարի ըմբիշի սննդակարգը, հետևյալն են՝

1. Սննդի օրաբաժինը պետք է համապատասխանի էներգետիկ ծախսերին: Ըմբիշների օրական մոտավոր էներգածախսերը կազմում են 3500-4500 կկալ, այսինքն մարմնի 1կգ քաշին 60-65 կկալ:

2. Որակով և լիարժեք սնունդ: Անհրաժեշտ է ընդունել այնպիսի սննդամթերք, որն օրգանիզմը կմարսի և կյուրացնի 1,5-5 ժամում: Քանի որ ամեն մի սննդամթերք պարունակում է օրգանիզմին անհրաժեշտ նյութերի անկրկնելի համալիր, հարկավոր է կերակրացանկում նախատեսել բազմազանություն:

3. Սննդի ընդունման քանակը հասցնել օրական 4-5 անգամի: Եթե հիմնական բեռնվածությունը ընկնում է օրվա առաջին կեսին, ապա օրվա մեջ կալորեականությունը պետք է բաշխվի հետևյալ կերպ. առաջին նախաճաշ՝ 5 տոկոս, երկրորդ նախաճաշ՝ 30 տոկոս, ճաշ՝ 35 տոկոս, հետճաշիկ՝ 5 տոկոս, ընթրիք՝ 25 տոկոս: Եթե հիմնական բեռնվածությունն ընկնում է օրվա երկրորդ կեսին, ապա օրվա կալորիականությունը պետք է բաշխվի համապատասխանաբար 5 տոկոս, 35 տոկոս, 30 տոկոս և 30 տոկոս:

Սննդի ընդունումը պետք է լինի մարզումներից 1,5-2 ժամ առաջ, մրցումներից՝ 2,5-3 ժամ առաջ: Մարզումներից հետո սնունդը

պետք է ընդունել ոչ շուտ, քան 1 ժամ հետո: Անհրաժեշտ է չանտեսել պարոդ-ըմբիշի երկար տարիների ընթացքում սովորույթ դարձած սննդակարգը: Միսալ կլինի կտրուկ հրաժարվել այդ սննդակարգից հատկապես մրցակցային պատասխանատու շրջանում: Մնվելու նպատակահարմար տարբերակին կարելի է անցնել 4-5 ամսվա ընթացքում:

Աղյուսակ 1

<i>Խրտվիլակի քաշը (կիլոգրամով)</i>	<i>Խրտվիլակի երկարությունը (սանտիմետրով)</i>
10-15	130
16-20	140
21-25	150
26-30	160
31-35	170

1.2. Հիմնական երաժշտությունը «ԿՈԽ» հայկական ըմբշամարտում

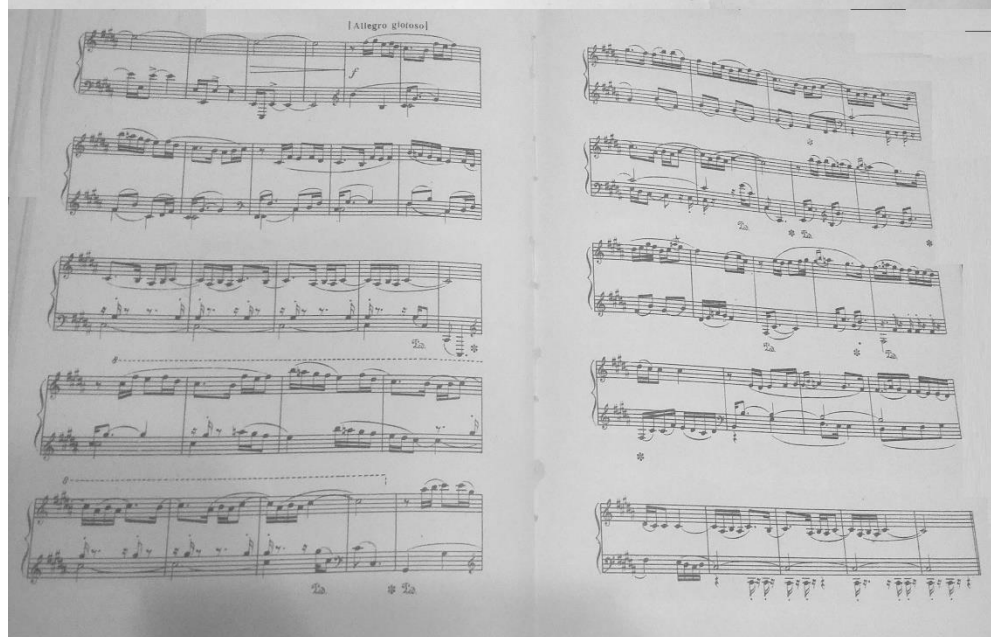
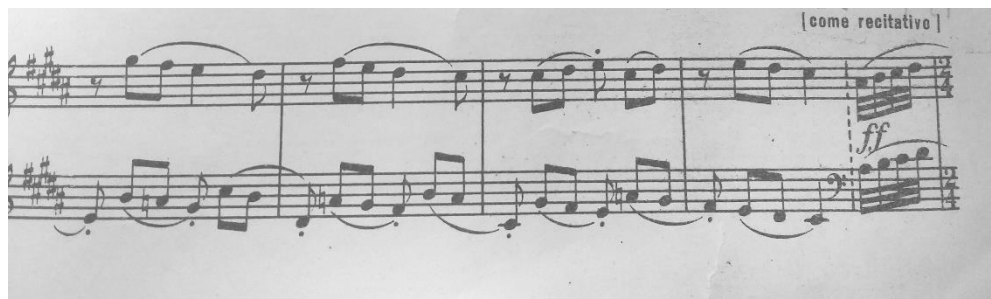
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի սկիզբը հանդիսանում է երաժշտությունը, հետևաբար, «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում, առաջնային դեր է խաղում համապատասխան հիմնական երաժշտությանը ծանոթ լինելը թե՛ տեսական և թե՛ գործնական առումներով:

«Կոխ» պարող-ըմբիշները պետք է տիրապետեն տվյալ երաժշտությանը, կարողանան նրա ներքո գրագետ կատարել պարը և գոտեմարտը, այնպես, որ նրանց այդ երաժշտությունը ոչ միայն չխանգարի, այլև ընդհակառակը՝ նպաստի նրանց տեխնիկամարտավարական գործողություններին: Այս ամենը հաշվի առնելով՝ խիստ անհրաժեշտ է, որպեսզի «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի հիմնական մարզումները անցկացվեն համապատասխան երաժշտության ուղեկցությամբ, (ցանկալի է կենդանի երաժշտություն) լինի դա երկու գույնա, մեկ կոպալդիոլ, կամ ուղղակի դաշնամուրի նվագակցություն:

Այս պարագայում իր կարևոր դերն ունի ժողովրդական երաժշտության մասնագետը, որը պետք է խորհուրդներով աջակցի և նպաստի այս համընդհանուր գործին: «Կոխ» պարող-ըմբիշները պետք է հստակորեն զգան տվյալ երաժշտության տեմբրը և տակտը, որն իր հերթին կնպաստի «Կոխ» պարող-ըմբիշների գրագետ, բեմական տարաբնույթ գործողություններին:

ԿՈՄԻՏԱՍ ՄՇՈ ՇՈՐՈՐ

ԿՈՒ ՊԱՐ



ԿՈՒ ԲՈՆԵԼՈՒ ՆՎԱԳ

KOKH BRNELU NVAG (TUNE ACCOMPANYING WRESTLING
COMPETITION)

1-ԻՎ. ՅՈՒՐԻՍԿԻ
1-ՏԻ ՋՈՐՈՆԱ

2-ԻՎ. ՅՈՒՐԻՍԿԻ
2-ՆՈՒ ՋՈՐՈՆԱ

ԳՈՐԶ
100 Ժ

ՂԱՐԱԲԱՂԻ ԿՈՒՒԻ ԵՂԱՆԱԿ

GHARABAGHI KOKHI YEGHANAK (*KHARABAGH
WRESTLING TUNE*)

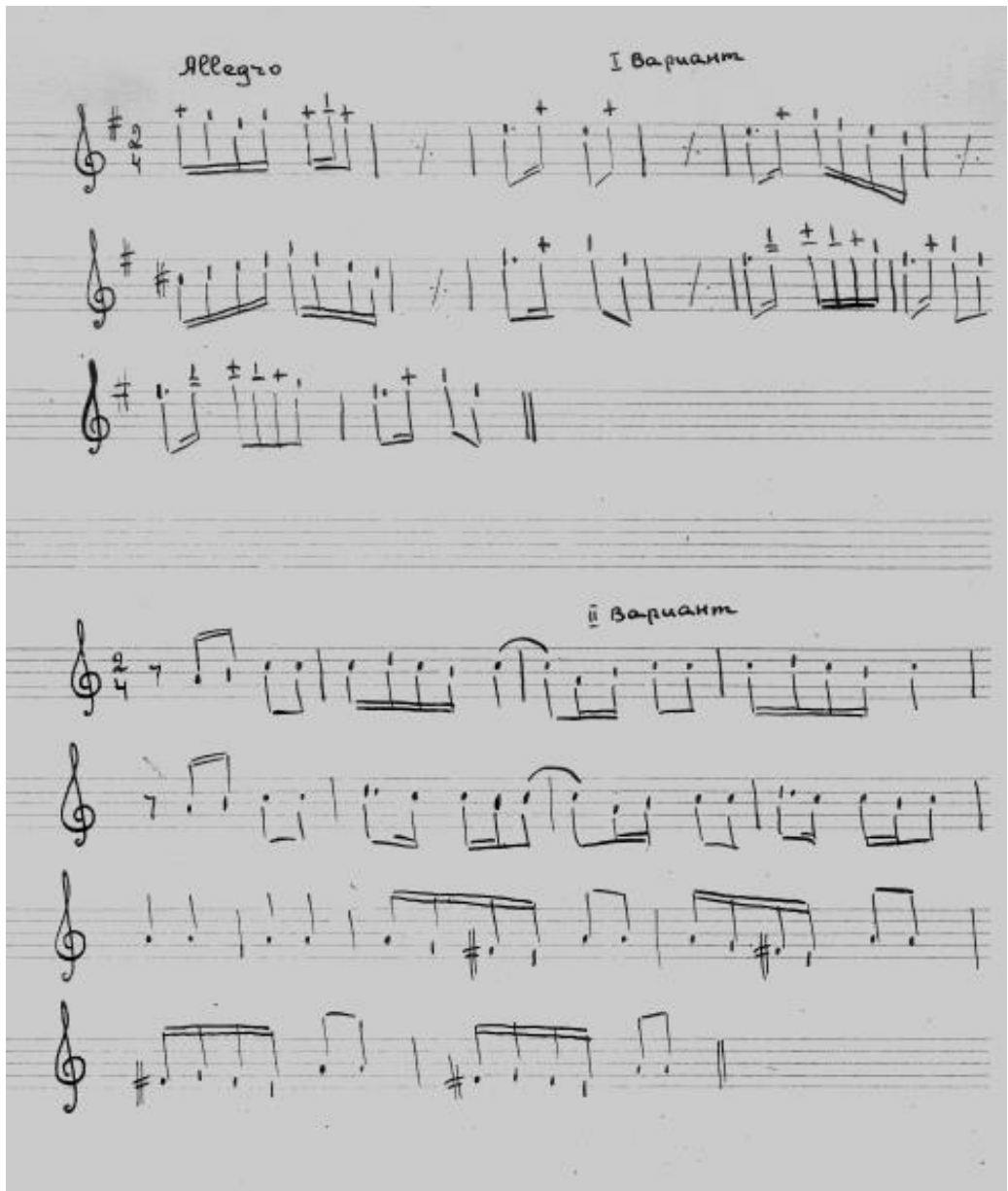
1-ԻՆՆ ԳՈՐԿՈՒՄԻ
1-ST DUDUK

2-ԻՆՆ ԳՈՐԿՈՒՄԻ
2-ND DUDUK

ԳԸՈՒ
DHOOL

Ad libitum ♩ = 120

This image displays a page of musical notation, likely a score for a three-part setting. The notation is organized into five systems, each consisting of three staves. The top staff of each system uses a treble clef, the middle staff uses an alto clef, and the bottom staff uses a bass clef. The key signature is D major, indicated by two sharps (F# and C#) at the beginning of each system. The time signature is not explicitly shown but appears to be common time (C). The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, often beamed together. The notation includes various musical symbols such as slurs, ties, and repeat signs. The page concludes with a double bar line and a final cadence.



4

⁴Հայկական ժողովրդական երգեր և պարեր, մշակումը՝ Թաթուլ Ալթունյանի, ք. Երևան, 1958 թ., 135-էջ

Vivo

First system of the 'Vivo' section, measures 1-5. The music is in G major (one sharp) and 9/8 time. It begins with a forte (*f*) dynamic. The melody is characterized by eighth and sixteenth notes, often beamed together, with some notes tied across measures. The bass line provides a steady accompaniment with similar rhythmic values.

Moderato con bravura

Second system of the 'Moderato con bravura' section, measures 6-10. The tempo and mood change, indicated by the marking. The music remains in G major and 9/8 time. The melody becomes more complex with frequent sixteenth-note passages. A forte (*f*) dynamic is maintained. The system concludes with first, second, and fourth endings, marked '1. 2. 3.' and '4.' respectively.

Allegro moderato

Third system of the 'Allegro moderato' section, measures 11-15. The tempo increases. The music is in G major and 9/8 time. The melody features many accented notes, giving it a rhythmic, dance-like quality. The dynamic starts with a forte (*f*) marking. The system ends with a repeat sign and a final cadence.

Da! segno

ԷՄ. ՌԻՇԻՐԻ ԱՐԲԱՀԱՄԵԱՆ,
ԵԴՄԱՐԴ ԱԲՐԱՄՅԱՆ

ЭДУАРД АБРАМЯН

* Борьба, народное состязание, сопровождаемое музыкой. ** Փախազուհ եղան նոտաները կաշիի է չկառարել: Ноты, заключенные в скобки, можно не исполнять.

marcato

f

b $\bar{a}$ b $\bar{a}$

oss.

mf

molto cresc.

piu f

marcatissimo



8

cresc.

molto cresc.

8

ff acuto

piu f

marcato

1 3 2

51

Un poco piu mosso

8

8

dimin. *)

mf legato p

pp

8



8-

 cresc.

8- comodo quasi tremolo poco allargando

 piu f sf mf molto cresc.

quasi tremolo
 ossia

 sf molto cresc.

9- Un poco più mosso dal Tempo I

 sf marcato

First system of musical notation. The top staff (treble clef) contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including fingerings 1, 3, 1, 4, 3. The bottom staff (bass clef) contains a supporting line with chords and eighth notes. A dashed line separates the two staves.

Second system of musical notation. The top staff continues the melody with a 'dimin.' (diminuendo) marking. The bottom staff features a 'f' (forte) dynamic marking and includes fingerings 2, 1. A dashed line separates the two staves.

Third system of musical notation. The top staff has a 'p' (piano) dynamic marking and a '3' (triple) marking. The bottom staff has a 'dim.' (diminuendo) marking and an asterisk (*) below it.

Fourth system of musical notation. The top staff continues the melodic line with various accidentals. The bottom staff contains a supporting line with chords and rests.

Fifth system of musical notation. The top staff begins with a 'dolce' (dolce) marking. The bottom staff contains a supporting line with chords and rests.

A handwritten musical score on two staves. The notation is in treble clef. The first staff contains two measures of music, each with a triplet of eighth notes. The second staff contains four measures of music, with the first two measures having triplets and the last two measures having a slur over a triplet. The tempo marking "poco piu mosso" is written above the final measure. The handwriting is in ink on a white background.

poco piu mosso

This image shows a handwritten musical score on a four-staff system. The top staff is a single melodic line in treble clef, featuring various notes, rests, and ornaments. Above the staff, there are handwritten annotations: $\frac{3}{4}$ and $\frac{2}{4}$ in the first measure, $\delta - \gamma$ in the second, and $\delta - \gamma$ in the fourth. The bottom three staves are for guitar, indicated by a large brace on the left. The first guitar staff contains chords and the instruction "ten." (tension). The second guitar staff has a long horizontal line above it, possibly indicating a slide or a specific technique. The third guitar staff also contains chords and the instruction "ten.".

ՄԱՓ ՊԱՐ

DZAP BAR

Music by AL.ALEXANDRIAN

Հայնգ ԱԼ.ԱԼԵՔՍԱՆԴՐԵԱՆ

Pesante

Tenori

Bassi

ff

2b7j

2b7j

2b7j

2b7j

The musical score for the 'Pesante' section is written for Tenors (Tenori) and Basses (Bassi). The Tenors part is a single staff with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). It contains a few notes and rests. The Basses part is a single staff with a bass clef and a key signature of one flat. It features a series of eighth and sixteenth notes, with a forte (*ff*) dynamic marking. The score is divided into four systems, each with a Tenors staff and a Basses staff. The first system has a forte (*ff*) marking. The second and third systems have a '2b7j' marking. The fourth system has a '2b7j' marking and a final double bar line.

Allegretto

mf

59

The musical score for the 'Allegretto' section is written for a single staff with a treble clef and a key signature of one flat. It features a series of eighth and sixteenth notes, with a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking. The score is divided into two systems. The first system has a mezzo-forte (*mf*) marking. The second system has a '59' marking and a final double bar line.

⁵ Ձայնագրյալ Շիրակ Երգահան (էջ 181-182), ք. Բեյրութ, 1967 թ., 207-էջ

1.3. Ժողովրդական պարը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում. Պարի ակունքները

Այն ժամանակ, երբ մարդու խոսքը այնքան էլ զարգացած չէր, մարդիկ իրենց մտքերն արտահայտում էին տարբեր շարժումներով և զգացմունքներով: Այդ արվեստն անվանեցին «պար»:

Պարի առաջացման արմատները հասնում են մարդկության պատմության խորքերը, երբ շարժումը նախամարդու զգացմունքների արտահայտման միակ միջոցն էր:

Նախնադարյան պարերի մասին առաջին հետազոտություններ վերաբերում են մ.թ.ա. 15-11-րդ հազարամյակին: Նախնադարյան մարդու համար պարը մտածելակերպ էր, հենց այսպես էր նա, նաև ներկայացնում իր կենցաղը: Պարողները համարում էին, որ այդ շարժումներն օգնում են կառավարել բնության երևույթները և տիեզերքի անտեսանելի ուժերը: Գոյություն ունեին պարեր, որոնք տարբեր ուղղվածություն ունեին. պտղաբերության, արևի և անձրևի առատության համար, զինվորների հաջողությունների, դժբախտություններից խուսափելու, չար ու բարի հոգիներին ուղղված: Մարդիկ հավատում էին, որ ինչքան շատ մարդ է ներգրավվում պարերում, այնքան ավելի մեծ էր Աստծուց օգնություն ստանալու հավանականությունը: Իսկ այդ պարերի ձևի ու տեսակի մասին կարելի է ենթադրություններ անել քանդակների ու անոթների վրա եղած զարդանախշերի հիման վրա: Պարը ցանկացած ժողովրդական տոնակատարության անբաժանելի մասնիկն էր, առանց դրա հնարավոր չէր պատկերացնել որևէ ուրախ առիթ:

Յուրաքանչյուր ժողովուրդ առանձնանում է պարային ուրույն ոճով, քանի որ ունի պարային համաչափական շարժումներն և ճկայունությունը: Դրա համար էլ այսօր գոյություն ունեն բազմաթիվ ազգային պարեր, որոնց մեջ արտահայտվում են ժողովրդին բնորոշ բնավորությունն ու խառնվածքը, մտածելակերպն ու հոգեկերտվածքը:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ՊԱՐ

(ակնարկ)

Հայկական ազգային պարավեստն ունի հազարամյակների պատմություն և սկիզբ է առել դեռևս նախաքրիստոնեական շրջանում: Հայկական ժողովրդական պարը հայ ժողովրդի բնավորության և գեղագիտական մտածողության ամենավառ արտահայտչամիջոցներից մեկն է և արտացոլում է ժողովրդի ազգային բնավորությունը, հոգեկան աշխարհը, բնության ու կյանքի հանդեպ ունեցած վերաբերմունքը: Հայկական ժողովրդական պարերը պարում են ինչպես երգի կամ պարերգի ուղեկցությամբ, այնպես էլ զուռնայի, դուդուկի (ծիրանափողի), դիլի, քամանիի և այլ հայկական նվագարանների նվագակցությամբ:

Խմբակային պարի ժամանակ պարաշարքի առջևում թաշկինակը ձեռքին կամ առանց թաշկինակի պարում է պարավագը՝ պարը կառավարողն ու ոգեշնչողը, նրա հետ կողք կողքի պարում են մյուս մասնակիցները:

Կանանց պարերին բնորոշ են նրբագեղությունն ու հեղաճկունությունը, ձեռքի դաստակի շարժումները: Տղամարդկանց պարերին հատուկ են ցատկերի ու շարժումների թափն ու թեթևությունը:

Հայկական ազգային պարը բաժանվում է երկու խմբի՝ ***ազգագրական և ժողովրդական:***

Ժողովրդական պարն, ըստ էության, տարբերվում է ազգագրականից: Այն ծնվել է խորհրդային պարարվեստի դպրոցի հետ միաձուլումից:

Ազգագրական պարի հիմքում ընկած է ազգի ընդհանուր նկարագիրը, որի մեջ արտացոլված են նյութական և հոգևոր մշակույթը, ազգային առանձնահատկությունները և նրանց պատմամշակութային առնչությունները:

Պարի դերը և նշանակությունը ամբողջացնում է «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը՝ անկախ նրա տարատեսակներից: Միանշանակ է, առանց գրագետ, հստակ և տեսանելի պարի հնարավոր չէ պատկերացնել այս հինավուրց ազգային երևույթը, ինչն էլ «պարտադրում» է խիստ լրջությամբ մոտենալ տվյալ հանգամանքին:

Այս պարագայում առաջնությունը պետք է տալ ժողովրդական պարի մասնագետներին. նրանք մեծ աշխատանք պետք է կատարեն, ինչպես նաև ակրոբատիկայի մասնագետներին, որպեսզի ձևավորվի և ամբողջական դառնա «Կոխ» պարող-ըմբիշի զինանոցը: «Կոխ» պարող-ըմբիշ պետք է լինի միևնույն ժամանակ երաժշտություն ճիշտ ընկալող, պարող և գոտեմարտող. այլ կերպ հնարավոր չէ: Անգամ գոտեմարտի ընթացքում «Կոխ» պարող-ըմբիշը իրավունք ունի երաժշտության ներքո պարելու, որի համար, կապված պարի կատարման որակից գնահատվում է համապատասխան միավորներով՝ մրցավարական կազմում ընդգրկված համապատասխան պարի մասնագետի կողմից:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտը (ազգային տարագերաժշտություն-պար+ակրոբատիկա-ըմբշամարտ)

եռամիասնությունն է: Դարերի խորքից եկած և հայ ժողովրդի ստեղծած ու գեղագիտական ճաշակ ձևավորող (երաժշտություն+պար+գոտեմարտ) մտավոր-մկանային ուժի ցուցադրական հինավուրց ավանդույթը առանց մեկը մյուսի չի կարող ամբողջական լինել :

Հայկական ժողովրդական պարերը, որոնք ծնունդ են առել դեռևս հայ ժողովրդի պատմության հեթանոսական ժամանակաշրջանում, մեզ հասել են տարբեր ուղիներով: Նրանց նկարագրությունները մենք գտնում ենք պատմագրական, ազգագրական, գրական և պատմա-մշակույթային աղբյուրներում: Այդ պարերն իրենց բովանդակությամբ ու ձևով հույժ բազմազան են, գոյություն ունեն տարաբնույթ պարեր՝ ծիսական, կրոնական, ռազմաշունչ, աշխատանքային և այլն: Հայ ժողովուրդը սերնդեսերունդ զարգացրել և կատարելագործել է ազգային պարարվեստը, որը առանձնապես լայն թափ է ստացել ազգային զարթոնքի (1988-1992 թթ.) տարիներին: Մեր ժողովրդի հարուստ և բազմազան պարային ժառանգությունը հանդիսանում է այն ամրակուռ հիմքը, որի վրա շարունակաբար կատարելագործվելու է ազգային ժողովրդական պարարվեստը:

**Պարող-ըմբիշների պարախմբի կառուցվածքային
դասակարգումը և տեսական նյութի բաշխումը**

- Պարուսույց-մանկավարժը պետք է ժամանակ տա պարող-ըմբիշին ուշադրության վերականգման համար:
- Անմիջապես մի քանի նոր շարժումներ ցուցադրելը «սթափեցնում» է անգամ հոգնած պարող-ըմբիշներին, որն օգնում է ինչ-որ չափով կենտրոնացնել ուշադրությունը:
- Պարբերաբար հետևել մարզադահլիճի պայմաններին՝ լուսավորությանը, օդափոխությանը, սանիտարահիգիենիկ իրավիճակին:

Ռիթմ-ադմուկային ուղեկցում

Ակտիվ ադմուկային ռիթմը առաջանում է պարող-ըմբիշների շարժումներից առաջացող ադմուկից՝ (ոտքերի դոփյուններ զարկեր մեկ մյուսի ձեռքի ավերին ու երաժշտական գործիքային ուղեկցում և այլն):

***Պարող-ըմբիշների պարի մարզումների ֆիզիոլոգիական
առանձնահատկությունները***

Մարզումները, ցանկացած ֆիզիկական աշխատանք ներգործում են ամբողջ օրգանիզմի գործունեության վրա, կարգավորում են որոշ գործառույթներ, ընդհանուր առմամբ բարձրացնում ամբողջ օրգանիզմի աշխատունակությունը: Մարզումներն առաջին հերթին ազդում են հենաշարժողական ապարատի վրա, կարգավորում են նրա գործունեությունը (И. М. Сеченов, И. П. Павлов): Ապացուցել են, որ մարդու շարժումը բնագոյ է,

շարժման դեպքում գլխուղեղի կեղևում ստեղծվում են ժամանակավոր նյարդային կապեր շարժողական կենտրոնի նեյրոնների և վերլուծիչների միջև: Շարժողական վերլուծիչների և ընկալիչների՝ ներքին օրգաններից եկող գրգիռների փոխազդեցությունից առաջանում են սիրտանոթային համակարգի, մարսողական համակարգի, շնչառության և այլ վեգետատիվ համակարգերի փոփոխություններ: Այդ թվում նաև պարի ընթացքում պարող-ըմբիշի գլխուղեղի կեղևին են հասնում տարբեր ընկալիչներից եկող գրգիռներ: Այդ գործընթացում մկանային զգացողությունը պարող-ըմբիշին հնարավորություն է տալիս ճշգրիտ կարգավորելու համապատասխան շարժումները, տեսողական և լսողական զգացողությունը հնարավորություն է տալիս լսելու երաժշտությունը, ճիշտ կողմնորոշվելու տարածության մեջ և այլն: Գլխուղեղի գրգիռները՝ տարբեր վերլուծիչներից և շարժողական ընկալիչներից, շարժողական գործունեության ընթացքում տևական դեր են խաղում:

Մարդն իր կյանքի ընթացքում կատարում է բազմաթիվ շարժումներ՝ կապված կյանքի տարբեր պայմանների և որոշակի աշխատանքի հետ: Մարդուները շարժողական ունակությունների մշակման երկարատև գործընթացներ են: Մարմնի դիրքը, շարժումները և այդ փոխկապակցումն օրգանիզմի համար նոր շարժողական ունակություններ են, որոնք աստիճանաբար մշակվում են մարզումների ընթացքում:

Շարժողական ունակության մշակումը.

Շարժողական ունակության մշակումը շարժողական պայմանական բնագոյի մշակումն է: Շարժում կատարելիս գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի համապատասխան բաժինները տարբեր ընկալիչներից ստանում են ազդանշաններ: Գլխուղեղի կեղևում առաջանում են գրգռման մի քանի օջախներ: Ըստ Ի. Պ. Պավլովի՝ բոլոր նոր շարժումների ուսուցումը ոչ այլ ինչ է, եթե ոչ պայմանական բնագոյների ձևավորում: Շարժողական հմտությունների ձևավորում տեղի է ունենում մարդու օրգանիզմի շարժողական և վեգետատիվ գործառույթների սերտ համագործակցությամբ: Շարժումները կրկնելու դեպքում գլխուղեղի կեղևում առաջանում են ժամանակավոր կապեր: Այն ժամանակ, երբ շարժումներն ընկալվում են, գլխուղեղի կեղևում ամրապնդվում է գրգռման արգելակման գործընթացների հաջորդականություն, այսինքն՝ մշակված տվյալ շարժողական ունակության շարժուն կարծրատիպ: Շարժումները դառնում են ճշգրիտ և սահուն, մշակվում է բնագոյ: Շարժողական ունակության նկատմամբ շարժուն կարծրատիպի մշակմանը նպաստում են պայմանական գրգռիչները, որոնք բազմատեսակ են (մանկավարժի խոսքը և բացատրությունը, մարզադահլիճի տեսքը և այլ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներ):

Շարժողական վելուծիչի ընկալիչներից եկող ազդանշանները .

Գլխուղեղի կեղևն ընդունակ է մշակելու բազմաթիվ նոր շարժողական կարծրատիպեր. յուրաքանչյուր նորը վերափոխում է հինը: Տարիների աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ սխալ

շարժումները շտկել դժվար է՝ անհրաժեշտ է ի սկզբանե շարժումների ուսուցումը ճիշտ ուղիով կազմակերպել: Շարժումները ուսուցանելու և լիովին տիրապետելու համար որոշակի ժամանակ է հարկավոր, շարժողական հմտությունը մշակվում է աստիճանաբար:

Մանկապատանեկան տարիներին ձեռք բերած ունակությունները հետագայում անհամեմատ հեշտ է վերականգնել, դժվարությունների հետ է կապված շարժողական ունակությունների վերափոխումը: Պայմանականորեն ցանկացած շարժողական կարծրատիպի առաջացումը երեք փուլով է ընթանում:

Առաջին փուլ: Գլխուղեղի կեղևի շարժողական կենտրոնում (ռոլանդյան սկոսի առաջնային մաս) ստեղծվում է գրգռման ընդարձակ օջախ: Առաջնային շարժողական գոտու վերին գագաթային մասում տեղակայված ոտքի շարժումն իրականացնող նյարդաբջջային խմբերը, միջին մասում՝ իրանի ու ձեռքերի, ստորին մասում՝ գլխի, դեմքի ու լեզվի շարժողական ուրվագծերը: Գլխուղեղի կեղևի շարժողական գոտին ենթակեղևային մի շարք կենտրոնների հետ իրականացնում է կմախքային մկանունքի շարժումները: Այս դեպքում շարժումները լինում են ոչ ճիշտ, քանի որ շարժողական ապարատի գործունեության և արյան շրջանառության, շնչառության և վեգետատիվ այլ համակարգերի միջև համագործակցություն չի առաջացել:

Երկրորդ փուլ: Այս դեպքում զարգանում է պայմանական տարբերակված (*դեֆերենցիալ*) արգելակում, որին նպաստում են մանկավարժի խոսքային գրգիռները, բացատրությունը, ուղղումը և այլն:

Հուսադրող ուղղումներն ամրացնում են շարժումների ճիշտ, ստույգ տարրերը: Գրգռականությունը կենտրոնացվում է շարժողական զգացող շրջանի որոշակի հատվածում, որի շնորհիվ շարժումները դառնում են ավելի կայուն և համաձայնեցված: Երկրորդ փուլում սկսվում է շարժուն կարծրատիպ, ամրապնդումը, բայց դեռևս կայուն չէ շարժողական ունակությունը և կարող է խախտվել:

Երրորդ փուլ: Մարզիչ-մանկավարժի ցուցումներին համապատասխան շարժումները բազմաթիվ անգամ կրկնելու դեպքում տեղի է ունենում ժամանակավոր նյարդային կապերի ամրապնդում, միաժամանակ ամրապնդվում է շարժողական ապարատի և ներքին օրգանների համագործակցված աշխատանքը: Մարզումների ընթացքում ժամանակավոր նյարդային կապերը կատարելագործվում են: Պայմանական բնագրի առաջացումն ուղեկցվում է պայմանական գրգռման կենտրոնի և անպայման բնագրի ամրապնդող կենտրոնի միջև ժամանակավոր նյարդային կապի ստեղծմամբ: Ժամանակավոր նյարդային կապը շատ կարևոր է արտաքին միջավայրի հետ օրգանիզմի բազմապիսի փոխազդեցության համար: Այսպիսով՝ շարժողական ունակություն ճիշտ ձևավորելու նախապայման է կատարվող շարժումների գիտակցական, կանխամտածված հսկումը:

Հիմնական շարժումների կայունացումը.

Շարժումների ուսուցման գործընթացում պարող-ըմբիշը պետք է հետևի շարժման յուրաքանչյուր տարրի ճիշտ կատարմանը, շարժուն կարծրատիպի առաջացման ընթացքում այդ շարժումները

այլևս չեն գիտակցում և կատարվում են ինքնաբերաբար: Ինքնաբերաբար կատարվող շարժումները ուսումնասիրվել են Պավլովի կողմից:

Ըստ նրա՝ շարժումը ավտոմատացվում է ժամանակավոր նյարդային կապերի ամրապնդման շնորհիվ, այսինքն՝ շարժողական ունակություններն իրականացվում են ռեֆլեկտոր ճանապարհով: Եթե շարժողական ունակությունն ավտոմատացվել է պատասխանատու ելույթի պատրաստվելու ընթացքում, ապա այն երկար է պահպանվում: Ի.Պ.Պավլովը պարզաբանել է, որ շարժման գիտակցումը հիմնականում կապված է գլխուղեղի կեղևի գրգռման օջախի հետ, որտեղ ժամանակավոր կապերը՝ հեշտ առաջանում են, հեշտ էլ անհետանում: Ուշադրության կենտրոնացման դեպքում շարժման որևէ տարրի վրա գրգռման շարժուն օջախը տեղափոխվում է կեղևի այն բաժինը, որտեղ առաջացել են այդ շարժման հիմքում ընկած ժամանակավոր կապերը: Շարժումների տեխնիկան կատարելագործելիս. պետք է ուշադրություն դարձնել նրա յուրաքանչյուր տարրի վրա. այդ դեպքում գլխուղեղի կեղևում ստեղծվում են պայմանական բնագծի մշակման լավագույն պայմանները: Ցուցադրական մարզում-եկույթների ժամանակ պետք է ուշադրությունը ամբողջությամբ կենտրոնացնել բոլոր շարժումների վրա և ոչ թե առանձին տարրերի, որովհետև դա կարող է իջեցնել կատարման որակը՝ շարժողական ունակության ինքնաաշխատումը խախտելու պատճառով: Պարող-ըմբիշները կարող են տիրապետել թեթև և «մաքուր» շարժումների կատարողական վարպետության՝ նյարդային գործընթացների բարձր ինքնաաշխատման շնորհիվ:

Այսուամենայնիվ, վերոհիշյալից չի կարելի ենթադրել, որ շարժումների ավտոմատացումն ինքնանպատակ է: Կայուն ավտոմատացումը հնարավոր է մեկ շարժումից մյուսին աննկատ անցման, փոխարկման հնարավորության դեպքում:

Նույնիսկ պարզ պարը կազմված է շարժումների մի քանի համադրումներից, և պարող-ըմբիշը պետք է աննկատ անցում կատարի մի շարժումից մյուսին՝ փոփոխելով ինչպես շարժման արագությունը, այնպես էլ ուղիքը, քայլքը և այլն: Մարզումների ժամանակ մի շարժումից մյուսին կտրուկ անցումը նույնպես կատարելագործում է պարող-ըմբիշի վարպետության մակարդակը՝ պահպանելով, լրացնելով նրա մկանային ուժը:

Հիմնական շարժման ֆիզիոլոգիական բնութագիրը.

Ցանկացած շարժում կատարելիս պահանջվում է որոշակի մկանային ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, արագություն, հավասարակշռություն և այլ բնույթի շարժողական հատկանիշներ: Մկանային ուժը, զարգացնելու ամենապարզ ճանապարհը մեծ արագությամբ կատարվող շարժումն է նրա բազմաթիվ անգամ կրկնելը միաժամանակ ամրապնդվում է նաև շարժողական մյուս հատկանիշները: Վարպետությունը, հմտությունը «խիստ» կարևոր որակ է: Հմտությունը վառ արտահայտվում է հատկապես նոր շարժումներ «յուրացնելու» ժամանակ: Հմուտ պարող-ըմբիշները, բարդ շարժումներ կատարելիս, գրեթե «խուսափում» են տարատեսակ և շատ հանդիպող վնասվածքներից: Պարող-ըմբիշները նոր շարժումներ «յուրացնելիս» ավելի հեշտ են

կարողանում մի շարժումից անցնել մյուսին: Հմտությունը շարժումների լավագույն կարգավորումն է: Մարզումների ընթացքում ինչքան նոր և բարդ շարժումներ են ուսուցանում, այնքան ավելի հարուստ և բազմազան է պարող-ըմբիշի զինանոցը, հմտության մակարդակը:

Հմտությունը նույնպես պայմանավորված է նյարդային համակարգով, անհրաժեշտ է շարժումների համաձայնեցում, կենտրոնացում: Կոորդինացված շարժումները կատարելիս կամ որևէ դիրք ընդունելիս գլխուղեղի ու ողնուղեղի շարժողական կենտրոնում տեղի է ունենում գրգռման և արգելակման բաժինների վերաբաշխում: Դա իր հերթին առաջացնում է ռեֆլեկտոր փոփոխություններ և մկանային լարման վերափոխում, որը շարժումների կարգավորման ֆիզիոլոգիական հիմքն է: Բարդ և համախմբված շարժումների կատարման գործում մեծ դեր են խաղում վերլուծիչները (շարժողական, տեսողական, լսողական, զգայական, հավասարակշռության և այլն):

Հենաշարժական ապարատի և նյարդային համակարգի միջև գոյություն ունի երկակի կապ. այդ կապն ապահովվում է ուղեղիկի օգնությամբ: Պարող-ըմբիշների ստեղծագործական գործունեությունը ակտիվ շարժողական գործունեությամբ է արտահայտվում: Դրա անբաժանելի, բաղկացուցիչ մասերն են ուսումնական մարզումները և արդյունքի ցուցադրումը նախապես պատրաստված տարբեր թեստերի միջոցով: Ցուցադրական մարզում-ելույթի սկզբում առաջանում է նախաեզակետային իրավիճակ: Փոխվում են նեյրոնների գրգռականությունը, նյարդային երևույթների ուժը և

շարժունակությունը: Այս փոփոխություններն առաջացնում են նաև ներքին օրգանների փոփոխություն, նյութափոխանակությունն ակտիվանում է, անջատվում է ավելի շատ էներգիա: Նախացուցադրական իրավիճակը պայմանավորված է արտաքին շրջապատի «ազդեցությամբ», պայմաններով, օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական իրավիճակով, շարժողական հմտությունների զարգացման աստիճանով, նյարդային համակարգի տիպով և այլ հանգամանքներով: Եթե կենտրոնական նյարդային համակարգում արգելակումը գերակշռում է, առաջ է գալիս անտարբերության երևույթ: Այս հանգամանքների գոյությունը բարձրացնում է աշխատունակությունը և դառնում է հաջողության գրավական:

Պարբերաբար շարժողական գործունեության առանձին տեսակ.

Պարբերական շարժողական գործունեության բարդ տեսակն է, արագ փոփոխվող գրգիռները (երաժշտություն, լուսաձայնային գրգիռներ, հանդիսականների ազդակներ և այլ օբյեկտիվ ու սուբյեկտիվ հանգամանքներ):

Աշխատունակության վրա առանձնակի ներգործություն ունեն նաև զանազան հույզերը:

Օրգանիզմը, կատարելով մկանային աշխատանք, ծախսում է շատ էներգիա, պակասում է սպիտակուցների, ածխաջրատների և այլ կարևոր անհրաժեշտ նյութերի քանակությունը, և հյուսվածքներում կուտակվում են քայքայման արգասիքներ, առաջանում է թթվածնային քաղց:

Վերականգնման ընթացքում նշված երևույթներն անհետանում են, և բարձրանում է օրգանիզմի աշխատունակությունը:

Վերականգնման տևողությունը պայմանավորված է տարիքով, աշխատանքի բնույթով, ծավալով, մարզման աստիճանով և այլն: Պարող-ըմբիշների աշխատունակությունը բարձրացնելու և հոգնածությունը հաղթահարելու կամ մեղմելու համար կարևոր նշանակություն ունի բազմազան սննդի լիարժեք օգտագործումը, որը պարունակում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սննդանյութեր: Պարբերական հոգնածություն մեղմելու համար կարելի է ժամանակ առ ժամանակ օգտագործել C և B վիտամիններ: Դրանք նաև անհրաժեշտ են մկանային լարման բնականոն աշխատանքի համար:

Մկանների հոգնածություն.

Տեսական մկանային աշխատանքի (պարային, ըմբշամարտի շարժումներ) ժամանակ առաջանում է մկանների հոգնածություն, որը հետևանք է կմախքային մկանունքում նյութափոխանակության արգասիքների կուտակման (ֆոսֆորական թթու, կաթնաթթու): Հոգնածությունը օրգանիզմի առանձնահատուկ ֆիզիոլոգիական իրավիճակ է, որն արտահայտվում է ժամանակավորապես աշխատունակության անկումով: Հոգնած իրավիճակում նվազում է ֆերմենտների ակտիվությունը, թերանում է զգայարանների գործունեությունը, ավելանում է քրտնազատությունը: Հոգնածություն կարող է առաջանալ նաև շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ պայմաններից (օդի ջերմաստիճան, մթնոլորտային ճնշում, խոնավություն, օդի աղտոտվածություն, կենցաղային փոշի և այլ

հանգամանքներ): Ի. Մ. Սեչենովը փորձական ճանապարհով ապացուցել է, որ աշխատող և հոգնած ձեռքի արագ վերականգնումը կատարվում է՝ մյուս ձեռքը աշխատեցնելով: Աշխատող ձեռքի կենտրոնի գրգռումն արագացնում է արգելակումը՝ հանգստացնող ձեռքի կենտրոնում: Ընդհանուր աշխատունակության վերականգնմանն օգնում, ազդում են ջրային միջամտությունները, մերսումը, ինքնամերսումը, վիտամինային համալիր սնունդը, գլյուկոզայի օգտագործումը և այլն:

Մարզադահլիճի օդափոխություն.

Պարող-ըմբիշների համար կարևոր է մարզադահլիճի օդափոխությունը, պահանջվող թթվածնի քանակի ապահովումը:

Տարվա ցանկացած ժամանակահատվածում մարզադահլիճում ջերմաստիճանի նախատեսված չափի բարձր կամ ցածր ցուցանիշն առաջացնում է նյարդային համակարգի բնականոն գործունեության խանգարումներ: Մարզադահլիճի տարածքում, որտեղ կատարվում են մարզումները, օդի քիմիական, ֆիզիկական և կենսաբանական բաղադրությունը պետք է համապատասխանի սահմանված հիգիենիկ պահանջներին: Մարզադահլիճում, որտեղ տևական ժամանակ շատ պարող-ըմբիշներ են լինում, աստիճանաբար օդավազանի բաղադրությունն աղտոտվում է. ածխաթթու գազի, ծանր իոնների, ջրային գոլորշիների, մանրէների, փոշու քանակության ավելացմամբ, ինչը վատացնում է պարող-ըմբիշներ ինքնագգացողությունը:

Մարզադահլիճը պետք է լուսավորվի արեգակի ճառագայթներով. ուլտրամանուշակագույն ճառագայթները

վնասագերծում են մանրէներին, և կենդանի օրգանիզմը չի ենթարկվում դրանց ազդեցությանը: Բարենպաստ է այն մարզադահլիճի օդավազանը, որտեղ ածխաթթու գազի քանակությունը 0,1 տոկոսից ավելի չէ:

«Ճիշտ» շնչառության կարևորությունը մարզման-մրցման գործընթացում.

Ֆիզիկական գործունեությունը մեծացնում է շնչառության հաճախականությունը: Պարը ևս ծանր ֆիզիկական գործունեություն է, հետևաբար թթվածնի պահանջի բարձրացման հետևանքով փոփոխություն է կատարվում շնչառական համակարգում:

Շնչառության փոփոխությունը սկսվում է պարային, գոտեմարտային և այլ գործողության արդյունքում, սկզբում և հետագայում շարունակվում է: Միաժամանակ այդ ընթացքում գլխուղեղի կեղևի շնչառական և շարժողական գործընթացները կարգավորող կենտրոններում առաջանում են ժամանակավոր կապեր, որին հետևում է շնչառության հաճախականության համապատասխանեցումը շարժումների ուժին: Վերին վերջույթի (ձեռքերի) շարժումների և շնչառության միջև եղած կապը հաստատվում է շատ արագ, քանի որ այդ դեպքում կծկվում են շնչառական մկանները և բնագոյները շատ արագ են մշակվում: Ոտքերի աշխատանքի և շնչառության համաձայնեցված աշխատանքի համար երկարատև մարզումներ են անհրաժեշտ:

Մանկավարժ-պարուսույցը պարային գործողությունների ուսուցմանը զուգընթաց պարող-ըմբիշների մոտ պետք է մշակի հատուկ շնչառական վարժություններ, հնարներ, որոնք կօգնեն,

որպեսզի պարող-ըմբիշները դիմակայեն «գոտեմարտի հրավերներին», հակազդեն ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանը, կարգավորեն շնչառությունը: Տիրապետելով շնչառությունը կարգավորելու հմտությունների տեխնիկային՝ պարող-ըմբիշները հեշտ են հակազդում պարային գործողություններից հետո առաջացած հոգնածությանը: Որոշ շարժումներ նպաստում են շնչառության ճիշտ կատարմանը, որոշ շարժումներ ընդհակառակը՝ դժվարացնում են: Օրինակ՝ ձեռքերի բարձրացումն օգնում է ներշնչմանը, բարձրացնում օժանդակ մկանների լարումը (կրծքավանդակի մեծ և փոքր մկանները): Ընդհանուր առմամբ շնչառության ուղիքը պայմանավորված է պարային շարժումների ուղիքով: Պարող-ըմբիշը ժամանակի ընթացքում (6-9 ամսում) պետք է զգա ներշնչման և արտաշնչման նպատակահարմար պահը: Օրինակ՝ հարմար է ներշնչում կատարել իրանի ուղիղ դիրքի և ձեռքերը վեր պարզած շարժումների ժամանակ: Շնչառության կարգավորման համար քննադատական է համարվում սեռահասության տարիքը: Այս հանգամանքը պետք է նկատի ունենալ դեռահասներին շարժումներ ուսուցանելիս:

Հայկական ժողովրդական ավանդական պարերը և պարային երաժշտությանը.

Հայկական ժողովրդական պարերը և պարային երաժշտությունը ազգի գոյության բոլոր ժամանակներում եղել են նրա «կյանքի» անբաժան ուղեկիցները: Պարերը երբեմն ուղեկցվում էին ծափերով, որոնք հնում դիտվում էին մոգական միջոց՝ չար հոգիները վանելու համար: Հետագայում կորցնելով իրենց նախկին

գործառույթը՝ դրանք սկսեցին կատարել հարվածային գործիքների դեր: Պարային ռիթմին համապատասխանող ծափերը պահպանվել են մինչ օրս: Դրանք պարը դարձնում են առավել կենսուրախ, ստեղծում են անկաշկանդ մթնոլորտ, վարակում են շրջապատին ուրախ տրամադրությամբ: Պաշտամունքային պարերի և պարեղանակների մասին կան հիշատակումներ՝ օրինակ՝ զոհաբերության ժամանակ պարերով ու երգերով խնդրում էին աստվածներին կատարել իրենց ցանկությունները (հիվանդների բուժում, հաղթանակ պատերազմում և այլն):

Պատմական Հայաստանի Գողթն գավառում (Նախիջևան) վարդավառի տոնին կազմակերպվում էր ուրախ խաղ: Տարեց կանանցից մեկը խաղահրապարակում ճյուղ էր տեղադրում՝ զարդարված ծաղիկներով, խնձորներով, որի շուրջ համայնքի ժողովուրդը պարի էր «բռնվում»: Տղամարդկանց խմբակային պարերի ժամանակ գործիքային պարեղանակը հիմնականում կատարվում էր նաղարայով, պարկապզուկով: Այդ պարերի մեջ իր առանձնահատուկ տեղ ու դեր ունեն «Կոխ»-ի պարը, որը շատ բուռն ու փոթորկուն ընդունելության էր արժանանում հայ համայնքի և ներկա գտնվող հյուրերի կողմից:

Ռիթմը և ներդաշնակություն պարի ընթացքում.

Երաժշտության հիմքը ռիթմն է: Ռիթմը էներգետիկ տեղեկատվական հիմք է, ռիթմը «ճնում» է շարժում, թելադրում է, «բեմադրում» պատրաստի պարը: Մեր ժամանակներում հոգեբուժությունը, հոգեթերապիան, սոցիոլոգիան ուշադրություն են դարձնում պարերի, ռիթմ-շարժումների թողած ազդեցությանը

մարդու գլխուղեղի վրա: Օրինակ՝ «բռնացող» ռիթմն առաջացնում է մարդու ներաշխարհում կատաղի գրգիռներ՝ մղելով նրան համարժեք մտքերի և գործողությունների, ժողովրդական, ազգագրական ակունքներից բխած պարի հիմնական ռիթմն է գորու բարենպաստ, հոգեպես առողջ ներագդեցություն ունենալ մարդու գլխուղեղի գործառույթների վրա, գերծ պահել այն գործառութային հոգեկան ցնցումներից: Այսօր աշխարհում ցանկացած հին էթնոսի կերպարը, ոճը «լողովածության» վտանգի առջև է կանգնած, հետևաբար ազգային-մշակութային հոգևոր թե նյութական արժեքները պետք է հնարավորինս պահպանել և ջանք չխնայելով մատուցել, ուսանել այդ հզոր պաշարը մատաղ սերնդին: Պատմական, ազգային, սոցիալական, անհատական կերպարը սերտորեն կապում է ժանրի առանձնահատկության հետ: Առանձնակի կարևորություն ունեն գույները, որոնք բնորոշ են տվյալ էթնոսին, նրա բնաշխարհին: Միանշանակ գույների ներդաշնակությունը ազդեցություն է թողնում ամբողջական և վերջնական երևույթի, պատկերի վրա՝ արտահայտելով պարող-ըմբիշների բնավորությունը, հոգեկերտվածքը:

Հայկական ժողովրդական տարազը «Կռի»-ի պարում և ըմբշամարտում.

Հայ ժողովրդի նյութական մշակույթի կարևորագույն դրսևորումներից մեկն էլ, անշուշտ, տարազն է, որը ձևավորվել է պատմական Հայաստանի աշխարհագրական դիրքին, կլիմայական պայմաններին, ժողովրդի տնտեսական կացությանն և ճաշակին համապատասխան: Պետք է արձանագրենք հետևյալ փաստը.

հայկական տարազին բնորոշ են գույների մեղմ համադրությունը, զարդանախշերի բազմաբնույթ ձևերը՝ ասեղնագործված մետաքսյա, ոսկյա, արծաթյա և այլ թանկարժեք թելերով, որոնք կազմում են ամբողջական ներդաշնակություն: Հայկական ավանդական տարազը, ստեղծվելով հեռավոր անցյալում, փոխանցվել է սերնդեսերունդ և հարատևել մինչև մ.թ. 19-րդ դարի վերջը: Հետագայում արտագաղթի հետևանքով տարազը մասամբ փոփոխություններ է կրել: Ժամանակի ընթացքում Հայաստանում տեղի են ունեցել բնակչության մեծ տեղափոխումներ՝ արտագաղթեր, վայրի ցեղերի ներխուժումներ և այլն, որոնք, անշուշտ, իրենց բացասական ազդեցությունն են ունեցել հայի կերպարի, այդ թվում նաև տարազների վրա, սակայն, բարեբախտաբար, չեն վերացրել նրա ազգային բնորոշումը, առանձնահատկությունը:

Ազգային տարազը տարբերվում է իր ուրույն զարդանախշերով, ասեղնագործության յուրահատկություններով, ավանդական նրբին ճաշակով, որը զուգակցվում է ձևերի պարզությամբ, ուրվագծի խստությամբ, գեղարվեստական ձևավորումների հարուստ բազմազանությամբ: Նրանում արտահայտվում է ժողովրդական արվեստի ամբողջությունը: Տարազը ստեղծագործ-արարիչների համար հանդիսանում է ստեղծագործական ոգևորության «հեղնար աղբյուրը»: Պատահական չէ՝ ինչպես «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտը, այնպես էլ հայկական ժողովրդական տարազը իր կառուցվածքով տարբերակվում է արևելահայկականի և արևմտահայկականի:

Արևելահայկական տարագ: Տղամարդիկ հագնում էին վերնաշապիկ՝ նեղ, ձախից կոճկվող օձիքով: Վերևից հանգում էին մետաքսե, սատինե կամ բամբակե արխալուղ, որը մինչև գոտկատեղ կոճկվում էր գունավոր կոճակներով՝ հյուսված զարդաքուղով: Վերևից կրում էին ավելի երկար, երբեմն մինչև ծնկները հասնող բրդե չուխա՝ մուգ կտորից, որը հավաքվում և կոճկվում էր միայն գոտկատեղում: Ձմռանը հագնում էին ոչխարենու մուշտակ:

Հագնում էին նաև բրդյա գործված գունավոր գուլպաներ՝ որոշակի նախշազարդով, ոտքերին՝ հումամշակ կաշվից տրեխներ, ընդ որում՝ ամեն գավառ, մարզ ուներ իր կապելու ձևը: Հագնում էին ճտքակոշիկներ՝ հաստ կոշկատակով և սուր՝ վերևում ծալված կոշկաքթով: Ամեն գավառ, մարզ ուներ գլխարկի իր ձևը, բարձրությունը, լայնությունը, մորթու խտությունը և սրությունը:

Արևմտահայկական տարագ: Տղամարդիկ հագնում էին բաճկոն՝ առանց թևերի, որի զարդանախշերը պատկերում էին բույսեր և երկրաչափական պատկերներ: Բաճկոնի տակից հագնում էին վերնաշապիկ՝ կրծքամասում զարդարված: Օձիքը կոճկվում էր ձախ կողմից: Որոշ գավառներում, մարզերում տաբատները նեղանում էին կոճերի մոտ և ներքևում փաթաթվում էին: Ընդհանուր հագուստի զարդարումն ուներ բուսական բովանդակություն (ճյուղեր, տերևներ, ցողուններ), ընդ որում՝ զարդերը կրկնում էին պատճառահետևանքները:

Ավանդույթի համաձայն հագուստի յուրաքանչյուր տարրը կարվում էր: Զարդարման եղանակները զարգանում էին

աստիճանաբար որպես ժողովրդական արվեստի և արհեստի ու աշխարհընկալման հետևանք:

XIX դարի տոնական ժողովրդական հագուստը բավականին թանկ էր՝ բաղկացած թանկարժեք զարդերից: Ազգագրական և ժողովրդաբեմական հագուստի որակը, ինչ խոսք, կարևոր դեր է կատարում ինչպես հանրության, հանդիսականների, այնպես էլ պարող-ըմբիշների գեղագիտական ճաշակի ձևավորման, զարգացման առաջնային գործում: XX-րդ դարի սկզբից սկսած, պատմական հանրահայտ իրադարձություններից էլնելով՝ ժողովրդական տարազը գրեթե ամենուրեք դուրս մղվեց ժողովրդի կենցաղից:

Պարող-ըմբիշների նկարագիրը: Պարային նկարագիրը պարող-ըմբիշների տեղաշարժումն ու տեղաբաշխումն է մարզադահլիճում կամ մարզահրապարակում: Ուշադրություն չդարձնելով պարող-ըմբիշների պարային շարժումներին, այլ միայն մարզահրապարակի հարթակում կատարվող տեղաշարժին, գրանցելով այդ տեղաշարժերը թղթի վրա՝ կստանանք պարի շարժումների նկարագրի արտացոլումը: Պարի նկարագիրը պետք է արտահայտի որոշակի միտք: Նախքան պարային նկարագրին ուշադրություն դարձնելը անհրաժեշտ է իմանալ, որ պարի նկարագիրն ու պարային տեքստը անխախտելի կապված են իրար հետ, թե ոչ:

Արտահայտչական հնարավոր ձևերը, այդ թվում և պարի նկարագիրը, համարվում են պարի արտահայտիչ ձևեր: Այդ շարժումներով արտահայտվում է պարող-ըմբիշի հոգեկան

ապրումներն ու գործողությունները: Պարի նկարագրի զարգացման գործում մեծ դեր է խաղում հանկարծաստեղծումը: Դարերի ընթացքում պարարվեստը «հղկվել, մաղվել» ու զարգացել է: Զարգացել են նաև նրա մաս կազմող բոլոր բաղադրիչ կողմերը, այդ թվում պարային նկարագիրը: Երկրաչափական վերադասավորումներն ու վերակառուցվածքները հանդիսականների վրա անմոռանալի տպավորություն են գործում: Համաչափ զարգացումը, պարող-ըմբիշների սահող ոտքերի անգուգական շարժումները հանդիսականներին մատուցում են հիասքանչ տեսարան, կերպար: Լինում են իրավիճակներ, երբ մրցելույթում հարկավոր է «տագնապ», հուզում, ցնծություն կամ պարող-ըմբիշների վառ զգացմունքային իրավիճակ: Կյանքում մարդը երբեմն հուզմունքի պահերին մի միտքը չավարտած, անցնում է հաջորդին: Այդպես կարող է լինել նաև պարող-ըմբիշների պարագայում, երբ արտահայտչաձևերը շատ տարբեր են: Ընդհանուր վերլուծություն կատարելով՝ հանգում ենք հետևյալ եզրահանգման, որ գեղագիտական դաստիարակությունը եղել ու մնում է անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման անքակտելի բաղադրամասը: Անշուշտ, ազգային պարարվեստի դերը մեծ է անձի գեղագիտական դաստիարակության գործընթացում: Անձի գեղագիտական մշակույթի հիմքը նրա գեղագիտական ուղղվածությունն է, որը դրսևորվում է համամարդկային և ազգային-գեղարվեստական արժեքների նկատմամբ իր ունեցած վերաբերմունքներում: «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտը՝ որպես անձի կապի և շփման ձև՝ պայմանավորվում է

պարող-ըմբիշների գեղարվեստական գործունեությամբ և նպաստում հանրության զգալի հատվածի մշակութային մտածելակերպի («Կոխ»-ի պարի, տարազի միջոցներով) ձևավորմանը: Այստեղ զգալի դեր պետք է կատարի հայ ազգային պարարվեստն իր կենսափիլիսոփայական արտահայտչաձևով, ինչպես նաև խորիմաստ հմայքով: Հարկավոր է ուսուցման ընթացքում զարգացնել մարզվողների «Կոխ»-ի պարի էության ընկալումը, ռիթմի զգացողությունը, գեղարվեստական մտածողությունն ու գեղագիտական ճաշակը, հայ ազգային (տարազ, երաժշտություն, պար, ըմբշամարտ) առանձնահատկությունները, նրա ինքնատիպությունները: Անհրաժեշտ է, որպես պարող-ըմբիշների գեղարվեստական գործունեության հոգեբանամանկավարժական հիմնավորում առաջադրել տարաբնույթ մեթոդների հնարավոր երաժշտագիտական, հոգեբանական, կենսաբանական ուսումնասիրություններ: Ելնելով պարուսույց-մանկավարժների բազմամյա փորձից, ազգային պարարվեստի ուսուցման մեթոդների վերաիմաստավորման անհրաժեշտության հրատապությունից՝ հարկավոր է պարող-ըմբիշների կողմից պարի երաժշտության և շարժումների բովանդակության, ազգային ոգու ընկալումն ու «յուրացումը»:

1.4. ՊԱՐԱՐՎԵՍՏՈՒՄ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԴԵՐԸ

Մարդու հենաշարժողական համակարգը կազմված է ոսկրերից, նրանց միացումներից և մկաններից: Մկանները կծկվելով՝ շարժման մեջ են դնում ոսկորներին: Մկանների շնորհիվ մարդը կարող է ընդունել տարբեր դիրքեր: Մկանային հյուսվածքը, որի հիմնական հատկությունը կծկողունակությունն է, շարժման մեջ է դնում ոսկրային լծակները: Կմախքը հենաշարժական սարքի պասիվ օղակն է, որին միանում են մկանները: Կմախքը կազմված է 206 ոսկրերից, որից 85-ը՝ զույգ, 36-ը՝ կենտ: Նշված ոսկորները տարբեր ձևի և չափի են: Համարվելով օրգանիզմի հենարան՝ կմախքը մասնակցում է մարմնի և նրա առանձին մասերի շարժմանը, պաշտպանում է օրգանիզմը վնասվածքներից: Այն կատարում է շարժողական, հենարանային և պաշտպանիչ գործառույթ: Շարժողական գործառույթն իրականացվում է ոսկորների կառուցվածքի շնորհիվ, որոնք հանդես են գալիս որպես երկար և կարճ լծակներ: Նրանք միացված են իրար շարժուն միացումներով և շարժման մեջ են դրվում նյարդային համակարգի կողմից դեկավարվող մկանների միջոցով:

Հենարանային գործառույթն իրականացվում է կմախքի տարբեր մասերին փափուկ հյուսվածքների ամրացումով: Պաշտպանական գործառույթն իրականացվում է շնորհիվ նրա, որ առանձին ոսկրերից առաջանում են ողնաշարային խողովակ, գանգատուփ, կրծքավանդակ, կոնք և այլն:

ՈՍԿՐԱՅԻՆ ՀՅՈՒՄՎԱԾՔ, ՈՍՈԿՐԻ ՔԻՄԻԱԿԱՆ

ԿԱԶՄԸ ԵՎ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ոսկորը բաղկացած է մի քանի հյուսվածքներից, որոնցից գլխավորը ոսկրայինն է: Ոսկորի ամրությունը արդյունք է նրա կարծրության և առաձգականության: Ոսկրանյութը բաղկացած է օրգանական և անօրգանական նյութերից, որոնց զուգակցումը ոսկորին տալիս է ամրություն և ճկունություն:

Սրունքի մկանները շարժումներ են առաջացնում ոտնաթաթի շրջանում, ապահովում են մարմնի ուղղաձիգ դիրքը և քայլը: Կազմում են երեք խումբ՝ առաջնային, հետին և կողմնային: Սրունքի բոլոր մկանների ջլերն անցնում են մաշկի տակով և շարժումների ժամանակ նրանց խաղը հստակ երևում է:

Առաջնային խմբում երեք մկան կա՝ առաջնային ոլոքային մկան, մատները տարածող երկար մկան և բութ մատը տարածվող մկան: Ոլոքային առաջնային մկանը տարածվում է ոտնաթաթը, ոտքի թաթի մեջքը մոտեցնում է սրունքին և միաժամանակ բարձրացնելով ոտքի թաթի միջային եզրը՝ ուղղում է ոտնաթաթի ծայրը դեպի ներս:

Մատները տարածվող երկար մկանը կատարում է մեջքային ծալում: Բութ մատը տարածվող մկանը, բացի բութ մատը տարածելուց, օժանդակում է ոտքի թաթի տարածվելուն: Սրունքի մկանների կողմնային խումբը կազմված է նրբոլոքային երկար և կարճ մկաններից, որոնք **վարիակում** են ոտքը:

Հետին խմբի մկաններն են՝

1. Երկվորյակ մկանը, որը սկսվում է երկու գլուխներով ազդրոսկրի ծնկափոսային հարթակից, ավելի ցածր երկու գլուխները միանում են և հաստանալով՝ գոյացնում սրունքի ձկները: Երկվորյակ մկանի երկու գլուխները սրունքի գրեթե կեսում փոխվում են ջլի, որը իջնելով նեղանում է: Երկվորյակ մկանի տակ գտնվում է ձկնաման կամ կրճիկային մկանը: Երկվորյակ և ձկնամկանը, միանալով իրար մեկ ջլով, կազմում են եռագլուխ մկանը: Այս մկանը լարվում է, երբ ամբողջ մարմնի ծանրությունը ընկնում է նրա վրա: Կանգնած դիրքում եռագլուխ մկանը սեղմում է սրունքը ոտքին:

2. **Մատները ծալող երկար մկանը համարվում է մատների ծալիչ:** Այն, եռագլուխ մկանի հետ կծկվելով, բարձրացնում է կրունկը և ոտքի կանգնեցնում նախագարշապարի ոսկորների գլխիկների վրա (ոտնաթաթերի վրա քայլելիս): Ոլոքային հետին մկանը գրավում է սրունքի երկու ոսկորների միջև եղած տարածությունը: Այս մկանը թեթևակի բարձրացնում է ոտքի միջային եզրը:

3. **Բութը ծալող երկար մկանը ծալում է բութը:**

4. **Ոտքի մկանները** բաժանվում են մեջքային և ներքանային խմբերի: Մեջքային խմբի մկաններից են բութը զատող, բութը ծալող և բութն առբերող մկանները: Այս մկաններն ամրացնում են ոտքի աղեղի միջին մասը: Կողմնային խմբի մկաններից են ճկույթը զատող, ճկույթը ծալող, ճկույթը հակադրող մկանները: Նրանց հիմնական դերն է ամրապնդել ոտքի կամարի կողմնային եզրը:

Միջին խմբի մկաններից են մատները ծալող մկանը, ներքանի քառակուսի մկանը, միջոսկրային մկանները:

Մարզումների ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները.

Մարզումները, ինչպես նաև ցանկացած ֆիզիկական աշխատանք, ներգործում են օրգանիզմի ողջ օրգանների գործունեության վրա, կարգավորում են որոշ գործառույթներ, բարձրացնում ընդհանուր առմամբ ամբողջ օրգանիզմի աշխատունակությունը: Այսպիսի մարզումները առաջին հերթին ազդում են հենաշարժողական ապարատի վրա, կարգավորում են նրանց գործունեությունը: Ի.Մ. Սեչենովը և Ի. Պ. Պավլովը փաստել են այն միտքը, որ մարդու ցանկացած շարժում իրենից ներկայացնում է բնագոյ: Շարժման դեպքում գլխուղեղի կեղևում ստեղծվում են, ժամանակավոր նյարդային կապեր շարժողական կենտրոնի նեյրոնների և մյուս վերլուծիչների միջև: Շարժողական վերլուծիչների ընկալիչների և ներքին օրգաններից եկող գրգիռների փոխազդեցությունից առաջանում են սիրտ-անոթային համակարգի, մարսողական համակարգի, շնչառության և այլ վեգետատիվ համակարգերի փոփոխություններ: Մարզման գործընթացում, մարզվողի գլխուղեղի կեղևին են հասնում տարբեր ընկալիչներից եկող գրգիռներ: Այդ գործընթացում մկանային զգացողությունը մարզվողին հնարավորություն է տալիս ճշգրիտ կարգավորելու համապատասխան շարժումները, տեսողական և լսողական զգացողությունը հնարավորություն է տալիս լսելու երաժշտությունը, ճիշտ կողմնորոշվելու տարածության մեջ և այլն: Վերոնշյալ գրգիռները, որոնք գլխուղեղի կեղևին են հասնում տարբեր վերլուծիչներից և շարժողական ընկալիչներից, շարժողական գործունեության գործընթացում կարևոր դեր են խաղում: Մարդը իր

կյանքի ընթացքում կատարում է բազմաթիվ շարժումներ: Կապված կյանքի պայմանների և ստույգ աշխատանքի հետ շարժումները տարբեր են լինում: Մարզումները շարժողական ունակությունների մշակման երկարատև գործընթացներ են: Մարմնի դիրքը, շարժումները և այդ բոլորի փոխկապակցումը օրգանիզմի համար նոր շարժողական ունակություններ են, որոնք աստիճանաբար մշակվում են այդ մարզումների ընթացքում:

Պարող-ըմբիշների շարժողական ունակության մշակումը

Շարժողական ունակության մշակումը իրենից ներկայացնում է շարժողական պայմանական բնագրի մշակում: Շարժումներ կատարելիս գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի համապատասխան բաժինները տարբեր ընկալիչներից ստանում են ազդանշաններ: Գլխուղեղի կեղևում առաջանում են գրգռման օջախներ: Ըստ Ի. Պ. Պավլովի, նոր շարժումների ուսուցումը ոչ պայմանական բնագրերի ձևավորում է: Շարժողական հմտությունների ձևավորումը տեղի է ունենում մարդու օրգանիզմի շարժողական և վեգետատիվ գործառույթների սերտ համագործակցությամբ: Շարժումները կրկնելու դեպքում գլխուղեղի կեղևում առաջանում են ժամանակավոր կապեր: Երբ շարժումները ընկալվում են, գլխուղեղի կեղևում ամրապնդվում է գրգռման և արգելակման գործընթացների հաջորդականություն, մշակված տվյալ շարժողական ունակության շարժուն կարծրատիպ:

Շարժումները դառնում են ճշգրիտ և սահուն, մշակվում է բնագր: Շարժողական ունակության նկատմամբ շարժուն կարծրատիպի մշակմանը նպաստում են պայմանական գրգռիչները,

որոնք բազմատեսակ են՝ մանկավարժի խոսքը և բացատրությունը, շարժողական վերլուծիչի ընկալիչներից եկող ազդանշանները և այլն: Գլխուղեղի կեղևը ընդունակ է մշակելու բազմաթիվ նոր շարժողական կարծրատիպեր, յուրաքանչյուր նորը վերափոխում է հինը: Վերափոխումը դժվար աշխատանք է նյարդային համակարգի համար: Պայմանականորեն շարժողական շարժուն կարծրատիպի առաջացումը երեք փուլերով է ընթանում:

Առաջին փուլ.

Գլխուղեղի կեղևի շարժողական կենտրոնում (ռոլանդյան ակոսի առաջային մասում) ստեղծվում է գրգռման ընդարձակ օջախ: Առաջնային շարժողական գոտու վերին գագաթային մասում տեղակայված են ոտքի շարժումն իրականացնող նյարդաբջջային խմբերը, միջին մասում՝ իրանի ու ձեռքերի, ստորին մասում՝ գլխի, դեմքի ու լեզվի շարժողական ուրվագծերը: Գլխուղեղի կեղևի շարժողական գոտին ենթակեղևային մի շարք կենտրոնների հետ իրականացնում է կմախքային մկանների շարժումները:

Այս դեպքում շարժումները լինում են ոչ ճիշտ, քանի որ շարժողական ապարատի գործունեության և արյան շրջանառության, շնչառության և վեգետատիվ ու այլ համակարգերի միջև համագործակցություն չի առաջացել:

Երկրորդ փուլ.

Այս դեպքում զարգանում է պայմանական տարբերակված (*դիֆերենցիալ*) արգելակում, որին նպաստում են մանկավարժի խոսքային գրգիռները, բացատրությունը, ուղղումը և այլն:

Ուղղումները ամրացնում են պարային շարժումների ճիշտ տարրերը: Գրգռականությունը կենտրոնացվում է շարժողական զգացող շրջանի որոշակի հատվածում, որի շնորհիվ շարժումները դառնում են ավելի կայուն և համաձայնեցված: Երկրորդ փուլում սկսվում է շարժուն կարծրատիպի ամրապնդումը, շարժողական ունակությունը կարող է խախտվել:

Երրորդ փուլ.

Մանկավարժի ցուցումներին համապատասխան՝ պարային շարժումների բազմաթիվ անգամ կրկնելու դեպքում տեղի է ունենում ժամանակավոր նյարդային կապերի ամրապնդում, միաժամանակ ամրապնդվում է շարժողական ապարատի և ներքին օրգանների համագործակցված աշխատանքը: Մարզումների ընթացքում ժամանակավոր նյարդային կապերը կատարելագործվում են: Պայմանական բնագրի գոյացումն առաջանում է պայմանական և ժամանակավոր նյարդային կապի ստեղծմամբ: Ժամանակավոր նյարդային կապը շատ կարևոր է արտաքին միջավայրի հետ օրգանիզմի բազմապիսի փոխազդեցության համար: Շարժողական ունակություն ճիշտ ձևավորելու նախապայման է գիտակցված շարժումներ կատարելը:

Շարժումների կայունացումը մարզումների միջոցով.

Պարզ շարժումների ուսուցման ընթացքում պարող-ըմբիշը պետք է հետևի շարժման յուրաքանչյուր տարրի ճիշտ կատարմանը: Շարժման գիտակցումը կապված է գլխուղեղի կեղևի գրգռման օջախի հետ, որտեղ ժամանակավոր կապերը հեշտ առաջանում են, հեշտ էլ

անհետանում: Շարժումների տեխնիկան կատարելագործելիս պետք է ուշադրություն դարձնել նրա յուրաքանչյուր տարրին:

Գլխուղեղի կեղևում ստեղծվում են պայմանական բնագդի մշակման լավ պայմանները: Պետք է ուշադրությունը ամբողջությամբ կենտրոնացնել շարժումների վրա, ոչ թե առանձին տարրերի, որովհետև դա կարող է իջեցնել կատարողական որակը՝ շարժողական ունակության խախտելու պատճառով: Պարող-ըմբիշները կարող են տիրապետել թեթև և մաքուր շարժումների, կատարողական վարպետության նյարդային գործոնների բարձր որակի կատարման շնորհիվ: Պարող-ըմբիշը պետք է «աննկատ» անցնի մի շարժումից մյուսին՝ փոխելով շարժման արագությունը, ռիթմը, քայլքը և այլն: Մարզումների ժամանակ մի շարժումից մյուսին կտրուկ անցումը կատարելագործում է պարող-ըմբիշի վարպետությունը՝ պահպանելով պարող ըմբիշի մկանային ուժը:

Շարժման ֆիզիոլոգիական բնութագիրը.

Պարի շարժումներ կատարելիս պահանջվում են որոշակի մկանային ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, արագություն, հավասարակշռություն: Նշված հատկանիշները համարվում են շարժման հիմնական հատկանիշներ:

Նախացուցադրական վիճակի ֆիզիոլոգիական էությունը պայմանավորված է կենտրոնական նյարդային համակարգի փոփոխությամբ, որն իր հերթին, առաջացնում է հենաշարժողական ապարատի և ներքին օրգանների փոփոխություն: Պարող-ըմբիշների մոտ արգելակման այս ձևը առաջացնում է թթվածնի պակասություն՝

մոնոտոն և միատեսակ շարժումները բազմաթիվ անգամ կրկնելու դեպքում:

Պարբերական շարժողական գործունեության տեսակ.

Պարբերական շարժողական գործունեության բարդ տեսակ է, քանի որ արագ փոփոխվող գրգիռները (երաժշտություն, լուսային գրգիռներ, հանդիսականների ազդակ և այլ գործոններ), շարժումների ճշտությունը, մեծ արագությամբ շարժումները խթանում են նյարդային համակարգի արգելակմանը: Պարող-ըմբիշի աշխատունակության վրա մեծ ներգործություն ունեն նաև զանազան զգացմունքները: Դրական զգացմունքները բարձրացնում են աշխատունակությունը, բացասականը՝ իջեցնում:

Վերականգնման տևողությունը կախված է տարիքից, աշխատանքի բնույթից, մարզման աստիճանից և այլ առանձնահատկություններից: Աշխատունակությունը բարձրացնելու և հոգնածությունը հաղթահարելու համար կարևոր նշանակություն ունի լիարժեք սնունդը, որը պարունակում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սննդանյութեր: Հոգնածությունը վերացնելու նպատակով կարելի է օգտագործել C և B վիտամիններ:

Մկանների հոգնածության իրավիճակ.

Տևական մկանային աշխատանքի (պարային, ըմբշամարտային շարժումներ) ժամանակ առաջանում է մկանների հոգնածություն, որը հետևանք է կմախքային մկանունքում նյութափոխանակության արգասիքների կուտակման (ֆոսֆորական թթու, կաթնաթթու): Հոգնածությունը օրգանիզմի առանձնահատուկ ֆիզիոլոգիական իրավիճակ է, որը արտահայտվում է ժամանակավորապես

աշխատունակության իջեցումով: Հոգնած իրավիճակում նվազում է ֆերմենտների ակտիվությունը, թերանում է զգայարանների գործունեությունը, ավելանում է քրոնազատությունը:

Մկանների հոգնածության հիմնական պատճառներից են՝

ա) մկաններում գտնվող քեմոընկալիչներից գրգիռի հաղորդումը կենտրոնական նյարդային համակարգ,

բ) օրգանիզմի ներքին քիմիզմի փոփոխումը, մկանային լարված և տևական աշխատանքի ընթացքում նյութափոխանակության արգասիքների կուտակումը,

գ) ներքին սեկրեցիայի գեղձերի գործունեության նվազումը:

Հոգնածություն կարող է առաջացնել նաև շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ պայմանները (օդի ջերմաստիճան, մթնոլորտային ճնշում, խոնավություն և այլն):

Հոգնածության ֆիզիոլոգիական դերը մեծ է: Կենտրոնական նյարդային համակարգի որոշակի բաժիններում առաջացնելով արգելակում՝ միաժամանակ պահպանում է օրգանիզմը հյուծումից, լիակատար սպառումից: Օրգանիզմի ուժերը ակտիվացնելու նրա գործունեությունը բարդ պարային շարժումները հաղթահարելու համար են: Մկանները առանց հոգնելու չեն կարող արդյունավետ գործել, հոգնածությունը բարձրացնում է գործառույթային հնարավորությունները:

Տարաբնույթ շարժումներ կատարելիս՝ հոգնածությունը առաջանում է որոշակի ժամկետներում, օրինակ՝ պարային, ըմբշամարտի շարժումները անընդհատ կրկնելիս: Դա հետևանք է նրան, որ աշխատող մկաններում արյան մատակարարումը նվազում

է: Երկարատև կայուն լարումները արագացնում են հոգնածությունը, մկաններում տեղի է ունենում նյութափոխանակության ավելացում: Հոգնածության առաջին փուլը հաղթահարելի է. աշխատունակությունը պահպանվում է կենտրոնական նյարդային համակարգում գրգռականության բարձրացման շնորհիվ:

Բազմատեսակ շարժումների կատարումը ապահովվում է սրտի և շնչառական համակարգի առավելագույն լարվածության շնորհիվ: Աշխատանքի կատարման համար ծախսվող էներգիայի քանակությունը նկատելի բարձրանում է: Հոգնածության երկրորդ փուլը անհաղթահարելի է, քանի որ խոր հոգնածության դեպքում, չնայած գործադրած բոլոր ջանքերին, աշխատունակությունը ընկնում է, կենտրոնական նյարդային համակարգում զարգանում է խոր արգելակում: Աշխատունակության վերականգնմանը օգնում են ջրային լոգանքները, մերսումը, վիտամինային սնունդը, գլյուկոզան և այլն:

Շնչառության կարգավորումը շարժողական գործունեության ժամանակաընթացքում.

Շնչառական մկանները մասնակցում են շնչառության իրագործմանը, նյարդային կենտրոնների շնորհիվ: Կրծքավանդակի շարժումները ինքնաբերաբար ապահովում են թոքերի օդափոխությունը, թոքերից ածխաթթու գազի հեռացումը (արտաշնչում): Երկարավուն ուղեղում գտնվող շնչառական կենտրոնում առաջանում է ռիթմիկ գրգռում, և այդտեղից նյարդային ազդակները հաղորդվում են ողնուղեղի կենտրոններին, որտեղից էլ միջկողային նյարդերով՝ շնչառական մկաններին, ստոծանուն և

առաջացնում կծկում: Ներշնչման գործընթացում ակտիվ դեր են կատարում մկանները: Արտաշնչումը իրագործվում է շնչառական մկանների թուլացման շնորհիվ: Միջավայրի պայմանները ներգործում են շնչառության հաճախականության վրա: Շարժման ժամանակ մկաններում արագանում է նյութափոխանակությունը, առաջանում է թթվածնի պահանջ:

Պարոզ-ըմբիշների մոտ շնչառության փոփոխություն է առաջանում դեռևս շարժողական գործունեությունից առաջ, որովհետև կենտրոնական նյարդային համակարգը շնչառական կենտրոնի միջոցով ղեկավարում է շնչառության հաճախականությունը և հարմարեցնում օրգանիզմի պահանջներին:

Շնչառությունը փոփոխվում է մթնոլորտային ճնշման փոփոխման դեպքում, (ճնշումը ծովի մակարդակի վրա հավասար է 760մմ-ի (մեկ մթնոլորտ)): Մթնոլորտի վերին շերտերում ճնշումը փոքրանում է և համապատասխանաբար իջնում է թթվածնի (*պարցիալ*) ճնշումը: 3000-6000 բարձրության վրա առաջանում է հիպօքսիա (թթվածնային քաղց). արյան մեջ պակասում է թթվածնի քանակությունը և առաջանում են ֆիզիոլոգիական խանգարումներ՝ հևոց, շնչահեղձություն, սրտխառնոց, փսխում, արյունահոսություն և այլն:

Եթե պարոզ-ըմբիշները տեղափոխվում են մեկ երկրից մյուս երկիր, պետք է հաշվի առնեն, որ 6000 մ. բարձրության դեպքում կնկատվեն այդպիսի երևույթներ: Հատուկ մարզումները (պարային, ըմբշամարտային), շնչառական մեթոդները ակտիվացնում են շնչառական մկանային համակարգը և կատարելագործում նրա

գործընթացները: Այդ պատճառով իսկ լավ մարզված պարող-ըմբիշները ունեն շարժողական, պարային, ըմբշամարտային և շնչառական հմտություններ և հեշտ են հաղթահարում պարային և ըմբշամարտային գործողությունների դժվարությունները: Դեռահասների մոտ շնչառությունը ունի որոշ առանձնահատկություններ:

Շնչառության մշակում նշանակում է ստեղծել հնարավորություն, որպեսզի օրգանիզմը ժամանակին ազատվի ավելորդ ածխաթթու գազից և լրացվի թթվածնի անհրաժեշտ քանակությամբ՝ միաժամանակ պահպանելով շնչառության երեք փուլերի անընդհատությունը: Տարբեր մարդկանց մոտ շնչառական փուլերը պայմանավորված են շնչառական համակարգի ծավալից, ուժից, նյարդահոգեկան և ֆիզիկական իրավիճակից: Ճիշտ շնչառություն կարելի է մշակել շնչառական համակարգը մարզող հատուկ վարժանքներով: Կարելի է եզրահանգել, որ ճիշտ շնչառությունը տարբեր գործունեություն կատարելու լավագույն նախապայման է: Պարող-ըմբիշներին քթային շնչառությունը պետք է ուսուցանել վաղ տարիքից: Երբ պարող-ըմբիշը տիրապետում է ճիշտ շնչառության, այդ դեպքում նա մարմինը ազատվում է մկանային կաշկանդվածությունից և իրագործում իր առջև ծառացած խնդիրները:

Շնչառության մշակումը մարզումների ընթացքում.

Մինչ ճիշտ շնչառության մշակումը, անհրաժեշտ է ուսումնասիրել պարող-ըմբիշների մոտ շնչառության իրավիճակը

հանգստի, նորմալ աշխատանքի և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ժամանակ: Շնչառությունը պետք է մշակել փուլերով:

Առաջին փուլ. Նախ պետք է օրգանիզմը լինի ելակետային իրավիճակում: Այդ ժամանակ սկսել հմտությունների մշակումը՝ ազատելով մկանային համակարգը ավելորդ լարվածությունից:

Երկրորդ փուլ. Անհրաժեշտ է ամրապնդել, մշակել, շնչառական համակարգի մկանունքը, զարգացնել այդ մկանների շարժունությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունը, տոկունությունը և այլն: Ընդհանուր հմտություններ ձեռք բերելուց հետո պետք է անցնել հաջորդ փուլին:

Երրորդ փուլ. Ճիշտ մշակված շնչառությունը գործնականորեն համակցել, զուգակցել շարժողական գործունեության հետ: Այս փուլի ընթացքում պետք է պարող-ըմբիշների մոտ ձևավորվի ուշադրություն, կամքի, ուժի, շնչառական մկանների և շարժողության գործունեության պատրաստվածություն, համախմբվածություն և այլ առաջնային որակներ:

Շնչառության մշակման ընթացքում պարող-ըմբիշի մոտ ամենաբարդ շարժումների ժամանակ անգամ աստիճանաբար դուրս է մղվում կաշկանդվածությունը և ստեղծվում է կայուն մերձեցում՝ շարժման և շնչառության միջև:

Նշված վարժանքները պետք է կատարել որոշակի քանակով և հաջորդականությամբ, առանց շտապելու և ուշադիր: Ճիշտ շնչառությունը վարժանքների միջոցով կարելի է մշակել առնվազն մեկ տարում, որից հետո համակցել տարաբնույթ շարժումների հետ՝

ճիշտ և սխալ շնչառությունը տարբերելու համար: Անհրաժեշտ է արտաշնչել՝ արտաբերելով “պ”, “ֆ” հնչյուններ, որին կհաջորդի դադար և ներշնչում: Քթախոռոչային ներշնչմամբ թոքերը ստանում են բավարար քանակությամբ թթվածին և շարունակվում է եռափուլ շնչառությունը:

Շնչառական մարզումներ.

Պարող-ըմբիշները պետք է նստեն աթոռին, ոտքերը՝ ուղիղ, ձեռքերը՝ ծնկներին: Պարուսույց-մանկավարժը հրահանգում է կատարել դանդաղ արտաշնչում, շրթունքները հպած իրավիճակում արտաբերել «պ», «ֆ» հնչյուններ՝ պահպանելով ֆիզիոլոգիական դադարը, որին ինքնաբերաբար կհաջորդի ներշնչումը: Տեսականորեն կրկնելու դեպքում աստիճանաբար զարգանում է ներշնչում քթախոռոչով: Որպեսզի զարգացվի խոր ներշնչում, անհրաժեշտ է կատարել տևական արտաշնչում: Տեսական արտաշնչման ժամանակ, երբ շրթունքները հպված են, հաջորդում է դադար, հետո ինքնաբերաբար կատարվում է ներշնչում, որի դեպքում ուսագոտին և կրծքավանդակը չեն բարձրանում, և օդը քթախոռոչով անցնում է ազատ և հեշտ: Կատարելով կարճատև արտաշնչում՝ կստանանք կարճատև ներշնչում: «Պ», «ֆ» հնչյունները առաձգական և սահուն արտասանելիս վերանում են ավելորդ լարվածությունը, կաշկանդվածությունը և օգնում է հոգնածությունից ձերբազատվելու՝ կարգավորելով ողջ օրգանիզմի աշխատունակությունը: Մկանային կաշկանդվածության վերացումը հնարավորություն է ստեղծում հաղթահարելու անհանգստությունը և վախը, որոնք

մրցահարթակում, մրցագորգում խանգարում են ազատ և արտիստիկ ոճին:

Եթե արտաշնչումը կատարվի շրթունքները բաց վիճակում, ապա ստոծանին շատ շուտ կթուլանա և չի օգնի արտաշնչելուն:

***Շարժողական գործունեության ֆիզիոլոգիական
առանձնահատկությունները.***

Մարզումները ներգործում են օրգանիզմի գործառույթների վրա և կատարելագործում են ամբողջ օրգան-համակարգերի գործունեությունը: Նրանք առանձնապես մեծ ազդեցություն ունեն հենաշարժողական ապարատի վրա:

Ի. Մ. Սեչենովը և Ի. Պ. Պավլովը, կատարելով բազմաթիվ հետազոտություններ, եկել են այն հետևության, որ մարդու կողմից իրագործվող ցանկացած շարժում, ինչպես նաև պարային, ըմբշամարտային գործողությունները տարբեր բարդության շարժողական բնագույններ են:

Շարժողական գործունեության ընթացքում (պարընթաց, գոտեմարտընթաց) գլխուղեղի կեղևում առաջանում են ժամանակավոր նյարդային կապեր շարժողական կենտրոնական բաժինների նեյրոնների և մյուս վերլուծիչների միջև: Մարդը կյանքի ընթացքում ուսուցանում է զանազան շարժումներ: Պարող-ըմբիշների և մարզիչ-մանկավարժների շարժումները կոչվում են շարժողական հմտություններ, որոնք մշակվում են տևական մարզումների ընթացքում: Օրինակ՝ պարային շարժումների ուսուցման ընթացքում զանազան դիրքերի և այլ համադրությունների կատարումը մարզվողի համար նոր հմտություններ են, որոնք պարող-ըմբիշը ձեռք

է բերում աստիճանաբար: Շարժողական հմտությունների ձևավորումը նշանակում է պայմանական բնագլի մշակում: Շարժում կատարելիս գլխուղեղի կեղևում առաջանում են գրգռման մի քանի օջախները: Ուսուցման ընթացքում շարժումների յուրաքանչյուր տարրի կատարման ժամանակ հաջորդաբար գործի են դրվում տարբեր խմբերի մկանները, որի հետևանքով գրգռմանը հաջորդում է արգելակումը: Բազմաթիվ անգամ այդ շարժումները կրկնելիս գլխուղեղի կեղևում առաջանում են ժամանակավոր նյարդային կապեր: Մշակվում է տվյալ շարժողական հմտության նկատմամբ շարժուն կարծրատիպ: Դա նշանակում է պարային և ոչ պարային շարժումների ճշգրիտ կատարում: Շարժողական հմտության շարժուն կարծրատիպի առաջացմանը նպաստում են պայմանական գրգռիչները: Պայմանական գրգռիչներ կարող են հանդիսանալ մարզիչ-մանկավարժի, կամ այս դեպքում, պարուսույց-մանկավարժի խոսքը, բացատրությունները, ուղղումները, մարզադահլիճի տեսքը և այլն: Պարող-ըմբիշներն էլ գիտեն, թե որքան դժվար է «յուրացնել» նույնիսկ ոչ բարդ շարժումներ: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է ի սկզբանե շարժումները ճիշտ ուսուցանել: Պետք է ուշադրությունը կենտրոնացնել շարժումների ամբողջ համալիրի կատարման վրա, պարող-ըմբիշները, «կատարյալ» տիրապետելով հմտությանը, իրենց նրբին շարժումների շնորհիվ սահուն կերպով կատարում են ամբողջ գործողությունը:

Շարժողական հմտությունների ֆիզիոլոգիական բնութագիրը .

Գոյություն ունի կապ շարժողական և կամային որակների միջև: Առանց նպատակասլացության, տոկունության և համառության

հնարավոր չէ ձեռք բերել անհրաժեշտ մկանային ուժ, արագություն և ընդհանրապես տիրապետել կատարողական բարձր մակարդակի: Մկանների ուժը պայմանավորված է ֆիզիոլոգիական դիմադրողականությամբ:

Դիմադրողականությունն ավելանում է, տևական փորձերի ժամանակ, մկանների հյուսվածքների հաստացման հաշվին: Պարալմբշամարտային մարզումների ժամանակ զարգանում են գրեթե բոլոր մկանները, իսկ բազմաթիվ կրկնությունները կարող են հոգնածության պատճառ դառնալ. մկանային ուժը պետք է զարգացնել չափավոր արագության պայմաններում: Պարող-ըմբիշների մոտ հիմնականում զարգացած է ողնաշարի և վերջույթների հոդերի ճկունությունը, հիմնական շարժումները կատարելիս՝ դրանց մասնակցությունը առաջնահերթ է: Պարող-ըմբիշներին պետք է իրազեկվի, որ հենաշարժողական ապարատի և նյարդային համակարգի միջև իրագործվում է երկկողմանի կապ, որը կատարվում է ուղեղիկի օգնությամբ:

Օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական իրավիճակի փոփոխությունները շարժողական գործունեության ժամանակ.

Պարային շարժողական գործողությունները տարբերվում են ըմբշամարտի գործողություններից, հետևաբար պետք է եզրեր գտնել, որպեսզի մեկը մյուսին ոչ թե խանգարի, այլ լրացնի և դառնա համատեղելի: Բազմակողմանի պատրաստված պարող-ըմբիշներն ընդունակ են հաղթահարելու նախամրցութային իրավիճակի վրա ազդող բացասական ներգործությունները: Կանոնավոր մարզումները պարող-ըմբիշների մոտ առաջացնում են ֆիզիոլոգիական

փոփոխություններ, որոնք, բարձրացնում են ամբողջ օրգանիզմի աշխատունակությունը, փոփոխվում են գրեթե բոլոր օրգանների գործառույթները: Կարևոր է, որ ակտիվ հանգիստն իրագործվում է հոգնածությունը վերացնելու նպատակով, ինչպես օրինակ, երբ աշխատանքի մի ձևը փոխարինվում է մեկ այլ ձևով, կամ շարժումը փոխվում է մեկ այլ շարժումով: Վառ օրինակ է, երբ պարից անցում է կատարվում գոտեմարտի կամ հակառակը: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը ինքնըստինքյան դրա վառ ապացույցն է: Այդ թվում ֆիզիկական աշխատանքը փոխարինելով մտավոր աշխատանքով, ցանկալի է նաև երաժշտություն լսելը: Պարող-ըմբիշները պետք է գերազանցապես տիրապետեն շարժողական գործունեության ֆիզիոլոգիական հիմնական հիմունքներին. խուսափեն անհարկի հոգնածությունից և պահպանեն ձեռք բերած համաձայնեցված պարային և ոչ պարային շարժումները՝ բարձրացնելով ընդհանուր պարող-ըմբիշի տեխնիկան:

1.5. Նյարդային համակարգի դերը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում

Անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ տևական մարզումների ընթացքում պարող-ըմբիշների մոտ փոփոխվում են ուսնաթաթի ձևը, որոշ ոսկորներ հաստանում են:

Օրգան համակարգեր.

Շնչառական համակարգի օրգաններն են քիթը, կոկորդը, շնչափողը, բրոնխները, թոքերը: Նրա գործառույթը կայանում է օրգանիզմի և շրջակա միջավայրի միջև գազերի փոխանակությամբ:

Մարսողական համակարգի օրգաններն են բերանի խոռոչը, ըմպանը, որկորը, ստամոքսը, բարակ և հաստ աղիները, լյարդը, ենթաստամոքսային գեղձը: Նրա հիմնական գործառույթը կայանում է նրանում, որ օրգանիզմին մատակարարում է մարդու գոյության համար անհրաժեշտ սննդարար նյութեր:

Արյունատար համակարգի օրգաններն են սիրտը և անոթները: Նրա հիմնական գործառույթն այն է, որ արյան միջոցով օրգանիզմից հեռացվում է արտաթորության արգասիքները: Արյունը, անոթներով շարժվելով, թթվածին և լուծելի սննդարար նյութեր է տեղափոխում դեպի ներքին օրգաններ:

Նյարդային համակարգը կազմված է կենտրոնական և ծայրամասային բաժիններից: Կենտրոնական համակարգը կազմում են գլխուղեղը և ողնուղեղը, իսկ ծայրամասային համակարգը՝ բաղկացած է 12 զուգ գլխուղեղային և 31 ողնուղեղային նյարդերից: Նյարդային համակարգը ղեկավարում է բոլոր օրգան համակարգերի

ներդաշնակ աշխատանքը՝ հարմարեցնելով այն մշտապես փոփոխվող արտաքին միջավայրի պայմաններին:

Հենաշարժողական համակարգը մկանները և կմախքն են: Մկանները կծկվելով շարժման մեջ են դնում ոսկորներին, ապահովում՝ շնչառությունը: Հենաշարժողական համակարգի շնորհիվ մարդը շարժվում է, աշխատում է՝ պահպանում իրանի դիրքը:

Արտաթորության համակարգ: Այս համակարգի միջոցով օրգանիզմը ձերբագատվում է վնասակար նյութերից, որոնք կուտակվում են արյան մեջ: Այս համակարգի օրգաններն են երիկամները, միզատար ուղիները:

Օրգանիզմը գործում է որպես մեկ ամբողջություն:

Օրգանիզմի ամեն մի օրգան իրագործում է իր գործառույթը, և դա է պատճառը, որ բոլոր օրգանների ճիշտ գործունեությունը ապահովում է ողջ օրգանիզմի ներդաշնակ կենսագործունեությունը:

Բջջային համակարգ: Այն տարրական կենդանի համակարգ է, որն «ընկած» է բոլոր կենդանի օրգանիզմների կենսագործունեության հիմքում: Բջիջը ինքնուրույն օրգանիզմ է և ընդունակ է իրագործելու կենդանի մատերիային բնորոշ գործընթացներ (աճ, զարգացում, նյութափոխանակություն, գրգռականություն և այլն): Բջիջներն իրենց ձևով, մեծությամբ և գործառույթներով բազմազան են: Բազմազանությամբ հանդերձ՝ նրանց կառուցվածքում կան ընդհանուր գծեր: Բջիջներն ունեն թաղանթ, ցիտոպլազմա և կորիզ: Այն արտաքինից ծածկված է պլազմատիկ և մեմբրանային թաղանթով:

Հյուսվածքներ: Մարդու մոտ գոյություն ունի հյուսվածքների չորս տիպ՝ էպիթելային, շարակցական, մկանային և նյարդային:

Շարակցական հյուսվածքի կառուցվածքային առանձնահատկությունը հենարանայինը և սնուցիչն է: Շարակցական հյուսվածք են արյունը, լիմֆան, կրճիկային ոսկրային հյուսվածքները:

Մկանային հյուսվածքը կազմված է մանրաթելերից: Տարբերում են հարթ և միջաձիգ զոլավոր մկանային հյուսվածքներ: Կոնստրուկտիվ մկանունքը և սրտամկանը միջաձիգ զոլավոր մկաններ են: Նյարդային հյուսվածքի կառուցվածքային միավորը նյարդաբջիջն է (նեյրոն) և գլիալ (ուղեկցող կամ սոսնձող) բջիջները: Նեյրոնը կազմված է մարմնից և ելուստներից: Նեյրոնի մարմինը ձևերով տարբեր է լինում՝ օվալաձև, աստղաձև, բազմանկյուն:

Գրգիռ և գրգռականություն: Կենդանի օրգանիզմն ընդմիջտ փոխկապակցության մեջ է շրջակա միջավայրի հետ և իր վրա է «կրում» անընդհատ փոփոխվող պայմանների ազդեցությունը (ջերմաստիճան, լույս, մագնիսական դաշտ և այլ գործոններ): Մարդը գրգիռների շնորհիվ ընդունում է յուրահատուկ հատկություն՝ գրգռականություն:

Գրգիռները պայմանականորեն բաժանվում են երեք խմբի՝ ֆիզիկական, քիմիական և ֆիզիոքիմիական: Ֆիզիկական գրգռիչներն են մեխանիկական հարվածը, ճնշումը, էլեկտրական, լուսային, ձայնային գրգռիչները և այլն:

Քիմիական գրգռիչներն են նյութափոխանակության սնունդները՝ արգասիքները, հորմոնները, դեղանյութերը, թույները և

այլն: Ֆիզիոքիմիական գրգռիչներն են օստմոտիկ ճնշումը, թթվահիմնային ազդակները և այլն: Կենսաբանական տեսակետից լինում են համարժեք և ոչ համարժեք գրգռոներ: Աչքի համար որպես համարժեք գրգռիչ է համարվում լույսի ճառագայթը: Մկանունքի համար ոչ համարժեք գրգռիչ է հանդիսանում թթվի, հիմքի ներգործությունը, մեխանիկական հատվածը: համարժեք գրգռիչները ավելի արագ են պատասխան ազդակ առաջացնում, քան՝ ոչ համարժեք գրգռիչները:

Նյարդերը և մկանները համարվում են գրգռվող հյուսվածքներ: Նրանք բնութագրվում են գրգռականությամբ: Մկանների համար գրգռման յուրահատուկ հատկանիշ է համարվում կծկումը, ներքին սեկրեցիայի գեղձերի համար՝ հորմոնները:

Կենսաէլեկտրական երևույթները գրգռվող հյուսվածքներում .

Հյուսվածքների գրգռման բնութագրական հատկանիշ է համարվում էլեկտրական երևույթների առաջացումը: Ֆիզիոլոգիական հանգստի ժամանակ բջջային *մեմբրանի* արտաքին մակերեսը լիցքավորված է էլեկտրադրական, իսկ ներքինը՝ էլեկտրաբացասական, որի շնորհիվ նրանց միջև առաջանում է հնարավորությունների տարբերություն, և այն կոչվում է մեմբրանային հանգստի հնարավորություն:

Նյարդային համակարգի ընդհանուր (հիմնական) բնութագիրը.

Նյարդային համակարգը կարգավորում է օրգանների գործունեությունը, ապահովում է օրգանիզմի և արտաքին միջավայրի բնականոն փոխազդեցությունը: Նյարդային համակարգը

պայմանականորեն ենթաբաժանվում է կենտրոնական և ծայրամասային բաժինների: Կենտրոնական նյարդային համակարգի մեջ են դասվում գլխուղեղն ու ողնուղեղը, իսկ ծայրամասային բաժնում՝ գլխուղեղից և ողնուղեղից դուրս եկող նյարդերը: Գործառույթային տեսակետից նյարդային համակարգը բաժանվում է սոմատիկ և վեգետատիվ բաժինների: Սոմատիկ նյարդային համակարգը կարգավորում է հենաշարժողական ապարատի և զգայարանների աշխատանքը, վեգետատիվ նյարդային համակարգը՝ նյութափոխանակությունը և ներքին օրգանների գործունեությունը:

Նյարդային համակարգի միջոցով մարդը ընկալում է արտաքին միջավայրի փոփոխությունները և դրան համապատասխան փոխում իր գործողությունները: Նյարդային համակարգի միջոցով է պահպանում օրգանների և առանձին օրգանների և արտաքին միջավայրի փոխկապակցությունը:

Նյարդային հյուսվածքը.

Նյարդային հյուսվածքը կազմված է նյարդային բջիջներից, որոնք կոչվում են նեյրոններ: Այն կազմված է մարմնից, մեկ երկար ելուստից (ակսոն) և բազմաթիվ կարճ ելուստներից (դենդրիտ): Նեյրոնի հիմնական գործառույթներն են՝ գրգիռի ընդունումը, մշակումը և հաղորդումը: Նեյրոնի մարմինը ծածկված է մեմբրանով, ներսում գտնվում են օրգանոիդները (կորիզ, միտոքոնդիաներ, գոլ ջրի ապարատ, ռիբոսոմներ, էնդոպլազմային ցանց): Նեյրոնի հիմնական գործառույթը գրգիռների ընդունումը և նրանց մշակումը, ազդակի հաղորդումը և պատասխան ռեակցիայի ձևավորումն է: Ըստ իրենց կատարած գործունեության՝ նեյրոնները լինում են մի քանի տեսակ:

Ընկալիչային նեյրոններ, որոնք ընդունում և մշակում են ազդակները: Նրանք գտնվում են ծայրամասային նյարդային համակարգի հանգույցներում՝ գանգուղեղային գանգլիաներում: Ներդիր նեյրոններն ապահովում են նյարդային ազդակների տեղափոխումը դեպի ողնուղեղի հետին եղջյուրներ: Նշված բոլոր նեյրոնները աշխատում են սերտ համագործակցված: Նրանց միացումները կոչվում են սինապս: Յուրաքանչյուր սինապս կազմված է մեմբրանից, նախասինապատիկ, ետսինապատիկ և սինապտիկ ճեղքից: Նյարդային վերջույթներում գտնվում է սինապատիկ կոճակ: Այնտեղ կան պղպջակներ, որոնք պարունակում են յուրահատուկ միջնորդանյութ (*մեդիատորներ*), որոնց միջոցով գրգռման ալիքը տեղափոխվում է նեյրոնից նեյրոն:

Գլխան կազմված է հատուկ բջիջներից, որոնք տեղավորված են նեյրոնների միջև: Նրանք նեյրոններից 3-4 անգամ փոքր են, գլխայի բջիջը լինում է մեծ և փոքր: Այն երկու հիմնական գործառույթ է իրագործում: Նախ՝ համարվում է արգելապատ արյան և կենտրոնական նյարդային համակարգի միջև: Նրա միջոցով անհրաժեշտ նյութերը արյան միջից դուրս են գալիս դեպի նեյրոն, և ոչ անհրաժեշտ նյութերը անցնում են արյան մեջ:

Այդ արգելապատի շնորհիվ նյարդային համակարգը պաշտպանում է ոչ անհրաժեշտ նյութերի ազդեցությունից: Երկրորդ կարևոր գործառույթն այն է, որ նա մասնակցում է միելինային թաղանթի առաջացմանը:

Բնագրի, ռեֆլեկտոր աղեղ.

Բնագրը՝ նյարդային գործունեության հիմնական ձևն է, օրգանիզմի պատասխան ազդակն արտաքին և ներքին միջավայրի գրգիռների նկատմամբ, որը իրագործվում է նյարդային համակարգի պարտադիր մասնակցությամբ: Բնագրը իրագործվում է ռեֆլեկտոր աղեղի շնորհիվ: Այն ճանապարհը, որտեղով անցնում է գրգիռը բնագրի իրագործելիս, կոչվում է ռեֆլեկտոր աղեղ:

Ռեֆլեկտոր աղեղը ընդգրկում է հետևյալ օղակները՝

1. Գրգիռը ընդունող ընկալիչ:
2. Աֆերենտ նյարդային ուղի, որի շնորհիվ գրգիռը ընկալիչից հաղորդվում է կենտրոնական նյարդային համակարգ:
3. Նյարդային կենտրոն (գլխուղեղ և ողնուղեղ), որտեղ տեղի է ունենում գրգռի փոխանցումը զգացող բջիջներից շարժիչ բջիջներին:
4. Էֆերենտ նյարդային հյուսվածք, որը գրգիռը փոխանցում է գործող օրգանին:
5. Գործող օրգան:

Ուրվագիծ ընկալիչ-կենտրոնաձիգ ուղի-կենտրոնական նյարդային համակարգ-կենտրոնախույս ուղի-գործող օրգան: Գրգռման պահից մինչև նրա պատասխանը ընկած ժամանակը կոչվում է բնագրի ժամանակ: Յուրաքանչյուր բնագր ունի իր տեղակայումը կենտրոնական նյարդային համակարգում, նրա կարգավորմանը մասնակցում է գլխուղեղի կեղևը: Նյարդային բջիջների միագումարը, որ տեղավորված են կենտրոնական նյարդային համակարգի տարբեր բաժիններում և անհրաժեշտ է բնագրի իրականացման համար, կոչվում է նյարդային կենտրոն:

Գոյություն ունեն բնագղների երկու տեսակ՝ անպայման և պայմանական: Անպայմանն ի ծնե է և փոխանցվում է ժառանգաբար: Պայմանական բնագղները մշակվում են օրգանիզմի անհատական զարգացման ընթացքում:

Բնագղը օրգանիզմի պատասխան ռեակցիան է արտաքին և ներքին գրգռիչների ազդեցությանը և իրագործվում է նյարդային համակարգի մասնակցությամբ: Մարդն անընդհատ ստանում է զանազան ազդակներ՝ ձայն, լույս, ցուրտ, խոսքային գրգիռներ, հոտ և այլն: Ի պատասխան դրա՝ իրագործվում են բնագղներ: Օրինակ՝ ձայն լսելով՝ մարդը գլուխը շրջում է ձայնի ուղղությամբ, ուժեղ լուսավորության դեպքում՝ փակում աչքերը: Բնագղը իրագործվում է ռեֆլեկտոր աղեղի առկայությամբ: Այն կազմված է հինգ բաժնից՝ ընկալիչ, զգայական ուղի, կենտրոնական բաժին, շարժողական ուղի և գործող օրգան: Յուրաքանչյուր ընկալիչ ընկալում է որոշակի գրգռիչ՝ լույս, ձայն, ջերմաստիճան և այլն: Ազդակները զգայական ուղիով փոխանցվում են կենտրոնական նյարդային համակարգ: Այնտեղ այդ ազդակները տարբերակվում են և շարժողական ուղիով հաղորդվում աշխատող օրգանին:

Պարող-ըմբիշների և ընդհանրապես ծանր ֆիզիկական և մտավոր աշխատանք կատարողների մոտ չափից ավելի գրգռումը կարող է նաև «կործանարար» լինել:

Գերակայության սկզբունք.

Կենտրոնական նյարդային համակարգում որոշ դեպքերում կարող է առաջանալ բարձր գրգռման օջախ, որը կարող է իրեն ձգել մյուս կենտրոնական ուղեղների գրգիռը և ուժեղացնել իր

ակտիվությունը՝ արգելակելով մյուս նյարդային կենտրոնները: Գերակայության առաջացման պատճառները կարող են լինել՝ քաղցը, ծարավը, տարաբնույթ հույզերը, առօրյա հոգսեր և այլն:

Կենտրոնական նյարդային համակարգը ներառում է գլխուղեղը և ողնուղեղը:

Ողնուղեղը տեղադրված է ողնաշարի խողովակում, այն սկսվում է գլխուղեղից և ավարտվում գոտկային երկրորդ ողի մակարդակի սահմանում:

Հասուն մարդու մոտ այն ունի 41-45 սմ երկարություն: Ողնուղեղն ունի երկու հաստացումներ՝ պարանոցային և գոտկային: Տարիքային զարգացման ընթացքում ողնուղեղի առանձին բաժինները զարգանում են անհավասարաչափ: Ողնուղեղը կազմված է գորշ և սպիտակ նյութերից: Գորշ նյութը գտնվում է կենտրոնում և ունի թիթեռնիկի տեսք, շրջապատված է սպիտակ նյութով: Ողնուղեղում տարբերում են գորշ նյութի երեք զույգ սյուն՝ առաջնային, կողմնային և հետին: Սպիտակ նյութը առաջացնում է վեց սյուն՝ երկու առաջնային, երկու կողմնային, երկու հետին: Ողնուղեղը իրագործում է երկու հիմնական գործառույթ՝ հաղորդիչ և ռեֆլեկտոր:

Ողնուղեղով գրգիռները օրգաններից հաղորդում են գլխուղեղ և այնտեղից օրգաններին: Ողնուղեղում տեղադրված են մի շարք անալայման բնագոյների կենտրոններ:

Ողնուղեղի առաջնային և հետին արմատներից դուրս են գալիս 31 զույգ ողնուղեղային խառը նյարդեր, որոնցից 8 զույգ՝ պարանոցային, 12 զույգ՝ կրծքային, 5 զույգ՝ սրբոսկրային, 5 զույգ՝

գոտկային և 1 գույգ՝ պոչուկային: Ռեֆլեկտոր կենտրոն՝ ողնուղեղն իրականացնում է շարժիչ և վեգետատիվ բարդ բնագոյներ: Աֆերենտ զգացող ուղիներով՝ այն կապված է ընկալիչների հետ, էֆերենտ տանող ուղիներով կմախքային մկանունքի և ներքին օրգանների հետ: Ողնուղեղի սպիտակ նյութի հետին սյունով անցնում են վերընթաց ուղիները և ազդակները տեղափոխում ընկալիչից մկան, հոդեր և մաշկի էքստերսընկալիչներին: Կողմնային սյուններում տեղադրված են այն հաղորդիչ ուղիները, որոնք ողնուղեղը կապում են ուղեղիկի հետ: Ողնուղեղում գտնվում են ռեֆլեկտոր կենտրոններ: Ողնուղեղային բնագոյները հիմնականում շարժիչ են, (տոնիկ), ծալիչ, տարածիչ: Ողնուղեղում տեղադրված են բազմաթիվ անալայման բնագոյների կենտրոններ: Ողնուղեղի սրբոսկրային հատվածում տեղադրված են պարասիմպաթիկ կենտրոնները, որոնք նյարդավորվում են փոքր կոնքի օրգանները: Ողնուղեղի հաղորդչական գործառույթը կատարվում է վերելք և վայրէջք ուղիների շնորհիվ, որոնք անցնում են ողնուղեղի սպիտակ նյութի միջոցով: Մարդկանց ողնուղեղի գործունեության վրա մեծ ազդեցություն ունի գլխուղեղը: Դա նկատելի է, երբ խախտվում է կապը գլխուղեղի և ողնուղեղի միջև:

Գլխուղեղ: Այն տեղավորված է գանգի խոռոչում: Տղամարդկանց մոտ՝ գլխուղեղի քաշը մոտավոր կազմում է 1400-1500 գրամ, կանանց մոտ՝ 1250-1350 գրամ: Մարդու մոտ գլխուղեղը 20-21 տարեկանում հասնում է իր առավելագույն մեծությանը: Գլխուղեղը և ողնուղեղը զարգանում են էկտոտերմից: Մարդու գլխուղեղն ունի բարդ կառուցվածք և կազմված է հետևյալ բաժիններից՝

ա) *Երկարավուն ուղեղ*: Այն անմիջապես ողնուղեղի շարունակությունն է, կատարում է երկու գործառույթ՝ ռեֆլեկտոր և հաղորդիչ: Երկարավուն ուղեղի միջով անցնում են հաղորդիչ ուղիները, որոնք կեղևը, միջին ուղեղները և ուղեղիկը կապում են ողնուղեղի հետ:

Երկարավուն ուղեղի միջոցով իրականացվում են մի շարք բնագոյներ՝ պաշտպանական, սննդային, սիրտ-անոթային և այլն: Երկարավուն ուղեղում գտնվում են կենսական կարևոր նշանակություն ունեցող կենտրոններ՝ շնչառական, մարսողական, սիրտ-անոթային, կլման, հազի, փռշտալու: Երկարավուն ուղեղի վնասվելուց կարող է մահ առաջանալ: Ուղեղիկը գտնվում է երկարավուն ուղեղից հետ: Այն կազմված է երկու կիսագնդերից և նրանց միացնող միջին մասից: Ուղեղիկի մակերեսը ծածկված է գալարներով և ակոսներով: Նյարդավորում են փոքր կոնքի օրգանները: Հաղորդիչ ուղիներով ուղեղիկը կապվում է ուղեղի մյուս բաժինների հետ: Ուղեղիկը կարգավորում է մկանային կծկումները, պահպանում հավասարակշռությունը և համախմբում մարմնի և նրա մասերի շարժումները: Ուղեղիկի վնասվելու դեպքում առաջանում է շարժողական գործառույթի գրգռում, մկանները թուլանում են, նորմալ կեցվածքը փոխվում է, գլուխը և վերջույթները թուլանում են, ամենաթույլ շարժումներից օրգանիզմը շուտ հոգնում է, սակայն որոշ ժամանակ անց շարժումը և մկանային լարվածությունը վերականգնվում են: Ուղեղիկի վնասվելուց խանգարվում են նաև վեգետատիվ գործառույթները, անոթային լարումը, մարսողական ուղու աշխատանքը, շնչառությունը, ջերմակարգավորումը և այլն:

Ուղեղիկը մասնակցում է շարժումների կարգավորմանը՝ դարձնելով այն սահուն, ճշգրիտ և համաչափ, կառավարում է կմախքային մկանների և վեգետատիվ օրգանների գործունեությունը:

բ) *Վարոլյան կամուրջ*: Գտնվում է ուղեղիկի տակ, ներքևից հարակցում է երկարավուն ուղեղին: Վարոլյան կամուրջը երկարավուն ուղեղը և ուղեղիկը կապում է մեծ կիսագնդերի հետ: Այս կամրջի միջոցով ազդակները ուղեղիկի մի կիսագնդից անցնում են մյուսին: Այն կարգավորում է բարդ շարժումները, մկանային լարումը և մարմնի հավասարակշռությունը:

գ) *Միջին ուղեղ*: Գտնվում է ուղեղիկի և վարոլյան կամրջի վերևում: Այն բաղկացած է ուղեղի կոթուններից և քառաբլուրներից, միջին ուղեղով են անցնում դեպի ուղեղի մյուս բաժինները գնացող հաղորդիչ ուղիները: Այստեղ են գտնվում կողմնորոշային բնագոյների կենտրոնները: Միջին ուղեղը կարևոր դեր է խաղում տեսողական և ձայնային գրգիռների նկատմամբ մկանային լարման կարգավորման կեցվածքային բնագոյների իրականացման գործում:

Միջին ուղեղի վերին բլրակներում գտնվում են տեսողական կենտրոնները, որոնք ազդակներ են ստանում աչքի ցանցաթաղանթներից: Կողմնորոշային բնագոյները դրսևորում են դեպի գրգռիչների կողմը գլխի և մարմնի շրջադարձում միջին ուղեղի կենտրոնները, կարգավորում են նաև մկանային լարումը և իրանի դիրքը: Երկարավուն ուղեղը, կամուրջը և միջին ուղեղը կազմում են ուղեղաբուն:

դ) *Միջանկյալ ուղեղ*: Միջին ուղեղից վեր գտնվում է միջանկյալ ուղեղը: Միջանկյալ ուղեղին են պատկանում տեսաթմբերը

(թալամուս), վերտեսաթմբային շրջանը (հիպոթալամուս), հետտեսաթմբային շրջանը (մետաթալամուս) և ենթատեսաթմբային շրջանը (ենդոթալամուս):

Միջանկյալ ուղեղի խոռոչը երրորդ փորոքն է: Տեսողական թմբում տեղավորված են նեյրոններ, որոնք ազդակներ են հաղորդում դեպի մեծ կիսագնդերի կեղև: Տեսողական թմբի վնասվելուց խանգարվում է քունը, առաջանում են գլխացավեր: Հիպոթալամուսը մասնակցում է քնի և արթուն իրավիճակի կարգավորմանը:

ե) *Ենթատեսաթմբային շրջանում* գտնվում են վեգետատիվ նյարդային համակարգի կենտրոնները: Այն կարգավորում է մարմնի ջերմությունը, ներքին սեկրեցիայի գեղձերի գործունեությունը, ածխաջրատային, ճարպային և ջրի փոխանակությունը: Ենթատեսաթմբի շրջանը մասնակցում է նաև շարժումների համախմբմանը:

զ) *Ցանցանման գոյացություն (ռետիկուլյար ֆորմացիա):* Գտնվում է ուղեղաբնի երկարավուն ուղեղում, վարոլյան կամրջի միջին կենտրոնական մասում: Այն մասնակցում է քնի ու արթնացման գործընթացներին: Սիմպաթիկ թելերով ցանցավոր գոյացությունը կարգավորում է կմախքամկանային գրգռականությունը:

ե) *Լիմբիկ համակարգ:* Բարդ և միասնական համակարգն է, կապված է գլխուղեղի մյուս բաժինների հետ: Նրա հիմնական գործառույթն այն է, որ պահպանում է հոմեոսթալը, զգայական վեգետատիվ ազդակները:

ը) *Գլխուղեղի մեծ կիսագնդերը* միացած են իրար հետ բրտամարմնով: Կիսագնդերի մակերեսին նկատելի են ակոսներ և գալարներ: Յուրաքանչյուր կիսագունդ բաղկացած է բլթերից: Մեծ կիսագնդերը կազմված են սպիտակ և գորշ նյութերից:

Սպիտակ նյութը իր հերթին բաղկացած է նյարդային հյուսվածքից և տեղադրված է ներսում, գորշ նյութը բաղկացած է նյարդաբջիջներից և գտնվում է մակերեսին՝ առաջացնելով գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևը: Գլխուղեղի կիսագնդերի կեղևը 4 մմ հաստությամբ գորշ նյութի շերտ է: Այն ապահովում է օրգանիզմի և արտաքին միջավայրի փոխազդեցությունը և կարգավորում օրգանիզմի գործառույթը, վարքը: Գլխուղեղի կեղևում գտնվում են շարժողական – զգացող գոտիներ: Ծոծրակային բույթի կեղևում գտնվում է տեսողական գոտին: Դրական տեսողությունը հնարավոր է այն դեպքում, երբ կեղևի այդ տեղամասը վնասված չէ: Քունքային բույթում տեղավորված է լսողական գոտին: Կենտրոնական ակոսի առջևում է կեղևի շարժողական գոտին: Շարժողական կենտրոնները գլխուղեղի կենտրոնում զբաղեցնում են մեծ տարածություն: Իրանի և ստորին վերջույթի մկանների շարժողական կենտրոնները ավելի քիչ են, իսկ վերին ազատ վերջույթի թաթի մկանների շարժողական կենտրոնները համեմատաբար՝ շատ: Զգացող-շարժողական կենտրոնը պարոդ-ըմբիշին հնարավորություն է տալիս կատարելու բարդ, ճիշտ և արագ շարժումներ:

Մկանային լարումը շարժողական գործունեության համար զգալի նշանակություն ունի: Այն նախապատրաստում է մկանների կծկումները, ստեղծում հնարավորություն իրանին ցանկացած դիրք

ապահովելուն: Մկանային լարումը «դեկավարվում» է կեղևի կողմից, դրա պահպանման գործում մասնակցում են ողնուղեղը, ուղեղիկը: Մկանային լարման մշտական վերաբաշխումը ապահովում է ցանկացած դիրք և օգնում է հեշտ, մատչելի կատարելու շարժումները: Մարդու մոտ մկանային լարումը, նրա վերաբաշխումը կատարվում և «հսկվում» են կեղևի կողմից: Մկանային լարման վերաբաշխմամբ մարդու մոտ առաջանում են յուրահատուկ տոնիկ բնագոյներ, նրանք իրագործվում են մկաններում, հոդերում, մաշկում գտնվող ընկալիչների գրգռման հետևանքով: Տոնիկի բնագոյները լինում են դիրքային, ուղղիչ և կայուն կինետիկ: Դիրքային բնագոյները իրագործվում են իրանի դիրքի փոփոխության ժամանակ, որն օգնում է իրանի հավասարակշռությունը պահպանելուն: Դիրքային բնագոյներ առաջանում են նաև իրանի նկատմամբ գլխի դիրքի փոփոխության ժամանակ:

Տոնիկ բնագոյների դերը շարժողական գործունեության գործընթացում.

Եթե շարժիչ նյարդը գրգռելով՝ կմախքային մկանը հասցնենք հոգնածության, ապա եթե գրգռվի սիմպաթիկ նյարդը, մկանի աշխատունակությունը կվերականգնվի: Սիմպաթիկ նյարդը բարձրացնում է նյութափոխանակությունը և իջեցնում մկանների հոգնածությունը: Սիմպաթիկ նյարդային համակարգը խթանում է հոգնած կմախքային մկանունքի աշխատունակությունը, սրտի գործունեությունը, բարձրացնում զարկերակային ճնշումը, պարասիմպաթիկ դրդում է նշված գործընթացը: Սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ համակարգը օրգանիզմում գործում են որպես

համագործիչ համակարգեր, նրանցից չուրաքանչյուրն ապահովում է մյուսի գործունեությունը:

Վեգետատիվ նյարդային համակարգի դերը և նշանակությունը.

Վեգետատիվ նյարդային համակարգը մասնակցում է օրգանիզմի նյարդահումորալ կարգավորմանը: Վեգետատիվ կենտրոնները կապված են գլխուղեղի բարձրագույն բաժնի՝ մեծ կիսագնդերի կեղևի հետ: Ուրախությունը, տխրությունը, զանազան հույզերը ուղեկցվում են վեգետատիվ փոփոխություններով: Ակտիվ մկանային աշխատանքի ժամանակ մկաններին անհրաժեշտ են թթվածին, քաղցր (անադարտ մեղր) և այլ անհրաժեշտ նյութերի որոշակի քանակություն: Վեգետատիվ նյարդային համակարգը ոչ միայն կարգավորում է բոլոր օրգանների աշխատանքը, այլև հարմարեցնում է այն ծանրաբեռնված մկանային աշխատանքին: Մկանների աշխատանքի ժամանակ գրգիռները վեգետատիվ նյարդերով հաղորդվում են սրտին, փոփոխում նրա աշխատանքը, նեղացնում արյան անոթների լուսանցքը ներքին օրգաններում և լայնացնում՝ մկաններում: Արյունը հարստանում է գլյուկոզայով, փոփոխվում է շնչառության ուժով և խորությունը, առաջանում է քրտնարտադրություն, որը կարգավորում է իրանի դրական ջերմաստիճանը: Վեգետատիվ նյարդային համակարգը, ազդելով մկաններում նյութափոխանակության վրա, փոփոխում է աշխատունակությունը և իջեցնում հոգնածությունը:

Բարձրագույն նյարդային գործունեության ֆիզիոլոգիա .

Մարդու հոգեկան գործունեությունը իրագործվում է գլխուղեղի մասնակցությամբ՝ բնագոյային ճանապարհով:

Գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի գործունեությունը, որը ապահովում է մարդու վարքը, Ի. Պ. Պավլովը անվանել է բարձրագույն նյարդային գործունեություն: Այդ գործունեությունը պահպանում է մարդու կյանքը, ապահովում նրա օրգանիզմի վերաբերմունքը արտաքին միջավայրի փոփոխվող պայմանների նկատմամբ: Ի. Պ. Պավլովը բնագործը համարել է նյարդային գործունեության հիմքը: Ոչ պայմանական բնագործերը բնածին են և ժառանգաբար փոխանցվում են սերնդից սերունդ: Պայմանական բնագործերը ձևավորում են կյանքի ընթացքում: Տարբեր գործողության ժամանակ իրագործվում է բարդ պայմանական բնագործ: Օրինակ՝ մրցելույթից առաջ սրտի զարկերի և շնչառության միջև համագործակցություն է առաջանում: Պայմանական բնագործերի շնորհիվ մարդը հարմարվում և տարբերակում է միջավայրի ինչպես բարենպաստ, այնպես էլ ոչ բարենպաստ ազդակները: Պայմանական բնագործերի շնորհիվ մարդը մատչելի ձևով և նրբորեն հարմարվում է միջավայրի հարափոփոխ պայմաններին:

Պայմանական բնագործերի արգելակումը .

Ապացուցված է, որ կենտրոնական նյարդային համակարգում իրագործվում է երկու նյարդային գործընթաց՝ գրգռում և արգելակում: Արգելակումը արտահայտվում է մարդու ինչպես վարքային ազդակներում, այնպես էլ շարժողական գործունեության բնագավառում: Արգելակումը լինում է պայմանական և ոչ

պայմանական: Մարգումների ընթացքում շարժումների ուսուցման գործընթացում գրգիռ և օտար գործողություններ կամ մտքեր կարող են առաջացնել շարժողական գործունեության (պար, գոտեմարտ) որակի անկում: Գործողությունը կատարելուց առաջ անհրաժեշտ է վերացնել ոչ անհրաժեշտ գրգիռները:

Տարբերակված (դիֆերենցիալ) արգելակումը .

Ուսուցանելու ընթացքում, երբ շարժումները աստիճանաբար կայունանում են, ավելորդ մկանները այլևս գրեթե չեն մասնակցում շարժումներին, պարող-ըմբիշները լիարժեք տիրապետում են շարժումներին և տարբերակում են անհրաժեշտ վարժությունները: Պարող-ըմբիշները ուսուցման ընթացքում պետք է նկատի ունենան, որ արգելակման գործընթացը պետք է առաջանա և օգնի կամ խանգարի տարաբնույթ շարժումների տեխնիկայի կատարելագործմանը:

Քնի գործընթացը իրենից ներկայացնում է արգելակում: Այս գործընթացը տարածվում է գլխուղեղի և նրա կեղևի կենտրոններում: Քունը պաշտպանում է նյարդային համակարգը հոգնածությունից և վերականգնում է նրա գործառույթը: Քնած իրավիճակում մարդու բոլոր օրգանների աշխատանքը առավելագույնս նվազում է:

Ծանրաբեռնված և հոգնեցուցիչ աշխատանքից հետո անհրաժեշտ է մինչև քնելը թուլացնել հիմնականում ներգործված մկանները: Ապացույցված է, որ պայմանական արգելակման արդյունավետ աճ նկատվում է 12-13 տարեկանների մոտ: Մինչև 14-15 տարեկանը պայմանական *բնագր*ները շարունակում են զարգանալ: Արգելակման տարիքային զարգացումը կարևոր դեր ունի

շարժողական գործունեության պայմանական կատարելագործման գործընթացում:

Բարձրագույն նյարդային գործունեության տիպաբանական առանձնահատկությունները.

Մարդու վարքագիծը զարգանում, ձևավորվում և փոփոխվում է կյանքի ընթացքում, նրա զարգացմանը նպաստում են նաև անհատական առանձնահատկություններ: Տարբերում են բարձրագույն նյարդային գործունեության պայմանական չորս տիպ՝

1. Ուժեղ հավասարակշիռ, շարժուն (սանգվինիկ):

Այս տիպի մարդիկ շարժուն են, ուժեղ, հավասարակշիռ, շփվող, կենսուրախ: Պարող-ըմբիշները հեշտ են ընկալում, «յուրացնում» զանազան շարժումները, կատարողականում արտահայտիչ են և վստահ:

2. Ուժեղ, անհավասարակշիռ տիպ (խուլերիկ):

Նրանք բնութագրվում են գլխուղեղի կեղևի բջիջների արտահայտված գրգռականությամբ: Հիմնականում անզուսպ են, անհանգիստ, իրենք իրենց չեն տիրապետում, գործունեության մեջ կտրուկ են: Շարժումները ուսուցանելիս հիմնականում հեշտ են տրվում նրանց, պայմանական արգելակումը կատարվում է դժվարությամբ: Այդ իսկ պատճառով սխալ ընդօրինակած շարժումները դժվարությամբ են ուղղվում, սակայն սեռահասունացումից հետո որոշ չափով հավասարակշռվում են:

Պայմանական բնագդիները մշակվում են արագ, բայց դժվար են կայունանում: Պարող-ըմբիշների մոտ շարժողական պայմանական

բնագոյներ մշակելու և ամրապնդելու համար պահանջվում է բազմաթիվ կրկնություններ:

3. Ուժեղ, հավասարակշիռ, հանգիստ (ֆլեգմատիկ):

Նրանք հանգիստ են, չշփվող, հեշտ են հակազդում գրգռիչներին, ցանկացած աշխատանք կատարում են մեծ պատասխանատվությամբ, աշխատասեր են, առաջացած խոչընդոտները «սահուն» կերպով հաղթահարում են, շարժումները տևական ժամանակում ուսուցանում են և մշակված բնագոյները երկար ժամանակ պահպանվում:

4. Թույլ տիպ (մելանխոլիկ):

Այս տիպի մարդիկ բնութագրվում են գլխուղեղի բջիջների արագ արգելակմամբ և շատ թույլ գրգռականությամբ: Դրական պայմանական բնագոյները դանդաղ են մշակվում, որի շնորհիվ նրանք քիչ շփվող են, կասկածամիտ, անկայուն են իրենց որոշումներում և գործողություններում: Պարող-ըմբիշների մոտ շարժումները անվստահ են, աննկատ գրգռիչներին արձագանքում են, շփոթվում: Մարդիկ ի ծնե որոշակի տիպի են պատկանում, ժամանակի ընթացքում դրսևորելով կամք կարող են ճնշել իրենց բնորոշ բացասական կողմերը, որը առկա է իրենց ամենօրյա կյանքում:

Պարող-ըմբիշների կամային հականիշները .

Միանշանակ կամքը, աշխատասիրությունը, հետևողականությունը կարևոր հատկանիշներն են նպատակին հասնելու և ճանապարհին հանդիպած դժվարությունները հաղթահարելու, իր վարքին տիրապետելու համար: Կամային

հատկանիշները մշտապես ուղղված են իր առջև դրված նպատակին հասնելու, որը պայմանավորված է մտածողությամբ, ուշադրությամբ, հիշողությամբ, ընդունակություններով և խառնվածքով, որը չի կարող իրագործվել առանց կամքի դրսևորման: Վարքը մարդուն շրջապատող միջավայրի հետ օրգանիզմի փոխհարաբերությունն է և նպատակաուղղված է բավարարելու հոգեկան և ֆիզիկական պահանջմունքները. վարքային գործառույթները իրականանում են գլխուղեղի հսկողությամբ: Կամային գործունեության (պարի, ըմբշամարտի ուսուցման) մասն են կազմում գործողության գիտակցումը, նպատակադրված աշխատանքը և նրա հետ կապված կամային ուժը:

Օրինակ՝ պտույտ բարձր ցատկելով սկզբնական կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է գիտակցել աշխատանքի կարևորությունը, հետո որոշել, թե ինչպես պետք է կատարել: Կամային հնարավորություններով հաղթահարվում է վախը և տարակուսանքը, այնուհետև կատարվում է շարժումը: Մարզումների գործընթացում պարող-ըմբիշը վերահսկում է իր մարմինը՝ օգտագործելով ունեցած հնարավորությունները և ուժեղացնելով կամքը: Կամքը, գիտակցությունը պայմանավորված են հասարակական «պահանջով»: Դժվարությունների հաղթահարումը հնարավոր է կամային մեծ ճիգ գործադրելով: Բարդ շարժումներին տիրապետելու բարձր վարպետության հասնելու համար պարող-ըմբիշը պետք է տիրապետի բարձր որակի կամային հատկանիշների: Կամային որակները բազմաթիվ են, կարևոր է նաև նպատակասլացությունը:

Դա այն է, երբ մարդն իր առջև որոշակի խնդիր է առաջադրում և համառորեն իրագործում է այն:

Հաստատակամությունը մարդու կամքն է նշված նպատակին տևականորեն ձգտելու և հասնելու:

Ինքնատիրապետումը դա մարդու կամքն արգելակելու որակ է, որը հնարավորություն է ստեղծում տիրապետելու ֆիզիկական գործունեությունը կամ հոգեկան երևույթները, որոնք խանգարում են նպատակը կատարելուն:

Տոկունությունը բարոյական և ֆիզիկական դիմացկունություն է տևական դժվարությունները հաղթահարելու համար: Դա կարող է արտահայտվել այն դեպքում, երբ մարդը պահպանում է հոգու ամրությունը, համառությունը՝ ժամանակավոր դժվարությունները և բացասական ազդեցությունները հաղթահարելու համար:

Համարձակությունը մշակվում է հաստատակամության, համառության հիմքի վրա: Կամային բոլոր որակները իրար հետ շաղկապված են: Կամքի ձևավորմանը նպաստում են գիտելիքների «խորությունը», խնդիրներ լուծելու կարողությունը և ինքնուրույնությունը:

Գիտակցությունը մարդու ուղեղի գործունեության արդյունքն է, նրա առաջացումը անհրաժեշտ է բարձրակարգ օրգանիզմներին շրջակա միջավայրին հարմարվելու համար:

Գիտակցության վարքային արտահայտություններն են ուշադրությունը, զգայությունը, հույզերը, մտածողությունը, ապագա գործողությունը գնահատելու, կանխագուշակելու

հնարավորությունը: Գիտակցությունը պայմանավորված է գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի մեծաքանակ նեյրոններով:

Ուշադրությունը ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների հիմքում գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևում դրդման և արգելակման գործընթացի շարժունությամբ և համագործակցությամբ է պայմանավորված: Ուշադրության առաջացմանը մասնակցում են գլխուղեղի կեղևային և ենթակեղևային կենտրոնները, հատկապես՝ կեղևի ճակատային բլթերը, որոնց վնասումից առաջանում է ուշադրության խանգարում: Խոսքի զարգացման և ճակատային բլթերի զարգացման հետ ուշադրությունը դառնում է լիարժեք:

Հիշողությունը նյարդային համակարգի բարձրագույն գործառույթներից մեկն է, որի շնորհիվ ձեռք բերված փորձը և գիտելիքները պահպանվում են: Հիշողությունը չի կարելի անջատել ուսումնական գործընթացից, նրանք փոխկապակցված են: Մարդու գլխուղեղի տարբեր բաժիններում եղած հիշողության հետքերը կարող են պահպանվել կարճատև կամ երկարատև: Հիշողությունը գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի նյարդաբջջի գործունեության արդյունք է: Քունքային բլիթը կատարում է հիշողության հետքերի պահպանման, ճակատային բլիթը՝ կարճ հիշողության գործառույթ: Եթե ախտահարվում է միջանկյալ ուղեղի միջին գծի գոյացությունը, առաջանում է հիշողության կորուստ՝ «ամնեզիա»: Հիշողության մեխանիզմում իրագործվում են քիմիական գործընթացներ:

Հիշողության հետքերի առաջացումը կատարվում է միջնորդանյութերի, սպիտակուցների, նուկլեինաթթուների, հորմոնների, կալցիումի իոնների մասնակցությամբ: Տարբեր

քիմիական նյութեր դեր ունեն հիշողության մեխանիզմում: Օրինակ՝ ացետիլխոլինը մասնակցում է ժամանակավոր կապերի առաջացմանը, նորադրենալինը՝ պայմանական բնագոյների մշակմանը: Ացետիլխոլինը գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի և լիմբիական համակարգի հիմնական միջնորդանյութն է: Բնագոյների ամրապնդման գործում նորադրեներգիկ համակարգը ունի դրական ազդեցություն: Սերոտոնինը չի մասնակցում պայմանական բնագոյների մշակման գործընթացին, սակայն կարևոր դեր ունի հիշահետքերի ամրապնդման և երկարատև հիշողության գործում: Սերոտոնինի նյութափոխանակության խանգարումը գլխուղեղում հիշողության հետքերի ամրապնդման խանգարում է առաջացնում: Հիշողության վրա նաև ներգործում են հորմոնները, հիպոֆիզում արտադրվող ադրենոկորտիկոտրոպ հորմոնը, լիզինվազոպրեսինը: Վազոպրեսինը նպաստում է հիշողության հետքերի երկարատև պահպանմանը: Հիշողությունը մարզելու համար պետք է ուշադրությունը կենտրոնացնել ուսուցանվող նյութի վրա, դրսևորել կամք նոր նյութը հիշելու համար, տևական մտավոր աշխատանքը ընդմիջել ֆիզիկական աշխատանքով, քանի որ ակտիվ շարժումները կայունացնում են արյան շրջանառությունը և վերականգնում աշխատունակությունը:

Հույզեր և մոտիվներ .

Հույզերը մեր զգացմունքները, տրամադրություններն են, որոնք արտահայտվում են վարքի փոփոխություններով, վեգետատիվ և ներզատիչ գեղձերի ակտիվացմամբ: Նրանք միաժամանակ մարդու սուբյեկտիվ վերաբերմունքն են ներքին և արտաքին գրգիռների

նկատմամբ, որոնք արտահայտվում են հաճույքի, տհաճության, ուրախության, վախի և այլ ձևերով: Հույզերը ապրումների ձևերով արտացոլում են իրավիճակը, հանդիսանում են հոգեկան գործունեության, վարքի հիմքը և արտահայտվում են վեգետատիվ սրտխփոց, քրտնապատություն, ճնշման բարձրացում և շարժողական դիմախաղի դրսևորումներ: Տարբերում են դրական և բացասական հույզեր: Դրական հույզերը արտահայտում են ուրախություն, հաճույք, գոհունակություն, բացասական հույզերը՝ տհաճության, վախի, զգվանքի զգացում: Հույզերը ուղեկցվում են արյան մեջ կենսաբանորեն ակտիվ նյութերի՝ հորմոնների (ադրենալին, նորադրենալին) պարունակության ավելացումով, որից բարձրանում է զարկերակային ճնշումը, արագանում՝ շնչառությունը, սրտի կծկումները, շնչառության հաճախականությունը: Հույզերի առաջացումը պայմանավորված է գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի ճակատային, քունքային բլթերի, միջակա ուղեղի ակտիվացմամբ: Հուզական դրսևորումները պայմանավորված են բնածին ժառանգական մեխանիզմներով, որոնք կարևոր կենսաբանական նշանակություն ունեն: Հույզերի շնորհիվ օրգանիզմը հարմարվում է շրջակա միջավայրի փոփոխություններին: Դրական հույզերը օրգանիզմի համար օգտակար պայմանական բնագոյների մշտական միջոց են:

Հույզերը համագործակցում են միմյանց հետ: Որոշ դեպքերում նույն գրգիռը տարբեր մարդկանց մոտ կարող է առաջացնել տարբեր հուզական ազդակներ:

Օրինակ՝ մեկի մոտ կարող է առաջանալ վախի, մյուսի մոտ՝ ցասման զգացում: Հուզական վարքի իրականացման համար առաջատար դեր են կատարում ենթատեսաթումբը, նշաձև կորիզը, խովածիռ գալարը, մեծ կիսագնդերի կեղևի առջևի և քունքային բաժինները: Մարդկանց հույզերի կարգավորման գործում կարևոր են ճակատային բլթերը: Նշաձև կորիզի վնասումն առաջացնում է վախի զգացման կորուստ:

Շարժողական գործունեության ընթացքում հույզերի առաջացումը.

Հայտնի է, որ մարդու հոգեկան ապրումները, ներքնաշխարհը արտացոլվում են դեմքի վրա՝ դիմախառի արտահայտչաձևերով: Դիմախառն առավել արտահայտիչ է լինում, շարժումների տրամաբանությունը ակնհայտ է դառնում, երբ միաժամանակ մասնակցում են ձեռքերի և աչքերի շարժումները, տվյալ գործողությանը բնորոշ հայացքը և այլն: Պարող-ըմբիշի հայացքը միայն շարժումներով և իրանի կեցվածքով չի պայմանավորված, կարևոր են նաև կոպերի, հոնքերի շարժումները: Այն կարող է փոխվել լույսի, հանդիսականների ազդեցությունից: Երբ լույսը նվազում է, վերին կոպը բարձրանում է, աչքի բիբը լայնանում, որպեսզի տեսողության օրգանի լուսազգաց ցանցաթաղանթի համար ստեղծվի ավելի շատ լույս ստանալու հնարավորություն: Հակառակ դեպքում, երբ ուժեղ լույս է լինում, աչքերը կկոցվում են, բիբը նեղանում և չափավորվում է ուժեղ լույսի ազդեցությունը ցանցաթաղանթի վրա: Պարող-ըմբիշի հայացքի վրա ազդում է հանդիսատեսը, նրա բացասական դիմախառը, շարժումները,

աղմուկը, որի դեպքում սկսնակ և ոչ արհեստավարժ պարող-ըմբիշները դժգոհություն և լարվածություն են արտահայտում: Դա բնականաբար կարող է ազդել գործողության (պար, գոտեմարտ) որակի վրա: Հանդիսատեսի վերաբերմունքը պարող-ըմբիշների մոտ ներքին ապրումներ է առաջացնում, որին հաջորդում է դեմքի որևէ արտահայտություն (դժգոհություն, հիացմունք, զարմանք, գոհունակություն և այլն): Բոլոր տեսակի զգացմունքները ազդում են նյարդային համակարգի վրա, որի հետևանքով փոխվում է արյան շրջանառության, շնչառության, մարսողական օրգանների գործառույթները (օրինակ՝ վախի դեպքում մարդը գունատվում է):

Պարող-ըմբիշների մոտ դիմախաղի արտահայտչաձևերը, ներքին ապրումները տարբեր են լինում: Դա պայմանավորված է գլխի դիրքից: Հաճախ մարզական գործընթացում գլխի դիրքը փոխվում է, այդ դեպքում հայացքը բոլորովին այլ արտահայտություն է ստանում: Դրանից խուսափելու համար պարուսույց-մանկավարժները պարող-ըմբիշներին ուսուցանում են, որ պարի ժամանակ պետք է մոռացության տալ առօրյա հոգսերը և տրամադրվել այդ պահի պահանջներով: Զգացմունքների ֆիզիոլոգիան պարող-ըմբիշները պետք է լավ ուսումնասիրեն, քանի որ առանց դրա չի հաջողվի լուծել հոգեկան բարդ խնդիրները:

Զգայարանները և նրանց դերը «Կռի» հայկական ըմբշամարտում.

Կենդանի օրգանիզմը սերտորեն առնչվում է շրջակա միջավայրի հետ և այնտեղից անընդհատ ստանում է տեղեկություն միջավայրի փոփոխությունների վերաբերյալ: Կենտրոնական

նյարդային համակարգն արտաքին աշխարհի և օրգանիզմի ներքին միջավայրի իրավիճակի մասին տեղեկատվություն է ստանում հատուկ ֆիզիոլոգիական սարքերով, զգայական ընկալիչներով:

Ժամանակի ընթացքում ձևավորվել են մասնագիտացված զգայական օրգաններ, որոնք ընկալում են միայն որոշակի գրգիռներ: Մաշկը՝ ցավ, հպում, ճնշում և ջերմություն է ընկալում, շարժողական զգայարանը՝ ճշգրիտ տեղեկատվություն շարժողական գործունեության մասին, աչքը՝ լույսի ճառագայթների և այլն: Մարդը կարող է գոյատևել միայն որոշակի գրգիռներ ընդունելով: Զգայական օրգանների մեծ մասի վնասվելու դեպքում խախտվում է ուշադրությունը, տրամաբանական մտածողությունը, քնկոտություն է առաջանում և այլն: Յուրաքանչյուր վերլուծիչ կազմված է երեք բաժիններից: Առաջին՝ ընկալիչ, որը ընդունում է գրգիռներ: Նրանք մասնագիտացված նյարդային բջիջներ են, որոնք ընկալում են յուրատեսակ ազդակներ: Երկրորդ՝ հաղորդիչ ուղի, որը գրգիռները նյարդային ազդակի ձևով հաղորդում է կենտրոնական նյարդային բաժին: Երրորդ՝ կեղևային բաժին: Այստեղ նյարդային ազդակները վերածվում են զգայության: Օրինակ՝ տեսողական զգայարանի ծայրամասային բաժինը ակնագունդն է՝ իր օժանդակ հարմարանքներով: Հաղորդիչ ուղին տեսողական նյարդն է, որը ակնագնդից գնում է կեղևային բաժին (տեսողական կենտրոն): Երրորդ բաժինը՝ տեսողական կենտրոնը, գտնվում է գլխուղեղի մեծ կիսագնդերի կեղևի ծոծրակային բաժնում:

Տարբերում են մեխանիկական ընկալիչներ, որոնք ընկալում են մեխանիկական գրգիռներ, ջերմաընկալիչներ, որոնք ընկալում են

ջերմային գրգիռներ, քիմիական ընկալիչներ, որոնք զգայուն են քիմիական գրգիռների նկատմամբ, լուսաընկալիչներ՝ ցանցաթաղանթի տեսաընկալիչը, ձայնաընկալիչներ՝ լսողական բջիջները, ցավազգաց ընկալիչներ, որոնք ընկալում են ցավային գրգիռներ: Զգայարանները գործում են փոխհամաձայնեցված, որն ապահովում է արդյունավետ աշխատանք: Մեկ վերլուծիչի դրդումը ազդում է մյուսի դրդունակության վրա: Օրինակ՝ նվագախմբի ձայնը ավելի պարզ է ընկալվում, եթե մարզադահլիճը լուսավորված է: Երբեմն, տեսողական ընկալիչների գրգռումը բարձրացնում է լսողական զգայարանի զգայնությունը:

Տեսողական զգայարան.

Տեսողական զգայարանի ծայրամասային բաժինը ակնագունդն է և օժանդակ հարմարանքները (բիբ, հոնքեր, արցունքագեղձեր, աչք շարժող մկաններ և այլն): Ակնագունդը տեղադրված է ակնակապիճում և գնդաձև է: Արտաքինից այն պատված է սպիտակուցային թաղանթով, որը պաշտպանական դեր է կատարում: Առջևի մասում թափանցիկ է և կազմում է եղջերաթաղանթը. այստեղով անցնում են լույսի ճառագայթները: Սպիտակուցային թաղանթի տակ գտնվում է անոթաթաղանթը, որը հարուստ է արյան մազանոթներով, նրա առջևի մասում ծիածանաթաղանթն է, որը պարունակում է գունանյութ, և նրա քանակով է պայմանավորված աչքի գույնը: Ծիածանաթաղանթի կենտրոնում գտնվում է կլոր անցք՝ բիբը: Լույսի ճառագայթների քանակից կազմված բիբը լայնանում և նեղանում է: Նվազ լուսավորության դեպքում բիբը բնագործեն լայնանում է, վառ

լուսավորության դեպքում՝ նեղանում: Բիբի հետևում գտնվում է ակնաբյուրեղը, որն երկուռուցիկ է ոսպնյակի նման: Ոսպնյակը նպաստում է տեսնել տարբեր հեռավորության վրա գտնվող առարկաները: Ակնագնդի ներսը լցված է դոնդողանման զանգվածով (ապակենման մարմին): Ակնագնդի ներքին թաղանթը ցանցաթաղանթն է, որտեղ գտնվում են ցուպիկները և ուրվականները: Ցուպիկները գրգռվում են թույլ լույսով, իսկ սրվակները՝ պայծառ լույսով: Ցանցաթաղանթի մեջ տեղում գտնվում է դեղին բիծը, իսկ նրա կողքին՝ կուր բիծը. այստեղից դուրս է գալիս տեսողական նյարդը:

Եղջերաթաղանթը, բբի ակնաբյուրեղը և ապակենման մարմինը միասին կազմում են ակնագնդի օպտիկական սարքը: Բնականոն տեսողություն ունեցող մարդկանց մոտ լույսի ճառագայթները «ընկնում» են ցանցաթաղանթի վրա և առաջացնում առարկայի շրջված պատկերը: Եթե ակնագնդի երկարությունը մեծ է, ապա առարկան կենտրոնավորվում է ցանցաթաղանթի առջևում: Լուսաբեկման այդպիսի խախտումը կոչվում է կարճատեսություն: Եթե ակնագնդի երկարությունը փոքր է, ակնագունդը փոքր է, ապա կենտրոնավորվում է ցանցաթաղանթի հետևում: Այդպիսի խախտման դեպքում նկատվում է հեռատեսություն: Աչքը ունի հարմարվողականության հատկություն, աչքը կարող է հարմարվել՝ տեսնելու տարբեր հեռավորության վրա: Տեսողական զգայարանը անհրաժեշտ է պաշտպանել շրջակա միջավայրի վնասակար ներգործությունից: Կարևոր է, որ լույսը «ընկնի» մարգագաղախի ձախ կողմից:

Լսողական զգայարան.

Լսողական զգայարանը կազմված է երեք բաժնից՝ արտաքին, միջին և ներքին ականջ: Արտաքին ականջը կազմված է ականջախեցուց և լսողական արտաքին անցուղուց: Մարդու ականջախեցին հավաքում է ձայնային տատանումները և հաղորդում լսողության անցուղուն, այնտեղից էլ թմբկաթաղանթին, որը միջին ականջը սահմանագատում է արտաքինից: Լսողական արտաքին անցուղին հարուստ է ականջածծումբ արտադրող գեղձերով: Միջին ականջը տեղավորված է քունքոսկրի հաստության մեջ, հարուստ է օդատար խոռոչներով: Միջին ականջում գտնվում են լսողական ոսկրիկները, մուրճը, սալը և ասպանջակը: Նրանք կապված են միմյանց հետ և թմբկաթաղանթի տատանումները հաղորդում են ներքին ականջին: Միջին ականջը եվստախյան խողովակով հաղորդակցվում են քթնմպանի հետ: Ներքին ականջը գտնվում է քունքոսկրի խորքում, որը հեղուկով լցված խոռոչների և գալարուն խողովակի ոսկրային լաբիրինթոս է: Այնտեղ գտնվում է խխունջը և հավասարակշռության զգայարանը: Խխունջը պարուրածն ոսկրային խողովակ է: Խխունջում են գտնվում լսողական ընկալիչները: Արտաքին ականջը, ընդունելով ձայնային ալիքներ, լսողական անցուղով հաղորդում է թմբկաթաղանթին և առաջացնում տատանումներ, որի հաճախականությունը կախված է ձայնի ուժգնությունից:

Այն տատանումները փոխանցվում են լսողական ոսկրիկներին, ապա ներքին ականջի ձվաձև պատուհանին, որոնք առաջացնում են ընկալիչների դրդում, առաջացնում են նյարդային

ագղակ, որը լսողական նյարդով հաղորդվում է գլխուղեղի մեծ կիսագնդի կեղևի քունքային բլթում գտնվող լսողության կենտրոնին, որտեղ էլ կատարվում է ձայնի հաճախականության տարբերակում: Լսողական զգայարանի միջոցով մարդը տարբերակում է մեծ քանակությամբ ձայնային տատանումներ: Պարող-ըմբիշները լսողական զգայարանի օգնությամբ ընկալում են մարզիչ-պարուսույց-մանկավարժի բացատրությունները, դիտողությունները: Լսելով երաժշտությունը՝ պարող-ըմբիշները հարմարեցնում են այն շարժումներին: Այսինքն, ստեղծվում է համագործակցություն լսողական և շարժողական զգայարանների միջև: Լսողության օրգանը նույնպես ենթակա է արտաքին ներգործությունների: Լսողությանը վնաս է հասցնում աղմուկը, որից թմբկաթաղանթը կորցնում է առաձգականությունը, և թուլանում է լսողությունը, երբ վարակիչ հիվանդությունների մանրէները թափանցում են ականջ, առաջացնում են բորբոքումներ, որից նույնպես լսողությունը վնասվում է: Լսողության արտաքին անցուղու գեղձերից արտադրվող ականջաձուլմբը պաշտպանական դեր ունի, քանի որ իր մեջ ներառում է շրջապատի փոշին, մանրէները:

Շարժողական զգայարան.

Շարժողական զգայարանը օրգանիզմի համար ունի չափազանց կարևոր նշանակություն: Նրա շնորհիվ մարդը կողմնորոշվում է տարածության մեջ, որը շատ կարևոր է պարող-ըմբիշների համար: Այս զգայարանը ևս երեք բաժնից է կազմված: Ծայրամասային բաժինը՝ շարժողական օրգանները, ներքին

ընկալիչներն են, նրանք գրգիռ են ստանում այդ օրգանների շարժումների ժամանակ:

Ընկալիչի ստացած գրգիռները կենտրոնաձիգ նյարդային ճանապարհով հաղորդվում են ողնուղեղին և այնտեղից գլխուղեղի կեղևին: Շարժողական զգայարանի կենտրոնական բաժինը գլխուղեղի կեղևի զգացող շարժողական բաժինն է: Շարժումների ուսուցման գործընթացում շարժողական զգայարանի դերը կարևորվում է, քանի որ նրա կողմից է հսկվում շարժումների ճշգրտությունը: Օրինակ՝ երբ ծավլում է վերին վերջույթը, արմնկահոդում կծկվում է երկգլխանի մկանը և թուլանում:

Այդ մկանների ընկալիչներում առաջացած գրգիռները ահագանգում են մեկ մկանի կծկվելու, մյուսի՝ բանալու մասին: Գրգիռները տեղափոխվում են գլխուղեղի կեղևի զգացող շարժողական կենտրոն, որտեղ տարբերակվում է պատասխան ազդակը, հաղորդվում աշխատող մկաններին, որի շնորհիվ կարգավորվում է ճշգրիտ շարժումների իրագործումը: Շարժողական զգայարանների դերը կարևոր է նաև նոր շարժումներ ուսուցանելու գործընթացում: Շարժումները, որը մարդը իր կյանքում ձեռք է բերում, համարվում են պայմանական շարժողական բնագոյներ: Բարդ շարժումների կատարումը իրագործվում է բնագոյների մշակման շնորհիվ և շարժողական զգայարանների մասնակցությամբ:

Հավասարակշռության օրգանը գտնվում է ներքին ականջում:

Մարդու շարժողական գործունեությանը մասնակցում են նաև ենթակեղևային կենտրոնները: Նրանք կարգավորում են մկանային լարումը, ամրապնդում են շարժումների համախմբվածությունն և

համաձայնեցնում են ներքին օրգանների աշխատանքի շարժողական բնագոյների հետ:

Հավասարակշռության զգայարան.

Հավասարակշռության օրգանը գտնվում է ներքին ականջում: Այն կազմված է ծայրամասային սարքից, հաղորդիչ նյարդից և կենտրոնական բաժնից: Հավասարակշռության զգայարանը կենտրոնական նյարդային համակարգի ազդակ է ուղարկում տարածության մեջ իրանի դիրքի վերաբերյալ: Հավասարակշռության զգայարանի համար առավել կարևոր նշանակություն ունի գլխի դիրքը, քանի որ այն շարժվում է իրանի հետ: Իրանի շարժման հետ գլխի շարժումն առաջացնում է հավասարակշռության զգայարանի նախադռան և կիսաբոլոր խողովակներում գտնվող հեղուկի շարժում: Իրանի թեքումների, պտույտի դեպքում գլխի դիրքը փոխվում է, քանի որ կիսակլոր խողովակի հեղուկը շարժվելով առաջացնում է այնտեղ գտնվող ընկալիչների գրգռում, և ռեֆլեկտորեն փոփոխվում է իրանի, վերջույթի, պարանոցի մկանային լարումը: Այդ մկանների կծկումները կարգավորում են գլխի և իրանի ճիշտ դիրքը:

Հավասարակշռության պահպանման գործում առավել կարևորություն են ներկայացնում դեմքի, հայացքի, տոնիկ մարմնի դիրքի բնագոյները, որոնք առաջանում են տարածության մեջ գլխի դիրքի փոփոխության ժամանակ:

Հավասարակշռության զգայարանը կենտրոնական նյարդային հանգույցին տեղեկություն է փոխանցում տարածության մեջ իրանի և նրա առանձին բաժինների դիրքի, իրավիճակի մասին և ի պատասխան դրան՝ (տոնիկ) մարմնի դիրքի բնագոյները օգնում են

պահպանելու հավասարակշռություն ցանկացած շարժումների կեցվածքի ժամանակ:

Զգայարանների դերը շարժումների գործընթացում.

Ցանկացած շարժում կատարելիս (ամենապարզից մինչև բարդ) աշխատանքի մեջ են ընդգրկվում միաժամանակ մի քանի զգայարաններ, կատարվում է կապ տարբեր մկանների աշխատանքում, ներքին օրգանների աշխատանքը համապատասխանեցվում է շարժողական գործունեությանը և այլն: Զգայությունը առաջանում է շարժողական զգայարանի գործունեության հետևանքով: Շարժումների կատարման ընթացքում մաշկային զգայարանը հիման և վայրէջքի զգայություն է առաջացնում: Երաժշտական տեմպը, ռիթմը, մանկավարժի հրահանգները և ուղղումները ընկալվում են լսողական զգայարանով: Զգայարանները միմյանց հետ համագործակցված են աշխատում: Պարող-ըմբիշների մոտ ժամանակի հասունացման հետ միասին առաջանում է տարածության և ժամանակի մեջ կողմնորոշվելու զգայություն: Պարող-ըմբիշները լավ են տիրապետում տարածության և ժամանակի մեջ տեղաշարժվելու նուրբ ու ճշգրիտ զգայությանը, փոխկապակցվածության շնորհիվ ամրապնդվում են շարժողական, տեսողական և լսողական զգայարանները:

1.6. Հենաշարժողական «ապարատի» զարգացման նշանակությունը հատուկ սարքի միջոցով

Հենաշարժողական «սարք» ասելով հասկանում ենք, մարդու կմախքը, ոսկրային միացումները և մկանները:

Մկանները համարվում են հենաշարժողական «սարք»-ի ակտիվ մասը, մկանների կծկումները առաջացնում են կմախքի ոսկորների շարժում: Մկանների շնորհիվ պարող-ըմբիշները տևական ժամանակ կարող են գտնվել անշարժ իրավիճակում, կատարել բազմաբնույթ շարժումներ, ընդունել և պահպանել մարմնի բարդ դիրք:

Կմախքը հենաշարժողական «սարք»-ի պասիվ մասն է, նրանց միանում են մկանները: Կմախքի ոսկորները տարբեր ձևերի և չափերի են. տարբերվում են երկար, կարճ, տափակ, խողովակաձև, կլոր, տձև ոսկորների և այլն:

Կմախքը մասնակցում է իրանի և նրա մասերի շարժումներին: Այն համարվում է հենարան, պաշտպանում է կենտրոնական նյարդային համակարգը և ներքին օրգանները վնասվածքներից, իրագործում է շարժողական, հենարանային և պաշտպանական գործառույթներ:

Կմախքը կազմված է գանգից, ողնաշարից, ստորին և վերինոսկորների վերջույթներից:

Գանգ: Մարդու գանգը կազմված է հիմնականում հարթ ոսկորներից, որոնք միանում են միմյանց ատամնաձև միացումներով: Գանգի ոսկորների մեծ մասը անշարժ է, շարժական է միայն ստորին

ծնոտը: Գանգում տարբերվում են ուղեղային և դիմային բաժիններ: Մարդու ուղեղային բաժինը ավելի մեծ է, քան դիմայինը: Մարդու հասունացման հետ տեղի են ունենում գանգի որոշակի փոփոխություններ, երեսուն տարեկանից հետո գանգի միացումները ոսկրանում են :

Ողնաշար: համարվում է իրանի հենարանը, պաշտպանում է ողնուղեղը և շարժողական գործառույթ է իրագործում: Ողնաշարը ունի չորս ֆիզիոլոգիական թեքումներ: Երկուսը ուղղված են դեպի առաջ (պարանոցային և գոտկային) և կոչվում են լորդոզ, մյուս երկուսը ուղղված են հետ (կրծքային և սրբոսկրային), կոչվում են կիֆոզ:

Ողնաշարի թեքումները ձևավորվում են 18-21 տարեկանում:

Ողնաշարը կազմված է 33-34 ողերից: Տարբերվում են յոթ պարանոցային, ` տասերկու կրծքային, հինգ գոտկային, հինգ սրբոսկրային, չորս-հինգ պոչուկային ողեր:

Ողերը ունեն մարմին, աղեղ և ճյուղեր: Ողերի միջև կա կրճիկային միջողային սկավառակ: Ողնաշարը մասնակցում է իրանի և գլխի շարժումներին: Ողնաշարի շարժումները պայմանավորված են կրճիկային սկավառակների առաձգականությունից:

Կրծքավանդակը պաշտպանում է ներքին օրգանները և մասնակցում է շնչառությանը: Կրծքավանդակը կազմված է ողնապյունից, կրծոսկրից և 12 զուգ կողոսկրերից: Մեկից յոթերորդ զույգ կողերը իրենց կրճիկային մասով առջևից միանում են կրծոսկրին, իսկ հետևից` ողերին: Ութերորդ, իններորդ և տասներորդ զույգ կողերը կրճիկային մասով միանում են իրենցից վերևի կողին և

ամբանում կրծոսկրին, հետևից՝ ողերին: 11-12-րդ կողերը առջևից ազատ են, հետևից միանում են ողնաշարի ողերին: Կրծքավանդակի, ողնաշարի շարժունությունը մարզումների ընթացքում ավելանում է:

Վերին վերջույթի կմախքը կազմված է երկու բաժնից՝ վերին վերջույթի գոտի կամ ուսագոտի և վերին ազատ վերջույթ: Վերին վերջույթի գոտին կազմված է երկու թիակներից և երկու անրակներից: Թիակները տեղադրված են իրանի հետևի մասում: Այն հարթ եռանկյունի ոսկոր է, ունի հողախոռոչ, որտեղ միանում է վերին ազատ վերջույթը: Թիակի արտաքին մասում գտնվում է թիակի կատարը, ուսելուստը և կտցաձև ելուստը: Անրակը լատինական "S" տառի ձև ունի, մի ծայրով ամբանում է կրծոսկրին, իսկ մյուս ծայրով՝ թիակի ուսելուստին: Ուսագոտին մասնակցում է ձեռքերի շարժումներին: Վերին վերջույթի կմախքը կազմված է երեք բաժնից՝ բազուկ, նախաբազուկ և դաստակ: Բազուկը կազմված է բազկոսկրից, նախաբազուկը՝ արմունկից և ճաճանչոսկրից, դաստակը՝ մեծ քանակությամբ ոսկորներից: Ոսկրային հողերի շնորհիվ ապահովվում է ձեռքերի շարժունությունը: Ձեռքի կմախքի հիմնական մասն են դաստակի ութ ոսկորները, նրանց հաջորդում է նախադաստակ-ոսկորները և մատոսկրերը:

Դաստակի ութ մանր ոսկորները դասավորված են երկու շարքով՝ յուրաքանչյուր շարքում չորսական ոսկոր:

Վերին շարքը հողավորվում է նախաբազկի, ստորինը՝ նախադաստակի հետ: Նախադաստակոսկրերը հինգն են, որոնք տարբեր երկարություն ունեն, խողովակաձև են: Նրանցից ամենահաստը բութ մատինն է, ամենաերկարը՝ երրորդ՝

միջնամատինը, հետո ցուցամատինը, մատնեմատինը և ճկույթի ոսկորները:

Բուրբ մատի դաստակ-նախադաստակային հոդը բազմաձև է, և նրա շնորհիվ իրագործվում են շատ շարժումներ: Յուրաքանչյուր մատ կազմված է երեք մատոսկրերից, բացի բուրբ մատից:

Ստորին վերջույթը կազմված է ստորին վերջույթի գոտուց, կոնքագոտուց, ստորին ազատ վերջույթից: Կոնքագոտին կազմված է երկու կոնքոսկրերից և սրբոսկրերից, որոնք անշարժ միացում ունեն: Յուրաքանչյուր կոնքոսկր ունի հոդափոս, որտեղ հոդավորված է ազդրի գլխիկը: Կոնքագոտուն միանում են ստորին վերջույթը, մկանները և մասնակցում են ոտքերի շարժմանը՝ միաժամանակ համարվելով նրանց համար հենարան: Կոնքագոտին նաև պաշտպանիչ դեր է կատարում ներքին օրգանների համար: Ստորին վերջույթի կմախքը կազմված է երեք բաժնից՝ ազդր, սրունք և ոտնաթաթ: Ազդրոսկրը ամենաերկար խողովակավոր ոսկորն է նրա վերին էպիֆիզը գնդաձև է, որը ոսկորի մարմնից առանձնանում է վզիկով: Ազդրի վերին մասում գտնվում է երկու թմբիկ, որոնց միանում են մկանները: Ազդրի ստորին էպիֆիզում գտնվում է ծնկոսկրը, որը ապահովում է ծնկահոդի շարժումները և պաշտպանական գործառույթ է իրագործում: Սրունքը կազմված է մեծ և փոքր ոլոքներից: Ոտնաթաթը կազմված է նախագարշապարից, գարշապարից և մատոսկրից: Ոտքի թաթի կմախքը կազմված է թաթոսկրերից, նախաթաթոսկրերից և մատոսկրերից: Նախաթաթը կազմված է յոթ կարճ և տձև ոսկորներից, որոնք երկշարք են: Հետին շարքը կազմված է վեզից և կրունկոսկրերից, առաջին շարքում՝

նավակաձև ոսկորը, երեք սեպոսկրերը և խորանարդաձև ոսկորներն են: Թաթոսկրերից կրունկոսկրիկը ամենամեծն է: Ոտքի թաթը կազմված է հինգ ոսկորներից: Ոտքի մատոսկրը ձեռքի մատոսկրից տարբերվում է փոքր չափերով: Ոտքի թաթի կազմությանը մասնակցող ոսկորները կամար են կազմում, որը գոգավոր երեսով հատակին է ուղղված: Ոտքի թաթը կամարի ձև ունի, նրա կայունությունն ապահովվում է ոսկորների, կապանների, մկանների օգնությամբ:

Մկանները ամրապնդում են ոտքի կամարը, և ոտքի թաթը զսպանակի հատկություն է ձեռք բերում՝ քայլվածքին և շարժումներին ճկունություն հաղորդելով: Եթե մարմնի ծանրությունը մեկ ոտքի վրա է հենված, այդ ոտքի կամարը իջնում է, և մեծանում է ներքանի հենման մակերեսը, ստացվում է տափակ ոտք, որը կորցնում է արտաքին գեղեցկությունը և զսպանակային հատկությունը: Ստորին վերջույթի հոդերն են կոնքագոյրայինը, սրունքթաթային և ոտնաթաթինը: Շարժումը հոդերում իրագործվում է խիստ որոշակի ուղղությամբ և պայմանաորված է հոդամակերեսի ձևից: Հոդամակերեսը ծածկված է աճառով, որը հոդերում հեշտացնում է շարժումները: Ինչպես վերին վերջույթների, այնպես էլ ստորին վերջույթների ոսկորները շարժուն միացում ունեն և ապահովվում են ակտիվ շարժումներ: Մարդու ուղղաձիգ դիրքի շնորհիվ լայնացել է ստորին վերջույթի գոտին:

Ստորին ազատ վերջույթների ոսկորները ավելի զանգվածային են, որովհետև մարմնի ծանրությունը կրում են իրենց վրա: Անշուշտ, այս պարագայում զգալի նշանակություն ունի ոտքերի դիրքի

ապաշրջված իրավիճակը: Շրջված իրավիճակը պայմանավորված է ազդրի վերհակումից, նրա վրա ներգործում է ազդրոսկազմի խոռոչի խորությունը և ուղղությունը: Շրջվածության իրավիճակը պայմանավորված է նաև ծնկահոդում սրունքի վերհակումից: Տասից տասներկու տարեկանում ազդուկը ոլորվում է երկայնակի առանցքի շուրջ դեպի ներս, իսկ մեծ ոլոքը՝ դեպի դուրս: Մեծ ոլոքի շրջված իրավիճակը ավելի արտահայտիչ է, քան ազդրինը: Այդ գործընթացը հնարավորություն է ստեղծում ոլորելու ոտնաթաթը արտաքինից և վերահսկելու սրունքը: Հարթաթաթության դեպքում ոտնաթաթը ուղղված է առաջ և ծնկահոդում շրջված իրավիճակ չի առաջանում: Որքան ազդրի վերհակող մկանները զարգացած են, այնքան շրջվածությունը ազդրում լավ է ստացվում: Ոտքերի ապաշրջված իրավիճակի զարգացումը և ձևավորումը հնարավոր է դառնում տևական մարզումների ընթացքում: Մկանները լինում են հարթ, միջաձիգ, գոլավոր և սրտամկան: Մկանների հիմնական գործառույթը գրգռականությունը և կծկելիությունն է: Մկանները գրգռվելով կծկվում են, դառնում ավելի հաստ և կարճ, հետագայում աստիճանաբար թուլանալով՝ ընդունում են սկզբնական իրավիճակը:

Հարթ մկանները գտնվում են ներքին օրգանների պատերի արյունատար անոթներում և մաշկում:

Միջաձիգ գոլավոր մկանային հյուսվածքը կմախքային մկանունքի հիմնական մասն է կազմում: Միրտը նույնպես միջաձիգ գոլավոր է, կմախքային մկանունքը գլխի, իրանի, վերջույթների մկաններն են: Մկանները բազմատեսակ են, և նրանց ձևը պայմանավորված է իրենց կատարած գործառույթով: Մարդու մոտ

տարբերում են իլիկանման, փետրաձև, երկփետրաձև, երկգլխանի և այլ մկաններ: Հարթ մկանները կծկվում են անկախ մարդու կամքից, սրտամկանը նույնպես կծկվում է ակամա: Մկանները կծկվելով մոտեցնում կամ հեռացնում են ոսկորները, շարժման մեջ դնելով իրանը՝ և պահպանում են այն որոշակի դիրքում: Աշխատանքի ընթացքում օրգանական նյութերի օքսիդացումից մկաններում առաջանում է էներգիա: Էներգիայի մի մասը ծախսվում է մկանային աշխատանքի ժամանակ, իսկ մյուս մասը՝ ջերմության ձևով առաքվում է մաշկից: Երեխաների մկանները մոտ երկու անգամ առաձգական են, քան մեծահասակներինը, այդ պատճառով կծկվելիս նրանք կարճանում են, իսկ ձգվելիս՝ երկարում: Մարզումները մկանների ծավալը և չափերը ավելացնում են, և նրանց ուժը մեծանում է: Լավ զարգացած և մարզված մկանները աշխատում են քիչ լարվածությամբ, քան չմարզված մկանները: Շարժումների ընթացքում մկանների ինքնակամ թուլացման կարողությունը բարձրացնում է պարոդ-ըմբիշի ունակությունը բարդ համակցված գործողություններ կատարելիս:

Գլխի և պարանոցի մկաններ: Գլխի մկանները լինում են ծամիչ և դիմախաղային: Ծամիչ մկանները շարժման մեջ են դնում ստորին ծնոտը, դիմախաղային մկանները մասնակցում են դեմքի դիմախաղին: Պարանոցի մկանները հավասարակշիռ վիճակում են պահում գլուխը և մասնակցում են գլխի, պարանոցի շարժումներին: Նրանց շնորհիվ իրագործվում է պարանոցային տոնիկ բնագոյներ, պարանոցի որոշ մկաններ էլ մասնակցում են կլման գործընթացին, հնչյունների արտաբերմանը:

Կրծոսկր-անրակային պտկաձև մկանը սկսվում է կրծոսկրից և անրակից և ամրանում է գանգոսկրին: Ձախ կողմի մկանի կծկումից գլուխը թեքվում է ձախ, դեմքը՝ ուղղվում աջ, իսկ աջ կողմի մկանի կծկումից հակառակն է կատարվում: Երկու կողմի մկանների միաժամանակյա կծկումից գլուխը հետ է թեքվում:

Գոտիաձև մկանը գտնվում է պարանոցի ներսում:

Մի կողմի մկանի կծկումը թեքում է գլուխը իր կողմը, երկու կողմի միաժամանակյա կծկումը գլուխը թեքում է հետ: Ավելի խորն են գտնվում գլխի և պարանոցի երկար մկանները, որոնք պտտում են գլուխը:

Գլխի և պարանոցի շարժումները: Գլուխը և պարանոցը կարող են կատարել, ծալում (կորացում) դեպի առաջ և հետ, աջ կամ ձախ և պտույտներ, որոնք կատարվում են օժտված լինելու շնորհիվ պարանոցային ողերի մեծ ճկունությամբ: Դա պայմանավորված է իր կառուցվածքով՝ մոտավոր 13 սմ տարածքում պարունակում են յոթ ողեր, վեց միջողային սկավառակ: Գլխի և պարանոցի շարժումները իրագործվում են իրանի նկատմամբ, իսկ գլխի առանձին շարժումը՝ պարանոցի նկատմամբ: Բացի գլխի կանոնավոր դիրքից և շարժումներից «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում կատարվում են պտույտներ, թեքումներ և այլ բնույթի անհրաժեշտ գործողություններ: Գլխի դիրքի փոփոխությունը առաջացնում է պարանոցի, տեսողական և հավասարակշռության զգայարանների գրգռում և՛ ուղղիչ և՛ տոնիկ բնագոյներ: Գլխի դիրքը և շարժումները առավել նշանակություն ունեն իրանի պտույտների, հավասարակշռության պահպանման համար: Իրանի պտույտի ժամանակ անհրաժեշտ է

գլխի ուղիղ դիրք, շեղումը կառաջացնի հավասարակշռության խաղտում: Գլխի և պարանոցի շարժումները և դիրքը պայմանավորված են ողնաշարի շարժումներով:

Իրանի մկաններ: Մեջքի մակերեսային մկանները առաջացնում են մեջքի մակերևույթի ռելեֆը, որոնք մասնակցում են ուսագոտու և ձեռքերի շարժումներին: Մեջքի մկաններից է սեղանարդ մկանը, որը սկսվում է կրծքավանդակի ստորին 6-րդ ողերից մինչև գոտկատեղի ողերը, ամրանում է թիակի կատարին, բարձրացնում և շարժման մեջ է դնում թիակը: Մեջքի խորը մկանները հավասարակշիռ իրավիճակում են պահում գլուխը և ողնաշարը, մասնակցում են իրանի և ողնաշարի շարժումներին: Ողնաշարի ուղղիչ մկանը սկսվում է սրբոսկրից, գոտկային ողերի ելուստներից և բարձրանում է վեր՝ դեպի ծոծրակ, այնտեղ բաժանվում երեք մկանի: Կծկվելով երեք կողմից՝ ողնաշարի ուղղիչ մկանը ողնաշարը թեքում է իր կողմը: Ողերի պտույտն իրագործող մկանները կարճ են և գտնվում են ողերի վրա: Մեջքի վերին մասի խորը մկանները մասնակցում են գլխի շարժումներին:

Կրծքավանդակի մակերեսային մկաններից է մեծ կրծքամկանը, որը գտնվում է մաշկի տակ, այն շարժում է ձեռքը, բերում առաջ և իջեցնում, շարժման մեջ է դնում նաև կողերը և մասնակցում շնչառությանը: Փոքր կրծքամկանը գտնվում է մեծ կրծքամկանի տակ, իջեցնում է թիակները և բարձրացրած ձեռքերը:

Կրծքավանդակի խորը մկաններն են շնչառականը, արտաքին միջկողայինը և ստոծանին: Ստոծանին կծկվելով իջնում է և խտանում, թուլանալով բարձրանում է, և նրա գմբեթը շարժվում է

դեպի կրծքախոռոչ: Ստոծանին մարզումների, շնչառական մարմնամարզության մարզումների ընթացքում չափերով մեծանում է, իսկ մկանային մասը՝ զարգանում, մասնակցում է շնչառությանը և արտաշնչմանը:

Որովայնի մկաններն են՝ ուղիղ, թեք և լայնակի: Ուղիղ մկանը տեղավորված է որովայնի միջին գծի կողքին, նա շարժում է ողնաշարը և իրանը, արտաքին թեք մկանի կծկումից իրանը շրջվում է հակառակ կողմը: Նրա տակ գտնվում է ներքին թեք մկանը: Լայնակի մկանը գտնվում է ներքին թեք մկանի տակ: Որովայնի մկանները պաշտպանում են որովայնի օրգաններին:

Ուսագոտու մկաններն են դելտայաձև մկանը, որը սկսվում է թիակից և անրակից, ամրանում ուսագոտու ոսկորին, մասնակցում ուսագոտու ձևավորմանը, նպաստում շարժմանը:

Վերկատարային մկանը սկսվում է թիակի կատարից, միանում ուսագոտու հողին և վերհակում նրան: Փոքր կլոր մկանը արտաքինց կաշում է կատարին: Մեծ կլոր մկանը սկսվում է թիակի ստորին անկյունից, միանում մեջքի լայն մկանին: Ենթաթիակային մկանը գտնվում է թիակի տակ և վերհակում է ուսագոտին: Այն մկանները, որոնք գտնվում են ուսագոտում, շարժման մեջ են դնում նախաբազուկը, նա էլ իր հերթին՝ ձեռնաթաթը:

Երկգլխանի մկանը երկու գլուխներով սկսվում է թիակից և միանում ճաճանչոսկրին, որը նախաբազկի ծալիչն և վերահսկիչն է: **Կտցաուսագոտկային մկանը** սկսվում է թիակի կտցաձև ելուստից, միանում թիակի հետին մակերեսին և ծալում բազուկը բազկահողում: Ուսագոտու մկանը սկսվում է բազկի միջին մասից և ծածկում է

արմունկահողը, նախաբազկի ծալիչ է: Բազկի եռագլուխ մկանը գտնվում է բազկոսկրի հետին մակերեսին:

Մեկ գլուխը սկսվում է թիակից, իսկ երկուսը՝ բազկոսկրից: Մկանը կրճիկային մասով միանում է արմնկահողին, ծալված նախաբազուկը բացվում է նաև արմնկահողում:

Վերին վերջույթի դերը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում.

Ձեռքերի շարժումներն օգնում են պահպանելու իրանի հավասարակշռությունը: Ձեռքերի շարժումները բազմատեսակ են և պայմանավորված են ուսագոտու ոսկորների և ողնաշարի շարժունությամբ: Ձեռքերը համարվում են իրանի առավել արտահայտված մասը: Մարզման գործընթացում հաճախ ձեռքերը շարժվում են ոչ միաժամանակ և տարբեր ուղղություններով: Առավել արտահայտիչ և բարձր տեխնիկայով շարժումներ կատարելու համար անհրաժեշտ է մանրակրկիտ մշակել ձեռքերի շարժումների նկատմամբ պայմանառեֆլեկտորային կապերը: Ձեռքերի շարժումները կապված են ոտքերի շարժման հետ: Մարզումների ընթացքում անհրաժեշտ է հաղթահարել բնական նյարդային կապերը և մշակել նորերը, որոնք անսովոր են օրգանիզմին:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի ուսուցումը (ձեռքերի, իրանի, կոնքագոյրի և ոտքերի միաժամանակյա շարժում) հիմնականում սկսվում է ցածր տարիքում:

Իրանի և ողնաշարի շարժումները.

Ողնաշարի տարբեր բաժինների գործառույթով է պայմանավորված ողերի չափերը, զանգվածը և ձևը: Օրինակ՝ պարանոցային ողերը, ըստ իրենց բնորոշ շարժողական գործառույթի,

ունեն ոչ մեծ չափեր: Կրծքային ողերի ցցուն ելուստները ուղղված են ներքև, որը փոքրացնում է կրծքային մասի շարժունությունը: Դա պայմանավորված են կրծքավանդակի պաշտպանական և հենարանային գործառնությամբ: Գոտկային ողերը ավելի մեծ են, քանի որ կրում են մարմնի ծանրությունը: Սրբոսկրի ողերը ձևափոխվել են և կազմել միաձույլ մեկ ոսկոր՝ կոնքագոտուն տալով ամրություն: Պոչուկային ողերը կորցրել են ելուստները և ունեն կոր տեսք: Ողնաշարի թեքումները ավելացնում են զսպանակային հատկությունը, դրանով փոքրացնելով իրանի և գլխուղեղի թափահարումը շարժումների, ցատկների և քայլքի ժամանակ: Լորդոզ և կիֆոզ ծոումները օգնում են հավասարակշռությունը պահպանելուն: Ձեռքերը վեր բարձրացնելուն մասնակցում է ուսագոտին: Աջ ձեռքը բարձրացնելիս ողնաշարը թեքվում է ձախ:

Մինչև 90° մեկ ոտքի բարձրացումը կարելի է իրագործել իրանի դիրքը փոփոխելիս: Ողնաշարի շարժումները և նրա դիրքը պայմանավորված են գլխի և վերջույթների շարժումներով: Պարող-ըմբիշի իրանի դիրքի պահպանման գործում մեծ դեր ունի կոնքագոտին: Որքան կողը ուղղված լինի առաջ, այնքան խորն է արտահայտվում գոտկային լորդոզը:

Կեցվածքը իրանի սովորական իրավիճակն է: Այն մարդը պահպանում է ինչպես շարժման ժամանակ, այնպես էլ անշարժ իրավիճակում: Կեցվածքը պայմանավորված է ողնաշարի, գլխի, ուսագոտու դիրքով, կոնքագոտու թեքումով, որովայնի չափով, ինչպես նաև վերջույթների և ոտնաթաթի իրավիճակով:

Կեցվածքը ունի ֆիզիոլոգիական և էսթետիկական նշանակություն: Կեցվածքի ֆիզիոլոգիական դերը կայանում է նրանում, որ նա ազդում է օրգանների և օրգանիզմի զարգացման և գործառույթի վրա: Ճիշտ կեցվածքը դրական ներգործություն ունի բոլոր օրգանների և օրգան համակարգերի զարգացման և նրանց գործառույթի վրա: Ոչ ճիշտ կեցվածքը դժվարացնում է արյան շրջանառությունը, շնչառությունը, տեսողությունը, ինչպես նաև հենաշարժողական համակարգի աշխատանքը: Ոչ ճիշտ կեցվածք ունեցող պարող-ըմբիշների մոտ խանգարվում է շարժումների համախմբությունը, ցատկից հետո դժվար են իջնում, և կարող է հարթաթաթություն առաջանալ: Աշխատունակության անկումը ազդում է մարդու հոգեկանի վրա: Ճիշտ կեցվածքը մարդուն տալիս է նրբագեղություն, բարեկամություն և ընդգծում է նրա գեղեցկությունը: Պարող-ըմբիշի կեցվածքը տարբերվում է հետևյալ առանձնահատկություններով. իրանը և գլուխը խիստ ուղղաձիգ են, կոնքազդրային հոդը և ծնկահոդը՝ ուղիղ, ուսագոտին՝ թեթև բացված և իջեցված, իսկ թիակները մոտ են ողնաշարին և կողերին: Որովայնի և կոնքի մկանները լարված են և ձգված: Պարող-ըմբիշները «մասնագիտական» կեցվածք ստանում են աստիճանաբար, որի հիմքում «ընկած» են շարժողական պայմանական բնագոյները: «Մասնագիտական» կեցվածք մշակվում է տևական մարզումների ընթացքում և պարող-ըմբիշին հնարավորություն է տալիս լավագույնս արտա-հայտելու իր մասնագիտական հնարավորությունները՝ ծախսելով էներգիա:

Ստորին անշարժ վերջույթի մկանները.

Կոնքագոտու մկանները սկսվում են կոնքոսկրերից և միանում են ազդոսկրերին: Այդ մկանները շրջապատում են կոնքահոդը բոլոր կողմերից և ապահովում բոլոր հնարավոր շարժումները:

Կոնքագոտու արտաքին մկանները մարդու մոտ բավականին զարգացած են, որն ապահովում է մարդու ուղղաձիգ քայլվածքը: Արտաքին մեծ հետույքամկանը գտնվում է մաշկի տակ, այն համարվում է ազդրի վերահսկիչ մկան: Միջին և փոքր հետույքամկանները գտնվում են նրա տակ: Այս մկանները հեռացնում և վերհակում են ազդրերը: Ազդրի քառակուսի մկանը ծածկում է կոնքահոդը ներքևից և վերևից: Զստագոտկային մկանը սկսվում է կրծքային վերջին և գոտկատեղի վերին ողերից և ավարտվում է ազդոսկրի փոքր գլխիկում: Այս ազդրը ծալող ամենաուժեղ մկանն է: Սանձաձև մկանն սկսվում է զստոսկրից և միանում է ազդրի մեծ գլխիկին: Ազդրի մկանները բոլոր կողմերից ծածկում են ազդոսկրը: **Ազդրի քառագլուխ մկանը** ունի չորս գլխիկ: Մեկը ուղիղ մկանն է, որը ծալում է ազդրը կոնքագոդային հոդում և ուղղում սրունքը, բոլոր չորս գլուխները մեկ ընդհանուր կրճիկով ամրանում են մեծ ոլոքին: Դերձակամկանը ազդրի և սրունքի ծալիչ է և ամենաերկար մկանն է: Այն ներգործում է ինչպես կոնքագոդային, այնպես էլ ծնկահոդի վրա, որի շնորհիվ միաժամանակ ծալում է ազդրը և սրունքը:

Ազդրի առբերող մկանը գտնվում է նրա ներսում: Նույր մկանը և ազդրը առբերող է, պտույտ է իրագործում: Բոլոր առբերող մկանները սկսում են կոնքի ոսկորներից և ամրանում ազդրի

արտաքին մակերեսին: Ծալած ազդրը բացող մկանները տեղադրված են ազդրի հետևի մասում: Ազդրի երկգլխանի մկանը բացում է ծալած ազդրը և վերհակում սրունքը: Կիսակրճիկային մկանը բաց է անում ազդրը և միաժամանակ ծալում է սրունքը: Կիսաթաղանթային մկանը գտնվում է կիսակրճիկայինի տակ և կատարում է նույն գործառույթը:

Սրունքի մկանները: Սրունքի մկանները դասավորված են անհավասարաչափ, մեծ ոլոքի որոշ մասը ծածկված չեն այդ մկաններով: Սրունքն ունի տասնմեկ մկան: Նրանց մի մասը ամրանում են նախագարշապատին, մյուսները՝ գարշապատին, մատներին և նրանց շարժման մեջ են դնում: Նրանց մեծ մասը ծալող մկաններ են, քիչը՝ բացող: Սրնքամկանները և ձկնամկանը կազմում են սրունքի եռագլուխ մկանը, որոնք աքիլեսյան ջղով միանում են կրնկի թմբիկին: Դա սրունքի լավ զարգացած մկաններից է: Կան մկաններ, որոնք կատարում են միատեսակ գործառույթ և կոչվում են սիներգիստներ:

Ձկնամկանը նուրբ մկանը ազդող առբերող գործառույթ է կատարում: Երկգլխանի, կիսաթաղանթային, կիսակրճիկային մկանները՝ բացող են: Այն մկանները, որոնք հակառակ գործողությունն են կատարում, կոչվում են **անտագոնիստներ**:

Ստորին վերջույթի դերը «Կռի» հայկական ըմբշամարտում.

Ստորին վերջույթը մարդու համար համարվում է հենարանային և շարժական օրգան: Մարդու ոտքերի բացիչ մկանները ավելի լավ են զարգացած, քան ծալիչները, վերհակիչները ավելի լավ են զարգացած վարհակիչներից: Ոտքի հոդերը ամրացված են ամուր կապերով: Ոտքերի մկանների լավ զարգացած լինելը

պայմանավորված է նրանով, որ նա իր վրա է կրում իրանի ծանրությունը: Շարժողական գործունեության գործընթացում կոնքահողի, ծնկահողի, սրունք-ոտնաթաթային հողի դերը շատ կարևոր է, որովհետև նրանցով է պայմանավորված իրանը հենարանային և հավասարակշիռ իրավիճակում պահպանելը: Ազդրի վերհակումը և վարհակումը պայմանավորված է ոտքի՝ ոտնաթաթի վրա ամբողջովին հենվելով կամ չհենվելով: Չհենվելու դեպքում ազդրի պտույտները պակասում են: Ազդրի ծալումը քիչ մարզվածների մոտ կախված է սրունքից. որքան ճկված է սրունքը, այնքան ազդրը լավ է ծալվում: Պարի ժամանակ պահանջվող ազդրի բարձր կորացումը, ծռումը հնարավոր է նրա ապաշրջված դիրքի ժամանակ: Որքան սրունքը լավ բացված լինի, կորացումը ուղղված լինի, այնքան բարձր կլինի նրա բացվածքը: Ոտքերի հաջորդաբար շարժումը համարվում է մարդու օրգանիզմի բնական իրավիճակ: Մարզումների ընթացքում, երբ մշակվում է կանգնած դիրքում իրանի ծանրության բաշխման ունակություն երկու ոտքերի վրա, բավական է մեկ ոտքը ուղղել, մյուսը թեքվում է: Որպեսզի ճիշտ շարժումներ կատարվեն, անհրաժեշտ է ոտքերի յուրահատուկ դրվածք, որը սովորականից տարբերվում է: Մարզումներում ոտքերի շարժումները ևս տարբերվում են սովորականից՝ երկու ոտքերը միաժամանակ նույն ուղղությամբ են շարժվում:

Այն պահանջում է տևական և յուրահատուկ մասնագիտական հմտություններ, շարժողական պայմանական բնագոյների մշակում: Ոտքերի դիրքի շարժումների մշակման ընթացքում մշակվում է նաև պայմանական արգելակում, առանց որի հնարավոր չէ հաղթահարել

դժվարությունները: Մարզումները զարգացնում են ներքանի ճկունությունը և զգայունությունը: Ոտքերի ներքանը (ոտնաթաթ) ամրացված է մեծ քանակությամբ կապերով, առավել զարգացած են ներքանային կապերը: Կարևոր դեր են կատարում նաև ոտնաթաթի մանր մկանները: Ոտնաթաթի հետևի կողմի մակերեսին գտնվում են բութ մատը բացող մկանները: Մարզումների ընթացքում պետք է առանձնակի ուշադրություն դարձնել՝ զարգացնելու ոտնաթաթի մկանները: Տարբերվում են երկայնակի և լայնակի հարթաթաթություն: Երկայնակի հարթաթաթության ժամանակ իջնում է երկայնակի կամարը, որի դեպքում իրանի ծանրությունը տեղափոխվում է ոտնաթաթի ներքին կամարի վրա: Լայնակի հարթաթաթության դեպքում իջնում է նախագարշապարի ոսկորների վրա և մեծ մատը թեքվում կողքի և ձևափոխում մյուս մատները: Հարթաթաթության բոլոր տեսակներն էլ առաջացնում են ցավ և իջեցնում են ոտնաթաթի և մեծ մատի շարժունությունը: Շարժում ենթադրում է իրանի հավասարակշռության խախտում, և այդ գործում մեծ դեր են կատարում զգայարանները: Շարժողական զգայարանը ընկալում է ոտքերի մկանների լարվածությունը և հոդերում շարժումների թափը: Տեսողական զգայարանը զգում է ցատկը, շարժումների ուղղությունը և արագության փոփոխությունը, հավասարակշռության զգայարանը՝ շարժողության արագությունը, դիրքի զգայությունը: Շարժումների հավասարակշռությունը պայմանավորված է զգայարանների համաձայնեցված աշխատանքով:

Շարժողական գործունեության ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները.

Մարզումները ներգործում են օրգանիզմի գործառույթների վրա և կատարելագործում ամբողջ օրգանիզմակարգերի գործունեությունը: Այդ պատճառով մարզումները առանձնապես մեծ ազդեցություն ունեն հենաշարժողական ապարատի վրա: Կատարելագործելով շարժողական գործառույթները: Մարդը կյանքի ընթացքում սովորում է զանազան շարժումներ:

Շարժումների ճիշտ կատարման նախապայմանն է պարող-ըմբիշի՝ իր իսկ շարժումների նկատմամբ գիտակցված հսկողությունը:

Օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական իրավիճակի փոփոխությունները շարժողական գործունեության ընթացքում.

Շարժողական գործողությունները տարբերվում են իրենց բազմազանությամբ և բնույթով: Պարող-ըմբիշներին ցուցադրվում են բազմաբնույթ շարժումներ, կազմակերպվում են ցուցադրական ստուգատեսներ: Ստուգատեսից առաջ պարող-ըմբիշի մոտ նյարդային համակարգում փոփոխվում է նեյրոնների գրգռականությունը, նյարդային գործընթացների ուժը, շարժունությունը, փոփոխություն է կատարվում նաև ներքին օրգաններում (թոքերի գազափոխանակությունը, հենաշարժողական ապարատի շարժունակությունը և այլն), ակտիվանում է նյութափոխանակությունը, ավելանում է ջերմային էներգիան: Նախամեկնարկային իրավիճակի հասցնելով օրգանների աշխատունակությունը: Նախամեկնարկային իրավիճակը

զգացմունքներն են՝ տառապանքները, ծանր աշխատանքի ակնկալիքները և այլ բնույթի գործոնները: Այս բոլորն առաջանում են այնպես, ինչպես պայմանական բնագոյները: Նախամեկնարկային իրավիճակի վրա ազդում են նաև շրջակա միջավայրը, օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական իրավիճակը, շարժողական հմտությունները, պատրաստվածությունը, նյարդային համակարգի տիպը, պարող-ըմբիշի կամային հատկությունները և այլ հանգամանքներ: Եթե բոլոր հանգամանքները բարենպաստ են ներգործում նախամեկնարկային զգացմունքների վրա, ապա առաջանում է համարձակություն, որն էլ իր հերթին բարձրացնում է աշխատունակությունը: Եթե կենտրոնական նյարդային համակարգում գերակշռում է արգելակումը, ապա առաջանում է նախամեկնարկային անզգայունություն: Բարդ շարժումների կատարման ընթացքում, նաև զուգապարի ժամանակ, նյարդային համակարգում առաջանում է արգելակում, որը ֆիզիոլոգիական գործընթաց է ու անհրաժեշտություն և պահպանում է նեյրոնները հյուծումից: Պարի ընթացքում կենտրոնական նյարդային համակարգից միաժամանակ վեգետատիվ նյարդերով ազդակներ են հաղորդվում ինչպես մաշկին, այնպես էլ ներքին սեկրեցիայի գեղձերին:

Այդ ազդակները փոխում են մկաններում նյութափոխանակությունը ինչպես ռեֆլեքսորեն, այնպես էլ հորմոնների միջամտությամբ, որոնց գոյությամբ է պայմանավորվում աշխատունակության պահպանումը: Աշխատունակության գոյատևման վրա ներգործում է նաև պարող-ըմբիշի զգացմունքային իրավիճակը, սերը իր գործի նկատմամբ:

Այս գործոնների առկայության դեպքում պարող-ըմբիշը ավելացնում է աշխատունակությունը կամ նվազեցնում հոգնածությունը: Վերականգնողական աշխատանքների ժամանակահատվածը կախված տարիքից, մարզվածության աստիճանից և կատարած ծանրաբեռնվածությունից, տատանվում է:

Աշխատունակությունը բարձրացնելու և գերհոգնածության դեմ պայքարելու համար անհրաժեշտ է վիտամինների օգտագործումը: Օրինակ՝ C վիտամինը մասնակցում է օքսիդավերականգնման գործընթացներին, ինչպես նաև օրգանիզմում սպիտակուցների փոխանակությանը: B վիտամինը հնարավորություն է ստեղծում զրգիռները նյարդից մկաններին հաղորդելուն և մասնակցում է հյուսվածքներում ածխաջրատների փոխանակությանը: Ածխաջրատները բարձրացնում են մկանային աշխատանքի ուժը: Վերականգնողական գործնթացի համար անհրաժեշտ է սպիտակուցով հարուստ սնունդ, մասնավորապես՝ կաթ, գարեհաց օգտագործել նաև բուսական յուղ [24]:

Հոգնածություն.

Հոգնածության առաջացման հիմնական պատճառը կենտրոնական նյարդային համակարգում ձևավորվող արգելակումն է: Հոգնածության առաջացման պատճառ է հանդիսանում նաև կմախքային մկանունքում կուտակված նյութափոխանակության արգասիքները, որոնք իջեցնում են մկանային հյուսվածքի աշխատունակությունը, միաժամանակ քայքայվում են էներգետիկ պաշարները;

Հոգնածության դերը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում.

Հոգնածությունը օրգանիզմի առանձնահատուկ ֆիզիոլոգիական իրավիճակ է, այն արտահայտվում է ժամանակավորապես աշխատունակության անկումով: Հոգնած վիճակում մարդու մոտ նվազում է ֆերմենտների ակտիվությունը, թերանում է զգայարանների գործունեությունը, ավելանում է քրտնազատությունը:

Մկանների հոգնածության հիմնական պատճառներից է օրգանիզմի ներքին քիմիզմի փոփոխումը, մկանային լարված և տևական աշխատանքի ընթացքում նյութափոխանակության արգասիքների կուտակումը, ներքին սեկրեցիայի գեղձերի գործունեության նվազումը: Հոգնածություն կարող է առաջանալ նաև շրջակա միջավայրի անբարենպաստ պայմաններից (օդի ջերմաստիճանը, ճնշումը, խոնավությունը և այլն): Աշխատունակության վերականգնմանն օգնում են ջրային լոգանքները, մերսումը, ինքնամերսումը, վիտամինային սնունդը, գլյուկոզան և այլն: Ընդհանուր իրավիճակի վրա ազդեցություն է թողնում պարող-ըմբիշի հուզական իրավիճակը, դրական հույզերը, հետաքրքրությունը և սերը կատարվող գործու-նեության նկատմամբ, նպատակասլացությունը, կայունությունը:

Մկանային համակարգվածություն

Միներգիաները այն մկաններն են, որոնք իրագործում են նույնանման շարժումներ: **Անտագոնիստները** այն մկաններն են, որոնք իրագործում են հակառակ ներգործություն: Մկանների

համաձայնեցված աշխատանք՝ երկզլուխ մկանի (բիցեպս) կծկմանը
հաջորդում է եռագլուխ մկանի թուլացումը և հակառակը:

1.7. Ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի հիմնական առանձնահատկությունները

Համամասնությունում ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի հիմնական սկզբունքները և կազմակերպման ձևերը:

- Ուսումնական աշխատանք (գեղագիտական գիտելիքների, ունակությունների ձևավորում):
- Դաստիարակչական աշխատանք (գեղագիտական մտահորիզոնի, հայրենասիրության, կողմնորոշման ձևավորում):

Գեղագիտական, երաժշտական և պարային կատարողական ունակությունների ձևավորման փոխադարձ կապը գոտեմարտի տեխնիկամարտավարական գործողությունների սերտմանը զուգահեռ:

Պարող-ըմբիշների կողմից ուսուցվող նյութի սերտումը հիմք է հանդիսանում համամասնությունում տարվող աշխատանքի բնույթի վրա, որտեղ զգալի ազդեցություն ունեն մի շարք գործոններ:

Համամասնությունում պայմանական դասակարգումը՝ ըստ նրանց հիմնական բնութագրերի.

Ոճը, պարող-ըմբիշների տարիքային ցենզը, համամասնության կազմի կայունությունը, սոցիալական կազմը, ուսումնադաստիարակչական բովանդակությունը, ուսուցանվող նյութի սերտումը, պարող-ըմբիշների ունակությունների զարգացումը, կատարողական հմտությունների, ընդհանուր գեղագիտական գիտելիքների, բարոյական չափանիշների ձևավորումը:

Ուսումնական ձևերը պայմանականորեն բաժանվում են երեք մասի՝ **հիմնական, լրացուցիչ և ինքնակրթական:**

Նպատակահարմար է ժամանակի ընթացքում առավել փորձված պարող-ըմբիշներին կցել ավելի քիչ մարզվածների հետ:

Համամասնությունում ուսումնական աշխատանքի առավելագույն արդյունավետության կարելի է հասնել նրա կազմի կայունության, մասնակիցների տարիքային միատարրության և նախնական պատրաստվածության պայմաններում:

Համամասնության անմիջական ստեղծագործական գործունեության ընթացքում ընդլայնել պարող-ըմբիշների գիտելիքները, մանրամասնորեն ծանոթացնել «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի պատմությանը, անցած ճանապարհին, «Կոխ» պարող-ըմբիշների նվաճումներին: Հիմնական մարզումների ընթացքում կազմակերպիչը (մարզիչ, պարուսուցույց-մանկավարժ) օգտագործում է զանազան լրացուցիչ ձևեր և դրանց իրականացման գործում ընդգրկում է նաև սկսնակ պարող-ըմբիշներին: Բարենպաստ է այն իրադրությունը, երբ հնարավոր են ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի կազմակերպման տեսակների և ձևերի զուգակցումները: Մասնագիտական հասկացությունները առանձնակի հետաքրքրություններ են առաջացնում մանկապատանեկան համամասնություններում, որտեղ պարող-ըմբիշների ինքնարտահայտման ձգտումը առավել ցայտուն է:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտը որպես գեղագիտական դաստիարակչական արդյունավետ միջոց.

Պարը, նպաստում է նաև իրականության ընկալմանը, աշխարհայացքի ձևավորմանը: Պարը նաև գաղափարական մտքերի մարմնավորումն է, որն իրականացվում է հայկական ավանդական, յուրահատուկ միջոցներով:

Պարը իրենից ներկայացնում է փոխհամաձայնեցված արտահայտիչ շարժումների ամբողջություն՝ ընդհանուր ռիթմով և այս պարագայում պարող-ըմբիշների մտքերի ու զգացմունքների արտահայտությամբ: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում իր առանձնակի նշանակությունն ունի գեղագիտական դաստիարակությունը, որը հիմնականում կատարվում է երաժշտության-պարի միասնության միջոցով: Առանց համապատասխան զինանոցի, ֆիզիկական դաստիարակության անհնար է տիրապետել ըմբշամարտի նաև պարային տեխնիկային: Շարժումները մտքերը ու զգացմունքները կենդանի և տեսանելի կերպարների միջոցով արտահայտելն է: Դաստիարակության խնդիրը նաև կայանում է նրանում, թե ինչպես բարձրացնել աճող սերնդի գեղարվեստական ընկալումները:

Պարի դաստիարակչական նշանակությունը մեծ է՝ ելնելով այն հանգամանքից, որ այն մասսայական, հոգեպես ցանկալի և սիրելի արվեստ է: Ընդհանուր դաստիարակության խնդիրը պետք է իրականացվի ավանդական և ոչ ավանդական, բազմազանության սկզբունքի կիրառության մեթոդիկայով:

**Ստուգատեսների հիմնական բովանդակությունը «Կոխ»
հայկական ըմբշամարտում.**

Սկսնակ պարող-ըմբիշների հետ դասընթացների հիմնական բովանդակությունը նախապատրաստական ուսումնական աշխատանքն է, որի ընթացքում պարող-ըմբիշները ձեռք են բերում անհրաժեշտ գիտելիքներ և հմտություններ: Ժողովրդական պարը և երաժշտությունը, համարվում են տվյալ ժողովրդի մտքերի, զգացմունքների և սովորույթների արտահայտությունը:

Ժողովրդական պարի մեջ արտացոլված կերպարներում արտահայտվում են ազգային բնավորության առավել ընդգծված գծերը: Ժողովրդական պարի հարուստ «լեզուն» բաղկացած է ինքնատիպ և նաև միայն իրեն բնորոշ շարժումներից: Յուրաքանչյուր ազգի պարը համարվում է նրա կյանքի, կենցաղի, աշխատանքի, հասարակական փոխհարաբերությունների, պատմականորեն ձևավորված պայմանների իրական, անաչառ ու «կենդանի» նկարագիրը: Ժողովրդական պարի ուսուցումը հարստացնում է պարող-ըմբիշների մտահորիզոնը, ստեղծվում է կապ պարի և ուսումնադաստիրակչական կապ այլ առարկաների միջև (ծանոթություն ազգային զարդանախշերին, տարազին և կենցաղային իրերին, էպոսների ուսումնասիրություն, պատմություն և այլն): Ժողովրդական պարի ուսումնասիրությունը նպաստում է պարող-ըմբիշների գեղարվեստական ըմբռնումների աճին՝ ծանոթացնելով նրանց պարային շարժումների և երաժշտությունների անվերջ բազմազանությանը, շարժումների բնույթի և ոճի նուրբ ու

արտահայտիչ յուրահասկություններին: Պարող-ըմբիշներին ժողովրդական պար ուսուցանելիս ամենից առաջ պարային շարժման ուսումնասիրության հարց է առաջանում: Պետք է հաշվի առնել տվյալ էթնոսի պատմությունը, նրա ազգային մշակույթն ու արվեստը, ժողովրդական պարային շարժումների հիմնական ձևերը, ժողովրդի սիրելի կերպարները և նրա լավագույն ազգային գծերը հաստատել:

Մանկավարժ-պարուսույցը պետք է ընտրի բուն ժողովրդական պարի այն ձևերն ու տարրերը, որոնք իրենց բովանդակությամբ հասանելի, հասկանալի և հետաքրքիր են և շատ բարդ չեն տվյալ տարիքի պարող-ըմբիշներին՝ իրենց կառուցվածքով և կատարման եղանակով: Մանկավարժական փորձի ուսումնասիրությունը բացահայտում է, մանկապատանեկան պարացանկում արագ ռիթմով ժողովրդական պարերի կարևորությունը: Երկու պարող-ըմբիշներից յուրաքանչյուրը աշխատում է իր պար նախավարժանքով գերազանցել մրցընկերոջը շարժումների առատությամբ, ճկունությամբ, ճարպկությամբ, հորինվածքի բազմազանությամբ և դա շատ բնորոշ և տարածված երևույթ է մրցման ընթացքում: Պարերն ուսուցանելիս անհրաժեշտ է տարբերակել տղաներին բնորոշ պարային շարժումները՝ ուժգին թափը, մկանային ուժը, քաջությունը, խրոխտության դրսևորումները, շարժումների առնականությունը: Ժողովրդական պարը դարեր շարունակ հայ ժողովրդի կենցաղի հիմնական, անբաժանելի մասն է կազմել: Հատկանշական է, որ պարը նպաստում է պարզ մարդկային հասարակ և ընկերական հարաբերությունների ձևավորմանը, հաստատմանը: Ազգային պարերը գաղափարապես և ֆիզիկապես այնպիսի օգտակար

ազդեցություն ունեն պարող-ըմբիշների վրա, ինչպիսին ունի ազգային գեղագիտական դաստիարակության ամբողջ ուղղվածությունը: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի ուսուցման գործընթացում անհրաժեշտ են նաև պարուսույց-մանկավարժի կողմից թատերական արվեստի հիմունքների, ռեժիսորական տվյալների իմացություն և հմտություններ: Որպեսզի գեղեցիկ և արտահայտիչ լինի շարժումը, պարուսույց-մանկավարժը պետք է հետևողական լինի իր ցույց տված ամեն շարժման նկատմամբ, պարող-ըմբիշի մարմինը դարձնի ճկուն և ամուր, իսկ շարժումները՝ ավարտուն և հարմոնիկ: Ցանկացած պարային պատրաստվածության հիմքում պետք է նախատեսվի դասական պարի որոշակի վարժությունների մշակված և մատչելի համակարգ: Մարզումներում պետք է պահպանվի վարժությունների ճիշտ հերթականությունը և շարժման որոշակի կանոնավորված և ընդունված ձևը:

Դասական պարի վարժությունները մարզում են պարող-ըմբիշի մարմինը՝ հարստացնելով շարժումների բազմազանության զինանոցը, որը նպաստում է պարի արտահայտչականության վառ դրսևորմանը: Դասական նախապատրաստական վարժությունների հսկայական զինանոցից պարող-ըմբիշները աշխատանքի ընթացքում օգտագործում են հիմնականները, որոնք անհրաժեշտ են ձեռքերի, ոտքերի, գլխի, իրանի ճշգրիտ դիրքի և շարժումների համար, մկանային համակարգի զարգացման և ամրացման, սլացիկ կեցվածքի և թեթև, պարզորոշ շարժումների համար: Հատկանշական է այն փաստը, որ ժողովրդական պարի տարրերը մեծամասամբ

անվանում են տվյալ ազգի լեզվով: Ազգային տերմինաբանության ստեղծումը ուղղակի հրամայական է, քանի որ այս պարագայում օգտագործվում են համեմատաբար նվազ քանակությամբ պարային տարրեր: Ժողովրդական պարի կատարման համար պարող-ըմբիշների պատրաստությունն իրականացվում է առավել բնորոշ վարժությունների կատարմամբ, որոնցում համակարգված են ժողովրդական պարերի հիմնական շարժումները: Բնորոշ վարժությունները, պարող-ըմբիշներին ծանոթացնում են ազգային պարի շարժումների տեխնիկային՝ օգնելով հայկական ժողովրդական պարերը կատարել ճշգրիտ, ազգային ոճին համապատասխան: Մարզումների ընթացքում դասական նախապատրաստական վարժությունները ընտրվում են հիմնական վարժություններից, որոնք անհրաժեշտ են ժողովրդական պարի շարժումների ճշգրիտ և հստակ կատարման համար:

Պարային ձևի կատարելությունը, շարժումների ճշտությունն ու ներդաշնակությունը դեռ ամբողջությամբ չեն կանխորոշում պարային ստեղծագործության գեղարվեստական նշանակությունը: Այստեղ ակնհայտ է պարուսույց-մանկավարժի բարդ և պատասխանատու աշխատանքը: Պարող-ըմբիշներին երաժշտական արտահայտչության և երաժշտական խոսքի կառուցվածքի միջոցների մասին գիտելիքներ փոխանցելու համար պարային մարզաժամերին օգտագործվում են ռիթմիկ վարժություններ և տարբերակված խաղեր, որի նպատակը պարող ըմբիշների մոտ երաժշտականության և ռիթմի զարգացումն է:

Ապացուցված է, որ ռիթմիկան, ռիթմիկ վարժություններն ու խաղերն ակտիվացնում են մարզվողի երաժշտական ընկալունակությունը: Պարող-ըմբիշները ծանոթանում են, վարժվում են ճիշտ օգտագործել երաժշտությունն ու շարժմանը վերաբերող հասկացությունները՝ բնույթ, արագություն, շարժունակ երանգներ, հաշիվ, տակտ, ընդհանուր ռիթմիկ պատկեր, երաժշտական խոսք և այլն:

Ռիթմի գգացումն իր կատարյալ զարգացմանը կհասնի միայն այն պայմանով, որ ռիթմն ընկալվի առանձին, ինչպես մի կատարյալ ինքնություն տարր:

Ռիթմիկ վարժությունները և խաղերը միացվում են որոշակի ծրագրային հաջորդականությամբ: Հայկական ժողովրդական երաժշտությունը և պարը անբաժան միասնություն են կազմում: Նրանք մեկ ամբողջականություն են դառնում՝ որպես ժողովրդական արվեստի ամբողջական և ինքնատիպ ստեղծագործություն: Յուրաքանչյուր տարիքի հետ մարզումների ժամանակ մարզիչ-մանկավարժի առաջ նորանոր դաստիարակչական խնդիրներ են առաջանում, մտավոր, բարոյական և ֆիզիկական ուժերի աճման հետ դաստիարակման և ուսուցման համար բացվում են նոր հնարավորություններ: Ուսուցման ամբողջ բովանդակությունը և ուսումնա-մարզական փորձերի կառուցվածքը, ուսուցման մեթոդները կառուցվում են տարիքային յուրահասակությունների և պարող-ըմբիշների հնարավորությունների հիման վրա [Էջ-11]:

Բնական շարժողական հմտությունների զարգացումը (քայլք, վազք, ցատկ և այլն) և ճշգրիտ կեցվածքի ձևավորումը պարող-ըմբիշի

համար առաջնային խնդիր է: Պարուսուցման ճշգրիտ մեթոդիկայի օգտագործումը աջակցում է պարող-ըմբիշների ֆիզիկական զարգացմանը և տալիս հիմնարար առաջնային պարային հմտություններ: Պարող-ըմբիշները պարերի կատարման մեջ ցուցադրում են իրենց ներաշխարհի կենսուրախությունը, շարժունակությունը՝ ձգտելով արտահայտել իրենց կարողությունները, հմտությունները: Հայկական ժողովրդական պարերի պարզ տարրերից կառուցվում են զուգապարեր՝ կիրառելով հասանելիության, մատչելիության հանրահայտ մանկավարժական սկզբունքներ: Պարող-ըմբիշների տեխնիկական հմտությունների ուսուցումը հնարավորություն կընձեռնի տիրապետելու պարային վարժությունների մեջ կիրառվող համապատասխան պարային տեխնիկայի բարդ շարժումներին:

Պարային տեխնիկական բարդ վարժությունները պետք է զբաղեցնեն դասի զգալի մասը: Անհրաժեշտ է ընտրել պարի այնպիսի թեմա, որը պահանջում է որոշակի տեխնիկական պատրաստվածություն, և ստույգ օրինակի վրա ցույց տալ, որ անհնար է արդյունքի հասնել առանց նախապես պատրաստվելու: Օրինակ՝ սկսնակ պարող-ըմբիշների պարերի թեմատիկան կարող են լինել Քոչարին, Վեր-վերին և այլն: Ժամանակի ընթացքում մեծանում է ընդհանուր ծավալը, և բարդանում են շարժումների ձևն ու բովանդակությունը: Աստիճանաբար հայկական ժողովրդական պարերի ուսումնասիրությանը նախորդում են բնորոշ վարժությունները, որոնք պարող-ըմբիշներին ծանոթացնում են

ազգային պարերի առավել բարդ պարային և ոչ պարային զանազան շարժումների բնույթին և ոճին:

Ստուգատեսների հիմնական մեթոդները «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում.

Ստուգատեսների ժամանակ պարուսույց-մանկավարժը կիրառում է ուսուցման տարաբնույթ մեթոդներ: Ստուգման այս կամ այն մեթոդը կապված է առաջադրված նպատակից, տվյալ ստուգատեսի բովանդակությունից, պարող-ըմբիշի տարիքային և ուսուցման ցենզից:

Ստուգատեսի ուսուցման յուրաքանչյուր փուլում վարժությունների կատարման ավարտվածությունը համարվում է պարտադիր պայման: Հետևողական և համակարգված պարային ստուգատեսները օգնում են հասնելու անհրաժեշտ արդյունքի: Պարային տարրերն ուսումնասիրելով անցնելով շարժումների ուսուցմանը՝ պարուսուցույց-մանկավարժը որոշակի մեթոդներ պետք է կիրառի: Վարժությունների բազմաթիվ կրկնությունները՝ տեղակայված որոշակի հերթականությամբ, աստիճանաբար բերում է մարմնի զարգացվածության, շարժումների անհրաժեշտ ճշտության և ազատության: Օրինակ՝ հիմնական վարժություններից կիսակքանիստը (*սլլիե*) ի սկզբանե կատարվում է ամենահասարակ ձևով՝ առաջին դիրքով՝ գլխի, իրանի և ձեռքերի ամրագրված դիրքերով: Որոշակի ժամանակ հետո կիսակքանիստը կատարվում է արդեն ոտքերի երեք դիրքով՝ առաջին, երկրորդ, երրորդ: Աստիճանաբար փուլ առ փուլ շարժումները բարդանում են և միանում է ձեռքերի աշխատանքը՝ դիրքերով և դրություններով:

Վարժությունները կատարվում են ըստ հերթականության պահանջված քանակով՝ աստիճանաբար բարդանալու պայմանով:

Առաջին մարզումներից՝ պարը պետք է ուսուցանել պարող-ըմբիշներին սկզբում պարզ-հասարակ ձևերը՝ փոխանցելով նրանց կիրթ և ճշգրիտ հմտություններ: Մարզումների ժամանակ կարևոր նշանակություն ունեն ժամանակ առ ժամանակ մարզումների դադարները, որի ընթացքում պարող-ըմբիշների հետ պետք է անցկացնել զրույցներ՝ ուսուցանվող նյութի վերաբերյալ:

Բարդ և պատասխանատու է պարուսույց-մանկավարժի դերը և նշանակությունը պարող-ըմբիշների հատկապես գեղագիտական դաստիարակության գործում: Ընդհանուր զարգացման, գործողության պլանավորման մեջ մտքերի փոխանակումը կարևոր պայման է հանդիսանում ուսումնադաստիարակչական գործընթացում: Գեղարվեստական ճաշակ, պարուսուցման հմտություն, շրջահայացություն, մանկավարժական հավասարակշռված ձիրք. որակներ, որոնք անհրաժեշտ են պարուսույց-մանկավարժին այդ դժվարին, միևնույն ժամանակ հետաքրքիր և ընդհանուր դաստիարակության առումով պահանջված ուսուցման մեթոդի կիրառման մեջ:

Երաժշտության, պարի և գոտեմարտի ամբողջական միավորումը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի շրջանակներում.

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում պարի արտահայտչականության և բովանդակության վրա առանձնահատուկ նշանակություն ունի երաժշտության ընտրությունը, երաժշտության, պարի և գոտեմարտի ամբողջական միավորումը: Երաժշտությունը հարստացնում է պարը, գոտեմարտը առավել հագեցված և արտահայտիչ է դարձնում հայ ժողովրդի այս հինավուրց ավանդական երևույթը:

Ստուգատեսների ժամանակ պետք է հիշեցնել պարող-ըմբիշներին երաժշտության բովանդակության և յուրահատկությունների մասին՝ օգնելով նրանց կողմնորոշվելու շարժման երանգների մեջ, որոնք արտացոլում են երաժշտության բնույթը և նրա զգայական բովանդակությունը: Նույնքան կարևոր է նաև ճշգրիտ և արտահայտիչ երաժշտության գործիքավորումը ու կատարումը: Այսօր հայկական ժողովրդական պարը ընդգրկված է հիմնական դպրոցի ծրագրերում, ինչպես երգն ու նկարչությունը:

Պարուսույց-մանկավարժը աշխատանքը բաժանում է դասախմբերի՝ ըստ հաստատված ծրագրի: Մարզումների տևողությունը կրտսեր պարող-ըմբիշների համար նախատեսվում է 60 րոպե, միջին տարիքում՝ 90 րոպե, ավագ տարիքում՝ 120 րոպե: Մարզումներում կարևորը՝ շարժումներ մշակելն է, պարող-ըմբիշների հմտությունների ձեռք բերումը: Համամասնությունում ուսումնադաստիրակչական աշխատանքի իրականացման համար առաջնային պայման է ծրագրի և մարտավարության տեսլականի

առկայությունը: Այն պետք է նախատեսված լինի 3-5 տարվա ժամանակահատվածով: Այդ ընթացքում որոշում են տեսական և գործնական մասերի ընդհանուր ծավալը ըստ տարիքային բաժանման: Մարտավարական որոշումները նպատակահարմար է կայացնել ոչ երկար ժամանակահատվածով: Մարտավարական որոշումները հիմնականում կապված պետք է լինեն աշխատանքի փուլերը որոշելու, ստույգ հաշվարկի խնդիրների կատարման ուղղությամբ տարվող մարզումների անհրաժեշտ պահանջվող քանակով: Անհրաժեշտ է ունենալ ամենամսյա աշխատանքային ժամատախտակ (մարզումների բաժանված և արտացոլված լինելը, որոշակի ուսումնադաստիրակչական խնդիրների լուծման ձևերն ու մեթոդները, պարաշարժումների մշակումը, այդ թվում անհատական մարզումները, տնային հանձնարարությունները և այլն): Համամասնության ուսումնադաստիրակչական աշխատանքի հատուկ ծրագրերի մշակմանը պետք է մոտենալ մանրակրկիտ: Միասնական ծրագրերում ուսումնադաստիրակչական աշխատանքի ուղղությունները, բովանդակությունը, ծավալը, բեռնվածությունը, ձևերն ու մեթոդները պետք է կենտրոնացնել, ծրագիրը ընդունելով որպես հիմք՝ կարողանալ կատարել անհրաժեշտ հրատապ ճշգրտումներ և իրականացնել համամասնության առջև առաջնային համարվող կարևորագույն խնդիրների լուծումը: Հաջողության գրավականը անվերջ փնտրտուքի, բազմազանության, միջազգային փորձի ուսումնասիրության և տեղայնացման կիրառման մեջ է՝ հաշվի առնելով անցյալը, ներկան և ապագան:

1.8. Մերսման և ինքնամերսման դերը պարող-ըմբիշների աշխատունակության բարձրացման գործում

Ժամանակակից սպորտը կապված է ֆիզիկական, մտավոր ծանրաբեռնվածության և հուզական զգալի լարվածության հետ: Մարզական նվաճումների ձեռքբերման, հետագա շարունակականության ապահովման տեսանկյունից դիտարկելով հիմնահարցը՝ հասկանալի է դառնում ուսումնամարզական աշխատանքների նշանակությունը, նրա նախնական ծրագրավորման և կազմակերպման գործընթացի բազմազան միջոցների համալիր արդյունավետ օգտագործման անհրաժեշտությունը: Այդ համալիրի կարևորագույն, արդյունավետ միջոցներից են մերսումը և ինքնամերսումը: Վաղուց ապացուցված է մերսման, ինքնամերսման դրական նշանակությունը, ինչը խթանում է հոգնածության ժամանակ պարող-ըմբիշի ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության արագ վերականգնմանը: Հետևաբար, մեր օրերում մարզիչները, պարող-ըմբիշները պետք է տիրապետեն այս բնագավառի համապատասխան գիտելիքներին և առանձնահատկություններին, պարող-ըմբիշներին առաջարկեն մերսման, ինքնամերսման առավել կարևոր միջոցները, մեթոդները: Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի գիտնականները տեսական և գործնական քայլերի կիրառումը այս ուղղությամբ ավելի քան անհրաժեշտ են համարում:

Պահանջվածության և արդիականության տեսանկյունից մոտենալով հիմնախնդրին՝ ուղղակի անհրաժեշտություն,

հրամայական է մերսումը, ինքնամերսումը սերմանելը, տարածելը՝ սկսած դեռահաս պարող-ըմբիշների տարիքային խմբերից:

Մերսման, ինքնամերսման ժամանակագրությունը սկսվում է անտիկ դարերից: Այն սկիզբ առնելով բժշկության հետ միասին, սկսվել է կիրառվել մոտավորապես մ.թ.ա. 13-12-րդ դարերում հին Եգիպտոսում, Հաբեշստանում: Այս տարածաշրջանի ժողովուրդների մոտ սկզբից էլ օգտագործվել են մերսման, ինքնամերսման առաջին հայացքից տարրական ձևերը, հատկապես շփումը և տրորումը: Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ եգիպտացիների սուրբ գրքերում նկարագրվում են շփումները և տրորումները տարբեր բաղադրություն ունեցող յուրերի: Հիմնականում դա կատարում էին լողալուց հետո:

Անդրադարձ կատարելով հին Չինաստանին՝ պետք է արձանագրենք այն փաստը, որ գոյություն են ունեցել բժշկամարմնամարզական դպրոցներ: Մերսման, ինքնամերսման ազդեցության և բուժական բնույթի մասին ակնարկվել է «Կոնգֆու» գրքում ավելի քան մ.թ.ա. 2,500 տարի առաջ: Մերսումը, ինքնամերսումը կիրառվել են նաև հին Հնդկաստանում, Բաբելոնում, հին Հունաստանում, ուրարտացիների, սկյութացիների մոտ:

Մերսման, ինքնամերսման նկատմամբ հետաքրքրությունների նոր ալիք բարձրացավ մեր թվարկության 19-րդ դարում, ոչ միայն բուժական աշխատողների բնագավառում, այլև ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի մասնագետների շրջանում: Օրինակ՝ շվեդական մարմնամարզության համակարգի հիմնադիր Լինգը /1776-1839/ գրեց «Մարմնամարզության ընդհանուր հիմունքները» մենագրությունը:

Այստեղ նա մերսումը, ինքնամերսումը համարում է այն արդյունավետ միջոցը, որով կարելի է լավացնել մարդու առողջությունը և բարձրացնել աշխատունակությունը:

Մերսման, ինքնամերսման հետագա զարգացումը անմիջականորեն կապված է բնական գիտությունների զարգացման հետ /անատոմիա, ֆիզիոլոգիա, կենսաբանություն, կենսաֆիզիկա, էկոլոգիա և այլն/:

Նախորդ դարում մերսումը տարանջատվեց երկու հիմնական ուղղության՝ բուժական և մարզական:

Մարզական մերսում են անվանում մերսման հատուկ ձևերը, որոնք նպաստում են մկանակապանային համակարգի բարելավմանը և օրգանիզմի բարձր աշխատունակության պահպանմանը, նաև հոգնածությունից հետո ուժերի և առույգության վերականգնմանը:

Մարզական մերսումը կիրառվեց 1900 թվականին Փարիզի օլիմպիական խաղերում՝ մրցումներին նախապատրաստվելու, պարող-ըմբիշների հոգնածությունն արագ վերականգնելու նպատակով: Ապացուցված է, որ մարզական մերսումը, ինքնամերսումը օգտակար նշանակություն ունեն մարզումների ընթացքում: Այն բարձր արդյունավետությամբ օգտագործվում է հավաքական թիմերի արհեստավարժ պարող-ըմբիշների մարզման գործընթացի սկզբում և վերջում, ինչը չի կարելի ասել սկսնակ պարող-ըմբիշների դեպքում: Այստեղ կա մեծ բացթողում, հարկավոր է մերսման, ինքնամերսման մշակույթը պարող-ըմբիշներ շրջանում ձևավորել հենց մանկապատանեկան սպորտում:

Մերսման, ինքնամերսման ժամանակ պարող-ըմբիշի մաշկին և խոր ընկած հյուսվածքներին հաղորդվում է ռիթմիկ մեխանիկական գրգիռ, որը բարերար ազդեցություն է թողնում գրեթե բոլոր օրգան-համակարգերի վրա: Ապացուցված է, որ մաշկը կատարում է օրգանիզմի համար կարևոր նշանակություն ունեցող գործառույթներ՝ պաշտպանական, շնչառական, արտազատման, ջերմականոնավորման: Մաշկի մեջ գոյանում են ֆերմենտներ, վարակամերժ մարմիններ: Ուժգին մերսումը, ազդելով մաշկի բջջային տարրերի վրա, նպաստում է, այսպես կոչված հիստամինային նյութերի գոյացմանը: Վերջիններս գտնվելով արյան մեջ՝ ներգործում են նյարդավերջույթների վրա և իրենց դրական ազդեցությունն են թողնում օրգան համակարգերի աշխատանքի վրա: Մերսման, ինքնամերսման ժամանակ մաշկից հեռանում են վերնամաշկի /էպիդերմիսի/ թեփերը, բացվում են քրտնագեղձերի և ճարպագեղձերի փակված ծորանները՝ ուժեղացնելով նրանց գործունեությունը: Մաշկանոթների լայնացումը նպաստում է մաշկի սնուցման լավացմանը: Մաշկը դառնում է վարդագույն, հարթ, առաձգական: Մերսումը, ինքնամերսումը բարձրացնում են մկանակապանային համակարգի աշխատունակությունը, ուժը և տոկունությունը, որը խիստ անհրաժեշտ է մկանային աշխատանքից առաջ: Մերսումը, ինքնամերսումը միաժամանակ լավագույն միջոց են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից հետո հոգնածությունը վերացնելու և աշխատունակությունը վերականգնելու համար: Այն նպաստում է արյան շրջանառության արագացմանը, հեշտացնում է ավիշի և երակային արյան հոսքը ծայրամասերից դեպի կենտրոն,

բարձրացնում է անոթների լարումը կախված մերսման, ինքնամերսման կիրառվող ձևերից՝ մերսումը, ինքնամերսումը տարբեր ձևով են ազդում նյարդավերջությունների վրա: Հանգստացնող ազդեցություն է թողնում մերսման հնարքներից շփումը, տրորումը, թափահարումը:

Ճմլումը իր հերթին ունի գրգռիչ ազդեցություն: Կարևոր է մերսման, ինքնամերսման տևողությունը և հաճախականությունը: Կարճատև և եռանդուն մերսումը, ինքնամերսումը ընդհակառակը, թողնում են հանգստացնող, արգելակող ազդեցություն: Դա է հիմնական պատճառը, որ մերսումից, ինքնամերսումից հետո առաջանում է քնելու ցանկություն:

Մերսումը, ինքնամերսումն արագացնում են նյութափոխանակությունը, բարձրացնում ստամոքսի, լյարդի արտազատիչ գործառույթը:

Մերսումը, ինքնամերսումը բարենպաստ են ոչ բոլոր իրավիճակներում: Այն մեկին օգնում է ամրապնդել մկանակապանային ապարատը, առողջությունը, ուժեղացնելու ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակությունը, մյուսին՝ պահպանելու առույգությունը և կանխարգելում ապագայում առաջացող հիվանդությունները: Մերսում և ինքնամերսում չի կարելի կատարել սուր բորբոքային գործընթացների, արյունահոսությունների, տենդային իրավիճակի, մաշկային /էկզեմա, փսորեազ, սնկային հիվանդություններ/ և այլ հիվանդությունների ժամանակ:

Մերսման, ինքնամերսման ժամանակ առաջին կարևոր պայման է հանդիսանում ձեռքերի մաքուր և փափուկ լինելը, որպեսզի մերսվողի մաշկը չգրգռվի: Մերսվողի մաշկի վրա ձեռքերի ակերը հեշտ սահելու համար ցանկալի է օգտագործել տալկ, որը կլանում է քրտինքը և ճարպը, մերսվողի մաշկը դարձնում է հարթ և հեշտությամբ մաքրվում է չոր անձեռոցիկի օգնությամբ:

Շոգեբաղնիքում մերսումը, ինքնամերսումը կատարվում են օձառի միջոցով: Եթե անհրաժեշտ է, կարելի է օգտագործել բուժական նպաստավոր քսուքներ: Մերսումը, ինքնամերսումը կատարվում են ավշաերակային հոսքի ուղղությամբ, մերսվողի մարմնի ծայրամասերից դեպի կենտրոն, կամ մերսում են մոտակա ավշային հանգույցները: Օրինակ՝ ձեռքերը արմնկահողից դեպի ուսահողերը, ուսահողից դեպի անոթափուր ստորին վերջույթները՝ մատերից դեպի ծնկափուր, ծնկահողից դեպի աճուկը: Կրծքավանդակը՝ կրծոսկրից դեպի կողմ՝ անոթափուսերը, մեջքը՝ ողնաշարից դեպի կողմ, ներքևից վերև և ընդհակառակը: Որովայնը՝ պորտի շուրջը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ:

Մերսման, ինքնամերսման ժամանակ ցանկալի է, որ մերսվող մկանները լինեն թուլացած, որին կարելի է հասնել նրանց ֆիզիոլոգիական դիրքով, և մարմնի մերսվող մակերեսը լինի մերկ: Մերսման, ինքնամերսման շարժումները չպետք է ցավ պատճառեն:

Մերսման, ինքնամերսման ժամանակ հիմնականում կիրառվում են մերսման հետևյալ հնարքները՝ շփում, տրորում, ճմլում, թափահարում և դրանց տարատեսակները: Մերսման,

ինքնամերսման յուրաքանչյուր ձևը կատարվում է իր ուրույն մեթոդով և թողնում է յուրահատուկ ֆիզիոլոգիական ազդեցություն:

Շփումը մերսման, ինքնամերսման հիմնական ձևն է, որով սկսում և ավարտվում են մերսման, ինքնամերսման գործողությունները: Շփումը համարվում է թուլացնող, հանգստացնող, ցավազրկող, ներծծող մերսում: Շփման ժամանակ հիմնականում մերսման են ենթարկվում մաշկը և ենթամաշկը, բայց քանի որ մաշկը սերտորեն կապված է կենտրոնական նյարդային համակարգի հետ, ապա մերսումը, ինքնամերսումը թողնում են նաև ընդհանուր ազդեցություն շնչառական համակարգի վրա: Շփումը պետք է կատարել ռիթմիկ, դանդաղ, ձեռքի ավիր պետք է լավ հպվի մերսվողի մաշկին և միևնույն ժամանակ ազատ սահի մակերեսով: Եթե անհրաժեշտ է խոր շփում կատարել, ապա կատարվում է միմյանց վրա դրված ձեռքերով կամ խաչաձև, ձեռքի մատերի ավային մակերեսով, կարելի է /ելնելով մերսվող մակերեսի մեծությունից/ շփել նաև ձեռքի մատերի բարձիկներով: Տրորումը որպես ինքնուրույն մեթոդ, հազվադեպ է կատարվում: Սովորաբար այն ուղեկցվում է մերսման մյուս ձևերով:

Տրորումը կատարվում է մեկ կամ մի քանի ձեռքերի մատների ծայրերով կամ ամբողջ ձեռքով, որը դարձյալ կախված է մերսվող մակերեսի մեծությունից: Տրորման ժամանակ մերսվում է հենաշարժողական ապարատը՝ հոդերի, կապանային ապարատը, երկարատև տրորումը նպաստում է ախտաբանական նստվածքների ներծծմանը, թմրեցնում է զգայուն նյարդավերջույթները, պակասեցնում կամ բոլորովին վերացնում է ցավի զգացումը,

բարձրացնում է հողերի աշխատունակությունը, մեծացնում է շարժունակությունը: Տրորումը կարելի է կատարել ուղղաձիգ, զիգզագաձև և շրջանաձև: Սեղմումը կատարվում է ձեռքի ափի հիմքի և բութ մատի օգնությամբ: Սեղմված տեղը գունատվում է, որովհետև դատարկվում են մակերեսային երակները և ավիշը. 1-2 վրկ. թողնելուց հետո նորից լցվում են և դառնում վարդագույն: Արյան, ավիշի տեղափոխումները լավ տաքացնում են մկանները և մաշկը, լավացնում դրանց սնուցումը, իսկ օրգանիզմի վրա թողնում են ընդհանուր խթանիչ ազդեցություն: Սեղմումը ևս ավարտվում է շփումով:

Ճնշումը մերսման, ինքնամերսման այն ձևն է, որի ժամանակ մերսվում են ինչպես մակերեսային, այնպես էլ խորանիստ մկանները բարձրանում է նրանց լարումը և ուժը, արագանում արյան շրջանառությունը, արագ վերականգնվում է մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը: Ճմլումը «պասիվ» մարմնամարզություն է մկանների համար: Մարմնի մասերի թափահարելը, թույլ ցնցելը, թափ տալը դարձյալ հանգստացնող նշանակություն ունի: Կատարվում է վերջույթների թափահարում, որին պետք է նախորդի մկանների թուլացումը: «Հարվածող» գործողությունը մեկը մյուսին արագ հաջորդող կարճատև «հարվածներ» են, որոնք ազդում են ոչ միայն մակերեսային, այլև խորանիստ հյուսվածքների և տարբեր օրգանների վրա: Կատարում են մեկ կամ երկու ձեռքի գծիկային եզրերով, բռնցքով, ձեռքի ափով: «Հարվածը» մեծացնում է մկանների կծկողականությունը, ուժը, լարումը, կենտրոնական

նյարդային համակարգի վրա ազդելով՝ թուլացնում է մկանները, արագ վերականգնում ուժերը և առույգությունը:

1. Պարող-ըմբիշի ստորին վերջույթների մերսում, ինքնամերսում.

1.1. Ոլոքային մեծ մկանի սեղմում մեկ ձեռքով.

Ելման դրություն. նստած մերսաաթոռին, ձախ ոտքը դրված է աջ ոտքի ծնկահոդի վրա, կատարվում է մերսում, ինքնամերսում ոլոքային մեծ մկանի շրջանում մեկ ձեռքով /շփում, տրորում, ճմլում շփումով/:

1.2. Ոլոքային մեծ մկանի արցանաձև ճմլում մեկ ձեռքով.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, աջ ոտքը դնել առջևի նստարանին, աջ ձեռքով բռնել ծնկահոդը, ձախ ձեռքով կատարել մերսում, ինքնամերսում ոլոքային մեծ մկանի շրջանում, արցանաձև ճմլում մեկ ձեռքով:

1.3. Սրունքի մերսման, ինքնամերսման տարբերակ.

Ելման դրություն. կանգնել հարմար դիրքով, ձախ ոտքը դնել մերսաաթոռին, կատարել երկու ձեռքերով մերսում, ինքնամերսում սրունքի շրջանում:

1.4. Ոտնաթաթի ճմլում.

Ելման դրություն. հարմար դիրքով նստել մերսաաթոռ: Ձախ ոտքը դնել աջ ոտքի վրա, մարմնի կեցվածքին տալ մի քիչ թեքություն դեպի առաջ, երկու ձեռքերով կատարել ոտնաթաթի ճմլում:

1.5. Արցանաձև շփում՝ ճնշելով ափիլեսյան ջիլը.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին հարմար դիրքով, աջ ոտքը ծալել ծնկահոդում, երկու ձեռքերով բռնել աքիլեյան ջիլը և կատարել արքանաձև մերսում, ինքնամերսում:

1.6. Ոտքի մատերի տրորում.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, աջ ոտքը դնել ձախ ոտքի ծնկահոդի վրա, աջ ձեռքով բռնել սրունքային մասից, ձախ ձեռքով բռնել ոտքի մատերից և կատարել մերսում, ինքնամերսում:

1.7. Ներքանի փոցխաձև տրորում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը դնել առջևի մերսաաթոռին և կատարել ներքանի մերսում, ինքնամերսում /փոցխաձև տրորում/:

1.8. Ոտնաթաթի մերսում, ինքնամերսում երկու ձեռքերով.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը ծալել, մարմնին տալ հարմար թեքություն, երկու ձեռքերով կատարել մերսում, ինքնամերսում, ոտնաթաթի ֆալանգների վրա:

1.9. Շրջանաձև շփում ոտքի թաթի երեսին.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, ձախ ոտքը դնել աջ ոտքին և կատարել շրջանաձև շփում ոտքի թաթի երեսային կողմում:

1.10. Սրունքաթաթային հոդի մերսում, ինքնամերսում մյուս ձեռքի ճնշումով.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը դնել ձախ ոտքի ծնկահոդի վրա, կատարել սրունքաթաթային հոդի վրա ճնշող մերսում, ինքնամերսում երկու ձեռքերով:

1.11. Սրունքաթաթային հոդի տրորում երկու ձեռքերով.

Ելման դրություն նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը դնել ձախ ոտքի վրա, կատարել սրունքթաթային հոդի տրորում երկու ձեռքով:

1.12. Ծնկամկանի ներսային մասի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մազանստարանին, աջ ոտքը դնել առջևի մերսաաթոռին, աջ ձեռքով բռնել ծնկահոդը, ձախ ձեռքով կատարել ծնկամկանի ներսային մասի ճմլում:

1.13. Ուղքային մեծ մկանի արքանաձև ճմլում /ճնշվելով/.

Ելման դրություն. նստել մարզաաթոռին, աջ ոտքը դնել ձախ ոտքի վրա, ծունկը ծալած վիճակում, երկու ձեռքերով կատարել ուղքային մեծ մկանի ճնշող արքանաձև ճմլում:

1.14. Ծնկամկանի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը ծալել ծնկահոդում, երկու ձեռքով բռնել աջ ոտքի ծնկամկանը և կատարել ճնշող ճմլում:

1.15. Ծնկամկանի թափահարում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը ծալել ծնկահոդում, ձախ ձեռքով բռնել ծունկը, իսկ աջ ձեռքով կատարել ծնկամկանի թափահարում:

1.16. Ծնկահոդի տրորում ճնշելով.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, ձախ ոտքի տակ դնել բարձիկ, երկու ձեռքով կատարել ճնշող տրորում:

1.17. Ազդրի առաջնային մակերեսի մերսում, ինքնամերսում մեկ ձեռքով.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, ձախ ձեռքով բռնել աջ ոտքի ազդրի առաջնամասից և մեկ ձեռքով կատարել մերսում, ինքնամերսում:

1.18. Ազդրի առաջնային մակերեսի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը դնել ուղիղ վիճակում, կատարել ազդրի առաջնային մակերեսի ճնշումով ճմլում:

1.19. Ազդրի դրսային մակերեսի կրկնակի օղակաձև ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, ձախ ոտքը ուղիղ վիճակում երկու ձեռքով կատարել ազդրի դրսային մակերեսի վրա կրկնակի օղակաձև ճմլում:

1.20. Ազդրի «թակում».

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, ձախ ոտքը դնել ուղիղ վիճակում, կատարել երկու ձեռքով ազդրի «թակում»:

1.21. Ազդրի ներսային մակերեսի կրկնակի օղակաձև ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը ծալել ծնկահոդում, երկու ձեռքով կատարել ազդրի ներսային մակերեսի կրկնակի օղակաձև ճմլում:

1.22. Ազդրի հետին մակերեսի մերսում, ինքնամերսում.

Ելման դրություն. պառկել մարզանստարանին, թեքվելով դեպի ձախ /ոտքը ծալած է ծնկահոդում/ աջ ձեռքով կատարել ազդրի հետին մակերեսի տրոքում:

1.23. Ազդրի հետին մակերեսի մերսում, ինքնամերսում.

Ելման դրություն. հենվել մարզանստարանին, ձախ ոտքի տակ դնել փոքրիկ հենարան, մարմնով թեքվել դեպի աջ, աջ ձեռքով կատարել ազդրի հետին մակերեսի ճմլում:

1.24. Հետույքային մկանի ճմլում.

Ելման դրություն. աջ ոտքին տալ որոշակի թեքություն, աջ ձեռքով բռնել հետույքային մկանը և կատարել ճմլում:

1.25. Գոտկասրբանային շրջանի ուղղաձիգ և շրջանաձև տրորում.

Ելման դրություն. կանգնել հարմար դիրքով՝ ոտքերը մի փոքր զատված, երկու ձեռքով կատարել գոտկասրբանային շրջանի ուղղությամբ շրջանաձև տրորում:

1.26. Մեջքի լայնագույն մկանի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ոտքը դնել ձախ ոտքի վրա, աջ ձեռքը դնել ծնկահոդին, իսկ ձախ ձեռքով կատարել փոցխաձև ճմլում:

1.27. Պարանոցի մերսում, ինքնամերսում հենված մերսասեղանին.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, աջ ձեռքով հենվել մարզասեղանին, ձախ ձեռքով կատարել պարանոցի աջ կողմի օղակաձև մերսում, ինքնամերսում:

1.28. Պարանոցի առաջնային մակերեսի շփում փոփոխվող ձեռքերով.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, աջ ձեռքով բռնել ձախ ձեռքի դաստակի մասից, իսկ ձախ ձեռքով կատարել շփում պարանոցի առաջնային մակերեսին:

1.29. Գլխի մազածածկի մասերի մերսում, ինքնամերսում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, երկու ձեռքի մատների բարձիկներով կատարել տրորում գլխի մազածածկի առաջնամասի վրա:

1.30. Կրծքի մեծ մկանի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, ձախ ձեռքով կատարել մերսում կրծքի մեծ մկանի վրա /ճմլում/:

1.31. Կողային աղեղների տրորում երկու ձեռքով.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, երկու ձեռքով կատարել տրորում, երկու կողմերի կողերի աղեղների շրջանում:

1.32. Պարանոցի շրջանում ճմլում երկու ձեռքով.

Ելման դրություն. կանգնել հարմար դիրքով, երկու ձեռքը բարձրացնել վեր, ձեռքի մատներով կատարել պարանոցի հետին մկանների շրջանում ճմլում:

2. Պարող-ըմբիշների վերին վերջույթների մերսում, ինքնամերսում.

2.1. Որովայնի շրջանում ճմլում երկու ձեռքի ծավված մատների մատնահատվածներով.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, երկու ձեռքի ծավված մատների մատնահատվածներով կատարել ճմլում որովայնի շրջանում:

2.2. Կողային աղեղների տրորում մեջքի վրա.

Ելման դրություն. պառկել մարզանստարանին, ոտքերը ծալել ծնկահոդում, պառկած վիճակում ձեռքերով կատարել կողային աղեղների տրորում:

2.3. Որովայնի ուղիղ մկանի կրկնակի օղակաձև ճմլում.

Ելման դրություն. պառկել մարզանստարանին, ոտքերը ծնկահոդում ծավաձ վիճակում, երկու ձեռքով կատարել մերսում, որովայնի ուղիղ մկանի կրկնակի օղակաձև ճմլում:

2.4. Նախաբազկի ներսային մասի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, ոտքի տակ դնել փոքրիկ հենարան, աջ ոտքը դնել ձախ ոտքի վրա, աջ ձեռքով հենվել ոտքի ազդրին, ձախով կատարել նախաբազկի ներսային մասի ճմլում:

2.5. Բազկի երկգլխանի մկանի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, ձախ ոտքը դնել աջ ոտքի վրա, ձախ ձեռքը հենել ազդրն, իսկ աջ ձեռքով կատարել բազկի երկգլխանի մկանի ճմլում:

2.6. Դաստակի մակերեսի նախադաստակային շրջանում տրորում.

Ելման դրություն. նստել մերսաաթոռին, ձախ ձեռքը դնել մերսասեղանին, ձախ ձեռքի մատնահատվածներով կատարել դաստակի շրջանում տրորում:

2.7. Դելտաձև մկանի ճմլում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, ձախ ոտքը ծալել ծնկահոդում, ձախ ձեռքը դնել ծնկահոդի վրա, աջ ձեռքով կատարել ուսի դելտայաձև մկանի ճմլում բութ մատով: Մերսումը, ինքնամերսումը ավարտվում է շփումով:

2.8. Բազկի երկգլխանի մկանի մերսում, ինքնամերսում.

Ելման դրություն. նստել մարզանստարանին, մարմնին տալ որոշակի թեքություն, աջ ձեռքով բռնել ձախ ձեռքի բազկի երկգլխանի մկանից և կատարել մերսում, ինքնամերսում:

ԳԼՈՒԽ 2. ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ

ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

2.1. ՄԿՄՆԱԿ ՊԱՐՈՂ-ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ԽՄԲԱԿՈՒՄ

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԱՐԱՅԻՆ

ՀԻՄՆԱԿԱՆ (ԲԱԶԱՅԻՆ) ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ

ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Հաշվի առնելով ձևավորվող հայկական ժողովրդական պարարվեստի հանդեպ մասնագիտական հոգատարությունը և գիտամանկավարժական, ընդհանուր առմամբ համակարգված մոտեցումը՝ պետք է արձանագրենք հետևյալ փաստը: Ովքեր առնչվում են զարմանահրաշ պարերին, դրանց բազմազանությանը, կատարողական նրբերանգներին, հայի ոգու անսահման սլացքին, նրա հավաքական մտքի ուժին ու գեղեցկությանը, կհաստատեն, որ պարը յուրովի շարժում է, հետևաբար յուրաքանչյուր շարժման մեջ պետք է ընկալել ընթացքը, ինչը համապատասխանում է այս դեպքում պարող-ըմբիշի ներաշխարհի շարժումներին, զգացմունքներին, որոնք իրենց հերթին արտաքին երևույթների ու գործոնների արտահայտությունն են:

Հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացված է հայկական ժողովրդական պարերից վերցրած պարաքայլերին, պարային վարժություններին, ձեռքերի ու ոտքերի դիրքերին, որոնք ի սկզբանե

նախատեսված են սկսնակ պարող-ըմբիշների առաջին ուսումնական տարվա մարզումների համար: Այս հայկական պարային շարժումները հնարավորություն կնձեռեն սկսնակներին պատկերացում կազմել հայկական պարերի «նիստ ու կացին»: Պարային շարժումները նման հերթականությամբ ուսուցանելու դեպքում պարող-ըմբիշները այնուհետ կկարողանան շատ մատչելի ըմբռնել, տիրապետել առավել բարդ և բազմազան պարային դիրքերին և շարժումներին :

ՊԱՐՈՒՍՈՒՅՑ-ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻՆ ՆԵՐԿԱՅՑՎՈՂ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀՐԱՀԱՆԳԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ

1. Նախապատվությունը պետք է տրվի անհատի ձևավորմանն ու ներդաշնակ զարգացմանը:
2. Առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքով՝ պարող-ըմբիշի ազատ ժամանակի կազմակերպումը (պարի միջոցով) նրա գեղագիտական բնական պահանջմունքների բավարարումն է, որպես անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման ձևավորման ուղի:
3. Մանկավարժական գործունեության ընթացքում կիրառել հոգեբանա-մանկավարժական զինանոցի օգտագործվող հնարները և բազմազան միջոցները:
4. Պահանջվում է հավասարապես «զինված» լինել մանկավարժին բնորոշ ունակություններով ու հմտություններով:

5. Ծավալել դաստիարակչական գործունեություն, որպես արվեստաբան, արվեստագետ, կազմակերպիչ, հոգեբան-մանկավարժ և, իհարկե, որպես ավագ ընկեր:

6. Հաջողության գրավականը կայանում է հետևյալում. փոխադարձ հարգանքի ու սիրո, աշխատասիրության, կամային որակների ձևավորման, ուսումնական գործընթացի կազմակերպման բազմազանության (փորձի փոխանակում, շրջիկ դասեր, ցուցադրական ելույթներ, վարպետաց դասեր և այլն) մեջ:

7. Առանձնակի կարևորություն է, երբ 3-5 տարին մեկ ուսուցանող մանկավարժը մասնակցում է համապատասխան տեսական և գործնական դասընթացների. վերապատրաստման նպատակով ծանոթանալով մանկավարժության արդի մոտեցումներին, նորամուծություններին նաև պարարվեստում տեղի ունեցող գործընթացներին (սա հիմնալի հնարավորություն է հետ չմնալու ոլորտին վերաբերվող առանձնահատկություններից)՝ հաշվի առնելով նաև միջազգային փորձը:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԱՐԱՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

Հայկական պարերը, դարերի խորքից, մանկական բազմապիսի խաղերի, հայկական ավանդությունների ու ծիսակատարությունների միջոցով արմատացել և իրենց ուրույն տեղն են զբաղեցրել հայ ժողովրդի առօրյա կյանքում: Բազմաբովանդակ է հայկական պարը: Այստեղ մենք կարող ենք հանդիպել քնարական, ռազմական, կատակ, աշխատանքային, խաղ և ծիսական պարերի, որոնց մասնակից

դառնալով՝ առանձնահատուկ զգացումով ես լցվում դեպի հայկական պարն ու ազգային ավանդույթները:

Այսպիսով, պարն ամբողջովին ենթակա է շեշտի, հանգի և երաժշտության օրենքներին: Բայց պարի ոգին՝ շեշտը, հանգը և երաժշտությունը, ազգային և ինքնուրույն կերպարանք են ստանում խառնվածքի և քաղաքակրթության աստիճանի համեմատ:⁶

ա) *Շեշտը* պարի շարժիչ ուժն է, պարող-ըմբիշներին ոգևորություն ներշնչողը: Ամեն անգամ, երբ հնչում է շեշտի զարկը, պարն ավելի է շիկանում և պարող-ըմբիշներին աշխուժացնում ու թարմացնում:

բ) *Հանգը* բաժանվում է շեշտային զարկերի՝ համաչափ և համանման մասերի կամ ոտքերի, որտեղ շեշտերն իրար հաջորդում են զանազան աստիճանավորումներով՝ ելնելով պարի բովանդակությունից և պարող-ըմբիշների շարժումներից:

գ) *Երաժշտության* արտահայտիչներն են նվագը կամ մարդկային ձայնը՝ միացած կամ առանձին-առանձին: Երաժշտական շեշտը պարի տարերքի և զգացումների «հայելին» է:

Պարի ներքին բովանդակության անփոփոխ այս երեք տարրերը՝ *շեշտը*, *հանգը*, և *երաժշտությունը*, կապված են ազգային խառնվածքից և քաղաքակրթությունից: Ազգային պարի ինքնուրույնությունը բնորոշելու համար պետք է բազմատեսակ զգացումներն արտահայտող շարժումներն առանձին-առանձին ուսումնասիրել.

⁶ Գևորգյան Կարեն Բորիսի: Սկսնակ պարախմբերում հայկական պարային շարժումների ուսուցման մեթոդները: Ք. Երևան, 2005 թ. (էջ-11) 68-էջ:

– **շարժումների տեսակները**՝ զարկել, քայլել, ծածանել, ճոճել, շրջանել, խոնարհվել, ցատկել

– **շարժումների ուղղությունները**՝ առաջ, հետ, վեր, վար, աջ, ձախ, տեղում

– **շարժումների չափը**՝ ծանր, չափավոր, զվարթ, դանդաղելով, շտապելով,

– **շարժումների բնույթը**՝ վստահ, ազատ, քնքուշ, նուրբ, վեհ, եռանդուն, լուրջ, համեստ, վայելուչ:

Պարային շարժումները (պայմանական) կարելի է դասակարգել հետևյալ կերպ.

– ազդրի և ոտքի, ազդրի, սրունքի, ոտնաթաթի

– ձեռք և մատների, բազկի, դաստակի,

– իրանի,

– գլխի:

Ազդրի և ոտքի շարժումները՝ զարկ, քայլել, սահել, ծածանել և ցատկել,

կատարում են՝ *ներքանով, կրունկով և ոտնաձայրով*:

Ներքանի շարժումներ.

Սրանք պարզ շարժումներն են: Ոտքը գտնվում է բնական դիրքում, կամ էլ կրունկը մի քիչ թեքվում է մյուս ոտքի կողմը: Այդ դիրքով հնարավոր է քայլ դեպի աջ, ձախ, հետ կամ առաջ, կամ զարկ տեղում, դեպի աջ կամ ձախ:

Կրունկի շարժումներ.

Ոտնածայրը նվազ բարձրացնել և կրունկի վրա ազատ հենվել:
Այս դիրքով՝ զարկ տեղում, առաջ, աջ կամ ձախ և ծածանել
շրջանաձև:

Ոտնածայրի շարժումներ.

Աջ ոտքի վրա հենվելով՝ ձախ կրունկն այնքան բարձրացնել, որ
ոտնածայրը հանգիստ կանգնի աջ կամ ձախ թեքվելու համար:

Մի քիչ առաջ կամ դուրս ծալել, ըստ այդմ՝ ոտքը աջ կամ ձախ
թեքել, կես քայլ առաջ տանել և

ա) թեթևակի զարկել տեղում, ուղղակի առջևում, աջ կամ ձախ,
կամ աջ կողմից ուղղակի աջ ոտքի առջևում,

բ) քայլել՝ ձախ ոտքը խաչաձև մոտեցնելով աջ ոտքի վրայով,
կամ հետևելով դեպի աջ, հակընթաց, նախ ձախ, ապա աջ ոտքը
շարժելով հակընթաց շարժումների ժամանակ ոտքերի փոխադարձ
դիրքերն իրար զուգահեռ են,

գ) սահել՝ կրունկը բարձր և ոտնածայրով նախ՝ առաջ, ապա՝
աջից ձախ, շրջանաձև ու ձախից աջ:

Նաև տարաբնույթ խառը շարժումներ, երբ ներբանի, կրունկի,
ոտնածայրի շարժումները միասին կամ զույգ-զույգ են կատարվում

Բազկի և դաստակի շարժումներ.

Դրանք են՝ ծածանել և շոթորել:

Շարժումների ժամանակ բազուկն ունի 3 դիրք՝ *հորիզոնական*,
բարձր և *կախ*, որը բազկի բնական դիրք է:

Բազուկն ու դաստակը ծածանում և շոթորում են՝

ա) վեր և վար,

բ) ծափ ծափի տալով:

Իրանի շարժումներ.

Դրանցից են՝ ծածանել, շորորել և պտույտներ:

Այս բոլոր շարժումներն էլ պետք է քնքշությամբ և նրբությամբ կատարել՝ շարունակ և մանր-մանր, վերուվար և աջուձախ: Նաև հանկարծակի, և ամբողջական շրջում աջ, ձախ հետ կամ առաջ:

Գլխի շարժում.

Հայկական պարերի ժամանակ գլուխը հիմնականում անշարժ է, բայց թեքվում է մի քիչ դեպի աջ կամ ձախ, շարժվելիս հիմնականում ավելի առաջ: Չի կարելի գլուխը թափահարել, ցնցել, կտրուկ շարժումներ կատարել:

Պար նշանակում է շրջան՝ կլոր, պտույտ կամ բոլորակ:

Հայկական ժողովրդական պարերի մեջ գործածվող ձեռքերի շարժումների նշանակությունը.

Ձեռքերի շարժումների պլաստիկությունն անհրաժեշտ պայման է, որովհետև դա ֆիզիկական և հոգեկան ներդաշնակ զարգացման կարևորագույն բաղադրամասերից մեկն է: Ձեռքերի նուրբ ու առնական պարային շարժումները պահանջում են հատուկ կարողություններ և ֆիզիկական լարման գուգակցում:

Պարող-ըմբիշների համար ձեռքերը պետք է դառնան ուղեղի հետ բազում թելերով կապված աշխատանքի նուրբ, զգոն «գործիք»: Մարմնի շարժումների գիտակցված և հմուտ ղեկավարումը սկսվում է ձեռքի կառավարումից, որի շնորհիվ մշակվում է ձեռք-ուղեղ, ուղեղ-պար համակարգի փոխազդեցության զգայունությունը (պլաստիկությունը): Ձեռքերի շարժումների զգայունությունը, ուղեղի

հետ նրա կապը մշակվում են ամենից առաջ պարուսույց-մանկավարժի կողմից երկարատև աշխատանքի արդյունքում: Ձեռքերը կառավարելու կարողությունն է՝ (պլաստիկություն, սահունություն, համաչափություն, առնականություն և այլն): Դիտարկենք պարը ազգային առանձնահատկությունների տեսանկյունից. աշխարհում չկա մշակույթ ունեցող մի ժողովուրդ, որի պարը չունենա ձեռքերի՝ միայն իրեն բնորոշ (պատկանող) որոշակի շարժումներ:

Պատմական դաժան փորձություններով ու մաքառումներով անցած հայ ժողովուրդը կարողացել է գալիք սերունդներին փոխանցել ձեռքերի բազմաթիվ, բազմապիսի պարային շարժումներ և հյուսվածքներ, որոնց միջոցով այսօր հնարավոր է կարծիք կազմել նրա կենցաղի, սովորությունների և հոգեբանության մասին: Ազգագրական պարերում օգտագործվող ձեռքերի շարժումները ավանդաբար ժառանգված այն արժեքն են, որոնց մեջ դրսևորվել են հայ ժողովրդի տվյալ հատվածին առավել բնորոշ հատկանիշները:

Ազգային պարային գործունեությունների հիմնական համադրությունը.

Ազգի լինելիության և գիտակցության փոփոխության ընթացքում ծագել և փոխվել է դրա շարժվող պարային «լեզուն»: Պարային համալիր շարժումների փոխարինելու են գալիս նորերը: Հին պարային համալիր շարժումների մի մասը մոռացվեց, քանի որ դարձավ ինչ-որ տեղ ժամանակավրեպ, մյուս մասն ավելի աշխույժ գտնվեց՝ իր հին կերպարի մեջ ներքաշելով նոր ելևեջներ և սկսեց հարմարվել նրա բովանդակությանը: Հայ ժողովրդի ոտքերի, ձեռքերի,

իրանի և գլխի շարժումները, պարերում ձեռքերի հյուսվածքները կատարվել են դարեր շարունակ: Մարդու արտահայտիչ դիմախաղերը նրա հոգեկանի արտացոլումն են: Պարային շարժումների բովանդակությունը պարզաբանելու համար օգնության են գալիս պարային եզրերի վերլուծությունը:

Ամենատարածված պարային մարմինների հիմնական տեսակներն են՝ «երկու գնալ, մեկ դառնալ» պարային մարմին, երկու քայլ գնալ մեկը վերադառնալ գծի ուղղությամբ: Դրա *առաջին ձևն է*. «Ծանր գյովնդ», «Գյովնդ՝ դանդաղ» (բազմամարդ), «Տխուր գյովնդ», «Գյովնդ». մասնակցողները կանգնում են մեկ շարքով և սովորաբար կազմում են կիսաշրջան:

Երկրորդ ձևն է. «Ծանր գյովնդ», «Գյովնդ կոտրոցի՝ դանդաղ» (բազմամարդ), «Տխուր գյովնդ», խորը ծնկածալերով և ծնկների ուղղմամբ «Գյովնդ»:

Տրված պարային մարմինների տեսակների կատարումը հետապնդում էր համաժողովրդական սովորույթների և տոնակատարությունների ժամանակ: Դրանց կատարումը կապված է եղել կատարվող ծեսերի և տոնակատարությունների հետ՝ նվիրված այս կամ այն աստվածներին, թագավորներին կամ տարվա եղանակներին:

Երկու գնալ մեկ դառնալ՝ ցատկոցի պարային շարժումը .
Առաջին ձևն է՝ պարային ուղիղ գծով մասնակիցները շարժվում են աջ: Տրված պարային մարմնի ձևը համարժեք է պարային կերպարի համաժողովրդական (էպիկական) բովանդակությանը:

Երկրորդ ձևն է. պարային գծի ուղղությամբ ոլորապտույտ պարային գծով դեպի աջ:

Երրորդ ձևն է. ցատկոցի՝ ցատկերով: Ցատկում պարային գծի ուղղությամբ դեպի աջ՝ ոլորապտույտ պարային գծով:

Հայ ժողովուրդն իր պարաքայլը կոչում է «ոտ դնել», որից էլ՝ ոտ վերցնել ոտքը վերցնել, ոտ անցնել, ոտքն անցկացնել մյուսին՝ ոտքը խաչաձև դնել, ոտ խաղացնել, ոտքը խաղացնել՝ կատարելով այդ շարժումը և չհենվել հատակին, ոտ իրար տալ, ոտքը օդում ճռճել և այլն: Հայկական պարերում, որպես օրենք, ոտքի թաթը դնում ենք կրունկից առաջ: Որ կողմն էլ ուղղված լինի ոտնաթաթը, այն կարող է դրվել ամբողջ ոտքով, արտասովոր (ցենտրիկ) կրունկից թաթի վրա. կենտրոնացված (կոնցենտրիկ)՝ թաթից կրունկ: Միմյանց հետ պետք է հարմարացվեն ոտքերի թաթերի բաց և փակ դիրքերը, թաթը և կրունկը: Հայկական պարերի մարմիններում ոտքի ձգված դիրքի գրեթե չենք հանդիպում՝ ոտքերի շարժումները շատ բազմազան են և տարբեր: Եթե մի ոտքը դրվում է հետ, ապա ծունկը պետք է լինի որևիցե աստիճանի տակ: Հայկական ժողովրդական պարերում հանդիպում են ցատկեր տեղում կամ բոլոր ուղղություններով: Այն ունի հետևյալ տեսակները.

- մեկ ոտքի վրա,
- ցատկելով մի ոտքից փոխել մյուս ոտքը,
- ոտ «փոխոցի»՝ ցատկոտել, փոխել ոտքը,
- մեկ ոտքից ցատկել զույգ ոտքերի վրա, մի ոտքից ցատկել երկու ոտքի վրա կամ երկու ոտքը զարկել գետնին:

- Զույգ ոտքից ցատկային ձևերը հանդիպում են միմյանց հետ տարբեր համակցություններում, տարբեր ոտքի ձևերով կքանստելով, լրիվ և կիսատ պտույտներով: Ոտքի բարձրացրած դիրքը մեկ ոտքի ցատկի ժամանակ (սոտե) կամ ցատկոտելով մի ոտքից մյուսը (ժետե) տարբեր են:

Ոտքը կարող է լինել ծնկից ձգած կամ ծավված տարբեր անկյուններում, ուղղություններում և բարձրություններում: Փոքր ցատկերի ժամանակ նշվում են միայն երկարատև իջեցման պահերը:

Փոքր ցատկից առաջ օդ բարձրանալն ընդհանրապես գրավում է մեկ կամ երկու ոտքերի երկարատև շարժումների մի փոքր մասնիկը: Դրանք կատարվում են հերթականորեն, երկուական կամ մի քանի անգամ տարբեր ուղիների ժամանակ:

Ծնկների ծավման և ուղղման գործառույթներն են.

- տեխնիկական. անխուսափելիորեն անհրաժեշտ է ոտքերի ճիշտ շարժման համար,
- արտահայտիչ, հուզական, ինչպես շարժողական ազդակները՝ տվյալ (մաժոր) կամ (մինոր) պարային մարմնի բովանդակության հետ համընկած,
- մարմնի ճոճումը վերև կամ ներքև, ուղղահայաց, առանց թեքվելու և ծնկների ձգմամբ արտահայտվում են բազմազան երանգներով ամենախոր ապրումներից մինչև ուրախության ամենաբարձր աստիճանը: Ծնկների ծավումը և ձգումը ստեղծում են հատուկ տպավորիչ պար: Տեմպը կամ դանդաղ,

հանդիսավոր, կամ արագ, տարերային, շարժուն: Ռիթմը կարող է լինել մերթ հավասար, անընդմեջ, ալիքավոր, մերթ համառ հերթափոխվող դադարներով, հաճախակի շեշտաշարժավոր: Ծնկների ծալումների և ուղղումների թիվը համընկնում է տրված ռիթմի և մեղեդու հետ, թույլատրելի չէ ծնկների ծալումն ու ձգումը ավելացնել կամ պակասեցնել, որովհետև այդ դեպքում խախտվում են շարժումների հիմնական ձևերն ու բովանդակությունը:

Պարուսուցման փուլերը.

Նախքան երաժշտության «տակ» վարժություններ կատարելը, անհրաժեշտ է սովորեցնել երաժշտության «տակ» շարժվելու տարական ձևերը՝ քայլ (կրունկների և թաթերի վրա), *ցատկոտում* (ոտնաթաթերի վրա երկու ոտքով), ձախ և աջ ոտքով, ինչպես ցատկ նաև մի ոտքից մյուս ոտքին հերթագայելով՝ պարուսուցման առաջին ուսումնական տարին բաժանել 3 եռամսյակի:

Առաջին եռամսյակ: Ուսուցանում են շարժման հիմնական ձևերը՝ քայլ, ցատկոտել, ցատկել, կարևոր է, քայլելիս, պարող-ըմբիշները ունենան ճիշտ կեցվածք, մարմինը պահել ուղիղ ձգված, այս ձևերը շարժման բնական տեսակներն են:

Պարային ակտիվ, ստույգ քայլ, միայն այն սլացիկ է: Կարող են քայլել տեղում և շրջանով: Շրջանով քայլելիս պետք է պահել տարածությունը (մոտավորապես 30-40 սմ):

Ցատկերի ժամանակ ոտքերը ուղղվում են, կրունկները միանում, հատակին վայր իջնելը կատարվում է «փափուկ», սկզբից

հավում են ոտքի մատները, այնուհետև թաթերը: Վայր իջնելիս ծնկները մի փոքր ծալվում են:

Ցատկոտել ոտքից ոտք.

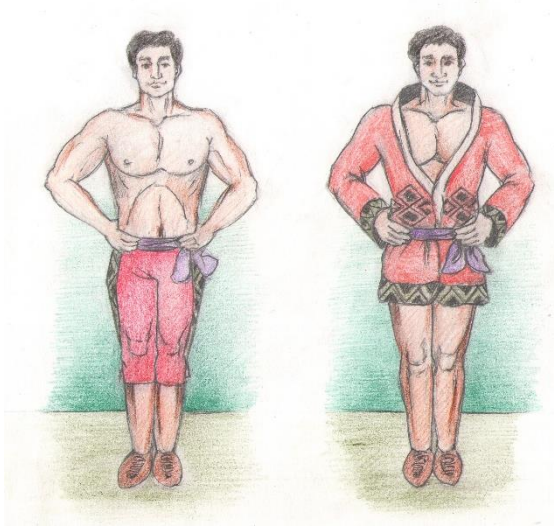
Այս տեսակի ցատկերը «յուրացվում» են ավելի ուշ: Կատարելու ժամանակ պետք է լինել ձգված, գլուխը՝ բարձր, կուրծքը՝ դուրս: Առաջին փուլի շարժումները կատարելիս ձեռքերը պետք է լինեն գոտկատեղին:

Երկրորդ եռամսյակ: Պարող-ըմբիշները ծանոթանում են ձեռքերի և ոտքերի դիրքերին, ծնկածալերին և ծնկախաղերին: Ծալվել գոտկատեղից առաջ, հետ, աջ, ձախ, շրջանաձև: Շարժումները ճիշտ կատարելու հիմնական պայմաններից մեկը ճիշտ կեցվածք ունենալն է: Պարային նախապատրաստական դիրքը՝ կրունկները միասին ոտքերի թաթերը քիչ բացված, ոտքերը՝ ուղիղ, ուսերը՝ դեպի հետ՝ կոնքերին հավասար, ձեռքերը՝ գոտկատեղին, գլուխը՝ բարձր, կուրծքը՝ դուրս: Հիմնական կեցվածքից հետո պետք է անցում կատարել վարժության կատարմանը:

Երրորդ եռամսյակ: Ուսուցանում են ստույգ շարժումներ: Շարժումները պետք է աստիճանաբար հղկվեն պարուսույց-մանկավարժի կողմից: Հատկապես դեռահաս պարող-ըմբիշների համար պարային շարժումները ունեն նրանց գործունեությունը ակտիվացնելու նպատակ: Ամեն մի ժողովուրդ դարերի ընթացքում ստեղծել է իր բնավորությանը, կենցաղին, բարքերին, քաղաքակրթությանը համապատասխան շարժումներ, որոնք միահյուսվել և արտահայտել են պարի միջոցով: Ձեռքերի շարժումները պետք է լինեն պլաստիկ և արտահայտիչ:

Դաստակները կատարում են պտույտներ կամ շրջվում են ափերով
«դեպի իրեն» կամ «իրենից դուրս»:

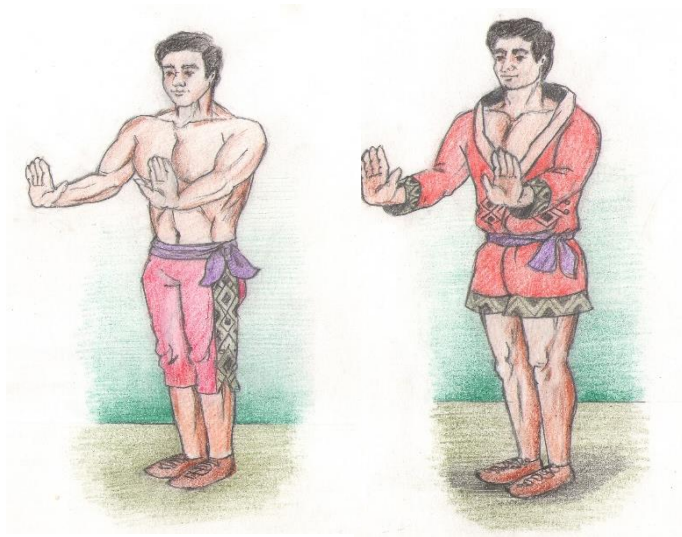
*Հայկական ժողովրդական պարերում տղաների ձեռքերի երեք
հիմնական դիրքերը*



Նկար 1

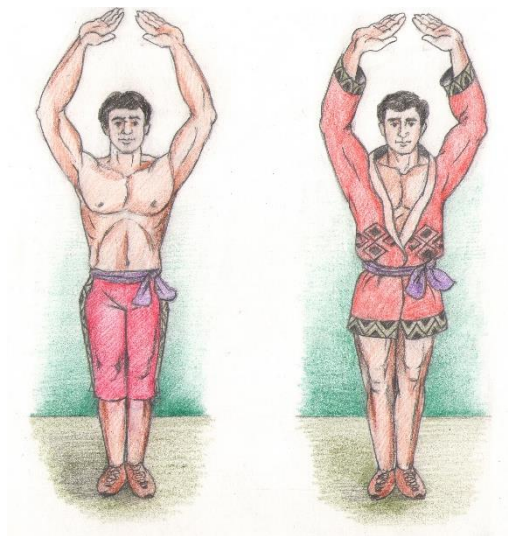
Նախապատրաստական իրավիճակ. ձեռքերը՝ գոտկատեղին, ոտքերը՝ մի փոքր բացված:

Առաջին դիրք: Երկու ձեռքերը ուղղված են առաջ՝ ուսերից վայր, արմունկները ազատ են: Դաստակները՝ ծալված ափերով «իրենից դուրս» միացված մատներով վերև:



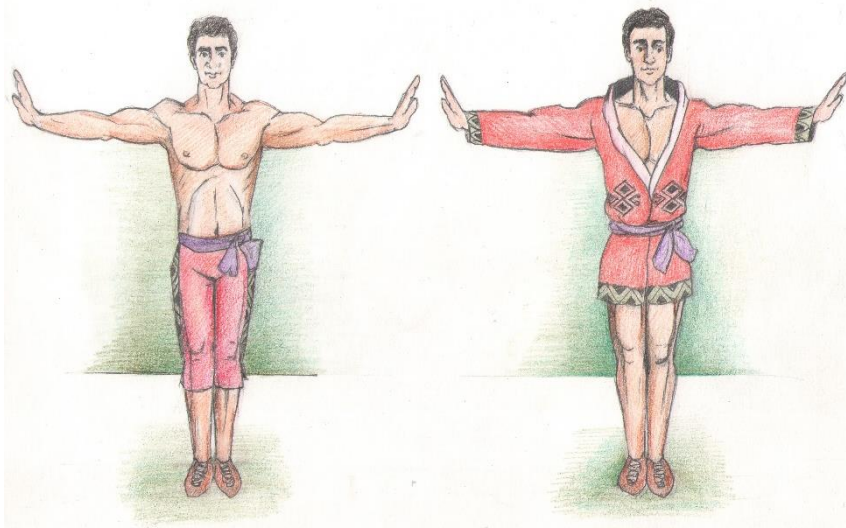
Նկար 2

Երկրորդ դիրք: Երկու ձեռքերը բարձրացված են գլխավերևում: Դաստակները ծալված են՝ հավաքված մատներով ափերը վերև ուղղված «իրենից դուրս»:



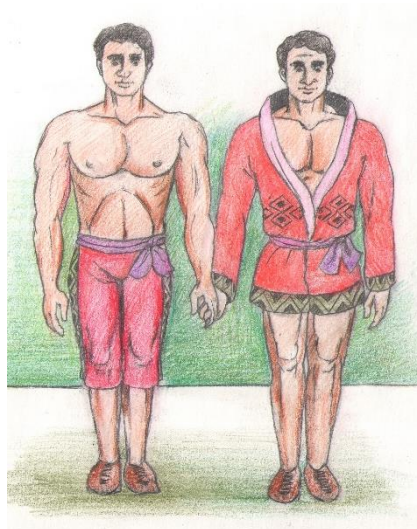
Նկար 3

Երրորդ դիրք: Երկու ձեռքերը բարձրացված են վերև՝ մոտավորապես ուսերին զուգահեռ: Դաստակները ծալված են և ավերով ուղղված «իրենից դուրս» միացված մատներով վերև:



Նկար 4

Բարև բռնելաձև: Այս ձևը ունի խոնարհվելու, բարի ցանկություններով կախարդանքի, հաջող ճակատագիր, հաջողությունների, բերքատվության խորհուրդ:



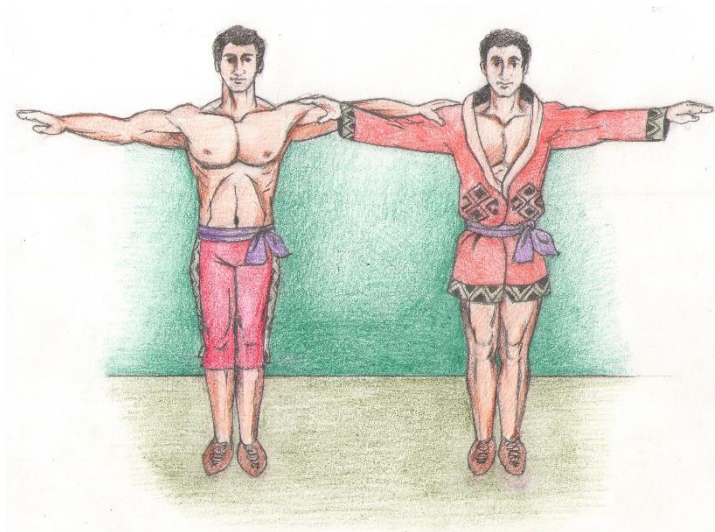
Նկար 5

Շղթայակցում կամ խաչաձև: Խաչապաշտության, հավասար ամրության, մեկը մյուսին նեցուկ լինելու նշան է:



Նկար 6

Բարև բռնելաձև: Յուրաքանչյուրը հաջորդի համար հենարան է և օգնական:



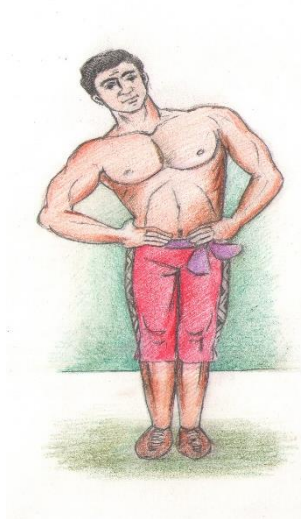
Նկար 7

Ուս ուսի տված: Հպարտության, միասնականության, մեկը մյուսին զորավիզ կանգնելու նշան է:

Մարմնի շրջանաձև պտույտներ



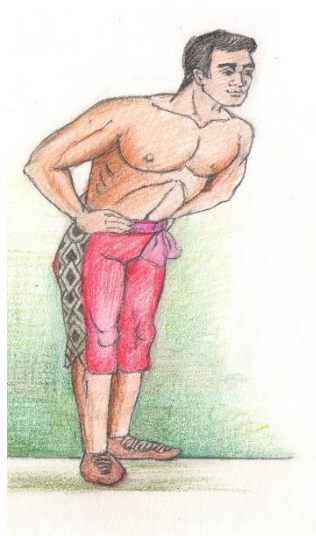
Նկար 8



գ)

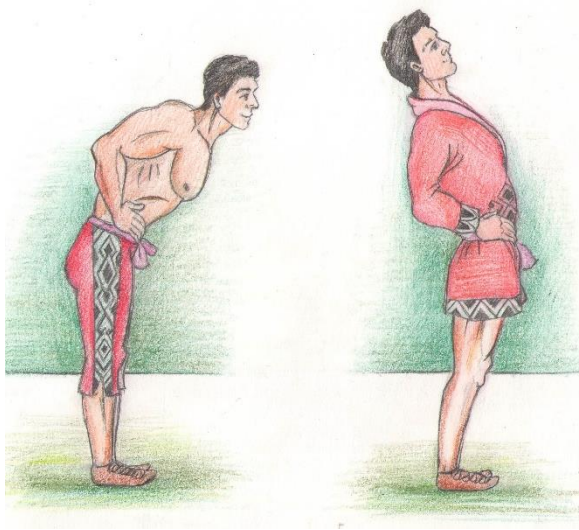


բ)



ա)

Նկար 9



բ)

ա)

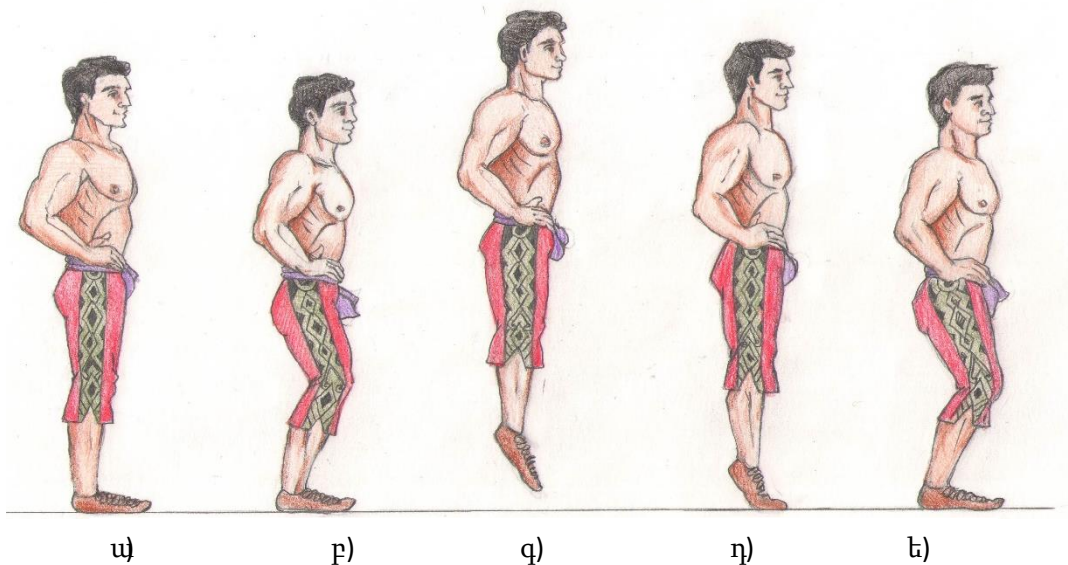
Իրանի և գոտկատեղի ազատ շարժումներ

ա) Մարմնի շրջանաձև պտույտ. մշակում է հավասարակշռության զգայարանը և նախապատրաստում պարային շարժումների կատարումը:

բ) Կոնքի շարժումներ աջ և ձախ. աշխատանքի մեջ են դրվում կոնքի մկանները:

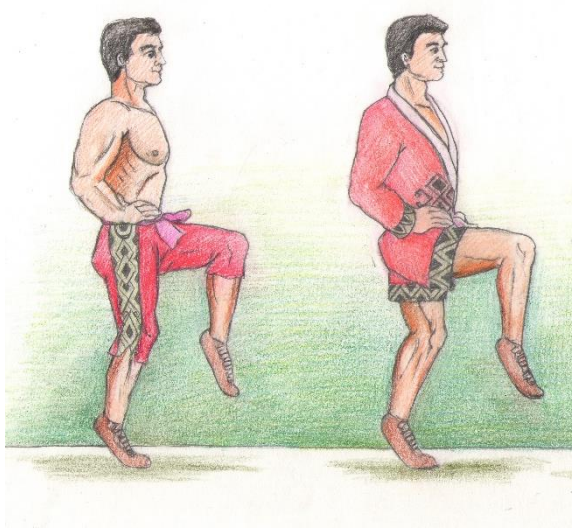
գ) «Ծալվել» դեպի առաջ և հետ. կարգավորում է շնչառությունը, առաջ «ծալվելիս» ձգվում են մեջքի մկանները, իսկ հետ «ծալվելիս»՝ կրծքի մկանները:

Նախնական շրջանում պարող-ըմբիշներից ոչ բոլորն են կարողանում երաժշտության «տակ» շարժումներ կատարել: Անհրաժեշտ է նախ և առաջ նրանց ուսուցանել երաժշտության «տակ» շարժվելու տարրական ձևերը՝ պարային քայլ (տեղում կամ շրջանով), ցատկեր (տեղում կամ շրջանով), ձեռքերի մարմնի շարժումներ և այլն (տես՝ նկար 11):



Նկար 11

Ցատկորոտում: Ցատկերի այս տեսակը պարող-ըմբիշների մեջ ստեղծում է ուրախ տրամադրություն: Ցատկի ժամանակ ոտքերը ուղղվում են, կրունկները՝ միանում հատակին, վայր իջնելը կատարվում է «փափուկ», սկզբից հպվում են հատակին ոտքերի մատները, այնուհետև՝ ոտքի թաթերը: Կարևոր է, որ պարող-ըմբիշները քայլելիս ունենան ճիշտ կեցվածք: Կուրծքը պետք է լինի դեպի դուրս, գլուխը՝ բարձր, մարմինը լինի քիչ առաջ: Պարային այսպիսի քայլերը պարող-ըմբիշների մեջ զարգացնում են երաժշտառիթմային որոշակի ունակություններ: Քայլի կարևոր նախապայմաններից է նաև շարքով քայլը և որոշակի տարածություն պահպանելը:



ա)

բ)

Նկար 12

Հայկական փոփոխական քայլ (տես 'նկար 12): Ծունկը ծալվում է ոտնաթաթի ծայրի ուղղությամբ: Ոտքերն իրար միջև բացված են մեկ ոտնաթաթի չափով: Այդպիսի բացվածքը օգտակար է ոտքերի ճկունության զարգացման համար:

Հասնելով ծնկածալի վերին կետին՝ պետք է միանգամից ուղղվել: Այս դիրքը զարգացնում է մկանների էներգիան և ոտքերի զսպանակությունը: Երաժշտական հաշվի հետ համապատասխան իջնել ներքև և հավասարապես բարձրանալ:

Նախապատրաստական – 1

Հայկական փոփոխական քայլը հանդիսանում է հայկական պարերի կարևորագույն շարժումներից մեկը և ուսուցողական

պարող-ըմբիշների համար ուսուցանող առաջին շարժումը:
Վարժությունը կատարվում է ձեռքերի տարբեր դիրքերով:

Սկսնակի համար վարժությունը կատարվում է ձեռքերը գոտկատեղին:

Մեկ հաշվին նախապատրաստական դիրքից աջ ոտքի կրունկով կատարվում է մեծ քայլ առաջ, կրունկով անցում կատարելով կիսաթաթ դրություն՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով աջ ոտքի վրա:

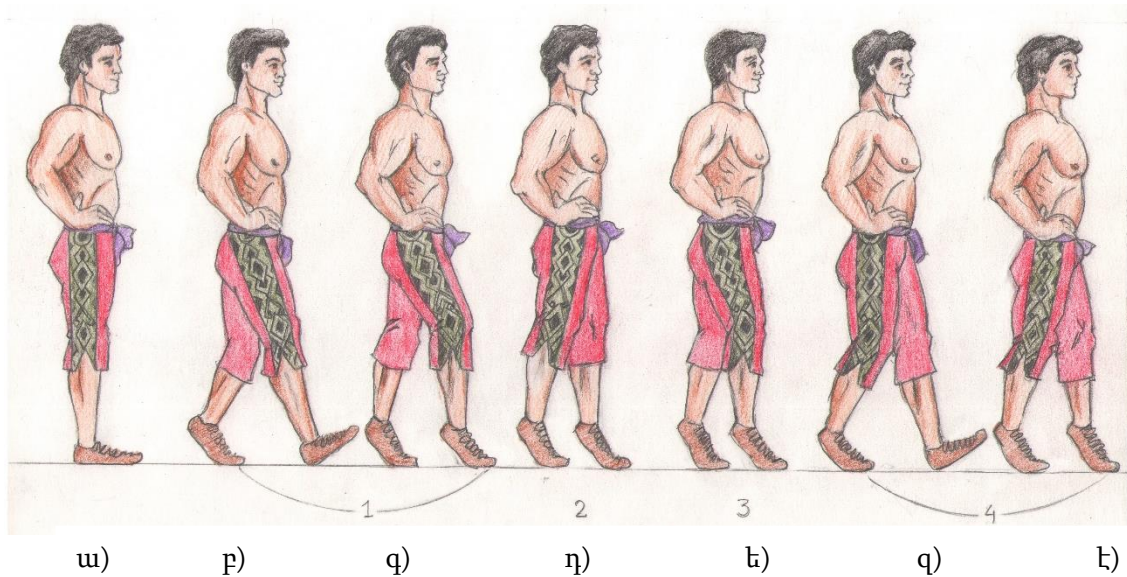
Երկու հաշվին ձախ ոտքը կիսաթաթ դրություն՝ անցնում է աջ ոտքից կես ոտնաչափ առաջ:

Երեք հաշվին աջ ոտքը կիսաթաթ դրություն՝ անցնում է ձախ ոտքից կես ոտնաչափ առաջ:

Վարժությունը շարունակաբար կատարվում է վերոհիշյալ մեկ մեծ և երկու փոքր քայլերի միջոցով: Շարժումը կատարել հակառակ ոտքից:

Փոփոխական քայլերը հնարավոր է կատարել տարբեր ուղղություններով՝ անցումներով շարժվելով աջ, ձախ, հետ, առաջ:

Ծանոթություն: Վարժությունն ամբողջությամբ կարելի է կատարել նաև ձգված ոտնաթաթերի վրա, ձգված ծնկներով, կուրծքը՝ դուրս, գլուխը՝ բարձր:



Նկար 13

Նախապատրաստական-2

«Մանրութի»

Տարածված ու սիրված վարժություններից է: Վարժությունը կատարվում է չափավոր և արագ ռիթմերի «տակ»: Վարժությունը կարելի է կատարել տարբեր ուղղություններով, անցումներով շարժվելով աջ, ձախ, հետ, առաջ:

Վարժությունը կատարելիս պարող-ըմբիշները, օգտագործելով թե՛ ոտքերի, թե՛ ձեռքերի և թե՛ գլխի միացյալ շարժումները, զգում են ընդհանուր ռիթմը:

Վարժությունը սկսվում է նախապատրաստական դիրքից:

Մեկ հաշվին բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա, աջ ոտքով կատարվում է 5-7 սանտիմետրանոց քայլ՝ կողք, նույն հաշվին ձախ ոտքը մոտենում է աջ ոտքին՝ սահեցնելով հատակի վրայով:

Երկու հաշվին կրկին աջ ոտքով կատարվում է նույնատիպ քայլ աջ, նույն հաշվին ձախ ոտքով ծունկը և ոտնաթաթը ձգված

դիրքում կատարելով գցում աջ ոտքի առջևում (ոտնաթաթը հատակից 10-12 սմ բարձրության վրա):

Ձեռքերը գոտկատեղից մեկ հաշվին բացվում են II դիրք՝ պահելով այն մինչև վարժության ավարտը:

Ծանոթություն: Վարժությունը ամբողջությամբ կատարվում է ձգված ոտնաթաթերի վրա, ձգված ծնկներով, կուրծքը դեպի դուրս, գլուխը՝ բարձր:

Վարժությունը հնարավոր է կատարել տարբեր ուղղություններով՝ առաջ, հետ, աջ կամ ձախ:

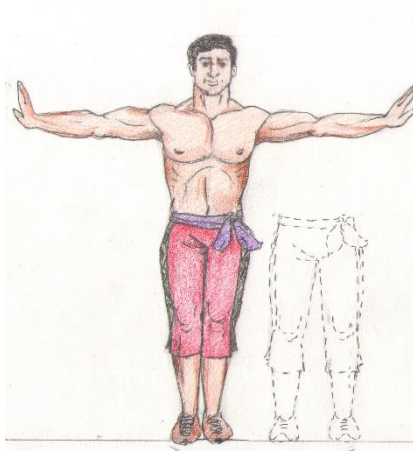
Մեկ հաշվիչ կատարել ցատկ ձախ ոտքի վրա՝ միաժամանակ աջ ոտքի կրունկով կատարելով մեկ զարկ առջևում:

Երկու հաշվիչ կատարել զարկ աջ ոտքի վրա, ձախ ոտքը ձգված ոտնաթաթով ծալել հետ՝ հնարավորինս բարձր:

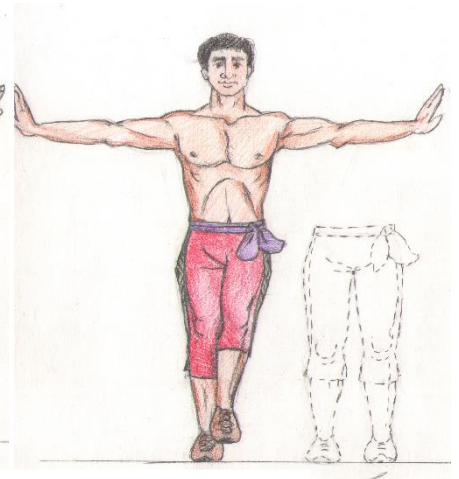
Երեք հաշվիչ կատարել ցատկ ձախ ոտքի վրա, աջ ոտքը ձգված ոտնաթաթով ծալել հետ՝ հնարավորինս բարձր: Վարժությունը շարունակաբար կրկնելու դեպքում ուղիղ անկյան «տակ» ծալված աջ ոտքով մեկ հաշվին զարկը առջևում կատարվում է ծալված դրությունից: Վարժությունը հնարավոր է կարարել նաև հակառակ ոտքից:



ա)



բ)



գ)

Նկար 14

Նախապատրաստական – 3

«Բերդ»

Երկհարկանի շուրջպարի նախահիմքը Վասպուրականի «Գմբեթախաղ» ժողովրդական պարն է: Գմբեթախաղերը լինելով ծիսական պարեր, կատարվել են մեհյաններում՝ պտղաբերությանը նվիրված ծիսակատարությունների ժամանակ:

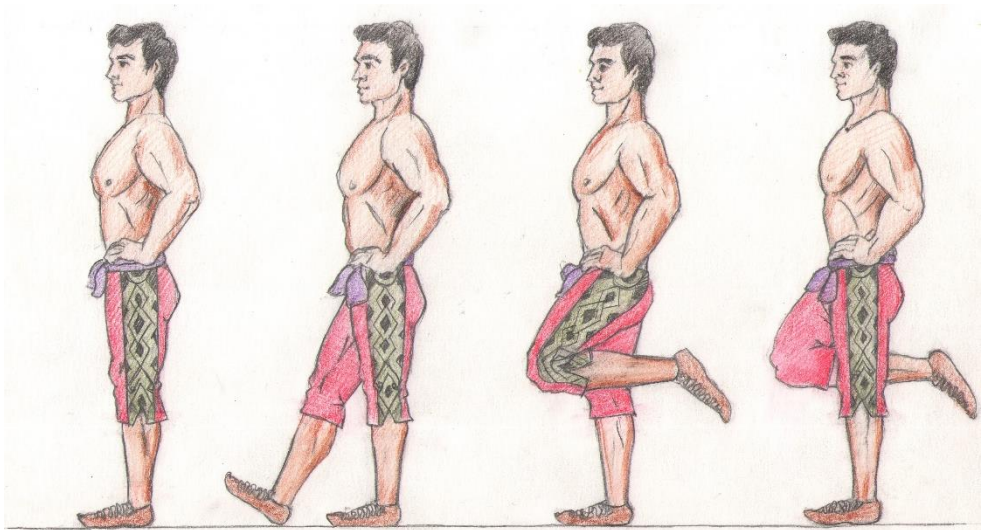
Գմբեթախաղի շարժումները սովորական չեն: Դրանք ունեն խորհրդանշական իմաստ: Թեթևակի և զգուշավոր ծնկածալ «տալը» խոնարհման նշան էր այդ դիցաբանական էակի նկատմամբ, որից երիտասարդները ակնկալիքներ ունեին: Հայ ժողովուրդը այն պահպանել է «անմեղ խաղ» անվանումով:

Վարժությունը կարելի է կատարել տարբեր ուղղություններով՝ առաջ, հետ, աջ կամ ձախ:

Մեկ հաշվին կատարել փոքր ցատկ երկու ոտքաթաթերի վրա:

Երկու հաշվին կատարել ցատկ ձախ ոտքի վրա, աջ ոտքը ծալել հետ՝ ուղիղ անկյան տակ ոտնաթաթը հետևում ձգված:

Երեք հաշվին կատարել ցատկ աջ ոտքի վրա, ձախ ոտքը ծալել հետ, ուղիղ անկյան տակ՝ ոտնաթաթը հետևում ձգված: Վարժությունը շարունակաբար կրկնելու դեպքում ուղիղ անկյան տակ ծալված ձախ ոտքը մեկ հաշվին միանալով աջ ոտքին կատարում է փոքր ցատկ ոտնաթաթերի վրա: Երկու և երեք հաշիվներին համապատասխանաբար ծալել ձախ և աջ ոտքերը:



ա)

բ)

գ)

դ)

Նկար 15

Նախապատրաստական – 4

«Արտաշատ»-ի

Մեկ հաշվին կատարել ցատկ ձախ ոտքի վրա, աջ ոտքի կրունկով կատարում մեկ զարկ առջևում:

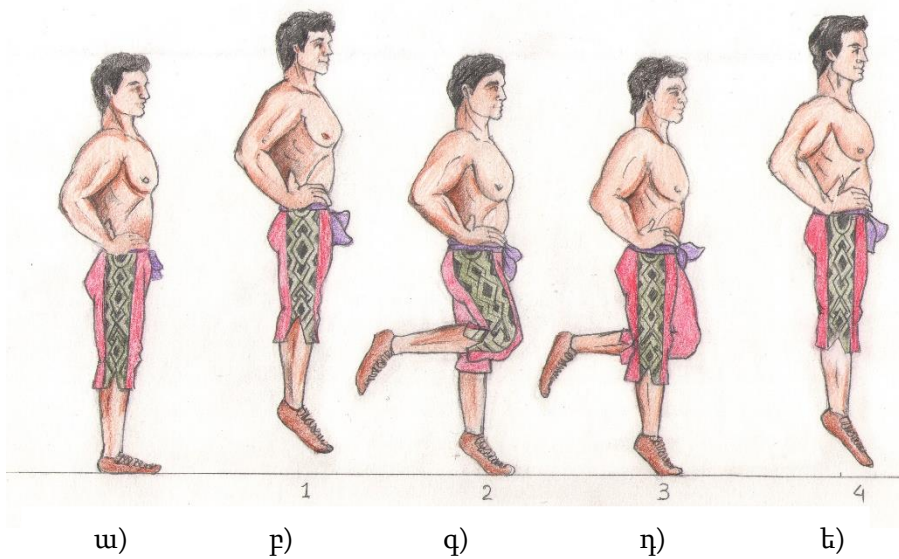
Երկու հաշվին կատարել ցատկ աջ ոտքի վրա, ձախ ոտքի ծնկի ներքևի մասով անկյան տակ ծալում դեպի հետ:

Երեք հաշվին կատարել ցատկ աջ ոտքի վրա, ուղիղ անկյան տակ ծավլած ձախ ոտքը կատարում կրունկով մեկ զարկ առջևում:

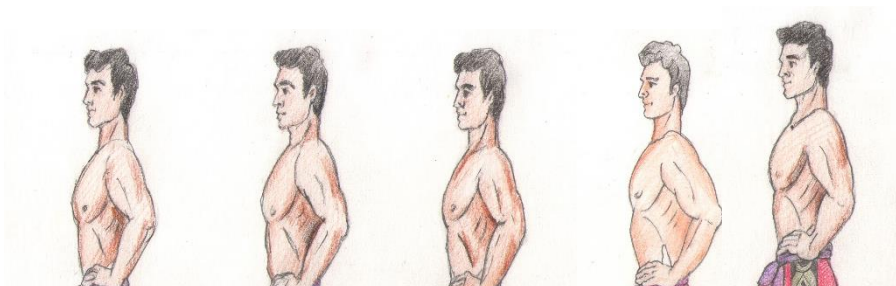
Չորս հաշվին կատարել ցատկ ձախ ոտքի վրա, աջ ոտքը ծնկի ներքևի մասով ուղիղ անկյան տակ ծալում դեպի հետ:

Վարժությունը ընդհանուր է բոլոր պարող-ըմբիշների համար:

Վարժությունը կարելի է կատարել ինչպես միջին, այնպես էլ արագ երաժշտական ռիթմերի տակ:



Նկար 16



ա)

բ)

գ)

դ)

ե)

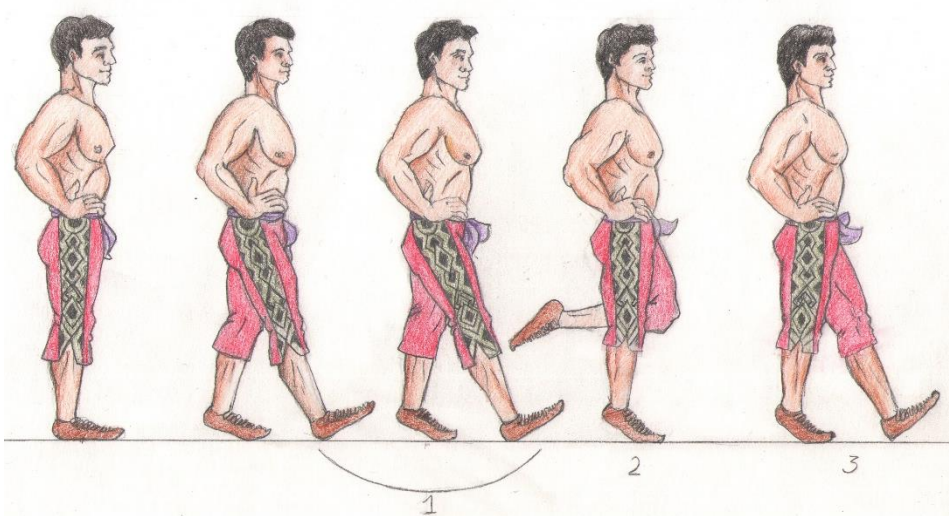
Նկար 17

Նախապատրաստական – 5

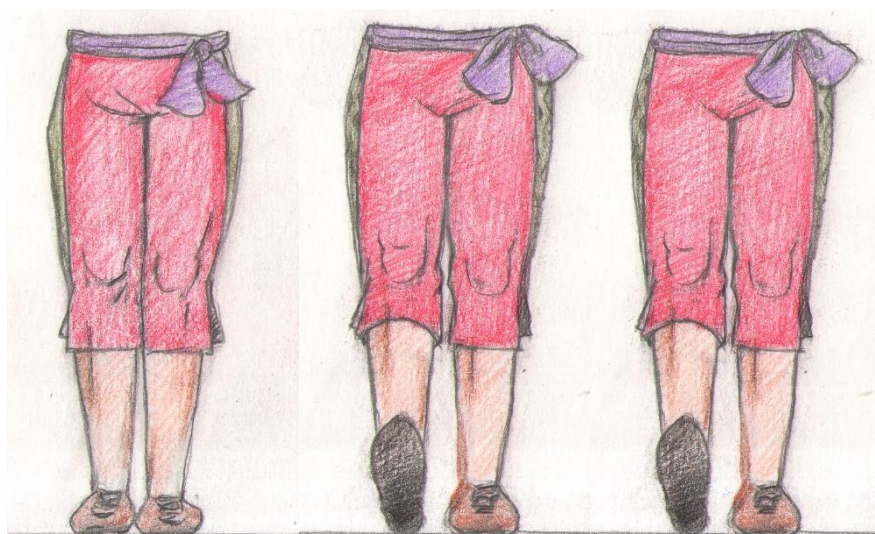
«Կրկնակի զարկ»

Մեկ հաշվին VI ազատ դիրքից կատարել երկու ցատկ ձախ ոտնաթաթի վրա՝ միաժամանակ աջ ոտքի կրունկով կատարելով երկու զարկ առջևում:

Երկու հաշվին կատարել ցատկ աջ ոտքի վրա՝ ձախ ոտքը ձգված ոտնաթաթով ծալելով հետ հնարավորինս բարձր: Նույնը կատարել հակառակ ոտքից (ձախ ոտքը ծալված դրությունից *մեկ հաշվին* իջեցնելով ներքև՝ կատարելով երկու զարկ առջևում):



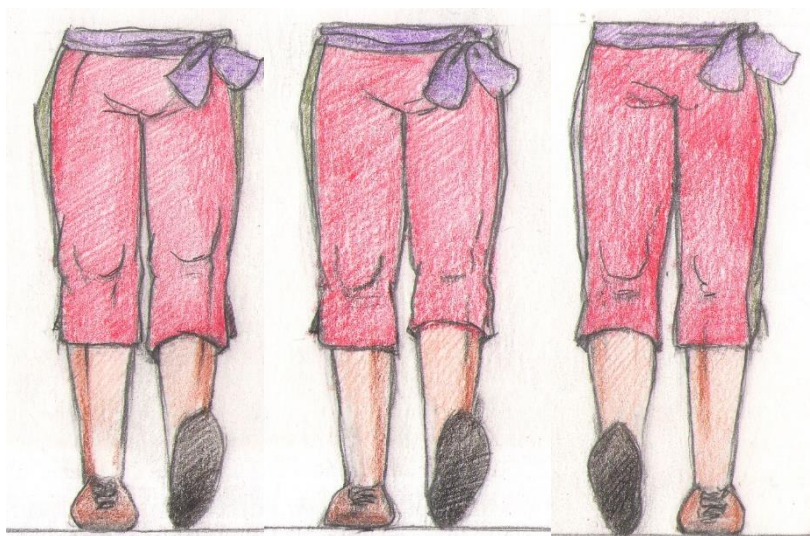
Նկար 18



ա)

բ)

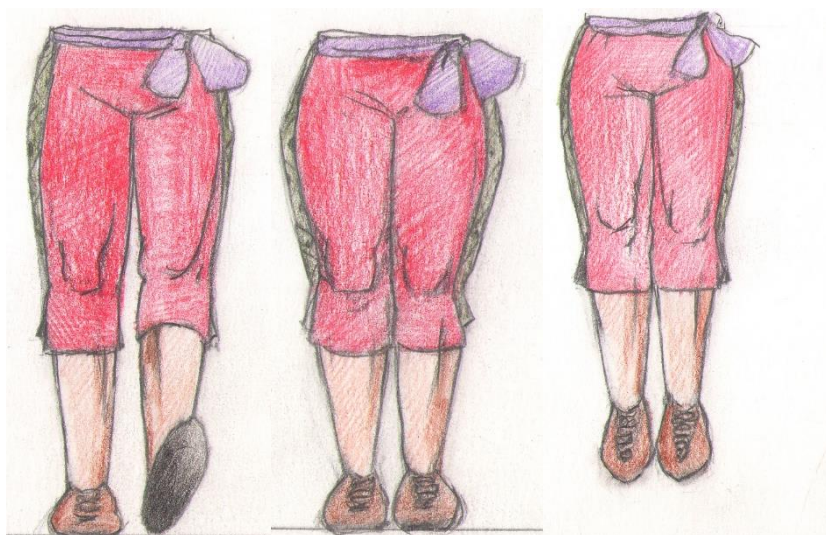
գ)



η)

θ)

ς)



ζ)

ρ)

ϖ)

Նկար 19

Նախապատրաստական – 6

«Փոփոխական ոտնադրություն»

Այս շարժումը պարող-ըմբիշների մոտ ձևավորում է ոտքերի արագ և համաչափ կատարման ընկալում ռիթմի հետ զուգահեռ: Շարժումը կատարվում է VI ազատ դրությունից:

Մեկ, երկու հաշիվներին կատարվում է երկու ցատկ ձախ ոտքի վրա՝ աջ ոտքի կրունկով միաժամանակ կատարելով երկու զարկ առջևում:

Երեք, չորս հաշիվներին կատարվում է երկու ցատկ աջ ոտքի վրա՝ ձախ ոտքի կրունկով միաժամանակ կատարելով երկու զարկ առջևում:

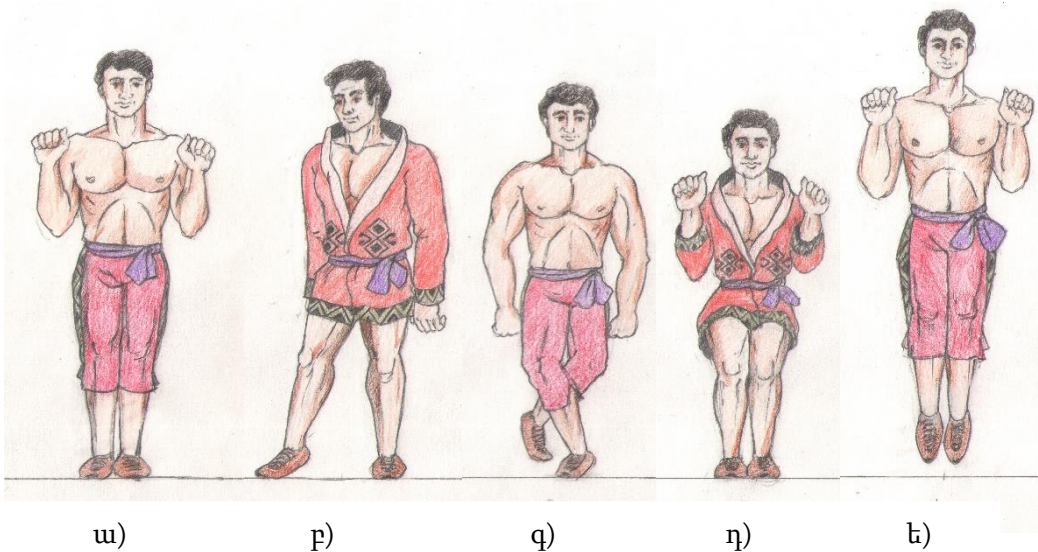
Հինգ հաշիվին կատարվում է ցատկ ձախ ոտքի վրա՝ աջ ոտքով կատարելով զարկ առջևում:

Վեց հաշիվին կատարվում է ցատկ աջ ոտքի վրա՝ ձախ ոտքով կատարելով զարկ առջևում:

Յոթ հաշիվին ձախ ոտքը ցատկով միանում է աջին VI ազատ դրությունում:

Ութ հաշիվին կատարվում է ձգված ոտնաթաթերով ցատկ երկու ոտքի վրա: Մասնակիցները կարող են շարժումը կատարել ինչպես առանձին՝ ձեռքերը պահելով II հայկական դիրքում այնպես էլ միասին՝ բռնվելով իրար հետ մեջք մեջքի, ուս ուսի կամ ձեռք ձեռքի:

Ծանոթություն: Վարժությունը կատարել ձգված ոտնաթաթերով, ծնկներով, կուրծքը՝ դուրս, գլուխը՝ բարձր:



Նկար 20

Նախապատրաստական – 7

«Խրոխտ շարժում»

Մեկ հաշիվն աջ ոտքը հինգերորդ ազատ դրությունից դուրս է գալիս ձգված ոտնաթաթով դեպի աջ՝ 45° անկյան տակ:

Երկու հաշիվին ձախ ոտքը թաթի վրա խաչում ենք աջ ոտքին՝ հետևից:

Երեք հաշիվին աջ ոտքը փոքր ծնկածալով միանում է ձախ ոտքին:

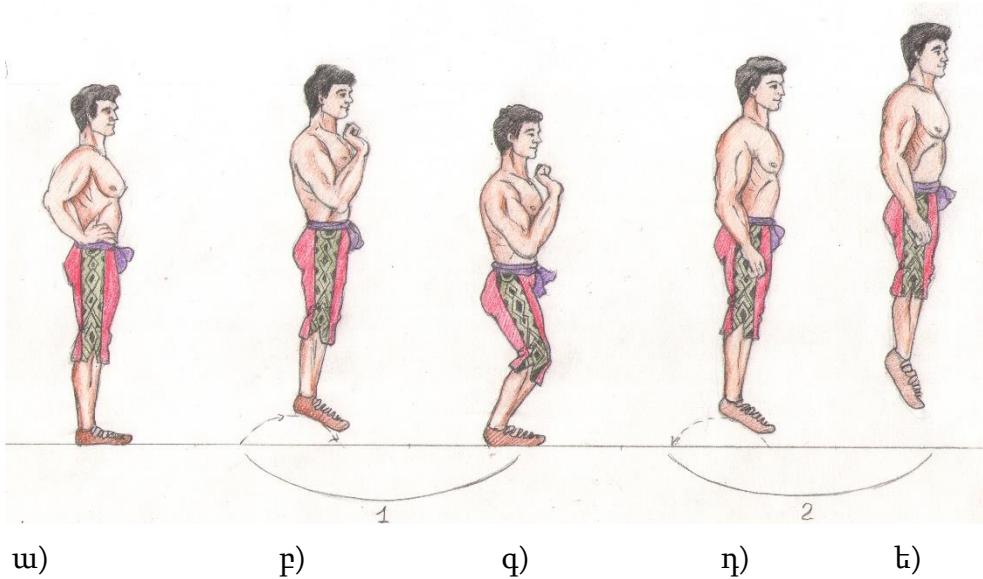
Չորս հաշիվին վեցերորդ ազատ դրությունից փոքր ծնկածալից կատարում ենք փոքր ցատկ դեպի վեր (ցատկի ժամանակ ոտնաթաթերը և ծնկները ձգված):

Ձեռքերը

Մեկ, երկու հաշիվներին ձեռքերը աջ ոտքի հետ միասին ծալված դրությունից կտրուկ իջնում են ներքև:

Երեք հաշվին ձեռքերը բարձրանում են վերև:

Չորս հաշվին ձեռքերը մնում են վերևում:



Նկար 21

Նախապատրաստական – 8

«Թափքի»

Շարժումների այս խմբին բնորոշ է մարմնի ձգված կեցվածքը, կտրուկությունը, վեհությունը: Այս խմբի հիմնական շարժումներից մեկը, որը օգտագործվում է մի շարք հայկական պարերի մեջ, պայմանական կոչվում է «խրոխտ» շարժում:

Մեկ հաշվին նախապատրաստական դիրքից փոքր ծնկաձալով կտրուկ ցատկ առաջ 10-15 սմ:

Երկու հաշվին ցատկ ոտնաթաթերի վրա դեպի հետ և երկու ցատկ տեղում:

Ձեռքերը.

Մեկ հաշվին ձեռքերը նախապատրաստական դիրքից փոքրիկ բռնցք կատարված ծալվում են արմունկներից ուսերի դիմաց:

Երկու հաշվին ձեռքերը իջնում են դեպի հատակ:

Նախապատրաստական – 9

«Խաչ ոտնազարկ»

Այս վարժությունը հաճախ է օգտագործվում հայկական պարերի մեջ հատկապես տղաների կատարմամբ: Վարժությունը սովորաբար կատարվում է չափավոր և արագ ռիթմերի տակ: «Խաչ-ոտնազարկը» հանդիսանում է վարժությունների «Զարկ» խմբի հիմնատարրը: Շարժումը կատարվում է ձեռքերի տարբեր դիրքերով, ընդ որում ձեռքերի դիրքերը փոխվում են վարժության կատարման ընթացքում:

Ձեռքերը.

Մեկ հաշվին աջ ոտքի հետ ձախ ձեռքը II հայկական դիրքից փոխվում է III հայկական դիրքի:

Երկու հաշվին III հայկական դիրքում գտնվող ձախ ձեռքը իջնում է II հայկական դիրք:

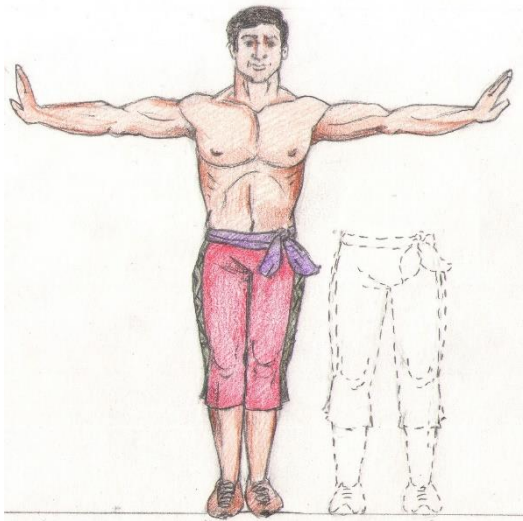
Երեք հաշվին ձեռքերը պահել II հայկական դիրքում:

Ծանոթություն: Մեկ հաշվին գլուխը թեքվում է անշարժ ձեռքի ուղղությամբ: Վարժությունը կարելի է կատարել նաև ձեռքերը մշտապես պահելով II հայկական դիրքում: Վարժությունը կատարվում է հակառակ ոտքի հակառակ ձեռքի սկզբունքով:

Մեկ հաշվին VI, ազատ դրությունից ձգված ոտնաթաթով ցատկ ձախ ոտքի վրա, միաժամանակ ձախ ոտքը բացվելով առաջ 15° բարձրության վրա՝ խաղում է հատակին ձախ ոտքի թաթով:

Երկու հաշվին ձգված ոտնաթաթով ցատկ ձախ ոտքի վրա՝ աջ ոտքը բացվելով առաջ 15° բարձրության վրա:

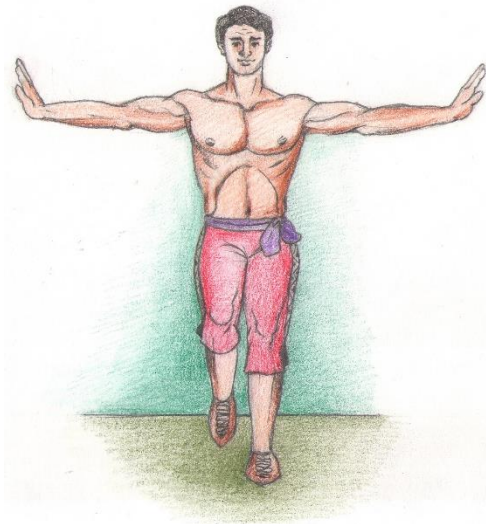
Երեք հաշվին ցատկ աջ ոտքի վրա՝ ձախ ոտքը բացված առջևում 15° բարձրության վրա: Շարժումը կատարվում է նաև ձախ ոտքից, միայն մեկ հաշվին ձգված դրությունում առջևի ձախ ոտքը ցատկի ժամանակ խաղում է աջին:



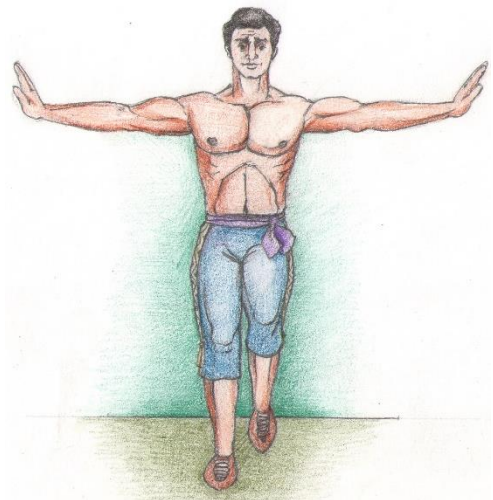
ա)



բ)



գ)



դ)



l)

Упра 22

Նախապատրաստական – 10

«Կրնկաթաթ» (տես՝ նկար 18, 19)

Տվյալ շարժումը սկսվում է նախապատրաստական դրությունից:

Մեկ հաշվին կատարում են աջ ոտքով փոքր քայլ կողք, նույն հաշվին ձախ ոտքը մոտենում է աջ ոտքին:

Երկու հաշվին կատարվում են աջ ոտքով քայլ կողք:

Երեք հաշվին ձախ ոտքը կրնկի վրա դրվում է աջ ոտքի առջևում (մարմինը նվազ թեքված):

Չորս հաշվին ձախ ոտքը ձգված ոտնաթաթով բարձրացվում է վերև (ծունկը 90°):

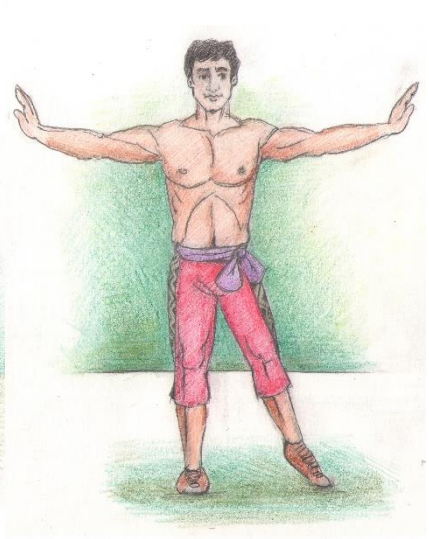
Վարժությունը նպատակահարմար է անվանել կրնկաթաթ, որովհետև շարժումը ուսուցանելու ընթացքում երեք-չորս հաշիվներին շարունակաբար կրկնվում է կրունկ-թաթ հրահանգը:



ա)



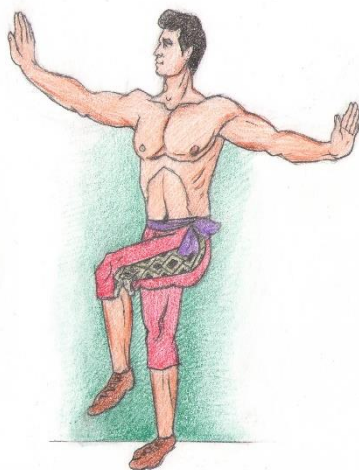
բ)



գ)



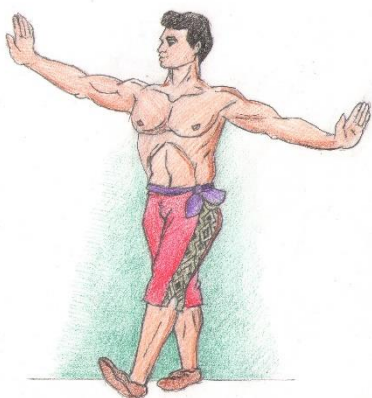
դ)



ե)



զ)



է)



ը)

Նկար 23.

Ծանոթություն: Վարժությունը կարելի է կատարել ձեռքերը պահելով II հայկական դիրքում կամ ուս ուսի բռնած: Վարժությունը կարելի է կատարել չափավոր և արագ ռիթմերի տակ:

Նախապատրաստական – 11

«Պտույտներ աջ և ձախ»

Պտույտները սովորաբար կատարվում են վարժության վերջում, որպեսզի պարող-ըմբիշներին պարզ լինի վարժության ավարտը: Ընդ որում՝ պտույտները կատարելիս պետք է ուշադրություն դարձնել գլխի «ճիշտ» զարկին:

Մեկ հաշվին կատարվում են ձախ ոտնաթաթով նվազ քայլ կողք՝ ձեռքերը պահելով II հայկական դիրքում:

Երկու հաշվին կատարվում են ոտնաթաթերի վրա բարձրանալով 360° պտույտ տեղում: Ընդ որում պտույտի ժամանակ ձեռքերը II հայկական դիրքից փոխվում են հայկական I-ին դիրքի:

Երեք հաշվին ոտքերը ծնկածալով հավաքվում են VI ազատ դրությունում՝ ձեռքերով I հայկական դիրքից թույլ «զարկելով» ծնկներին:

Չորս հաշվին ձգվել դեպի վերև՝ ձեռքերը ավերով դեպի դուրս բարձրացնելով վերև:

Ծանոթություն: Մեկ հաշվին գլուխը պահել ուղիղ, երկու հաշվին կատարել «զարկ» գլխով, երեք հաշվին դեմքով նայել ծնկներին, չորս հաշվին դեմքով նայել վերև:

Շարժումը հաշվել 1, 2, 3, 4 երաժշտական հաշվի մեջ:

Նկար 24 Պտույտներ աջ-ձախ տեղում՝ 360°:

Աջ պտույտ



ա)



բ)



գ)

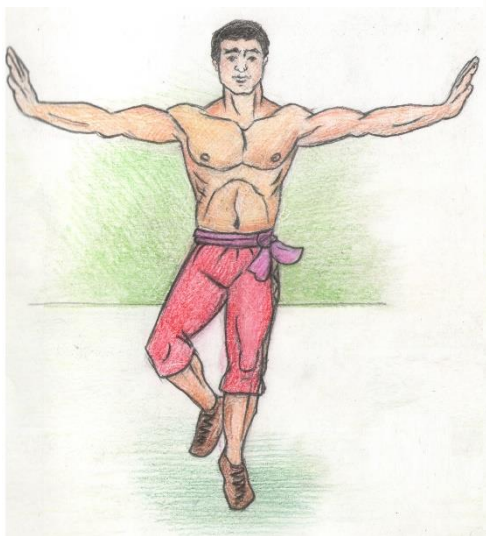


դ)

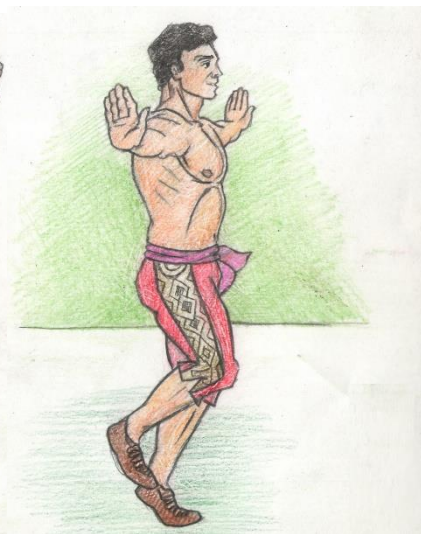


ե)

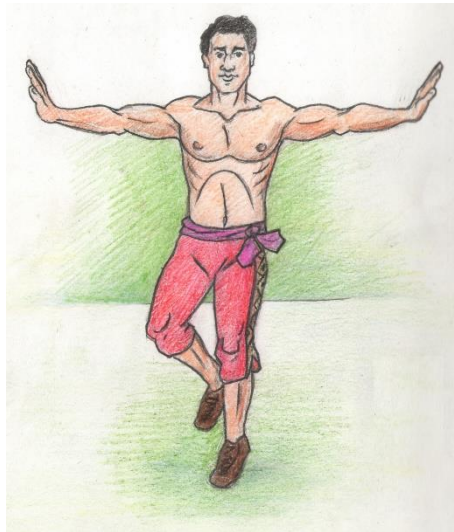
Ձախ պտույտ



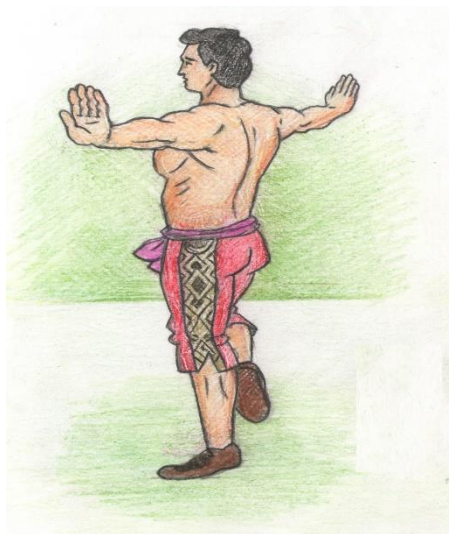
ա)



բ)



գ)



դ)

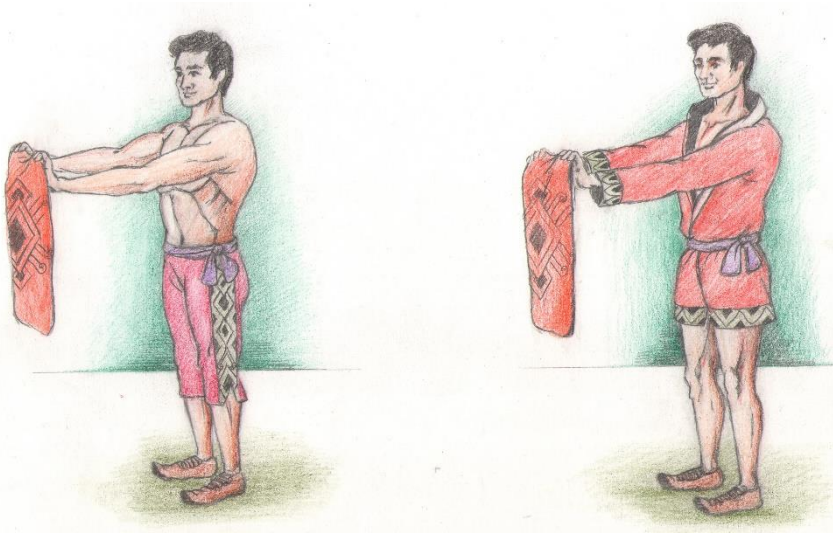
Նկար 24

2.2. ԹԱՇԿԻՆԱԿՆԵՐՈՎ ՊԱՐ

Հայկական ժողովրդական թաշկինակներով պարը լայն տարածում ունի Արագած լեռան շրջակայքի բնակավայրում: Այս պարը պարում են հիմնականում տոնախմբությունների ժամանակ՝ հանդիպելով իրենց պարընկերոջը՝ իրենց ուժն ու ճարպկությունը ցուցադրելու նպատակով: Նրանք կտրուկ իրար են հասնում, ձեռքերը փերով իրար զարկում թափով և կատարում պարի բարդ շարժումները, ինչպես իրար հետ մրցման ստուգատեսում: Պարը բաժանվում է երկու հիմնական մասերի: Պարի առաջին մասը կատարվում է չափավոր արագությամբ, ունի հինգ տարբերակ և կառուցված է գերազանցապես «Դվել խորթափ» շարժումների վրա: Պարի երկրորդ մասը կատարվում է արագ ու եռանդուն, ունի երկու տարբերակ և կառուցված է «մանրուք» մանր շարժումների հիման վրա: Հանձնարարվող պարը նախատեսված է 14-16 պարող-ըմբիշների համար: Պարող-ըմբիշների թիվը կարելի է ավելացնել մինչև 20-ի: Երաժշտական չափը 2/4 է:

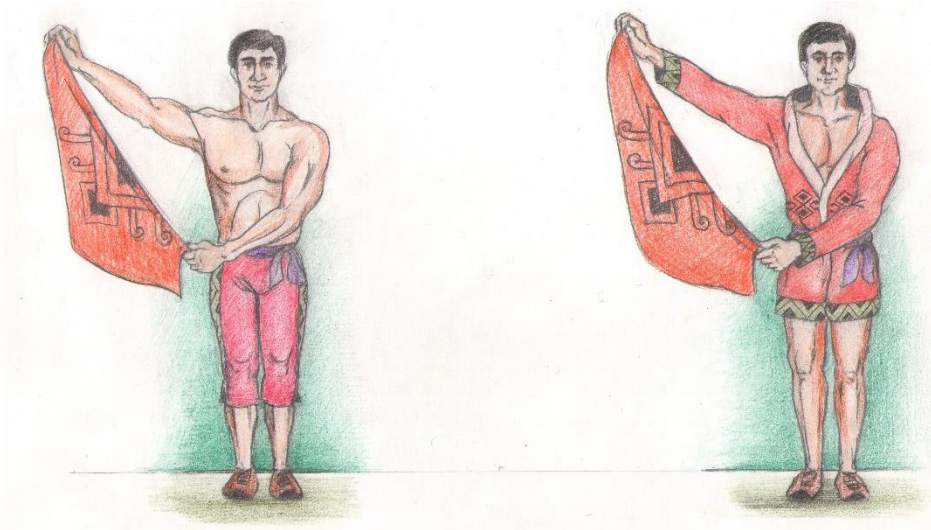
Ձեռքի հիմնական դրությունը

1-ին դրություն. Բռնել բացված թաշկինակի անկյուններից, ձեռքերը ձգել առաջ ուսերի բարձրությամբ, փերը ուղղված են դեպի դուրս, ձեռքի թաթերը բարձրացված (տես՝ նկար 25):



Նկար 25

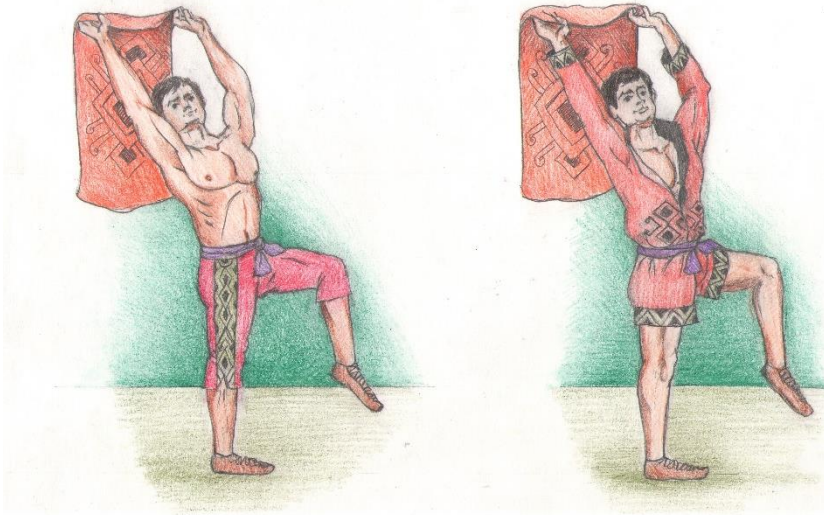
2-րդ դրություն. Աջ ձեռքը թաշկինակի անկյունից բռնած բարձրացված է աջ ուսից վեր. ձախը թաշկինակի մյուս ծայրից բռնած գտնվում է աջ կողմի գոտկատեղում⁷ (տես՝ նկար 26):



Նկար 26

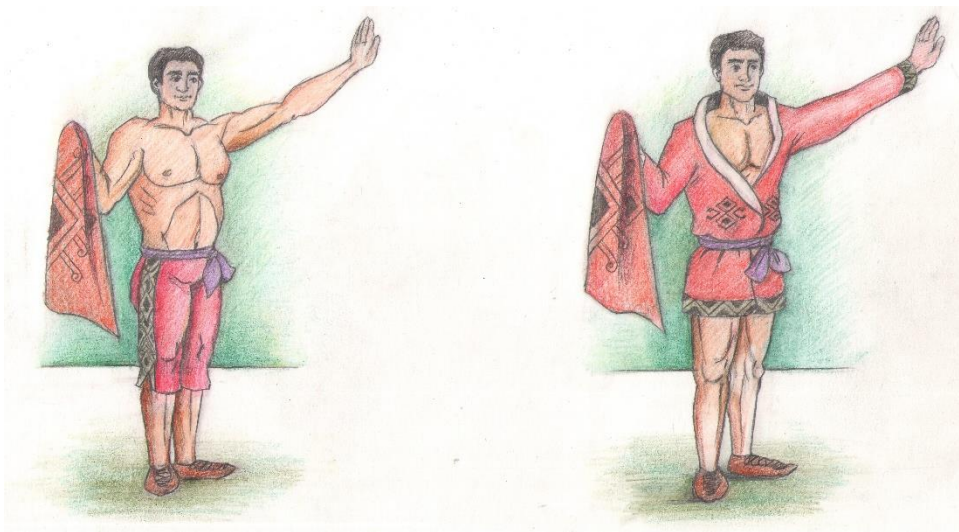
⁷ Ձեռքերի դրությունը ցույց է տրված դեպի մի կողմ. այսինքն՝ աջը վեր, ձախը՝ ցած՝ դեպի աջ գոտկատեղը. նույնը կարելի է կատարել ձախը բարձրացնելով ձախ ու աջով վեր, իսկ աջը ներքև դեպի ձախ գոտկատեղը, եթե այդ պահանջում է պարի շարժման ուղղությունը:

3-րդ դրություն . Թաշկինակի անկյուններից բռնած ձեռքերը բարձրացված են գլխից վեր (տես՝ նկար 27):



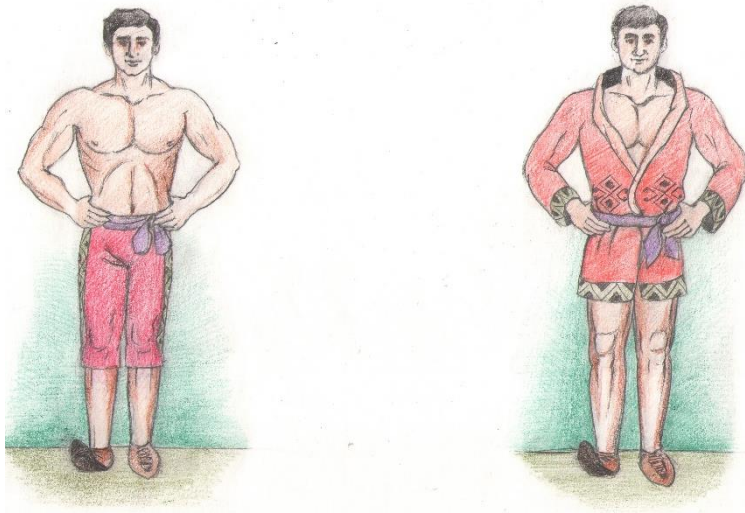
Նկար 27

4-րդ դրություն . Աջ ձեռքը թաշկինակի անկյունից բռնած ձգված է առաջ. ուսերից քիչ վայր ուղղությամբ: Ձախ ձեռքը դրված է պարունկերոջ ուսին, արմունկը՝ բացված իրավիճակում (տես՝ նկար 28):



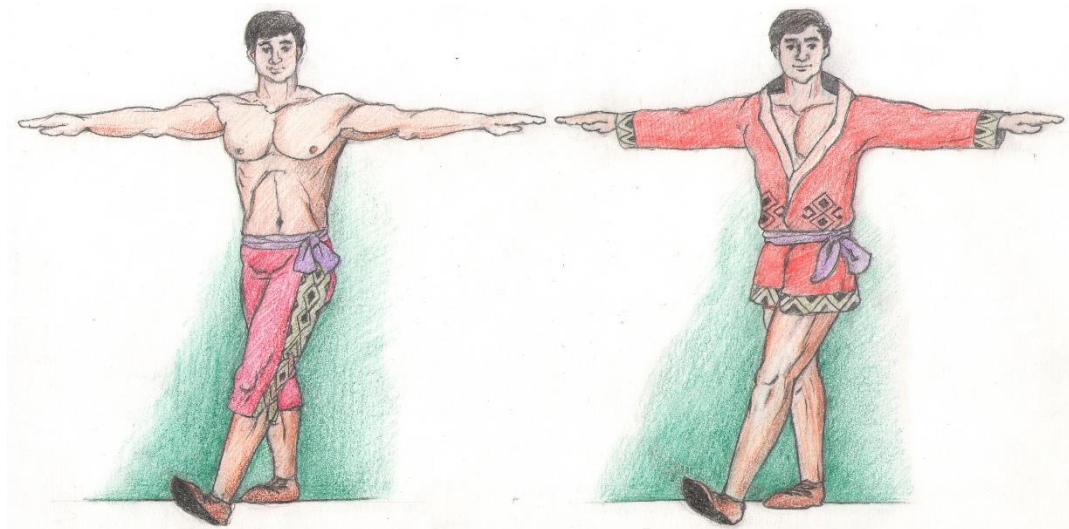
Նկար 28

5-րդ դրություն. Ձեռքերը դրված են առջևում, բթամատերը՝ «խրած» գոտին (տես՝ նկար 29):



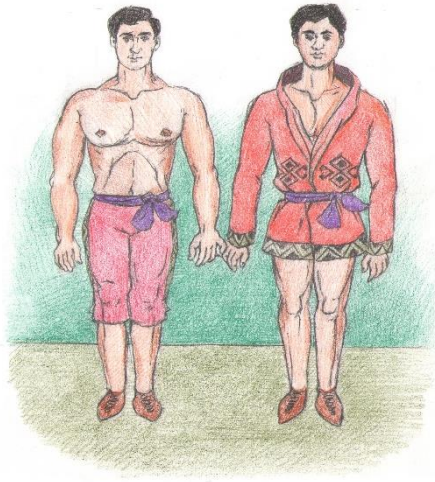
Նկար 29

6-րդ դրություն. Մի գծի վրա կանգնած պարընկերները ձգված ձեռքերը աստիճանաբար մոտեցնում և դնում են աջ և ձախ կանգնած պարող-ըմբիշի ուսերին (տես՝ նկար 30):



Նկար 30

7-րդ դրություն. Իրար մոտ ուս ուսի պարընկերները իջեցրած
ձեռքերով բռնում են ճկույթ-ճկույթի (տես՝ նկար 31):



Նկար 31

Թաշկինակներով պարի հիմնական նկարագրությունը.

Ելման դրություն. Պարող-ըմբիշները շարվում են մարզադահլիճի վերջին աջ ու ձախ հատվածների մոտ, յուրաքանչյուր կողմում 7 կամ 8 կատարող, մեկը մեկից մեկ մետր հեռավորության վրա: Թաշկինակները բռնում են առաջին դրությամբ: Աջ կողմում կանգնածները սկսում են աջ ոտքից, ձախում կանգնածները՝ ձախ ոտքից:

Երաժշտության տևողությունը երկու տակտ է:

Առաջին տարբերակ

Կատարվում է երաժշտության առաջին մասի 12 տակտերի ընթացքում: 1-ից մինչև 2 թիվը:

1-8-րդ տակտեր. Պարող-ըմբիշները «դվել խոր-թափ» շարժումները կատարելով՝ մեկը մյուսի հետևից կիսաշրջան անելով՝ մարզադահլիճի երկու կողմերից առաջանում են և 8-րդ տակտում շարվում մարզադահլիճում՝ երկու սյունաշարով: Սյունաշարերի միջև ընկած տարածությունը պետք է լինի 2,5 մետր:

«Դվել խոր-թափ» շարժումների ժամանակ ձեռքերը գտնվում են «1-ին դրության» մեջ, աջ ոտքով քայլն կատարելիս ձեռքերը թեթև աջ են գնում, ձախ քայլը կատարելիս՝ ձախ: Գլուխը նույնպես թեթևակի շարժվում է ձեռքերի կողմը, կարծես ուղեկցում նրանց:

9-12-րդ տակտեր. Պարող-ըմբիշները ընդունում են ձեռքերի «2-րդ դրությունը». աջ սյունաշարը աջ ձեռքը վեր, ձախ սյունաշարը ձախ ձեռքը վեր: Կատարելով «մանրուք» շարժումը երկու անգամ՝ յուրաքանչյուրը պտտվում է իր առանցքի շուրջը 360°-ով (պտույտը սկսել դեպի մարզադահլիճի կենտրոնի ուղղությամբ):

Երկրորդ տարբերակ

Կրկնվում է երաժշտության առաջին մասի 12 տակտը: 1-ից մինչև 2 թիվը:

1-4 տակտեր «Կիսաթափ» շարժումներով երեսով դեպի հանդիսականները մնալով՝ պարող-ըմբիշները քաշվում են տարբեր կողմերի վրա: Պարող-ըմբիշների առաջին համարները ձեռքերի «2-րդ դրությունն» են ընդունում (մարմնի ձախ կողմի վրա) և երեք անգամ «կիսաթափ» շարժումը կատարելով՝ մոտենում են մարզադահլիճի աջ հատվածին: 4-րդ տակտի «երկուսի» վրա պարող-ըմբիշները ծալում են աջ ոտքը և կոճը սեղմելով ձախ ոտքի ծնկին՝ միաժամանակ նստում են ձախ ոտքի վրա, իրանը թեթև թեքում առաջ: Երկրորդ համարները ընդունելով ձեռքերի «2-րդ դրությունը»՝ (մարմնի աջ կողմի վրա) շարժվում են աջ ուսով դեպի մարզադահլիճի ձախ հատվածները առաջին համարները նույն շարժումներն են կատարում, սակայն՝ հակառակ ոտքով:

5-8-րդ տակտեր Երկրորդ համարները իրենց տեղերում մնալով՝ երեսով պտտվում են դեպի աջ հատվածները, իսկ առաջին համարները երեսով դեպի մարզադահլիճի ձախ հատվածները: Բոլորը կատարում են «քեռցի» շարժումը: Առաջին համարները անցնում են երկրորդ համարների տեղերը, իսկ երկրորդ համարները առաջին համարների տեղերը: Տակտի յուրաքանչյուր առաջին քառորդում ձեռքերը բարձրանում են գլխից վեր «3-րդ դրություն»,

երկրորդ քառորդում՝ իջեցնում ներքև դեպի առաջ: Չորրորդ անգամ կատարելով «քեռցի» շարժումը՝ պարող-ըմբիշները պտտվում են իրենց առանցքի շուրջը՝ դեպի ձախ կատարելով 360° պտույտ տեղում:

9-12 տակտեր Չորս անգամ կատարելով «սասնա դվել» շարժումը՝ «4-րդ դրությամբ», ձեռքերը գոտկատեղին, (թաշկինակը մնում է աջ ձեռքում)՝ պարող-ըմբիշները վերադառնում են իրենց նախկին տեղերը՝ մեկը-մեկին անցնելով ձախ թևով, իրենց նախկին տեղերը փոքր-ինչ չհասած՝ պարընկերները դառնում են դեպի ձախ և կանգնում իրար դիմաց:

Երրորդ տարբերակ

Կատարվում է երաժշտության 2-րդ մասը, 14 երաժշտական տակտերը՝ 2 թվից մինչև 3-ը:

1-6 տակտեր Պարընկերները կանգնած են երես առ երես: Կատարում են «8-րդ շարժումը» երեք անգամ: Առաջին համարի պարընկերները շարժումը սկսում են առաջ ընկնելով, երկրորդ համարի պարընկերները իրենց շուրջը դեպի ձախ պտտվելով: Հաջորդ տակտում առաջին համարները կատարում են պտույտ դեպի ձախ, իսկ երկրորդ համարները՝ անկում դեպի առաջ: Երկրորդ համարի պարընկերները 6-րդ տակտի երկրորդ քառորդում ընդունում են ելման դրությունը, բարձրանում են առաջ ընկած իրավիճակից:

7-10 տակտեր Երկու անգամ «ցատկումով և պտույտով դվել» կատարելուց հետո (սկսելով աջ ոտքից) պարընկերները մոտենում են իրար և իրար կողքից աջ թևով անցնում են աջ, որից հետո առաջին սյունաշարի երկրորդ համարները և աջ սյունաշարի առաջին համարները վերադառնում են իրենց նախկին տեղերը: Ձախ սյունաշարի առաջին համարները և աջ սյունաշարի երկրորդ համարները իրար հանդիպում են մարզադահլիճի կենտրոնում և իրար կողքից անցնում աջ թևից դեպի աջ:

11-12 տակտեր Մեկ անգամ «ցատկումով դվել» կատարելով՝ ձախ սյունաշարի առաջին համարները, անցնելով իրար կողքից, մոտենում են իրենց պարընկերներին, որոնք իրենց տեղերում մնալով՝ 2-անգամ 4-րդ շարժումն են կատարում («կքանխստով կիսաթափ»):

13-14 տակտեր Պարընկերները, դանդաղ վազքով ձախ ուսով մեկը մեկին անցնելով, կանգնում են մի գծի վրա, երեսով դեպի մարզադահլիճի կենտրոնը:

Չորրորդ տարբերակ

Կրկնվում է երաժշտության երկրորդ մասի 14 տակտը՝ 2-ից մինչև 3 թվերը: Շարժվելով երկու դեմ հանդիման շարքերով՝ կատարողները թաշկինակների ծայրերը «խրում» են գոտու մեջ՝ աջ կողմում: Ձեռքերը ընդունում են «5-րդ դրությունը», բթերը գոտիի մեջ, առջևում:

1-4 տակտեր Կատարելով 5-րդ («սասնա դվել») 4 անգամ, երկու սյունաշարերը երեսով իրար են մոտենում: Աջ սյունաշարը շարժումը սկսում է ձախ ոտքից, ձախ սյունաշարը՝ աջ ոտքից:

5-6 տակտեր Հինգերորդ տակտում աջ սյունաշարը ձախ ոտքի վրա կատարում է անկում դեպի հետ, ձգվում ձախ ոտքի վրա, միաժամանակ երկու ձեռքն էլ մարմնի հետ թեքում է դեպի ձախ ու բարձրացնում գլխից վեր, «իրանը հետ գցում»: Նույնը կատարում են ձախ սյունաշարի կատարողները՝ աջ ոտքից: Վեցերորդ տակտի առաջին քառորդում կատարողները, կանգնելով դեմ առ դեմ, ամբողջ ուժով երկու ձեռքերի ափերը գլխից վեր իրար են զարկում, միաժամանակ իրանը փոխադրում (աջ կամ ձախ) ոտքի առջևի վրա:

7-8 տակտեր Մեջքով դառնալով իրար՝ ամեն մի սյունաշար իր տեղն է վերադառնում «շալախո» շարժումով (9-րդ շարժում). աջ սյունաշարը սկսում է ձախ ոտքից, իսկ ձախ սյունախարը՝ աջ ոտքից: Աջ սյունաշարի կատարողները ձեռքերը բարձրացնում են մինչև ուսերը և տարածում ձախ ձեռքը դեպի առաջ, աջ ձեռքը՝ դեպի հետ: Ձեռքերի նույնանման դիրք են ընդունում նաև ձախ սյունաշարի կատարողները: Աջ սյունաշարի կատարողները, «շալախո» շարժման 8-րդ տակտի երկրորդ քառորդում ձախ ոտքը հետ թողնելով, ցատկում են աջ ոտքի վրա, 180°-ով պտտվում

դեպի ձախ, երեսով դառնում դեպի ձախ սյունաշարը: Նույնը կատարում է ձախ սյունաշարը՝ մյուս ոտքով:

9-րդ տակտ Աջ սյունաշարի կատարողները, մի քայլ կատարելով ձախ ոտքի վրա և ձեռքերը գլխից վեր բարձրացնելով, կատարում են 6-րդ «քեռցի» շարժումը մեկ անգամ:

10-րդ տակտ Աջ սյունաշարը դառնում է դեպի աջ և աջ ոտքից սկսելով, իսկ ձախ սյունաշարը դառնում է դեպի ձախ և ձախ ոտքից սկսելով մեկը մեկի հետևից «հասարակ դվել» շարժումներով (դանդաղ վազք) շարվում են ուղիղ գծով: Աջ սյունաշարի կատարողները կանգնում են ձախ՝ ուսը առաջ գցած, աջ ձեռքը զուգընկերոջ աջ ուսին դրած: Ձախ սյունաշարի կատարողները կանգնում են աջ՝ ուսը առաջ գցած, ձախ ձեռքը զուգընկերոջ ձախ ուսին դրած:

Հինգերորդ տարբերակ

Կատարվում է երաժշտության երրորդ մասի 24 տակտերում՝ 3-ից 4 թիվը, 21-24 տակտերում երաժշտությունը զգալիորեն արագանում է: Կատարողները կանգնած են մի գծի վրա՝ ընդունած ձեռքերի «4-րդ դրությունը»:

1-12 տակտեր Կատարելով 10-րդ շարժումը՝ «շատախի խոր-թափ» մարմնով առաջ ընկնելով և թաշկինակները թափ տալով, կատարողները ամբողջ գծով առաջանում են դեպի մարգադահլիճի եզրը:

13 տակտ Եվս մեկ անգամ անկում կատարելով դեպի առաջ՝ թաշկինակները թափով տանում են դեպի վեր:

14 տակտ Ձգվում են իրենց ոտքի վրա, թաշկինակը բռնած՝
ձեռքերը իջեցնում են վայր և դառնում դեպի ուսը: Գլուխը
շարժումով ուղեկցում է թաշկինակին:

15-16 տակտեր Կրկնվում են 13-14 տակտերի շարժումները:

17-20 տակտեր Աջ սյունաշարի տղաները, առանց ձեռքերը
գուզնկերների ուսերից վերցնելու (բացառությամբ
առաջինի՝ կենտրոնականի), կրծքով դառնում են դեպի
մարզադահլիճի ձախ հատվածները, ձախ ձեռքերը պարզած
դեպի մարզադահլիճի եզրը, 1-ին շարժումով («դվել խոր-
թափ») շարժվում դեպի մարզադահլիճի ձախ հատվածները:
Նույնը կատարում են ձախ սյունաշարի կատարողները՝
դառնալով և շարժվելով դեպի մարզադահլիճի, աջ
հատվածները: Կատարողները հայացքները դարձնում են
տարածված ձեռքերի կողմը:

21-24 տակտեր Ձեռքերը իջեցնելով գուզնկերոջ ուսից՝
կատարողները «հասարակ դվել» շարժումով իրար հետևից
վազում են և կազմում կիսաշրջան՝ երեսով դեպի
մարզադահլիճի կենտրոնը: Վազքի ժամանակ
թաշկինակների ծայրերը ամրացված են աջ գոտկատեղերին:
Գալով կիսաշրջանի՝ երկու կողմերն էլ ընդունում են
ձեռքերի 6-րդ դիրքությունը:

Վեցերորդ տարբերակ (արագ մաս)

Կատարվում է երաժշտության չորրորդ՝ արագ մասը, 12 տակտերում, 4-թվից մինչև վերջ:

1-2 տակտեր Կիսաշրջան կանգնած բոլոր պարող-ըմբիշները կատարում են 11-րդ շարժումը («շատախի մանրունք») մեկ անգամ, ձախ ոտքից:

3-4 տակտեր Կատարում են «շատաքի մանրունք» մեկ անգամ՝ աջ ոտքից:

5-6 տակտեր Կատարում են 12-րդ շարժումը, «շատախի մանրունք», ոտքերը փոխելով՝ սկսելով շարժումը ձախ ոտքից:

7-8 տակտեր Կատարում են 12-րդ շարժումը մեկ անգամ՝ սկսելով աջ ոտքից:

9-12 տակտեր «Մանրունք» 2-րդ համարի շարժումը կատարում են երկու անգամ առանց պտույտի՝ սկսելով ձախ ոտքից: Ձեռքերը իջեցնում են ուսերից, բռնում ճկույթ ճկույթի. («ձեռքերի 7-րդ դրությամբ»): Միաժամանակ վերադասավորվում են ուս ուսի,՝ ուղիղ գծով:

Յոթերորդ տարբերակ

Կրկնվում է երաժշտության չորրորդ՝ արագ մասը:

1-2 տակտեր Բոլորը կանգնած տեղում կատարում են 13-րդ շարժումը երկու անգամ՝ սկսելով այն աջ ոտքից, հետո ձախ ոտքից: Գլուխը ուղեկցում է իրանի շարժմանը նախ դեպի ձախ, ապա դեպի աջ:

3-րդ տակտ Կատարում են 12-րդ շարժումը՝ «շատախի մանրուքի» առաջին տակտը:

4-րդ տակտ Տակտի առաջին քառորդում աջ ոտքով քայլ են կատարում առաջ, ձախ ոտքը մոտեցնում են աջ ոտքին («6-րդ դրություն»): Միաժամանակ սահող ցատկ կատարում երկու ոտքով:

5-8 տակտեր Կրկնում են 1-4 տակտերը:

9-11 տակտեր Կանգնել ոտքերի («6-րդ դրությամբ»), կիսանստել և մարմինը «խիստ» թեքել առաջ: Առանց պարընկերոջ ճկույթը բաց թողնելու ձեռքերը տանել հետ, մինչև վերջ: Այս դրությամբ կատարել երեք քայլ՝ սկսելով աջ ոտքից: 11-րդ տակտի վերջին քառորդում վեր ցատկել աջ ոտքի վրա, ձգվել նրա վրա: Միաժամանակ ձախ ոտքը առաջ բերել և դնել ոտքի թաթը դեպի վեր, կրունկը՝ հատակին: Պարընկերոջ ձեռքը բաց չթողած՝ ձգված ձեռքերը բարձրացնել գլխից վեր:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Շարժում 1 «Դվել խոր-թափ»

Տակտի ամեն մի 1/8 մասում ծնկները թեթևակի ծալվում են և ուղղվում զսպանակի նման

«Մեկ» Կատարել քայլ առաջ աջ ոտքով՝ նրա վրա տանելով մարմինը, այդ ոտքի վրա փոքր կիսանիստ⁸ կատարել և անմիջապես ուղղվել «խորթափ»:

«Բ» Մեկ անգամ ևս կատարել կքանիստ «խոր թափ» աջ ոտքի վրա, իսկ ձախ ոտքը թեթևակի «կտրել» հատակից:

«Երկու» Կատարել քայլ առաջ ձախ ոտքով, կատարել փոքր կքանիստ, «խորթափ»՝ մարմինը այդ ոտքի վրա բերելով:

«Բ» Կրկնել «խորթափ» ձախ ոտքի վրա՝ աջը թեթևակի բարձրացնելով հատակից:

Շարժում 2 «Մանուք»

Ոտքերի ելման դրությունը «6-րդ դրությունն» է: Շարժումը կատարվում է առանց կքանիստ իրավիճակից ելնելու:

Կրունկները սեղմված են հատակին, շարժումը կատարվում է երկու տակտում:

1-ին տակտ «Մեկ» Աջ ոտքը կրունկի վրա առաջ է բերվում, ոտքի թաթը վեր, ծունկը՝ ձգված (տես՝ նկար 24):

«Բ» Դադար:

«Երկու» Թափով, առանց կիսանիստից բարձրանալու, աջ ոտքը մոտեցնել դեպի իրեն, իսկ ձախը առաջ տանել կրունկի վրա, ոտքի թաթը դեպի վեր, ծունկը՝ ձգված:

⁸ Կիսանստած ոտքերի վրա, ծնկները փոքր-ինչ ծալված մեկ կամ երկու ոտքի վրա:

«Ի» Դադար:

2-րդ տակտ «Մեկ» Ձախ ոտքը մոտեցնել իրեն: Միաժամանակ առաջ տանել աջ ոտքի թաթը՝ հատակին սահեցնելով, թողնել ոտքը ձգված թաթով:

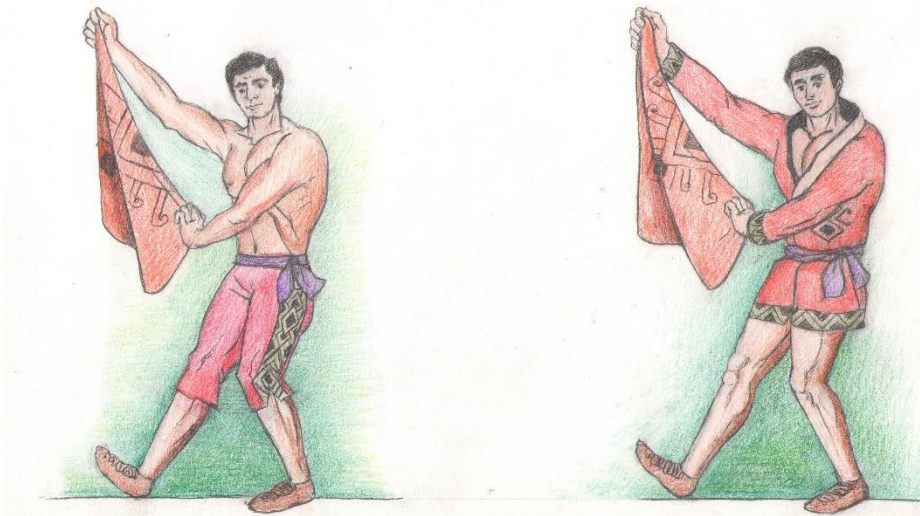
«Ի» Աջ ոտքը իրեն մոտեցնելով առաջ տանել, ձախ ոտքը՝ ձգված թաթով:

«Երկու» Կատարել, 2-րդ տակտի «մեկ» հաշվի շարժումը:

«Ի» Դադար:

Երկրորդ տակտի շարժումը կատարելիս պտտվել 180°-ով:

Ոտքը «փոխելիս» թույլատրվում է փոքրիկ ցատկ: Շարժումը կրկնվում է մյուս ոտքից (տես՝ նկար 32):



Նկար 32

Շարժում 3 «Կիսաթափ»

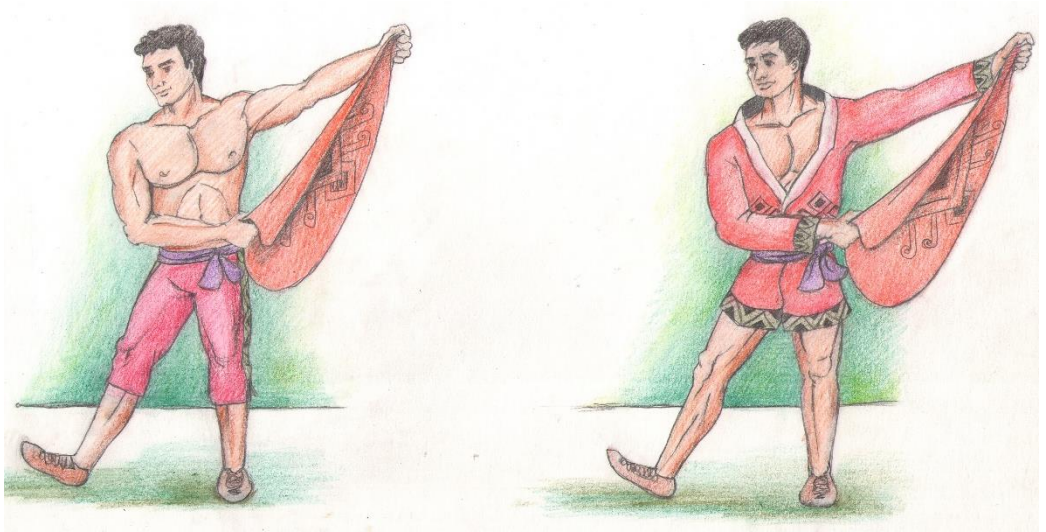
Ոտքերի ելման դրությունը՝ «3-րդ դրությունն է»:

«Մեկ» Առանց ծնկները ծալելու, ձգված ոտքերով, ոտքերի թաթերի վրա բարձրանալով՝ կատարել երկու ցատկում ոտքերի «3-րդ դրությամբ»:

«Երկու» Կատարելով 3-րդ ցատկում, միաժամանակ ցատկել դեպի ձախ, կիսանստել ձախ ոտքի վրա: Ձախ կրունկը սեղմված է հատակին: Աջ ոտքը կրունկով մնում է նույն տեղում, ոտքի թաթը՝ բարձրացված, ծունկը՝ ձգված է (տես՝ նկար 33):

«Ի» Դադար:

Շարժումը կատարվում է շարունակ նույն ոտքով՝ մի կողմ շարժվելով:



Նկար 33

Շարժում 4 «Կիսաթափ կքանհատով»

Ուտքերը 4-րդ դիրքով:

«Մեկ» Իրանը թողնելով ելման իրավիճակում՝ կիսանստել ուտքերի վրա՝ առանց ուտքերի թաթերը հատակից «կտրելու»:

«Ի» Տեղում կատարել փոքր ցատկում: Ցատկելու պահին ծնկները ձգված են:

«Երկու» Զսպանակի նման կատարել փոքր կիսանհատեր և անմիջապես բարձրանալ ուտքի մատների վրա:

«Ի» Ուտքերի թաթերից իջնել ներբանի վրա և անմիջապես նորից բարձրանալ ուտքերի թաթերին:

Այս շարժումը կատարելիս ուտքերը շարունակ գտնվում են նույն՝ «4-րդ դրությամբ» (տես՝ նկար 26):

Շարժում 5 «Սասնա դվել»

Ուտքերը «6-րդ դրությամբ»:

Շարժումները կատարվում են «խորթափ»-ով, ամեն տակտի 1/8-ում ծնկները զսպանակի նման ծավում են և ձգվում: Բոլոր շարժումները կատարվում են ծնկների թեթև ծավված իրավիճակում:

«Մեկ» Աջ ոտքը առաջ է տարվում մինչև ձախ ոտքի թաթը, ծունկը «փափուկ» է: Իրանը գտնվում է ձախ ոտքի վրա: Միաժամանակ երկու ոտքով կատարվում է «խորթափ»:

«Ի» Կրկնվում է «խորթափ»-ը: Աջ ոտքը «խորթափ» կատարելով թեթև «կտրվում» է հատակից:

«Երկու» Ցատկում ծնկում ծավված աջ ոտքի թաթի վրա: Ձախ ոտքը ծնկից ներքև հետ է «զցվում»: Ուտքի թաթը ազատ է (տես՝ նկար 27):

«Ի» Դադար:

Հաջորդ տակտում շարժումը կրկնվում է, այս անգամ մյուս ոտքից:

Շարժում 6 «Քեռցի»

Շարժումը կատարվում է թափով, եռանդով, շարունակ նույն ոտքով:

«Մեկ» Կատարել մեծ քայլ աջ ոտքով, մարմնով «ընկնել» առաջ և կիսակքանիստ կատարել: Ձախ ոտքը ձգված բարձրացնել և ոտքի թաթը տեղաշարժել աջ ոտքի ծնկի ուղղությամբ: Ծունկը դեպի դուրս է ուղղված: Իրանի դրությունը՝ աջ ուսով առաջ, «խիստ» դեպի հետ «ընկած»: Թաշկինակի ծայրերից բռնած ձեռքերը բարձրացված են գլխից վեր (տես՝ նկար 28):

«Ի» Դադար:

«Երկու» Կատարել քայլ ձախ ոտքով, ծունկը քիչ ծալված է: Աջ ոտքը մնում է հետ և թեթև «կտրվում» հատակից: Ձեռքերը առանց թաշկինակը թողնելու իջնում են առաջ ու վայր: Մարմինը թեթև թեքվում է առաջ:

«Ի» Դադար:

Հաջորդ տակտում շարժումը կրկնվում է:

Շարժում 7 «Դվել» հասարակ

Դանդաղ վազք դեպի առաջ, ամբողջ ներքանը հատակին հպված:

Երաժշտական տակտի ամեն քառորդում մեկ քայլ, ձեռքերը ազատ են:

«Դվել» ցատկումով.

Կատարվում է երկու տակտում:

1-ին տակտ

«Մեկ»

«Երկու»

Կատարել վազքի երեք քայլ (հասարակ) «Դվել»՝ աջ-
ձախ և աջ ոտքով:

2-րդ տակտ

«Մեկ»

«Երկու»

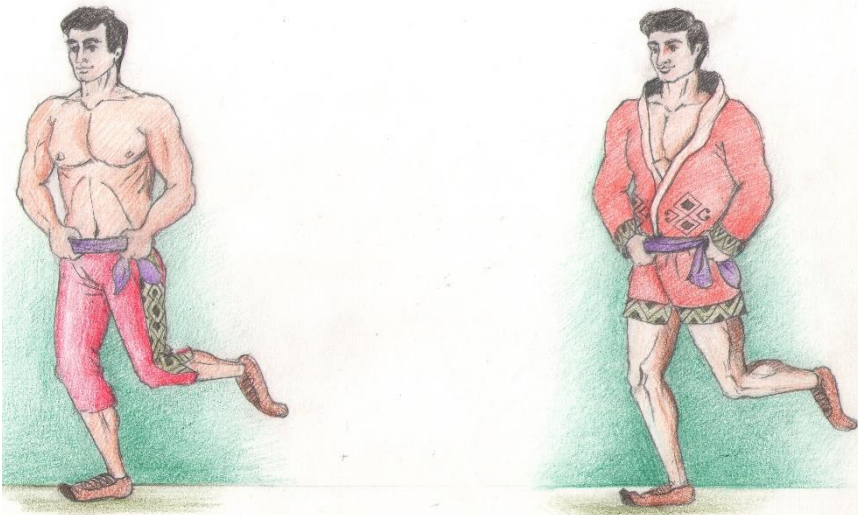
Կատարել ցատկում ձախ ոտքի վրա:

Աջ ոտքը ծնկում ծալել այնպես, որ կոճը հասնի ձախ
ոտքի ծնկանը:

«Դվել» – ցատկումով և պտույտով

Կատարվում է երկու տակտում, այնպես, ինչպես ցատկումով
«Դվել»-ը, միայն երկրորդ տակտի «երկու» հաշվին աջ ոտքի կոճը
ձախ ոտքի ծնկանը մոտեցնելիս, ցատկման պահին կատարել 180°-ի
պտույտ ամբողջ մարմնով:

Շարժումը սկսել թե՛ աջ, և թե՛ ձախ ոտքից:

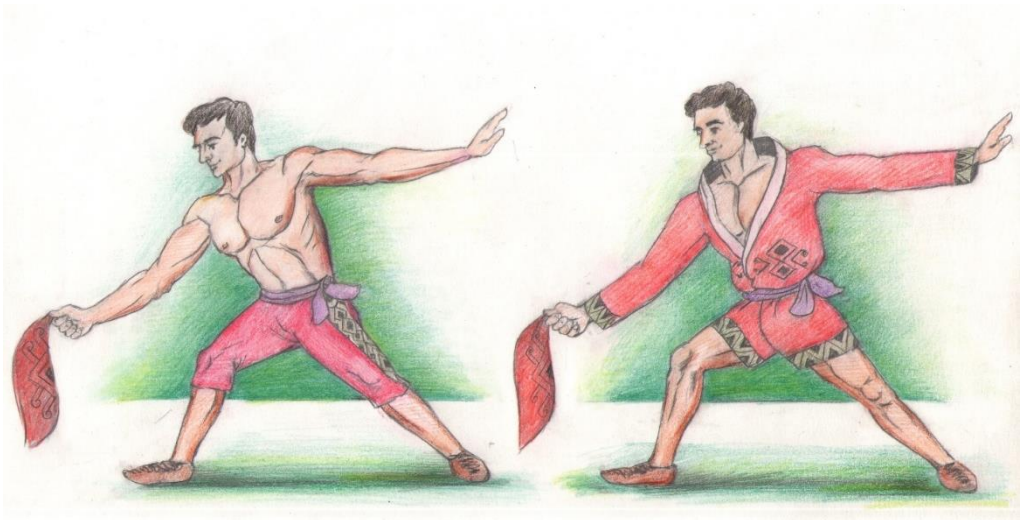


Նկար 34

Շարժում 8. «Երես առ երես»

Շարժումը միասին կատարում են «երես առ երես» իրարից 1,5 մետր հեռու կանգնած պարընկերները: Մեկի առաջ «ընկնելու» պահին մյուսը պտտվում է իր առանցքի շուրջը:

1-ին տակտ «Մեկ» Մեկ անկում առաջ, աջ ոտքի վրա (կուրծքը գրեթե «հավում» է ծնկանը: Ձախ ոտքը հետ է «ընկած» ձգված դրությամբ: Աջ ձեռքը ձգված է առաջ, թաշկինակի անկյունից բռնած շարժում է այն աջից ձախ և հետ: Ձախ ձեռքը նույնպես ձգված է կոնքին (տես՝ նկար 35):



Նկար 35

«Երկու» Աջ ձեռքով կատարում է շարժումը:

2-րդ տակտ «Մեկ» Ձգվելով դեպի ձախ՝ աջ ոտքը հենել առաջ (ոտքերի «5-րդ դրություն»): Ձգված ծնկերով ոտքերի թաթերի վրա կատարել 360°-ի լրիվ պտույտ (տես՝ նկար 24):

Աջ ձեռքը նույն ժամանակ թաշկինաբ պտտեցնում է գլխի շուրջ և բարձրանում վերև:

«Երկու» Դադար:

Շարժում 9 «Շալախո»

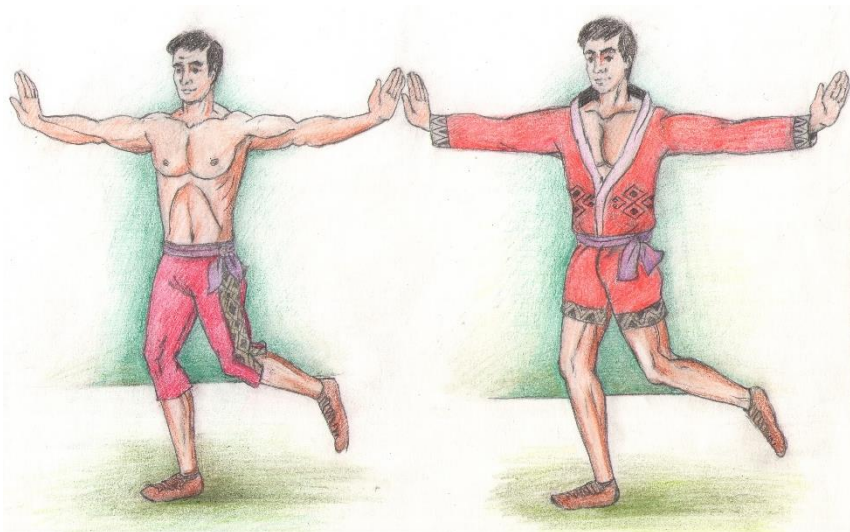
Ոտքերը «6-րդ դրությունում են»:

Ոտքերի շարժումների ժամանակ ծնկերը կիսաձավ են և շատ չեն բարձրացվում վեր:

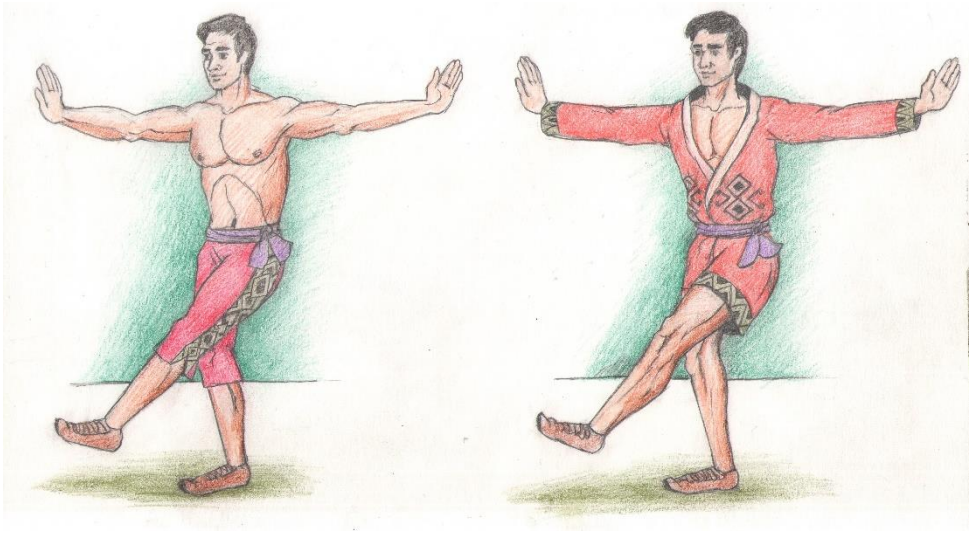
«Մեկ» Աջ ոտքով մեծ քայլ կատարել առաջ, ամբողջ ներքանը հատակին, ծունկը փոքր-ինչ ծավլած է, ձախ ոտքը թափով հետ տանել, թողնել ծնկում ծավլած, ոտքի թաթը՝ ձգված (տես՝ նկար 36ա):

«Ի» Ցատկում աջ ոտքի վրա, առաջ սահեցնելով՝ ձախ ոտքը ավելի հետ է «զգվում»:

«Երկու» Ձախ ոտքի մատները հատակին սահեցնելով առաջ է անցնում աջ ոտքի մոտով և ոչ շատ բարձրացվում վեր (տես՝ նկար 37 բ):



ա)



բ)

Նկար 36

«Բ» Սահող ցատկ աջ ոտքի ներքանի վրա, ծունկը կիսածալ է: Ձախ ոտքը փոքր-ինչ բարձրացվում է նախկին դրությունից և պատրաստվում հաջորդ տակտի «մեկ» դրությանն անցնելու:

Շարժումը կրկնվում է ձախ ոտքից: Իրանը առաջ է մղված:

Շարժում 10 «Քեյք»

Քայլք «խորթափ»՝ առաջ «ընկնելով» և թաշկինակը թափահարելով: Շարժումը կատարվում է երաժշտական 4 տակտերի ընթացքում:

Ելման դրություն Իրանը աջ ուսով առաջ է դարձված, ոտքերը՝ «3-րդ դիրքում», աջ ձեռքը թաշկինակը բռնած վեր է բարձրացված ուսի ուղղությամբ: Ձախ ձեռքը դրված է կողքին կանգնած պարընկերոջ ձախ ուսին, արմունկը ձգված է:

«Խորթափ»-ը կատարվում է տակտի 1/8-ում:

1-ին տակտ Աջ ոտքով ոչ մեծ քայլ դեպի առաջ, ներքանը՝ ամբողջապես հատակին:

«Մեկ» Աջ ոտքը «զցելիս» միաժամանակ կատարել «խորթափ»:

«Ի» Կրկնել «խորթափ»-ը: Ձախ ոտքի կրունկը «կտրել» հատակից:

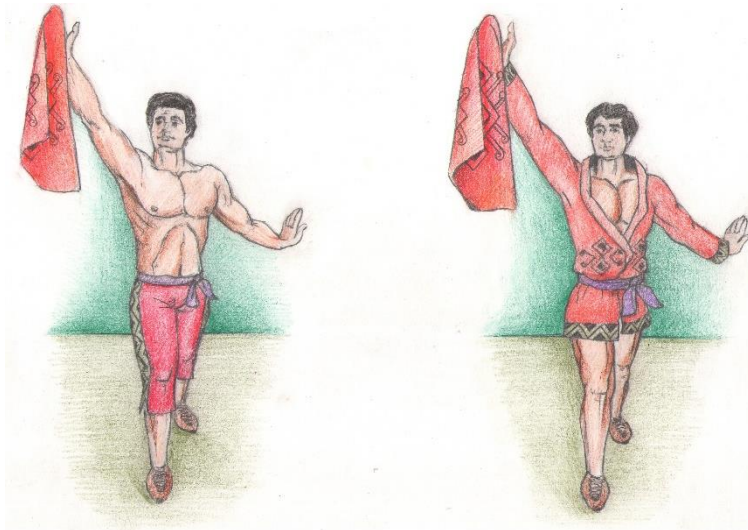
«Երկու» «խորթափ» կատարելով՝ ձախ ոտքը բերել աջ ոտքի մոտ և դնել «3-րդ դրությամբ»:

«Ի» «խոր թափ» կատարել երկու ոտքերով, որոնք գտնվում են «3-րդ դիրքում»:

Առաջ պարզած աջ ձեռքում պահած թաշկինակը՝ անդադար մի կողմից մյուսը, թափահարել:

2-3 տակտեր Կրկնել առաջին տակտի շարժումները:

4-րդ տակտ «Մեկ» Կատարել մեծ քայլ՝ աջ ոտքով առաջ, ներքանը՝ հատակին, աջ ոտքի ծունկը ծալված է: Ձախ ոտքը հետ է և ծնկում ձգված (տես՝ նկար 37):



Նկար 37

«Ի» Դադար:

«Երկու» Ձգվել աջ ոտքի վրա և ձախ ոտքը տեղաշարժել նրա մոտ, դնել «3-րդ դրությունով», թաշկինակը բռնած աջ ձեռքը իջեցնել վայր, մինչև ուսերը:

«Ի» – Դադար:

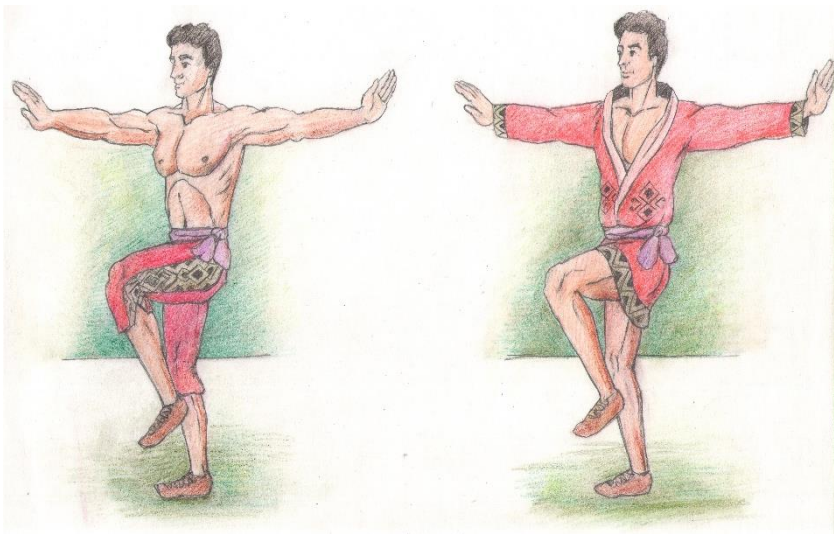
Պարող-ըմբիշների մի խումբը շարժումները կատարում է վերոհիշյալ տարբերակով, իսկ մյուս խումբը սկսում է շարժումները ձախ ոտքով և ձախ ձեռքով:

Շարժում 11 «Շատախի մանրուք»

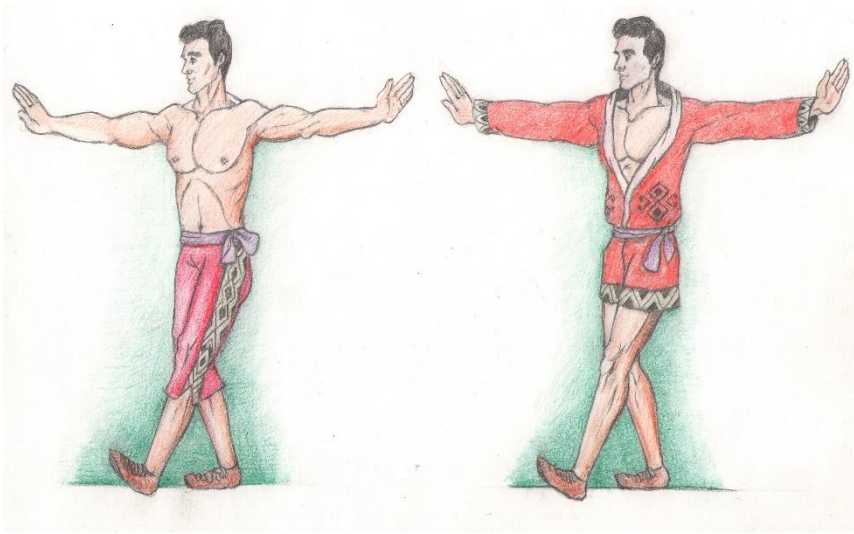
Ոտքերը «6-րդ դրությամբ»:

Շարժումները կատարվում են 2 երաժշտական տակտում:

1-ին տակտ «Մեկ» Կտրուկ ցատկել և իջնել աջ ոտքի ներքանի վրա: Եվ կտրուկ դառնալ ձախ՝ ուսով առաջ: Ձախ ոտքը տեղաշարժել առաջ և դնել աջ ոտքի թաթից առաջ, կրունկը հարթակին՝ ոտքի թաթը բարձրացված:



ա)



բ)

Նկար 38

«Բ» Դադար:

«Երկու» Կտրուկ, առանց ձգվելու՝ ցատկել աջ ոտքի վրա: Ձախ ոտքը ծնկում ծալած բարձրացնել վեր՝ կռճը աջ ոտքի ծնկան բարձրությանը հասցնելով, իրանը մնում է նույն վիճակում (տես՝ նկար 38 ա):

«Բ» Դադար:

2-ին տակտ «Մեկ» Մնալով կիսանիստ՝ կտրուկ ցատկել աջ ոտքի վրա. ձախ ոտքը տեղաշարժել առաջ և դնել աջ ոտքի թաթից առաջ: Ծունկը ձգված է (տես՝ նկար 38բ):

«Բ» Դադար:

«Երկու» Ձախ ոտքով կտրուկ «կտրել» աջ ոտքը, կանգնել ձախ ոտքի ներքանի վրա, չբարձրանալ կիսանիստից: Աջ ոտքը ծնկում ծալելով բարձրացնել կռճով մինչև ձախ ոտքի ծունկը, ոտքի թաթը ազատ պահել:

«Բ» Դադար:

Հետևյալ երկու տակտերում շարժումը կրկնել՝ այս անգամ սկսելով մյուս ոտքից:

Շարժում 12 «Շատախի մանրուք»՝ ոտքը «փոխելով»

Այս շարժումը շատ ընդհանրություններ ունի շարժում համար 11-ի «Շատախի մանրուք»-ի հետ:

1-ին տակտ «Մեկ» Գտնվելով ձախ ուսն առաջ, կիսանիստ իրավիճակում՝ ձախ ոտքը առաջ տեղաշարժել և կրունկը դնել աջ ոտքից առաջ: Ծունկը ձգված է, ոտքի թաթը՝ դեպի վեր:

«Ի» Չբարձրանալով կիսանիստ իրավիճակից՝ ձախ ոտքը, որը ձգված է ծնկում, փոքր-ինչ բարձրացնել հատակից և նրանով օդում «աղեղ գծելով» տեղաշարժել դեպի ձախ (տես՝ նկար 38 բ):

«Երկու» Ձախ ոտքը ողջ ներբանով զարկելով՝ արագացումով իջեցնել հատակին, իրանը թեթև շրջվում, ուղեկցում է ձախ ոտքին՝ առանց կիսանիստից դուրս գալու:

«Ի» – Ձախ ոտքը նորից բարձրացնել հատակից և «աղեղ գծելով» օդում տեղաշարժել դեպի ձախ:

2-րդ տակտ «Մեկ» Ձախ ոտքը զարկով, արագացումով իջեցնել առաջ՝ դեպի հատակը: Իրանը թեքված է կրծքով առաջ:

«Ի» Դադար:

«Երկու» Կտրուկ ցատկել ձախ ոտքի ներբանի վրա՝ առանց կիսակքանիստ իրավիճակից ելնելու: Աջ ոտքը ծնկում ծալելով բարձրացնել, մինչև կոճը՝ հասնելով ձախ ոտքի ծնկին:

«Ի» Դադար:

Հետևյալ երկու տակտերում շարժումը կրկնվում է, այս անգամ՝ մյուս ոտքից:

2-րդ տակտ «Մեկ» Կատարել երկար քայլ, ձախ ոտքով առաջ, ներքանը՝ հատակին, ծունկը՝ ձգված, աջ ոտքի կրունկը «կտրել» հատակից:

«Ի» Դադար:

«Երկու» Աջ ոտքը մոտեցնել ձախ ոտքի մոտ և սահող ցատկ կատարել երկու ոտքով առաջ (ոտքերը «6-րդ դրությամբ»), ծնկները կիսածալ:

«Ի» Դադար:

Շարժում 13 «Ազատ»

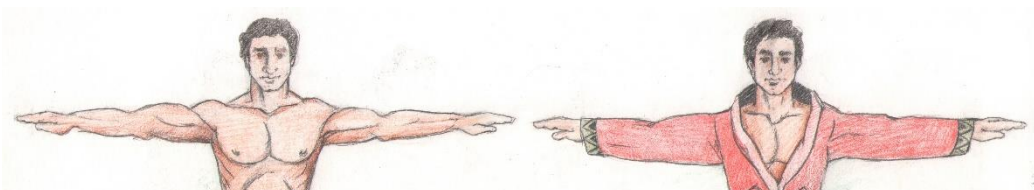
Ոտքերը «6-րդ դրությունում» են:

Աջ ոտքը ծնկում բարձրանում է մինչև ձախ ոտքի ծունկը (տես՝ նկար 39 ա):

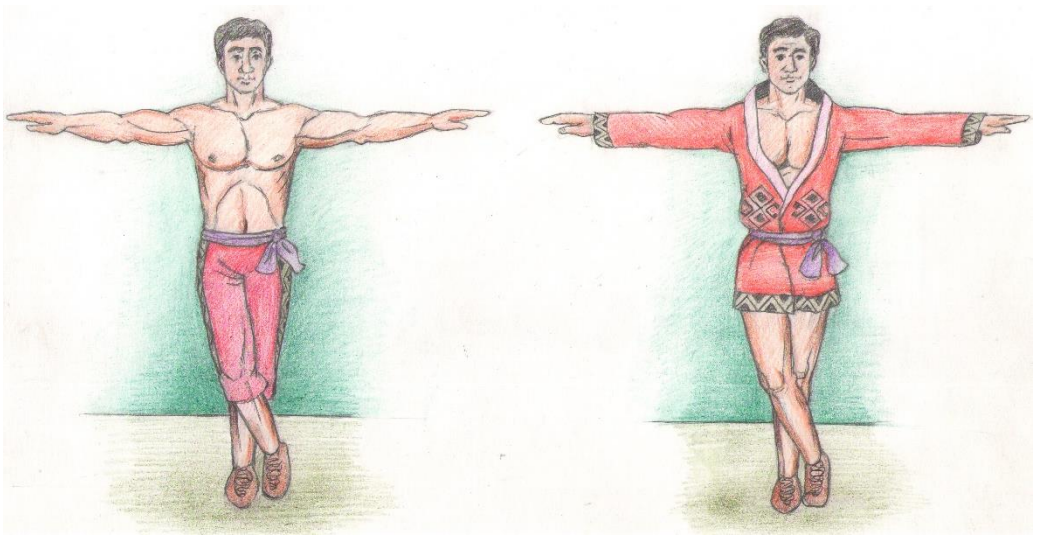
«Մեկ» Աջ ոտքը թափով սահելով ձախ ոտքի վրայով՝ զարկով, արագացումով իջնում է վայր՝ ոտքի թաթի վրա, ձախ ոտքի ճկույթի մոտ (տես՝ նկար 39 բ):

«Ի» Աջ ոտքը սահելով ձախ ոտքի վրայով հետ է դառնում մինչև ձախ ոտքի ծունկը:

«Երկու» Աջ ոտքը զարկով, առաջացումով ներքանի վրա՝ իջնում է վայր և դրվում «6-րդ դրությամբ»: Իրանը «ընկած» է աջ ոտքի վրա:



ա)



Նկար 39

«Ի» Կրկնել նույնը ձախ ոտքով:

2.3. Ուսումնամարզական նյութեր

2.3.1. Առաջին և երկրորդ տարվա նախնական պատրաստության խմբեր

Տեխնիկա

Դիրքեր, կանգնվածքներ, հեռավորություն, դարձումներ, հենումներ, սուզումներ, խուսանավումներ, փաթաթումներ, վայր ընկնում: Ապահովում և ինքնաապահովում: «Կոխ» հայկական պարող-ըմբիշների կանգնած դրությունները մեկը մյուսի հանդեպ:

Գցումներ՝

1. հրում պտտումով,
2. գցում թեքումով, տակակտրում կողմ,
3. գցում պտտումով ոտնդիր առջևից,
4. հավասարակշռությունից հանում՝ առաջ արագացումով,
5. հավասարակշռությունից հանում՝ հետ հրումով:

Պաշտպանություններ

«Հրում պտտումով» հնարքից պահել կայուն դիրք, կքանստել՝ առաջ դնելով ոտքը դեպի գցման ուղղությունը և չթուլացնելով փաթաթումը:

«Հրում պտտումով, ոտնդիր առջևից» հնարքից կքանստել, կաշկանդել հարձակվող պարող-ըմբիշին, չթողնել թեքել կոնքը և կատարել գցումը:

«Գցում թեքումով, տակակտրում կողմ» հնարքից մարմնի զանգվածն ուղղել հարձակման ենթարկվող ոտքի վրա մինչև նրա տակակտրում:

Միակողմ համակցումներ

1. Հրում պտտումով: 2. Գցում թեքումով տակակտրում կողմ:

1. Հրում պտտումով: 2. Հավասարակշռությունից հանում՝ առաջ արագացումով:

1. Հավասարակշռությունից հանում՝ առաջ արագացումով: 2. Գցում թեքումով, տակակտրում կողմ:

1. Գցում թեքումով, տակակտրում կողմ: 2. Հրում պտտումով:

Տարակողմ համակցումներ

1. Հրում պտտումով: 2. Հավասարակշռությունից հանում՝ հետ հրումով:

1. Հավասարակշռությունից հանում՝ հետ հրումով: 2. Գցում թեքումով, տակակտրում կողմ:

1. Գցում թեքումով, տակակտրում կողմ: 2. Հրում պտտումով, ոտնդիր առջևից:

1. Հրում պտտումով, ոտնդիր առջևից: 2. Հավասարակշռությունից հանել՝ հետ հրումով:

Հակահնարքներ

«Գցում թեքումով, տակակտրում կողմ» հնարքի հակահնարք է «գցում թեքումով և տակակտրում կողմ»:

«Հավասարակշռությունից հանում՝ հետ հրումով» հնարքի հակահնարք՝ «հավասարակշռությունից հանել առաջ արագացումով»:

«Գցում թեքումով, ոտնդիր առջևից» հնարքի հակահնարք՝
«զցում թեքումով, ոտնդիր առջևից»:

**Տեխնիկամարտավարական պատրաստություն
(ուսումնամարզական երկրորդ տարի)**

Տեխնիկա – զցումներ՝

1. զցում թեքումով,
2. զցում թեքումով, ոտնափաթաթում ներսից,
3. զցում թեքումով, տակահատում ներսից,
4. զցում կորացումով, տակահատում առջևից,
5. հրում պտտույտով:

Միակողմ համակցումներ

1.Գցում թեքումով: 2. Գցում թեքումով, ոտնափաթաթում
ներսից:

1.Գցում թեքումով, ոտնափաթաթում ներսից: 2. Գցում
թեքումով, տակահատում ներսից:

Տարակողմ համակցումներ

1.Գցում թեքումով, ոտնափաթաթում ներսից: 2. Գցում
կորացումով, տակահատում առջևից:

1.Գցում թեքումով: 2. Գցում թեքումով, ոտնափաթաթում
ներսից:

1.Գցում թեքումով: 2. Գցում թեքումով, տակահատում ներսից:

Հակահնարքներ

«Գցում թեքումով» հնարքի հակահնարք՝ «զցում կորացումով, տակահատում ներսից»:

«Գցում թեքումով» հնարքի հակահնարք՝ «զցում թեքումով տակահատում կողմ»:

«Կռի» հայկական գոտեմարտի վարման մարտավարությունն է՝

Գոտեմարտի նպատակի առաջադրում (հաղթել, թույլ չտալ մրցակցին հաղթել):

Մարզչի հրահանգով գոտեմարտերի անցկացում տարբեր քաշերի, հասակի մարզընկերների հետ: Ստույգ մրցակցի հետ գոտեմարտից առաջ նախապես ծրագրել կատարելիք հնարքները և հասնել դրանց հաջող կատարմանը:

Մրցումների մասնակցության մարտավարություն

Մրցաշարի անցկացման մարտավարություն: Մրցումների ժամանակ անցկացրած գոտեմարտի, մրցակցական օրվա վերլուծություն:

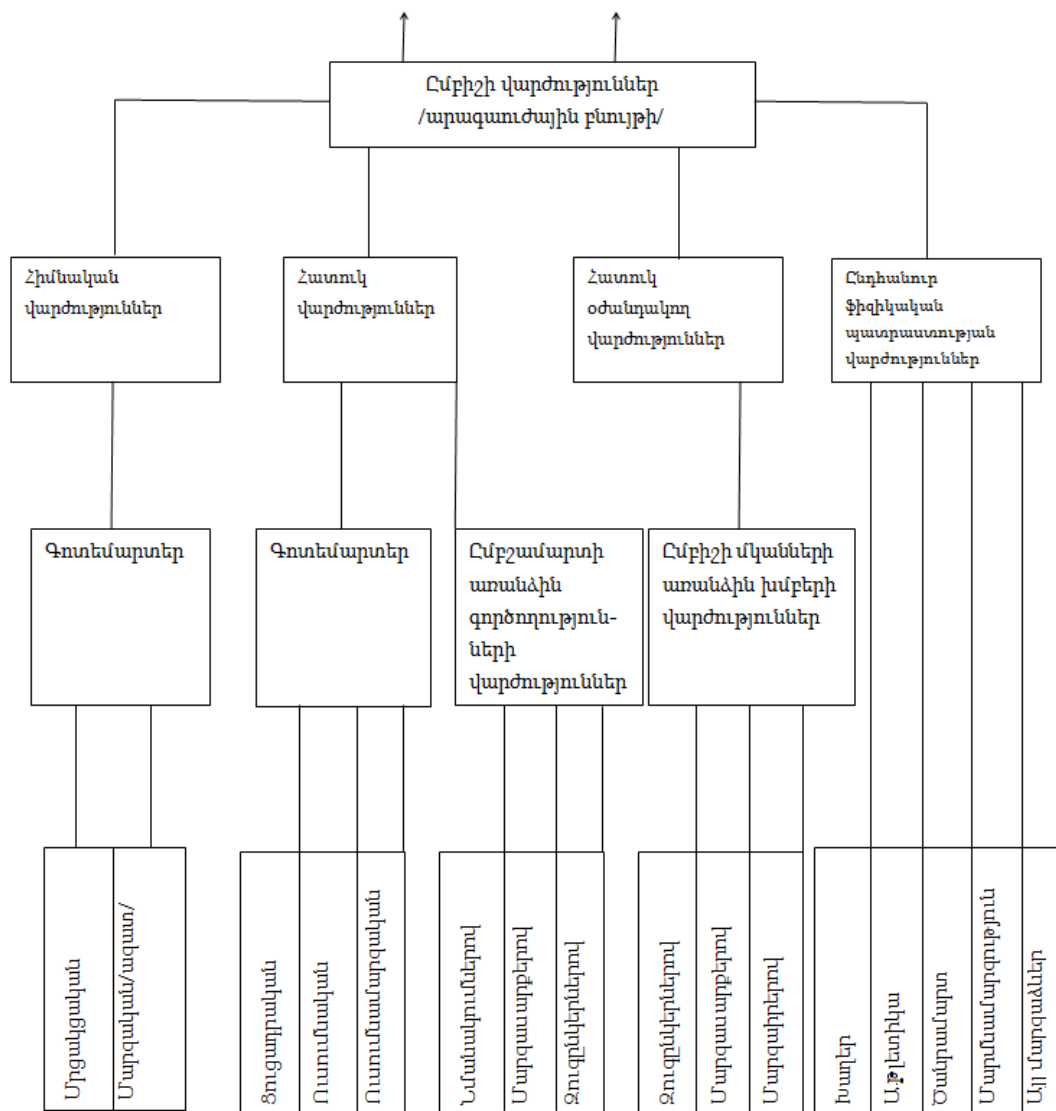
Ֆիզիկական պատրաստություն

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն

Ընթիշի ֆիզիկական հատկանիշների զարգացումը

(Ионов С.Ф. 1974) [179]:

Ընթիշի արագաուժային բնույթի վարժությունների դասակարգումը



Ընդհանուր ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման վարժություններ

Մկանային ուժի.

Մարմնամարզություն ձգումներ պտտաձողից կախված, ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում, իրանի կորացում մեջքին պառկած դիրքում, ոտքերն ամրացված են, մարմնամարզական պատից կախված ոտքերի բարձրացում մինչև ձեռքերով բռնելը, ոտքերի օգնությամբ ճոպան բարձրանալ, առանց ոտքերի օգնության ճոպան բարձրանալ:

Սպորտային ըմբշամարտ ծնկածալում, իրանի թեքումներ, զուգընկերոջ հետ թեքում ուսերի վրայից, զուգընկերոջ բարձրացում իրանը հետևից բռնելով՝ կանգնելով զուգահեռ մարզանստարաններին:

Արագություն աթլետիկա. վազք 10մ, 20մ, 30մ, ցատկ հեռավորությունից, ցատկ տեղից,

Մարմնամարզություն ձգումներ պտտաձողից կախված 20 ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում 20 վայրկյանում, սպորտային ըմբշամարտ, խրտվիլակի 10 գցում մեջքի վրայից:

Ճկունություն

Սպորտային ըմբշամարտ կամուրջ իջնել կանգնած դրությունից, զուգընկերոջ օգնությամբ կամրջի թեքումներ:

Մարմնամարզություն վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա, ըմբիշին բնորոշ կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Ճարպկություն

Աթլետիկա . մաքուրավազք՝ 3x10մ:

Մարմնամարզություն գլուխկոնծի առաջ, հետ (երկուսով, երեքով), կողաշրջում, թափով բարձրանալ:

Սպորտային խաղեր՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ:

Շարժախաղեր՝ փոխանցումավազք, դիպչումներ, բռնվածքներ:

Դիմացկունություն

Աթլետիկա. վազարշավ 800մ:

Լող՝ 25մ, 50մ:

Ընդունակությունների համալիր զարգացման վարժություններ.

ուսերի բարձրացում և իջեցում, շրջանաձև շարժումներ, հենում ծնկածալում դիրքից հենում պառկած դիրք և հակառակը, կանգ թիակների վրա, պարանոցի, իրանի, կոնքի պտույտներ, թեքումներ առաջ, հետ, կողմ, ցատկ տեղում կանգնած դիրքից 90°, 180°, 360° թեքումով, քայլք մարզանստարանի վրայով, քայլք լցագնդակների վրայով, գլուխկոնծի առաջ՝ խաչված ոտքերը բռնած, գլուխկոնծի՝ աչքերը փակ, կանգնած դիրքից, լցագնդակը ձեռքին, գլուխկոնծի՝ կանգնել ձեռքերի վրա, սողալ, բարձրանալ մարմնամարզական պատ, թենիսի գնդակի զցում, հեռավորություն, առաջ գլուխկոնծիից հետո գնդակի դիպուկ զցում, շարային վարժություններ՝ «աջ դարձ», «ձախ դարձ», «հետ դարձ» հրահանգների կատարում, մի շարքից կազմել երեք շարք, բացվել դեպի աջ, դեպի ձախ պարզված ձեռքի հեռավորությամբ:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն (ՀՖՊ)
(Նախնական պատրաստության խմբերում ուսումնա
մարզական երկրորդ տարի)

**Վարժություններ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության
զարգացման համար**

Մկանային ուժի. հնարքների կատարում քաշով ավելի ծանր
զուգընկերների հետ:

Արագություն. գոտեմարտերի անցկացում ավելի արագ
զուգընկերների հետ, քաշով ավելի թեթև պարող-ըմբիշներ հետ:

Դիմացկունություն. գոտեմարտերի անցկացում պարող-
ըմբիշներ հետ, ովքեր կարողանում են երկար ժամանակա
բարձր պահել աշխատունակությունը, կատարել հնարքը (2-3 րոպե):

Ճկունություն. գոտեմարտերի անցկացում մկանների բարձր
ճկունություն ունեցող պարող-ըմբիշներ հետ, վարժությունների
կատարում առավելագույն լայնությամբ:

Ճարպկություն. նոր ուսուցանված հնարքների կատարում
գոտեմարտի պայմաններում:

Նմանակող խաղեր լցագնդակի օգնությամբ:

Հոգեբանական պատրաստություն

(Կամային պատրաստություն)

Կամային հատկանիշների զարգացման վարժություններ

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի միջոցով

Վճռակալություն. գոտեմարտի անցկացում իրական վիճակների նմուշավորմամբ, որոնք կարող են հանդիպել սպասվելիք մրցումների ժամանակ, գոտեմարտեր հանձնարարություններով և կատարման ժամանակի սահմանափակմամբ:

Համատություն. առաջին փորձից չստացված հնարքների յուրացում, գոտեմարտեր մի կողմի դիմադրությամբ:

Տոկունություն. Գոտեմարտի անցկացում անհամապատասխան քաշով, հասակով մրցակցի հետ:

Համարձակություն. գոտեմարտեր ավելի ուժեղ պարող-ըմբիշներ հետ՝ առաջադրելով «չթողնել հաղթել» խնդիրը:

Կամային հատկանիշների զարգացման վարժություններ գործունեության այլ տեսակների միջոցներով

Տոկունություն. հաղթահարել ցավի զգացումը, հաղթահարել հոգնածությունը:

Համատություն. այլ մարզաձևերի շարժողական դժվար գործողությունների յուրացում, խիստ հետևել օրվա և մարզումների ընթացակարգին, խոստումները ժամանակին կատարել, մարզումներին ներկայանալու ճշտապահություն:

Բարոյական պատրաստություն

Բարոյական հատկանիշների զարգացման վարժություններ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի միջոցներով

Աշխատասիրություն. կոկիկ պահել մարզագառուստը (լվանալ, արդուկել, նորոգել):

Փոխօգնություն. զուգընկերոջ ապահովում, աջակցում, օգնություն զուգընկերոջը մարզումների տարբեր հանձնարարությունների և հնարքների կատարման ժամանակ:

Կարգապահություն. շարային վարժությունների հրահանգների կատարում, մարզչի հրամանների և «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի համամասնության ավանդույթների կատարում:

Նախաձեռնողականություն. մարզչի օգնականի որոշ պարտականությունների կատարում, ինքնուրույն աշխատանք տեխնիկայի և մարտավարության յուրացման ընթացքում, գոտեմարտերի անցկացում ավելի թույլ և ցածր որակավորում ունեցող պարող-ըմբիշներ հետ՝ նպատակ ունենալով գործել ոչ միջին/չափօրինակ/ միջոցներով և մեթոդներով:

Բարոյական հատկանիշների զարգացման վարժություններ այլ մարզաձևերի միջոցներով.

Նախաձեռնողականություն. հանձնարարված աշխատանքի կատարում ավելի լավ, ավելի արագ, ավելի որակով:

Բարյացակամություն. ձգտել ընկերանալ վարժության կատարմանը մասնակցող զուգընկերոջ հետ:

Կարգապահություն. մարզումներից չուշանալ, հետևել հասարակական վայրերում, տանը, հանրակրթական դպրոցում ընդունված կարգ ու կանոնին:

Աշխատասիրություն. մարզադահլիճում անհրաժեշտ աշխատանքի կատարում (մաքրել, անհրաժեշտության դեպքում գույքը թեթև նորոգել):

**«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեխնիկայի և
մարտավարության յուրացում
Հիգիենիկ պահանջները մարզվողների և մարզումների վայրի
նկատմամբ**

Պահպանել սպորտային ընթացակարգը, կանոնավոր կերպով մարզվել, հանգստանալ, սնվել: Մաքուր պահել մաշկը, մազերը, եղունգները, սրբիչը, հետևել բերանի խոռոչի, քթանցքների, ականջների մաքրությանը:

Պահպանել մարզադահլիճի օդափոխությունը, օդի ջերմաստիճանը և խոնավությունը:

Մարզումների ընթացքում ստացած վնասվածքների, քերծվածքների մշակում, վիրակապում:

**Վարվելակարգը «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-
ըմբշամարտում**

Մարզումների ընթացքում խորհուրդ չի տրվում շատ խոսել, հենվել պատին, պառկել: Անհրաժեշտ է ներողամտություն հայցել

ցանկացած անփութության համար, հարգանքով վերաբերվել զուգընկերոջը, ցուցաբերել արժանավայել պահվածք:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի պատմությունը (համառոտ ակնարկ)

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի ծագման պատմություն, ըմբշամարտի առաջին մրցաշարի պատմություն:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում արգելված հնարքները

Արգելվում է մրցակցին գլխի վրա գցել, ձեռքի «փաթաթումով» կտրուկ շարժումներ կատարել, սեղմել-փակել բերանը, քիթը, հարվածներ հասցնել, ճանկել, կծել պարանոցը և մկանները, ձեռքը հետևից ոլորել, ցավեցնող հնարքներ կատարել:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի կանոնները

Մրցավարների հրամանները և շարժումները/շարժումները: Գոտեմարտի սկիզբը և ավարտը: Հաղթողի որոշումը:

Մարմնի կազմվածքը

Ոսկրային համակարգը. կմախքի գործառույթները՝ հենաշարժողական, պաշտպանական: Ոսկորների ձևը: Վերոսկրը: Հոդերը: Մկանային համակարգը՝ մկանի ամրացումը ոսկորներին, մկանների հաղթահարող, զիջող և պահող աշխատանքը: Նյարդային համակարգը՝ կենտրոնական և ծայրամասային: Պայմանական և ոչ պայմանական բնագոյները: Արյունատար համակարգը՝ անոթները, բջիջները, հյուսվածքները: Շնչառական համակարգը՝ թոքերը, շնչառությունը, թթվածնի տեղափոխումը արյան միջոցով:

Մրցումների պատրաստություն

Ուսումնա մարզական տարվա ընթացքում առնվազն մասնակցել 1-2 մրցումների:

Ստուգարքային պահանջները

Ստուգիչ փորձությունների կատարում:

Պարող-ըմբիշների ստուգողական չափորոշիչները (մարզման 1-ին տարվա համար) (տես՝ աղյուսակ 2):

Մտուգողական չափորոշիչներ (պարող-ըմբիշների 1-ին տարվա մարզման համար)

Աղյուսակ 2

Օրվա այլան	Մտուգողական վարժություններ	Տղաներ			Աղջիկներ		
		Գերազանց	Լավ	Բավարար	գերազանց	Լավ	Բավարար
1	Քայլքից անցում վազքի 30մ	5.6	5.7	5.8	5.8	5.9	6.0
2	Մաքոքավազք 3x10մ (վ)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
3	Տեղից հեռացատկ (սմ)	180	175	165	175	170	165
4	Վերձգումներ պտտածողից կախված (անգամ)	7	6	5	-	-	-
5	Ցատկ բարձրություն տեղից (սմ)	46	44	42	42	40	38
6	Վազք 6 րոպե (մ)	1250	900-950	850	1050	750-950	650
7	Վերձգումներ պառկած- կախված դիրքում (անգամ)	-	-	-	15	12	10
8	Ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում (անգամ)	20	15	12	14	10	8
9	Իրանի ներկորում մեջքին պառկած դիրքում (անգամ)	18	16	14	15	12	10
10	Լցագնդակի (3 կգ) գցում գլխի վրայից (մ)	3.2	3.0	2.8	2.8	2.6	2.4

2.3.2 Առաջին և երկրորդ տարվա ուսումնամարզական խմբեր

Տեխնիկամարտավարական պատրաստություն

Տեխնիկա

Ինքնաապահովում. գլուխկոնծի առաջ՝ վայրէջք կատարելով մեջքի վրա, գլուխկոնծի ձախ ուսի վրայից՝ վայրէջք կատարելով աջ կողքի վրա, ինքնաապահովում մարզանստարանից, լցագնդակից ընկնելիս:

Գցումների նմանակում կանչերով (բարձրաձային, լուռ), գցումների նմանակում հայելու առաջ, գցումների նմանակումներ փակ աչքերով:

Հավասարակշռությունից հանել. շարժում դեպի առաջ (ձգում, քաշում), շարժում դեպի հետ (հենում, հրում), շարժում դեպի աջ, շարժում դեպի ձախ, շարժում դեպի առաջ աջ, շարժում դեպի առաջ ձախ, շարժում դեպի հետ աջ, շարժում դեպի հետ ձախ:

Գոտեմարտերի անցկացում միակողմ դիմադրությամբ: Գոտեմարտի կատարելագործում երկկողմ դիմադրության ժամանակ:

Տեխնիկա-գցումներ

1. Գցում թեքումով, ոտնաթաթի «փաթաթումով»:
2. Գցում կորացումով տակաքայլքով:
3. Գցում կորացումով առաջ քայլքով:
4. Գցում թեքումով, ոտնդիր հետևից:

Պաշտպանություններ

Պաշտպանության գցում թեքումով ոտնաթաթի «փաթաթումով» հնարքից: Մարմնի զանգվածը փոխադրել հարձակման ենթարկված ոտքի վրա: Հարձակման ժամանակ հետ պահել հարձակման ենթարկված ոտքը:

Պաշտպանություն «Գցում կորացումով» հնարքից՝ կառչել ոտքից

Պաշտպանություն «Գցում թեքումով, ոտնդիր հետևից» հնարքից: Հետ պահել հարձակման ենթարկված ոտքը, ուղղել ձեռքերը՝ թույլ չտալով մրցակցին մոտենալ:

Մարտավարություն

Միակողմ համակցումներ

1. «Գցում թեքումով, ոտնդիր հետևից»: 2. «Գցում թեքումով, փաթաթում ներսից»:

1.«Գցում թեքումով, փաթաթում ներսից»: 2. «Գցում թեքումով, տակակտրում ներսից»:

1. «Գցում կորացումով»: 2. «Գցում թեքումով և ոտնաթաթի փաթաթումով»:

Տարակողմ համակցումներ

1. «Գցում թեքումով, տակահատում կողմ»: 2. «Գցում թեքումով, տակահատում առջևից»:

1.«Գցում թեքումով, ոտնդիր հետևից»: 2. «Գցում թեքումով, ոտնդիր առջևից»:

1.«Գցում թեքումով, ոտնդիր առջևից»: 2. «Գցում թեքումով, ոտնդիր հետևից»:

1.«Գցում թեքումով, ոտնաթաթով փաթաթելով սրնքաթաթը»: 2. «Գցում շրջադարձով»:

1. «Գցում թեքումով տակահատում կողմ» : 2. «Գցում տակահատում առջևից»:

Հակահնարքներ

1. «Գցում թեքումով, ոտնդիր հետևից» հնարքի կատարման ժամանակ՝ «զցում թեքումով, ոտնդիր հետևից»:

2. «Գցում թեքումով, ոտնդիր առջևից» հնարքի կատարման ժամանակ՝ «զցում կորացումով»:

3. «Գցում թեքումով, տակահատում կողմ» հնարքի կատարման ժամանակ՝ «զցում թեքումով»:

4. «Գցում, տակահատում առջևից» հնարքի կատարման ժամանակ՝ «զցում թեքումով, տակահատում ներսից»:

5. «Գցում շրջադարձով» հնարքի կատարման ժամանակ՝ «զցում կորացումով»:

**Տեխնիկամարտավարական գործողությունների անցկացման
մարտավարություն**

Գոտեմարտի վարման մարտավարություն

Մրցումների մասնակցության մարտավարություն

Ուսումնասիրած տեխնիկայի կիրառում մրցակցական պայմաններում: Գոտեմարտի մարտավարական ծրագրի կազմում, տեղեկության հավաքագրում, իրավիճակի գնահատում, մրցակցի հնարավորությունների հետ սեփական հնարավորությունների համեմատում (ֆիզիկական ընդունակություններ, հակագոտեմարտի վարման եղանակ, արդյունավետ հնարքներ, կամային հատկանիշներ), գոտեմարտի անցկացման պայմաններ՝ (մարզադահլիճի վիճակը, հանդիսատեսները, մրցավարները, մրցումների ծավալները), գոտեմարտի նպատակը՝ (հաղթել, չթողնել հաղթել):

Ուժերի բաշխում բոլոր գոտեմարտերի համար:
Նախավարժանք, տրամադրում:

Ֆիզիկական պատրաստություն

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն (Աղյուսակ 3)

Աթլետիկա: Արագության զարգացում՝ վազք 30մ, 60մ, ցատկ երկարություն, ցատկ տեղից: Ճարպկության զարգացման համար մաքուրավազք՝ 3x10մ: Դիմացկունության զարգացում՝ վազք 400մ, 800մ, վազարշավ՝ 2-3կմ:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն

Նմանակող խաղեր լցագնդակի օգնությամբ: Նմանակող վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է մրցակցական պատրաստության անբաժան բաղադրիչներից մեկը: Այն մարզման մրցակցական շրջանի բեռնվածության հիմնական միջոցն է: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցները մրցակցական և հատուկ մասնագիտական վարժություններն են: Հատուկ մասնագիտական վարժությունների խմբին են պատկանում ուսումնամարզական և մարզական այն գոտեմարտերը, որոնց տևողությունը չի համապատասխանում գործող մրցականոններին:

Գոտեմարտի համար ընտրվում են ինչպես տարբեր պատրաստության, այնպես էլ տարբեր քաշեր ունեցող պարող-ըմբիշները:

Ուսումնասիրական խմբերի ընդունելության չափորոշիչները

Աղյուսակ 3

Օրվա պլան	Վերաստուգիչ վարժություններ	Տղաներ			Աղջիկներ		
		գերազանց	լավ	բավարար	գերազանց	լավ	բավարար
1	Քայլքից անցում վազքի 30մ	5.2	5.4	5.6	5.5	5.7	5.9
2	Մաքրապլազք 3x10մ (վ)	7.0	7.5	7.9	7.5	8.0	8.5
3	Ցատկ երկարություն տեղից (սմ)	190	185	180	185	180	175
4	Ձգումներ պտտաձողից կախված (անգամ)	10	8	6	-	-	-
5	Ցատկ բարձրություն տեղից (սմ)	48	46	44	45	43	41
6	Վազք 400մ (ր/վ)	1.15	1.17	1.19	1.14	1.16	1.18
7	Վազք 1500մ (ր/վ)	6.55	7.0	7.1	7.05	7.15	7.25
8	Ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում (անգամ)	48	42	38	35	30	25
9	Վերձգումներ պառկած- կախված դիրքում (անգամ)	-	-	-	20	18	16

10	Վերձգումներ պտտաձողից կախված 20վ-ում (անգամ)	7	6	5	-	-	-
11	Ձեռքերի ծալում հենում պատկած դիրքում 20վ-ում (անգամ)	14	12	10	12	10	8
12	Իրանի ներկորում մեջքին պատկած դիրքում 20վ-ում (անգամ)	12	10	8	10	8	6
13	10 գլուխկոնծի առաջ	17.5	18.0	18.5	18.0	18.5	19.0
14	շրջադարձեր կամրջի վրա 10 անգամ	18	20	22	22	26	30
15	Զուգընկերոջ գցում ազդրի վրայից 10-12 անգամ	24	28	32	28	32	36
16	Կանգնած դիրքից կամուրջ իջնել 5-7 անգամ	14	16	18	18	20	22

Մարմնամարզություն

Մկանային ուժի զարգացման համար վերձգումներ պտտաձողի վրա: Ճուպան բարձրանալ: Կցագնդերով (2-3կգ) մարմնամարզություն: Մարմնամարզական պատից կախված ոտքերի բարձրացում մինչև ձեռքերով բռնելը:

Դիմացկունության զարգացում. ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում:

Արագության զարգացման համար վերձգումներ պտտաձողից կախված 20 վայրկյանում:

Ճարպկության զարգացում. կանգնած դիրք գլխի, ձեռքերի, թիակների վրա, բարձրանալ մարմնամարզական պատի վրա, սողանցում, ցատկ ցատկապարանով զույգերով՝ կողք կողքի կամ մեջքով կանգնած դիրքերով:

Ճկունության զարգացում. վարժություններ մարմնամարզական ռեզինով, մարմնամարզական փայտով, մարմնամարզական պատի վրա, իրանի կորացումներ մարմնամարզական նժույգի վրա (ոտքերն ամրացված):

Շարժախաղեր. հպում, նեղում: Փոխանցումավազք:

Խրտվիլակի բարձրացում և տեղափոխում մեջքի, ազդրի, ձեռքերի, ուսերի վրա: Խրտվիլակի հետ շրջադարձեր, թեքումներ (զուգընկերոջն ուսերին պահելով), վազք՝ խրտվիլակը ձեռքին:

Սպորտային խաղեր՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ձեռքի գնդակ:

Դահուկավազք: Լող:

Շարժողական գործողությունների այլ տեսակներ ըստ ընտրության

(վարժություններ լցագնդակի օգնությամբ, ցատկեր ցատկացանցի վրա):

Հոգեբանական պատրաստություն

Կամային պատրաստություն

Վարժություններ կամային հատկանիշների դաստիարակման համար

Համարձակության՝ առարկաների գցում և բռնում զույգերով (կցագնդեր, կշռաքարեր, լցագնդակներ):

Համառության՝ ֆիզիկական պատրաստության սահմանային չափորոշիչների կատարում, վարժության անհաջող կատարումից հետո ձգտել դրա լիարժեք կատարմանը:

Վճռականության՝ սխալների վերլուծություն, ուղղում:

Նախաձեռնողականության՝ ուսումնասիրվող տեխնիկայի և մարտավարության նոր տարբերակների ինքնուրույն որոնում, նախավարժանքի անցկացում (ղեկավարելով խումբը), տեխնիկայի կատարում՝ ծավալների, բազմակողմանիության, արդյունավետության առավելագույն ցուցանիշների հասնելու համար:

Բարոյական պատրաստություն

Լավ վարք հանրակրթական դպրոցում, մարզախմբում, տանը, կոկիկություն: Փոխօգնություն վարժությունների նոր հնարքների կատարման ժամանակ: Զուգընկերոջ ապահովում, աջակցում:

Մեթոդական պատրաստություն
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեխնիկայի և
մարտավարության յուրացում
Բժշկական վերահսկողություն և ինքնավերահսկողություն

Ըմբիշի ինքնավերահսկում, ինքնավերահսկողության օրագրի վարում, օբյեկտիվ տվյալներ՝ քաշ, ուժաչափ/ դինամոմետրիա, արյան ճնշում, զարկերակ, անաչառ տվյալներ՝ ինքնազգացողություն, քուն, ախորժակ, աշխատունակություն, քրտնարտադրություն, ըմբշամարտի մարզումների ցուցումներ և հակացուցումներ:

Տեխնիկայի հիմունքներ

Գցումների, հնարքների, պաշտպանությունների, համակցումների, հակահարձակումների, հակահնարքների մասին ընդհանուր պատկերացումներ: Հավասարակշռության պահպանում, կայունության անկյուն, հենման մակերես, մարմնի զանգվածի օգտագործում, իներցիա, լծակ: Ուսումնասիրվող գցումների, պաշտպանությունների տարրերի բնութագիր:

Մարզումների մեթոդիկա

Ուժի, արագության, դիմացկունության, ձկունության, ճարպկության, հավասարակշռության զարգացման հիմնական մեթոդներ:

Մրցումների կանոններ

Մրցումների նշանակությունը, նրանց նպատակները և խնդիրները: Մրցումների տեսակները: Մրցումների կազմակերպումը:

«Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգում

Գցումների տեխնիկայի դասակարգում:

Մրցումների վերլուծություն

Սխալների քննարկում: Պարող-ըմբիշների պատրաստման ուժեղ կողմերի բացահայտում: Տեխնիկայի, մարտավարության հետագա ուսուցման ուղիների որոշում:

Մրցավարական փորձ

Մասնակցություն մրցումների մրցավարությանը:

Մրցակցական պատրաստություն

Տարվա ընթացքում մասնակցել առնվազն 2-3 մրցման:

Ստուգաբային պահանջներ

Կատարել ուսումնամարզական խմբի առաջին ուսումնական տարվա չափորոշիչները:

Ռեկրեացիա (հանգստաժամ՝ պարող-ըմբիշի օրգանիզմի հանգիստ և վերականգնում):

Վերականգնողական միջոցառումներ: Քուն: Ֆինական շոգեբաղնիք: Ցնցուղ: Զբոսանք: Վերականգնող վազք, լող, քայլք:

2.3.3 Երրորդ տարվա ուսումնական արժեքի խմբեր

Տեխնիկամարտավարական պատրաստություն

Տեխնիկա

Գցումներ՝

1. գցում թեքումով, պոկում,
2. գցում շրջադարձով, երկու ոտքի տակաբռնումով,
3. գցում, ոտքի «փաթաթում» դրսից՝ ծնկատակից,
4. գցում կորացումով՝ կառչումով:

Պաշտպանություններ

Պաշտպանություն «Գցում շրջադարձով, երկու ոտքի տակաբռնումով» հնարքի ժամանակ թույլ չտալ թեքել իրանը կատարվող գցման ուղղությամբ:

Մարտավարություն

Միակողմ համակցումներ

1.«Գցում թեքումով, ոտնդիր առջևից»: 2. «Գցում շրջադարձով, երկու ոտքի տակաբռնումով»:

1.«Գցում շրջադարձով, երկու ոտքի տակաբռնումով»: 2. «Գցում թեքումով, ոտնդիր առջևից»:

1.«Գցում կորացումով, պոկում»: 2. «Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթում» ներսից»:

1.«Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթում» ներսից»: 2. «Գցում կորացումով՝ պոկում»:

1.«Գցում կորացումով, տակահատում առջևից»: 2. «Գցում թեքումով, ոտնդիր առջևից»:

1.«Գցում թեքումով, երկու ոտքի տակաբռնումով»: 2. «Գցում շրջադարձով»:

1.«Գցում շրջադարձով»: 2. «Գցում թեքումով, երկու ոտքի տակաբռնումով»:

Տարակողմ համակցումներ

1.«Գցում թեքումով, տակահատում կողմ»: 2. «Գցում թեքումով, երկու ոտքի տակաբռնումով»:

1.«Գցում թեքումով, տակահատում ներսից» 2. «Գցում թեքումով, երկու ոտքի տակաբռնումով»:

1.«Գցում թեքումով, երկու ոտքի տակաբռնումով» 2. «Գցում թեքումով, փաթաթում ներսից»:

Հակահնարքներ

«Գցում կորացումով»՝ «զցում թեքումով, երկու ոտքի տակաբռնումով» հնարքի ժամանակ:

«Գցում կորացումով»՝ «զցում թեքումով, ոտքի «փաթաթում» հնարքի ժամանակ:

«Գցում կորացումով»՝ «զցում թեքումով, ոտնդիր առջևից» հնարքի ժամանակ:

«Գցում թեքումով, տակահատում առջևից»՝ «զցում թեքումով, ոտքի «փաթաթում» հնարքի ժամանակ:

«Կոխ» հայկական գոտեմարտի վարման մարտավարություն

Պարող-ըմբիշների մասին տեղեկության հավաքագրում: Քարտարանի կազմում ըստ բաժինների, ընդհանուր տեղեկություններ, պարող-ըմբիշների գոտեմարտի փաստագրումից ստացված տեղեկություններ, տեխնիկայի և մարտավարության

ցուցանիշներ: Իրավիճակի գնահատում: Պատրաստվածություն:
Գոտեմարտի վարման պայմաններ: Ստույգ մրցակցի հետ
գոտեմարտի նմուշի կառուցում: Նմուշի ճշգրտում: Գոտեմարտի
նպատակի իրականացում:

Մրցումների մասնակցության մարտավարություն

Մրցման նպատակը: Մրցումների ժամանակ կատարվելիք
գործողությունների ծրագրի մշակում: Սեփական գործողությունները
ղեկավարելու հնարավորության ապահովում: Հաշվի առնել
մրցումների անցկացման պայմանները:

Ֆիզիկական պատրաստություն
Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն (ԸՖՊ)

Ատլետիկա արագության զարգացման համար 30մ, 45մ, 60մ, ցատկ երկարություն, ճարպկության զարգացման համար մաքուրավազք՝ 3x10մ, դիմացկունության զարգացման համար վազք 400մ, 800մ:

Մարմնամարզություն մկանային ուժի զարգացման համար վերձգումներ՝ պտտաձողից կախված: Ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում, մարմնամարզական պատից կախված ոտքերի բարձրացում մինչև ձեռքերով բռնելը, ճոպան բարձրանալը (5մ) ոտքերի օգնությամբ, առանց ոտքերի օգնության (4մ): Արագության զարգացման համար վերձգումներ պտտաձողից կախված 20 վայրկյանում, ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում 20 վայրկյանում, իրանի կորացում մեջքին պառկած դիրքում 20 վայրկյանում:

Դիմացկունության զարգացման համար ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում: Ճարպկության զարգացման համար թեքումներ կողմ, շրջում կողմ դարձումով (սալտո), ռոտանդ:

Մպորտային ըմբշամարտ մկանային ուժի զարգացման համար ծնկածալում՝ զուգընկերն ուսին: Զուգընկերոջ բարձրացում՝ իրանը հետևից բռնած՝ զուգընկերը ծնկադիր դրությունում: Ճկունության զարգացման համար վարժություններ «ըմբշամարտի կամրջին» զուգընկերոջ հետ, առանց զուգընկերոջ:

Ծանրամարտ մկանային ուժի զարգացման համար ծանրաձողի բարձրացում՝ հրում, պոկում, վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով:

Մպորտային խաղեր. պատրաստության համալիր ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման համար ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ:

Դահուկային սպորտ. արագության զարգացման համար մրցավազք 500մ, 750մ, 1000մ: Դիմացկունության զարգացման համար մրցավազք 1.5-3կմ:

Լող. արագության զարգացման համար լող կարճ հեռավորություններ՝ 10մ, 25մ, 40մ, դիմացկունության զարգացման համար 50մ, 100մ, 150մ, 200մ:

Շարժողական գործողությունների այլ տեսակներ. արագության զարգացման համար լցագնդակի գցումներ առաջ, հետ: Ճկունության զարգացման համար վարժություններ զույգերով՝ իրար մեջքով կանգնած, թևերն ագուցած, հաջորդական թեքումներ առաջ, միաժամանակյա թեքումներ կողմ, ծնկածալումներ, վայրէջք կողքի վրա, վեր կենալ առանց «փաթաթումը» թողնելու: Զուգընկերը հենում պառկած դիրքում բռնում է զուգընկերոջ ոտքերից և տեղաշարժում աջ, ձախ, առաջ, հետ: Հետհրում մրցագորգից՝ ընթացքում ծափ տալով, շարժախաղեր:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն (ՀՖՊ)

Մկանային ուժի և արագության հատկանիշների զարգացում:

Մի քանի մարզընկերոջ զցում փափուկ մրցագորգի վրա 10վայրկյանում առավելագույն արագությամբ (6 կատարում, կատարումների միջև ընդմիջումը 30 վայրկյանում):

Արագության դիմացկունության զարգացում: Սովորական իրավիճակում զցումների, պատասխան զցումների կատարում փափուկ մրցագորգի վրա 60 վայրկյանի ընթացքում, հետո հանգիստ՝ 180 վայրկյան և ապա կրկնություն՝ 5-6 անգամ, այնուհետ հանգիստ 10 րոպե և նորից կրկնություն՝ 5-6 անգամ:

Ճարպկության զարգացում: Մարզումային գոտեմարտերի ժամանակ կատարել միայն նոր ուսուցված հնարքները, համակցումները, կրկնվող հարձակումները:

Հոգեբանական պատրաստություն

(Կամային պատրաստություն)

Համառության զարգացում, Միակողմ դիմադրության պայմաններում զցել, շրջել տարբեր միջոցներով՝ 20-30,40 վայրկյանում:

Հնարամտության զարգացում, Միակողմ դիմադրության պայմաններում, այնուհետ աճող դիմադրության պայմաններում հասնել յուրացրած հնարքների, հակահնարքների, համակցումների, կրկնակի հարձակումների, «սպառնալիքների» կատարմանը:

Բարոյական պատրաստություն

Հասարակության մեջ (տանը, փողոցում, փոխադրամիջոցներում, մարզումների մրցումների ժամանակ) բարոյականության, պահվածքի և վարվեցողության, վարվելաձևի չափանիշերի և պահանջների կատարման ընդունակությունների կատրելագործում:

Պարող-ըմբիշների համար հասանելի խնդիրների առաջադրում: Ընկերական հարաբերություններ հաստատել ընդհանուր ժամանցի, մարզական տոների, ցուցադրական ելույթների, մարզական այլ ակումբների և մարզադպրոցների պարող-ըմբիշների հետ մարզումների ժամանակ:

Անձնային դրական հատկանիշների կատրելագործում սկսնակ ըմբիշների հետ մարզվելիս: Ուսուցանել կարգապահություն, համամասնության առաջ պատասխանատվության զգացում, բարյացակամություն, ազնվություն, ճշտապահություն, աշխատասիրություն, մարդասիրություն:

Մեթոդական պատրաստություն

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեսության և մեթոդիկայի ուսուցում

Մրցումների վերլուծություն

Ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության հիմնական պահանջները՝ ծավալը, բազմազանությունը, արդյունավետությունը:

Ըմբշամարտ

Ըմբիշների հաջողությունները միջազգային մրցաշարերում:
Ըմբիշների հաջողությունները մարզակումբի, մարզադպրոցի, շրջանային, քաղաքային, մարզային, հանրապետական մրցաշարերում:

Գիտելիքներ հիգիենայի մասին

Պարող-ըմբիշի քաշային կարգը, ջրաաղային փոխանակությունը: Սնունդը: Կոփումը: Պարող-ըմբիշի ինքնազգացողությունը մարզումների և մրցաշարերի ժամանակ:

Տերմինաբանությունը «Կոխ» հայկական ըմբշմարտում

տերմինները

Ուսուցման և մարզումների մեթոդիկան

Ֆիզիկական հատկանիշների զարգացման մեթոդներ՝ մկանային ուժի, արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության, հավասարակշռության: Հիմնական վարժությունները (տեխնիկա, մարտավարություն), նախապատրաստական վարժություններ (ֆիզիկական և կամային հատկանիշների զարգացման համար), սատարող վարժություններ (հանգստացնող, վերականգնող):

Պատրաստության ծրագրում

Պարող-ըմբիշների պատրաստության ժամանակաքաժանում՝ նախնական, մրցակցական, անցումային պատրաստություն:

Պատրաստության փուլերը՝ ընդհանուր պատրաստության փուլ, հատուկ պատրաստության փուլ:

Մրցակցական փուլերը՝ անմիջական պատրաստության փուլ, միջանկյալ փուլ, բուն մրցակցական փուլ:

Անցումային փուլերը՝ անցումային-վերականգնողական փուլ, անցումային-պատրաստական փուլ:

Հոգեբանական պատրաստություն

Կամային հատկանիշներ՝ համարձակություն, վճռականություն, հնարամտություն, դիմացկունություն, համառություն: Ըմբիշների պատրաստության բարոյական կողմը՝ աշխատասիրություն, կարգապահություն, նախաձեռնողականություն, ազնվություն, բարյացակամություն:

Հրահանգյի փորձ

Խմբի կազմակերպում և ղեկավարում: Հրահանգներ տալ: Շարային վարժությունների կատարման կազմակերպում: Ընդհանուր զարգացնող և հատուկ վարժությունների ցուցադրում, դրանց կատարման վերահսկողություն: Շարժողական գործողությունների ուսուցում:

Մրցավարական փորձ

Մասնակցություն մրցումների մրցավարությանը:

Մրցակցական պատրաստություն

Տարվա ընթացքում մասնակցել առնվազն 2-3 մրցաշարի:

Ստուգարքային պահանջներ

Ստուգողական վարժությունների կատարում:

Հանգստաժամ (ռեկրեացիա)

Հոգնածության դրսևորում՝ թեթև, սուր, գերլարվածություն, գերմարդկածություն, գերհոգնածություն: Թեստեր և նմուշարկումներ հոգնածության ախտորոշման համար:

Վերականգնման մանկավարժական միջոցները՝ լիարժեք նախավարժանք, մարզումների խելամիտ, պարզ կազմակերպում և տարաբաշխում (անհատականացում, զգայական ֆոնի ստեղծում), մարզումների ընթացքի պարզ ծրագրում (անհատականացում, ընդհանուր և հատուկ մարզումների համակցում, վերականգնում ապահովող մարզումներ՝ ծանրաբեռնվածության, մեթոդների, միջոցների, միկրո և մակրոշրջանների ծրագրում, վերականգնողական շրջաններ, կանխարգելիչ օրեր, աշխատունակության բարձրացմանը և արագ վերականգնմանը նպաստող մեթոդներ, խելամիտ կենսակերպ):

Մերսում, ինքնամերսում, ֆիննական բաղնիք, զբոսանք, վերականգնող վազք, քայլք, լող:

2.3.4 Չորրորդ տարվա ուսումնամարզական խմբեր

Տեխնիկամարտավարական պատրաստություն

Տեխնիկա

1. Գցում կորացումով՝ ազդրը նստացնելով:
2. Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից:
3. Գցում թեքումով, ոտնդիր կողմ:
4. Գցում ոտնաթաթի «փաթաթումով»՝ ներսից ծնկատակից:

Պաշտպանություններ

«Գցում կորացումով՝ ազդրը նստացնելով» հնարքի ժամանակ «փաթաթել» հարձակման ենթարկված ոտքը:

Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից» հնարքի ժամանակ մարմնի քաշը տեղափոխել հենվող ոտքի վրա:

Մարտավարություն

Միակողմ համակցումներ

1.«Գցում թեքումով, երկու ոտքի տակաբռնումով»: 2. «Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից»:

1.«Գցում կորացումով, տակահատում առջևից»: 2. «Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից»:

Տարակողմ համակցումներ

1.«Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից»: 2. «Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթում» ներսից»:

1.«Գցում թեքումով, տակահատում կողմ»: 2. «Գցում կորացումով՝ ազդրը նստացնելով»:

1.«Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից»: 2. «Գցում թեքումով, տակահատում ներսից»:

1.«Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից»: 2. «Գցում թեքումով, տակահատում կողմ»:

Հակահնարքներ

«Գցում թեքումով, տակաբռնում ներսից» հնարքի կատարման ժամանակ «գցում կորացումով՝ ազդրը նստացնելով»:

«Գցում շրջադարձով» հնարքի կատարման ժամանակ «գցում կորացումով՝ ազդրը նստացնելով»:

«Գցում թեքումով ոտնդիր առջևից» հնարքի կատարման ժամանակ «գցում կորացումով՝ ազդրը նստացնելով»:

Գոտեմարտի վարման մարտավարություն

Գոտեմարտի նմուշավորում՝ հաշվի առնելով տեխնիկամարտավարական գործողությունների բովանդակությունը:

Մրցումների մասնակցության մարտավարություն

Նպատակ, նպատակին հասնելու միջոցներ, գործողություններ ընտրված ուղղության իրականացում և ճշգրտում: Ուսումնական մրցաշարերի միջոցով ուսուցանել մրցաշարերի մասնակցության մարտավարություն:

Ֆիզիկական պատրաստություն

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն

Ատլետիկա՝ արագության զարգացման համար. վազք 10մ, 20մ, 30մ: Դիմացկունության զարգացման համար՝ վերձգումներ պտտաձողից կախված, ձեռքերի ծալում հենում զուգափայտերին պառկած դիրքում, մարմնամարզական պատից կախված ոտքերի բարձրացում մինչև ձեռքերով բռնելը, ճոպան բարձրանալը ոտքերի օգնությամբ, առանց ոտքերի օգնության: Մկանային ուժի զարգացման համար՝ վերձգումներ պտտաձողից կախված 20 վայրկյանում, ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում 20 վայրկյանում, իրանի կորացումներ մեջքին պառկած դիրքում, որովայնին պառկած դիրքում 20 վայրկյանում (ոտքերն ամրացված են): Դիմացկունության զարգացման համար՝ ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում, ցատկ ցատկապարանով: Ճարպկության զարգացման համար՝ շրջադարձ մեկ ձեռքի վրա (подъем разгибом с плеч): Ճկունության զարգացման համար՝ վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն

Մկանային ուժի և արագության ընդունակությունների զարգացում

Գցումներ փափուկ մրցագորգի վրա 10վայրկյանում առավելագույն արագությամբ, այնուհետ հանգիստ՝ 120վայրկյան, հետո կրկնել 6 անգամ, նորից հանգիստ՝ 5 րոպե: Անցկացնել 5-6 նմանատիպ համալիրներ: Կատարումների միջև ընդմիջումը 30 վայրկյան: Միակողմ դիմադրությամբ գոտեմարտում յուրաքանչյուր րոպեի վերջին 10 վայրկյանում գցումներ սովորական

իրավիճակներում, հետո հանգիստ՝ 120 վայրկյան, կրկնել 6 անգամ, այնուհետ հանգիստ՝ 5րոպե: Կրկնել աշխատանքի և վերականգնման 3-6 նման համալիր:

Արագության, դիմացկունության զարգացում

Սովորական իրավիճակում զցումներ փափուկ մրցագորգի վրա 90 վայրկյան առավելագույն արագությամբ, այնուհետ հանգիստ՝ 180 վայրկյան, հետո կրկնել 5-6 անգամ, հանգիստ՝ 10 րոպե ևս կրկնել 3-6 անգամ:

Մպորտային ըմբշամարտ՝ ուժի զարգացման համար. ծնկածալումներ, շրջադարձեր, թեքումներ (զուգընկերն ուսերին) 5+2 կգ-ով ծանր զուգընկերոջ հետ: Զուգընկերոջ բարձրացում՝ իրանը հետևից բռնած՝ զուգընկերը ծնկադիր դրությունում: Ճկունության զարգացման համար վարժություններ «ըմբշամարտի կամրջին» զուգընկերոջ հետ, առանց զուգընկերոջ: Վարժություններ ռետինե զսպանակով /амортизатор: Ճարպկության զարգացման համար՝ ծնկներին կանգնած կամ միմյանց դեմքով կամ կողքով կանգնած բարձրանալ զուգընկերոջ մեջքին, մի ոտքին կանգնած մի ձեռքը մեջքին դրած՝ ուսի հրումով դուրս մղել զուգընկերոջը մրցագորգի վրայից:

Ծանրամարտ՝ *մկանային* ուժի զարգացման համար. ծանրաձողի հրում երկու ձեռքով, մեջքին պառկած դիրքում ծանրաձողի հրում: Ծանրաձողի բարձրացում կրծքի վրա, Վարժություններ 16 կգ, 24 կգ, 32 կգ կշռաքարերով:

Մպորտային խաղեր՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ:

Դահուկային սպորտ՝ արագության զարգացման համար. մրցավազք 500մ, 750մ, 1000մ: Դիմացկունության զարգացման համար՝ մրցավազք 3-5կմ:

Լռող՝ արագության զարգացման համար. լող կարճ հեռավորություններ 10մ, 25մ, 50մ: Դիմացկունության զարգացման համար՝ 75մ, 100մ, 200մ, 300մ, 400մ:

Հոգեբանական պատրաստություն

Պարող-ըմբիշների վիճակը մրցումների ժամանակ, «մարտական» պատրաստություն, նախամեկնարկային դողերոցք, անզգայունություն (անտարբերություն): Առաջնորդությունը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում. առաջնորդ, որը նպատակադրված է լուծել սեփական խնդիրները, առաջնորդ, որը նպատակադրված է լուծել ամբողջ խմբի խնդիրները:

Բարոյական պատրաստություն

Սոցիալական գործոնները սպորտում: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մշակույթն և բնույթը: Պարող-ըմբիշի անահատական հատկանիշները՝ գաղափար, անկոտրում բնավորություն, անհանգստության զգացում, վստահություն սեփական ուժերի հանդեպ, հոգ տանել սեփական արտաքինի և առողջության մասին, հեղինակություն, ձեռքբերումների ձգտում, զգացմունքային կայունություն, ինքնավերահսկողություն, դյուրությամբ (экстраверсия/интраверсия) կամ դժվարությամբ շփվելու ունակություն:

Մեթոդական պատրաստություն
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեխնիկայի և
մարտավարության յուրացում
Պարող-ըմբիշի հիմնական մարզումները

Պատկերացումներ շարժողական հմտությունների ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների մասին: Շարժողական հմտությունների ձևավորման փուլերը՝ նյարդային գործընթացների իռարդինացիա/ տարածում, գրգռման խտացում, շարժումների կայունացում: Օրգանիզմի տարբեր վիճակների դեպքում հմտությունների կայունություն և մարզումներից հետո դրա պահպանման տևողություն:

Մարզումների կազմակերպումը և բովանդակությունը

Մարզումների տեսակները՝ տեսական, գործնական (ուսումնական, ուսումնա-մարզական, ստուգողական, նմուշային: Մրցումների տեսակները՝ գլխավոր, հիմնական, պատրաստական: Մարզումներ ֆիզիկական և հոգեբանական ընդունակությունների զարգացման համար, վերականգնողական մարզումներ:

Պատրաստության ծրագրում

Ծրագրավորման մեթոդները՝ ծրագրային-նպատակային, մակրոշրջանի գծագրական նմուշավորում:

Պատրաստության վերահսկողություն և զեկույց

Վերահսկողության տեսակները՝ (օպերատիվ), փուլային, խորացված: Զեկույցի տեսակները՝ նախնական, ընթացիկ, եզրափակիչ: Զեկույցի ձևը՝ պարող-ըմբիշի օրագիրը: Ծրագրերի ճշգրտում:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի զարգացումը և ներկա վիճակը

Տեղեկություններ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի՝ ընթացիկ տարում զարգացման մարզվող պարող-ըմբիշների թվի նախապատրաստական փուլի շարքայիների թվի մասին: Մրցումների մրցականոնների, ուսուցման մեթոդիկայի, մարտավարության, տեխնիկայի փոփոխությունների վերլուծություն: Նոր մարզագույք, սարքավորումներ: Կարևորագույն միջազգային մրցաշարերի վերլուծություն: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեսության և մեթոդիկայի հետագա կատարելագործման խնդիրները:

Տեխնիկամարտավարական պատրաստություն

Տեխնիկամարտավարական պատրաստության կատարելագործման մեթոդներ՝ կրկնվող իրավիճակների մեթոդ, պայմանների փոփոխման մեթոդ: Պարող-ըմբիշների տեխնիկայի և մարտավարությունների սխալների որոշում և ուղղում:

Հավաքական թիմի անդամագրում

Անդամագրության սկզբունքը՝ բնական, հավասար հնարավորություններ, գնահատականների անաչառություն: Անդամագրության փուլերը:

Մրցումների մասնակցության վերլուծություն

Սխալների վերլուծություն: Սխալների ուղղման մեթոդիկա:
Պարող-ըմբիշների պատրաստության կատարելագործում:

Հրահանգչի փորձ

Մարզման նախավարժանքի, եզրափակիչ մասի անցկացում:
Դասի մասերի անցկացում ըստ թեմաների: Յուցադրական
ելույթների կազմակերպում և մասնակցություն:

Մրցավարական փորձ

Մրցավարություն մրցումների ժամանակ.

Մրցակցական պատրաստություն

Տարվա ընթացքում մասնակցել առնվազն 4-5 մրցման:

Ստուգարքային պահանջներ

Ստուգողական փորձությունների անցկացում:

Չափորոշիչային պահանջներ (ուսումնամարզական երրորդ
տարվա մարզվող պարող-ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության
զարգացման վերահսկման համար):

Շարժողական գործողության տեսակը	Զարգացվող ֆիզիկական հատկանիշը	Վարժությունները	Մարզվողների տարիքը		
			16 տարեկան		
			մինչև 50կգ	մինչև 74կգ	74կգ-ից ավել
Ատլետիկա	Արագություն	վազք 30մ (վ)	4.7	4.8	5.2
		վազք 60մ (վ)	8.7	8.8	9.0
		վազք 100մ(վ)	13.1	13.2	13.8
	Դիմացկունություն	վազք 400մ(վ)	1.04	1.06	1.10
		վազք 800մ(վ)	2.30	2.34	2.38
Մարմնամարզություն	Ուժային դիմացկունություն	Վերձգումներ պտտաձողից կախված (անգամ)	18	16	12
		Ձեռքերի ծալում հենում զուգափայտերին պառկած դիրքում (անգամ)	44	40	38
		Մարմնամարզական պատից կախված ոտքերի բարձրացում մինչև ձեռքերով բռնելը	12	10	8
		Հոպան բարձրանալ (5մ) (վ)	9.8	10.0	11.0
		Հոպան բարձրանալ (4մ) (վ)	8.0	8.2	10.0

Մարմնամարզություն	Արագություն	Վերձգումներ պտտաձողից կախված 20վ-ում	15	13	10
		Ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում 20վ-ում	26	24	22
Սպորտային ըմբշամարտ	Ուժային դիմացկունություն	Ծնկածալումներ (զուգընկերն ուսերին) (անգամ)	14	16	10
		Նույն քաշով զուգընկերոջ բարձրացում մինչև կուրծք՝ իրանը հետևից բռնած, զուգընկերը ծնկադիր դիրքում (անգամ)	14	16	12
Ծանրամարտ	Մկանային ուժ	Ծանրաձողի հրում երկու ձեռքով	Սեփական քաշ +5 կգ - գերազանց, Սեփական քաշ – լավ Սեփական քաշ - 5 կգ – բավարար		
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտ	Արագություն	Տեղաշարժ մեռյալ գոտով 30վ-ում (անգամ)	38	36	32
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտ	Արագություն	Զուգընկերոջ գցում, շրջադարձը ժամանակով (10 անգամ)	Անհատական ցուցանիշ		

Հանգստաժամ

(Ռեկրեացիա օրգանիզմի հանգիստ և վերականգնում)

Վերականգնման բժշկական և սափական միջոցներ՝ ֆիզիկական միջոցներ, հիդրոթերապիա, ֆիննական բաղնիք, մերսում, ձեռքերի միջոցով կատարվող (մանուալ) թերապիա, ջրածնային կոկտեյլներ, բաժնային սնունդ, դեղագիտական դեղամիջոցներ (բուսական ծագման դեղամիջոցներ, միկրոտարրերով, վիտամինային համալիրներ՝ աղերով, սպիտակուցային դեղամիջոցներ), քուկներ, մածուկներ օգտագործել: Զբոսանք: Վերականգնող քայլք, վազք, լող:

2.3.5 Մեկից երրորդ տարվա մարզական կատարելագործման խմբեր Տեխնիկամարտավարական պատրաստություն

Ուսումնամարզական և մարզական գոտեմարտեր ըստ հանձնարարության: Տեխնիկամարտավարական վարպետության կատարելագործում ակտիվ հակագոտեմարտի պայմաններում: Գոտեմարտեր գուգընկերների փոփոխությամբ: Տեխնիկամարտավարական գործողությունների մշակում չափավորված հակադրության պայմաններում և գործողությունների ծրագրմամբ: Վերացնել զգումների, համակցումների, հակահնարքների կատարման տեխնիկայի թերությունները: Անհատական տեխնիկայի կատարելագործում:

Հավասարակշռությունից հանող գործողությունների կատարելագործում: Դիմադարձ/ встречная атака/ հարձակումների, անընդմեջ հարձակումների կատարելագործում:

Տեխնիկա գցումներ

1. Գցում կորացումով՝ փաթաթվելով:
2. Գցում սրունքը նստացնելով:
3. Գցում թեքումով, սրունքի «փաթաթում» նույնանուն նոսքից:
4. Գցում թեքումում, ոտքի «փաթաթում» դրսից:
5. Գցում թեքումով՝ փաթաթվելով:

Պաշտպանություններ

«Գցում կորացումով՝ փաթաթվելով» հնարքից կորացնել իրանը, հետ դնել հարձակման ենթարկված ոտքը:

«Գցում թեքումով, սրունքի «փաթաթում» նույնանուն ոտքից»՝ մարմնի զանգվածը փոխադրել հարձակման ենթարկված ոտքի վրա, հետ դնել հարձակման ենթարկված ոտքը:

Մարտավարություն

Միակողմ համակցումներ

- 1.«Գցում թեքումով, սրունքի «փաթաթում» նույնանուն ոտքից:
2. «Գցում թեքումով, սրունքի «փաթաթում» տարանուն ոտքից»:
 - 1.«Գցում թեքումով՝ փաթաթվելով»: 2. «Գցում թեքումով՝ բռնելով ոտքը դրսից»:
 - 1.«Գցում թեքումով, սրունքի «փաթաթում» նույնանուն ոտքից:
 2. «Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթում» դրսից:

- 1.«Գցում թեքումով, սրունքի «փաթաթում» նույնանուն ոտքից»:
2. «Գցում կորացումով՝ փաթաթվելով»:

Տարակողմ համակցումներ

1.«Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթումով»:
2. «Գցում թեքումով մեկ ոտքի տակահատումով»:

1.«Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթումով»:
2. «Գցում թեքումով, փաթաթում ներսից»:

1.«Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթումով»:
2. «Գցում թեքումով, սրունքի փաթաթում նույնանուն ոտքից»:

Հակահնարքներ

1.«Գցում թեքումով, սրունքի «փաթաթում»:
2. նույնանուն ոտքից» հնարքի կատարման ժամանակ:

1.«Գցում թեքումով, ոտքի «փաթաթումով» հնարքի կատարման ժամանակ գցում կորացումով»:

«Կոխ» հայկական գոտեմարտի վարման մարտավարություն

Մարզումների ժամանակ գոտեմարտի վարման մարտավարության կատարելագործում՝ գոտեմարտի անցկացման արտաքին պայմանների ուսումնասիրություն (մարզադահլիճ, լուսավորություն, ջերմաստիճան), գոտեմարտերի տեսակների փոփոխություն (պատրաստական, ստուգողական), զուգընկերների առանձնահատկությունները (բարձրահասակ, միջահասակ, ցածրահասակ, թեթև քաշային, միջին քաշային, ծանր քաշային):

Մրցումների մասնակցության մարտավարություն

Գոտեմարտի հմտությունների կատարելագործում մրցաշարային գոտեմարտերում: Մրցումների պատրաստություն

անհատական ծրագրով: Որոշումների կայացում: Իրավիճակի անսպասելի փոփոխության պայմաններում ելքի արագ ընտրություն: Կանխորոշում: Շարժողական խնդիրների լուծում՝ ճիշտ, արագ, խելամիտ (նպատակահարմար, տնտեսող, հնարամիտ, նախաձեռնող): Շարժողական փորձի կուտակում:

Ֆիզիկական պատրաստություն

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն (ԸՖՊ)

Առլեռիկա. ուժային դիմացկունության զարգացման համար՝ վազք 30մ, 60մ, 100մ: Ընդհանուր դիմացկունության զարգացման համար՝ վազք 400մ, 800մ, շրջավազք՝ 75 րոպե վազք հասվող տեղանքով:

Մարմնամարզություն. ուժային դիմացկունության զարգացման համար՝ վերձգումներ պտտաձողից կախված, ձեռքերի ծալում հենում զուգափայտերին պառկած դիրքում, մարմնամարզական պատից կախված ոտքերի բարձրացում մինչև ձեռքերով բռնելը, ճոպան բարձրանալը ոտքերի օգնությամբ, նաև առանց ոտքերի օգնության: Արագության զարգացման համար՝ վերձգումներ 20 վարկյանում, պտտաձողից վայր կախված՝ ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում՝ 20 վարկյանում, իրանի կորացումներ մեջքին պառկած դիրքում՝ որովայնին պառկած դիրքում՝ 20 վարկյանում (ոտքերն ամրացված են): Դիմացկունության զարգացման համար՝ ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում, ցատկ ցատկապարանով: Զարակության զարգացման համար՝ վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա, վարժություններ ռետինի հետ:

Մպորտային ըմբշամարտ. Մկանային ուժի զարգացման համար՝ ծնկածալումներ, շրջադարձեր, թեքումներ (զուգընկերն ուսերին)՝ զուգընկերոջ հետ: Զուգընկերոջ բարձրացում իրանը հետևից բռնած՝ զուգընկերը ծնկադիր դրությունում:

Ծանրամարտ. առավելագույն ծանրությամբ ծանրաձողի բարձրացում, վարժություններ կայուն ընթացակարգով:

Գոտեմարտ ստվերի հետ՝ 5 կատարում՝ 5-ական կտրուկ գցումով:

Մպորտային խաղեր. ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, դահուկասպորտ, լող:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն

Հատուկ ֆիզիկական հատկանիշների զարգացման համար անհրաժեշտ է կիրառել պարող-ըմբիշի հիմնական մասնագիտական վարժությունների նմանակող վարժություններ (գցումներ, հավասարակշռությունից հանում, հրում և այլն):

Արագաուժային հատկանիշների զարգացում

(գերառավելագույն հզորության աշխատանք)

Շրջանաձև մարզում: 4 շրջան, յուրաքանչյուր կատարման ժամանակ 30 վայրկյանում առավելագույն քանակով կրկնել ռետինե զսպանակի /ամորտիզատորի/ հետ: Հանգիստը կատարումների միջև՝ 30 վայրկյան, հանգիստը շրջանների միջև՝ 4-6 րոպե:

Շրջանաձև մարզում: 2 շրջան: Յուրաքանչյուր կատարում առանց հանգստի, որակով կատարել գցումներ: Շրջանների միջև հանգիստը՝ 5 րոպե (ըմբիշին օգնում են երեք մարզընկեր): 1-ին

կատարում՝ զուգընկերոջ գցում մեջքի վրայից փափուկ մրցագորգին հանդարտ արագությամբ 10 վայրկյանում, այնուհետ 10 վայրկյանում առավելագույն արագությամբ: 2-րդ կատարում՝ զուգընկերոջ գցում 10 վայրկյանում առավելագույն արագությամբ: 3-րդ կատարում՝ 10 վայրկյանում գցում հանդարտ տեմպով, 10 վայրկյանում գցում առավելագույն արագությամբ:

Անաէրոբ հնարավորություններ

Գերառավելագույն հզորության աշխատանք

Շրջանաձև մարզում. 1 շրջան: 1-ին կատարում՝ յուրաքանչյուր կատարման ժամանակ վարժությունները կատարել առավելագույն արագությամբ, հանգիստը կատարումների միջև՝ 15 վայրկյան, 1-ին կատարումը՝ պտտաձողի վրա վարժության եռակի կրկնություն (5 ձգում, 15 վայրկյան կիսաձալած ձեռքերով վայր կախվել): 2-րդ կատարում՝ վազք 100մ: 3-րդ կատարում՝ զուգընկերների հաջորդական դուրս հրում մրցագորգի շրջանակի վրայից՝ 10 անգամ: 4-րդ կատարում՝ զուգընկերոջ տեղափոխում մեջքի վրա դիմադրության պայմաններում՝ 20 րոպե 5-րդ կատարում՝ կիսաձնկաձալումներ զուգընկերն ուսերին՝ 10 անգամ: 6-րդ կատարում՝ ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում՝ 10 անգամ: 7-րդ կատարում՝ ծնկադիր դրությունից զուգընկերոջ բարձրացում մինչև կրծքի մակարդակ: 8-րդ կատարում՝ ճուպան բարձրանալ 2 անգամ առանց հանգստանալու՝ 5մետր:

Ուժային հնարավորություններ

(Առավելագույն հզորության աշխատանք)

Շրջանաձև մարզում. 2 շրջան: Յուրաքանչյուր կատարումում 8 անգամ կրկնել առավելագույն արագությամբ: Կանգառների միջև հանգստի տևողությունը 30 վայրկյան, շրջանների միջև՝ 5 րոպե: 1-ին կատարում՝ ծանրաձողի պոկում մինչև կուրծք (առավելագույն քաշի 50%): 2-րդ կատարում՝ ձեռքերի ծալում հենում զուգափայտերին պառկած դիրքում: 3-րդ կատարում՝ վերձգումներ պտտաձողից վայր կախված: 4-րդ կատարում՝ ծանրաձողի հրում պառկած դիրքից (առավելագույն քաշի 50%):

Դիմացկունություն

(Մեծ հզորության աշխատանք)

Շրջանաձև մարզում. 1 շրջան: Դիմանալ աշխատանքի ռեժիմին, արդյունավետ լուծել տեխնիկամարտավարական խնդիրներն՝ առանց կատարումների միջև հանգստի: 1-ին կատարում՝ ցատկ ցատկապարանով՝ 2 րոպե: 2-րդ կատարում՝ ըմբշամարտ՝ 2 րոպե: 3-րդ կատարում՝ ցատկ ցատկապարանով՝ 2 րոպե: 4-րդ կատարում՝ զուգընկերոջ տեղափոխում ուսերի վրա՝ պարող-ըմբիշի աշխատանքը 1.5 րոպե, զուգընկերոջ աշխատանքը 1.5 րոպե: 5-րդ կատարում՝ ցատկ ցատկապարանով՝ 2 րոպե: 6-րդ կատարում՝ զուգընկերոջ տեղափոխում ուսերի վրա՝ պարող-ըմբիշի աշխատանքը՝ 1 րոպե, զուգընկերոջ աշխատանքը՝ 1 րոպե: 7-րդ կատարում՝ ծնկածալումներ զուգընկերոջ հետ: 1 րոպե ծնկածալում կատարում է տվյալ պարող-ըմբիշը, 1 րոպե՝ զուգընկերը: 8-րդ կատարում՝ ցատկ ցատկապարանով՝ 2 րոպե: 9-րդ կատարում՝ պայքար փաթաթվելու համար, 1 րոպե հարձակվում է տվյալ պարող-ըմբիշը, 1 րոպե՝ զուգընկերը: 10-րդ կատարում՝ ձեռքերի ծալում

հենում պառկած դիրքում՝ 2 րոպե: 11-րդ կատարում՝ ցատկ ցատկապարանով՝ 2 րոպե:

Հոգեբանական պատրաստություն

(Կամային պատրաստություն)

Անհանգստության աստիճաններ: Անհանգստության բնույթը՝ ձեռքերի աննշան սարսուռ, կտրտվող շնչառություն, հետևել նախավարժանքին, արձագանք անձանոթ իրադրությանը, մարզչի, ծնողների քննադատություն:

Պարող-ըմբիշի մարզավիճակի ինքնակարգավորում: Անհանգստության նվազեցման մեթոդներ՝ մրցումների անաչառ կարևորության նվազեցում, վատ գոտեմարտի դեպքում պատժի սպառնալիքի բացառում, մրցաշարային գոտեմարտերի նմուշավորում:

Բարոյական պատրաստություն

Սոցիալական միջավայրը և ըմբիշի մոտ կատարելատիպերի, բարոյական հատկանիշների, սկզբունքների ձևավորում: Բարոյական դիրքորոշում, բարոյական արժեքներ և պահանջմունքներ: Դիմացինի հանդեպ մարդկային վերաբերմունքի պահանջմունք:

Անհատի հոգևոր ուժերի զարգացում և ինքնազարգացում, նոր որոշումների փնտրտուք, սկզբունքայնություն, լսելիություն, բարոյական պահվածքի չափանիշների և սկզբունքների համապատասխանություն:

Մեթոդական պատրաստություն

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեսություն և մեթոդիկա

Սպորտային արդյունքների կանխորոշում և դասակարգում՝ կարճատև, միջին, երկարատև տևողության: Սպորտային արդյունքների աճի կանխորոշում: Աճի արագությունները: Բարձր արդյունքների հասնելու տարիքը և ժամանակը: Աշխարհի, Եվրոպայի ուժեղագույն մարզիկների սպորտային արդյունքների բազմամյա առաջընթաց:

Մտավոր պատրաստություն

Պարող-ըմբիշների մտավոր պատրաստության նպատակները և խնդիրները: Կրթվածության և մշակույթի բարձր մակարդակ:

Կրթվածության և մշակույթի բարձր մակարդակն ավելի բարձրացնելու մեթոդներ և միջոցներ՝ այցելություն թանգարան, ցուցահանդեսներ, թատրոն, մշակույթի այլ օջախներ, ուսուցում միջին մասնագիտական և բարձրագույն հաստատություններում, հատուկ և գեղարվեստական գրականության ընթերցանություն:

Մարզական պատրաստության ծրագրում

Մարզական պատրաստության անհատական ծրագրի կազմում: Մարզական պատրաստության նպատակների որոշում: Մարզական պատրաստության անհատական ծրագրի կազմման մեթոդներ ըստ պատրաստության կողմերի՝ տեխնիկական, մարտավարական, ֆիզիկական, հոգեբանական, տեսական, ամբողջական (ինտեգրալ):

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մրցումների կանոնները

Մրցավարների շարժմունք: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մրցումների կանոնների փոփոխությունները:

Մարզումների պատրաստության խնդիրները

Առողջության պահպանում և ամրապնդում, կամային և բարոյական հատկանիշների դաստիարակում, շարժողական հմտությունների ձևավորում և զարգացում, պատրաստություն մրցումներին:

Մրցումների մասնակցության վերլուծություն

Միտումների բացահայտում: Մխալների ուղղում: Ըմբիշների պատրաստության կատարելագործման ուղիների ընտրություն:

Հրահանգչի փորձ

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մրցումների, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, հատուկ ֆիզիկական պատրաստության անցկացում:

Մրցավարական փորձ

Մրցումների ժամանակ մրցավարություն: Մասնակցություն մրցավարական դասընթացներին:

Մրցակցական պատրաստություն

Ոսումնական տարվա ընթացքում մասնակցել առնվազն 5-6 մրցման:

Ստուգարքային պահանջներ

Ռեկրեացիա

Վերականգնման հոգեբանական միջոցներն են քուն, մկանային հանգիստ/ռելաքսացիա, հատուկ շնչառական վարժություններ, հոգեկան խարզելիչ, հոգեկարգավորող մարզում (անհատական, խմբային), հոգեհիգիենա, ժամանցի բազմազանություն, կեցության հարմարավետ պայմաններ, բացասական զգացմունքների նվազեցում:

Ֆինանսական բաղնիք, մերսում, զբոսանք, վերականգնող քայլք, վազք, լող:

Պարող-ըմբիշների կյանքը և գործունեությունը որոշակի տարիքային շրջանում լիովին ենթարկվում է մարզական պահաջմունքներին: Պարող-ըմբիշների մարզական կենսագրությունը սովորաբար ընդգրկում է 10-30 տարիներ, որոշ դեպքերում ավելին՝ կազմելով ողջ կյանքի 1/5-րդ մասը: Բազմամյա մարզումների հետևանքով պարող-ըմբիշները ձեռք են բերում դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություն: Նույնիսկ ակտիվ սպորտը թողնելուց հետո էլ պարող-ըմբիշները հետագա կյանքի ընթացքում պահպանում են հոգեկան կայունության բարձր մակարդակ, որն արտահատվում է ուժեղ ընդգծված կամային հատկանիշներով:

Պարող-ըմբիշներ մարզական գործունեությունը բաղկացած է երեք մասերից՝ ուսումնամարզական, արտամարզական և մրցակցական:

Ստուգարքային պահանջներ

Ուսումնամարզական խմբերի չորրորդ տարվա պարող-ըմբիշների մարզման համար
(ֆիզիկական պատրաստության վերահսկողության համար)

Աղյուսակ 5

Շարժողական գործունեության տեսակը	Զարգացվող ֆիզիկական ընդունակությունը	Վարժությունները	Մարզվող պարող-ըմբիշների տարիքը					
			16 տարեկան			17 տարեկան		
			Քաշ					
			մինչև 52կգ	մինչև 74կգ	74կգ-ից ավել	մինչև 52կգ	մինչև 74կգ	74 կգ-ից ավել
Աթլետիկա	Արագություն	վազք 30մ (վ)	4.7	4.8	5.2	4.6	4.7	5.1
		վազք 60մ (վ)	8.7	8.8	9.0	8.6	8.7	8.9
		վազք 100մ(վ)	13.1	13.2	13.8	13.0	13.1	13.6
	Ընդհանուր դիմացկունություն	վազք 400մ(վ)	1.04	1.06	1.10	1.04	1.06	1.10
		վազք 800մ(վ)	2.30	2.34	2.38	2.31	2.32	2.34
Մարմնամարզություն	Ուժային դիմացկունություն	Վերձգումներ պտտաձողից վայր կախված (անգամ)	18	16	12	22	20	16

		Ձեռքերի ծալում հենում գուգափայտերին պառկած դիրքում (անգամ)	44	40	38	46	43	40
		Մարմնամարզական պատից կախված ոտքերի բարձրացում մինչև ձեռքերով բռնելը (անգամ)	12	10	8	14	12	10
		Ճռպան բարձրանալ (5մ) (վ) ոտքերի օգնությամբ	9.8	10.0	11.0	9.6	9.8	11.0
		Ճռպան բարձրանալ (4մ) (վ) առանց ոտքերի օգնության	8.0	8.2	10.0	7.8	8.0	10.0
Մարմնամարզություն	Արագություն	Վերձգումներ պտտաձողից վայր կախված 20վ-ում	15	13	10	17	15	12
		Ձեռքերի ծալում հենում պառկած դիրքում 20վ-ում	26	24	22	30	28	26
Մպորտային ըմբշամարտ	Ուժային դիմաց- կունություն	Կքանստել (գուգռնկերն ուսերին) (անգամ)	16	14	10	18	16	12

		Նույն քաշով զուգընկերոջ բարձրացում մինչև կուրծք՝ իրանը հետևից բռնած, զուգընկերը ծնկադիր դիրքում (անգամ)	16	14	12	16	14	13
Ծանրամարտ	Մկանային ուժ	Ծանրաձողի հրում երկու ձեռքով	Սեփական քաշ +5 կգ - գերազանց, Սեփական քաշ – լավ Սեփական քաշ - 5 կգ – բավարար					
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտ	Արագություն	Տեղաշարժ մեղյալ գոտով 30վ-ում (անգամ)	38	36	32	40	38	34
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտ	Արագություն	Զուգընկերոջ գցում, շրջադարձ ժամանակով (10 անգամ)	Անհատական ցուցանիշ					

Ըստ մրցակցական պատրաստության

15 տարեկան պարող-ըմբիշների համար լրացնել
պատանեկան I կարգը:

17 տարեկան պարող-ըմբիշների համար հանձնել
մեծահասակների I կարգի չափորոշիչ թեստերը:

2.4 Մարզական կատարելագործման խմբերի ուսումնամարզական նյութեր (մարզման 1-3-րդ տարվա համար)

Տեխնիկամարտավարական պատրաստություն

Տեխնիկա

Ավելի վաղ ուսուցանված հարձակողական գործողությունների տարբեր պայմաններում կատարման մարտավարության կատարելագործում (տարբեր զուգընկերների հետ, մարզումային տարբեր խնդիրների կատարմամբ):

1. Գցում պտույտով՝ ազդրը նստացնելով:
2. Գցում պտույտով, երկու ոտքի տակաբռնում:
3. Գցում պտույտով՝ մեկ ոտքի «փաթաթումով»:
4. Գցում շրջադարձով՝ ուղղորդմամբ:

Մարտավարություն

Ստույգ մրցակցի դեմ մարտավարական գործողությունների ընտրություն.

Տիրապետել արագ ընկալման և վերլուծության միջոցներին (տեղեկության մշակում), մրցակիցների գործողությունների կանխատեսում՝ որոշումների ընդունման պարզ տարբերակի ընտրությամբ:

Տիրապետել մարտավարական գործողություններին՝ ճնշում, խուսանալում, հարձակում:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն (ԸՖՊ)

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, որոնք նպաստում են մկանային ուժի, արագության, արագաուժային դիմացկունության զարգացմանը (ակրոբատիկ վարժություններ, ցատկ, վազք կարճ տարածություն, վարժություններ ծանրություններով, մարմնամարզական վարժություններ):

Վարժություններ ճարպկության կատարելագործման համար լցագնդակներով, ցատկապարաներով:

Ճկունությանը և մկանների շարժունակությանը նպաստող վարժություններ, որոնք հնարավորություն են տալիս պարող-ըմբիշին ցուցաբերել արագություն, ճարպկություն, մկանային ուժ:

Վարժություններ, որոնք նպաստում են դիմացկունության և աշխատունակության բարձրացմանը:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն (ՀՖՊ)

Մկանային ուժի (պայթյուցիկ ուժի) զարգացմանը նպաստող վարժություններ, արագաուժային ընդհանուր դիմացկունության զարգացմանը նպաստող վարժություններ՝ վարժություններ զուգընկերոջ հետ դիմադրության, փոխադարձ զցումների, հրումների և այլ պայմաններում: Վարժություններ զուգընկերոջ հետ հավասարակշռության զարգացման համար:

Վարժություններ, որոնք նպաստում են արձագանքի արագության զարգացմանը, առանձին շարժողական գործողությունների արագության զարգացմանը, «Կոխ» հայկական

ըմբշամարտի տեխնիկայի ճշգրտության և տարբերակների զարգացմանը:

Մկանային լարվածությունների և թուլացումների աստիճանների կառավարման հմտությունների ձևավորում:

Հոգեբանական պատրաստություն

(Կամային պատրաստություն)

Վարժություններ, որոնք նպաստում են հոգեշարժիչ հատկանիշների զարգացմանը, շարժողական հակազդման արագության, գործուն մտածողության արագության, ուշադրության հատկանիշների՝ տեղեկության կենտրոնացման, բաշխման, փոխադրման, ընկալման և վերլուծության արագության զարգացմանը:

Վարժություններ, որոնք նպաստում են «ոլիմպի զգացողության», «հեռավորության զգացողության», «կանխատեսելու զգացողության» զարգացմանը:

Բարոյական պատրաստություն

Բարոյական գիտակցության զարգացում, բարոյական մտածողության և պատասխանատու ընտրություն կատարելու ընդունակության զարգացում: Դաստիարակության բովանդակություն: Հասարակական կարծիքի պահանջների հաշվառում:

Խիղճը սուր զգացողություն է, որը, կախված արարքից, կարող է բարոյական բավարարվածություն կամ անհանգստություն, զղջում, խղճի խայթ ներշնչել:

Բարոյական զգացումներ են պարտքի զգացողությունը, մարդասիրությունը, բարյացակամությունը, սերը, ընկերասիրությունը, հայրենասիրությունը, ցավակցումը:

Բարոյական մշակույթը համակցում է պատիվը և խիղճը, բարությունը, սերը, ընկերությունը, արժանապատվությունը, ինչպես նաև հակամետ բաղադրիչները՝ նախանձը և չարությունը, դավաճանությունը, եսասիրությունը, ատելությունը:

Բարոյականության օրենք՝ բարություն անել և չարություն (վատություն) չանել, առաջնորդվել այս սկզբունքով, ինքնակրթություն, ինքնադաստիարակություն:

«Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի տեսություն և մեթոդիկա

Մարզական պատրաստության տարիքային փուլերը

Ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստությունների զարգացման և կատարելագործման տարիքային առաջընթաց: Մարզական պատրաստության արդյունքների տարիքային առաջընթաց: Տեխնիկայի և մարտավարության կայացման միտումները՝ կախված պարող-ըմբիշի տարիքից և մարզական, պատրաստությունից:

Մարզական վարպետության ձևավորման առաջընթաց

Բազմամյա մարզական պատրաստություն: Տարբեր տարիքում մարտավարական ընդունակությունների, հմտությունների ձևավորում: Տեխնիկամարտավարական գործողությունների ծավալ, արդյունավետություն, բազմազանություն: Պարող-ըմբիշի տեխնիկամարտավարական վարպետության գնահատման չափանիշները:

Մարզական պատրաստության ծրագրում

Ծրագրման տեսակները՝ հեռանկարային, ընթացիկ:

Ծրագրման փաստաթղթերը՝ ծրագիր, ուսումնական ծրագիր, ծրագիր-գծագիր, ծրագիր-համառոտագիր: Շաբաթական միկրոշրջանի ծրագրում: Բազմամյա պատրաստության անհատական ծրագրի կազմում:

Պարող-ըմբիշի մարզական պատրաստության վերլուծություն

Պարող-ըմբիշների ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական պատրաստության աստիճանի որոշում տարբեր մեթոդներով: Մասնակցություն թեստավորմանը:

Մրցակցական գործունեության ծրագրում

Տեսական, ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական, հոգեբանական, պատրաստության ցուցանիշներ: Առողջության վիճակի ցուցանիշներ: Վերականգնման մեթոդներ ֆիզիկական և հոգեկան լարվածությունից հետո:

Ուսուցման մեթոդիկա

Շարժողական գործողությունների ուսուցման բացատրական-ցուցադրական մեթոդ, տեխնիկական և մարտավարական գործողությունների կատարման հմտությունների ձևավորման փուլային մեթոդ (մտավոր և շարժողական գործողությունների փուլային ձևավորման մանկավարժական և հոգեբանական հիմունքներ):

Հրահանգչի փորձ

Վնասվածքների կանխարգելում, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, հատուկ ֆիզիկական պատրաստության, մրցումների անցկացում:

Մրցավարական փորձ

Գոտեմարտի տևողություն: Մասնակցություն մրցավարական դասընթացներին:

Մրցակցական պատրաստություն

Տարվա ընթացքում մասնակցել առնվազն 5-6 մրցման:

Ստուգարքային պահանջներ

Հանգստաժամ /Ռեկրեացիա

Հանգստաժամ (ռեկրեցիա, պարող-ըմբիշի օրգանիզմի
հանգիստ և վերականգնում)
(Աղյուսակ 6)

Հանգիստ: Մնունդ: Կոփում: Աշխատունակության
վերականգնում: Ֆինանսական բաղնիք: Մերսում: Զբոսանք:
Վերականգնող քայլք, վազք, լող:

Մրցումները տալիս են ուսումնամարզական և
արտամարզական աշխատանքների գնահատականը: Մրցակցական
գործունեությունը կազմված է 2 փուլից՝ նախնական մրցակցական և
բուն մրցակցական: Մրցակցական մարտավարության
իրականացումը կատարվում է ճնշում գործադրելով մրցակցի վրա:
Քողարկում, խուսանավում սրանք մարտավարական հնարքներ են,
որոնք իրականացվում են առանձին գոտեմարտերում, նաև
ամբողջությամբ վերցրած մրցման ընթացքում ցանկալի արդյունքի
հասնելու նպատակով:

**Մարզական կատարելագործման խմբերի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության
չափորոշային պահանջները⁹**

Աղյուսակ 6

Պահանջներ, վարժություններ	Մարզական կատարելագործման					
	1 տարի		2 տարի		3 տարի	
	Ընդունելության ժամանակ	փոխադրման ժամանակ	ընդունելության ժամանակ	փոխադրման ժամանակ	ընդունելության ժամանակ	փոխադրման ժամանակ
Վազք 30մ (վ)	-	-	-	-	4.8	4.5
Վազք 100մ(վ)	13.8	13.5	13.4	13.3	13.3	13.2
Վազարշավ 1000մ(վ)	3.25	3.20	3.20	3.15	3.10	3.05
Հեռացատկ (սմ)	470	480	480	490	500	510
Ցատկ բարձրություն (սմ)	135	138	130	140	140	142
7,257կգ զանգվածով գնդի հրում (մ)	-	-	6.00	6.50	7.00	7.50
5կգ	8	10	-	-	-	-

⁹ Ծանոթություն. – 100կգ. և ավել քաշով պարող-ըմբիշների համար չափորոշիչ թեստերը կարող են 10 տոկոսով նվազեցվել:

Դահուկային մրցավազք 10կմ (րոպե)	-	52	-	51	-	50
Լող 100մ (ր, վ)	-	1.45	-	1.43	-	1.43
Վերձգումներ պտտաձողից վայր կախված (անգամ)	16	17	18	19	19	21
Վերձգում օղակներից վայր կախված դիրքում (անգամ)	-	1	1	2	3	4
Ճոպան բարձրանալ (5մ) արագությամբ	9.0	8.8	8.7	8.6	8.4	8.2
Պարող-ըմբիշի հատուկ մասնագիտական վարժություն՝ զլուխկոնձի առաջ և բարձրացում (գնահատումով)	7	8	8	9	8	9
Նույն մարզական կարգի պարող-ըմբիշի հետ գոտեմարտի անցկացում	4	-	4	-	5	-

գործող մրցականներով						
Ստուգողական գոտեմարտերի անցկացում զուգընթերցող փոփոխությամբ (գնահատականներով)	-	-	-	4	-	-

2.5. Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը «Կոխ» հայկական (գոտեմարտում) ըմբշամարտում

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտը՝ որպես ֆիզիկական վարժություն, ունի բազմադարյան պատմություն: Բնական է, որ նրա ծագումը և հետագա զարգացումը սերտորեն կապված են հատուկ հասկացությունների, որոշակի գործողությունների, պարող-ըմբիշների տարբեր մարզավիճակների բացահայտման հետ: Առանց այդպիսի հատկությունների հնարավոր չէ այդ գործում առնչվող մարդկանց փոխհարաբերությունները:

Երկար ժամանակ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտը՝ որպես ֆիզիկական վարժություն, կիրառվում էր մեկուսացված, իսկ նրա հիմնական հասկացություններն ունեին տարբեր ձևեր: Սակայն այդ հասկացությունների բովանդակությունը բավականաչափ ընդհանուր էր, քանի որ այն հիմնվում էր մեկ հիմքի՝ պարող-ըմբիշի գործողությունների վրա («զցում», «տապալում», «շրջում» և այլն), որոնք աշխարհի բոլոր ժողովուրդների լեզուներով մոտավորապես նշանակում են միևնույն գործողությունները:

Դրա հետ մեկտեղ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի աշխարհագրական լայն տարածումը, նույնիսկ մեկ տարածաշրջանի սամաններում, անխուսափելի կերպով հանգեցնում էր ստույգ գործողությունների, ժողովրդական լեզվական արտահայտությունների, տեղական անվանումների, որոնք հասկանալի էին միայն մարդկանց նեղ շրջանակներին:

Հասկացությունների և անվանումների ձևավորման տարերային գործընթացը անխուսափելիորեն հանգեցնում է խառնաշփոթության, որը դժվարացնում է տվյալ ոլորտի մասնագետների գործնական շփումը, հետևաբար և դառնում արգելապատնեշ նրանց գործունեության զարգացման ու կատարելագործման ճանապարհին: Մարզական հասկացությունների կարգավորման անհրաժեշտությունը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեխնիկայի դասակարգման, համակարգման և տերմինաբանության նախահիմքը հանդիսացավ:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի դասակարգման վերաբերյալ առաջին պաշտոնական փաստաթուղթը լույս է տեսել 1956 թվականին: Դասակարգման համակարգերը վերաբերում են «Կոխ»-ի երկու հիմնական տարատեսակներին՝ արևելահայկական (չուխաներով) և արևմտահայկական (տաբատներով): Դասակարգումը կողմերի, երևույթների, առարկաների բաշխումն է առանձին խմբերի և դասերի՝ ըստ նրանց էական հատկանիշների:

Դասակարգման տեսական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ հանրագումարի է բերում առարկայի մասին տեսական և գործնական գիտելիքների զարգացումը՝ միաժամանակ մատնանշելով այնտեղ եղած բացթողումները, օգնում է կազմակերպել հետազոտություններ և ստանալ նոր գիտելիքներ: «Դասակարգում» և «համակարգում» հասկացությունները հաճախ միասին են գործածվում, սակայն հոմանիշներ չեն: Դրանք բազմաթիվ առարկաների ու երևույթների կարգավորման գործընթացի երկու տարբեր կողմերն են: Համակարգումը գիտելիքների բնագավառ է,

որը դիտարկում է դասակարգման սկզբունքները, մեթոդները և արդյունքները:

Ի տարբերություն դասակարգման, որի դեպքում դասակարգված առարկաները վերաբերվում են այս կամ այն ստորաբաժանմանը, համակարգման ժամանակ առարկաները հիմնականում համեմատվում են միմյանց հետ: Համակագրման վերջնական արդյունքով կարելի է որոշել, թե որքանով է ճիշտ կառուցված տվյալ դասակարգումը, օրինաչափ այս կամ այն բաժանումը: Համակարգումը ուսումնասիրում է խմբերի ներսում կատարվող փոփոխությունները, հաստատում օրգանական կապեր դասակարգված խմբերի և կողմերի միջև, բացահայտում նոր խմբեր ձևավորելու կամ եղած խմբերը միավորելու անհրաժեշտությունը: Դասակարգման և համակարգման խնդիրը էության ճիշտ արտացոլումն է:

Նախ և առաջ ստեղծվում է դասակարգումը, որի արդյունքում առաջ է գալիս որոշակի համակարգ, որի հիման վրա էլ ստեղծվում է տերմինաբանությունը:

Տերմինաբանությունը գիտելիքների բնագավառ է հասկացությունների դրսևորման սկզբունքների և նշանակության մասին, տերմինների ձևավորման օրինաչափությունների, դասակարգման մեջ նրանց գրանցման կանոնների ու սահմանների, ինչպես նաև հասկացությունների դրսևորման սկզբունքների, նշանակության մասին: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տերմինաբանությունը բոլոր տերմինների ամբողջությունն է, որը կիրառվում է գլխամանկավարժական և ուսումնամարզական

աշխատանքներում: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզական, ուսումնական և գիտական գործընթացի զարգացման ընթացքում, տեղի են ունենում դասակարգման փոփոխություններ: Գերմանացի մանկավարժ, ֆիզիկական դաստիարակության տեսաբան Գուլթ-Մուլսը (XVIIIդ.) գոտեմարտերը բաժանում էր պայմանական չորս տարատեսակի.

1. Թեթև գոտեմարտ, որի ընթացքում մրցակիցները միայն տեղաշարժվում են՝ միմյանց չհանելով հավասարակշռությունից:
2. Ոչ լիարժեք գոտեմարտ՝ որևէ բռնվածքով մրցակցին գետնից «պոկելը»:
3. Լիարժեք գոտեմարտ՝ մրցակցին գետնելու նպատակով հավասարակշռությունից դուրս բերելը:
4. Բարդ գոտեմարտ՝ բոլոր նախորդ ձևերի միավորում մեկ ընդհանուր գոտեմարտի մեջ:

Միանշանակ է, որ տերմինաբանությունը պետք է լինի գիտականորեն հիմնավորված, այդպիսին ստեղծման համար անհրաժեշտ է «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի երկու հիմնական տարատեսակների խոր իմացություն, յուրաքանչյուր հնարքի առանձնահատկությունների լիարժեք և ճշգրիտ ընկալում:

«Կոխ» հայկական գոտեմարտի տեխնիկայի հիմունքները

Գոտեմարտի տեխնիկա ասելով պետք է հասկանալ այն ընդունակություններն ու տեխնիկական գործողությունները, որ գործադրում է պարող-ըմբիշը մարզական պայքարում հաջողության հասնելու համար: «Կոխ» հայկական մարզական գոտեմարտի տեխնիկական միջոցները բազմազան են:

Գոտեմարտի տեխնիկան ընդգրկում է հիմնական դրությունները (կանգնվածք, ծնկաչոք, կամուրջ, կիսակամուրջ), տեղաշարժերը մրցագորգի վրա (առաջ, հետ, կողմ), հիմնական բռնվածքները (հագուստից, մարմնի մասերից), համակցված և հիմնական տեխնիկական գործողությունները (հարձակման նախապատրաստման եղանակները, հնարքներ, պաշտպանություններ, հակահնարքներ, համակցումներ): Տեխնիկային տիրապետելը նշանակում է գոտեմարտի ընթացքում նպատակահարմար տեխնիկական միջոցների այնպիսի համակարգված գործադրում, որ տալիս է բարձր արդյունք: Տեխնիկային տիրապետել նշանակում է նաև լավ պատկերացնել հիմնական կամ գոնե ամենաշատ գործածվող տեխնիկական գործողությունների առանձնահատկությունները, կարողանալ գնահատել և վերլուծել դրանք: Տեխնիկային տիրապետելը միևնույն ժամանակ այդ տեխնիկական ստեղծագործաբար օգտագործելու և նրա հետագա զարգացմանը օժանդակելու կարողությունն է: Տեխնիկան իմանալը և նրան տիրապետելը պարոդ-ըմբիշին օգնում է հաղթելու մրցակցին: Լավ արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է կարողանալ արդյունավետ կերպով օգտագործել այդ տեխնիկան, այսինքն տիրապետել մարտավարական հնարքներին: Այդ մարտավարության հիմնական միջոցը տեխնիկական է: Պարոդ-ըմբիշի մարտավարությունն անմիջականորեն կապված է նրա տեխնիկական պատրաստությունից: Որքան հարուստ ու բազմազան է պարոդ-ըմբիշի տեխնիկան, այնքան շատ են նրա մարտավարական հնարավորությունները և հաղթանակի հասնելու

հավանականությունը: Գոտեմարտի տեխնիկան պետք է մարզել մարտավարական պատրաստության հետ միասին, սովորեցնել ոչ միայն տեխնիկական գործողության (հնարքի) կատարման ձևը, այլև նրա գործադրման առավել արդյունավետ եղանկները (ժամանակի զգացողությունը, տարածության զգացողությունը, ստեղծված դրությունը, մրցակցի կարողությունները և այլն), մրցակցի հնարավոր պատասխան գործողությունները և հնարավոր գործողությունների լիարժեք համաչափ պատասխան գործողությունները:

«Կոխ» հայկական մարզական գոտեմարտում (կանգնվածքում, ծնկաչոք դրությունում) գոյություն ունեն զանազան հնարքներ և հակահնարքներ:

Այդ գործողությունները միմյանցից տարբերվում են գործողության բնույթով (զցում, շրջում և այլն) և գործողության ուղղությամբ (առաջ, հետ, կողք և այլն):

Այս հիմնական դրությունները նկատի ունենալով՝ հնարքները լինում են.

1. չուխաներով (արևելահայկական) «Կոխ» գոտեմարտում կանգնած դրությունից

ա) զցումներ առաջ,

բ) զցումներ հետ,

գ) հրումներ,

2. տաբատներով (արևմտահայկական) «Կոխ» գոտեմարտում

կանգնած դրությունում

ա) շրջումներ

- բ) գցումներ
- ծնկաչոք դրությունում՝
 - ա) փոխադրումներ դեպի ծնկաչոք դրություն,
 - բ) գցումներ առաջ,
 - գ) գցումներ հետ,
 - դ) հրումներ:

Հիմնական դրությունները

Գոտեմարտի սկիզբը և վերջը: Գոտեմարտից առաջ պարող-ըմբիշները կանգնում են մրցագորգի հակառակ (շեղագծով) ծայրերին: Պարող-ըմբիշների մուտք՝ մրցավարի սուլիչով: Պարող-ըմբիշները «ծափ» պարի (պար-նախավարժանք) եղանակի տակ շարժվում են մրցագորգի կենտրոնը, մոտենում են իրար և սեղմում միմյանց ձեռքը:

Այնուհետև պարող-ըմբիշները մրցակցի աջ կողմից 2-3 քայլ առաջ անցնելով՝ ձախ ուսով շրջվելով դառնում են հետ ու սկսում են պար նախավարժանքը, որը տևում է մոտ մեկ րոպե:

Պար-նախավարժանքը ավարտվում է աջ ձեռքի ավանդական վեր բարձրացումով, ուժեղ ծափով մրցակցի ձեռքի փիին ու միմյանց հետ հրումով, որից հետո գոտեմարտը սկսվում է:

Գոտեմարտը ավարտելուց հետո, պարող-ըմբիշները կրկին կանգնում են մրցագորգի ծայրերին (յուրաքանչյուրն այնտեղ, որտեղից սկսել է գոտեմարտը) և սպասում, որ մրցավարը նրանց հրավիրի մրցագորգի կենտրոն: Վերջինս բռնում է նրանց ձեռքից և

գոտեմարտի արդյունքը հաղորդավարի հայտարարելուց հետո բարձրացնում է հաղթողի ձեռքը: Գոտեմարտում միայն «մաքուր» հաղթանակ տանող պարող-ըմբիշին մրցավարական կազմը կամ հանդիսատեսը իրավունք է վերապահվում պահանջելու պատվո պար, որի տևողությունը կազմում է մոտ երեք րոպե: Որից հետո պարող-ըմբիշները սեղմում են միմյանց ձեռքը և հեռանում մրցագորգից:

Կանգնվածք. Կանգնվածքը այն դիրքն է, երբ պարող-ըմբիշը կանգնում է ոտքերի վրա՝ մրցագորգին հենվելով միայն ներքաններով: Այս դրությունից ըմբիշը կարող է կատարել զանազան տեխնիկական գործողություններ: Կանգնվածքները լինում են աջ, ձախ ճակատային, ընդ որում՝ դրանցից յուրաքանչյուրը կարող է լինել բարձր և ցածր: Բարձր կանգնվածքը ցածրից տարբերվում է նրանով, որ բարձր կանգնվածք ընդունած պարող-ըմբիշը իրանը պահում է ուղիղ, այսինքն՝ չի թեքվում դեպի առաջ: Իսկ ցածր կանգնվածքի ժամանակ պարող-ըմբիշը իրանը թեքում է առաջ, սակայն հորիզոնական գծից ոչ ցածր: Աջ կանգնվածքի ժամանակ աջ ոտքը առաջ է բերված մեկից մեկ ու կես ներքանի չափով, ոտքերը կիսածավլած են, մարմնի ծանրությունը հիմնականում կենտրոնացված է հետ տարված ձախ ոտքի վրա, որպեսզի աջ ոտքին հնարավորություն տրվի ավելի ազատ կերպով կատարելու հարձակողական գործողություններ: Ձախ կանգնվածքի ժամանակ նույնանման դրությունն է, միայն ձախ ոտքն է առաջ բերված: Ճակատային կանգնվածքի ժամանակ ոտքերը զուգահեռ կերպով տարված են դեպի կողմերը՝ ուսերից քիչ լայն և ծնկներում թեթևակի

ծալված, մարմնի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխված է երկու ոտքերի վրա: Կանգնվածքի այս երեք տարբերակներից արևելահայկական (չուխաներով) «Կոխ»-ի համար ամենից նպատակահարմարն ենք համարում աջ բարձրը կամ ձախ բարձրը, արևմտահայկական (տաբատներով) «Կոխ»-ի համար՝ ճակատային ցածրը:

Գոտեմարտի ընթացքում սովորաբար փոխվում են կանգնվածքի մանրամասները, սակայն ամբողջ գոտեմարտի ընթացքում պետք է պահպանվեն «Կոխ»-ի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքները:

Ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրությունը: Ծնկաչոք դրությունը այն դիրքն է, երբ ըմբիշը ծնկաչոք դրության մեջ է: Ծնկաչոք դրությունը լինում է բարձր, երբ պարող-ըմբիշը ծնկներով և ձեռքերի ափերով հենվում է մրցագորգին, և ցածր՝, երբ պարող-ըմբիշը հենվում է ծալված ծնկներին ձեռքերի նախաբազուկների վրա: Ծնկաչոք դրությունը գործադրվում է միայն արևմտահայկական (տաբատով) «Կոխ»-ի գոտեմարտում:

Կամուրջ: Կամուրջն այն դիրքն է, երբ պարող-ըմբիշը, մեջքը դարձնելով դեպի մրցագորգը և արտակորելով ողնաշարը, ներքաներով ու ճակատով հենվում է մրցագորգին: **Կիսակամուրջ:** Կիսակամուրջն այն դիրքն է, երբ պարող-ըմբիշը կողքով դեպի մրցագորգը հետ թեքվելով՝ ներքաններով, ուսով ու գլխի համապատասխան մասերով հենվում է մրցագորգին: Այդ դիրքերը որպես հարձակաման և պաշտպանության միջոց գործադրվում են արևմտահայկական (տաբատով) «Կոխ» ըմբշամարտի ժամանակ:

Հիմնական տեղաշարժերը

Մրցագորգի վրա պարող-ըմբիշը շարժվում է առաջ, հետ, կողք, աջ և ձախ: Շարժվելու ժամանակ պարող-ըմբիշները պետք է աշխատեն ոտքերը շատ հաստատուն պահել: Այդ պետք է հղկվի հատկապես ուսուցման առաջին շրջանում՝ ոտքերը չխաչելու միջոցով: Անհրաժեշտ է հետևել, որ մարզվող պարող-ըմբիշները մրցագորգի վրա ճիշտ շարժվեն, օրինակ՝ ձախ շարժվելիս՝ աջ ոտքով: Կարևոր է նաև հետևել, որ ոտքերը փոխելու միջև եղած ժամանակամիջոցը (օրինակ՝ ձախ շարժվելիս ձախ ոտքի փոխելն ավարտելուց հետո մինչև աջ ոտքով շարժումն սկսելը) առավելագույն չափով կրճատվի և, առհասարակ, ամբողջ շարժումը արագ կատարվի: Դրանով ապահովվում է ավելի անվտանգ շարժում մրցագորգի վրա, և մրցակցի համար սահմանափակվում է հնարքի անցկացումը նախապատրաստելու նպատակով զուգընկերոջ մի կողմ շրջելու կամ նստեցնելու հնարավորությունը: Կողմ շրջելը զուգընկերոջ կանգնվածքի հաստատունակության թուլացումն է՝ նրա իրանը իր առանցքի շուրջը պտտելու միջոցով: Իրանը շրջվում է՝ ձեռքերի հակառակ գործողություններ կատարելով, մրցակիցը մի ձեռքով ձգում է մրցակցի մի թևը, իսկ մյուս ձեռքով հրում է նրան:

Եթե շատ եռանդուն կերպով մի կողմ շրջելը զուգակցվի մրցակցի թևը ձգելու և հարձակվող պարող-ըմբիշի ոտքերն ու իրանը հետ քաշելու հետ, ապա մրցակիցը ստիպված կլինի կատարել մեկ քայլ առաջ այն ոտքով, որ կողմ ձգվում է թևը:

Մրցակցի հակառակ ուսի միաժամանակյա հետ հրումը նույնպես կստիպի նրան հավասարակշռությունը պահպանելու համար հետ դնել այս անգամ մյուս ոտքը (հետ մղվող ուսի կողմի ոտքը): Այսպիսով՝ մրցակցի ոտքերը կգտնվեն մի գծի վրա (առջևից հետ ուղղությամբ) կամ մինչև անգամ կարող են խաչաձևել, իսկ նման դրությունները խիստ անկայուն են: Նստեցնելը այնպիսի գործողություն է, երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը օգտագործելով մրցակցի թեկուզ աննշան չափով հետ թեքվելը, կտրուկ կքանստում է և նրան ձեռքերով կտրուկ ձգելով ներքև՝ քաշում է ցած: Մրցակիցը, չկարողանալով ժամանակին փոխել ոտքերի դրությունը, ստիպված է լինում կքանստել, ծալել ծնկները, դրանով իսկ կորցնել ազատ շարժվելու հնարավորությունը: Կարելի է զուգընկերոջը նստեցնել թե՛ մեկ, թե՛ երկու ոտքերի վրա:

Հիմնական բռնվածքներ

Արևելահայկական «Կոխ» ըմբշամարտի ժամանակ հիմնականում բռնում են պարող-ըմբիշի հագուստից (չուխայից): Բռնելու բնորոշ ու ամենից հաճախ գործադրվող ձևերը հետևյալներն են՝ բռնում թևից, տարանուն թևերից, տարանուն թևից և օձիքի առջևից (հետևից), տարանուն թևից և օձիքից, մրցակցի տարանուն թևի տակից, տարանուն թևից և գոտուց (մեջքից կամ կողքից), օձիքից՝ խաչմերուկ, գոտու երկու կողքերից և այլն: Մակայն «Կոխ» հայկական գոտեմարտում բռնում են ոչ միայն չուխայից, այլև թևերից, պարանոցից ու իրանից: Բռնելու այս տեսակները գործնականում քիչ են տարածված, քան թևից կամ պարանոցից: Արևմտահայկական

«Կոխ»-ի մրցման ժամանակ հավասարապես օգտագործվում են բռնվածքներ թե՛ հագուստից (տաբատից), թե՛ մարմնի զանազան մասերից, այդ թվում ոտքերից: Շատ հաճախ գործադրվում են համակցված բռնվածքներ, այսինքն՝ միաժամանակ և՛ հագուստից, և՛ մարմնի որևէ մասից:

Հիմնական տեխնիկական գործողություններ

Գոտեմարտի ժամանակ հաղթանակի հասնելու համար գործադրվող տեխնիկական միջոցները կարելի է պայմանականորեն բաժանել հինգ խմբի:

1. Զանազան տեխնիկական գործողություններ ներկայացնող հարձակման նախապատրաստման միջոցներ: Այդ գործողությունները մարտավարությունում նույնպես գործադրվում են, որպեսզի նպատակահարմար իրադրություն ստեղծվի հնարքներ կատարելու համար: Օրինակ՝ խաբուսիկ շարժումներ կատարելով՝ մրցակցին դուրս բերել հավասարակշռությունից, ստիպել մրցակցին դիմել ձգելու կամ հրելու և այլն:

2. Տեխնիկական գործողությունների իրագործման նպատակահարմար միջոցներ ներկայացնող հնարքները, որոնք որոշակի ձև ունեն և օգնում են մրցակցին հաղթելու կամ նրան աննպաստ դրության մեջ դնելու:

3. Պաշտպանություն. Հնարքին արգելք հանդիսացող գործողություններ, որոնք սովորաբար ծառայում են նաև որպես հակահնարք կատարելու համար ելման դրություններ:

4. Հակահնարքներ: Մրցակցի կողմից գործադրվող հնարքներին հակադրվող համապատասխան հնարքները:

5. Մեկ և ավելի տեխնիկական գործողությունների (հնարքներ, պաշտպանություններ, հակահնարքներ, համակցումներ), որոնք գործադրվում են հաղթանակի հասնելու նպատակով:

Մարզման գործընթացում հիմնականում ուշադրություն դարձնել հնարքների վրա: «Կոխ» հայկական մարզական գոտեմարտի երկու տարատեսակներում էլ բավականաչափ հնարքներ են գործադրվում: Սույն ծրագրում բերված են հետևյալ հիմնական տեխնիկական գործողությունները:

ա) Արևելահայկական (չուխաներով) «Կոխ»-ի համար՝

1. ամենից շատ տարածված հնարքների նկարագրությունը,
2. ոչ հաճախ գործադրվող հնարքների թվարկումը,
3. հնարքներից կազմված համակցումների նկարագրությունը:

բ) Արևմտահայկական (տաբատով) «Կոխ»-ի համար՝

1. կանգնած դրությունում գոտեմարտի բաժանում գործադրվող ամենաբնորոշ հնարքների նկարագրությունը,

2. ծնկաչոք դրությունում գոտեմարտի բաժնում գործադրվող ամենաբնորոշ հնարքների նկարագրությունը,

3. գոտեմարտի երկու տարատեսակներում գործադրվող հիմնական հնարքների թվարկումը:

Յուրաքանչյուր հնարքի տեխնիկան նկարագրվում է հետևյալ կարգով՝

1. հնարքի գործադրում
2. ելման դրություն,
3. հնարքի կատարում,
4. վերջնական դրություն,

5. պաշտպանություն,
6. հակահնարք:

Հնարքի գործադրումը

Այստեղ նկարագրվում են այն նպատակահարմար դրությունները, որոնք չափազանց հեշտացնում են հնարքի գործադրումը կամ նրա մարզումը: Նկարագրվում են այդ նպատակահարմար դրությունները և այն դրությունների նախապատրաստման միջոցները: Այս ամենը «Կոխում» պարող-ըմբիշին հնարավորություն է տալիս իմաստավորելու իր գործողությունները, ըմբռնելու տեխնիկայի առավելությունը բիրտ ուժի հանդեպ:

Ելման դրությունը

Այստեղ նկարագրվում է, թե հարձակվող ըմբիշը ինչպես պետք է կանգնած լինի և ինչպիսի բռնվածքներ պետք է գործադրի: Այլ կերպ ասած, տրվում են կանգնվածքը և բռնվածքները: Նկարագրված հնարքները գործադրվում են թե՛ ձախ, թե՛ աջ կանգնվածքից, սակայն հարմարավետության նպատակով հիմնական հնարքները տրված են աջ կանգնվածքից:

Բռնվածքը

Որևէ հնարք գործադրելիս ոչ մի դեպքում չի կարելի բաց թողնել այն բռնվածքը, որը նախատեսված է տվյալ հնարքի կատարման համար:

Մարզման սկզբում բռնվածքների բոլոր տեսակները պետք է փորձարկվեն, որպեսզի մարզվող պարող-ըմբիշը այս կամ այն հնարքը գործադրելիս զգա նրանց հարմարավետությունը: Պետք է ոչ միայն բռնել հագուստից (չուխա կամ տաբատ), այլև աշխատել բռնելուց հետո այն մատներով հավաքել և դաստակը շուռ տալու միջոցով լավ ձգել դեպի կատարող պարող-ըմբիշը: Այն հնարավորություն է տալիս ինչպես ամուր բռնելու, այնպես էլ ավելի լավ զգալու և վերահսկելու մրցակցի շարժումները: Թները, պարանոցը, ոտքերը և իրանը բռնելու ձևերը նույնն են, ինչպես միջազգային ըմբշամարտի այլ ձևերում (ազատ ոճի, հունահռոմեական, սամբո, ձյուդո):

Կատարումը

Հնարքի կատարման նկարագրությունը դժվարանում է նրանով, որ յուրաքանչյուր գցումը բաղկացած է մի շարք տարրերից, որոնց անջատ նկարագրելու դեպքում գործողության ամբողջականության տպավորությունը կկորչի: Հետևաբար, յուրաքանչյուր հնարքի նկարագրությունը լրացված է գործողությունը պարզաբանող լուսանկարով:

«Փաթաթել», «տակիատել», «ոտնդիր», «կառչել» հասկացությունները լավ հասկանալու համար սկզբում անհրաժեշտ է պատկերացնել կարդացած նկարագրությունը և ապա այդ

պատկերացումը համեմատել լուսանկարում զետեղվածի հետ: Յուրաքանչյուր հնարքի տեխնիկան ճիշտ ուսուցանելու համար անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել մանկավարժ-մարզիչի այնպիսի լրացուցիչ ցուցումների վրա, ինչպիսիք են՝ «բացել ներքանը 180°», «փոխադրել մարմնի ծանրությունը», «քիչ կքանստել ոտքերի վրա» և այլն: Նման ցուցումները անտեսելու դեպքում համարյա թե հնարավոր չի լինում ճիշտ կատարել հնարքը: Ճիշտ պետք է հասկանալ նաև «ցած-աջ», «ձախ-վեր» և այլ ցուցումները: Այդ արտահայտությունները ցույց են տալիս շարժման միջանկյալ ուղղությունները և նման դեպքերում սկզբում պետք է ուշադրություն դարձնել առաջին ուղղության, ապա երկրորդի վրա:

Վերջնական դրությունը

Այս պարզաբանումը ստուգողական նպատակ ունի և օժանդակում է հնարքի ճիշտ կատարման վերահսկողությանը: Եթե հնարքը գործադրելուց հետո հարձակվող պարող-ըմբիշն ու նրա մրցակիցը, վայր ընկնելով մրցագորգի վրա, կնդունեն նկարագրված վերջնական դրությունը, նշանակում է հնարքը ճիշտ է կատարված: Հնարքը կատարելիս յուրաքանչյուր զգման վերջում հարձակվող պարող-ըմբիշը պարտավոր է մրցագորգի վրա ապահովագրել գուգընկերոջը նրա վայր ընկնելու ժամանակ: Այսպիսով՝ պարող-ըմբիշի մոտ դաստիարակվում է համապատասխան մշակույթ, զարգանում են ընկերասիրության և փոխադարձ հարգանքի զգացմունքներ:

Պաշտպանությունը

Այստեղ նկարագրվում են հարձակվող պարող-ըմբիշի դեմ ուղղված պաշտպանվող պարող-ըմբիշի այն տեխնիկական գործողությունները, որոնք արգելափակում են հարձակվող պարող-ըմբիշի հնարքի կատարումը:

Հակահնարքները

Նկարագրվում են պաշտպանվող պարող-ըմբիշի այն գործողությունները, որոնց միջոցով կարելի է ոչ միայն պաշտպանվել, այլև պատասխան տեխնիկական գործողությամբ հարձակվող պարող-ըմբիշին գետնել:

Ըմբշամարտի ընթացքում կատարվող բոլոր ձևերում ընդունված տեխնիկական գործողություններից առավել մեծ դեր ունի ոչ թե բացարձակ ուժի մեծությունը, այլ այսպես կոչված հարաբերական ուժը [174]:

Իսկական դաստիարակությունը ոչ այնքան կանոնների, որքան

վարժությունների մեջ է:

Շան-Շակ Ռուսո

ԳԼՈՒԽ 3. ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ

ԱՐԵՎՄՏԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿԻ ՏԱՐԲԵՐ

ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ

3.1. Նախատեսված 9-11 տարեկան պարող-ըմբիշների համար

Պարող-ըմբիշի մկանային ուժը և նրա մշակումը

Ցանկացած ըմբշամարտի մրցաձևում, որտեղ բնորոշ է հաղթահարելու գուզընկերոջ դիմադրությունը, մկանային ուժը կարևոր է: Ինչպես գոտեմարտի ընթացքում, այնպես էլ հնարքները կատարելիս պարող-ըմբիշի կողմից ներդրված մկանային ուժը կարող է լինել ինչպես շարժում (արագաուժային), այնպես էլ ուժի ներդրումով, որտեղ չկա շարժում (կայուն): Տեխնիկական հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և համակցումները, որպես կանոն կատարվում են շարժման ուժի ներդրման միջոցով, իսկ կամուրջ դրություն ընդունելը, մրցակցին կամուրջ դրությունում պահելը կամ ծնկաչոք դրություն ընդունելը, պարող-ըմբիշից պահանջում է առավելապես կայուն ուժ:

Ըմբշամարտի բոլոր ձևերում ընդունված տեխնիկական գործողությունները, որոնք կատարվում են ընթացքում, առավել մեծ

դեր ունի ոչ թե բացարձակ ուժի մեծությունը (մկանախմբերի գումարային ուժը), այլ, հարաբերական ուժը (բացարձակ ուժի հարաբերությունն է մարզիկի անձնական քաշի նկատմամբ): Գոտեմարտի ժամանակ առանձնահատուկ նշանակություն ունի պայթուցիկ կամ «կտրուկ» ուժի դրսևորումը, այսինքն՝ առավելագույն ուժի դրսևորման կարողությունը ժամանակի ամանակարձ միավորի ընթացքում:

Մարզիչից պահանջվում է ճիշտ ընտրել այն միջոցները, որոնցով անհարժեշտ է մշակել պարող-ըմբիշի մկանային ուժը: Մկանային ուժ մշակող վարժությունները պայմանականորեն կարելի է բաժանել երկու խմբի.

ա) անձնական ուժային,

բ) արագաուժային:

Հաշվի առնելով պարող-ըմբիշների անատոմո-ֆիզիոլոգիական առանձնա-հատկությունները՝ «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզումներին առավելապես պետք է գերակշռեն արագաուժային վարժությունները:

Պարող-ըմբիշի մկանային ուժը մշակող վարժությունները Վարժություններ առարկաներով

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում մկանային ուժ մշակելու համար մեծ կիրառություն ունեն ծանրաձողերով, կշռաքարերով, կցագնդերով, լցունված գնդակներով վարժությունները: Անհրաժեշտ է ընտրել այնպիսի շարժումներ, որոնք ավելի արդյունավետ են «Կոխ»

հայկական ըմբշամարտի տեխնիկական գործողությունները կատարելու համար: Պետք է ընտրվեն այնպիսի ծանրություններ, որ մարզիկը կարողանա վարժությունը կրկնել 5-7 անգամ և շարժումները կատարի հնարավորինս արագ: Դրանց խմբին են պատկանում՝

- ա) ծանրաձողի բարձրացումը մինչև ծնկները կամ մինչև կուրծքը (հանգիստ կամ կտրուկ),
- բ) ձեռքերի ծալումը, տարածումը արմնկային հոդում պարող-ըմբիշի անձնական քաշի 25-35 տոկոս հարաբերակցության սահմաններում ծանրաձողով,
- գ) կքանիստ, թեքում առաջ, կողմ, շրջումներ ծանրաձողը ուսերին:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզումներին հաջողությամբ կարելի է կիրառել կցագնդերով վարժությունները: Ցանկալի է, որ նրանք լինեն տարբեր քաշերի: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտով զբաղվող երեխաների համար արդյունավետ վարժություն է պարանամազլցումը, հատկապես այն երեխաների, որոնց մոտ թույլ են զարգացած ծալիչ և ձեռքերի դաստակի մկանները: Ուսային ծալիչ և տարածիչ մկանների ուժի մշակման համար դրական ազդեցություն ունեն նաև պտտաձողի վրա կատարվող վարժությունները:

Պարող-ըմբիշների մկանային ուժը մշակող վարժություններ գույգերով

1. Քայլ, վազք, կքանիստ, թեքում առաջ, կողմ՝ զուգընկերոջը ուսերին դրած:

Կատարել ձեռքերի վրա ցատկեր տեղում՝ զուգընկերոջ յուրաքանչյուր քայլի հետ. նախապես զուգընկերը բռնում է ցատկող պարող-ըմբիշի ոտքերից:

2. Պարող-ըմբիշները մեջքով կանգնում են իրար դիմաց: Ձեռքերը վեր բարձրացնելով՝ ափերը միացնում են իրար: Նրանցից մեկը, թեքվելով առաջ, զուգընկերոջը գլորում է մեջքի վրայից:

3. Պարող-ըմբիշներից մեկը պառկում է որովայնի վրա, իսկ մյուսը կանգնում է նրա գլխավերևում՝ բռնելով նրա մեջքը, ոտքերը ծալելով բարձրացնում նրան կրծքի վրա, այնուհետև ուղղում ոտքերը:

4. Պարող-ըմբիշներից մեկը հակառակ բռնվածքով բռնում է կողքով դեպի իր կողմը կանգնած զուգընկերոջ մեջքը: Բարձրացնելով վեր՝ նորից ընդունում ելման դրություն (կրկնում 5-6 անգամ):

Մկանային ուժը մշակող պարող-ըմբիշի համար հատուկ վարժություններ

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում մկանային ուժը մշակում են նաև ծնկաչոք դրությունից՝ զույգերով կատարվող հատուկ վարժությունների միջոցով:

1) Ծնկաչոք դրությունից, բռնելով զուգընկերոջ մեջքը կողքից կամ ներքևից, բարձրացնել մինչև կուրծքը:

2) Ծնկաչոք դրություն, հակադարձ բռնվածքով զուգընկերոջ մեջքը բարձրացնել վեր: Վարժությունը կատարվում է մկանային ուժի ոչ ամբողջական լարումով:

3) Մարզումների ժամանակ մանկավարժ-մարզիչի հանձնարարությամբ կարելի է կատարել նաև տարաբնույթ վարժություններ: Ամբողջ էությունը կայանում է հետևյալում. մարզիչը, ընտրելով որոշակի հնարք կամ տարր, պարող-ըմբիշներին առաջարկում է ընդունել համապատասխան ելման դրություն, որից հետո առաջարկում է վարժություններ, այնուհետև վարժություններ, որոնք պետք է կատարել առավելագույն ուժով:

4) Պարող-ըմբիշներն ընդունելով գոտեմարտական կանգ, մարզիչի հրահանգից հետո մկանային ճիգերի լարումով պետք է աշխատեն արագ բռնել միմյանց մեջքը:

Պարող-ըմբիշի հոդերի շարժունակությունը (ձկունություն) և նրա մշակումը

ձկունությունը՝ որպես մեծ լայնությամբ շարժում կատարվող ընդունակություն, կամ հոդերի շարժունակություն, ըմբշամարտում ունի խիստ կարևոր նշանակություն: Ըմբշամարտով զբաղվող այն երեխան, որը օժտված է մեծ ձկունությամբ, նա հեշտ դուրս է գալ ըմբշամարտում «վտանգավոր» կամուրջ դրությունից, բռնում «բանալի», կատարում գցումներ և շրջումներ արտակորվելով: Եթե երեխայի մոտ վատ է մշակված ձկունությունը, նախ կդժվարանա հնարքների արդյունավետ կատարումը, ապա մարտավարական

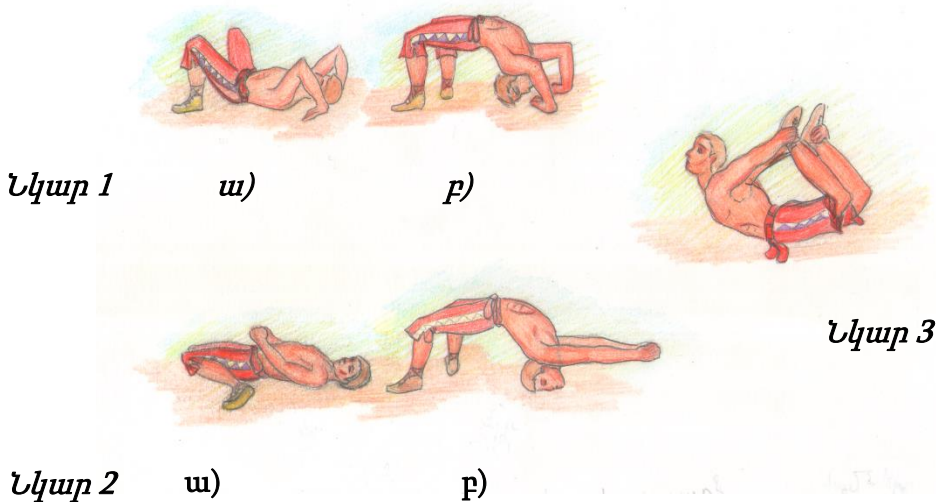
տարբերակների օգտագործումը: Միաժամանակ ճկունության ոչ բարձր մակարդակը բացասական է ազդում հնարքների կատարման ժամանակ, պարող-ըմբիշի ներդրած ուժի և արագության վրա:

Ճկունությունը կամ այլ կերպ ասած հոդերի շարժունակությունը կարող է իր ազդեցությունն ունենալ մկանային ուժի, արագաշարժության, տեխնիկայի և մարտավարության վրա: Սակայն դա չի նշանակում, որ մարզումների ժամանակ պետք է չարաշահել ճկունության մշակման համար նախատեսված վարժությունները: Նրանք արագ հոգնածություն են բերում պարող-ըմբիշի կապաններում, հոդերում, հետևաբար կարող են առաջացնել մկանային ցավեր: Կապանների և մկանների առաձգականությունը լավացնելու նպատակով ճկունության վարժությունները խորհուրդ է տրվում կատարել փուլերով: Այդ վարժությունները պետք է կրկնվեն 4-6 անգամ, որտեղ աստիճանաբար պետք է մեծացնել կատարվող շարժման լայնույթը: Վարժությունը սկզբում կատարվում է դանդաղ, որից հետո աստիճանաբար արագացվում է, իսկ նրա լայնույթը պետք է ավելացնել աստիճանաբար, որպեսզի մկաններում վնասվածքներ չառաջանան: Ճկունության վարժություններն անհրաժեշտ է առաջարկել երեխաներին մարզման ներգրավիչ, նաև հիմնական մասի վերջում, երբ պարող-ըմբիշի օրգանիզմը բավականաչափ «տաքացած» վիճակում է: Ցածր շարժունակություն ունեցող երեխաների մոտ, որոշ վարժությունների որոշակի համալիրների միջոցով կարելի է մշակել ճկունություն:

- 1) Շրջանաձև շարժում կոնքազդրային հոդում (ուսերի դրությունը պետք է լինի անշարժ, իսկ ձեռքերը՝ կոնքին, ուսերին, ազատ):
 - 2) Իրանի շրջանաձև շարժում (ձեռքերը վեր բարձրացնելով՝ կարելի է նաև փաթաթել գլխին):
 - 3) Ծնկաչոք դրությունում ոտքերի խաչաձևում՝ աջ-ձախ:
 - 4) Որովայնի վրա պառկած դիրքից արտակորվել՝ յուրաքանչյուր ձեռքով բռնելով համանուն ներբանը:
 - 5) Կազմել լարան (ուղիղ կողային):
 - 6) Կամուրջ դրությունից արմնկային հոդում ձեռքերի ծալում և ուղղում:
 - 7) Թեքումներ առաջ, կողմ (առանց ոտքերը ծալելու):
 - 8) Թափեր ձեռքերով և ոտքերով (մեծ լայնությամբ):
- Ըմբշամարտի ցանկացած տարատեսակում ճկունությունը մշակող հատուկ վարժությունների ցանկին են պատկանում բոլոր այն շարժումները, որոնք կատարվում են կամուրջ դրությունում:

**Արևմտահայկական ըմբշամարտում պառկած դրությունից
կամուրջ կատարելը և հնարավոր շարժումները**

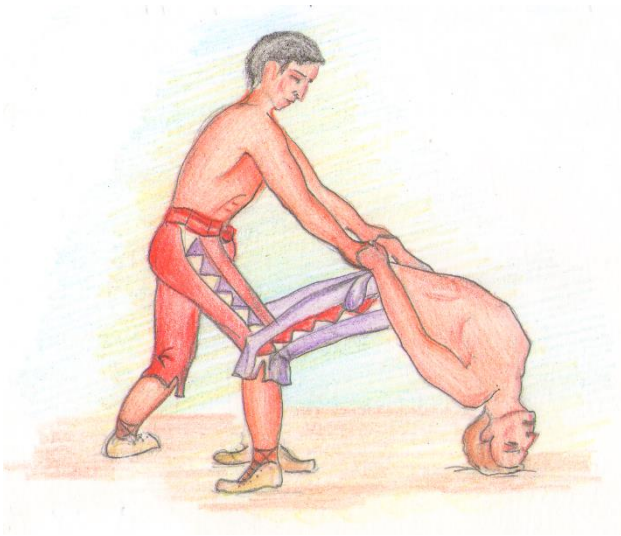
- 1) Պառկած դրությունից ընդունել կամուրջ՝ հենվելով ձեռքերին:
- 2) Կամուրջ դրությունից առաջ, հետ՝ ձեռքերի օգնությամբ:
- 3) Կամուրջ դրությունից շարժում առաջ և հետ՝ առանց ձեռքերի օգնությամբ:
- 4) Արտակորվելով հետ բռնել սրունք-թաթային հողից:
- 5) Ձեռքերով հենվել պատին, ընդունել կամուրջ դրություն (տես՝ նկար. 1ա,բ; 2ա,բ; 3):



**Նկար 1,2,3. Պառկած դրությունից կամուրջ կատարելը և տարաբնույթ
շարժումները**

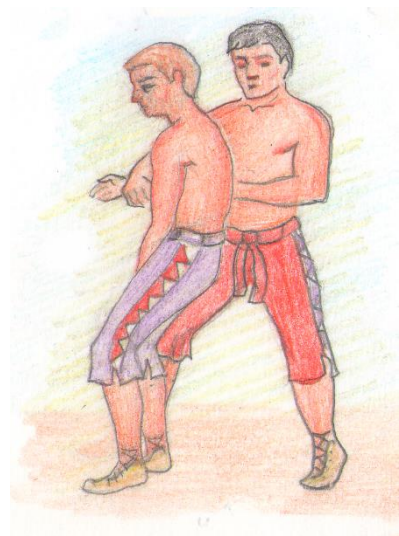
**Արևմտահայկական ըմբշամարտում կանգնած դրությունից կամուրջ
կատարելու հիմնական վարժությունները**

- 1) Կատարել կամուրջ առջևում կանգնած զուգընկերոջ օգնությամբ, որը բռնում է զույգ ձեռքերը:
- 2) Կատարել կամուրջ, երբ զուգընկերը աջ կամ ձախ կողմից բռնել է դաստակը կամ բազուկը:
- 3) Ընդունել կամուրջ դրություն, ինքնուրույն, ձեռքերի օգնությամբ: Սկզբում մրցագործին հպվում են ձեռքերը, հետո միայն ճակատը (տես՝ նկար 4ա,բ,5,6ա,բ):

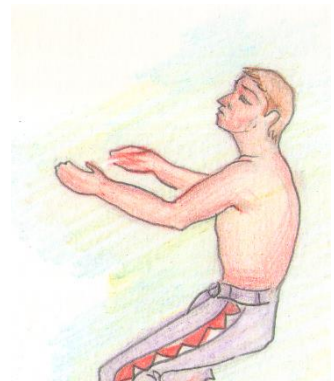
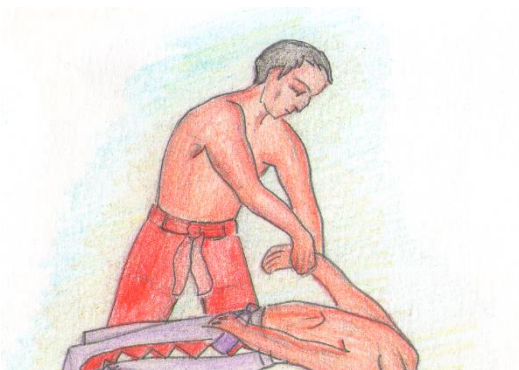


Նկար 4

ա)

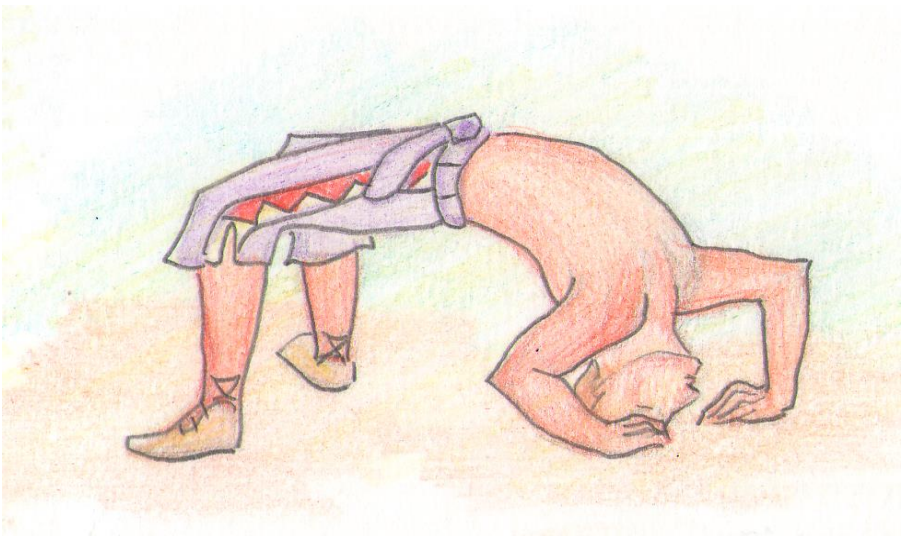


բ)



Նկար 5

Նկար 6 ա)



Նկար 6 բ)

*Նկար 4,5,6 Կանգնած դրությունից կամուրջ կատարելու հիմնական
վարժություններ*

Պարող-ըմբիշի արագաշարժությունը և նրա մշակումը

Ըմբշամարտում արագաշարժությունը շարժում, հնարք, հակահնարք կատարելու ընդունակություն է հնարավորին չափ կարճ ժամանակաընթացքում: Այս ընդունակության ոչ բավարար մակարդակը կիջեցնի հնարքների կատարման արդյունավետությունը:

Գոտեմարտի ժամանակ արդյունքի է հասնում այն պարող-ըմբիշը, որն իր մրցակցից նույնիսկ վարկյանի հարյուրերորդական չափով արագ է գործում: Պարող-ըմբիշի արագաշարժությունը մեծ մասամբ պայմանավորվում է նրա նյարդային գործընթացների շարժունակությամբ, այսինքն՝ մրցակցի նույնիսկ փոփոխվող շարժումների հանդեպ ունեցած զգացողությամբ:

Պետք է կարողանալ ճիշտ և արագ կողմնորոշվել զուգընկերոջ կողմից թելադրված իրավիճակում և ժամանակին կատարել տեխնիկական գործողություն: Արագաշարժության մշակումը հաջող կընթանա այն ժամանակ, երբ մանկավարժ-մարզիչը հաջողությամբ է կիրառում հետևյալ մեթոդական ցուցումները՝

- 1) Վարժությունների կատարումը հեշտացրած պայմաններում՝ գործողության և շարժումների բազմաթիվ կրկնություններ և հնարավորին չափ մեծ արագությամբ: Օրինակ՝ հնարքի կատարումը կամ գոտեմարտը համեմատաբար թեթև քաշ ունեցող զուգընկերոջ հետ, վազք թեք տարածության վրա, թեթև քաշ ունեցող լցունված գնդակի նետում և այլն:

2) Վարժությունների կատարումը մանկավարժ-մարզիչի անսպասելի հրահանգների ներքո:

Այս դեպքում պարող-ըմբիշին առաջարկում է կատարել հնարավորին չափ մեծ արագությամբ գործողություն, որտեղ պետք է պատասխանի մանկավարժ-մարզիչի կողմից տրված անսպասելի ազդանշանին կամ հրահանգին: Ազդանշանը կարելի է հաղորդել խոսքով կամ ծափի, սուլիչի միջոցով, երբեմն անհրաժեշտ է կիրառել տարբեր պայմանական շարժումներ ձեռքերով, ոտքերով, իրանով, այսինքն՝ ներգործել ոչ թե լսողական, այլ տեսողական վերլուծիչի վրա, որն ավելի առանձնահատուկ է ըմբշամարտին: Օրինակ՝ պարող-ըմբիշը, տեսնելով մանկավարժ-մարզիչի աջ ձեռքը, արագ կատարում է գցում մեջքի վրայից:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզումների արագաշարժությունը մշակող ընդհանուր վարժություններ կարող են հանդիսանալ.

- 1) 8-10 մետր առավելագույն արագության վազքը ցածր մեկնարկից «երթուղի» հրահանգի տակ (կրկնել 7-9 անգամ),
- 2) առավելագույն արագության վազք 15-20 մետր (կրկնել 7-9 անգամ),
- 3) հեռացատկ տեղից,
- 4) եռացատկ տեղից:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզումների արագաշարժությունը մշակելու համար արդյունավետ է կարճատև ժամանակով խաղերի կազմակերպումը, հատկապես բասկետբոլ,

մրցագորգի վրա ռեգբի ծնկած դրությունում, ֆուտբոլ, հանդբոլ, վոլեբոլ և այլն:

**Պարող-ըմբիշի արագությունը մշակող նմանակող
վարժությունները**

- 1) Շրջումը արտակորվելով, ձեռքերը բռնած, «բանալի» հնարքի նմանակում:
- 2) Շրջում գլորումով՝ մեկ ձեռքով բռնած «բանալի», մյուսով՝ մրցակցի իրանը:
- 3) Շրջում՝ բռնած երկու ձեռքով մրցակցի իրանը հնարքի նմանակում:
- 4) Գցում արտակորվելով հնարքի նմանակում:
- 5) Գցում մեջքի վրայից հնարքի նմանակում:
- 6) Փոխադրում՝ «սուզվելով» բռնած մրցակցի պարանոցը և իրանը հնարքի նմանակում:
- 7) Գցում պտտվելով հնարքի նմանակում:

Այս բոլոր թվարկված նմանակող վարժությունները կարելի է կատարել ինչպես առանց զուգընկերոջ, այնպես էլ ըմբշամարտի խրտվիլակներով: Ըմբշամարտի մարզումն անվտանգ և արդյունավետ կազմակերպելու համար անհարժեշտ պայման է մրցագորգից դուրս ունենալ երեք մետրանոց, այսպես կոչվող, ապահովող փափուկ ավելորդ մաս, որի հաստությունը պետք է կազմի 7 սմ ոչ պակաս և ոչ ավել:

Ըմբշամարտի մարզումների արդյունավետության բարձրացմանը նպաստավոր է տարբեր քաշի խրտվիլակների օգտագործումը:

«Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում պարող-ըմբիշի հոգնածության որոշումը ըստ արտաքին ցուցանիշների

Աղյուսակ 7

Հոգնածության ցուցանիշները	Հոգնածության բնույթը		
	Ոչ շատ	Չափավոր	Զգալի
Մաշկի ծածկույթը	Քիչ կարմրածու-թյուն	Դեմքի կարմրածություն	Դեմքի դժգնություն, իրանի ցայտուն կապտություն
Քրտարտադրությունը	Չափավոր	Առատ	-----
Շնչառությունը	Արագացված	Նկատելի արագացված, որը փոխարինվում է խորը շնչումներով	Շնչահեղձություն, Շնչառության անհամաչափություն (առիթմիա)
Դեմքի արտահայտությունը	Դիմագծերը սրված են	Դիմագծերը սրված են, բերանի եզրերին նկատվում է թքարտադրություն	Դիմագծերը խիստ սրված են, դեմքի արտահայտությունը փոխված
Շարժումները	Պահպանվում են	Խանգարվում է, շարժվելիս նկատվում է մարմնի ճոճումներ, արագաշարժությունը և մկանի ուժի մակարդակը նվազում է	Կտրուկ ձևով խանգարվում է, մարմնի շարժումների համագործակցությունը (կոորդինացիան)
Ինքնազգացողությունը	Բողոք չկա	Նախաբազուկներում նկատվում է ցավ և փքվածություն	Նույն երևույթների նաև գումարվում է ընդհանուր թուլություն, մկանային ցավ, գլխացավ, սրտխառնոց

Խրտվիլակները պետք է ընտրվեն այնպես, որ նրանց քաշը կազմի պարող-ըմբիշի սեփական քաշի 1/3-ը: Մարզումները անցկացնելիս անհրաժեշտ է ճիշտ ապահովել պարող-ըմբիշների քաշային կարգերը, հնարքներն ուսուցանելիս կամ ուսումնական

գոտեմարտերի ժամանակ անհրաժեշտ է զույգերն ընտրել այնպես, որ գոտեմարտող պարող-ըմբիշներից երկուսն էլ ունենան մարմնի գրեթե միևնույն քաշը: Սա օգնում է առաջին հերթին խուսափելու տարաբնույթ վնասվածքներից, ապա հեշտացնում է ուսուցումը. պարող-ըմբիշներն ավելի ազատ են զգում իրենց կատարած տեխնիկական գործողություններում: Առանձնակի ուշադրություն պետք է դարձնել պարող-ըմբիշների մարդաչափական տվյալներին, հատկապես մարմնի հասակին: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի հնարքները գնահատվում են միավորներով՝ ելնելով կատարած հնարքի բարդությունից, պարող-ըմբիշի մարմնի դիրքից: Երբ հնարքը կատարվում է գեղեցիկ և մեծ լայնությամբ, եղած միավորին գումարվում է ևս մեկ միավոր: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում հնարքները գնահատվում են երեք, երկու, մեկ միավորներով:

- 1) Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը կատարել է լիարժեք հնարք և իր մրցակցին հինգ վայրկյան և ավելին պահել է վտանգավոր իրավիճակում՝ (կամուրջ, կիսակամուրջ), գնահատվում է երեք միավոր (արևմտա-հայկական «Կոխ»-ում): Իսկ եթե հնարքը կատարվել է լիարժեք, սակայն վտանգավոր դրության մեջ չի պահել մրցակցին այդ դեպքում պարող-ըմբիշին տրվում է երկու միավոր:
- 2) Պարող-ըմբիշը կարող է ստանալ մեկ միավոր, երբ կարողանում է մրցակցին կանգնած դրությունից տեղափոխել ծնկաչոք դրության: Այս դեպքում միավորը տրվում է, երբ պաշտպանվող՝ պարող-ըմբիշը գտնվում է ծնկների վրա և ձեռքերով հպվում է մրցագորգին, կամ երբ

ծնկաչոք դրությունում ներքևում գտնվող պարող-ըմբիշը կարողանում է հնարք կատարել և բարձրացնելով վեր՝ մրցակցին շրջել ծնկաչոք դրություն:

- 3) Երբ պարող-ըմբիշը կատարում է լիարժեք հնարք մեծ լայնությամբ և մրցակցին հինգ վայրկյան և ավելին պահում է վտանգավոր դրության մեջ, այդ դեպքում արդյունավետ գոտեմարտի համար նրա վաստակած միավորներին գումարվում է ևս մեկ միավոր:
- 4) «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում, երբ հնարք կատարող պարող-ըմբիշը, փորձելով կատարել հնարքը, սակայն այն չի ստացվում և հնարքը կատարող պարող-ըմբիշը հայտնվում է վտանգավոր իրավիճակում, առանց պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ճիգերը ներդնելու, պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ոչ մի միավոր չի ստանում, այսինքն այն ուղղակի մրցավարության կողմից չի գնահատվում:

Ընդունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում

Ուսումնամեթոդական ձեռնարկը սկսվում է «Կոխ» հայկական գոտեմարտում գոյություն գունեցող հիմնական դրություններով՝ պարող-ըմբիշների տեխնիկական գործողությունների կատարումը առաջին հերթին սկսվում է կանգնած դրությունով, պարող-ըմբիշը կարող է կատարել տարաբնույթ հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական հնարքներ:

Հիմնական կանգնվածքները «Կոխ» հայկական գոտեմարտում կարող են լինել՝

- ա) աջակողմյան,
- բ) ձախակողմյան,
- գ) ճակատային:

Նշված կանգնվածքներից յուրաքանչյուրը կարող է լինել բարձր, միջին, ցածր: «Կոխ» հայկական գոտեմարտի արևելահայկական տարատեսակում հաճախակի կիրառվում են բարձր և միջին, իսկ արևմտահայկական տարատեսակի դեպքում միջին և ցածր կանգնվածքները: Աջ կանգնվածքի դրություն ընդունելու համար պարող-ըմբիշն աջ ոտքը դնում է առաջ, ձախը՝ հետ, իսկ ձախ կանգնվածքի համար ձախ ոտքն՝ առաջ, աջը՝ հետ: Ճակատային կանգնվածքի ժամանակ պարող-ըմբիշի ոտքերը գրեթե գտնվում են միևնույն հավասարության վրա, իսկ հեռավորությունը՝ տվյալ պարող-ըմբիշի ուսերի լայնությամբ (տես՝ նկար 7,8,9):



Նկար 7



Նկար 8



Նկար 9

Երբ պարող-ըմբիշներն ընդունում են ցածր կանգնվածք, նրանց ոտքերը պետք է լինեն լայն բացված, ծնկային հոդում կիսով չափ ծալված, իրանը առաջ: Կանգնվածքներում տարբերում են հետևյալ տարածությունները.

- հեռու, երբ բռնվածք գոյություն չունի (պարող-ըմբիշները գտնվում են միմյանցից հեռու),
- մոտ բռնվածք,
- միջին բռնվածք:

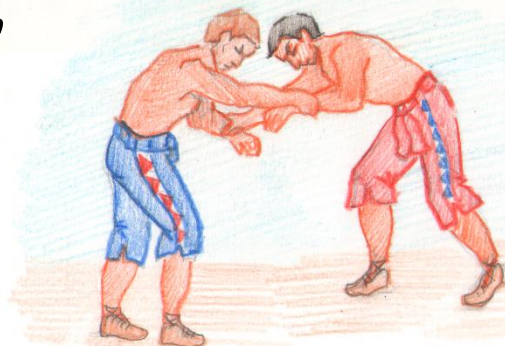
«Կոխ» հայկական գոտեմարտի արևմտահայկական տարատեսակում ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրության դեպքում պարող-ըմբիշը գտնվում է ծնկների վրա, ձեռքերը առաջ մեկնած, ամուր հպվում է մրցագորգին (տես՝ նկար 10,11,12):



Նկար 10



Նկար 11



Նկար 12

Ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրությունն էլ իր հերթին կարող է լինել ինչպես բարձր, այնպես էլ ցածր:

Բարձր ծնկաչոք դրությունում պարող-ըմբիշը ձեռքերը ուղղելով առաջ, ավերով հավում է մրցագորգին (հեռավորությունը մոտավորապես ծնկներից 20-22սմ, կոնքը պետք է լինի իջեցված՝ ոտնաթաթերով հավելով մրցագորգին) (տես՝ նկար 13,14):



Նկար 13



Նկար 14

Հիմնական բռնածվածքները և նրանցից ազատվելու միջոցները

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի ցանկացած տարատեսակում տեխնիկական գործողություն կատարելիս, լինի կանգնած, ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրությունում, պարող-ըմբիշին անհրաժեշտ է առաջին հերթին ունենալ բռնվածք, որի ժամանակ պետք է ճիշտ միացնի ձեռքերը: Տարբերվում են ձեռքերի միացման երկու տարատեսակները՝

ա) մատերը միացնելով «բանալի»,

բ) ձեռքը դաստակից բռնած:

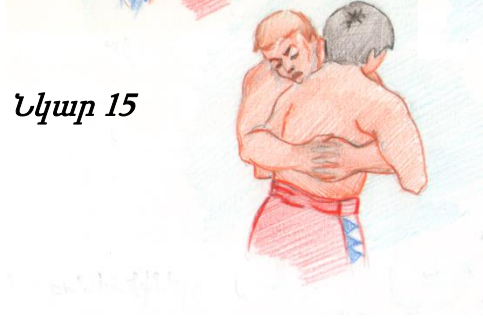
«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի ցանկացած տարատեսակում անթույլատրելի բռնվածք է համարվում, երբ մատերը հյուսված են (տես՝ նկար 15,16,17):



Նկար 15

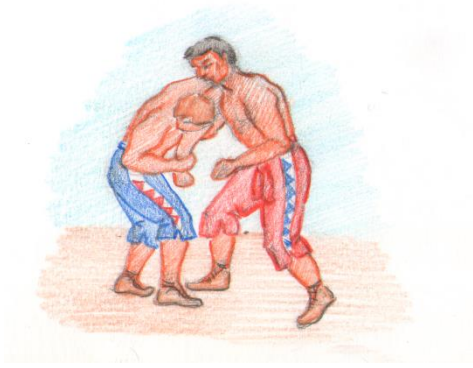


Նկար 16



Նկար 15,16,17. Հիմնական բռնվածքները և նրանցից ազատվելու տարբերակները

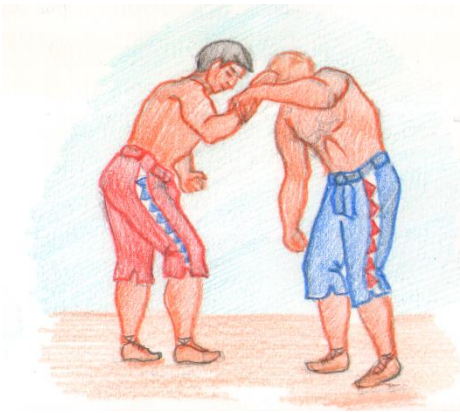
Տեխնիկական գործողությունները կատարելիս նման բռնվածքը կարող է առաջ բերել մատնահատվածների վնասվածքներ: Պարող-ըմբիշը պարտավոր է ճիշտ ձևով ազատվել բռնվածքից, հնարավոր բոլոր մրցականոններով թույլատրելի ձևերը օգտագործելով (տես՝ նկար 18,19):



Նկար 17 ա)



բ)



գ)



դ)

Հնարքները «Կոխ» արևմտահայկական գոտեմարտում (Ինքնաապահովումը վայր ընկնելիս)

Սույն ծրագրային պահանջներում իր ուրույն տեղն ունի պարող-ըմբիշների ինքնաապահովման ձևերի ուսուցումը: Այստեղ առանձնահատուկ նշանակություն ունի ինքնաապահովման հնարքների և մասնավորապես ճիշտ վայր ընկնելու տարբերակների իմացությունը:

Ըմբշամարտի հնարքները կատարելիս (հատկապես կանգնած դիրքումից) անհրաժեշտություն է լինում վայր ընկնել մրցագորգի

վրա: Սովորաբար հնարքները կատարվում են արագությամբ առավելագույն ճիգերի ներդրումով, և վայր ընկնելու ոչ ճիշտ կարողությունը երբեմն կարող է պատճառ դառնալ վնասվածքների: Հնարքների կատարման ժամանակ ճիշտ վայր ընկնելու համար կարևոր մեթոդական սկզբունք է՝ մկանախմբերի ժամանակին լարելը:

Հնարքների ժամանակ վայր ընկնելիս չպետք է թուլանալ կամ ընկնել գլխի վրա, կամ էլ հենվել արմունկների և դաստակների վրա:

Հնարքները ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրությունում («Կոխ» արևմտահայկական տարատեսակում)

Հնարք 1. Շրջում «լծակով»: Այս հնարքը կատարելու համար պարող-ըմբիշներից մեկը ընդունում է ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրություն (պաշտպանվող պարող-ըմբիշը), իսկ մյուսը (հարձակվող պարող-ըմբիշը) ծնկելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ կողմում, ձախ նախաբազուկը դնում է նրա պարանոցին (հնարավորին չափ գլխին մոտ): Աջ ձեռքը անցկացնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ ուսատակով և բռնում իր ձախ նախաբազուկը վերևից՝ դաստակին մոտ: Հնարքը կատարող պարող-ըմբիշը ձեռքով սեղմում է գուգընկերոջ պարանոցը, ոտքերով հրվելով մրցագորգից, միաժամանակ բարձրացնելով գուգընկերոջ ձախ ուսը և օգտագործելով նաև իր մարմնի անձնական քաշի ճնշումը՝ շրջում է գուգընկերոջը: Վերջնական դրություն. շրջելուց հետո պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կարող է գտնվել ինչպես մեջքի վրա, այնպես էլ կամուրջ դրությունում: Եթե պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կատարել

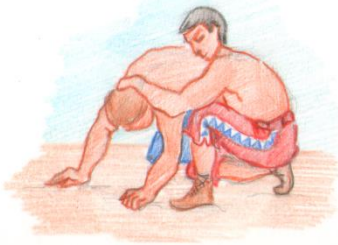
է «կամուրջ», ապա անհրաժեշտ է նույն բռնվածքով ճնշում գործադրել, միաժամանակ նրա գլուխը բարձրացնելով վեր (տես՝ նկար 20):

Այս հնարքը կատարելիս, պարող-ըմբիշների մոտ կարող են նկատվել հետևյալ բնորոշ սխալները՝

ա) Հարձակվող պարող-ըմբիշի ձախ նախաբազուկը դրվում է զուգընկերոջ պարանոցի (հիմքի) մոտ, սակայն անհրաժեշտ է, որ դրվի նրա գլխին մոտ. վերջին գործողությունն ավելի է մեծացնում ուսի լծակը:

բ) Հարձակվող պարող-ըմբիշը փորձում է շրջում կատարել միայն ձեռքերի ուժով, չօգտագործելով իր անձնական մարմնի քաշի ճնշումը:

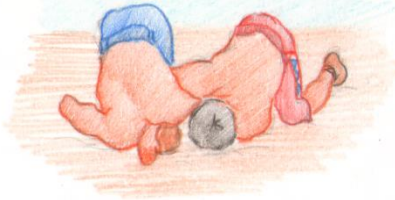
Նշված սխալները ուղղելու համար անհրաժեշտ է պարող-ըմբիշներին բացատրել, որ շրջում կատարելիս պաշտպանվող պարող-ըմբիշի դելտայաձև մկանը մինչև հնարքի ավարտելը չպետք է դուրս գա ուսի տակից, իսկ դեմքով անհրաժեշտ է հպվել զուգընկերոջ ձախ թիակին:



ա)



բ)



Նկար 20

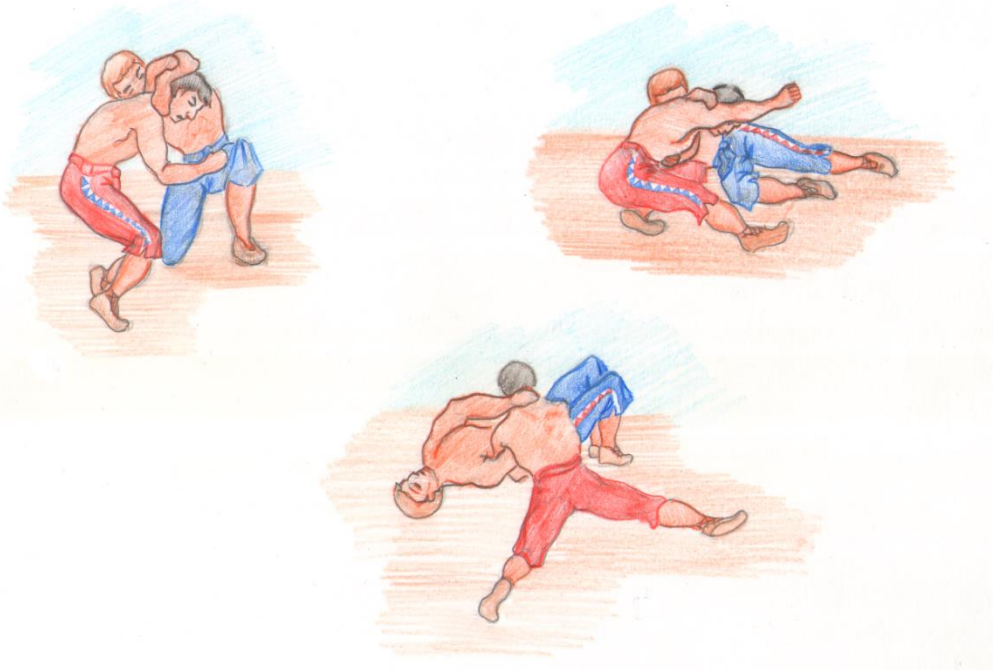
Շրջում «լծակով» հնարքի պաշտպանությունները:

Թույլատրելի մրցականոններով հնարք կատարող պարող-ըմբիշին չթողնել, որպեսզի կատարի բռնվածք: Հարձակվող պարող-ըմբիշի կողմից բռնած ձեռքը սեղմել մարմնին: Շրջման կողմը գտնվող ձեռքը հնարավորին չափ հեռացնել կողմ, կրծքով շրջվել դեպի հարձակվող պարող-ըմբիշը, ազատ (աջ) ձեռքով պարանոցի վրայից հեռացնել մրցակցի ձեռքերը, ծնկադիր իրավիճակից կտրուկ տեղափոխվել կանգնած դրություն:

Հակահնարքներ

Շրջում մրցակցի վրայից՝ բռնելով զուգընկերոջ ձեռքը ուսի տակից :

Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է հարձակվող պարող-ըմբիշի աջ բազուկը, ծնկների վրա շրջվելով, ձախ ոտքը տանում է աջ, իսկ աջ ոտքը ուղղում դեպի շրջման կողմը: Հրվելով աջ ազդրով, նայում է ձախ ոտքին, ներքանը թողնելով իրենից առաջ՝ մրցակցին շրջում է հետ և հնարավորին չափ հեռու (տես՝ նկար 21): Այնուհետև կրծքով շրջվելով դեպի պաշտպանվող պարող-ըմբիշը՝ պառկում է որովայնի վրա, աջ ձեռքով բռնում մրցակցի իրանը վերևից և սեղմում թիակներին՝ բռնած ձեռքը և իրանը կողքից:



գ)

Նկար 21

Շրջում մրցակցի վրայից՝ բռնելով համանուն ուսը:

Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կատարում է նույն գործողությունը, ինչ որ վերը նշված հակահնարքները կատարելիս, միայն թե աջ ձեռքով բռնում է զուգընկերոջ համանուն ձեռքի բազուկը, իսկ ձախով հրում է կրծքին:

Պառկելով որովայնի վրա՝ աջ ձեռքով բռնում է զուգընկերոջ աջ ձեռքի բազուկը, իսկ ձախով՝ իրանը վերնից:

Հնարք 2. Շրջում կողքից՝ բռնելով հետու դրված ձեռքը: Այս հնարքը արդյունավետ է այն ժամանակ, երբ զուգընկերը ընդունել է բարձր ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրություն: Հարձակվող պարող-ըմբիշի ծունկը պետք է գտնվի պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքերի մեջտեղում, իսկ ձախը տարածած դեպի հետ, ներքանի վրա, որից հետո անհրաժեշտ է աջ ձեռքով բռնել պաշտպանվող պարող-ըմբիշի համանուն բազուկը (դրսից, վերնից), իսկ ձախով բռնել նույն ձեռքը արմնկային մասում, հնարավորինս մրցակցին կրծքով մոտ: Ձեռքերի ուժի ներդրման շնորհիվ պտտվող շարժում կատարելով դեպի աջ, միաժամանակ բռնած ձեռքը ձգելով դեպի իրեն՝ ներքև՝ պաշտպանվող զուգընկերոջը շրջել մեջքի վրա (տես՝ նկար 22):



ա)



բ)



գ)

Նկար 22

Վերջնական դրությունը: Ձեռքերի բռնվածքը բաց չթողնելով՝ անհրաժեշտ է ոտքերը կիսածավաձ վիճակով տարածել կողմ, միաժամանակ կրծքով հպվել մրցակից պարող-ըմբիշի կրծքին:

Տվյալ հնարքին բնորոշ սխալները

ա) Հնարք կատարող պարող-ըմբիշը մինչև շրջում կատարելը ձգտում է բարձրանալ վեր:

բ) Շրջվելիս պարող-ըմբիշը ծանրությունը լրիվ տեղափոխում է առաջ և չի դադարեցնում իր շարժումը (վերջինիս շնորհիվ հնարք կատարող պարող-ըմբիշը ինքը կարող է շրջվել մեջքի վրա):

Վերը նշված սխալներն անհրաժեշտ է ուղղել հնարավորինս արագ: Պետք է իմանալ, որ պարող-ըմբիշների մոտ դա մեծ մասամբ պայմանավորված է ոչ թե մկանային զգացողության ոչ բավարար մակարդակից, այլ հնարքը կատարելիս ուշադրության և կենտրոնանալու ոչ բավարար կարողությունից:

Այս հնարքի պաշտպանությունը

Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը սկսում է ձեռքերը միացնել բռնվածք կատարելու համար, պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կողմ տանելով աջ ձեռքը, կուրծքը մոտեցնելով մրցագորգին, միաժամանակ շրջման կողմը դրած ոտքը տանելով կողմ՝ պետք է կրծքով դարձում կատարի դեպի գուգրնկերը և ընդունի կանգնած դրություն:

Հակահնարքներ

ա) Շրջում պարող-ըմբիշի վրայից՝ բռնելով գուգրնկերոջ ձեռքը ուսի տակից:

Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է հարձակվող պարող-ըմբիշի աջ բազուկը, ձախ ծնկով շրջվում է աջ և աջ ոտքը դնում է առաջ՝ դեպի շրջման կողմը: Հրվելով աջով՝ փորձում է նստել ձախ ազդրին՝ ձախ ոտքի ներքանը թողնելով իրենից առաջ, մրցակցին շրջելով հետ: Կրծքով շրջվել դեպի գուգրնկերը, պառկել որովայնի վրա, աջ ձեռքով բռնել նրա իրանը վերևից և սեղմել թիակներին՝ բռնելով ձեռքը և իրանը կողքից:

բ) Շրջում պարող-ըմբիշի վրայից՝ բռնելով գուգրնկերոջ համանուն ուսը:

Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը կատարում է նույն գործողությունները, ինչ որ վերը նշված հակահնարքում, միայն թե աջ ձեռքով բռնում է հարձակվող պարող-ըմբիշի համանուն ձեռքի բազուկը, իսկ ձախով հենվում նրա կրծքին: Պատկերով որովայնի վրա՝ աջ ձեռքով բռնում է զուգընկերոջ իրանը վերնից և սեղմում թիակների վրա: Վերջնական բռնվածքը պետք է լինի զուգընկերոջ բռնած ձեռքը և իրանը կողքից:

***Հնարք 3. Շրջում՝ մեկ ձեռքով բռնելով զուգընկերոջ ուսի տակից,
մյուսով՝ պարանոցը ներքևից***

Այս հնարքը արդյունավետ է, երբ զուգընկերն ընդունել է բարձր ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրություն, և ձեռքերը միմյանցից հեռու չեն գտնվում: Գտնվելով զուգընկերոջից հետո՝ մարմնի ձախ մասում, ոտքը դնել ծնկին, իսկ ձախով հենվել ներքանի վրա, ձախ ձեռքով բռնել զուգընկերոջ պարանոցը՝ բազկի տակից: Բազուկը բարձրացնելով վեր՝ զուգընկերոջ գլուխը ձգել դեպի իրեն, իսկ մյուս ձեռքով բռնել նրա հետու դրված մյուս ձեռքի բազուկը և ձախ ձեռքը դնելով ծնկի վրա՝ զուգընկերոջը շրջել մեջքի: Վերջնական դրությունը. բռնել զուգընկերոջ բազուկը և պարանոցը, ուսերը սեղմել մրցագորգին:

Պաշտպանություններ

ա) Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ձեռքը պետք է սեղմի գլխին կամ իրանին:

բ) Ոտքը դնել շրջման կողմը, միաժամանակ կրծքով դարձում կատարել դեպի հարձակվող պարող-ըմբիշը և ընդունել կանգնած դրություն:

Հակահնարքը. Շրջում պարող-ըմբիշի վրայից, բռնելով գուգրնկերոջ համանուն ուսը:

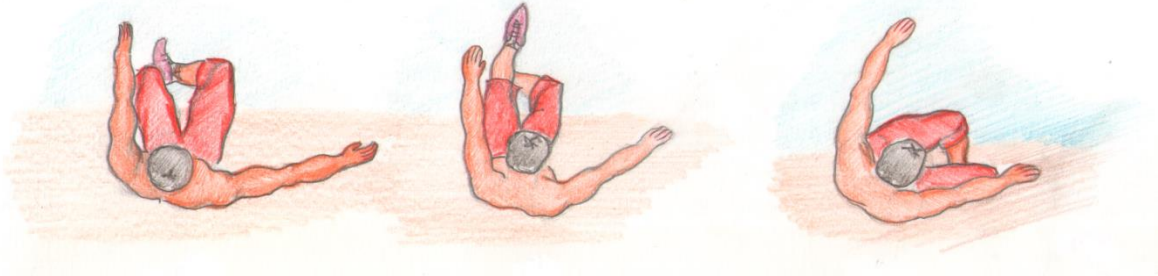
Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշն աջ ձեռքով ցանկանում է կատարել ներքևից բռնվածք, պաշտպանվող պարող-ըմբիշը պետք է աջ ոտքը, ներքևի վրա հենած տանի առաջ-աջ՝ միաժամանակ մոտեցնելով իրանին: Աջ ձեռքով բռնում է նրա աջ բազուկը, ձախ ոտքը իրենից հեռացնում, նայում է ձախ ազդրին, գուգրնկերոջը շրջում դեպի իր ձախ կողմը՝ ձախ ձեռքով բռնելով նրա պարանոցը:

Վերջնական դրություն. պառկել պարանոցի վրա՝ բռնելով գուգրնկերոջ ձեռքերը և պարանոցը առջևից:

Ինքնաապահովման օրինակելի վարժություններ

1. Վարժություններ խմբավորման համար

ա) Նայել մրցագորգին, ծնկները ծալելով (հպելով) կրծքին՝ ձեռքերը ուղղել առաջ, մեջքը ծալել աղեղով: Պահպանելով այս դրությունը՝ գլորվել մեջքի վրա: Գլորվելու պահին ուղիղ ձեռքերով «հարվածել» մրցագորգին: Ձեռքերը իրանի հետ պետք է կազմի 45° անկյուն: Նույնը կարելի է կատարել նաև կիսակքանիստ և կանգնած դրությունից (տես՝ նկար 23):



ա)

բ)

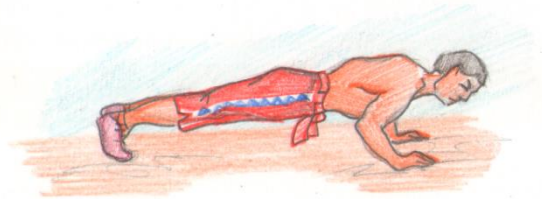
ա)

Նկար 24. Վարժություններ խմբավորման համար

բ) **Գլուխկոնծի կատարելուց հետո կողքի և մեջքի վրա վայր ընկնել** (տես՝ նկար 25): Ըմբշամարտի մի շարք հնարքների ժամանակ գլուխկոնծի կատարելով կամ խմբավորվելով վայր ընկնելը հնարավոր չէ: Այս դեպքում ինքնաապահովման համար սկզբում անհրաժեշտ է կատարել գլուխկոնծի, որից հետո վայր ընկնել կողքի վրա կամ իրանը արտակորելով՝ հենվել ներքանների վրա:



ա)



բ)

Նկար 25. Կրծքի վրա վայր ընկնելը

2. Փոխադրում ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրություն՝ կտրուկ ձգելով ձեռքը

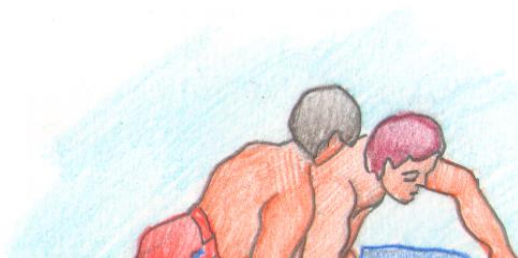
Պարող-ըմբիշներից երկուսն էլ ընդունում են աջակողմյան կանգնվածք: Հնարքը կատարող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է զուգընկերոջ աջ դաստակը, իսկ աջով՝ համանուն բազուկը ներքևից և զուգընկերոջ ձեռքը կտրուկ ձգելով դեպի ներքև-աջ՝ աշխատում նրան շրջել դեպի իրեն, աջ կողքով՝ միաժամանակ «ստիպելով» զուգընկերոջը՝ ձախ ոտքով առաջ քայլ կատարելու: Զուգընկերոջ աջ ձեռքը կտրուկ ձգելուց հետո, հնարքը կատարող պարող-ըմբիշը թեքվում է աջ, աջ ներբանի վրա, աջ ձեռքով բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ բազուկը, այնուհետ թողնում նրա դաստակը, ձախ ոտքով կատարում է քայլ դեպի զուգընկերոջ աջ ոտքի կողմը և ազատված ձախ ձեռքով բռնում զուգընկերոջ մեջքը գոտկատեղից (տես՝ նկար 26):



ա)



բ)



զ)

***Նկար 26. Փոխադրում ծնկադիր կամ ծնկաչոք դրություն կտրուկ՝
ձգելով ձեռքը***

***3. Փոխադրում «սուզվելով» բռնելով գուգրնկերոջ պարանոցը և
իրանը հնարքի կատարումը***

Պարող-ըմբիշները ընդունում են աջակողմյան կանգնվածք, երկուսն էլ աջ ձեռքով բռնում են միմյանց պարանոցը ձախ կողմից: Հնարք կատարող պարող-ըմբիշը (հարձակվողը) հրող շարժումով ձախ ձեռքով գուգրնկերոջ աջ բազուկը բարձրացնում է ներքևից: Կիսակքանստելով, միաժամանակ գլուխը իջեցնելով ներքև՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը «սուզվում» է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ձեռքի տակ: Միաժամանակ աջ ձեռքով հարձակվող պարող-ըմբիշը կտրուկ շարժում է կատարում պաշտպանվող պարող-ըմբիշի պարանոցից դեպի իրեն-ներքև-աջ: «Սուզվելով» թևի տակ՝ ձախ ձեռքով անհրաժեշտ է բռնել գուգրնկերոջ իրանը գոտկատեղին հավասար: Միաժամանակ ձախ ոտքով հպվելով մրցագորգին, հարձակվող պարող-ըմբիշը պտտեցնող շարժումով

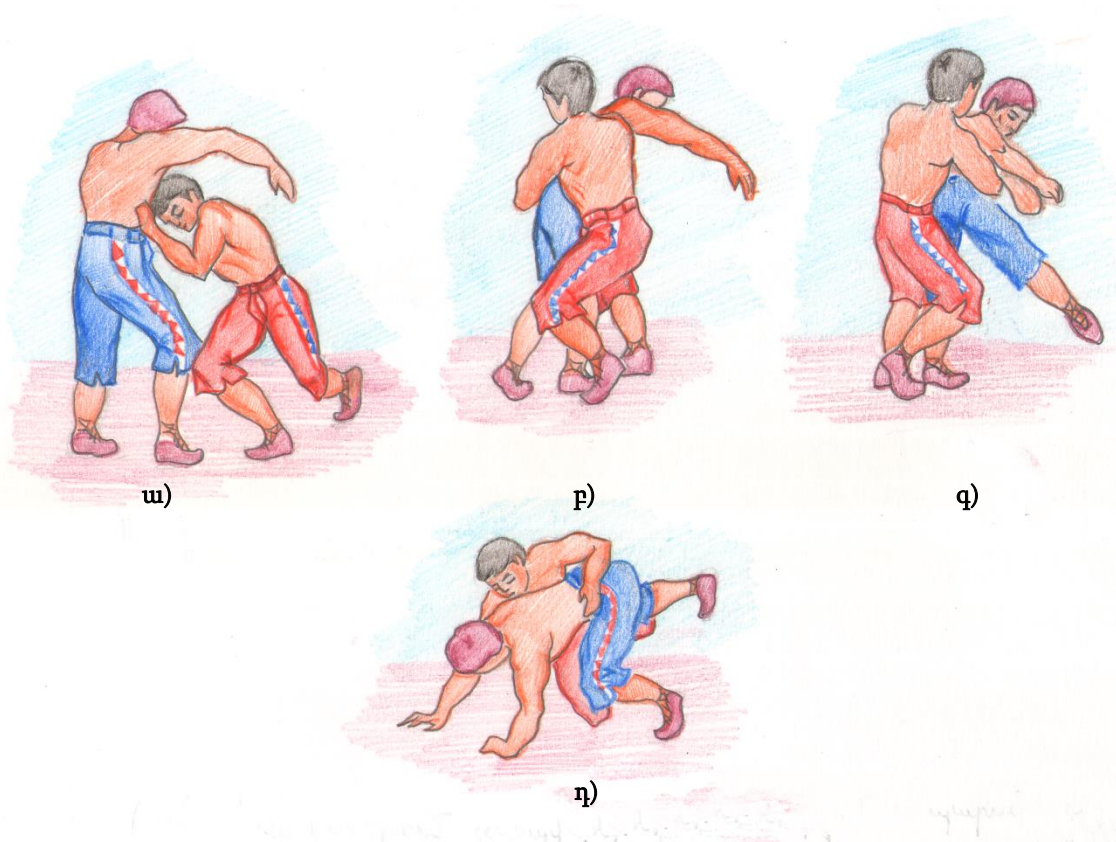
պաշտպանվող պարող-ըմբիշի հետ վայր է ընկնում մրցագորգին (տես՝ նկար 27): Այս հնարքը ավելի արդյունավետ կատարելու համար սկսնակ պարող-ըմբիշը պետք է ուշադրություն դարձնի աջ ձեռքի կտրուկ շարժմանը, որը ապահովում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի մարմնի շարժումը ներքև-աջ:

Հնարքի ուսուցումը հեշտացնելու նպատակով անհրաժեշտ է այն պայմանականորեն բաժանել երեք մասի՝

ա) ձեռքի վրա բարձրացնել և գլխով «սուզվել», միաժամանակ ոչ մեծ կքանիստ:

բ) աջ ձեռքով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի իրանի բռնել և միաժամանակ քայլ կատարել դեպի մեջքի հետևը:

գ) մրցագորգին վայր ընկնել՝ միաժամանակ աջ ոտքը թողնելով դեպի հետ-առաջ:



Նկար 27. Փոխադրում «սուզվելով»՝ բռնելով մրցակցի պարանոցը և իրանը

Տվյալ հնարքի բնորոշ սխալները և դրանց վերացման ուղիները

1) Սկզբում ձեռքի տակ «սուզվելիս» կքանիստը կատարվում է չափից ավել: Սա դանդաղեցնում է հնարքի կատարումը. այդ իսկ պատճառով դժվարանում է հետագա ամբողջ տեխնիկական գործողության կատարումը:

2) Պարանոցի ոչ բավարար կտրուկ շարժումը, որը անհաժեշտություն է մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու և հետագայում պտտելու համար, պաշտպանվող պարող-ըմբիշին մեծ

հնարավորություն է ընձեռում պաշտպանվելու և կատարելու հակահնարք: Այս սխալները վերանելու համար անհրաժեշտ է բազմաթիվ անգամ կրկնել պտտող կտրուկ շարժումները պարանոցից, որի ժամանակ հնարքը կատարող պարող-ըմբիշը պետք է զգա, որ իր կատարած տեխնիկական գործողությունը ստեղծում է կենտրոնախույս ուժ:

Հնարքի պաշտպանությունը

1) Անհրաժեշտ է հարձակվող պարող-ըմբիշի տարանուն ձեռքը բռնել ուսի վրայով, միաժամանակ արմունկը մոտ պահել իրանին:

2) Ձեռքերը տեղափոխելով հարձակվող պարող-ըմբիշի գլխի վրայով՝ հեռանալ նրանից՝ կրծքով դարձում կատարելով դեպի մրցակիցը:

3.2. Նախատեսված 12-14 տարեկան պարող-ըմբիշների համար

Ընդունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում

1) *Ձեռքերի բռնում «բանալիով»՝ մեկ ձեռքով գուգընկերոջ հետևից:* Այս բռնվածքը կատարելու համար հարձակվող պարող-ըմբիշը պետք է գտնվի պաշտպանվող պարող-ըմբիշի հետևում՝ աջ ծնկով հետ: Նույնիսկ կարելի է ոտքը խորը տեղադրել պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ ազդրի տակ: Աջ ոտքի այդպիսի դիրքը անհրաժեշտ է նրա համար, որ հետագայում պաշտպանվող պարող-ըմբիշը հնարավորություն չունենա իր ձախ ոտքը տեղաշարժելու: Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի համանուն ձեռքը արմնկային հոդի շրջանում, ձգելով դեպի իրեն, սեղմում է, միաժամանակ կրծքով հպվելով գուգընկերոջ բռնած ձեռքին բազկի շրջանում: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ արմունկը պետք է գտնվի հարձակվող ըմբիշի թևատակում(տես՝ նկար 28):

Պաշտպանությունը . Ձեռքը առաջ տանելով՝ միաժամանակ ոտքը թողնել հետ՝ հարձակվող պարող-ըմբիշի երկու ոտքերի մեջտեղում:



ա)

բ)

գ)

Նկար 28. Ձեռքերի բռնում «բանալիով»՝ մեկ ձեռքով մրցակցի հետևից

2) Ձեռքերի բռնումը «բանալիով»՝ երկու ձեռքով գուգընկերոջ հետևից

Բռնվածքը կատարվում է գրեթե նույնությամբ, ինչը որ նախորդ հնարքում, միայն այն տարբերությամբ, որ հարձակվող պարող-ըմբիշը պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ ձեռքը բռնում է երկու ձեռքով (ձախով վերևից, աջով ներքևից)՝ միացնելով արմնկային հոդի շրջանում: Հարձակվող պարող-ըմբիշը կտրուկ մկանային ուժ ներգործելով՝ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձեռքը ձգում է դեպի իրեն, թևատակով ամուր բռնում նրա արմունկային մասը (նաև աջ ձեռքով աջ կողմից):

Պաշտպանությունը. Առաջ պարզելով միմյանց «կարթած» ձեռքերը և ոտքը տանելով հետ՝ դնել մրցակցի ոտքերի մեջտեղում, մարմնով կատարելով շարժում դեպի հարձակվող պարող-ըմբիշի կողմը:

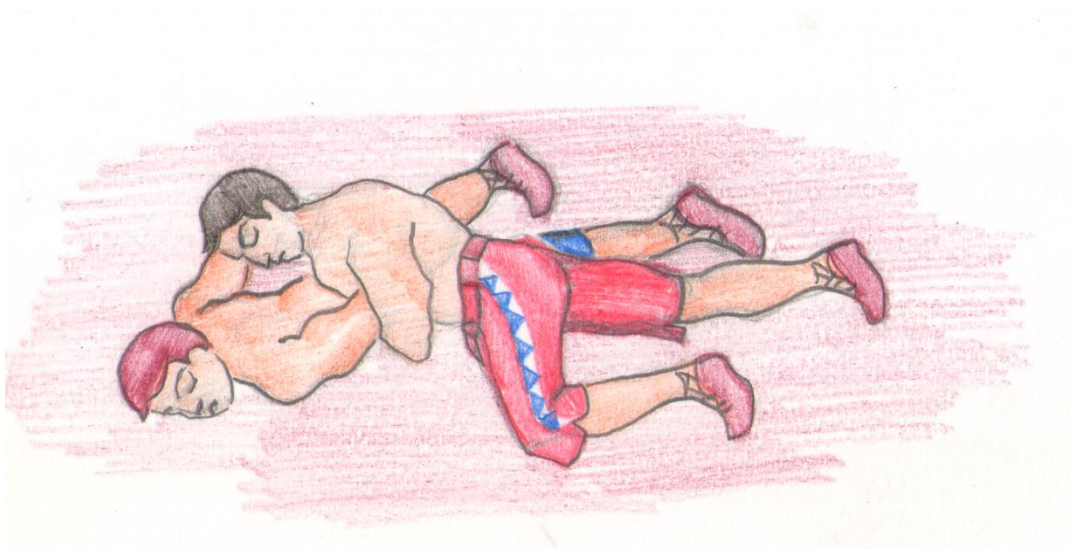
3) **Շրջում շրջավազքով.** Ծնկաչոք կամ ծնկադիր դրությունում կատարվող հնարքների խումբ է, որի կատարման ժամանակ

հարձակվող պարող-ըմբիշը գտնվում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի կողքին, նրան շրջում է մեջքի վրա՝ ոտքերով շրջապատույտ կատարելով գլխի շուրջը, կամ էլ քայլ կատարելով գլխի կողմից՝ ձեռքերով և իրանով հենվում նրան: Շրջումների կատարում շրջավազքով, որպես կանոն, չի պահանջում մեծ արագաշարժություն, սակայն հարձակվող պարող-ըմբիշից պահանջվում է անհրաժեշտ ուղղությամբ ճիգերի ստեղծման կարողություն: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի ձեռքերի, ոտքերի միաժամանակյա աշխատանքը և անձնական մարմնի քաշի օգտագործումը:

4) Շրջում «բանալիով»՝ նախաբազուկը հենելով մրցակցի պարանոցին

Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով «բանալիով» բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի նույնանուն ձեռքը, իսկ աջը նախաբազուկով սեղմում նրա պարանոցին: Հարձակվող պարող-ըմբիշի աջ ոտքը պետք է գտնվի պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքերի մեջտեղում և ամուր հպված լինի նրա կոնքային մասին, իսկ ձախ ոտքը պետք է լինի ներբանի վրա: Մրցակցին մեջքին շրջելու համար անհրաժեշտ պայման է նրան որովայնի վրա տեղափոխելը. ի դեպ մրցակցին կարելի է որովայնի վրա տեղափոխել այն պահին, երբ կատարվում է «բանալի» բռնվածքը: Երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշը արդեն որովայնով հպվում է մրցագորգին, հարձակվող ըմբիշը պետք է արագ կքանստի ազդրի վրա և շարժվի դեպի առաջ-աջ, իսկ կրծքով հպվի նրա բազուկներին: Այսպիսի գործողություն կատարելուց հետո պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ կողմը բարձրանում է վեր: Առաջ շարժվելով և միաժամանակ նախաբազուկը սեղմելով պաշտպանվող

պարող-ըմբիշի պարանոցին՝ անհրաժեշտ է կատարել շրջադարձ (նրա գլխի շուրջը): Այդպիսի միակցված շարժումը հնարավորություն է տալիս զուգընկերոջը շրջել մեջքի վրա: Շրջադարձը ավարտելուց հետո անհրաժեշտ է պառկել մեջքի վրա: Աջ ձեռքը, որը դրվում է պարանոցին, անհրաժեշտ է տեղափոխել հակառակ բռնավածքով՝ սեղմելով մրցագորգին բռնած ձեռքը և պարանոցը առջևից (տես՝ նկար 29):



***Նկար 29. Շրջում «բանալիով»՝ մրցակցի նախաբազուկը հենելով
պարանոցին***

Այս հնարքը հնարավոր է կատարել նաև առանց պաշտպանվող պարող-ըմբիշին որովայնին տեղափոխելու: Այդ դեպքում հարձակվող պարող-ըմբիշը, պաշտանվող պարող-ըմբիշի ձախ ձեռքը «բանալիով» բռնելով, աջ ձեռքը տեղադրում է նրա պարանոցին, աջ ոտքը արագ տեղափոխելով մրցակցի կողքը՝ աջ

ձեռքի և իրանի միջոցով ճիգերի ներդրումով նրա գլուխը սեղմում է մրցագորգին, կրծքով ճնշում գործադրելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ ուսի վրա և միաժամանակ ոտքերով արագ շրջավազը կատարելով նրա գլխի շուրջը: Հարձակվող պարող-ըմբիշը զուգընկերոջը շրջում է մեջքի վրա և հնարքն ավարտում այնպես, ինչպես վերը նշված տարատեսակը կատարելիս:

Տվյալ հնարքի կատարման բնորոշ սխալները

1) Հարձակվող պարող-ըմբիշը «բանալին» կատարում է ուժերի թույլ լարումով, բռնած ձեռքով չի սեղմում կրծքին: Այս իրավիճակը պաշտպանվող պարող-ըմբիշին հնարավորություն է տալիս հեշտությամբ ազատվելու բռնվածքից, կամ էլ հեշտանում է շրջադարձից պաշտպանվելը:

2) Անթույլատրելի է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի արմունկի դուրս թողնելը հարձակվող պարող-ըմբիշի թևատակից: Այս իրավիճակը շրջադարձի կատարման ժամանակ կարող է առաջացնել վնասվածք: Այս մասին մարզիչը պարտավոր է տեղեկացնել պարող-ըմբիշներին մինչև հնարքի կատարումը:

3) Շրջումը կատարելիս հարձակվող պարող-ըմբիշի բռնվածք կատարած ձեռքը առաջ հետ ուղղելու փոխարեն ձգում է կողմ. սա իր հերթին հեշտացնում է զուգընկերոջ պաշտպանությունը:

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունները

1) Թույլ չտալ որ հարձակվող պարող-ըմբիշը պաշտպանվող պարող-ըմբիշին տեղափոխի որովայնի վրա:

2) Եթե հարձակվող պարող-ըմբիշին հաջողվել է պաշտպանվող պարող-ըմբիշին տեղափոխել որովայնի վրա, անհրաժեշտ է պառկել ձախ կողքի վրա, մեջքով դեպի գուգընկերը, բռնած ձախ ձեռքը ամուր սեղմել իրեն, միաժամանակ ձգտել պարանոցին դրված ձեռքը հեռացնել:

3) Ազատ ձեռքով (աջ) հենվելով մրցագործին՝ ընդունել բարձր ծնկաչոք դրություն, միաժամանակ գուգընկերոջ բռնած ձեռքը հեռացնել կողմ:

Հակահնարք

Վերելք նստելով: Այս հնարքը նպատակահարմար է կատարել բարձր ծնկաչոք դրությունից: Այն ժամանակ, երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը փորձում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ ձեռքը բռնել «բանալիով», սակայն բռնվածքը ամուր չէ, հարձակվող պարող-ըմբիշը, հենվելով ազատ ձեռքին, մի փոքր բարձրանում է վեր, միաժամանակ ձախ ոտքը (որը գտնվում է հարձակվող պարող-ըմբիշի ոտքերի մեջտեղում) տանում է դեպի առաջ՝ սրունքով դեպի ներս: Սրունքով հպվելով մրցագործին՝ հակահարձակվող պարող-ըմբիշը աջ ոտքով կատարում է թափ դեպի առաջ-ձախ: Միաժամանակ հակահնարքը կատարող պարող-ըմբիշը բռնում է հարձակվող պարող-ըմբիշի ձախ համանուն ուսը և ձգում ներքև դեպի իրեն (այս գործողությունները կատարելիս իրանը չպետք է

բարձրացվի): Շարունակելով պատվել դեպի ձախ կողմը, հակահարձակվող պարող-ըմբիշը աջ ոտքով հրվում է մրցագորգին և այն տեղափոխում ձախ ոտքի վրայով, կրծքով շրջվում դեպի հարձակվող պարող-ըմբիշը, աջ ձեռքով բռնում զուգընկերոջ իրանը վերևից, բարձրացնում վեր:

Շրջում «բանալիով»՝ մյուս ձեռքով բռնելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ուսը

Հարձակվող պարող-ըմբիշը, գտնվելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի հետին մասում հենված աջ ծնկին և ձախ ներբանին, իր ձախ ձեռքով բռնում է «բանալի», իսկ աջ ձեռքով բռնում նրա իրանը վերևից՝ գոտկատեղից: Հենված ծնկին, աջ ոտք տեղադրելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ոտքի դրսի կողմում, ձախ ոտքով հենվելով մրցագորգին՝ միաժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը աշխատում է ձախ ձեռքով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի համանուն ձեռքը տանել հետ: Այնուհետև մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով դեպի աջ կողմը՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը աջ ձեռքով բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ձեռքը արմնկային հոդի ծալման մասից: Շարունակելով ձախ ոտքով հենվել մրցագորգին, իր ձեռքով (հատկապես ձախ) մրցակցին ձգելով դեպի իրեն-ներքև՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը ծալում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ձեռքը արմնկային հոդում, ստիպում նրան պառկել աջ կողքի վրա: Մրցակցի աջ ձեռքը թողնելով՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը բռնում է նրա պարանոցը և հեռացնելով աջ՝ փոխադրում է մեջքի վրա՝ բռնելով պարանոցը և բազուկը:

Պաշտպանություն

Պատկել «բանալի» բռնած ձեռքի վրա, ոտքը և մյուս ձեռքը տանել դեպի շրջման կողմը:

Ուսուցանված հնարքների համակցումներ

ա) Շրջում լծակով – պաշտպանություն–շրջում՝ ձեռքերը կողքի բռնելով:

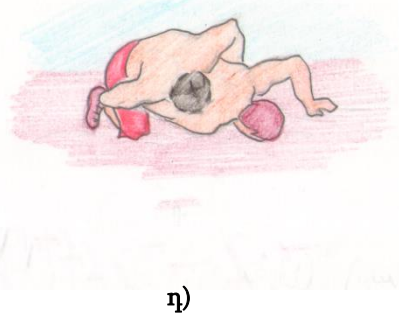
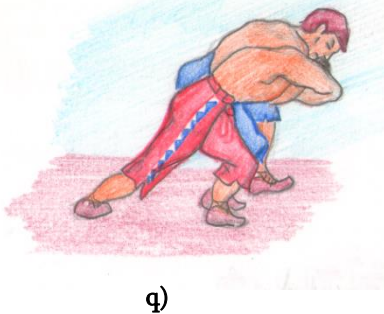
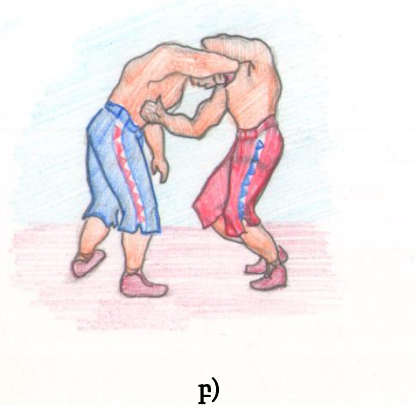
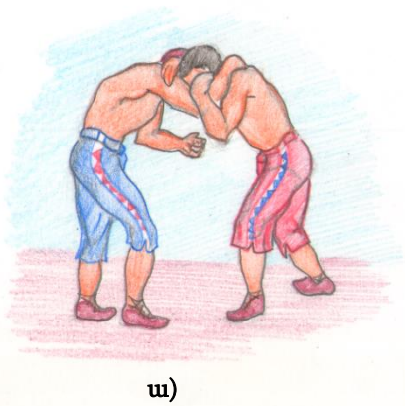
բ) Շրջում ձեռքերով՝ կողքից բռնելով–պաշտպանություն շրջում «լծակով»:

Հնարքներ կանգնած դրությունում

Փոխադրումներ պտտումով

1) *Պտտում՝ ձեռքերով բռնելով վերնից (ներքնից):* Հարձակվող պարող-ըմբիշը, ընդունելով ձախակողմյան կանգնվածք, ձախ ձեռքով բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ձեռքը վերնի՝ արմունկից մի փոքր բարձր: Երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է առաջ, հարձակվող պարող-ըմբիշը, բռնած նախաբազուկը սեղմելով իրանին, առաջ դրված ոտքով արագ շրջվում է ձախ, միաժամանակ հետ դրված ոտքը տեղափոխելով առաջ-ձախ: Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձեռքի կտրուկ շարժումով դեպի իրեն ձգելով, ընկնում է մրցագորգի վրա առաջ-ներքև, որի շնորհիվ պաշտպանվող պարող-ըմբիշին հանում է հավասարակշռությունից: Հնարք կատարող պարող-ըմբիշը, աջ ծունկը հպելով մրցագորգին, աջ ձեռքով ամուր բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի համանուն ձեռքը, ազատելով բռնում է

մրցակցի իրանը վերևից (տես՝ նկար 30): Գլուխը ազատելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ուսատակից և ձախ ոտքը դնելով նրա ոտքերի մեջտեղում՝ հնարքը ավարտում է՝ պաշտպանվող պարող-ըմբիշին բռնելով ծնկաչոք դրությունում:



Նկար 30. Պստում ձեռքերով՝ բռնելով վերևից (ներքևից)

Պաշտպանություն. Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը փորձում է աջ ձեռքով բռնել պաշտպանվող պարող-ըմբիշի համանուն ձեռքը, վերջինս, ուղղելով իրանը, կտրուկ շարժումով ձեռքը ձգում է իրեն՝ ազատելով բռնվածքից:

Հնարքի կատարման ժամանակ ի հայտ եկող հնարավոր սխալները և դրանց ուղղումը

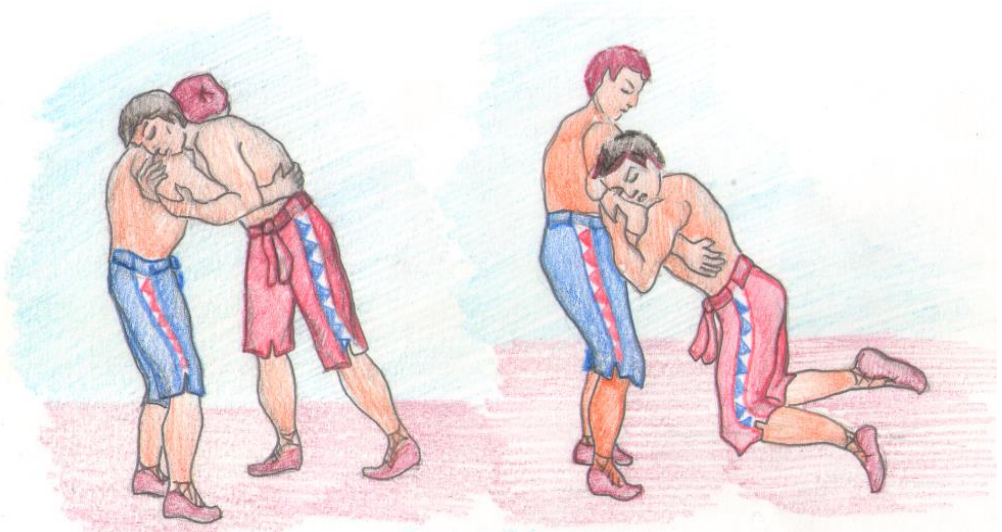
Միսալ առաջին. Աջ ոտքը առաջ տանելիս ժամանակից շուտ են ուղղում այն, միաժամանակ կուրծքը ուղղելով վեր: Հարձակվող պարող-ըմբիշի արտակորված կրծքի և մրցագորգի միջև եղած հեռավորությունը պետք է կազմի այնքան, որքան կազմում է նրա ուսերի հեռավորությունը հնարքի կատարումը սկսելիս: Եթե այդ սխալը նկատվում է, ապա մարզիչը կարող է ձեռքի ափը դնել պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ուսին և ցույց տալ անհրաժեշտ համապատասխան բարձրությունը:

Միսալ երկրորդ. Աջ ոտքը ձախից շատ հեռացնելով՝ ամբողջ մարմնով հեռանում է առաջ: Արդյունքը լինում է այն, որ հարձակվող պարող-ըմբիշի ձեռքը գտնվում է ոչ թե պաշտպանվող պարող-ըմբիշի կրծքին, այլ պարանոցին: Հաջորդ հնարավոր սխալը կարող է լինել արտակորվելիս՝ գլխի ուղղությունը: Սկսնակ պարող-ըմբիշը հաճախ գլուխը տանում է դեպի հետ, որի հետևանքով իրանը հեռացնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշից: Վերը նշված սխալները ուղղելու համար, անհրաժեշտ է օգտվել հնարքի հանրահայտ մասնատման մեթոդից:

Հրելագցում մրցակցի մեկ ձեռքը երկու ձեռքով բռնած. Մրցակցի հետ ընդունելով աջակողմյան կանգնվածք, հարձակվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի տարանուն ձեռքը արմնկային հողից մի փոքր բարձր, իսկ աջով՝ համանուն բազուկը ներքևից և ամուր սեղմում իրեն: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձեռքը կտրուկ ձգելով դեպի իրեն-ներքև, այնուհետև

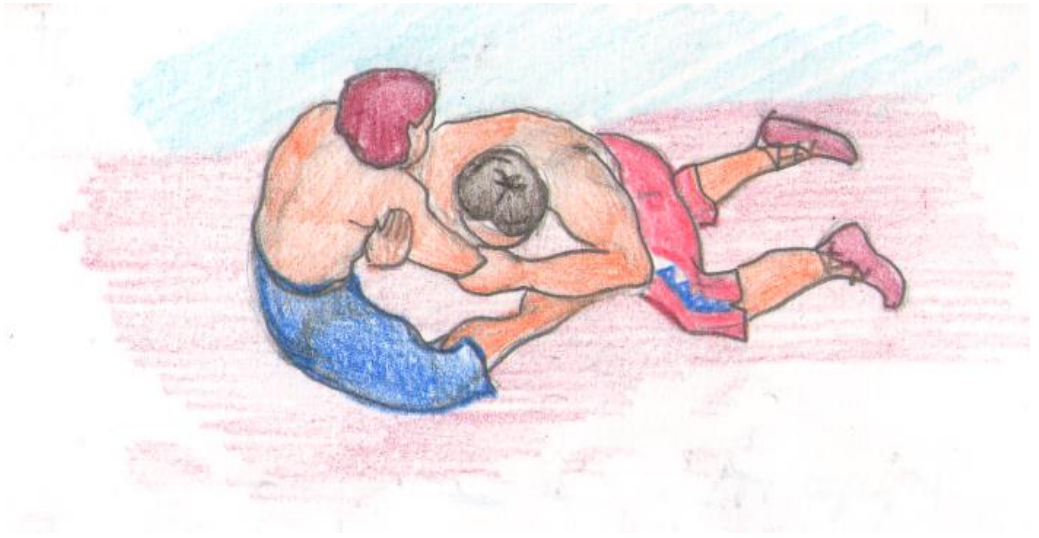
հեռանալով հետ՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը, ծալելով ոտքերը, թողնում է հետ և հենվելով մրցագորգին՝ աջ ուսով հրում է նրան առաջ-ներքև-ձախ (տես՝ նկար 31): Պաշտպանվող պարող-ըմբիշին հանելով հավասարակշռությունից և ամուր բռնելով նրա աջ ձեռքը՝ շարունակում է նրա հետ տանել առաջ-ձախ հրելագցելով մեջքի վրա: Հրաձակվող պարող-ըմբիշը, պառկելով որովայնի վրա՝ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ կողմում, միաժամանակ բռնելով նրա ձախ ձեռքը և աջ ձեռքով բռնելով իրանը վերևից՝ ձգտում է թիակները հպել մրցագորգին:

Պաշտպանություն. Հրման պահին հետևում թողնել հարձակվող պարող-ըմբիշի մոտ գտնվող ոտքը:



ա)

բ)



գ)

Նկար 31. Հրեղագցում՝ մրցակցի ձեռքը երկու ձեռքով բռնած

Հնարավոր սխալները և նրանց ուղղումը

1. Ոտքերի հերթափոխումը կատարվում է ոչ թե մրցագորգի վրա սահելով, այլ ցատկով:
2. Ոտքերի շարժումների ոչ համաձայնեցում:
3. Ոչ ճիշտ ժամանակին հարձակում կատարելը:

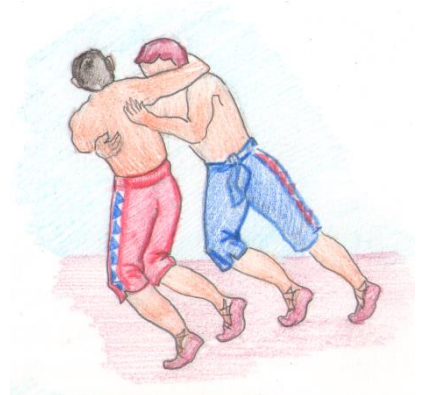
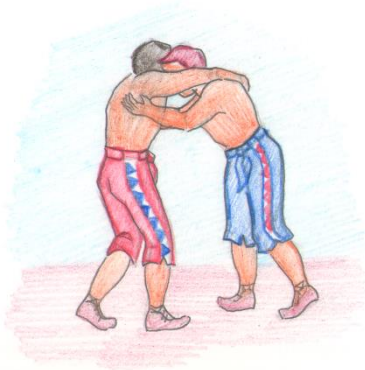
Եթե վերը նշված առաջին երկու սխալների ուղղելը բավականին հեշտ է (նախապատրաստական վարժությունների բազմաթիվ կրկնությունների միջոցով), ապա երրորդ սխալը ուղղելու համար պահանջվում է հատուկ մոտեցում: Անհրաժեշտ է գտնել հարձակման ճիշտ պահը: Այն մեծ մասամբ պայմանավորված է պարող-ըմբիշների ձգտումներից: Վերջինս մարզիչից պահանջում է ուշադրության կենտրոնացում:

**Գցում մեջքի վրայից՝ բռնելով մրցակցի ձեռքերը (վերնից,
ներքնից) և պարանոցը**

Հարձակվող պարող-ըմբիշը ընդունում է աջակողմյան կանգնվածք և ձախ ձեռքով բռնում պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ձեռքը վերնից, իսկ աջ ձեռքով՝ պարանոցը ձախ կողմից (տես՝ նկար 32 ա):

Հարկավոր է, որպեսզի հարձակվող պարող-ըմբիշի աջ ոտքը գտնվի կրնկի վրա, իսկ ձախը՝ ներբանին: Ձեռքերով կտրուկ ձգելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշին դեպի իրեն, հարձակվող պարող-ըմբիշը, աջ ոտքով հրվելով մրցագորգին, մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է հետ դրված ձախ ոտքի վրա, ծնկային հոդում այն քիչ ծալելով, միաժամանակ գլուխը և իրանը թեքում է դեպի ձախ՝ մեջքով պտտվելով մոտավորապես $180-190^\circ$, իսկ աջ ձեռքով բռնում մրցակցի պարանոցը այնպես, որ այն գտնվի իր թևատակում (տես՝ նկար 32 բ,գ):

Դեպի մրցակիցը կատարված պտույտը ավարտելուց հետո ծալում է ծնկերը, արագ ուղղելով՝ պաշտպանվող պարող-ըմբիշին «պոկում» է մրցագորգից և պտտող շարժումով գցում մրցագորգին, միաժամանակ չթողնելով բռնվածքը (տես՝ նկար 32 դ):



ա)

բ)

գ)

դ)

***Նկար 32. Գցում մեջքի վրայից՝ բռնելով ձեռքերը (վերնից, ներքնից) և
սպառանդը***

Ավարտելով հնարքը՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը պետք է նստի աջ ազդրի վրա, ձախ ոտքը թողնելով հետ՝ հենվելու նպատակով, իսկ ձեռքերով մրցակցին ձգի դեպի իրեն և սեղմի թիակներին:

Պաշտպանություն. Կքանստելով թեքվել հետ և հարձակվող ըմբիշին բռնել հետևից:

Հնարավոր սխալները և դրանց ուղղումը

1) Մարզիչը պետք է ուշադրությամբ հետևի՝ պարող-ըմբիշի իրանի շարժման ուղղությանը, քանի որ իրանի և գլխի ոչ ճիշտ շարժումը մրցագորգին վայր ընկնելիս կարող է ըմբիշի վնասվածքի պատճառ դառնալ:

2) Կռպիտ սխալ է համարվում գլխով առաջ վայր ընկնելը: Գցումը պարող-ըմբիշի կողմից ոչ ճիշտ կատարելիս կարող է հենվել ինչպես արմունկների, այնպես էլ բազուկների վրա: Հնարքի կատարման ժամանակ վնասվածքներից խուսափելու համար պարող-ըմբիշներին անհրաժեշտ է անմիջապես ընդհատել ճիգերի ներդրումը: Այս հնարքը խորհուրդ չի տրվում կատարել այն պարող-ըմբիշների հետ, որոնք դեռևս լավ չեն տիրապետում ինքնաապահովման վարժություններին:

3.3.Նախատեսված 15-16 տարեկան պարող-ըմբիշների համար

Ինքնուրույն նախավարժանքը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզումներից առաջ

Նախավարժանքը կազմում է մարզման անբաժանելի մասը: Այն հատուկ ընտրված ֆիզիկական վարժությունների համալիր է, որը կատարվում է գիտակցաբար և նպատակ ունի մարզիկի օրգանիզմը նախապատրաստելու մարզումների հիմնական մասի գործունեությանը: Նախավարժանքը բարձրացնում է պարող-ըմբիշների օրգանիզմի գործառությային հնարավորությունները և պայմաններ է ստեղծում առավելագույն աշխատունակության դրսևորման համար: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարզումներից առաջ պարող-ըմբիշները պետք է կարողանան ինքնուրույն նախավարժանք կատարել: Ինքնուրույնությունը այստեղ կարևոր է, քանի որ յուրաքանչյուր պարող-ըմբիշ, նախապես գիտենալով զուգընկերոջ, հնարավորությունները, մարդաչափական տվյալները (հասակը, քաշը, կրծքավանդակի շրջագիծը և այլն), ըստ այդմ էլ կատարում է նախավարժանքը: Մարզումներից առաջ նախավարժանքը պետք է կառուցել երկու մասով: Առաջին մասում վարժությունները կատարվում են՝ նպատակ ունենալով բարձրացնել մարզիկի օրգանիզմի աշխատունակությունը, որտեղ նպատակահարմար է օգտագործել հետևյալ անհրաժեշտ գործողությունները:

Հանգիստ տեմպով երկարատև, սակայն փոքր հզորությամբ տեղաշարժեր՝ քայլք, վազք: Այս շարժումները մարզիկին անհրաժեշտ է կատարել այնքան, մինչև, որ նրա մոտ նկատվի քրտնարտադրություն: Հետագա գործողությունները պարող-ըմբիշի կողմից արդյունավետ կատարելու համար անհրաժեշտ է կատարել մեծ լայնությամբ շարժումներ: Այդպիսի վարժությունների թվաքանակը կարող է հասնել՝ 7-9, իսկ կրկնությունները՝ 10-12-ի: Մարզումներից առաջ կատարվող անհատական նախալարժանքի երկրորդ մասի նպատակն է նախապատրաստվել կատարելու տվյալ օրվա մարզման համար նախատեսված հնարքները: Այդ նախապատրաստումը մարզվողը իրականացնում է «Կոխ» հայկական ըմբշամարտին առանձնահատուկ վարժությունների միջոցով: Որքան բարդ է տվյալ մարզմանը ուսուցանվող հնարքը այնքան կատարվող վարժությունների թվաքանակը պետք է շատ լինի:

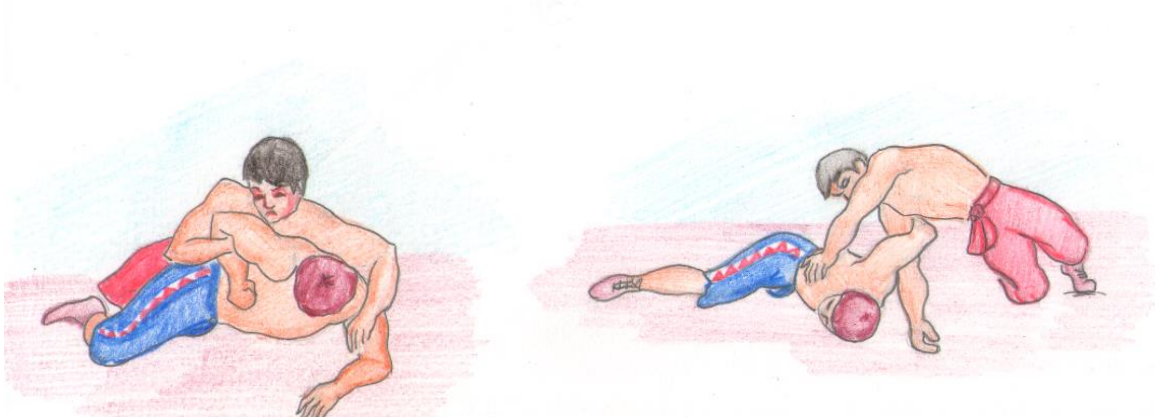
Կարևոր պայման է պարող-ըմբիշի պարանոցային մկանների «տաքացնելը», որը հիմնականում պետք է իրականացնել գրեթե բոլոր ըմբշամարտերում ընդունված կամուրջ դրությունում կատարվող վարժությունների միջոցով: Կարևոր հանգամանք է նաև նախալարժանքի համալիր կազմելիս հաշվի առնել հիմնական մկանախմբերի ներգործումը: Դրանք չպետք է մեծ ճիգերի ներդրում պահանջեն:

Միաժամանակ անհրաժեշտ է առանձին վարժությունների միջև պահպանել հանգստի փուլեր:

Ընդունակությունների և հմտությունների ձեռք բերումը
Գոտեմարտելու հնարքները ծնկաչոք դրությունում

1. Շրջում «բանալիով»՝ մրցակցի կզակը բռնելով

Զուգընկերոջ աջ ձեռքը բռնել «բանալիով» և նրան հրելով տեղափոխել որովայնի վրա: Կրծքով ամուր հպվելով զուգընկերոջը, թողնելով բռնած ձեռքի արմունկը՝ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի թևատակի վրայով անցնել դեպի ձախ կողմը: Անցում կատարելիս անհրաժեշտ է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի բռնած ձեռքը ձգել դեպի իրեն-ձախ, միաժամանակ գործելով աջ ձեռքի նախաբազուկով՝ ճնշում գործադրել բռնած ձեռքի ուսի վրա՝ դեպի աջ-ներքև: Անցնելով դեպի ձախ կողմը՝ ձախ ձեռքով հենվել մրցագործին հնարավորինս պաշտպանվող պարող-ըմբիշի գլխին մոտ, բռնած ձեռքը ձգել իրեն-ձախ-ներքև, միաժամանակ անհրաժեշտ է մրցակցից հեռանալ դեպի ձախ: Երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշը հպվում է մրցագործին, անհրաժեշտ է կոնքը բարձրացնել, աջ ուսն իջեցնել ներքև, ճնշում գործադրել բռնած ձեռքի վրա, տանել կողմ այնպես, որպեսզի իրանի հետ ստեղծվի ուղիղ անկյուն, իսկ ոտքերով շրջանցում կատարել դեպի ձախ: Ձախ ձեռքով բռնելով պարող-ըմբիշի կզակը՝ նրան փոռձել յոթել մեջքի վրա(տես՝ նկար 33):



ա)

բ)

գ)

Նկար 33. Շրջում «Բանալիով»՝ մրցակցի կզակը բռնելով

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունը

Նախ անհարժեշտ է ծնկաչոք դրությունից չտեղափոխվել որովայնի վրա (այս իրավիճակը հեշտացնում է հարձակվող պարող-ըմբիշի հնարավորությունները): Իսկ եթե պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գտնվում է որովայնի վրա, անհարժեշտ է ազատ ձեռքով (ձախ) հենվել մրցագորգին, պառկել կողքի՝ ոտքը թողնելով հետ՝ հարձակվող պարող-ըմբիշի ոտքերի մեջտեղում:

Հակահնարքներ

Հնարք առաջին .Գցում մեջքի վրայից՝ բռնելով զուգընկերոջ ձեռքերը ուսի վրայով

Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը փորձում է կատարել «բանալի» բռնվածքը կամ արդեն կատարել է, պաշտպանվող պարող-ըմբիշը պետք է աշխատի մնալ ծնկած դրությամբ (ոչ որովայնի վրա), որից հետո աջ ոտքի ծնկով հնարավորինս արագ տեղափոխելով ձախ ոտքի մոտ, միաժամանակ կոնքը պտտի այնպես, որ հարձակվող պարող-ըմբիշը «նստած» լինի իր մեջքին: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը հարձակվող պարող-ըմբիշի կողմից բռնած՝ ձեռքով կատարում է կտրուկ գցում մեջքի վրայից դեպի առաջ-կողմ:

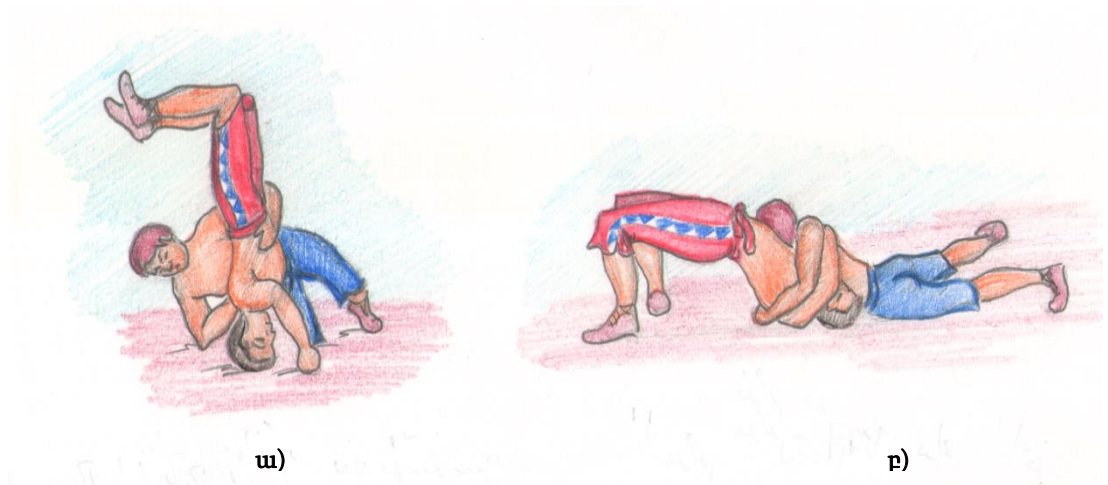
Հնարք երկրորդ. Վերելք նստելով

Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը սկսում է իր գործողությունը, որպեսզի կատարի բռնվածք, անհրաժեշտ է կատարել արագ շարժում դեպի առաջ՝ իրանի ծանրությունը նույնպես տեղափոխելով առաջ: Միաժամանակ չդադարեցնելով դեպի առաջ շարժումը՝ կոնքով կտրուկ շարժում կատարել, արագ շրջվել դեպի մրցակիցը, միաժամանակ աջ ձեռքը մտցնել թևատակ, շրջվել և նրան բռնել ծնկաչոք դրությունում:

Հնարք երրորդ. Շրջում գլորումով՝ պարող-ըմբիշի պարանոցը և իրանը բռնելով ներքևից

Երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ընդունել է բարձր ծնկաչոք դրություն, անհրաժեշտ է գտնվել նրա ոչ թե հետին մասում, այլ կողքային՝ աջ ծնկի վրա, իսկ ձախ ոտքը դնել ներբանին: Աջ ձեռքի

նախաբազուկը սեղմելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի պարանոցին՝ ձախով բռնել նրա իրանը ներքևից՝ հնարավորինս մրցակցի ոտքերի մոտ: Ձախ ձեռքով ճնշում գործադրելով նրա պարանոցին դեպի ներքև՝ միաժամանակ աջ ձեռքով իրանը բարձրացնել վեր: Ոտքերով հրելով մրցագորգից և աջ ուսով հրելով մրցակցին, կրծքով սեղմելով նրա աջ կողքին՝ նրան գլխի վրայից շրջել թիակների վրա: Կրծքով անցում կատարելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ձեռքի վրա՝ սեղմել նրան մրցագորգին, ձեռքերը և իրանը առջևից բռնած (տես՝ նկար 34):



Նկար 34. Շրջում գլորումով՝ մրցակցի պարանոցը և իրանը բռնելով ներքևից

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունը

ա) Աջ ոտքը տանել առաջ-կողմ, կրծքով շրջվել հարձակվող պարող-ըմբիշը միաժամանակ պարանոցից հեռացնել հարձակվող պարող-ըմբիշի նախաբազուկը:

բ) Ուղղված ձեռքերով հենվել մրցագորգին՝ գլուխը վեր բարձրացնելով, իրանով հպվել մրցագորգին՝ միաժամանակ աշխատելով հեռանալ հարձակվող պարող-ըմբիշից և ընդունել կանգնած դրություն:

Հակահնարքներ

Շրջում վրայից՝ բռնելով հարձակվող պարող-ըմբիշի համանուն ուսք

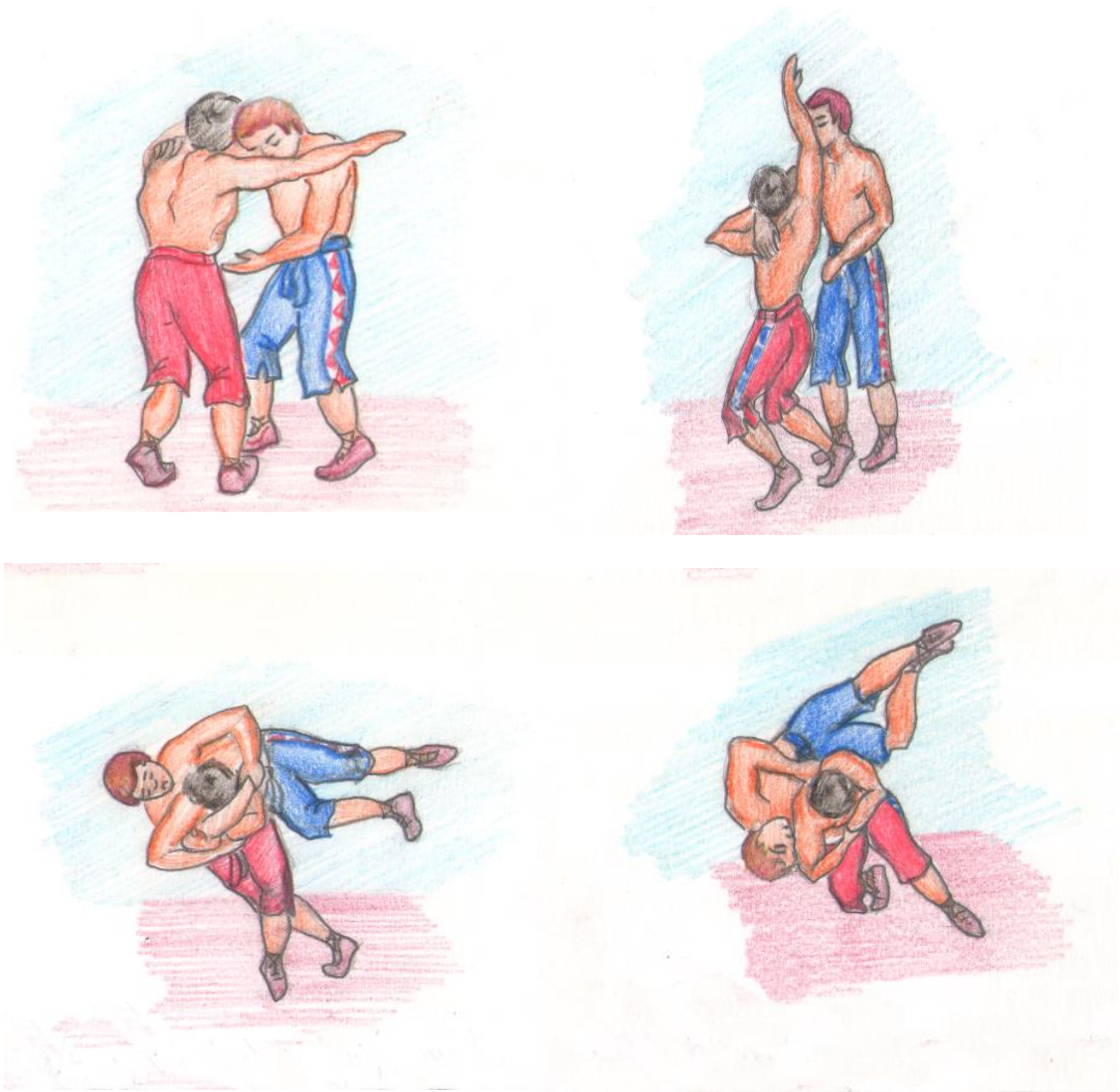
Աջ ձեռքով անհրաժեշտ է բռնել հարձակվող պարող-ըմբիշի համանուն բազուկը, միաժամանակ ձախ ծնկով և կրծքով շրջվել դեպի մրցակիցը: Շրջվելիս ձախ ձեռքով կտրուկ շարժում կատարել՝ բռնելով մրցակցի իրանը, հարձակվող պարող-ըմբիշին գցել հնարքը կատարողից հետ, կրծքով շրջվելով նրա կողմը՝ սեղմել մեջքի վրա, բռնել ձեռքերը և իրանը կողքից:

Պարող-ըմբիշի գոտեմարտի հնարքները կանգնած դրությունից

Գցում մեջքի վրայից՝ մրցակցի ձեռքը ուսի տակից բռնած իրավիճակում

Հարձակվող պարող-ըմբիշը ընդունում է աջակողմյան կանգնվածք, ձախ ձեռքով բռնելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ բազուկը՝ վերևից մեջքով շրջի դեպի մրցակիցը՝ աջ ձեռքը ազատ

տեղափոխելով նրա գլխի վրայով: Այնուհետև պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ ձեռքը ձգելով դեպի իր կուրծքը և ավարտելով մեջքի պտույտը՝ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի իրանը ձգի դեպի իրեն, կատարի գցում մրցագորգին: Ոտքով հպվելով մրցագորգին, մրցակցին սեղմի թիակների վրա՝ աջ ձեռքով բռնելով պարանոցը կամ նրա իրանը (տես՝ նկար 35):



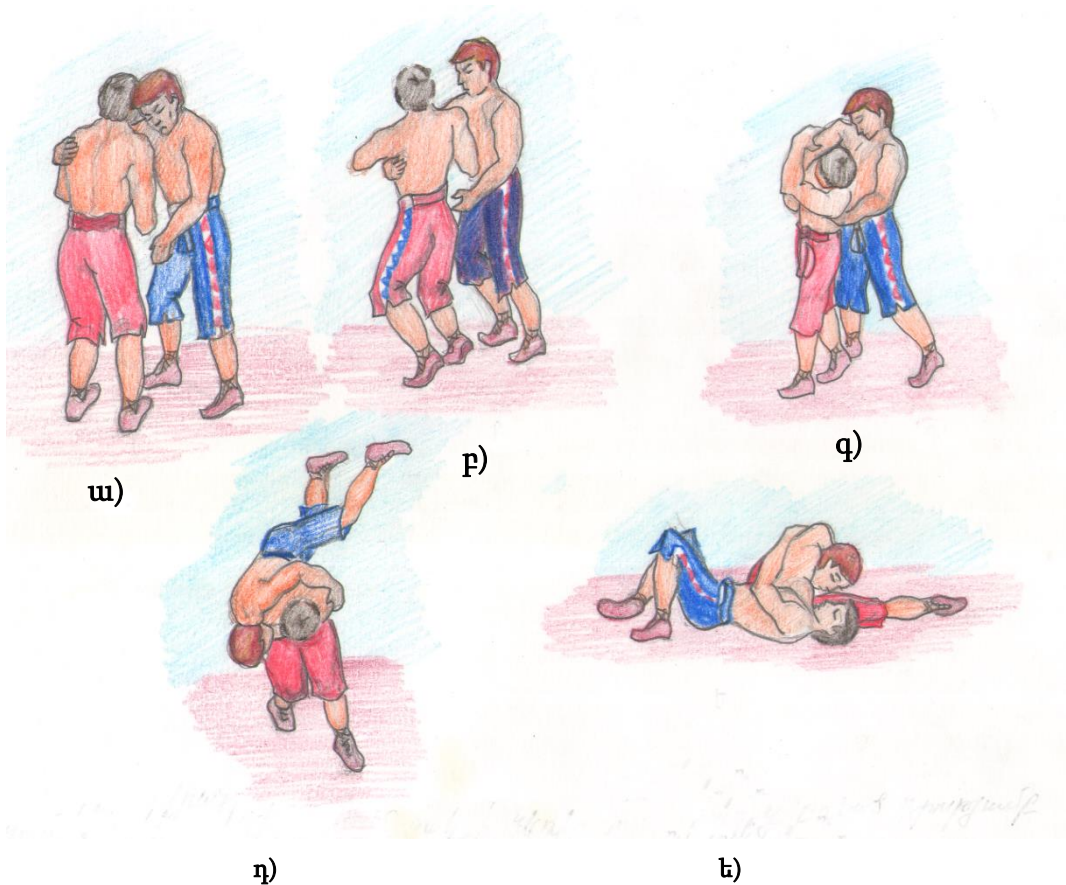
Նկար 35. Գցում մեջքի վրայից՝ ձեռքը ուսի տակից բռնած դրությամբ

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունը

Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը սկսում է իր գործողությունը, անհրաժեշտ է իրանը արագ ուղղել, միաժամանակ ազատ ձեռքով (ձախ) հենվել հարձակվող պարող-ըմբիշի գոտկատեղին:

Գցում մեջքի վրայից՝ մրցակցի երկու ձեռքը ուսի վրայից բռնած

Հարձակվող պարող-ըմբիշը ընդունում է աջ կանգված դրություն՝ ձեռքերով բռնելով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ և ձախ ձեռքը բազկի շրջանում: Մեջքով շրջվելով դեպի գուգընկերը, անհրաժեշտ է նրա ձեռքերը «փաթաթել» իր ուսերին, թեքվելով առաջ, և գցում կատարելով վայր ընկնել մրցագորգին: Որպեսզի մրցակցին կարողանա սեղմել թիակներին, անհրաժեշտ է մինչև վերջ պահպանել գոնե աջ ձեռքի բռնվածքը: Շրջվածք կատարելով դեպի ձախ՝ անհրաժեշտ է ձախ ձեռքով բռնել պաշտպանվող պարող-ըմբիշի պարանոցը վերնից և ձեռքերը միացնել «բանալի» (տես՝ նկար 36):



Նկար 36. Գցում մեջքի վրայից՝ մրցակցի ձեռքը ուսի տակից բռնած դրությամբ

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունը

Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը սկսում է գործողությունը, անհրաժեշտ է կքանստել, իրանը հեռացնել դեպի հետ, ազատ ձեռքով հենվել հարձակվող պարող-ըմբիշի կրծքին կամ գոտկատեղին: Կարելի է նաև նկարագրված իրավիճակի գործողությունը կատարել և բռնել հարձակվող պարող-ըմբիշի իրանը:

3.4.Նախատեսված 17-18 տարեկան պարող-ըմբիշների համար

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտի մարտավարությունը

Մարտավարություն ասելով հասկանում ենք պարող-ըմբիշի տեխնիկայի, ֆիզիկական և կամային հնարավորությունների ամենաարդյունավետ օգտագործումը ի հայտ եկող ստույգ իրավիճակներում՝ նպատակ ունենալով ցուցադրելու բարձր մարզական արդյունք: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտով մարզվողի մարտավարական վարպետությունը մեծ մասամբ պայմանավորված է նրա ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական տեսական և ամբողջական պատրաստությամբ: Որքան հարուստ, բազմակողմանի և բազմազան է պարող-ըմբիշի տեխնիկայի զինանոցը, այնքան հնարամիտ է նրա մարտավարական գործողությունները: Ըմբշամարտի մարտավարությունը ընդհանրապես ունի երեք հիմնական տարատեսակ.

1) **Պաշտպանողական:** Բնութագրվում է նրանով, որ պարող-ըմբիշն իր ամբողջ ուշադրությունը սկզբում է պաշտպանվելուն, ակտիվորեն չի վարում հարձակողական գոտեմարտը, հարձակվում է միայն բացառիկ դեպքերում, երբ նկատում է մրցակցի սխալը:

2) **Հարձակողական:** Այստեղ առկա է պարող-ըմբիշի բարձր ակտիվությունը, նրա համարձակ հարձակողական մարտավարությունը, իրագործելու տեխնիկական գործողությունները և հասնելու վերջնական հաղթանակի:

3) **Հակահարձակողական:** Հիմնական էությունը կայանում է նրանում, որ պարող-ըմբիշը աշխատում է գոտեմարտի ընթացքը կառուցել այնպես, որպեսզի օգտագործի այն նպատակահարմար պահը, երբ մրցակիցը փորձում է կիրառել որևէ հնարք:

Մարտավարական հնարքների երեք հիմնական ձևերը գիտենալը և դրանց տիրապետելը այս տարիքային խմբում ուղղակի անհրաժեշտություն է ցանկացած պարող-ըմբիշի համար: Կապված պարող-ըմբիշի տարիքային, հոգեբանական, ֆիզիկական, տեխնիկական, տեսական և ամբողջական պատրաստության աստիճանից՝ գոտեմարտելիս նշված երեք տարբերակներից որևէ մեկից կարելի է օգտվել: Ընտրությունը մեծամասամբ պայմանավորված է նրանով, թե ինչպիսի մանկավարժական խնդիր է դրված պարող-ըմբիշի առջև տվյալ գոտեմարտի ժամանակ: Պարող-ըմբիշի մարտավարությունը պետք է լինի ճկուն և բազմազան:

Գոտեմարտի ընթացքում հիմնականում հաղթում է այն պարող-ըմբիշը, ով փոփոխելով կարողանում է ակտիվորեն և ստեղծագործաբար կիրառել մարտավարական նշված երեք հիմնական տարբերակները: Մարտավարությունը ըմբշամարտի գրեթե բոլոր տեսակներում դրսևորվում է երեք հիմնական խմբերով՝

- ա) տեխնիկական գործողությունների մարտավարություն,
- բ) մրցումների մասնակցելու մարտավարություն,
- գ) գոտեմարտ վարելու մարտավարություն:

Մարտավարական նշված երեք խմբերը օրգանապես կապված են: Օրինակ՝ երբ վճռվում են տեխնիկական գործողությունների կատարման խնդիրները, միաժամանակ կազմվում է գոտեմարտ

վարելու մարտավարությունը, ըստ այդմ կազմվում է նաև մրցումներին մասնակցելու մարտավարության հիմնահարցերը: Համառոտակի կանգ առնենք պարող-ըմբիշի գոտեմարտի վարման մարտավարության վրա:

Գոտեմարտ վարելու մարտավարության կարողություններն են.՝

- ա) մրցակցին (գուգընկերոջը) հետախուզելը,
- բ) խաբուսիկ գործողություններ կիրառելով միաժամանակ քողարկել հնարքին նախապատրաստվելը,
- գ) ճիշտ ժամանակին մրցակցի թույլ տրված սխալի օգտագործելը,
- դ) նախապես մրցակցի թույլ կողմերը և սեփական հնարավորությունները հաշվի առնելը,
- ե) մրցագորգի սահմաններից ճիշտ օգտվելը (եզրերում, կենտրոնում),
- զ) մրցակցի հանդեպ ունեցած առավելության պահպանումը մինչև գոտեմարտի ավարտը: Մարտավարական գիտելիքների հաղորդումը անխուսափելի անհրաժեշտություն է պարող-ըմբիշի համար. դրանք պարող-ըմբիշները արդյունավետ են ըմբռնում զրույցների բացատրման միջոցով: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում ոչ բարդ մարտավարական գործողություն է համարվում մրցակցի կողմից թույլ տրված սխալների օգտագործումը: Դրա համար էլ հնարքները ուսուցանելիս անհրաժեշտ է ոչ միայն սխալները նշել, այլև բացատրել, թե ինչպես պետք է օգտագործվեն մրցակցի կողմից թույլ տրված սխալները:

Ըմբշամարտի ժամանակ անհարժեշտ է հատուկ ուսուցանել «խափուսիկ» շարժումներ և համակցումներ: Դրանք են՝

ա) տարբեր կողմեր կտրուկ շարժումները,

բ) նախատեսված կողմի հակառակ կողմ շարժում կատարելը,

գ) խափուսիկ շարժումներ ձեռքերով, ոտքերով կամ իրանով:

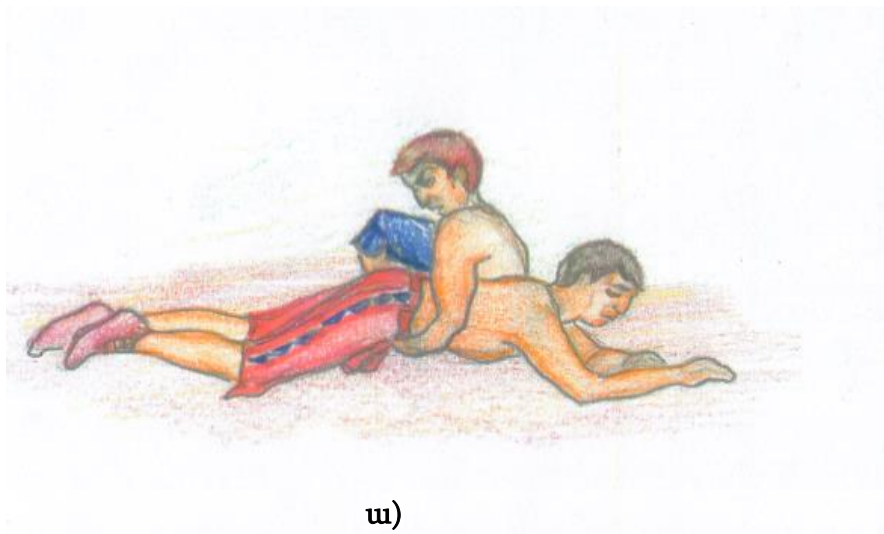
Նշված խափուսիկ շարժումները և համակցումները չպետք է կրեն ձևական բնույթ, չպետք է լինեն աննպատակ: Հետևաբար, յուրաքանչյուր նման գործողությանը պետք է հետևի նպատակաուղղված որևէ տեխնիկական գործողություն (այլապես կպահանջվեն ավելնորդ լարումների ներդրում և էներգիայի ավելնորդ ծախս): Մարզիչը պետք է պարող-ըմբիշին հաճախակի հիշեցնի, եթե մրցակիցը գոտեմարտի ընթացքում կիրառել է որևէ հնարք, մինչև գոտեմարտի ավարտը այլևս պաշտպանվող պարող-ըմբիշը չպետք է թույլ տա նույն սխալը:

Պետք է սովորեցնել գիտակցաբար վերլուծելու այն պահը (ոտքերի, ձեռքերի, իրանի դիրքը, բռնվածքը, հնարքի ուղղությունը), երբ իր վրա մրցակցի կողմից հնարք կատարվեց: Գոտեմարտում արդյունավետ արագության և տեմպի պահպանումը համարվում է մարտավարական արվեստ:

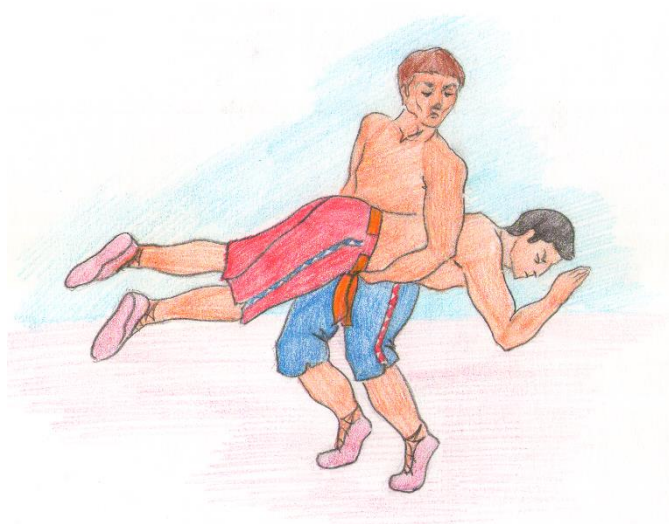
**Գոտեմարտելու հնարքները ծնկաչոք դրությունում
(արևմտահայկական «Կոխ» ըմբշամարտի տարատեսակում)**

1) Շրջում գլորումով՝ մրցակցի իրանի հակադարձ բռնվածքով

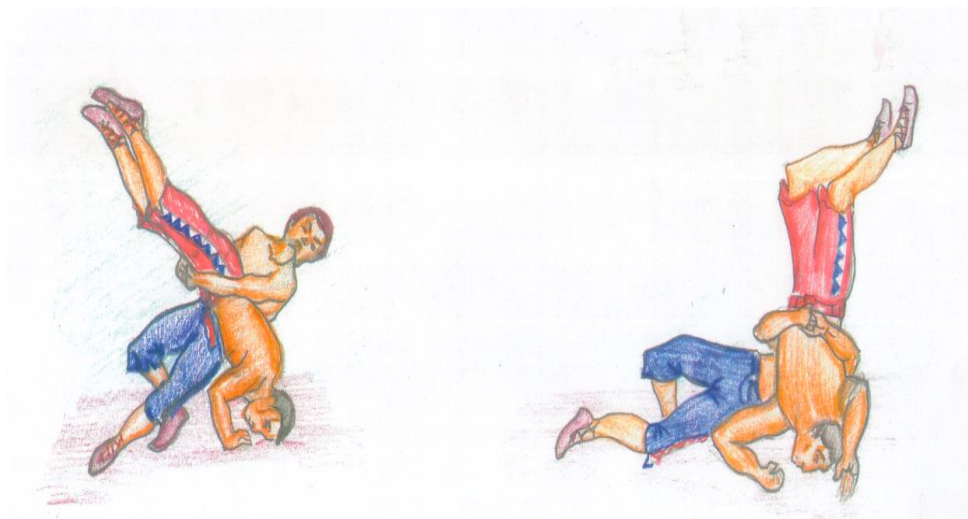
Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ընդունում է բարձր ծնկաչոք դրություն: Գտնվելով մրցակցի հետին մասում, աջ ոտքը ծնկի վրա և հնարավորինս մոտ սեղմելով մրցակցի իրանին, միաժամանակ ձեռքերով կատարել հակադարձ բռնվածք իրանից՝ կրծքով շրջվելով նրա ոտքերի կողմը: Աջ ոտքը տեղադրել դեպի աջ, այնքան մինչև լավ հենվի մրցագործին: Մրցակցին ձգել դեպի իրեն և «կտրել» մրցագործից (տես՝ նկար 37): Այնուհետև, հրելով դեպի հետ, նրան ձգել կրծքի վրա, միաժամանակ ոտքերը ուղղելով՝ արտակորվել հետ, գլուխը տանել հետ, ձեռքերով կտրուկ կատարել շարժում, պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքերը և իրանը բարձրացնել մրցագործից: Դեպի հետ կատարվող շարժմանը համընթաց, երբ զգացվում է, որ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքերը և իրանը մրցագործից ամբողջությամբ «կտրված» են, իսկ ծանրության կենտրոնը տեղափոխված է շրջման կողմը, ավարտել շրջումը լրացուցիչ կտրուկ շարժումով: Կրծքով շրջվելով դեպի մրցակիցը՝ ձախ ձեռքով բռնել նրա համանուն ձեռքը, իսկ աջով մրցակցի իրանը վերևից և թիակները սեղմել մրցագործին:



ш)



р)



զ)

***Նկար 37. Շրջում «գլորումով»՝ մրցակցի իրանի հակադարձ
բռնվածքով***

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունները

ա) Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի իրանը պետք է ամուր հպվի իր ազդրին, որպեսզի հարձակվող պարող-ըմբիշը չկարողանա բռնվածք կատարել:

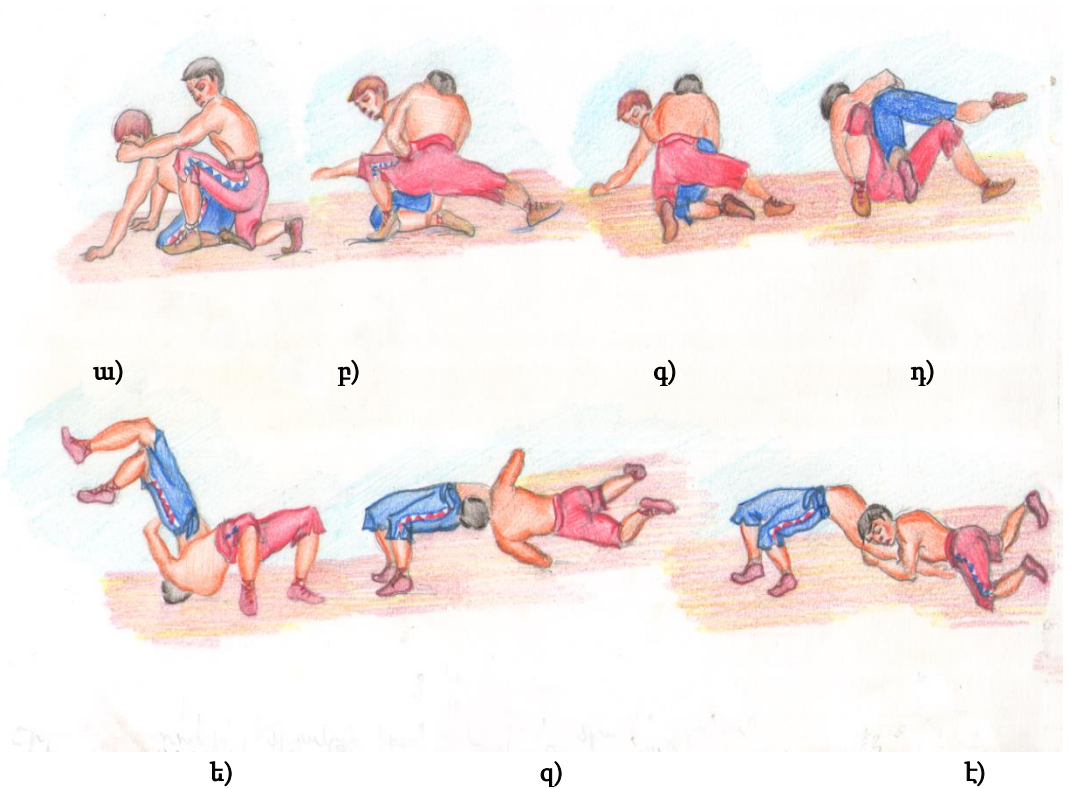
բ) Պառկել կողքի՝ կրծքով թեքվել դեպի հարձակվող պարող-ըմբիշը, ազատ ձեռքով բռնել դաստակը և իրանը, իսկ ոտքով հենվելով մրցագորգին՝ դեպի շրջման կողմը:

Հակահնարք

Նստելով բարձրանալ վեր և հարձակվող պարող-ըմբիշին բռնել ծնկաչոք դրությունում:

Շրջում «գլորումով»՝ մրցակցի ձեռքը և իրանը միասին բռնած:
Աջ ձեռքով ամուր բռնել մրցակցի իրանը, իսկ ձախով՝ համանուն ձեռքը արմունկի շրջանից:

Ձախ ոտքը ներբանին և ծնկի վրա տեղադրել պաշտպանվող պարող-ըմբիշի իրանին մոտ, միաժամանակ ձեռքերով իրան ամուր սեղմել իր կրծքին: Աջ ոտքի տարածման հաշվին ամբողջ մարմնի ծանրությունը տեղափոխել դեպի շրջման կողմը, կատարելով պտտող դեպի ներքև-առաջ-ձախ՝ մրցակցին հանել հավասարակշռությունից: Աջ ոտքը տեղափոխել դեպի աջ, մինչև որ հնարավոր լինի ներբանով հենվել մրցագորգին (մոտավորապես ուսերի լայնությամբ): Նման դեպքերում պաշտպանվող պարող-ըմբիշը պետք է գտնվի հարձակվող պարող-ըմբիշի կրծքի վրա: Գլուխը հետ տանելով, ուժ ներգործելով՝ արտակորվել ոտքերի կտրուկ տարածման և ձեռքերի փակման հաշվին, մրցակցին շրջել հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշի վրայից դեպի ձախ: Այնուհետև «պոկում» կատարելուց հետո նպատակահարմար է բռնվածքը թողնել և աջ ձեռքի գործողությամբ, միաժամանակ օգտվելով որովայնի հատվածի և «պոկման» հակազդեցությունից, պաշտպանվող պարող-ըմբիշին շրջել մեջքի վրա՝ բռնելով պարանոցը և ձեռքը վերևից (տես՝ նկար 38):



Նկար 38. Շրջում «զլորումով»՝ մրցակցի իրանը և ձեռքը միասին բռնած

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունը

Նստատեղով սեղմվել մրցագորգին, բռնած ձեռքով և ոտքով հենվել մրցագորգին՝ դեպի շրջման կողմը:

Հակահնարք

«Փակում» ոտքերը գցելով հարձակվող պարող-ըմբիշի վրա: Այն պահին, երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը կատարել է ձեռքի և իրանի բռնվածք և սկսում է շրջում կատարել, անհրաժեշտ է ոտքերը մրցակցի վրայից արագ անցկացնել, մրցակցի մարմնի ծանրությունը տեղափոխել հակառակ կողմը, որից հետո «փակել» մրցակցին՝ նրան պահելով թիակների վրա:

Գոտեմարտելու հնարքները կանգնած դրությունում

Գցում մեջքի վրայից՝ բռնած ձեռքերը (ներքևից և վերևից) և իրանը

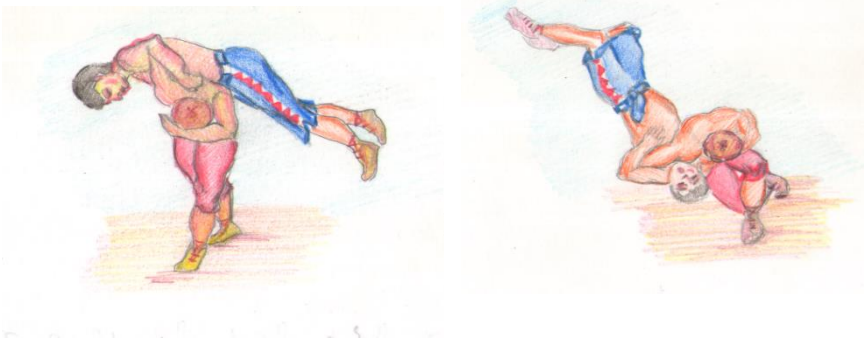
Պարող-ըմբիշները ընդունում են աջակողմյան կանգնվածք (նշված տարբերակում բռնվածքը կատարվում է ձախ ձեռքով պաշտպանվող պարող-ըմբիշի բազուկը վերևից, իսկ աջով՝ իրանից): Երբ մեջքով շրջադարձ է կատարվում դեպի մրցակիցը անհրաժեշտ է կատարել խորը կքանիստ՝ նպատակ ունենալով բռնվածքը հնարավորինս ներքևից կատարել, որից հետո ոտքերը արագ ուղղելով և մրցագորգից հրվելով՝ միաժամանակ ձեռքերի օգնությամբ կատարել գցում դեպի առաջ-կողմ, բռնվածքը չթողնել մինչև պաշտպանվող պարող-ըմբիշի թիակները հպվեն մրցագորգին (տես՝ նկար 39):



ա)

բ)

գ)



դ)

ե)

**Նկար 39. Գցում մեջքի վրայից՝ բռնած մրցակցի ձեռքերը և իրանը
(վերնից և ներքնից)**

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանություններ

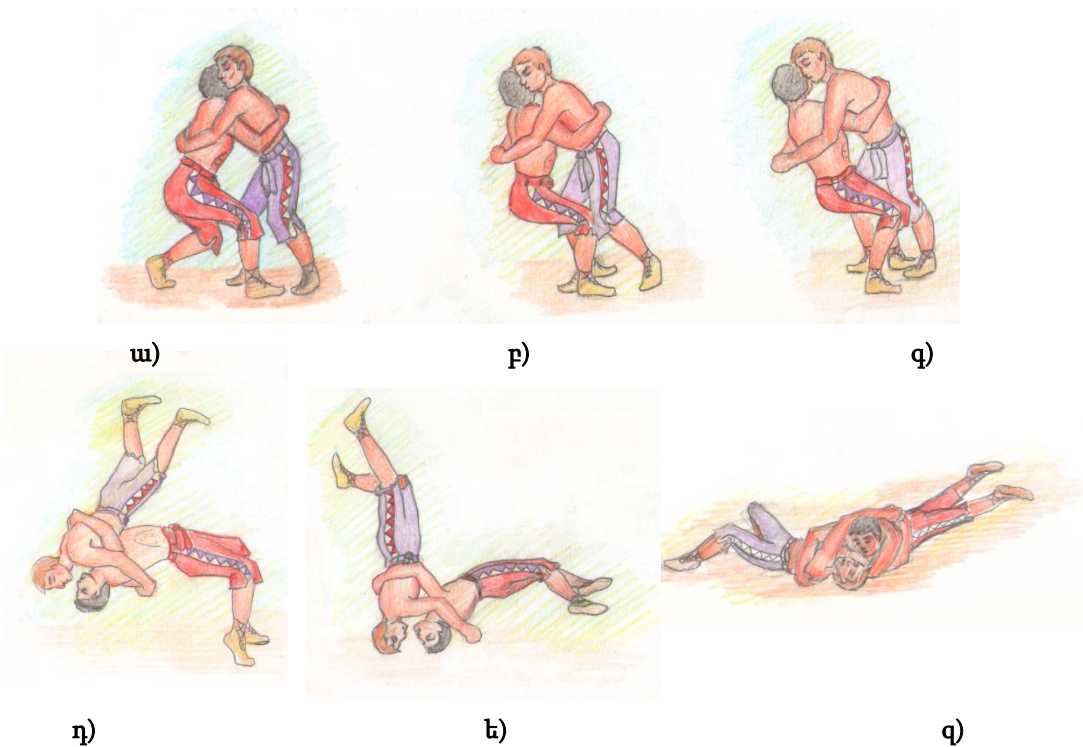
ա) Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը սկսում է իր գործողությունը, անհրաժեշտ է արագ կքանստել, արտակորվել հետ և բռնել հարձակվող պարող-ըմբիշի ձեռքը և իրանը հետևից:

բ) Վայր գցում՝ ձեռքերը և իրանը բռնելով:

գ) Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը փորձում է կատարել հրում, անհրաժեշտ է նրան մոտ գտնվող ոտքը (տվյալ դեպքում աջ) արագ հեռացնել հետ:

դ) Գցում արտակորված՝ բռնելով մրցակցի ձեռքը և իրանը:

Գոտեմարտող պարող-ըմբիշները ընդունում են աջ կանգնվածք: Հարձակվող պարող-ըմբիշը բռնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ձեռքը և իրանը գոտկատեղից, ձեռքերը միացնում «բանալի»: Անհարժեշտ է միաժամանակ հետ դրված ոտքը տեղադրել աջ ոտքի ուղղությամբ (պաշտպանվող պարող-ըմբիշի առաջ դրված ոտքից առաջ հարձակվող պարող-ըմբիշի ներբանների հեռավորությունը պետք է կազմի 17-22սմ: Ոտքը տեղադրելով՝ անհրաժեշտ է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի կուրծքը մոտեցնել իր կրծքին: Դրա համար անհրաժեշտ է բռնվածքի ճնշումը ուղղել դեպի իրեն-վեր: Այն պահին, երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը մոտենում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշին, նրա նստատեղը պետք է մի փոքր ուղղված լինի դեպի ներքև, իսկ գլուխը պետք է գտնվի մրցակցի բռնած ձեռքի կողմը: Այնուհետև անհրաժեշտ է փոքր ինչ արտակորվել հետ և նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից, նստատեղով կատարել հրում դեպի վեր: Հրումից հետո հարձակվող պարող-ըմբիշը կրծքով շրջվում է դեպի մրցագորգը՝ կատարելով շրջադարձ և մի փոքր թուլացնում բռնվածքը (այս գործողությունը հեշտացնում է շրջադարձը) (տես՝ նկար 40): Կրծքով շրջադարձ դեպի մրցագորգը, հարձակվող ըմբիշը կատարում է, երբ գտնվում է օդում: Շրջադարձի բարձրությունը պայմանավորված է կատարած շարժումի ուժից, իրանի բռնվածքի մակարդակից: Որքան ցած է բռնվածքը, այնքան հեշտ է արտակորվելով գցում կատարելը:



**Նկար 40. Գցում կրծքի վրայից արտակորված բռնելով մրցակցի
ձեռքերը և իրանը**

Տվյալ հնարքի կատարման բնորոշ սխալները

- 1) Չի կատարվում ամուր բռնվածք:
- 2) Նստատեղը հեռու է մնում մրցակցից:
- 3) Ձեռքերով կատարվող դեպի վերև-հետ շարժումը կտրուկ չի կատարվում:

Տվյալ հնարքի կատարման պաշտպանությունը

Երբ հարձակվող պարող-ըմբիշը կատարել է բռնվածք, անհարժեշտ է ձեռքը միացնել «բանալիաձև», նրանով հենվել մրցակցի որովայնին և հնարավորին չափ նստատեղով հեռանալ մրցակցից:

Ուսումնամարզական գոտեմարտեր «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում

Այդպիսի գոտեմարտերը հիմնականում լուծում են տեխնիկական հնարքների յուրացման և հետագա կատարելագործման խնդիրները:

Դրանք կատարվում են ավելի հեշտացված պայմաններում: Ուսումնամարզական գոտեմարտերն անց են կացվում տարաբնույթ առաջադրանքներով, որոնք ուղղված են «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի ծրագրային նյութում տեղ գտած տեխնիկական և մարտավարական գործողությունների հետագա յուրացմանը և ամրապնդմանը: Երբեմն նման գոտեմարտերը նպաստում են պարող-ըմբիշին անհարժեշտ շարժողական ընդունակությունների (մկանային ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն) մշակմանը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի տեխնիկական գործողությունների միջոցով: Ուսումնամարզական գոտեմարտերը արդյունավետ կլուծեն մարզումների խնդիրները, եթե մարզիչը ստույգացնում է այն և նպատակաուղղված ներգործում պարող-ըմբիշների մարզական գործունեության վրա: Օրինակ՝ նույն գոտեմարտի ընթացքում երկու մրցակիցները կարող են ստանալ մարզիչի կողմից տարբեր առաջադրանքներ: Մեկին առաջադրվում է կատարել «զցում մեջքի վրայից» հնարքը, իսկ մյուսին՝ այդ հնարքի պաշտպանությունը: Ուսումնամարզական գոտեմարտերը պարող-ըմբիշներին հնարավորություն են տալիս բազմակողմանի հղկելու և

կատարելագործելու ինչպես հնարքների կատարումը, այնպես էլ նրանց պաշտպանությունները, հակահնարքները և համակցումները:

Առաջադրանքներից յուրաքանչյուրի կատարումը պայմանավորված է մարզիչ-մանկավարժի կողմից ստույգ խնդիրների որոշումից: Օրինակ, եթե պարող-ըմբիշի առջև ստույգ խնդիր չի դրված կատարելագործելու ուսումնական նյութով անցած հնարքների պաշտպանությունը, ապա նա ամբողջ գոտեմարտի ընթացքում պետք է ձգտի կատարել հնարքը կամ էլ հակահնարքը: Այդ դեպքում պետք է բացատրել, որ պարող-ըմբիշը գոտեմարտի ընթացքում ստեղծի այնպիսի իրավիճակներ, որտեղ հնարավորություն կնձեռվի կատարելու հնարք կամ հակահնարք: Եթե ուսումնամարզական գոտեմարտում մրցակիցներից մեկը կատարում է հնարք կամ հակահնարք, իսկ մյուսն վայր է ընկնում թիակների վրա, անհրաժեշտ է նույն պահին վերջինիս խորհուրդ տալ՝ ընդունել կամուրջ դրություն կամ շրջվել կողքի վրա, իսկ հնարք կատարողին առաջարկել վերջնական դրություն: Այս մոտեցումը հեշտացնում է արագ ըմբռնել մեկի համար պաշտպանությունը, իսկ մյուս պարող-ըմբիշի համար՝ հնարքի ճիշտ գրագետ ավարտելը: Ուսումնամարզական գոտեմարտերը անհարժեշտության դեպքում կարելի է ընդհատել, տվյալ պահին ուղղել թույլ տված սխալները, սակայն խորհուրդ չի տրվում այն «չարաշահել», քանի որ հաճախակի ընդհատումները բացասական են անրադառնում մարզման ընդհանուր և շարժիչ խտության վրա: Ուսումնամարզական գոտեմարտերն ունեն տարբեր կառուցվածք ինչպես իրենց տևողությամբ, այնպես էլ հանգստի փուլերով: Այս իրավիճակը

գործնականում թելադրում է, որ մարզիչը պետք է ճիշտ կարգավորի պարող-ըմբիշի ծանրաբեռնվածությունը, տեխնիկական գործողությունների կատարման տեմպը՝ միաժամանակ ապահովելով պարող-ըմբիշների օրգանիզմի վերականգնման գործընթացները:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում (գոտեմարտում) կանգնած դրությունում հնարքների ուսուցման հերթականությունը

Աղյուսակ 8

Ուսուցման հերթականությունը	Պարող-ըմբիշի ելման դրությունը	Զուգընկերոջ դիմադրության աստիճանը	Տեխնիկական գործողության կատարման արագությունը	Ուսուցման մեթոդը
Հնարքի կատարումը տեղում	Հիմնական բռնվածքից	Առանց դիմադրության	Սկզբում դանդաղ, Այնուհետ արդյունավետ արագությամբ	Ամբողջական - Մասնատված ամբողջական
Հնարքը կատարվում է տեղում,սակայն ընտրվել է նպատակահարմար իրադրություններից մեկը	Առանց նախնական բռնվածքի	Առանց դիմադրության և փոքր դիմադրությամբ	Սկզբում դանդաղ, Այնուհետ արդյունավետ արագությամբ	Ամբողջական - մասնատված-ամբողջական
Հնարք կատարել Շարժման մեջ ընտրելով նպատակահարմար Իրադրությունը (փորձել միաժամանակ կատարել բռնվածք)	Առանց նախնական բռնվածքի	Ոչ հզոր դիմադրությամբ	Դանդաղ որից հետո արդյունավետ արագությամբ	Ամբողջական - մասնատված-ամբողջական
Մարտավարական գործողության տարբերակի նախապատրաստում	Կատարվում է արդյունավետ արագության մեջ կամ էլ	Ոչ հզոր դիմադրությամբ	Դանդաղ, որից հետո արդյունավետ արագությամբ	Ամբողջական - մասնատված-ամբողջական

ը տեղում, որից հետո շարժման մեջ	Նախնական բռնվածքից			
Պաշտպանություն տեղում, այնուհետ շարժման մեջ	Նախնական բռնվածքի կամ արդյունավետ տարածության ն մեջ	Սկզբում ոչ հզոր, այնուհետ դիմադրության աստիճանակա ն հզորացումով	Դանդաղ, որից հետո արդյունավետ արագությամբ	Ամբողջական
Հակահնարքներ տեղում, այնուհետ շարժման մեջ (ընթացքում)	Նախնական բռնվածքից կամ արդյունավետ տարածության ն մեջ	Սկզբում միջին դիմադրության մեջ, այնուհետ աստի- ճանաբար դիմա- դրությունը հզորանում է	Դանդաղ, որից հետո արդյունավետ արագությամբ	Ամբողջական - մասնատված- ամբողջական

Պարող-ըմբիշին առավել հատուկ շարժողական ընդունակությունները և նրանց մշակումը

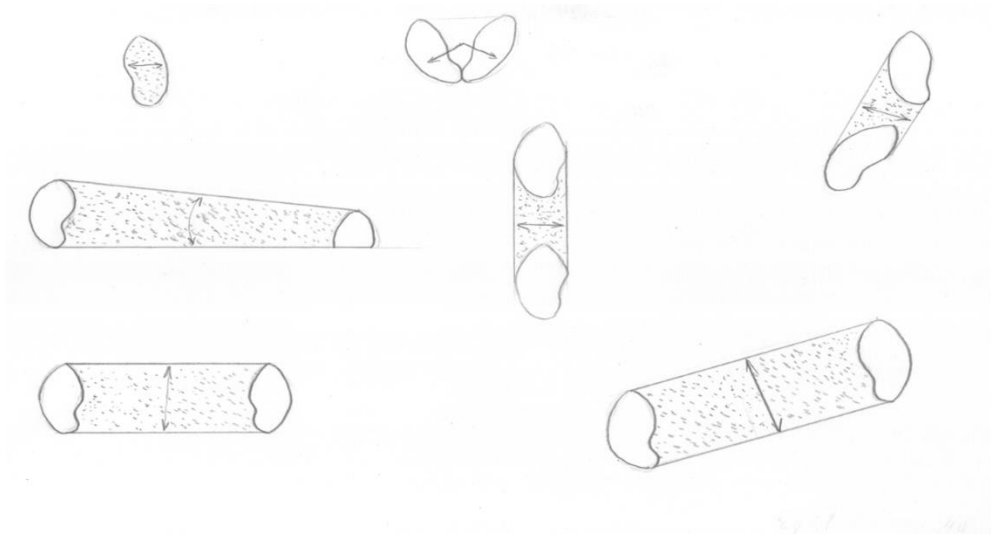
Հնարքների արդյունավետ կատարումը ապահովելու համար կարևոր նշանակություն ունի ժամանակին և ճիշտ միջոցներով շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակումը սույն ծրագրում հանդիսանում է պարտադիր ուսումնական նյութ, որը թելադրում է մանկավարժ-մարզչին այս հարցում աչալուրջ մոտեցում: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի ուսումնամարզական նյութի ուսուցումը ապահովող անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններն են՝ մկանային ուժ, ճկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, հավասարակշռություն, դիմացկունություն:

Հավասարակշռության պահպանումը՝ գոտեմարտելիս

Մեխանիկայի տեսանկյունից ցանկացած հնարք իրենից ներկայացնում է մրցակցի շրջում կամ պտտում 90°-270° անկյան տակ: Շրջում իրականացնելու համար հարկավոր է մրցակցին դուրս բերել հավասարակշռված, կայուն վիճակից:

Այդ ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշն իր հերթին ևս կորցնում է կայուն վիճակը, քանի որ հնարավոր չէ առանց հավասարակշռված վիճակից դուրս գալու, մրցակցին դուրս բերել հավասարակշռությունից: Այսպիսով, գոտեմարտի ընթացքում երկու պարող-ըմբիշներն էլ պարբերաբար կորցնում և վերականգնում են հավասարակշռությունը: Շարժում կատարելիս առաջին պայմանը հարկավոր է համարել հենման կետի (կետերի) և հենման դաշտի պահպանումը: Միանգամայն հասկանալի է, երկու պարող-ըմբիշներն էլ ունեն որոշակի հենման դաշտ: Կայունության աստիճանը պայմանավորված է պարող-ըմբիշի մարմնի դիրքից (ծանրության կենտրոնի բարձրությունից, հենման դաշտի մեծությունից, կայունության անկյան մեծությունից), ինչպես նաև այդ վիճակը պահպանող մկանների աշխատանքից:

Մարդու ընդհանուր ծանրության կենտրոնը ուղիղ կանգնած վիճակում գտնվում է 1-5-րդ ողերի մակարդակում (տես՝ նկար 41):



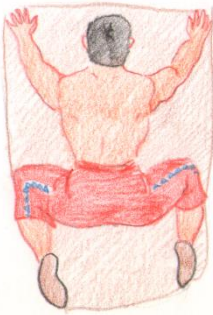
Նկար 41.

Ընդհանուր ծանրության կենտրոնը համարվում է ծանրության ուժի ներդրման կետը: Ընդհանուր ծանրության կենտրոնը ոչ նյութական կետ է, այն շարժուն է և երբեմն էլ կարող է գտնվել մարմնի սահմաններից դուրս (ուժեղ արտակորման և թեքման դեպքում): Բռնվածքների ժամանակ երկու պարող-ըմբիշների մարմինների համար ձևավորվում է մեկ ընդհանուր ծանրության կենտրոն: Երկու պարող-ըմբիշների շարժումների հետևանքով ընդհանուր ծանրության կենտրոնը կարող է փոփոխել իր տեղը, բարձրանալ, իջնել:

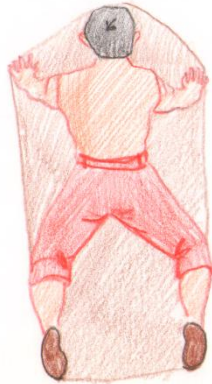
Կանգնած ժամանակ պարող-ըմբիշի հենման դաշտը ձևավորվում է մրցագորգին հենված ոտնաթաթերի միջև ընկած տարածությամբ (տես՝ նկար 41):

Ծնկադիր դրությունում հենման դաշտը ձևավորվում է մրցագորգին հենված կետերի միջև ընկած տարածությամբ (տես՝ նկար 42 ա):

Որքան մեծ է հենման դաշտը, այնքան մեծ է կայունությունը: Հավասարակշռությունը խախտվում է, երբ ընդհանուր ծանրության կենտրոնը մոտենում է հենման դաշտի սահմաններին, կամ դուրս է գալիս այդ սահմաններից (տես՝ նկար 42 բ,գ):



ա)



բ)



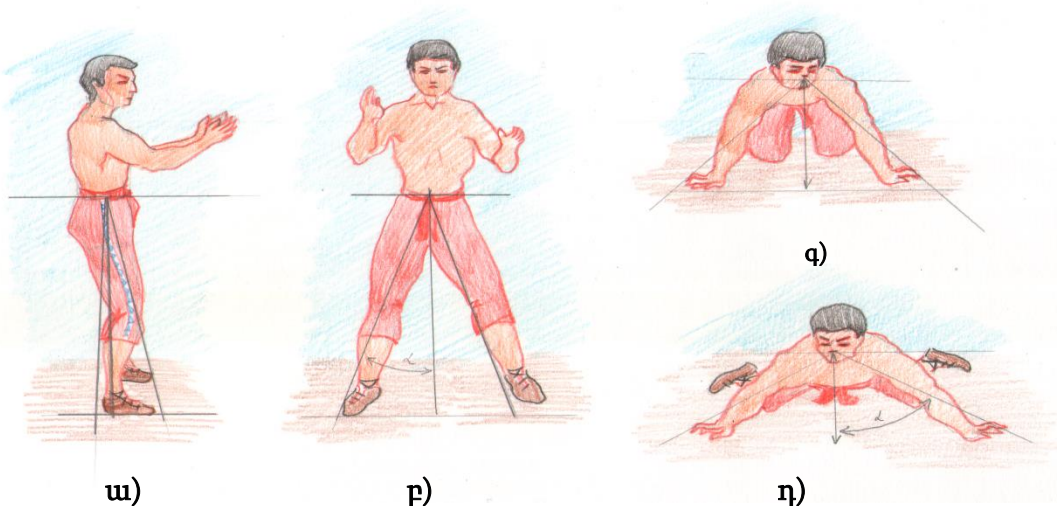
գ)

Նկար 42.

Շարժումների ժամանակ շատ կարևոր է, որ ընդհանուր ծանրության կենտրոնը մոտ լինի հենման դաշտին: Դա համեմատաբար բարենպաստ դիրք է մարմնի կայունության համար:

Պարող-ըմբիշի կայունության աստիճանը պայմանավորված է կայունության անկյունով: Կայունության անկյուն ընդունված է համարել այն անկյունը, որը կազմվում է ծանրության կենտրոնից

դեպի հենման դաշտ իջեցված ուղղահայացի և ծանրության կենտրոնը հենման դաշտի եզրին միացնող գծերի միջև: Այսպիսով, կայունության անկյունը մեծանում է ծանրության կենտրոնը հենման դաշտին մոտեցնելիս, հենման դաշտը մեծացնելիս և ծանրության կենտրոնը հենման դաշտի եզրերից դեպի ներս բերելիս: Գոտեմարտի ժամանակ, եթե ավելի լայն մեկնվեն ոտքերը և մի փոքր ծալվեն, ապա մարմնի դիրքը կդառնա ավելի կայուն: Հարկավոր է հաշվի առնել, որ չափից ավելի ծալված և լայն մեկնված ոտքերը փոքրացնում են մարմնի շարժման արագությունը: Նման դեպքում դժվար է նաև կայունությունը բոլոր հարթություններում պահպանել (տես՝ նկար 43):



Նկար 43. Հավասարակշռության պահպանումը կանգնած և ծնկադիր կամ ծնկաչոք դրություններում

Հավասարակշռությունը պահպանելու արվեստը կայանում է այնպիսի շարժումներ կատարելու մեջ, որոնք ապահովում են հենման դաշտի արագ փոփոխումը, կայունության անկյան

մեծացումը համապատասխան կողմի վրա, ինչպես նաև մրցակցի ջանքերը չեզոքացնելու նպատակով առանձին մկանախմբերի կծկումը և թուլացումը ժամանակին ապահովելու կարողությունը:

Հնարքի կատարման ժամանակ առաջացող ուժերը

Հնարքի կատարման համար հարկավոր են զույգ ուժեր: Զույգ ուժեր ստանալու համար գրոհող պարող-ըմբիշը պետք է կիրառի՝

ա) ներքին ուժ՝ մկանների ֆիզիկական ուժը,

բ) մրցակցի ֆիզիկական ուժը,

գ) սեփական ծանրության ուժը՝ քաշը,

դ) սեփական հենման անդրադարձի ուժը,

ե) մրցակցի ծանրության ուժը՝ քաշը,

զ) մրցակցի հենման անդրադարձի ուժը,

է) Հարաշարժունության ուժը (սեփական մարմնի, մրցակցի մարմնի),

ը) շփման ուժը (մրցագորգի, մրցակցի),

թ) փոխադարձ շփման անդրադարձի ուժը:

Մկանային ուժ: Մկանային ուժը գլխավոր և ակտիվ ուժն է ըմբշամարտում: Սա առաջացնում է մնացած գերարագ ուժերը՝ բացառությամբ ծանրության և հենման անդրադարձի ուժերի, որոնք գոյություն ունեն իրարից անկախ և հակազդում են միմյանց:

Քաշի նշանակությունը ցանկացած ըմբշամարտում:

Ըմբշամարտի տեխնիկական ձևավորվում և կատարելագործվում է

ծանրության ուժի կիրառմամբ: Քաշով մրցակցի վրա ազդելու կարողությունը բարձր տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշ է:

Հենման անդրադարձի ուժ: Հենման ռեակցիայի ուժը այն ուժն է, որը հակազդում է ծանրության ուժին:

Փոխադարձ անդրադարձի ուժ: Արագ փոխելով ուժի ազդեցության ուղղությունը հնարավոր է դառնում օգտագործել մրցակցի սկզբնական ռեակցիան:

Շփման ուժ: Հնարքների կատարման ժամանակ նշանակություն ունի նաև շփման ուժը:

Կենտրոնախույս ուժ: Ըմբշամարտի ամբողջ տեխնիկան կապված է պտտման հետ: Հաղթանակի հասնելու կամ միավոր վաստակելու համար հարկավոր է մրցակցին շրջել: Պտտումը իրականացվում է իրանի պտտման միջոցով, որը հիմնականում կատարվում է ոտքերի աշխատանքի հաշվին: Տարբեր հնարքների կատարման ժամանակ պտտման առանցքները լինում են տարբեր:

Հարաշարժունության ուժ: Հարաշարժունության ուժի ներքո հնարավոր է մարմնի կարողությունը պահպանել հանգստի կամ շարժման վիճակում:

Պաշտպանություններ

Պաշտպանությունները այն գործողություններն են, որոնք ուղղված են չեզոքացնելու գրոհողի ջանքերը:

Պաշտպանական գործողություններ՝

Կայունության անկյունը կարելի է մեծացնել

- ա) ընդհանուր ծանրության կենտրոնը մոտեցնելով հենման դաշտին,
- բ) մեծացնելով հենման դաշտը,
- գ) հենման դաշտի եզրերում փոփոխել ընդհանուր ծանրության կենտրոնի դիրքը:

Գործող պարող-ըմբիշի կայուն վիճակը կարելի է խախտել՝

- ա) փոքրացնելով նրա հենման դաշտը,
- բ) սահմանափակելով հենման դաշտը փոփոխելու մրցակցի հնարավորությունը,
- գ) հենման դաշտի եզրերում սահմանափակելով մրցակցի ընդհանուր ծանրության կենտրոնի դիրքը փոփոխելու հնարավորությունը:

Ձույգ ուժերի ստեղծմանը խոչընդոտել կարելի է՝

- ա) մրցակցի գործողությունները կաշկանդելով,
- բ) խոչընդոտելով բռնվածքի իրականացումը,
- գ) խոչընդոտելով իրանի շրջանում հենման դաշտի ստեղծմանը,
- դ) հաղթահարելով սեփական հենման դաշտի սահմանափակումները:

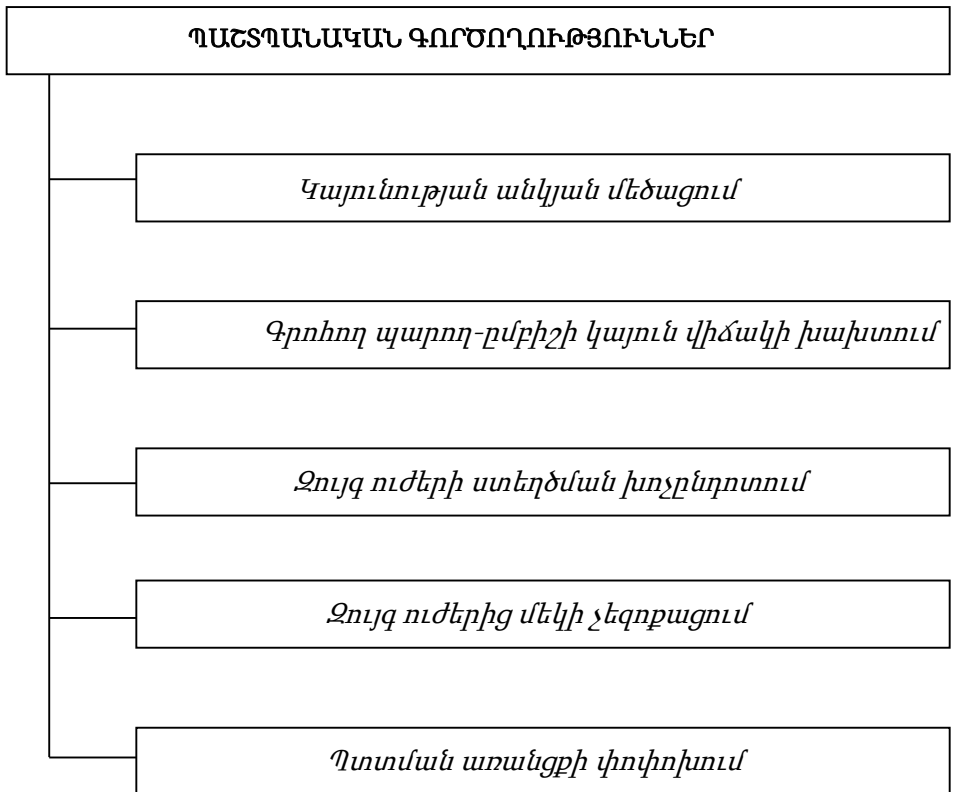
Ձույգ ուժերից մեկի չեզոքացման համար հարկավոր է՝

- ա) ազատվել բռնվածքից,
- բ) ուժը հակազդել,

գ) ուժերի ազդեցության շրջանակից դուրս գալ:

Պտտման առանցքը հարկավոր է փոփոխել՝

- ա) հնարքն սկսելուց անմիջապես առաջ կամ հնարքի սկզբում՝
մինչև հավասարակշռության կորուստը,
բ) հնարքի կատարման ընթացքում: (Գծ. 2)



Գծապատկեր 2. Պաշտպանական գործողություններ

Հակահնարքներ

Հակահնարքներն այն տեխնիկական գործողություններն են, որոնք կատարում են ի պատասխան գրոհող պարող-ըմբիշի հարձակողական գործողությունների: Իսկ ի՞նչ է հակահնարքը կենսամեխանիկայի տեսանկյունից: Որպես կանոն գրոհող պարող-ըմբիշը հակագրոհ իրականացնելու երկու ճանապարհ ունի՝

1. Փոփոխել իր, մրցակցի կամ երկուսի պտտման ուղղությունը:
2. Փոքրացնել կամ մեծացնել իր մրցակցի կամ երկուսի մարմինների պտտման անկյունը:

Հաճախ այս երկու միջոցները համակցվում են, որից առաջ են գալիս հակահնարքների իրականացման մի շարք ձևեր:

Հակահնարքից առաջ հարկավոր է կիրառել պաշտպանություն:

Եթե հնարքի կատարման ընթացքում գրոհող պարող-ըմբիշը մեջքով ուղղվում է դեպի մրցագործը, ապա այդ պահին հարկավոր է դադարեցնել նրա պտտումը:

Հակահնարքից առաջ հարկավոր է ոչ թե պաշտպանվել, այլ անմիջապես հակահնարք կիրառել գրոհող պարող-ըմբիշի ջանքերի դեմ:

Համակցված հնարքներ

Այն իր մեջ ներառում է հնարք, պաշտպանություն այդ հնարքից և պաշտպանության հենքի վրա կատարվող վերջնական հնարք:

Շարժուն իրավիճակ

Ցանկացած ըմբշամարտ համարվում է չափազանց շարժուն մարզաձև: Իրավիճակը արագ և ենթագիտակցաբար գնահատելու ընդունակությունը ձեռք է բերվում ուսումնամարզական գործընթացում:

Տեխնիկական գործողությունների կատարման գլխավոր պայմանը համարվում է համապատասխան շարժուն իրավիճակի ստեղծումը:

3.5. «Կոխ» արևմտահայկական ըմբշամարտի հիմնական տեխնիկական գործողությունները

Կանգնած դրություն: Կանգնած դրությունը պետք է լինի կայուն: Կանգնվածքն ընտրվում է՝ հաշվի առնելով սեփական մրցակցի ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստվածությունը և մարտավարական խնդիրները:

Կանգնվածքն ընտրվում է հաշվի առնելով անձնական, ինչպես նաև մրցակցի ֆիզիկական, տեխնիկական նախնական տվյալները և նախօրոք որոշված մարտավարական գործողությունների նպատակների իրագործումը:

Կանգնվածքներն ըստ բարձրության լինում են՝ բարձր, միջին և ցածր, ըստ ոտքերի դրության՝ աջակողմյան, ձախակողմյան և ճակատային:

Բարձր կանգնվածք. պարող-ըմբիշը կանգնած է՝ իրանը ուղղած, ծնկները մի փոքր ծավված:

Միջին կանգնվածք. պարող-ըմբիշի իրանը թեքված է առաջ, իսկ ծնկները ծավված են մի փոքր ավելի: Միջին կանգնվածքը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում ամենատարածվածն է:

Ցածր կանգնվածք. պարող-ըմբիշի իրանը շատ է առաջ թեքված, ոտքերը դրված են իրարից հեռու, ձեռքերը գրեթե դիպչում են մրցագործին:

Գոտեմարտի ժամանակ պարող-ըմբիշների միջև եղած հեռավորությունը ըմբշամարտում ընդունված է անվանել տարածություն: Տարածությունները լինում են՝ մոտիկ, միջին և հեռու:

Մոտիկ տարածությունը: Այս տարածությունը հարմար է իրանի բռնվածքներով և ոտքերի գործողություններով կատարվող հնարքների կիրառման համար:

Միջին տարածությունը: Սա ըմբշամարտում ամենից հաճախ հանդիպող տարածությունն է:

Հեռու տարածությունը: Պարող-ըմբիշները գոտեմարտը վարում են միմյանցից հեռու:

Ծնկադիր դրությունը այն դրությունն է, երբ պարող-ըմբիշը մրցագորգին հենված է ծնկներով և չծաված ձեռքերի ափերով: Գոտեմարտի ընթացքում ներքևում գտնվող պարող-ըմբիշը կարող է փոփոխել դրությունը և գոտեմարտել որովայնի վրա պառկած: Բարենպաստ դիրք է համարվում պաշտպանողական գործողությունների համար:

Կամուրջ դրության ժամանակ արտակորված պարող-ըմբիշը մրցագորգին հենված է ուսերի լայնությամբ բացված ոտքերի ներքաններով և ճակատով:

Կիսակամուրջ դրության ժամանակ արտակորված պարող-ըմբիշը մրցագորգին հենված է ներքաններով և մեկ ուսով:

Վտանգավոր դրությունը այն դիրքն է, երբ պարող-ըմբիշը 90 տոկոսից ավելի մեջքով թեքված է դեպի մրցագորգը:

**«Կոխ» արևմտահայկական ըմբշամարտի տեխնիկան
կանգնած դրությունում
(Փոխադրումներ)**

Փոխադրումները կարող են լինել՝ ձգումով, «սուզումով», պտուտաձև և նստավերելքով:

Փոխադրում՝ ձգումով

Ձգման հետևանքով խախտվում է մրցակցի հավասարակշռությունը, այնուհետև գրոհող պարող-ըմբիշը, մրցակցին մեջքով կամ կողքով շրջելով դեպի իրեն՝ փոխադրում է ծնկադիր դրության:

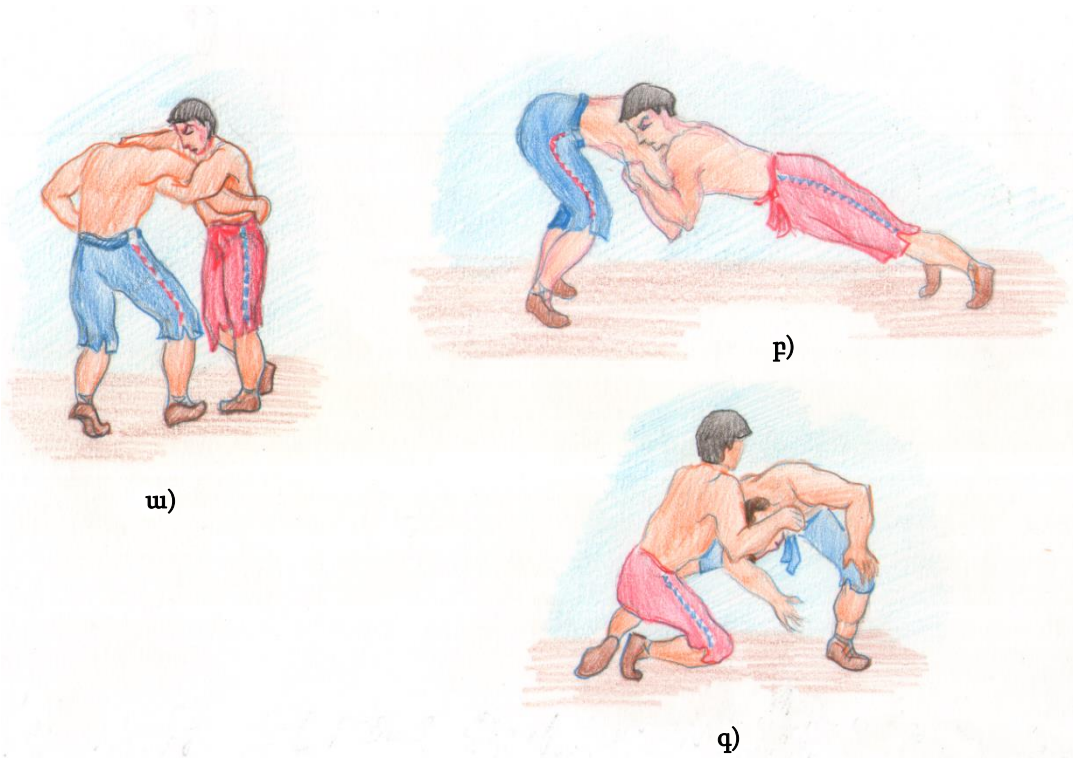
Հայկական «Կոխ» ըմբշամարտում ձգումով փոխադրումների արդյունավետությունը կարելի է մեծացնել ոտքերով կատարվող գործողությունների հաշվին (տակահատում, ոտնդիր, կառչում):

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերևից

Մրցակիցը գտնվում է ցածր կանգնվածքում, միջին տարածության վրա: Հնարք կատարող պարող-ըմբիշը մի ձեռքով բռնում է մրցակցի պարանոցը՝ վերևից, իսկ մյուսով՝ տարանուն բազուկը դրսից և ձգում դեպի ներքև՝ միաժամանակ ոտքերը հետ գցելով (տես՝ նկար 44):

ձեռքը և պարանոցը կարելի է բռնել ինչպես միասին, այնպես էլ առանձին: Ձգումը հարկավոր է կատարել ներքև և դեպի այն ոտքը, որը հարկավոր է բռնել: Ձգումից հետո, երբ մրցակիցը ծնկները

մեկնում է մրցագորգին կամ իրանը մոտեցնում է իր ոտքերին, հարկավոր է պարանոցի բռնվածքը բաց չթողնելով՝ բռնել տարանուն ազդրը դրսից: Բռնելով մրցակցի ազդրը՝ հնարք կատարող պարող-ըմբիշը պետք է անցում կատարի՝ ձգտելով նրան փոխադրել ծնկադիր դրության (տես՝ նկար 44): Հնարքը կարելի է կատարել մրցակցի ազդրի փոխարեն բռնելով իրանը:



Նկար 44. Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերնից

Բնորոշ սխալները: 1. Գրոհող պարող-ըմբիշը իրանը մոտեցնում է մրցակցին և հակահնարքի հնարավորություն ստեղծում: 2. Ձեռքի և պարանոցի բռնվածքի ժամանակ գրոհող

պարող-ըմբիշը լավ չի օգտագործում իր քաշը, և բռնվածքը պահպանում է ձեռքերի ուժի շնորհիվ: 3. Գրոհող պարող-ըմբիշը ձեռքերը չափից ավելի է մտցնում մրցակցի բազուկների տակ, ինչը մրցակցին հակահնարքի հնարավորություն է տալիս:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: «Սպառնալիք»՝ գրոհող պարող-ըմբիշը փորձում է կատարել ոտքերի բռնվածք:

«Սպառնալիք»: Գրոհող պարող-ըմբիշը փորձում է կատարել ոտքերի բռնվածք:

«Կանչ»: Ընդունել բարձր կանգնվածք և առաջ մեկնել ոտքը:

Համակցումներ: Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի ձեռքերը:

Պաշտպանությունները

Նախնական. Պահպանել բարձր կանգնվածք և գլուխը չիջեցնել:

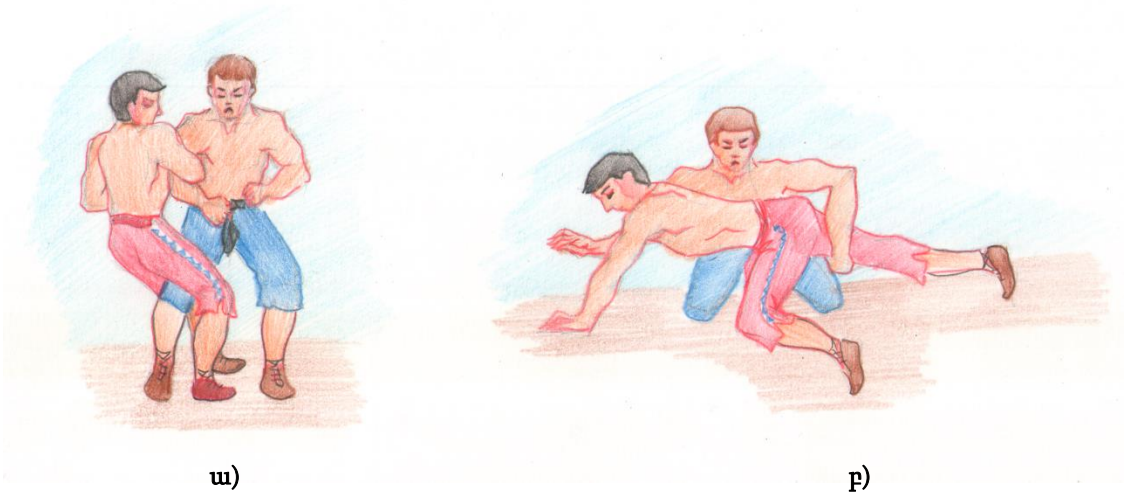
Անմիջական. Բռնել գրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերից (արևմտահայկական տարատեսակում):

Հակահնարքները

- 1. Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի իրանը:*
- 2. Գցում թեքումով՝ բռնած մրցակցի իրանը:*
- 3. Անցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը:*
- 4. «Ջրադաց»՝ բռնած մրցակցի տաքանուն ձեռքը:*

Փոխադրում ձգումով բռնած մրցակցի ձեռքը և ոտքը

Մրցակցի ձեռքը հարկավոր է ձգել ներքև՝ բազուկը բռնած ձեռքի ուղղությամբ՝ և նրան դուրս բերելով հավասարակշռությունից, մի փոքր կողմ քաշվելով՝ շրջել կողքի (տես՝ նկար 45 ա): Այնուհետև բաց թողնելով մրցակցի դաստակը՝ բռնել նրա տարանուն ոտքի ազդրը դրսից՝ միաժամանակ տարանուն ոտքը տեղափոխելով մրցակցի ոտքի կողքը: Բռնած ոտքը բարձրացնելով՝ գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին փոխադրում է ծնկադիր դրության (տես՝ նկար 45 բ):



Նկար 45. Փոխադրում ձգումով բռնած՝ մրցակցի ոտքը և պարանոցը վերևից

Բնորոշ սխալները: Ձեռքի ձգումը կատարում է միայն ձեռքի մկանների հաշվին՝ չկիրառելով իրանի մկանների ուժը:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Բռնել մրցակցի տարանուն ձեռքի դաստակը, մյուս ձեռքով մրցակցի գլուխը տանել բռնած ձեռքի կողմ՝ ներքև:

Կաշկանդում: Երկու ձեռքով բռնել մրցակցի տարանուն դաստակներից:

«Սպառնալիք»: Կատարել ձգումով փոխադրում՝ համապատասխան բռնվածքով:

Համակցումներ: Գցում մեջքի դարձումով բռնած մրցակցի ձեռքը ուսի վրայից, փոխադրում ձգումով բռնած մրցակցի ձեռքը և ոտքը:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը պարբերաբար փոխում է կանգնվածքը:

Անմիջական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ազատում է ձեռքը մրցակցի բռնվածքից:

Հակահնարքները

Փոխադրում ձգումով բռնած մրցակցի ձեռքը և ոտքը:

Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կառչումով:

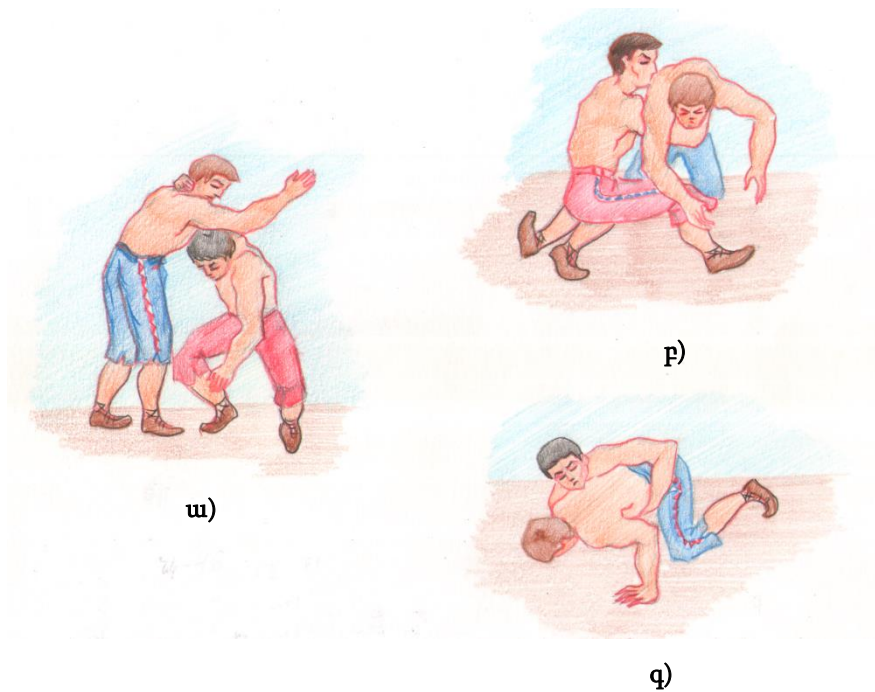
Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի տարանուն ձեռքը և ավիով դրսից հենված համանուն ոտքին:

Գցում մեջքի դարձումով բռնած մրցակցի ձեռքը ուսի վրայից:

Փոխադրում «սուզումով»

***Փոխադրում «սուզումով»՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և
իրանը՝ ոտնդիրով***

Հնարքը հիմնականում կատարվում է միջին կանգնվածքից և մոտ տարածությունից: Գրոհող պարող-ըմբիշը մի ձեռքով բռնում է մրցակցի պարանոցը, իսկ մյուսով մրցակցի տարանուն ձեռքի դաստակը, բարձրացնում վեր և ձգում դեպի իրեն (եթե մրցակցի ձեռքը դրված է գրոհող պարող-ըմբիշի ուսին, ապա բռնում է մրցակցի բազուկը ներքևից՝ արմնկային հողի մոտ և բարձրացնում վեր): Այնուհետև մի փոքր կքանստելով և գլուխը տեղավորելով մրցակցի բարձրացված ձեռքի տակ՝ կատարում է «սուզում» (տես՝ նկար 46 ա): Այնուհետև, ոտքը մեկնելով մրցակցի տարանուն ոտքի հետևը, գլուխը տանելով դեպի ներքև՝ մարմնով շրջվում է դեպի մրցակիցը և բռնում նրա իրանը հետևից՝ կողքից: Շարունակելով շրջվել, մրցակցի գլուխը կորագծով ձգելով դեպի իրեն՝ ներքև՝ իր առջև դրված ոտքի վրայով նրան փոխադրում է ծնկադիր դրության (տես՝ նկար 46 բ,գ):



**Նկար 46. Փոխադրում «սուզումով»՝ բռնած մրցակցի
պարանոցը և իրանը՝ ոտնդիրով**

Բնորոշ սխալները: Պարանոցի բռնվածքը թույլ է: Գրոհող պարող-ըմբիշը կքանստում և մրցակցին ձգում է միայն դեպի իրեն:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնելով մրցակցի ձեռքը և պարանոցը դեպի իրեն և հնարքի հակառակ ուղղությամբ կատարում է ոլորում:

Կաշկանդում: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնելով մրցակցի պարանոցը և ձեռքը (դաստակից կամ բազկից) կաշկանդում է նրա գործողությունները:

Կանչ: Գրոհող պարող-ըմբիշը ընդունում է ցածր կանգնվածք և մոտենալով մրցակցին՝ նրան հնարավորություն է տալիս բռնելու իր պարանոցը վերևից:

Համակցումներ: Գցում մեջքի դարձումով բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը, փոխադրում «սուզումով»՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և իրանը՝ ոտնդիրով:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձեռքը, որի տակից փորձում է «սուզվել» մրցակիցը, սեղմում է իրանին:

Անմիջական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը «սուզում»-ի պահին ոտքը հետ է մեկնում, արմունկն իջեցնում է վար՝ ձեռքը հեռացնելով գրոհող պարող-ըմբիշից:

Հակահնարքները

Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը վերևից և տարանուն ձեռքը ներքևից (տես՝ նկար 47):

Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը վերևից և ձեռքը՝ դրսից ոտնահրումով (տես՝ նկար 48):



Նկար 47.

*Տապալում ոլորումով՝ բռնած
մրցակցի պարանոցը վերևից և
տարանուն ձեռքը ներքևից*



Նկար 48.

*Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած
մրցակցի պարանոցը վերևից և
ձեռքը՝ դրսից ոտնահրումով*

Փոխադրում «սուզումով»՝ բռնած մրցակցի ոտքերը

Հնարքը կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից, բոլոր տարածություններից: Այս հնարքի կատարման ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի ազդրերը՝ գլուխը կողքից: Գրոհող պարող-ըմբիշի ծնկները կարող են հպվել մրցագորգին (տես՝ նկար 49 ա), կարող են նաև չհպվել մրցագորգին (տես՝ նկար 49 բ):



ա)



բ)

Նկար 49. Փոխադրում «սուզումով»՝ բռնած մրցակցի ոտքերից

Գրոհող պարող-ըմբիշը արագ շրջվում է աջ՝ ձախ ոտքը մեկնելով տարանուն ոտքի հետևը, աջ ձեռքով բռնում մրցակցի համանուն ոտքի ազդրը ներսից, իսկ ձախով՝ իրանը և փոխադրում է ծնկադիր դրության:

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշի բռնվածքը թույլ է (հարկավոր է կուրծքը ամուր սեղմել մրցակցի ոտքերին): Եթե գլուխը մրցակցի աջ կողմում է, ապա առաջին քայլը հարկավոր է կատարել աջ ոտքով:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը:

Կրկնակի գրոհ: Մրցակիցը ոտքերը հետ մեկնելուց հետո, փորձում է ընդունել ելման դրություն, գրոհող պարող-ըմբիշը լրիվ ուժով և արագությամբ բռնում է մրցակցի ոտքերը և կատարում փոխադրում:

Կաշկանդում: Գրոհող պարող-ըմբիշը ձեռքերի և պարանոցի տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնելով ոտքերը՝ մրցակցին փոխադրում է ծնկադիր դրության:

Խուսանավում: Մրցագորգի վրա պարբերաբար տեղաշարժերի միջոցով գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին «ստիպում» է տեղաշարժվել:

Կանչ: Գրոհող պարող-ըմբիշը ոտքը առաջ է մեկնում կամ ընդունում է բարձր կանգնվածք:

Համակցումներ: Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը ուսի վրայից, փոխադրում «սուզումով»՝ բռնած մրցակցի ոտքերը:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով՝ ձեռքերն առաջ մեկնած:

Անմիջական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ոտքերը հետ գցելով՝ բռնում է գրոհող պարող-ըմբիշի ձեռքը և պարանոցը վերևից: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը մոտիկ ձեռքով հրում է մրցակցի կզակը և ոտքերը հետ տալով՝ ազատվում է բռնվածքից:

Հակահնարքները

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը:

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և ոտքը:

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերնից:

Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի իրանը հակադարձ բռնվածքով:

Փոխադրում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի համանուն ոտքը ձեռքի վրայից՝ ներսից: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի ոտքերը, հակահնարք կատարողը գրոհող պարող-ըմբիշի համանուն ձեռքի վրայից բռնում է համանուն ոտքի ազդրը ներսից (եթե գրոհող ըմբիշի գլուխը պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ կողմում է, ապա՝ աջ ձեռքով) և ոտքը ձգելով ու ձեռքի վրա հենվելով՝ անցնում է նրա հետևը (տես՝ նկար 50):



Նկար 50. Փոխադրում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի համանուն ոտքը ձեռքի վրայից՝ ներսից

Պտուտաձև փոխադրում

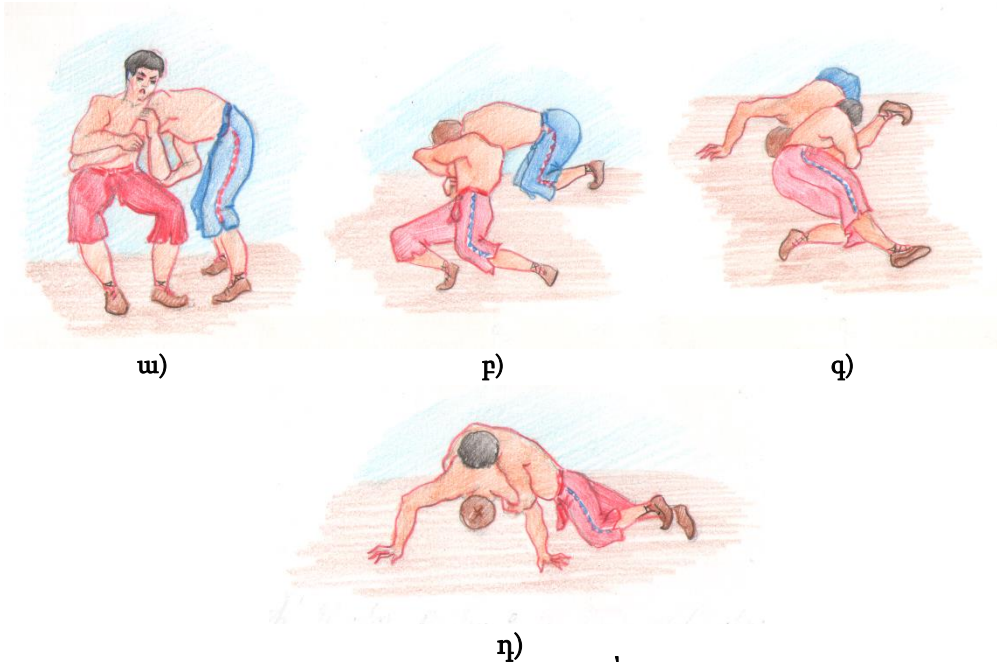
Կախված բռնվածքի ամրությունից, ոտքերի դրությունից, արտակորման բնույթից և պտուտողական շարժման տևողությունից՝ կարելի է կատարել նաև պտուտաձև գցում:

Պտուտաձև փոխադրումները կարելի է կատարել տարբեր դրություններից, բարձր, միջին և ցածր կանգնվածքներից ինչպես նաև ծնկած կամ ծնկադիր դրությունից:

Պտուտաձև փոխադրում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը

Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի դաստակը, իսկ համանուն ձեռքով՝ համանուն բազուկը ներսից: Այնուհետև, համանուն ոտքը բերում է մրցակցի բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքին համանուն ոտքի մոտ և արտակորվելով ու մեջքով դառնալով դեպի մրցակիցը՝ կախվում բռնած ձեռքից և պտտվում նրա շուրջը: Արտակորումը կատարվում է մրցակցի բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքին տարանուն ոտքի կողմը: Ձեռքի շուրջը պտույտը սկսվում է այն ժամանակ, երբ գրոհող պարող-ըմբիշի գլուխը արտակորվելիս գտնվում է մրցակցի իրանի կրծքային և գոտկային հատվածների միջև:

Գրոհող պարող-ըմբիշը, շարունակելով մրցակցի ձեռքը բռնել համանուն ձեռքով, մյուս ձեռքով բռնում է իրանը կամ տարանուն ոտքի ազդրը և անցնում է մրցակցի հետևը (տես՝ նկար 51):



ա)

բ)

գ)

դ)

Նկար 51. Մրցակցի ձեռքը բռնած՝ պտուտաձև փոխադրում

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը հնարքի կատարման սկզբում համանուն ձեռքով ամուր բռնում է մրցակցի ձեռքը, ինչը խանգարում է ձեռքի շուրջը պտտվելուն: Ձեռքի շուրջ պտույտը գրոհող պարող-ըմբիշը շուտ է սկսում:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Ձեռքի և պարանոցի բռնվածքներով ձգելով մրցակցին՝ հանել հավասարակշռությունից և իրագործել պտուտաձև փոխադրում:

Կաշկանդում: Գրոհող պարող-ըմբիշը ձեռքերի և պարանոցի բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները:

Խուսանավում: Մրցագորգի վրա պարբերաբար տեղաշարժերի միջոցով գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին հարկադրում է տեղաշարժվել:

Համակցումներ: Փոխադրում ձեռքի ձգումով բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը, պտուտաձև փոխադրում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գոտեմարտում է հեռու տարածությունից ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը սկսում է արտակորվել, պաշտպանվող ըմբիշը շարժվում է նրա պտույտի ուղղությամբ:

Հակահնարքները

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը ավարտում է պտույտը մրցակցի ձեռքի շուրջը, պաշտպանվող պարող-ըմբիշը շարժվում է մրցակցի գլխի կողմն այնպես, որ հայտնվի նրա դիմաց, այնուհետև բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով ձգում է նրա համանուն ձեռքը, մյուս ձեռքով իրանը բռնելով՝ անցնում է մրցակցի հետևը:

Փոխադրում նստավերելքով

Նստավերելքով փոխադրումները կատարվում են բարձր և միջին կանգնվածքից, մոտ և հեռու տարածությունից: Կարող են կիրառվել նաև որպես հակահնարքներ:

Փոխադրում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի սրունքները հետևից

Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն դաստակները և ձեռքերը տարածում կողմ՝ վեր (տես՝ նկար 52 ա): Այնուհետև գրոհող պարող-ըմբիշը համանուն ոտքով մեծ քայլ է կատարում և մրցակցի առաջ դրված ոտքի մոտ նստում՝ համանուն ձեռքով բռնելով մրցակցի սրունքը ներսից (տես՝ նկար 52 բ): Հենվելով մրցակցի բռնած ոտքին՝ գրոհող պարող-ըմբիշը մի փոքր բարձրանում է, անցնում է նրա հետևը և ազատ ձեռքով բռնում մրցակցի համանուն սրունքը ներսից (տես՝ նկար 52 գ): Այնուհետև կրծքով մրցակցին հրում է առաջ և գցում մրցագորգին (տես՝ նկար 52 դ):



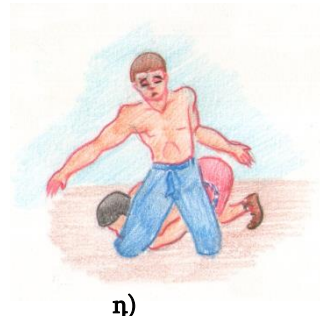
ա)



բ)



գ)



դ)

Նկար 52. Փոխադրում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի սրունքները հետևից

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի հետևն անցնելիս չի հենվում նրա ոտքին:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Խուսանալում: Մրցագորգի վրա պարբերաբար տեղաշարժվելով:

Համակցումներ: Փոխադրում ձգումով բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերևից, փոխադրում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի սրունքները հետևից:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: Ոտքը հետ տանել և ձեռքերով հենվել գրոհող պարող-ըմբիշի ուսերին:

Հակահնարքները

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերևից:

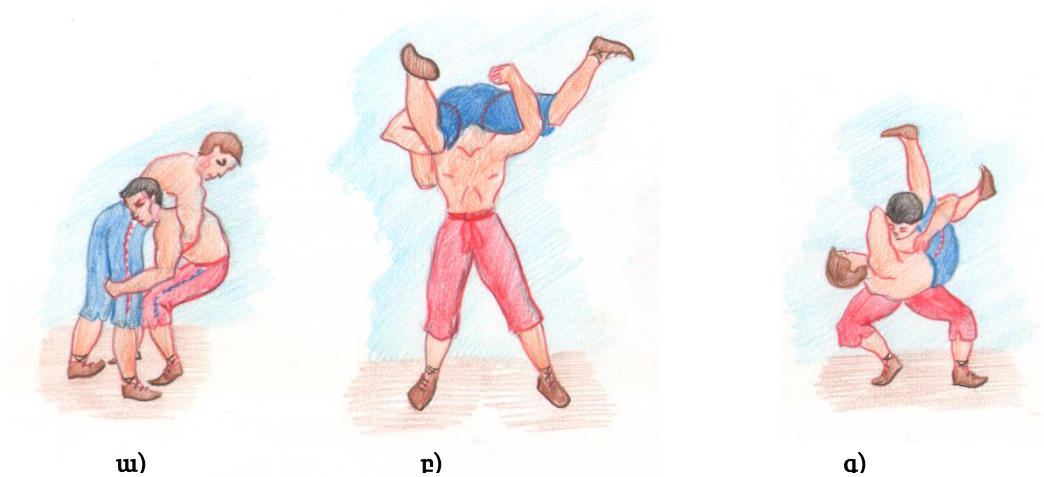
Շրջում զլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը առջևից:

Շրջում թավազլորումով՝ մրցակցի ազդրի հակադարձ բռնվածքով:

Գցումներ

Գցումները լինում են հիմնականում թեքումով, մեջքի դարձումով (մեջքի վրայից), արտակորված ուսերի վրայից (պտտումով), պտուտաձև:

Գցում թեքումով բռնած մրցակցի իրանը և տարանուն ոտքը ներսից Նպատակահարմար է կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից, մոտ և միջին տարածություններից: Մրցակցին բարձրացնելու ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերը հարկավոր է դրված լինեն մրցակցի ոտքերի մոտ՝ ուսերի լայնությամբ, ուսերը նրա ոտքերին և իրանին հպած (տես՝ նկար 53 ա): Մրցակցին ուսերին բարձրացնելուց հետո գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է ազդրը ներսից, իսկ մյուսը ձեռքով բռնում է իրանը (տես՝ նկար 53 բ): Այնուհետև առաջ թեքվելով, մրցակցի իրանն ու ոտքը կորագծով դեպի ներքև՝ բռնած ոտքի կողմը ձգելով՝ նրան գցում է մեջքի վրա (տես՝ նկար 53 գ):



Նկար 53. Գցում թեքումով՝ բռնած մրցակցի իրանը և համանուն ոտքը՝ ներսից

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերը մրցակցից հեռու է գտնվում:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Բռնել մրցակցի տարանուն ձեռքերի դաստակները և տարածել կողմ:

Խուսանավում: Մրցագորգի վրա պարբերաբար տեղաշարժվելով:

Կաշկանդում: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի ձեռքերի և պարանոցի բռնվածքներով գործողություններ է փորձում կատարել:

Կրկնակի գրոհ: Մրցակիցը ոտքերը հետ մեկնելուց հետո, գրոհող պարող-ըմբիշը լրիվ ուժով և արագությամբ բռնում է մրցակցի ոտքերը և բարձրացնում իր ուսերին:

Կրկնակի խաբկանք: Նա միևնույն գործողությունը կատարում է երկու անգամ: Գլխավորը անսպասելիությունն է:

«Սպառնալիք»: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին «սպառնում» է պարանոցի (վերնից) և ձեռքի բռնվածքով, պաշտպանվող պարող-ըմբիշը բարձրացնում է իրանը և գլուխը՝ ընդունելով միջին կանգնվածք:

Համակցումներ: Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը վերնից և ձեռքը, զցում թեքումով բռնած մրցակցի իրանը և տարանուն ոտքը ներսից:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: Ոտքերը հետ տանել և մոտիկ ձեռքով մրցակցի գլուխը սեղմել մրցագործին:

Հակահնարքները

Գցում արտակորված՝ մրցակցի իրանի հակադարձ բռնվածքով:

Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերևից միասին:

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի տարանուն ձեռքը և պարանոցը վերևից:

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և ոտքը:

ՄՐՑԱԿՑԻ ՈՒՍԵՐԻ ՎՐԱՅԻՑ ԳՅՈՒՄ (ՊՏՏՈՒՄՈՎ)

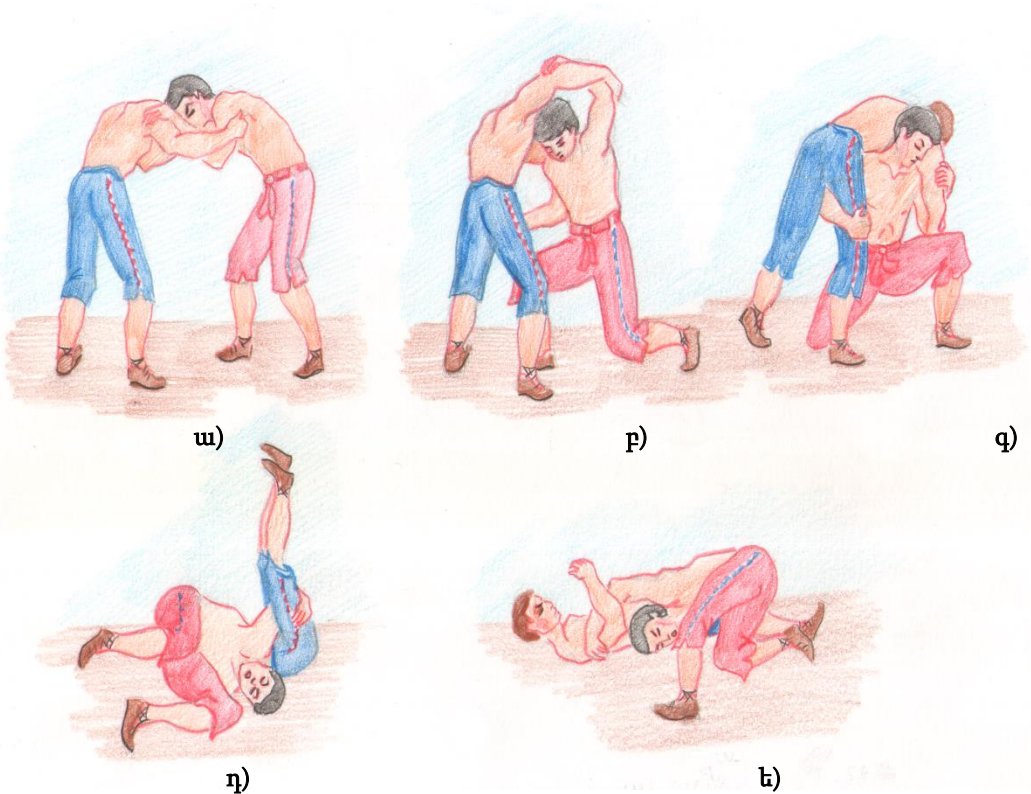
Ուսերի վրայից (պտտումով) գցումների բազմաթիվ տարբերակներ կան, որոնք միմյանցից տարբերվում են ձեռքի և ոտքի բռնվածքներով, զրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերի դիրքով և ուղղությամբ:

Գցում (պտտումով) ուսերի վրայից բռնած մրցակցի տարանուն ձեռքը և համանուն ոտքը

Այս հնարքը կատարվում է մրցակցի՝ առաջ մեկնած ոտքի ուղղությամբ: Առաջ է մեկնած մրցակցի աջ ոտքը, զրոհող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է նրա աջ ձեռքի բազուկը վերևից և դեպի վեր՝ դեպի իրեն ձգելով՝ «սուզում» է բռնած թևի տակից (տես՝ նկար 54 ա,բ): Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին մոտենում է աջ ոտքի քայլով

և աջ ծունկը ծնկելով մրցագորգին (մրցակցի ոտքերի միջև)՝ աջ կողմով շրջվում է դեպի մրցակիցը և աջ ձեռքով բռնում նրա համանուն ոտքի ազդրը ներսից (տես՝ նկար 54 գ):

Մրցակցին ուսերի վրայից գցելուց հետո (տես՝ նկար 54 դ,ե) գրոհող պարող-ըմբիշը բաց է թողնում նրա ոտքը և բռնելով մրցակցի իրանը կամ պարանոցը՝ փորձում է նրա թիակները սեղմել մրցագորգին:



Նկար 54. Գցում (պտտումով) ուսերի վրայից՝ բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը և ոտքը, «Ջրադաց»

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը հնարքը կատարում է հեռու տարածությունից: Գրոհող պարող-ըմբիշը իջնում է ծնկներին՝ առանց նախապես մրցակցի ձեռքից ձգելու:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Բռնել մրցակցի ձեռքը և պարանոցը: Պարանոցը ձգել դեպի բռնած ձեռքի ուղղությամբ, այնուհետև, ձեռքը և պարանոցը ձգել ներքև՝ հետ:

Կաշկանդում: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնելով մրցակցի տարանուն ձեռքերի բազուկները՝ կաշկանդում է նրա գործողությունները:

«Սպառնալիք»: Բռնելով մրցակցի տարանուն ձեռքի բազուկը՝ գրոհող պարող-ըմբիշը փորձում է մյուս ձեռքով բռնել նրա տարանուն ոտքը դրսից:

Համակցումներ: Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի տարանուն ձեռքը և համանուն ոտքը ներսից, գցում (պտտումով)՝ ուսերի վրայից բռնած մրցակցի տարանուն ձեռքը և համանուն ոտքը:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գոտեմարտում է բարձր կանգնվածքով:

Անմիջական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ոտքերը արագորեն հետ է տանում՝ բռնելով մրցակցի պարանոցը վերնից և տարանուն ձեռքը:

Հակահնարքները

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերնից:

Տապալում ուղորդումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը վերնից:

Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է գրոհող պարող-ըմբիշի պարանոցը վերնից և տարանուն ոտքը մոտեցնելով մրցակցի տարանուն ոտքի հետևը, իրանով պտտվելով պարանոցը բռնած ձեռքին հակառակ՝ կատարում է ուղորդումով տապալում (տես՝ նկար 55):



Նկար 55. Տապալում ուղորդումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը վերնից

Տապալում ուղորդումով՝ բռնած մրցակցի տարանուն ոտք ներքևից:

Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է մրցակցի ուսը ներքևից և նրան մի փոքր ձգելով

դեպի իրեն՝ շրջում է բռնած ձեռքը հակառակ և կատարում ոլորումով տապալում (տես. նկար 56):



ա)



բ)



գ)

Նկար 56. Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի համանուն ուսը՝ ներքևից

Գցում մեջքի դարձումով (մեջքի վրայից)

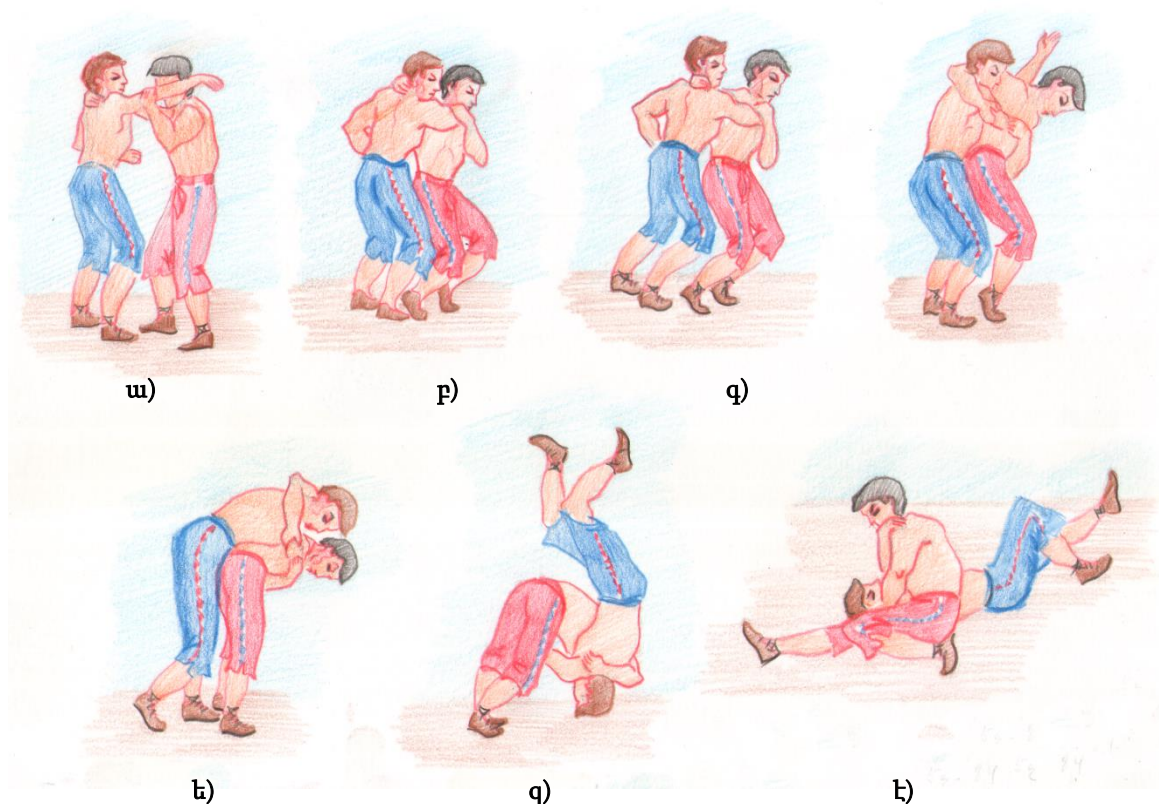
Մեջքի դարձումով գցումները կատարվում են տարբեր բռնվածքներով, համակցվում են այլ հնարքների հետ և կիրառվում որպես հակահնարքներ: Կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից, մոտ և միջին տարածություններից:

Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը

Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի ձեռքը արմնկային հողից վեր, իսկ մյուս ձեռքը հենում է մրցակցի տարանուն ուսին (տես՝ նկար 57ա):

Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի աջ ձեռքը, աջ ոտքը դնում է մրցակցի համանուն ոտքի մոտ՝ ներսի կողմից և մեջքով դառնալով դեպի մրցակիցը՝ ձախ ոտքը հենում է համանուն ոտքի մոտ՝ ներսի կողմից (տես՝ նկար 57 բ,գ):

Գրոհող պարող-ըմբիշի կոնքը հարկավոր է պտտված լինի աջ, այնպես, որ նստամկանի մի մասը միայն դիպչի մրցակցի աջ ոտքին, իսկ ոտքերը լինեն ծալված, գրոհող պարող-ըմբիշի կոնքը հավասար կամ ցածր լինի մրցակցի կոնքից: Գրոհող պարող-ըմբիշի դիրքը պետք է հիշեցնի սեղմված զսպանակ (տես՝ նկար 57 դ): Մեջքի դարձումն ավարտելուց հետո անմիջապես հարկավոր է մրցակցին կտրել մրցագորգից (տես՝ նկար 57 ե,զ): Մրցագորգին հասնելուն պես նստել, ձախ ոտքը հետ տանել՝ որպես հենման կետ, և առանց բռնվածքը բաց թողնելու՝ մրցակցի թիակները սեղմել մրցագորգին (տես՝ նկար 57 է):



Նկար 57. Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը սխալ է կատարում մեջքով դարձումը: Մեջքով դարձումից հետո գրոհող պարող-ըմբիշի կոնքը մրցակցի կոնքից ավել բարձր մակարդակի վրա է գտնվում: Հնարքի կատարման ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը բաց է թողնում ձեռքի բռնվածքը:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

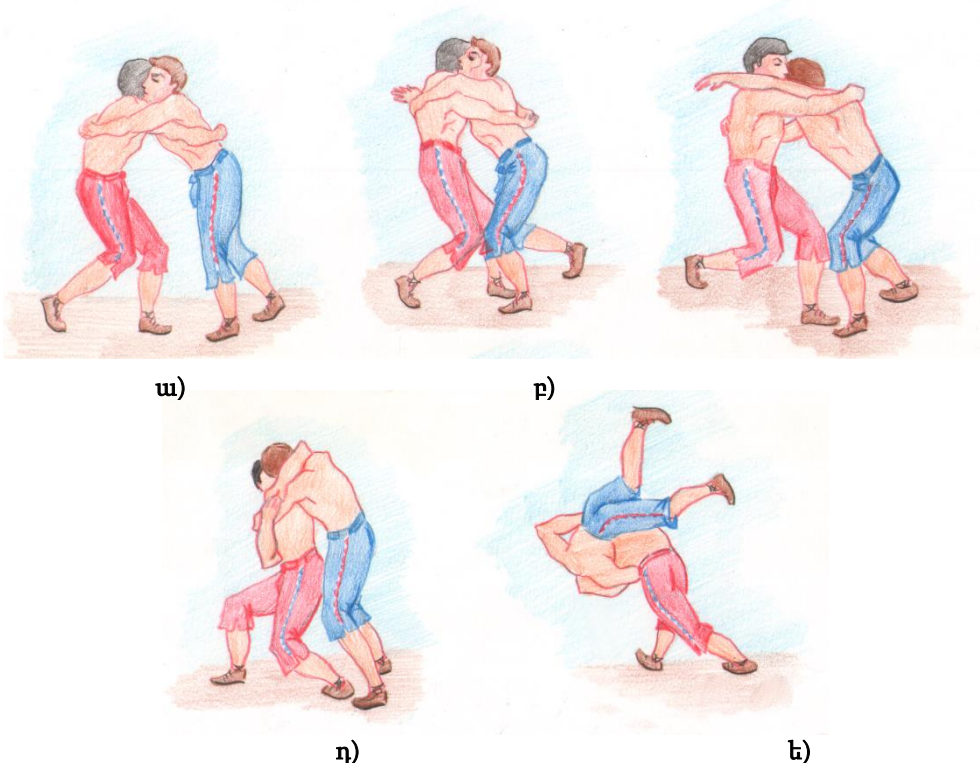
Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Բռնել մրցակցի բազուկները և հրել, իսկ երբ մրցակիցը փորձում է հակազդել, կատարել մեջքի դարձումով գցում:

Կաշկանդում: Տարանուն ձեռքով բռնել մրցակցի բազուկը վերևից, համանուն ձեռքով՝ դաստակը կողքից:

Խուսանալում: Մրցագորգի վրա պարբերաբար տեղաշարժերի միջոցով պարող-ըմբիշը ստեղծում է հնարքի կատարման համար նպաստավոր պահ:

«Սպառնալիք»: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին «սպառնում» է պարանոցի վերևից՝ բռնվածքով:

Համակցումներ: Գրոհող պարող-ըմբիշը իրանը բռնած ձեռքով բռնում է մրցակցի տարանուն ձեռքը ներքևից, մյուս ձեռքով՝ պարանոցը և կատարում մեջքի դարձումով գցում (տես՝ նկար 58):



Նկար 58. Գցում արտակոորված՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը միասին՝ մեջքի դարձումով

Պաշտպանությունները

Նախնական: Գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: Կքանստել, հեռանալ մրցակցից:

Հակահնարքները

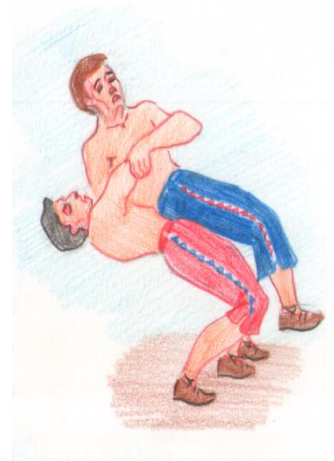
Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի իրանը հետևից: Մեջքի դարձման ժամանակ ծանրության կենտրոնը իջեցնել ներքև և մրցակցի իրանը բռնելով՝ կատարել արտակորված գցում (տես նկար 59):



ա)



բ)



գ)

Նկար 59. Գցում արտակորված՝ կրծքի վրայից բռնած մրցակցի իրանը հետևից

Փոխադրում «սուզումով»՝ բռնած մրցակցի ոտքերը: Մեջքի դարձման ժամանակ ձեռքի տակով «սուզվելով» բռնել մրցակցի ոտքերը և կատարել փոխադրում:

Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը

Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի ձեռքը վերևից (դաստակից, բազկից), այնուհետև, կատարելով մեջքի դարձում՝ համանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի բազուկը իր ուսի վրայից: Այդ պահին գրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերը պետք է ծալված լինեն այնքան, որ գրոհող պարող-ըմբիշի կոնքը հավասար կամ ցածր լինի մրցակցի կոնքից: Գրոհող պարող-ըմբիշի դիրքը պետք է հիշեցնի սեղմված «գսպանակ»: Այնուհետև գրոհող պարող-ըմբիշը թեքվելով դեպի առաջ և ձախ (աջակողմյան կանգնվածքի դեպքում)՝ միաժամանակ մրցակցի ձեռքը ձգում է ներքև՝ ձախ և մրցագորգին՝ վայր ընկնելով կատարում է գցում (տես՝ նկար 60 ա,բ,գ): Մրցակցի թիակները մրցագորգին սեղմելու համար գրոհող պարող-ըմբիշը աջ ձեռքով բռնում է նրա համանուն ձեռքը և դեպի ձախ շաժվելով՝ ձախ ձեռքով բռնում մրցակցի պարանոցը վերևից (տես՝ նկար 60դ):



ա)



բ)



գ)



դ)

Նկար 60. Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը սխալ է կատարում մեջքով դարձումը: Գրոհող պարող-ըմբիշի կողքն ամբողջովին գտնվում է մրցակցի ոտքի դրսի կողմում:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Մրցակցի բազուկը և պարանոցը բռնելով՝ հրել, երբ մրցակիցը փորձում է հակազդել, ձեռքը բռնելով՝ կատարել մեջքի դարձումով գցում:

Կաշկանդում: Տարանուն ձեռքով բռնել մրցակցի բազուկը վերևից, իսկ համանուն ձեռքով՝ դաստակը կողքից:

Խուսանալում: Մրցագորգի վրա պարբերաբար տեղաշարժերի միջոցով պարող-ըմբիշը ստեղծում է հնարքի կատարման համար

նպաստավոր պահ: Այնուհետև, մրցակցի ձեռքը բռնելով՝ կատարում է մեջքի դարձումով զցում:

«Սպառնալիք»: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին «սպառնում» է պարանոցի վերևից բռնվածքով: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գլուխը բարձրացնելով՝ պահ է ստեղծում մեջքի դարձումով զցում կատարելու համար:

Համակցումներ: Գցում արտակոըված՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը միասին:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Գոտեմարտել ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: Կքանստել, հեռանալ մրցակցից:

Հակահնարքները

Գցում արտակոըված բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը միասին՝ հետևից: Մեջքի դարձման ժամանակ ծանրության կենտրոնը իջեցնել ներքև, և ձեռքն ու իրանը միասին բռնելով՝ կատարել արտակոըված զցում:

Գցում արտակորված

Արտակորված գցումների ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը պետք է այնպիսի դիրք ընդունի, որ իր ծանրության կենտրոնն ավելի ցածր լինի մրցակցի ծանրության կենտրոնից:

Արտակորված գցումները համակցվում են թեքումով գցումների և տապալումների հետ:

Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը՝ ներսից «ոտնափաթաթումով»

Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն բազուկը վերևից, մյուս ձեռքով՝ տարանուն ձեռքի դաստակը, այնուհետև կատարում է տարանուն ոտքի ներսից «ոտնափաթաթում» (տես՝ նկար 61ա):



ա)



բ)



գ)

Նկար 61. Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը՝ ներսից «ոտնափաթաթումով»

Այնուհետև, գրոհող պարող-ըմբիշը մյուս ոտքը հենում է մրցակցի ոտքերի միջև և դաստակը բռնած ձեռքով բռնում է մրցակցի իրանը: Գրոհող պարող-ըմբիշը, շրջվելով «փաթաթած» ոտքի կողմը, մրցակցին զցում է կրծքի վրայից (տես՝ նկար 61 բ,գ):

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը պահանջվածից քիչ է արտակորվում: «Փաթաթած» ոտքով մրցակցի ոտքը չի բարձրացնում:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Կանչ: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին առջևից իրանի բռնվածք կատարելու հնարավորություն է ստեղծում:

Խուսանավում: Գրոհող պարող-ըմբիշը իրականացնում է տարանուն բազկի վերևից բռնվածք և մրցագորգի վրա տեղաշարժերի միջոցով հարմար պահ ստեղծում «ոտնափաթաթման» համար:

Համակցումներ: Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքերը՝ ներսից «ոտնափաթաթումով», զցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը՝ ներսից «ոտնափաթաթումով»:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Ընդունել ցածր կանգնվածք և գոտեմարտել հեռու տարածությունից:

Անմիջական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը «փաթաթված» ոտքին՝ համանուն ձեռքը իջեցնելով ներքև՝ սեղմում է մրցակցի կրծքին կամ որովայնին և հրելով՝ հեռանում նրանից:

Հակահնարքները

Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի իրանը: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է «ոտնափաթաթում», մրցակիցը երկու ձեռքերով բռնում է գրոհող պարող-ըմբիշի իրանը և «փաթաթված» ոտքը բարձրացնելով՝ կատարում արտակորված գցում այդ ոտքի կողմը:

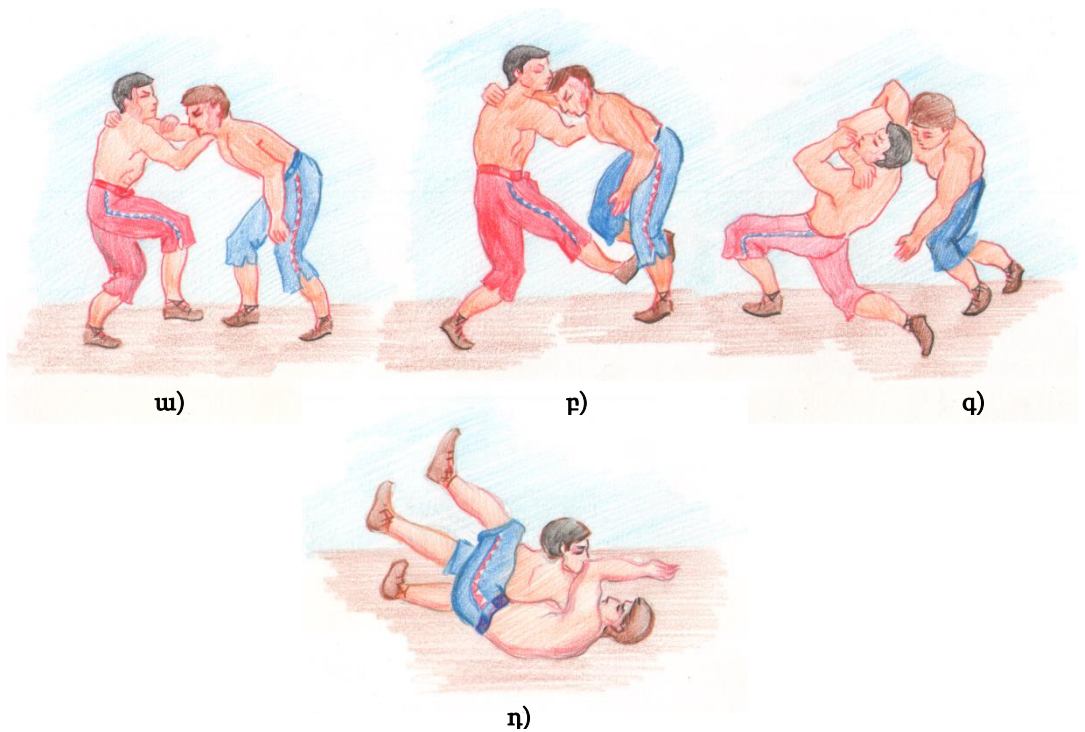
Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի իրանը՝ համանուն ոտքի կառչումով: Կատարող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, կողքով շրջվում դեպի «փաթաթված» ոտքի կողմ և «փաթաթված» ոտքով կառչելով համանուն ոտքից՝ կատարում հրելագցումով տապալում:

Պտուտաձև գցում

Պտուտաձև գցումները նպատակահարմար է կատարել բարձր և միջին կանգնվածքներից: Կարող են կիրառվել որպես հակահնարքներ և համակցվել այլ հնարքների հետ:

Պտուտաձև գցում բռնած մրցակցի ձեռքը

Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի դաստակը, իսկ համանուն ձեռքով՝ բազուկը ներքևից: Հնարքը գրոհողի ծանրության ազդեցությունից սկսում է կորցնել հավասարակշռությունը: Պտույտը մրցակցի ձեռքի շուրջն ավարտելուց հետո մրցակիցը հայտնվում է վտանգավոր դրության մեջ: Այնուհետև շարունակում է համանուն ձեռքով բռնել մրցակցի ձեռքը, մյուսով դեպի ձախ շարժվելով՝ բռնում է մրցակցի պարանոցը վերևից և թիակների վրա գցում մրցագորգին(տես՝ նկար 62):



Նկար 62. Պտուտաձև գցում՝ բռնած մրցակցի ձեռքը

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը ձեռքի շուրջը պտույտը շուտ է սկսում:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Հավասարակշռությունից հանելը: Ձեռքի և պարանոցի, ձեռքի և իրանի բռնվածքներով ձգելով, հրելով կամ ոլորումներ կատարելով՝ մրցակցին հանել հավասարակաշռությունից և իրագործել պտուտաձև գցում:

Կաշկանդում: Գրոհող պարող-ըմբիշը ձեռքերի և պարանոցի, ձեռքի և իրանի տարբեր բռնվածքներով կաշկանդում է մրցակցի գործողությունները:

Խուսանավոր: Մրցագորգի վրա պարբերաբար տեղաշարժերի միջոցով գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին «ստիպում» է տեղաշարժվել:

Համակցումներ: Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը, գցում պտուտաձև՝ բռնած մրցակցի ձեռքը:

Պաշտպանություններ

Նախնական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գոտեմարտում է հեռու տարածությունից՝ ցածր կանգնվածքով:

Անմիջական: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը սկսում է արտակորվել, պաշտպանվող պարող-ըմբիշը շարժվում է մրցակցի պտույտի ուղղությամբ:

Հակահնարքներ

Փոխադրում ձգումով բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը, անցնելով մրցակցի հետևը, բռնում է նրա ձեռքը և իրանը ու կատարում փոխադրում:

Տապալումներ

Լիարժեք կատարված բոլոր տապալումները գնահատվում են 3 միավորով: Արևմտահայկական «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում տապալումները կիրառվում են հիմնականում հրելագցումով և ոլորումով:

Տապալում հրելագցումով

Այս խմբի հնարքների բնորոշ տարրը համարվում է գրոհող պարող-ըմբիշի ուսով կամ կրծքով հրումը:

Հրելագցումով տապալումների կատարման համար հարկավոր է շարժողական ընդունակությունների բավարար զարգացում, պայթուցիկ ուժ և արագություն: Այս տեխնիկական գործողությունները համակցվում են փոխադրումների, մեջքի դարձումով, արտակորված, ուսերի վրայից գցումների հետ:

Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կառչումով

Այս հնարքը նպատակահարմար է կատարել բարձր կանգնվածքից, մոտ և միջին տարածություններից: Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի արմունկը ներքևից և, մի փոքր արտակորվելով, համանուն ուսը տեղավորում մրցակցի ուսի տակ, կատարում համանուն ոտքի դրսից կառչում (տես՝ նկար 63 ա,բ):

Այնուհետև գրոհող պարող-ըմբիշը սկսում է մրցակցին հրել իրանն առաջ թեքելու և բռնած ձեռքը հակառակ պտտվելու հաշվին: Միաժամանակ մրցակցի ձեռքը կտրուկ ձգելով և կառչած ոտքը դեպի հետ՝ վեր տանելով՝ նրան գցում է վտանգավոր դրության մեջ (տես՝ նկար 63 գ,դ,ե):



ա)



բ)



գ)



դ)



ե)

***Նկար 63. Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը՝
համանուն ոտքը դրսից՝ կառչումով***

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը ուսը չի տեղավորում մրցակցի ուսի տակ:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի տարանուն բազուկը վերևից, մյուս ձեռքով՝ համանուն դաստակը և սեղմում է ներքև:

Խուսանավում: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցագորգի վրա ակտիվ տեղաշարժեր է կատարում:

Համակցումներ: Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և պարանոցը վերևից, տապալել հրեղազցումով բռնած մրցակցի ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կառչումով:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Ընդունել ցածր կանգնվածք և գոտեմարտել հեռու տարածությունից:

Անմիջական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ոտքը հետ է տանում՝ գրոհող պարող-ըմբիշին թույլ չտալով կառչում կատարել:

Հակահնարքները

Փոխադրում ձգումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը

Տապալում հրեղազցումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և ձեռքը՝ համանուն ոտքի դրսից կառչումով

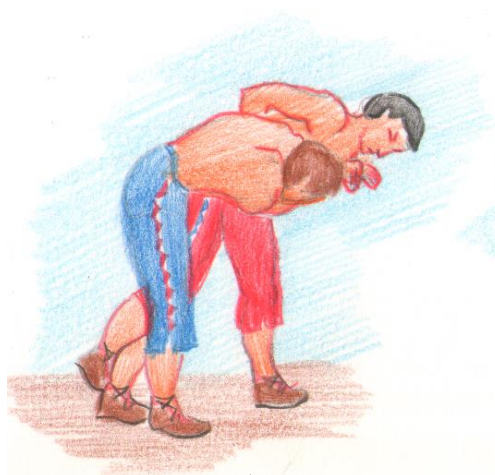
Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը փորձում է կատարել ոտքի կառչում, հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքով բռնում է գրոհող պարող-ըմբիշի պարանոցը, մյուսով՝ տարանուն ձեռքի բազուկը վերևից և մրցակցից առաջ անցնելով՝ ինքն է կատարում ոտքի կառչում, այնուհետև՝ հրեղազցումով տապալում:

Տապալում մրցակցին ոլորումով

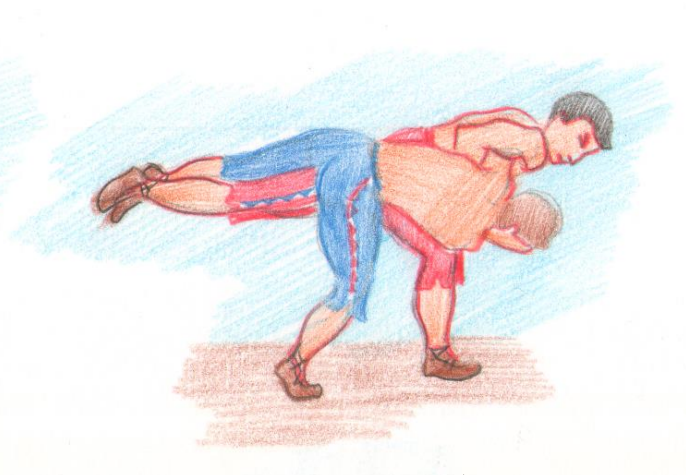
Այս հնարքների բնորոշ տարրը մրցակցի իրանի ոլորումն է՝ միաժամանակ նրան տեղաշարժելով դեպի ներքև: Այս տեխնիկական գործողությունները համակցվում են ձգումով փոխադրումների, հրելագցումով տապալումների, ուսերի վրայից պտտումով գցումների հետ:

Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքերը՝ ներսից «ոտնափաթաթումով»

Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի բազուկը վերևից, մյուս ձեռքով՝ տարանուն ձեռքի դաստակը: Կողքով պտտվելով դեպի մրցակցի այն ձեռքը, որի բազուկը գտնվում է բռնվածքի մեջ, կատարում է տարանուն ոտքի ներսից «ոտնափաթաթում» (տես՝ նկար 64 ա): Այնուհետև շարունակելով պտտումը՝ կատարում է թեքում առաջ: Այս գործողությունների հետ միաժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի բազուկը սեղմում է ներքև, դաստակը ձգում դեպի իրեն, «փաթաթած» ոտքով մրցակցի ոտքը տանում է հետ և բարձրացնում վեր (տես՝ նկար 64 բ): Այնուհետև ոլորանման շարժումով մրցակցին հանելով հավասարակշռությունից՝ տապալում մրցագործին (տես՝ նկար 64 գ):



ա)



բ)



գ)

**Նկար 64. Տապալում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքերը՝ ներսից
«ոտնափաթաթումով»**

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը առաջ է թեքվում առանց մրցակցի ուսը սեղմելու: Գրոհող պարող-ըմբիշի շարժումները՝ մրցակցի ձեռքերի սեղմումն ու ձգումը, իրանի ոլորումը, ոտքով գործողությունը միաժամանակ համակարգված չեն:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի տաքանուն բազուկը վերևից և փորձում իրականացնել ձեռքի և իրանի բռնվածք:

Կանչ: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի տաքանուն դաստակները, ընդունում բարձր կանգնվածք և առաջ բերում ոտքերից մեկը: Երբ մրցակիցը փորձում է բռնել ոտքը, գրոհող պարող-ըմբիշը ազատ ձեռքով բռնում է մրցակցի տաքանուն բազուկը վերևից և կատարում «ոտնափաթաթում», այնուհետև իրագործում է հնարքը:

Համակցումներ: Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը՝ ներսից «ոտնափաթաթումով», տապալում ոլորումով՝ բռնած ձեռքերը՝ ներսից «ոտնափաթաթումով»: Երբ մրցակիցը «փաթաթված» ոտքը հետ է տանում և իրանով թեքվում առաջ, գրոհող պարող-ըմբիշը կողքով պտտվելով դեպի մրցակիցը՝ կատարում է ոլորումով տապալում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Ընդունել ցածր կանգնվածք և գոտեմարտել հեռու տարածությունից:

Անմիջական: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը անընդհատ դեմքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և «փաթաթված» ոտքին՝ համանուն ձեռքը իջեցնելով ներքև՝ սեղմում է մրցակցի կրծքին կամ որովայնին և հրելով հեռանում նրանից:

Հակահնարքները

Գցում արտակորված՝ բռնած մրցակցի իրանը: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է «ոտնափաթաթում» մրցակիցը երկու ձեռքերով բռնում է իրանը, դեմքով շրջվում դեպի գրոհողը և «փաթաթված» ոտքը բարձրացնելով՝ կատարում արտակորված գցում այդ ոտքի կողմը:

Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի իրանը՝ համանուն ոտքի կառչումով: Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը և «փաթաթված» ոտքով կառչելով համանուն ոտքին՝ կատարում հրելագցումով տապալում:

«Կոխ» արևմտհայկական ըմբշամարտի տեխնիկական ծնկադիր դրությունում (շրջումներ)

Շրջումները այնպիսի տեխնիկական գործողություններ են, որոնց կատարման ժամանակ մրցակիցը, առանց մրցագորգից «կտրվելու» հայտնվում է վտանգավոր դրության մեջ՝ մեջքով 90°-ից ավելի թեքված դեպի մրցագորգը:

Շրջումները լինում են՝ գլորումով, ոլորումով, անցումով, վազանցումով, տարածումով և թավալգլորումով:

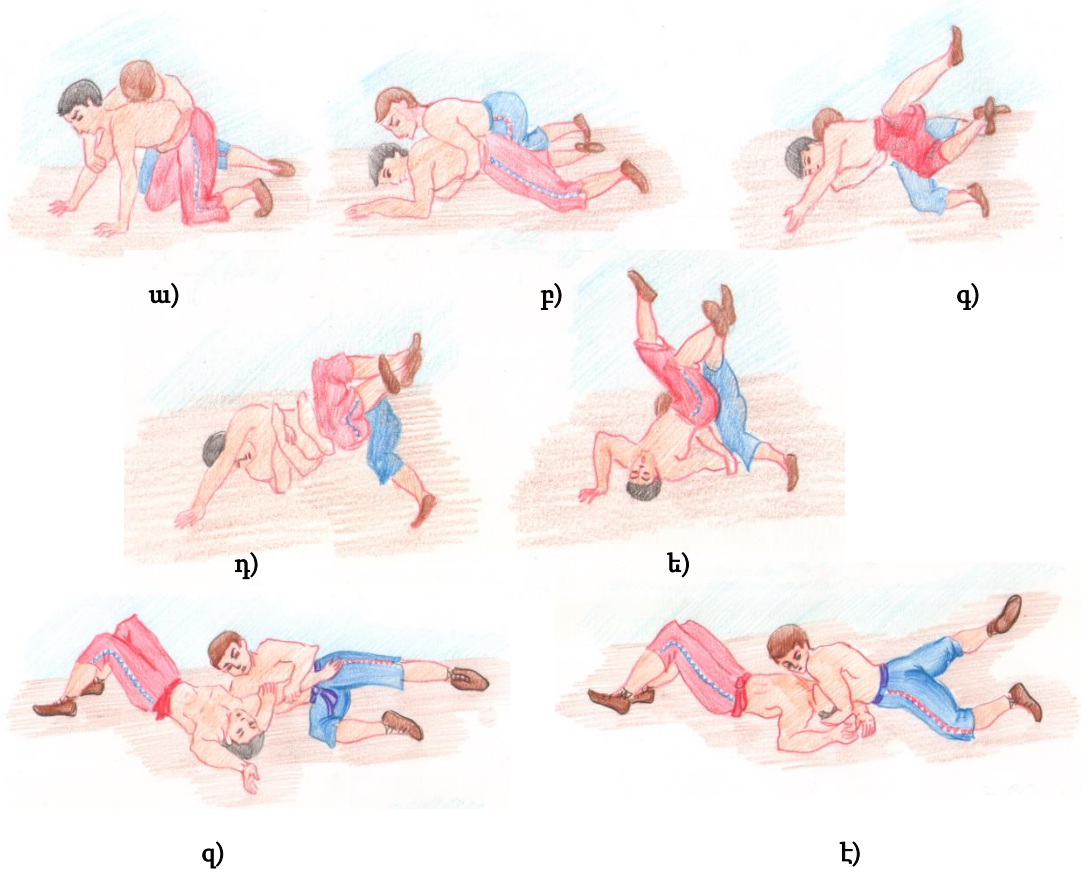
Շրջում գլորումով

Այս հնարքների կատարման ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին վտանգավոր դրության մեջ է դնում՝ ընդունելով կիսակամուրջ կամ կամուրջ դրություն:

Գլորումով շրջումների արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով արևմտահայկական «Կոխ» ըմբշամարտում կիրառվում են նաև ոտքերի օգնությամբ գործողություններ՝ կառչումներ:

Շրջում գլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը՝ տարանուն ոտքի կառչումով

Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի համանուն ձեռքը արմնկային հողից, մյուս ձեռքով՝ իրանը (տես՝ նկար 65 ա): Այնուհետև, իրանը բռնած ձեռքով նրան հրում է առաջ՝ դեպի բռնվածքի մեջ գտնվող ձեռքը, ինչի արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է որովայնի վրա (տես՝ նկար 65 բ): Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ոտքի կառչումով կատարում է շրջում՝ կառչած ոտքը բարձրացնելով և մրցակցին՝ դեպի իրեն ձգելով (տես՝ նկար 65 գ,դ): Այնուհետև, մրցակցից կրծքով հեռանալով և կառչած ոտքը բարձրացնելով, մրցակցին շրջում է մեջքի վրա, բռնած ձեռքը բաց չթողնելով՝ կրծքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և մյուս ձեռքով բռնում մրցակցի պարանոցը (տես՝ նկար 65 ե,զ,է):



**Նկար 65. Շրջում գլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը՝
համանուն ոտքի կառչումով**

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի ձեռքը թույլ է ձգում, “կառչած” ոտքով մրցակցի ոտքը չի բարձրացնում:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Շրջում անցումով՝ բռնած մրցակցի ծնոտը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով, շրջում գլորումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը և իրանը՝ տարանուն ոտքի կառչումով:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պառկել որովայնի վրա, ձեռքերը տարածել կողմ, մեծացնել կայունության անկյունը հնարքի կատարման կողմի վրա:

Անմիջական: Պառկել որովայնի վրա, մեծացնել կայունության անկյունը, ձեռքերը միացնելով՝ ձգել առաջ և ազատվել բռնվածքից:

Հակահնարքները

Անցում վեր նստավերելքով: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, հակազդրոհող պարող-ըմբիշը իրանով մի քիչ առաջ է շարժվում և իրանը բռնած ձեռքի կողմը շրջվելով՝ նստում մրցագորգին (տես՝ նկար 66 ա): Այնուհետև, իրանը բռնած ձեռքի տակով, բռնում է մրցակցի համանուն ոտքը և բարձրանալով՝ անցնում մրցակցի հետևը (տես՝ նկար 66 բ,գ):



ա)



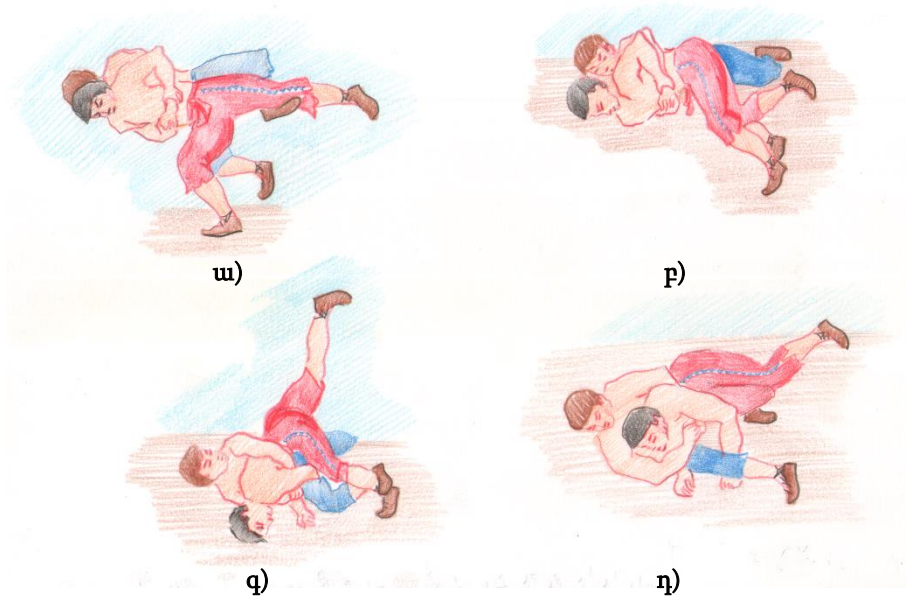
բ)



Նկար 66. Անցում վեր՝ նստավերելքով

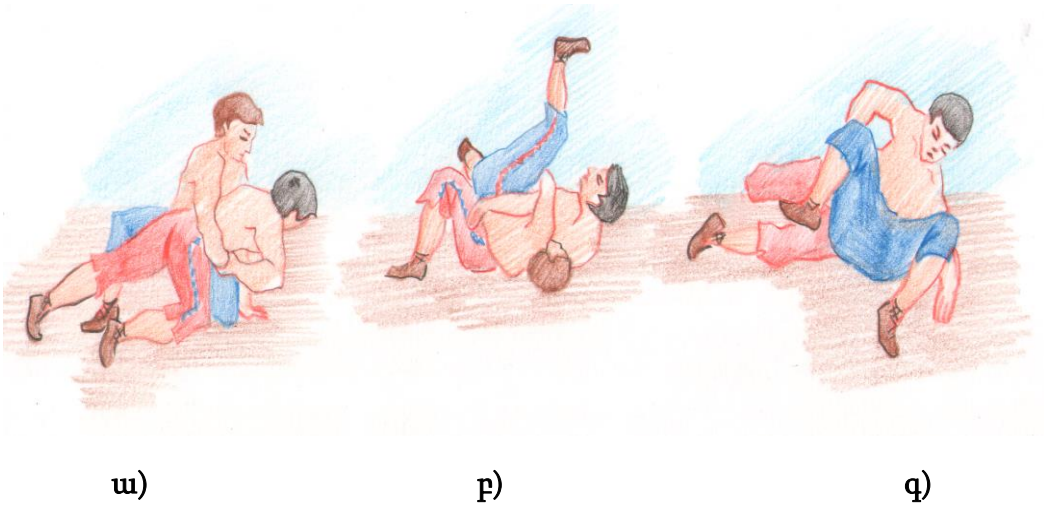
«Փակում» մրցակցին մոտիկ ոտքով: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, հակազդրոհող պարող-ըմբիշը իրանով մի

քիչ առաջ է շարժվում և իրանը բռնած ձեռքի կողմը շրջվելով՝ նստում մրցագորգին՝ համանուն ձեռքով բռնելով իրանը բռնած ձեռքը: Այնուհետև շրջվում է հակառակ կողմի վրա և մրցակցին մոտ ոտքով անցում կատարում նրա վրայով, իսկ ձեռքերով բռնում է իրենից հեռու գտնվող ոտքը և բարձրացնում վեր (տես՝ նկար 67):



Նկար 67. Շրջում մեջքի վրայից՝ բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը

Շրջում մեջքի վրայից՝ բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի իրանը, հակագրոհող պարող-ըմբիշը համանուն ձեռքով բռնում է իրանը բռնած ձեռքի դաստակը և մրցակցին մոտիկ ոտքը հետ տանում: Այնուհետև բռնած ձեռքի արմունկին հենվելով՝ նստում է ձեռքին համանուն ազդրի վրա: Մյուս ձեռքով հրելով մրցակցի կուրծքը և դեպի մրցակիցը շրջվելով՝ նրան շրջում է մեջքի վրա:



Նկար 68. Շրջում մրցակցի՝ ոլորումով ծնկադիր դրությունից

Ծանոթություն: Մրցակցին մեջքի վրա հնարավոր է շրջել նաև ազատ ձեռքով նրա տարանուն ոտքից բռնելով (տես՝ նկար 68 ա,բ,գ):

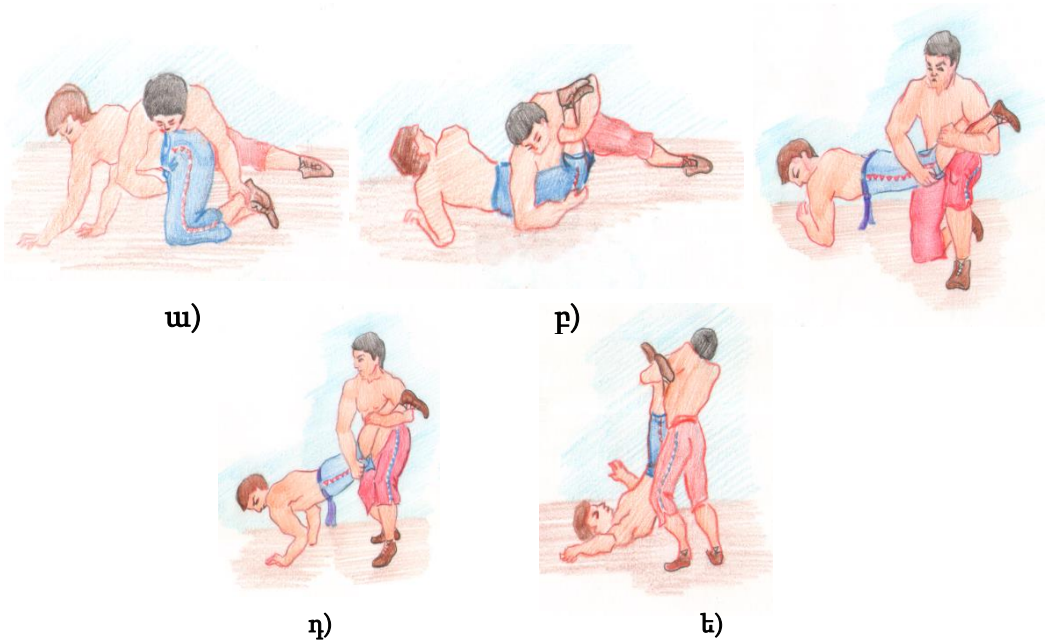
Շրջում ոլորումով

Ոլորումով շրջումները կատարվում են մրցակցի՝ մարմնի երկայնական առանցքի շուրջը պտտող շարժումների օգնությամբ:

Շրջում ոլորումով՝ մրցակցի սրունքների խաչաձև բռնվածքով

Բռնվածքը սովորաբար կատարվում է ցածր ծնկադիր (որովայնին պառկած) դրությունից: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է մրցակցի համանուն ոտքը դրսից (ծնկից կամ սրունք-վեզային հողից), բարձրացնում է, մյուս ոտքի հետ «խաչում» և նախաբազուկն

անցկացնելով երկու սրունքների միջով՝ կատարում բռնվածքը (տես՝ նկար 69 ա,բ): Այնուհետև գրոհող պարող-ըմբիշը ոտքի է կանգնում, բռնած ձեռքին հակառակ շրջվելով և ոտքերը ոլորելով՝ մրցակցին շրջում մեջքով դեպի մրցագորգը (տես՝ նկար 69 գ,դ,ե):



Նկար 69. Շրջում ոլորումով՝ մրցակցի սրունքների խաչաձև բռնվածքով

Բնորոշ սխալները: Բռնվածքի ժամանակ մրցակցի ոտքերը գրոհող պարող-ըմբիշի նախաբազկի տակ չեն: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի ոտքերը նախաբազկով չի սեղմում իր մարմնին:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Գրոհող պարող-ըմբիշը, բռնելով մրցակցի համանուն ոտքերը ծնկներից, ուսով հրում է

ազդերը և գցում որովայնի վրա: Համանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի հեռու ոտքը դրսից (սրունք-վեզային հողից) և մյուս ուսով մրցակցին հրում դեպի կողմ՝ առաջ:

Համակցումներ: Շրջում թավալվորումով ազդրի և սրունքի հակադարձ բռնվածքով, շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով: Երբ մրցակիցն ընկնում է ցածր ծնկադիր դրության մեջ, փորձում է ոտքը հետ ձգել և ազատվել բռնվածքից: Գրոհող պարող-ըմբիշը, սրունքի բռնվածքը չթողնելով, թույլ է տալիս ոտքը հետ տանել և մրցագորգին չհասած՝ սրունքները «խաչելով» կատարում է բռնվածք:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Համանուն ձեռքով բռնել գրոհող պարող-ըմբիշի դաստակը և ձգելով ազատել ոտքը:

Անմիջական: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնվածքը կատարում է ձախ ձեռքով: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը, քանի դեռ մրցակիցը ոտքի չի կանգնել, իրանով և ոտքերով պտտվում է դեպի աջ, որպեսզի «խաչված» ոտքերը «անջատվեն», և աջ ոտքը բռնվածքից ազատելով՝ դարձյալ շրջվում է որովայնի վրա: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը շրջվում է դեպի աջ և տարանուն ձեռքով, մոտիկ ոտքի վրայից բռնում հեռու ոտքը ներսից:

Հակահնարքները

Շրջում ոլորումով՝ մրցակցի սրունքների խաչաձև բռնվածքով:

Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը շրջվում է դեպի աջ և տարանուն ձեռքով մոտիկ ոտքի վրայից բռնում հեռու ոտքը ներսից: Այնուհետև ոտքը ձգելով դեպի իրեն՝ մրցակցին զցում է ծնկադիր դրության մեջ: Շարունակելով ոտքը ձգել՝ «խաչում» է մրցակցի ոտքերը և մյուս ձեռքով կատարում բռնվածք:

Շրջում անցումով

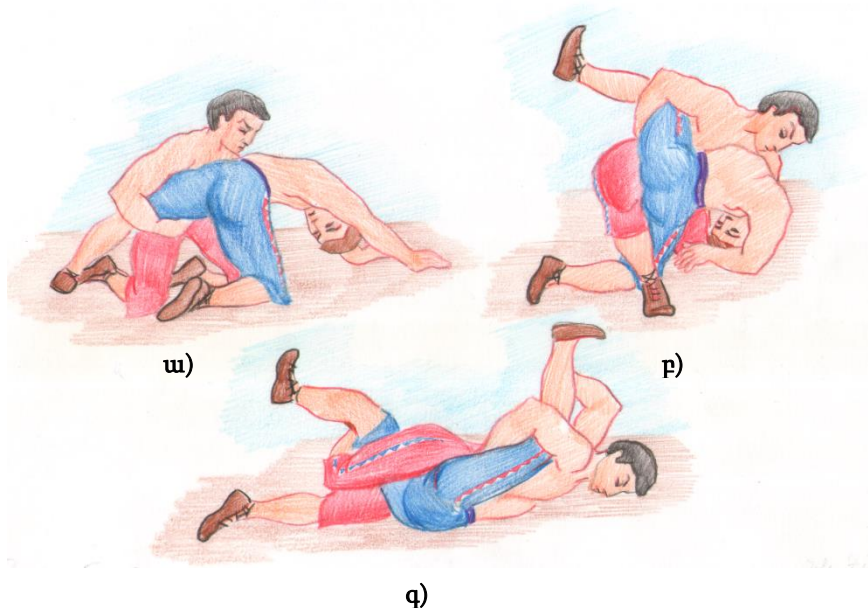
Այս շրջումների բնորոշ տարրը գրոհող պարող-ըմբիշի անցումն է մրցակցի իրանի մի կողմից մյուսը: Անցումով շրջումները հաջողությամբ համակցվում են գլորումով, վազանցումով, ոլորումով և տարածումով շրջումների հետ:

Հնարքը հաջող կատարման համար գրոհող պարող-ըմբիշը պետք է կարողանա մեծացնել բռնվածքի լծակը և օգտագործել սեփական մարմնի քաշը:

Շրջում անցումով՝ բռնած մրցակցի մոտիկ ոտքը և կզակը՝ հեռու ոտքից կառչումով

Գրոհող պարող-ըմբիշը մի ձեռքով բռնում է մրցակցի տարանուն ազդրը, մյուսով՝ կզակը՝ վերևից (տես՝ նկար 70 ա): Այնուհետև բռնած ոտքը բարձրացնելով՝ տանում է դեպի մրցակցի

հեռավոր ուսը՝ միաժամանակ համանուն ոտքով կատարելով հեռու ոտքից կառչում (տես՝ նկար 70 բ): Հրելով և կառչած ոտքը բարձրանցելով՝ գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է անցում՝ մարմինը տեղափոխելով մրցակցի իրանի մի կողմից մյուսը: Անցման ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը կարող է մրցակցի կզակը բռնել ներքևից: Այնուհետև մրցակիցը հայտնվում է մեջքի վրա (տես՝ նկար 70 գ):



Նկար 70. Շրջում անցումով՝ բռնած մրցակցի մոտիկ ոտքը և կզակը՝ հեռու ոտքից կառչումով

Բնորոշ սխալները: Ոտքով կառչումը կատարվում է մրցակցի սրունքի ստորին մասից:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Շրջում թավալգլորումով՝ բռնած մրցակցի մոտիկ ոտքը և պարանոցը վերևից, շրջում անցումով՝ բռնած մոտիկ ոտքը և կզակը՝ հեռու ոտքից կառչումով:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պառկել որովայնի վրա՝ մեջքով կիսով չափ շրջվելով դեպի մրցակիցը, շարժվել առաջ:

Անմիջական: Գրոհող պարող-ըմբիշը բարձրացնում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքը, այդ ոտքով կատարում է մոտիկ ոտքի դրսից «ոտնավաթաթում» կամ կառչում՝ հնարավորինս շարժվելով առաջ:

Հակահնարքները

«Փակում» մրցակցին մոտիկ ոտքով: Գրոհող պարող-ըմբիշը բարձրացնում է մրցակցի մոտիկ ոտքը, հակազրոհող պարող-ըմբիշը այդ ոտքով անցում է կատարում նրա վրայով, ձեռքերով բռնում է իրենից հեռու գտնվող ոտքը և բարձրացնում վեր:

Շրջում անցումով՝ բռնած մրցակցի կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով

Գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է մոտիկ ոտքից կառչում (տես՝ նկար 71 ա): Կառչումը կարելի է կատարել ինչպես համանուն, այնպես էլ տարանուն ոտքով: Հնարքի արդյունավետությունն ավելի է բարձրանում, երբ գրոհող պարող-ըմբիշը «կառչած» ոտքի

ոտնաթաթը միացնում է մյուս ոտքի սրունքի վերին հատվածին (տես՝ նկար 71 բ): Ոտքերի նման միացումը անվանվում է «մկրատաձև»:

Երբ մրցակիցը գտնվում է ցածր ծնկադիր դրությունում (որովայնի վրա), գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է անցում՝ բռնելով մրցակցի կզակը (տես՝ նկար 71 գ): Կզակը կարելի է բռնել ինչպես վերնից, այնպես էլ ներքնից:



ա)



բ)



Նկար 71. Շրջում անցումով՝ բռնած մրցակցի կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով

Բնորոշ սխալները: Կառչումը կատարվում է ծնկից ներքև: Կզակի բռնվածքը թույլ է:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Գրոհող պարող-ըմբիշը, մինչև կզակը բռնելը, նույն ձեռքի արմնկով մրցակցի գլուխը հեռավոր ուսի մոտից հրում է դեպի իրեն և նոր կատարում անցումը: Այս շարժման հետևանքով մրցակիցը մեջքով թեքվում է դեպի հնարքի կատարման ուղղությունը:

Համակցումներ: Շրջում թավալվորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով, շրջում անցումով՝ բռնած կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ոտքը տանում է հետ, իջնում ցածր ծնկադիր դրություն և դեմքով շրջվելով դեպի մրցակիցը՝ մեծացնում է կայունության անկյունը, նպաստավոր պահ է ստեղծում մոտիկ ոտքից կառչումով շրջում կատարելու համար:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Պառկել որովայնի վրա՝ մեջքով շրջվելով դեպի մրցակիցը: Ընդունել բարձր ծնկադիր դրություն:

Անմիջական: Մեջքով շրջվելով դեպի գրոհող պարող-ըմբիշը և առաջ շարժելով ազատ ոտքը՝ հնարավորինս շարժվել առաջ:

Հակահնարքները

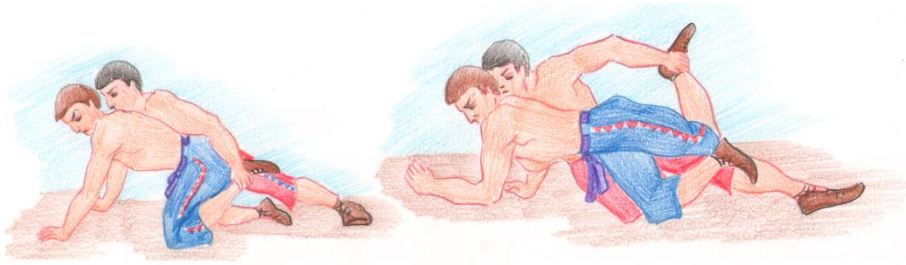
Անցում վեր շրջվելով: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը ավարտում է անցումը, մրցակիցը գլխով կտրուկ շրջվում է դեպի գրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերը, նստում, հեռու ձեռքով բռնում է նրա ոտքերը, մոտիկ ձեռքով մրցակցի իրանին հենվելով՝ անցնում է վեր:

ՇՐՋՈՒՄ ՎԱԶԱՆՑՈՒՄՈՎ

Այս հնարքների բնորոշ տարրը համարվում է գրոհող պարող-ըմբիշի տեղաշարժը մրցակցի գլխի շուրջը՝ պարանոցի կամ ձեռքի բռնվածքով: Հենվելով մրցակցի իրանի վերին մասին՝ գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է վազանցում նրա գլխի շուրջը, ինչի արդյունքում մրցակիցը մեջքով շրջվում է դեպի մրցագորգը:

***Շրջում վազանցումով՝ բռնած մրցակցի ձեռքը՝ «բանալի» և հեռու
ոտքը:***

Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է համանուն ոտքի սրունքը (սրունք-վեզային հողից), այն ձգում դեպի իրեն և դեպի մրցակցի մոտիկ ուսը, մյուս ձեռքով բռնում է համանուն ձեռքը «բանալի» (տես՝ նկար 72 ա): Ոտքերով հենվելով մրցագորգին՝ գրոհող պարող-ըմբիշը շարունակում է մրցակցի սրունքը ձգել դեպի իրեն և դեպի մոտիկ ուսը, մյուս ձեռքով նրա համանուն ձեռքը «կտրում» է մրցագորգից՝ մրցակցին տեղափոխելով է ցածր ծնկադիր դրության (տես՝ նկար 72 բ,գ): Այնուհետև, կողքով հենվելով մրցակցի կողքին՝ նրա բռնած ձեռքը դնում է իր համանուն ազդրի վրա և սրունքը դեպի իրեն ձգելով՝ սկսում շարժվել նրա գլխի շուրջը (տես՝ նկար 72 դ): Կատարելով շրջում՝ գրոհող պարող-ըմբիշը, սրունքը բաց չթողնելով, կրծքով ճնշում է գործադրում մրցակցի ձեռքի և կրծքի վրա, ապա, նրա թիակները հպում մրցագորգին (տես՝ նկար 72 ե):



ա)

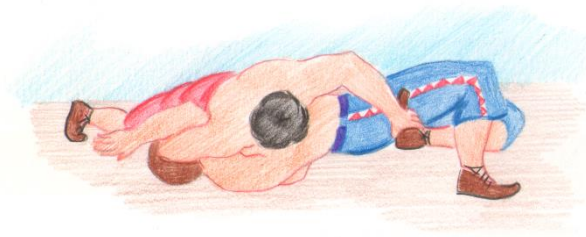
բ)



գ)



դ)



ե)

Նկար 72. Շրջում մրցակցին՝ վազանցումով

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնած սրունքը թույլ է ձգում: Ձեռքի բռնվածքը ճիշտ չի կատարում: Վազանցման ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը բաց է թողնում մրցակցի սրունքը:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Շրջում թավալվորումով՝ իրանի և հեռու սրունքի հակադարձ բռնվածքով, շրջում վազանցումով՝ բռնած ձեռքը «բանալի» և հեռու ոտքը: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը հնարքի

պաշտպանության ժամանակ կրծքով շրջվում է դեպի մրցակիցը, որպեսզի մեծացնի կայունության անկյունը: Գրոհող պարող-ըմբիշը, բաց թողնելով իրանը, բռնում է մրցակցի համանուն ձեռքը «բանալի» և կատարում վազանցումով շրջում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Համանուն ձեռքով բռնել սրունքը բռնած դաստակից և ձգելով՝ փորձել ազատել ոտքը:

Անմիջական: Շրջվել մեջքով դեպի մրցակիցը, գլուխը բարձրացնել վերև:

Հակահնարքները

Շրջում մեջքի վրայից՝ բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը: Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը համանուն ձեռքով բռնում է սրունքը բռնած մրցակցի ձեռքի դաստակից:

Շրջում մեջքի վրայից՝ բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը, տարանուն ոտքը ներսից՝ «ոտնափաթաթումով»: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին մոտիկ ոտքով կատարում է մրցակցի տարանուն ոտքի ներսից՝ «ոտնափաթաթում»:

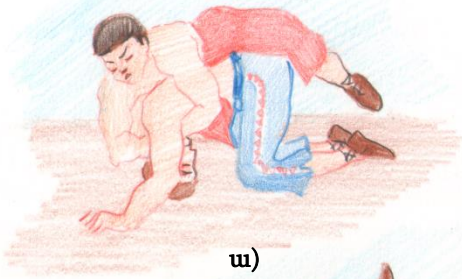
ՇՐՋՈՒՄ ՏԱՐԱԾՈՒՄՈՎ

Այս հնարքների բնորոշ տարրը հանդիսանում է մրցակցի իրանի տարածումը՝ նախնական «ոտնափաթաթման» կամ կառչման

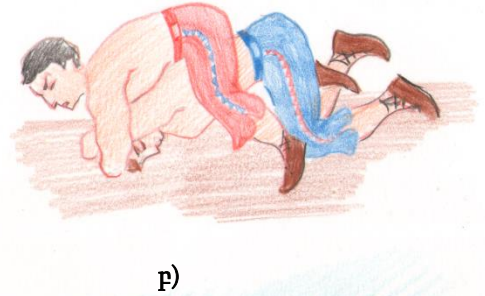
և պարանոցի, ձեռքերի բռնվածքների միջոցով: Այս հնարքները համակցվում են գլորումով և անցումով շրջումների հետ:

***Շրջում տարածումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը թնատակից,
համանուն ոտքի կառչումով***

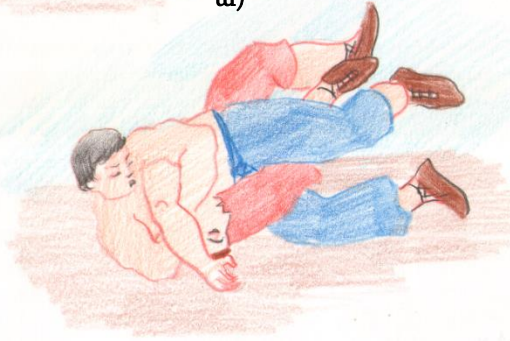
Գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է համանուն ոտքի կառչում, այնուհետև համանուն ձեռքը հեռու ուսի տակով միացնում է մյուս ձեռքին, որը դրված է մրցակցի պարանոցին (տես՝ նկար 73 ա): Ազատ ոտքը հենում է մրցակցի համանուն ոտքի ազդրի ստորին մասին (տես՝ նկար 73 բ), ապա ոտքով մրցակցի ազդրը հրում է հետ՝ միաժամանակ ձեռքերի ուժի միջոցով ձեռքը բարձրացնում վեր՝ դեպի մյուս ձեռքը, պարանոցը սեղմում ներքև՝ դեպի բռնած ձեռքը և իրանը տարածելով՝ նրան տեղափոխում ցածր ծնկադիր դրություն, շարունակելով ձեռքի շարժումը՝ մրցակցին շրջում է մեջքով դեպի մրցագորգը (տես՝ նկար 73 գ): Մրցակցի թիակները մրցագորգին հպելու համար գրոհող պարող-ըմբիշը բաց է թողնում պարանոցին գտնվող ձեռքը, մյուս ձեռքն ավելի խորացնելով՝ հեռանում է նրանից (տես՝ նկար 73 դ):



ա)



բ)



գ)



դ)

Նկար 73. Շրջում տարածումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը թևատակից՝ համանուն ոտքի կառչումով

Բնորոշ սխալները: Ոտքով կառչումը ճիշտ չի կատարում: Ձեռքերի միացումը կատարում է մրցակցի պարանոցից հեռու, ինչը թուլացնում է ազդեցության ուժը:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Պարող-ըմբիշը շրջում գլորումով բռնում է մրցակցի ձեռքը և իրանը, շրջում տարածումով՝ բռնում է մրցակցի պարանոցը թևատակից՝ համանուն ոտքի կառչումով: Պաշտպանելով գլորումով շրջումից՝ պաշտպանվող պարող-ըմբիշը առաջ է հենում մոտիկ ոտքը և կրծքով շրջվում դեպի մրցակիցը: Գրոհող պարող-ըմբիշը համանուն ոտքով կառչում է առաջ դրած ոտքից և բռնելով պարանոցը հեռու ուսի տակից՝ կատարում է տարածումով շրջում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Հեռու ձեռքը սեղմել կրծքին:

Անմիջական: Համանուն ձեռքով պարանոցին դրված ձեռքը արմնկային հոդի մոտից հրել հակառակ կողմի վրա և ազատել պարանոցը:

Հակահնարքները

Շրջում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի սրունքը: Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը մեջքով շրջվում է դեպի գրոհող պարող-ըմբիշը և նստում «կառչման» մեջ գտնվող ոտքի ազդրին (տես՝ նկար 74 ա): Այնուհետև տարանուն ձեռքով բռնում է «կառչում» կատարած ոտքի սրունքը դրսից և մյուս ձեռքով ու ոտքերով հենվելով մրցագործին՝ բարձրացնում է մրցակցի սրունքը (տես՝ նկար 74 բ): Մրցակցի ոտքը և իր կոնքը բարձրացնելով՝ հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը մրցակցին մեջքով հրում է հետ՝ բռնած ոտքի ուղղությամբ, որի արդյունքում մրցակիցը գտնվում է վտանգավոր դրության մեջ (տես՝ նկար 74 գ):



ա)



բ)



գ)

Նկար 74. Շրջում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի սրունքը

Շրջում մեջքի վրայից՝ բռնած մրցակցի համանունն ձեռքը:

Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը նախ ազատում է ոտքը, այնուհետև համանունն ձեռքով բռնում է ուսի տակ գտնվող ձեռքի դաստակը և գլուխը բարձրացնելով վեր ու բազուկը կողքին սեղմելով՝ ազատում պարանոցը:

Շրջում թավալվորումով

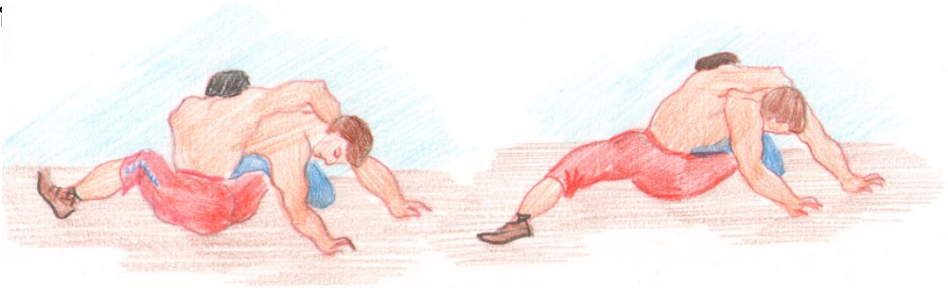
Այս հնարքների բնորոշ տարրը համարվում է մրցակցի շրջումը՝ գլխի վրայով առաջ:

Շրջում թավալվորումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և ազդրը

միասին

Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի ազդրը կողքից, մյուս ձեռքով՝ պարանոցը կամ կզակը՝ վերևից (տես՝ նկար 75 ա): Մրցակցին հրելով դեպի հեռու ուսը և մեջքը կորացնելով՝ գրոհող պարող-ըմբիշը ձեռքերը միացնում է իրար (տես՝ նկար 75 բ): Այնուհետև հենվելով կողքին՝ մրցակցին գլխի վրայով շրջում է առաջ (տես՝ նկար 75 գ)՝ ոտքերով շարժվելով մրցակցի ոտքերի կողմը՝ նրան իրանով վերևից սեղմում է մրցագորգին (տես՝ նկար 75 դ):

Ծանոթություն - Հնարավոր է կատարել նաև մրցակցի համանուն՝



ա)

բ)



գ)

դ)

Նկար 75. Շրջում թավալվորումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և ազդրը միասին

Բնորոշ սխալները: Ազդրը բռնում է ոչ թե ծնկի, այլ կոնքազդրային հոդից: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին ձգում է իր վրա:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Շրջում թավալզվորումով՝ մրցակցի ազդրի հակադարձ բռնվածքով, շրջում թավալզվորումով՝ բռնած մրցակցի պարանոցը և ազդրը միասին:

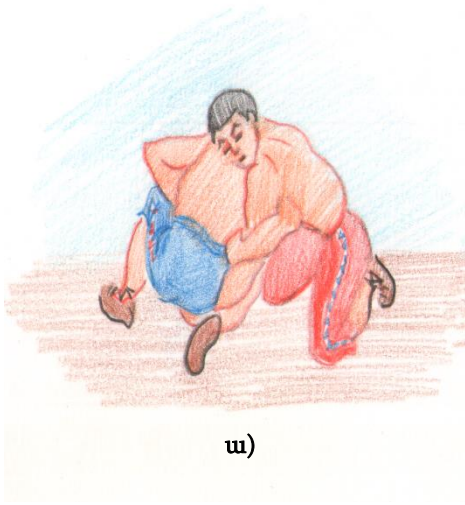
Պաշտպանությունները

Նախնական: Գլուխը բարձրացնել վեր, մոտիկ ոտքը ձգել դեպի հետ:

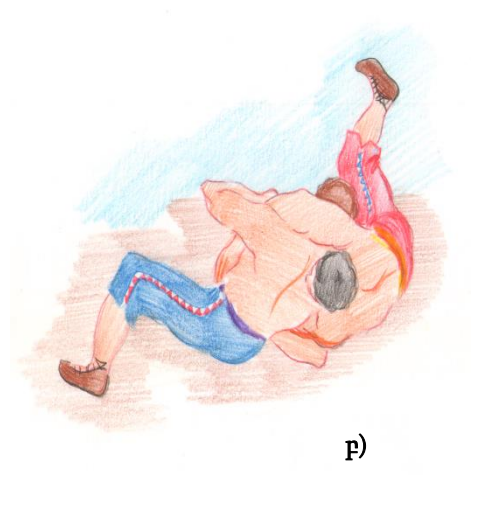
Անմիջական: Գրոհող պարող-ըմբիշի միացված ձեռքերի բռնվածքը բացելով, գլուխը բարձրացնելով և ոտքը դեպի հետ տանելով՝ կորացած մեջքն ուղղել:

Հակահնարքները

Շրջում պարող-ըմբիշի ուսերի վրայից հետ՝ բռնած մրցակցի ձեռքերը: Գրոհող պարող-ըմբիշը փորձում է ձեռքերը միացնել իրար, հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը կատարում է պարանոցը բռնած ձեռքի առջևից՝ և ազդրը բռնած ձեռքի հետևից բռնվածք, այնուհետև, բարձրացնում է ազատ ոտքի ծունկը (տես՝ նկար 76 ա): Պարանոցը բռնած ձեռքը բարձրացնում է վեր՝ գլուխը գրոհող պարող-ըմբիշի ձեռքի տակով բարձրացնելով, մյուս ձեռքով ձգում է մրցակցի տարանուն ձեռքը և նրան շրջում հետ (տես՝ նկար 76 բ):



ա)

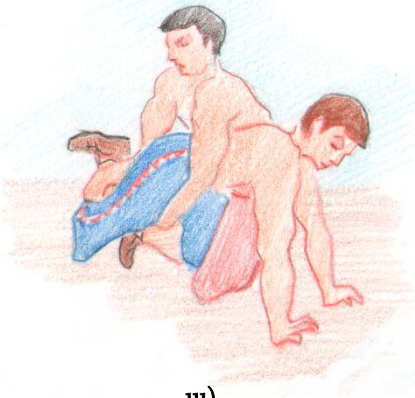


բ)

Նկար 76. Շրջում ուսերի վրայից՝ հետ բռնած մրցակցի համանուն ձեռքերը

Շրջում թավալզորումով՝ մրցակցի ազդրի հակադարձ բռնվածքով

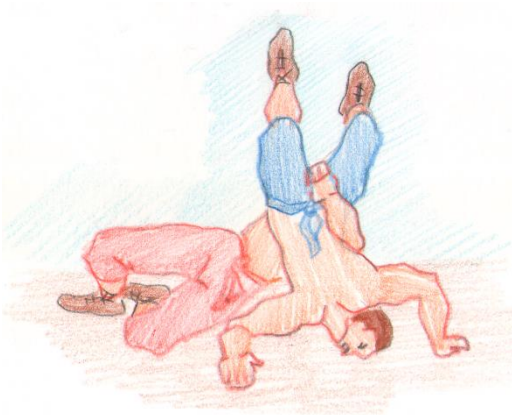
Գրոհող պարող-ըմբիշը գտնվում է մրցակցի մի կողմում՝ գլխով դեպի ոտքերը: Պարող-ըմբիշը երկու ձեռքերը միացնում է՝ բռնելով հետու ազդրը հակադարձ բռնվածքով (տես՝ նկար 77 ա): Հենվելով մրցակցի մեջքին և արտակորելով՝ մրցակցի ոտքերը «կտրում» է մրցագորգից (տես՝ նկար 77 բ): Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցին շրջում է գլխի մոտիկ ուսի վրայով (տես՝ նկար 77 գ): Այնուհետև հարկավոր է բաց թողնել բռնվածքը և դեպի մրցակիցը պտտվելով՝ կրծքով շրջվել դեպի մրցագորգը (տես՝ նկար 77 դ):



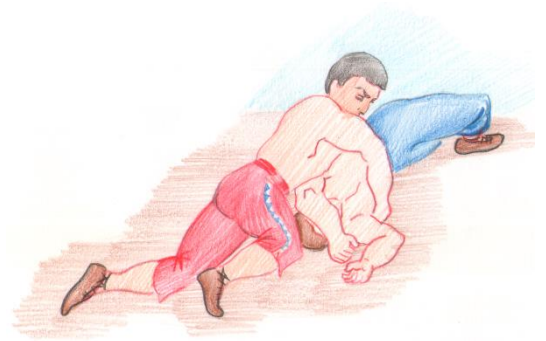
ա)



բ)



գ)



դ)

Նկար 77. Շրջում թավալզորումով՝ մրցակցի ազդրի հակադարձ բռնվածքով

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշի մոտիկ ոտքը չի գտնվում մրցակցի համանուն ազդրի մոտ՝ ներսի կողմից: Մրցակցին շրջում է իր վրայով:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Շրջում անցումով՝ բռնած մրցակցի կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով, շրջում թավալվորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով: Գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է հեռու ազդրի հակադարձ բռնվածքը, դադարեցնում է ոտքով կառչումը և այդ ոտքի վրա հենվելով՝ կատարում թավալվորումով շրջում:

Պաշտպանություններ

Նախնական: Ընդունել ցածր ծնկադիր դրություն:

Անմիջական: Կրծքով շրջվել դեպի գրոհող պարող-ըմբիշը, համանուն ձեռքի արմունկով հրել մոտիկ ոտքի ազդրը դրսից և հեռանալ գրոհող պարող-ըմբիշից:

Հակահնարքներ

Անցում վեր՝ նստավերելքով, մրցակցի սրունքի հակադարձ բռնվածքով: Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը կրծքով շրջվում է դեպի մրցակիցը, նստում հեռու ազդրի վրա, մոտիկ ձեռքով բռնում համանուն ոտքի սրունքը (սրունք-վեզային հողից), դրսից կամ ներսից և բարձրացնելով՝ անցնում է մրցակցի հետևը:

«Փակում» կառչումով բռնած մրցակցի ոտքը: Երբ գրոհողը մրցակցի ոտքերը «կտրում» է մրցագորգից, հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը գլխով մոտենում է նրա ոտքերին, մոտիկ ոտքով կատարում տարանուն ոտքի դրսից կառչում և մյուս ոտքը բռնելով՝ մեկ կամ երկու ձեռքով բարձրացնում է վեր:

Գցումները արևմտահայկական «Կոխ» ըմբշամարտում

Ծնկադիր դրությունից կատարվող արևմտահայկական «Կոխ» ըմբշամարտի գցումները լինում են հիմնականում թեքումով, արտակորված, մեջքի դարձումով:

ԳՑՈՒՄ ԹԵՔՈՒՄՈՎ

Այս հնարքներն իրենց կատարման կառուցվածքով նման են կանգնած դրությունից կատարվող թեքումով գցումներին: Գրոհող պարող-ըմբիշը, կատարելով բռնվածք, մրցակցին «կտրում» է մրցագորգից և առաջ թեքվելով՝ նրան գցում մեջքով դեպի մրցագորգը:

Գցում թեքումով՝ բռնած մրցակցի հեռու ձեռքը և մոտիկ ոտքը

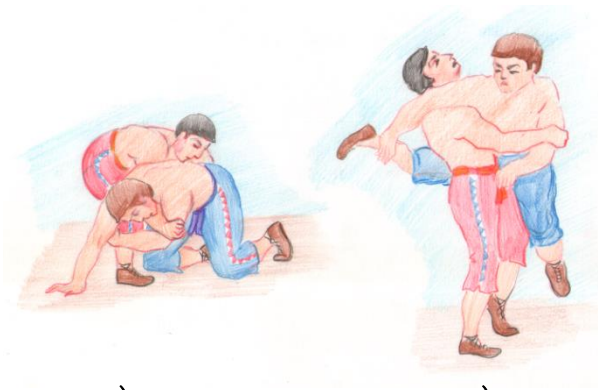
Գրոհող պարող-ըմբիշը տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի մոտիկ ոտքի ազդրը՝ կոնքազդրային հողից, մյուս ձեռքով՝ մոտիկ ոտքի տակից բռնում է հեռու ձեռքի բազուկը և «կտրում» մրցագորգից (տես՝ նկար 78 ա,բ): Այնուհետև, առաջ թեքվելով՝ մրցակցին գցում է մեջքով դեպի մրցագորգը և կրծքով սեղմելով թիակները՝ հպում մրցագորգին (տես՝ նկար 78 գ,դ):

Բնորոշ սխալները: Բռնվածքը թույլ է կատարում, մրցակցի հետ վայր չի ընկնում մրցագորգին:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Նպաստավոր իրավիճակի ստեղծում: Համանուն ձեռքով բռնել մրցակցի հեռու ձեռքը հետևից՝ արմնկային հողից, մյուս ձեռքով, համանուն ձեռքի տակից բռնելով հեռու ձեռքը՝ կատարել վազանցում՝ համանուն նախաբազկով հրելով մոտիկ ձեռքի արմունկը դեպի մյուս ձեռքը:

Համակցումներ: Շրջում ոլորումով՝ բռնած մրցակցի հեռու ձեռքը և մոտիկ ոտքը, գցում թեքումով՝ բռնած մրցակցի հեռու ձեռքը և մոտիկ ոտքը:

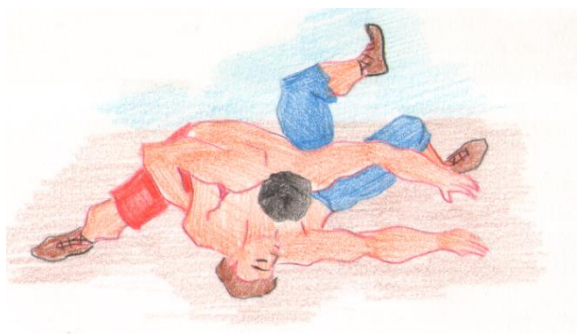


ա)

բ)



գ)



դ)

Նկար 78. Գցում թեքումով՝ բռնած մրցակցի հեռու ձեռքը և մոտիկ ոտքը

Պաշտպանությունները

Նախնական: Ձեռքերը լայն հենել և թույլ չտալ մրցակցին հեռու ձեռքով բռնվածք կատարել:

Անմիջական: Ազատ ձեռքով բռնել մրցակցի մոտիկ ոտքի կրունկը և բարձրացնել՝ թույլ չտալով մրցակցին կանգնել: Բռնած ոտքով դրսից կառչել գրոհող պարող-ըմբիշի տարանուն ոտքից:

Հակահնարքները

«Փակում» կառչումով՝ բռնած մրցակցի ոտքը: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը փորձում է մրցակցին բարձրացնել վեր, հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը բռնվածքի մեջ գտնվող ոտքով կատարում է «փակում»՝ դրսից կառչելով տարանուն ոտքից, ազատ ձեռքով բռնելով համանուն ազդրը դրսից՝ բարձրացնում է վեր:

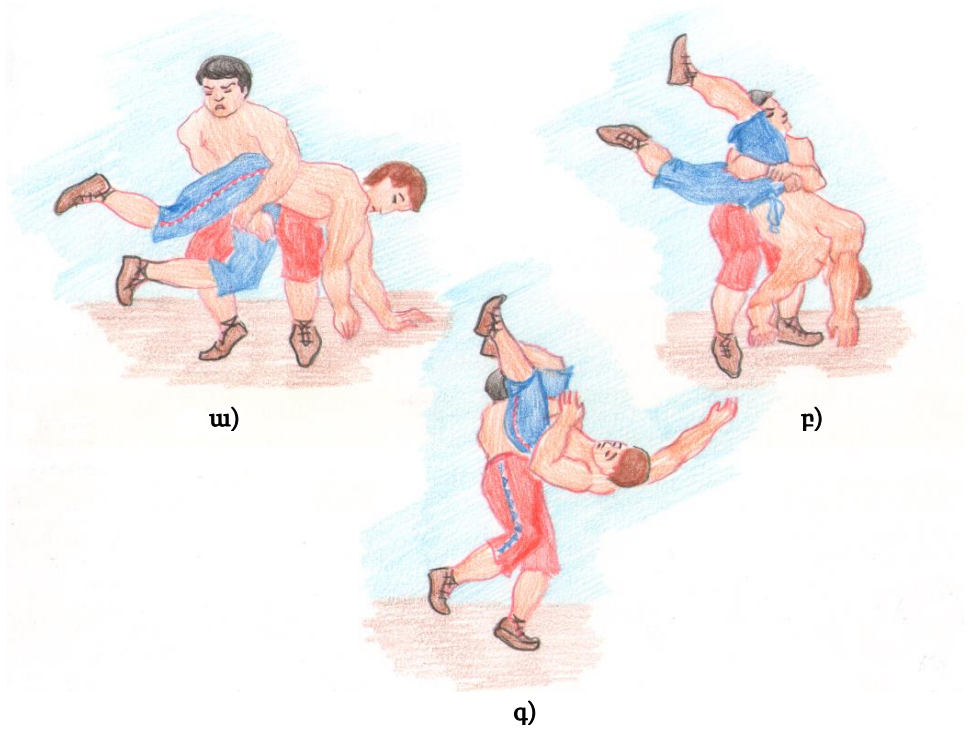
Գցում արտակորված

Այս հնարքներին բնորոշ տարրը հանդիսանում է գրոհող պարող-ըմբիշի իրանի արտակորումը: Արտակորված գցումների կատարման համար պարող-ըմբիշը պետք է ունենա ոտքերի, ձեռքերի և իրանի զարգացած մկանային համակարգ և իրանի ճկունություն:

Գցում արտակորված՝ մրցակցի ազդրի հակադարձ բռնվածքով

Գրոհող պարող-ըմբիշը գտնվում է մրցակցի մի կողմում՝ գլխով դեպի ոտքերը: Կատարելով հեռու ազդրի հակադարձ բռնվածք՝ գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի ոտքերը «կտրում» է մրցագորգից (տես՝ նկար 79 ա): Գրոհող պարող-ըմբիշը արտակորվում է՝

ամբողջությամբ մրցակցին «կտրելով» մրցագորգից (տես՝ նկար 79 բ), այնուհետև մրցակցին գցում է մեջքով դեպի մրցագորգը (տես՝ նկար 79 գ):



Նկար 79. Գցում արտակորված՝ մրցակցի ազդրի հակադարձ բռնվածքով

Բնորոշ սխալները: Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցագորգին վայր ընկնելիս չի շրջվում կրծքի վրա:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Հակացուցումներ: Շրջում անցումով՝ բռնած մրցակցի կզակը՝ մոտիկ ոտքից կառչումով, գցում արտակորված մրցակցի ազդրի

հակադարձ բռնվածքով: Գրոհող պարող-ըմբիշը կատարում է հեռու ազդրի հակադարձ բռնվածք, դադարեցնում է ոտքով կառչումը և այդ ոտքի վրա հենվելով՝ մրցակցին «կտրում» է մրցագորգից և կատարում արտակոորված գցում:

Պաշտպանությունները

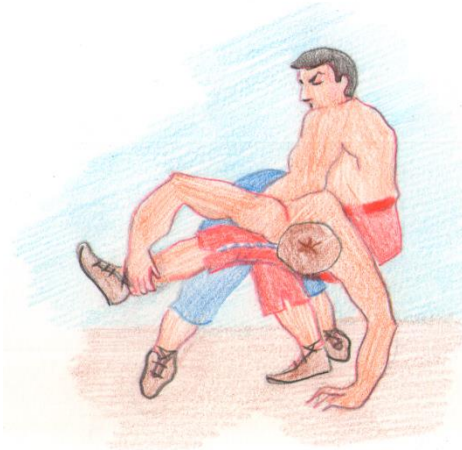
Տես՝ Շրջում թավալզորումով՝ ազդրի հակադարձ բռնվածքով հնարքի պաշտպանությունները:

Հակահնարքները

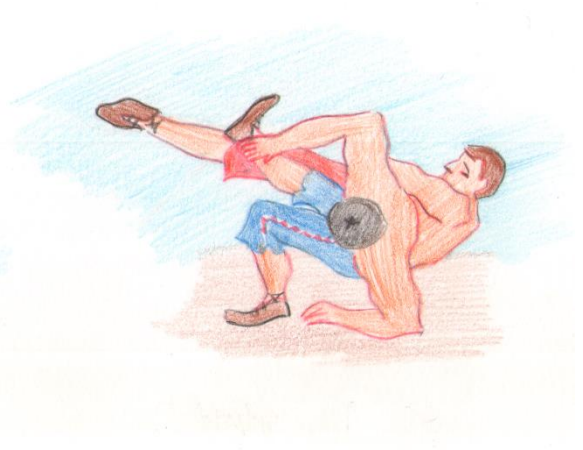
Փոխադրում նստավերելքով՝ բռնած մրցակցի հեռու ոտքը:

Գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի ոտքերը «կտրում» է մրցագորգից, կրծքով շրջվում է դեպի գրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերը, տարանուն ձեռքով մոտիկ ոտքի վրայից բռնում հեռու ոտքը ներսից և բռնած ոտքը ձգելով իրեն՝ կոնքը կտրուկ ձգում է ներքև՝ դեպի գրոհող պարող-ըմբիշի ոտքերը: Այնուհետև, նստավերելքով անցնում է մրցակցի հետևը:

Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի կրունկը՝ ներսից կառչումով: Երբ գրոհող պարող-ըմբիշը մրցակցի ոտքերը «կտրում» է մրցագորգից, տարանուն ձեռքով բռնում է մրցակցի կրունկը դրսից, բարձրացնում, մյուս ձեռքով հենվում մրցագորգին՝ միաժամանակ տարանուն ոտքով ներսից կառչելով մյուս ոտքին: Շարունակելով ոտքը բարձրացնել՝ մեջքով շրջվում է դեպի մրցակիցը և կատարում հրելագցում (տես՝ նկար 80):



ա)



բ)

***Նկար 80. Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի կրունկը՝
ներսից կառչումով***

Գցում մեջքի՝ դարձումով

Այս գցումների կատարման ժամանակ գրոհող պարող-ըմբիշը, մրցակցին բարձրացնելով մասամբ կամ ամբողջովին, «կտրում» է մրցագորգից և մեջքով դառնալով դեպի մրցակիցը՝ նրան գցում մեջքի վրայից:

Գցում մեջքի՝ դարձումով, բռնած մրցակցի մոտիկ ոտքը և ձեռքը

Գրոհող պարող-ըմբիշը գտնվում է մրցակցի մի կողմում: Բռնում է մրցակցի համանուն բազուկը և ազդրը (տես՝ նկար 81 ա): Բարձրացնելով մրցակցին ամբողջությամբ կամ մասամբ՝ «կտրում» է մրցագորգից և մեջքի դարձումով կոնքը մտցնում նրա տակ (տես՝ նկար 81 բ): Այնուհետև գրոհող պարող-ըմբիշը թեքվում է առաջ՝ մրցակցից հեռու գտնվող ոտքը, միաժամանակ բռնած ձեռքը ձգելով

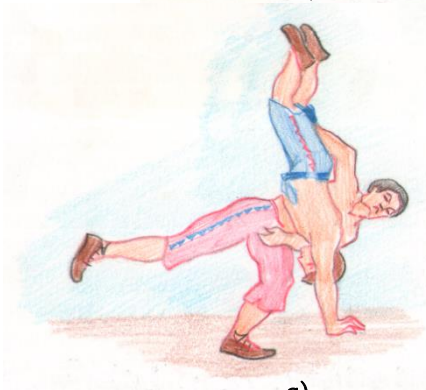
նույն ուղղությամբ և ոտքը բարձրացնելով վեր՝ հնարքը կատարող պարող-ըմբիշը կոնքի վրայից գցում է մրցակցին մեջքով դեպի մրցագորգը (տես՝ նկար 81 գ): Գցումից հետո գրոհող պարող-ըմբիշը բաց է թողնում ազդիրը բռնած ձեռքը և մրցակցի թիակները սեղմում է մրցագորգին (տես՝ նկար 81 դ):



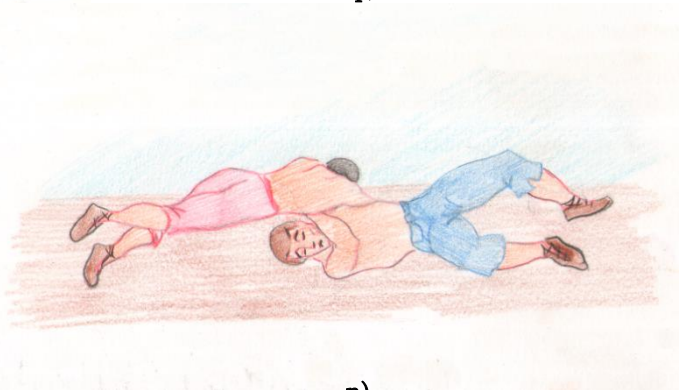
ա)



բ)



գ)



դ)

Նկար 81. Գցում մեջքի դարձումով՝ բռնած մրցակցի մոտիկ ոտքը և ձեռքը

Բնորոշ սխալները: Կոնքի փոխարեն գրոհող պարող-ըմբիշը ոտքն է մտցնում մրցակցի տակ: Գցման ժամանակ կոնքով չի հրում:

Ձեռքերի և իրանի գործողությունները միաժամանակ չեն կատարվում:

Մարտավարական պատրաստության միջոցները

Համակցումներ: Շրջում վազանցումով բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը՝ «բանալի», գցում մեջքի դարձումով բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը և ոտքը: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը, փորձելով խուսափել վազանցումով շրջումից, ընդունում է բարձր ծնկադիր դրություն: Գրոհող պարող-ըմբիշը բռնում է նաև մրցակցի համանուն ազդրը և նրան «կտրելով»՝ կատարում է մեջքի դարձումով գցում:

Պաշտպանությունները

Նախնական: Ընդունել ցածր ծնկադիր դրություն: Խոչընդոտել ձեռքի և ոտքի բռնվածքը:

Անմիջական: Ընդունել ցածր ծնկադիր դրություն: Շարժվել հնարավորինս առաջ, մեջքով դառնալով դեպի գրոհող պարող-ըմբիշը:

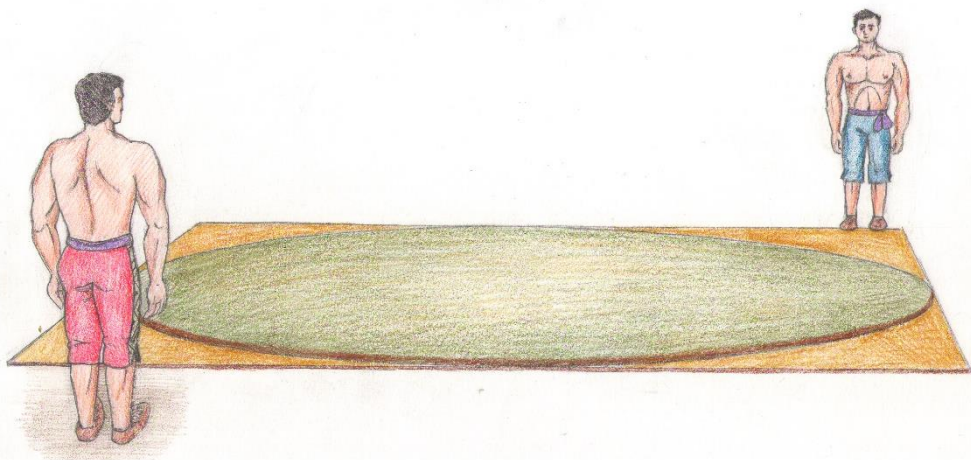
Հակահնարքները

Տապալում հրելագցումով՝ բռնած մրցակցի ոտքը՝ տաքանուն ոտքի դրսից կառչումով: Հակահնարք կատարող պարող-ըմբիշը, մրցագորգից «կտրվելու» պահին մոտիկ ոտքով կատարում է տաքանուն ոտքի դրսից կառչում: Այնուհետև, կատարելով տաքանուն ոտքի բռնվածք,(բռնել կրունկը դրսից կամ սրունքը ներսից), ոտքը բարձրացնելով՝ կատարում է հրելագցումով տապալում:

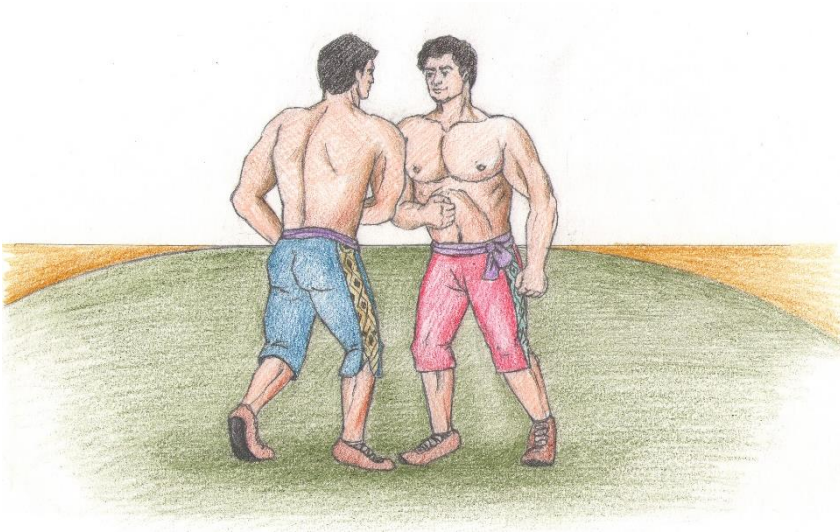
«ԿՈՒ» ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ ԿԻՐԱՌՎՈՂ
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԵՎ ՄՐՑԱՎԱՐԱԿԱՆ ԿԱԶՄԸ



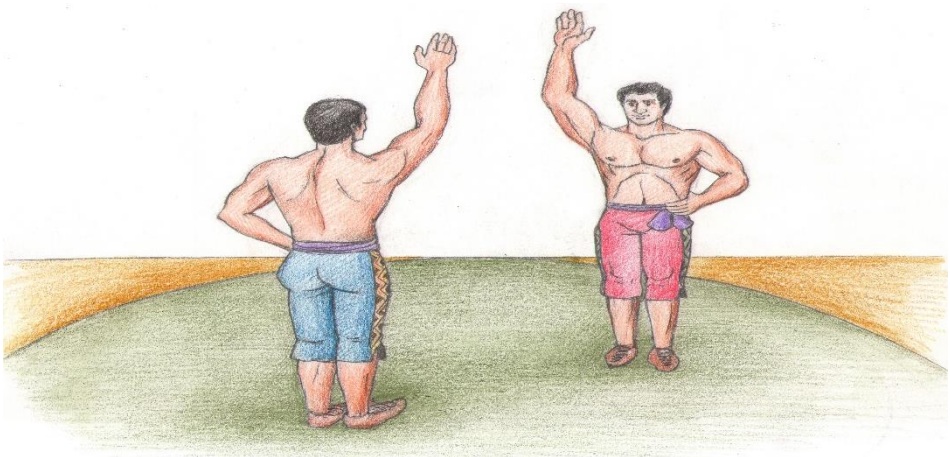
Նկար 82. Նվագախումբ՝ 2 զուռնա, 1 դիդ, 1 կոպալդիդ



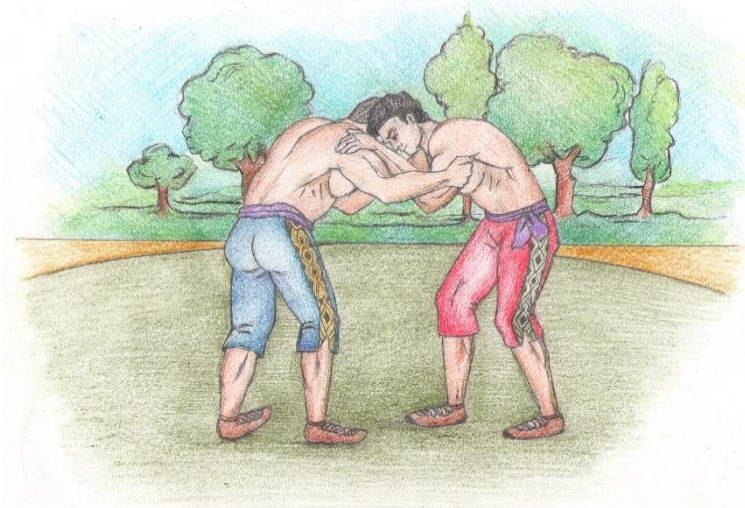
Նկար 83. Պարող-ըմբիշների մուտքը



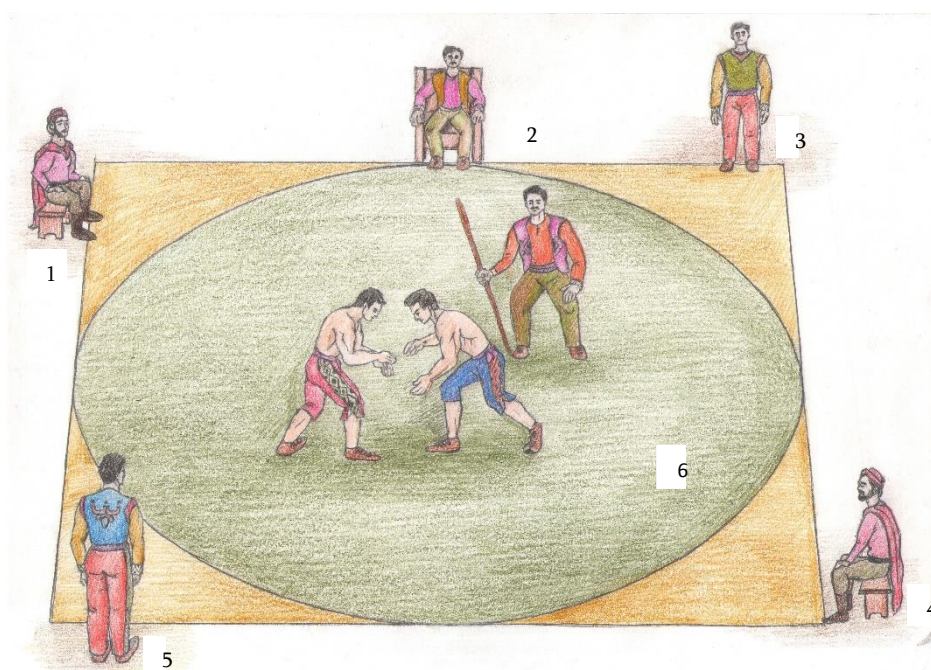
Նկար 84. Պարող-ըմբիշների ողջույն ուսերի հպումով



Նկար 85. Գոտեմարտը սկսելու ազդանշանը



Նկար 86. Գոտեմարտի բռնվածք



Նկար 87. Մրցավարական կազմը
թիվ 1 և 4՝ եզրային մրցավարներ, թիվ 2՝ գլխավոր
մրցավար,
թիվ 3-5՝ պարող-ըմբիշների մրցավկաններ, թիվ 6-ը
մրցագորգի մրցավար



Նկար 88. Պատվո-հաղթանակի պար

Ծանոթագրություն. - «Կոխ» հայկական ըմբշամարտի (գոտեմարտ)

արևելահայկական տարատեսակում
մրցահանդեսում բացի մրցականոններից և
մրցահագուստներից ամբողջ գործընթացը
կատարվում է նույն ձևով և
հերթականությամբ:

Պատվո-հաղթանակի պարին կարող են մասնակցել նաև տվյալ
պարող-ըմբիշի մրցավկան կամ մրցավկաները: Պարող-ըմբիշը պետք
է ունենա առնվազն մեկ մրցավկա, իսկ մրցավկաների թիվը չպետք է
գերազանցի 3-ը, որոնք պետք է պաշտոնապես գրանցված լինեն
մրցավարական համապատասխան հանձնախմբի կողմից:

**«Կոխ» հայկական գոտեմարտի արդյունքները, ցուցանիշները
և տուգանային միավորները**

Աղյուսակ 9

№ Գոտեմարտի արդյունքները	Գոտեմարտի ցուցանիշները	Տուգանային միավորներ	
		Հաղթող	Պարտվող
1. Մաքուր հաղթանակ	Երբ պարող-ըմբիշներից մեկը թիակներով հավել է մրցագորգին կամ մրցակցին հանել են գոտեմարտից (պասիվության, մրցականոնները խախտելու համար և այլն)	0	4
2.Խոշոր առավելությամբ հաղթանակ	Երբ ավարտվում է գոտեմարտի ժամանակը, սակայն մրցակցի հանդեպ կա 11 և ավելի միավորի առավելություն	0	4
3.Միավորներով հաղթանակ	Երբ պարող-ըմբիշը մրցակից պարող-ըմբիշի հանդեպ ունի 1-ից մինչև 10 միավորի առավելություն	1	3
4.Պարտություն մրցակից պարող-ըմբիշներից	Երբ մրցակից պարող-ըմբիշներից հեռացրել են մրցումներից, պասիվ գոտեմարտ վարելու, մրցականոնները խախտելու համար և այլն	4	4

*Ով ուզում է դաստիարակել, նա պետք է հասկանա երեխայի պահանջները,
թափանցի նրա հոգին:
Կոնստանտին Դմիտրի Ուշինսկի*

ԳԼՈՒԽ 4.ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ՝ ԱՐԵՎԵԼԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՈՒՄ

4.1. Նախապատրաստական աշխատանքներ և հիմնական (բազային) տեխնիկական գործողությունների ուսուցում ու ամրապնդում

(Ինքնաապահովում և ապահովում)

Նախքան ըմբշամարտի հնարքների ուսուցումը, յուրաքանչյուր
ոք պետք է առաջին հերթին սովորի ճիշտ վայր ընկնելու ձևը,
որպեսզի վնասվածքներից զգուշանա՝ նախ ինքը, այնուհետև
վնասվածք չպատճառի նաև մրցակցին:

Ինքնաապահովում. Անվտանգ վայր ընկնելու ձև է, վայր
ընկնելու պահին պարող-ըմբիշի կարողությունն է մեղմացնել և
խուսափել վնասվածքներից, ցավ չպատճառել իրեն և մրցակցին: Այդ
կարողությունները ձեռք են բերվում հատուկ վարժությունների
կատարման և դրանց կրկնողությունների ժամանակ, որոնք մտցվում
են յուրաքանչյուր (մարզման) նախապատրաստական մասում և
համարվում են ուսումնամարզական գործընթացի կարևոր մաս:

Ուսուցման հերթագայումը. Անվտանգ վայր ընկնելու
ունակությունները անհրաժեշտ է դաստիարակել հատուկ
վարժությունների յուրացման միջոցով՝ հետևյալ հերթականությամբ.

ա) Ինքնաապահովման հնարքների ուսուցումը սկսել վերջնական դրության տիրապետումից հետո, որում մրցակիցը հայտնվում է՝ գցումը կատարելուց հետո:

բ) Վերջնական դրության տիրապետումից հետո անհրաժեշտ է անցնել շարժումների խմբավորման ուսուցման:

գ) Խմբավորումը հիմնականում ամրապնդում են **ակրոբատիկական վարժությունների միջոցով**, որոնք իրենց կառուցվածքով նման են ուսուցանվող հնարքի ու դրանց շարժումների տեխնիկային:

Ինքնաապահովման վարժությունները մարզումից մարզում պետք է դժվարացվեն: Գցումների ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը հիմնականում մնում է կանգնած դրությունում, իսկ մրցակիցը վայր է ընկնում մեջքի վրա, կողքի վրա, կամ ընկնելու ժամանակ հարաշարժունությունով իր առանցքի շուրջը պտտվում է որովայնի վրա և ընկնում կամ գլորվում է որևէ կողմի վրա: Բոլոր գցումների ժամանակ պարող-ըմբիշներին անհրաժեշտ է անվտանգ և փափուկ վայր ընկնել: Նախքան ինքնաապահովումների ուսուցմանը անցնելը անհրաժեշտ է սկսնակներին բացատրել ինքնաապահովման անհրաժեշտության մասին և սովորեցնել, թե ինչպես պետք է վայր ընկնել աջ կողքի վրա, ձախ կողքի վրա, մեջքի վրա, ինչպես կատարել գլուխկոնձի առաջ ու հետ և այլն:

Շրջում գլխի վրայից. Մարմնի պտտածն շարժում է, հաջորդաբար իր հենման դաշտին շփվելով և պտտվելով գլխի վրայից: Կատարվում է ինչպես խմբավորման ընթացքում, այնպես էլ թեքվելու ժամանակ:

Գլորում. Մարմնի պտուտաձև շարժում է, երբ պարող-ըմբիշը իր հենման դաշտի հաշվին հաջորդաբար շրջվում է գլխի վրայով: Տարբերվում են **իրականացման ձևով և շարժման ուղղությամբ:**

Խմբավորման վարժություններ

Խմբավորման ժամանակ ծնկները անհրաժեշտ է բարձրացնել դեպի վեր, ընդհուպ մոտեցնել ուսերին, արմունկները միացնել իրանին, ձեռքերով բռնել սրունքներից:

Գոյություն ունեն խմբավորման երեք տարբերակներ՝ **խմբավորում պառկած դրությունում, նստած և կքանստած:** Խմբավորումները ուսուցանվում են՝ ելնելով մատչելիության սկզբունքներից՝ պարզից դեպի բարդ, հեշտից դժվար:

Հնարք կատարելու ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը հաճախ մնում է կանգնած, իսկ նրա մրցակիցը ընկնում է մեջքի, կողքի, շուռ է գալիս որևէ կողմի վրա, կամ կատարում է գլուխկոնծի առաջ:

Վայր ընկնելու բոլոր տարբերակների դեպքում էլ փափուկ ընկնելու անհրաժեշտության կարիք է լինում:

Նախքան ինքնաապահովման ձևերի ուսուցումը սկսելը, սկսնակներին պետք է սովորեցնել մեջքի վրա վայր ընկնելու տեխնիկային, գլուխկոնծիների, մեջքի վրայից մի կողմից մյուսին շուռ գալու տարբերակներին և այլն:

Ապահովումը. Հնարք կատարելու ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը ձգտում է մեղմացնել ինչպես իր, այնպես էլ մրցակցի վայր ընկնելը մրցագորգի վրա:

1. Գցման ժամանակ նա իր մարմնով չի ընկնում մրցակցի վրա և հավասարակշռությունը կորցնելու ժամանակ չի տրորում նրան:
2. Օժանդակում է ընկնող մրցակցի հարվածի մեղմացմանը:
3. Ընկնող մրցակցի ընթացքին անվտանգ ուղղություն է տալիս:

Ինքնաապահովում՝ մեջքի վրա վայր ընկնելով

Կանգնած կամ կիսակքանիստ դրությունից ձեռքերը պարզել առաջ, կատարել կքանիստ, սահուն գլորվել մեջքի վրա նստատեղից մինչև թիակները, երկու ձեռքերի ափերով հարվածել մրցագորգին (տես՝ նկար 1):



ա)



բ)



գ)



դ)



ե)

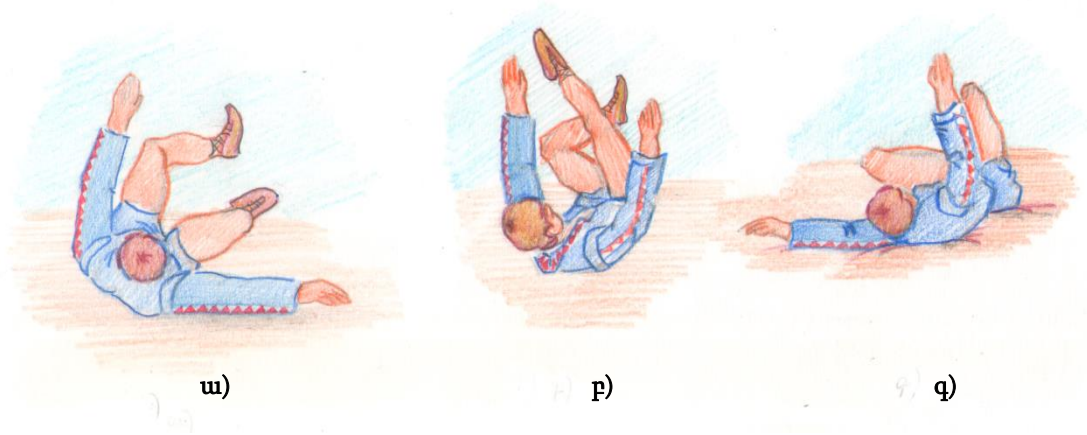
Նկար 1. Ինքնաապահովում՝ գլորվելով մեջքի վրա

Ինքնաապահովում՝ վայր ընկնելով կողքի վրա

Մեջքի վրա գլորվել դեպի աջ , խաչաձևել սրունքները, ձախ
 ոտքի կրունկը դնել աջ ոտքի կրունկին մոտ և ձախ ոտքով սեղմելով
 աջ ոտքի կրունկը նստատեղին՝ ոտքերը բացազատել կողմ մինչև
 ուղիղ անկյուն կազմելը:

Գլորվելով աջ կողքի վրա՝ ձեռքի հարվածով, սուր անկյան տակ կանգնեցնել շարժումը և ընդունել վերջնական դրություն:

Այդ դրությունից գլորվել ձախ կողքի վրա, կատարել նույն գործողությունը ձախ կողքի վրա (տես՝ նկար 2):



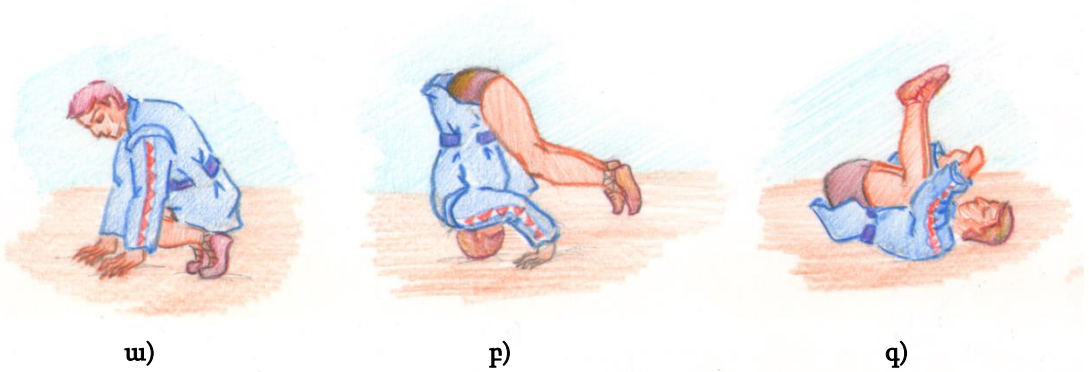
Նկար 2. Ինքնաապահովում՝ գլորվելով մարմնի մի կողմից մյուս կողմի վրա

Գլուխկոնծի առաջ և հետ

Ոստքերը միացնել իրար, կքանաստել, ձեռքերը առջևում ափերով դնել մրցագորգին, ծալվել առաջ, ծնոտով հպվել կրծքին: Հենվել ձեռքերի վրա, գլուխը երկու ձեռքերի արանքից՝ ծոծրակը դնել մրցագորգին: Ոստքերի թաթերով հրվել առաջ վեր և մեջքի վրայով գլորվել (տես՝ նկար 3 ա):

Երբ թիակները կհավեն մրցագորգին, ձեռքերով բռնել սրունքները և կրունկները սեղմելով նստատեղին՝ նորից ուղղվելով ընդունել ելման դրություն (տես՝ նկար 3 բ), կքանիստ դրությունից կարելի է հակառակ ուղղությամբ վայր ընկնել հետ (տես՝ նկար 3 գ):

Երբ արդեն պարող-ըմբիշները կկարողանան կիսանիստ դրությունից ճիշտ կատարել գլուխկոնծի դեպի առաջ, այդ դեպքում վարժությունը կարելի է փոքձել լրիվ կանգնած դրությունից (տես՝ նկար 3):



Նկար 3. Գլուխկոնծի ատաղ և հետ



բ)



ա)

Նկար 4. Գլուխկոնծի առաջ



ա)

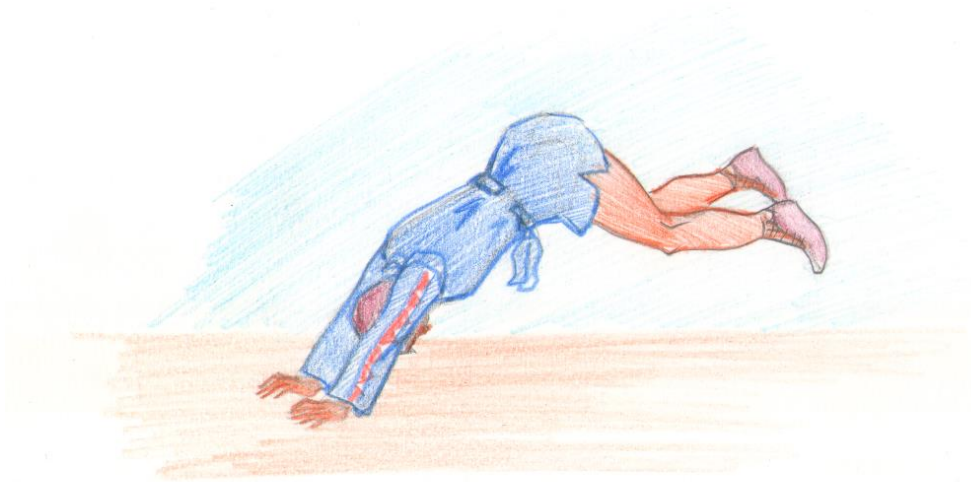


բ)



գ)

Նկար 5. Մեջքի վրայից հետ վայր ընկնելով՝ ինքնաապահովում



Նկար 6. Գլուխկոնծի՝ առաջ ցատկելով

Ինքնաապահովում ընկնելով կողքի (աջ և ձախ) (տես՝ նկար 7):

Կքանստած ելման դրությունից ընկնել հետ, մեջքի վրա աջ կամ ձախ թիակի ուղղությամբ: Երբ ոտքերը «կկտրվեն» մրցագորգից, ձախ ոտքի կրունկը սեղմել աջ ոտքի թիկնային երեսին, մյուս ոտքը տանել դեպի կողմ: Այն պահին, երբ աջ թիակը կհավի մրցագորգին, աջ ձեռքով, որը պարզված է դեպի կողմ ուժեղ մրցագորգին հարվածելով, շարժումը կանգնեցնել:

Կոնքը շրջել դեպի աջ, աջ ոտքը ծնկային հոդում ծալել և տարածել հետ՝ ձախ ոտքի կրունկով շարունակելով սեղմել աջ ոտքի կրունկի առաջնային երեսը և դնել ամբողջ ներքանի վրա: Ձախ ձեռքը վերև պարզած պահել գլխավերևը՝ փոփոխելով դեպի ներս, ծնոտը՝ կրծքին սեղմած:

Նկար 7. Ինքնաապահովում մարմնի աջ (ձախ) կողմերի վրա

Ինքնաապահովում մարմնով կողքի՝ մրցակցի վրայից

Մեջքով կանգնել դեպի մրցակիցը, որը գտնվում է բարձր ծնկադիր դրությունում:

Մի ձեռքով բռնել մրցակցի հագուստի օձիքից, կքանստել, իսկ մյուս ձեռքը պարզել առաջ (տես՝ նկար 8), մեջքը կծկել, ծնոտը սեղմել կրծքին՝ նստելով մրցակցի մեջքին: Սահուն շարժումով վայր ընկնել հետ, միաժամանակ ազատ ձեռքի ափով ուժեղ հպվելով մրցագործին՝ մեղմացնել մեջքի հպումը:



ա)



բ)



գ)

Նկար 8. Ինքնաապահովում՝ մրցակցի կողքի վրայից՝ հետ վայր ընկնելով



ա)



բ)

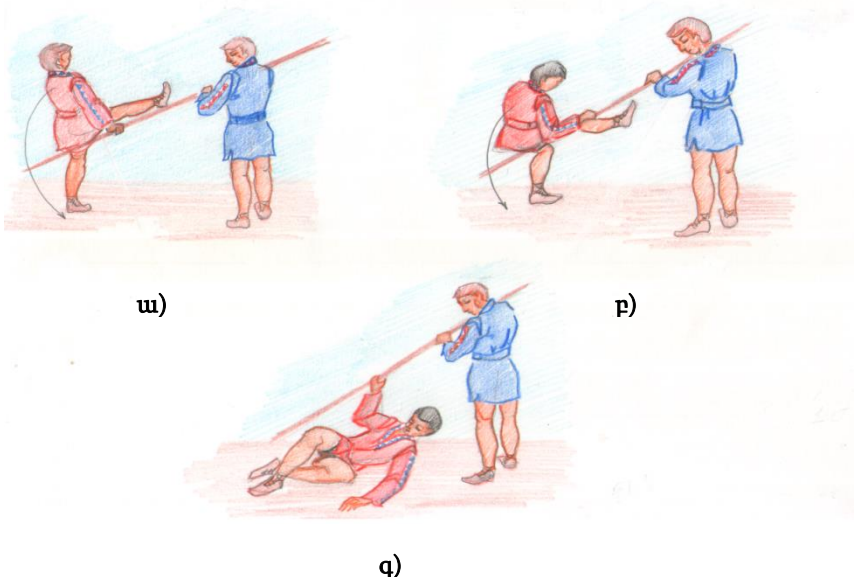


գ)



դ)

Նկար 9. Ինքնաապահովում՝ կողային ձողի վրայից՝ գլուխկոնծիով

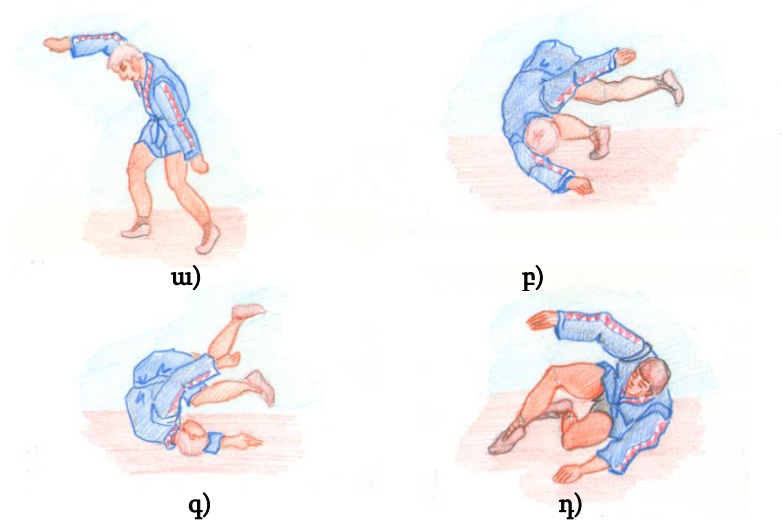


Նկար 10. Ինքնապահովում՝ կողային ձողի վրայից՝ հետ վայր ընկնելով

Ուսի վրայից անկյունագծով գլուխկոնձի առաջ

Աջ ծունկը և ձախ ձեռքը միաժամանակ դնել մրցագորգին: Աջ դաստակը սահուն շարժումով տանել դեպի ձախ ոտքի կրունկը, թեքվել առաջ, աջ ուսը ձախ ձեռքի և աջ ոտքի ծնկի արանքով հպել մրցագորգին: Գլուխը պտտել դեպի ձախ, ծնոտը սեղմել կրծքին ձախ, ոտքով հրվել և աջ ուսի վրայով թափով գլորվել ձախ նստատեղի վրա:

Ձախ ձեռքով ուժեղ հարվածելով մրցագորգին՝ կանգնեցնել շարժումը: Գործողությունները կարելի է կատարել մյուս կողմի վրա: Ապահովումը կարելի է կատարել թե՛ կայուն դիրքից, և թե՛ շարժման ժամանակ (տես՝ նկար 11):



Նկար 11. Անկյունագծով ուսի վրայից գլուխկոնձի առաջ

Ինքնաապահովում՝ վայր ընկնելով մեջքի վրա

Ծնկները ծալել, խորը կքանստել, ձեռքերը տարածել առաջ, ծնոտը սեղմել կրծքին:

Գլխի, ոտքերի և ձեռքերի դրությունը չփոփոխելով ծալել և մեջքի վրայով գլորվել հետ: Երբ թիակները կհավեն մրցագորգին, ձեռքերի կտրուկ շարժումներով դեպի հետ, ներքև ու կողմ հարվածել մրցագորգին և կանգնեցնել շարժումը: Հարվածի ժամանակ ձեռքերը պետք է քիչ տարածել դեպի կողմ այնպես, որ ձեռքերի և իրանի միջև ընկած անկյունը կազմի մոտավորապես 45° - 55° , մատները պետք է լինեն միացված իրար ափերով դեպի ներքև: Վարժության կատարելագործման նպատակով պայմանները աստիճանաբար դժվարեցվում են (տես՝ նկար 12):



Նկար 12. Ինքնաապահովում՝ մեջքի վրա վայր ընկնելով

Ինքնաապահովում՝ մրցակցի վրայից վայր ընկնելով հետ

Մրցակիցը գտնվում է ծնկադիր դրությունում: Մեջքով կանգնել մրցակցի ձախ (կամ աջ) կողմը, ձեռքերը պարզել առաջ՝ ափերով ցած:

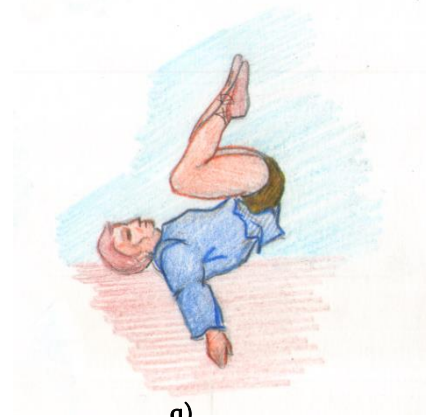
Կքանստելով գլուխը կախել առաջ, ծնոտը սեղմել կրծքին, մրցակցի վրայով նստելով գլորվել հետ, ընկնել մեջքի վրա նրա աջ կողմը: Երկու ձեռքերի ափերով ուժեղ հարվածել մրցագործին մեղմացնել և կանգնեցնել շարժումը(տես՝ նկար 13):



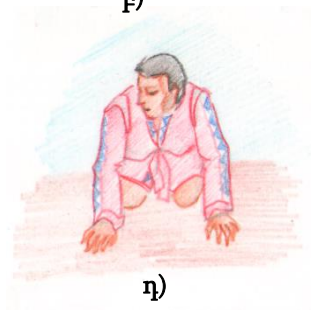
ա)



բ)



գ)

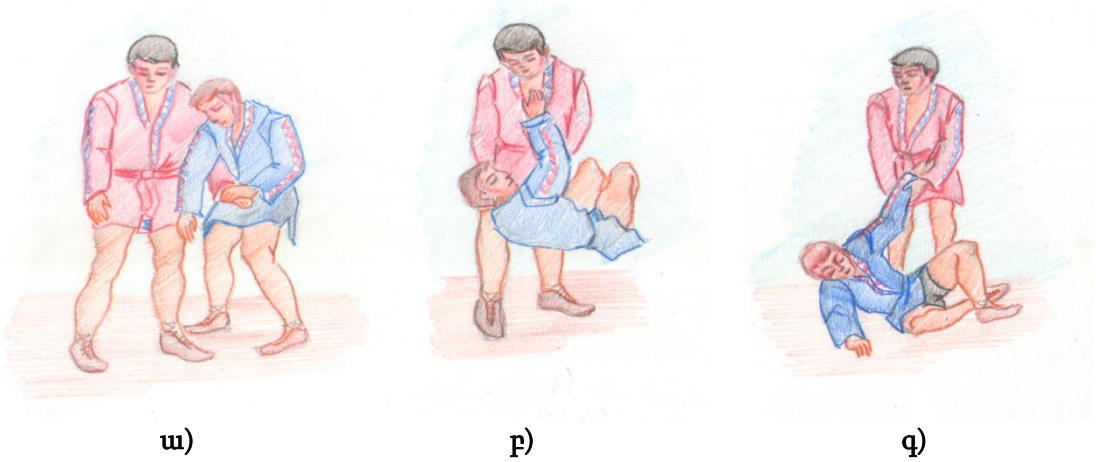


դ)

Նկար 13. Բնքնաապահովում՝ մեջքի վրայից հետ վայր ընկնելով

Կանգնած դրությունից ընկնում հետ մրցակցի ձեռքի վրայից

Մրցակիցը գտնվում է աջ կամ ձախ կանգնվածքով: Դեմքով կանգնել մրցակցի ձախ կողմը, այնպես որ աջ ոտքի թաթը մոտ գտնվի մրցակցի ձախ ոտքին:



Նկար 14. Կանգնած դրությունից մրցակցի ձեռքի վրայից՝ վայր ընկնում մեջքի վրա

Ձախ ձեռով բռնելով մրցակցի ձախ ձեռքի դաստակը՝ թեքվել առաջ, ձախ ձեռքը մրցակցի ձախ ձեռքի վրայից պարզել ներքև՝ դեպի սեփական իրանը, ոտքերով հրվել վերև և առաջ մրցակցի բռնած ձեռքի վրայից շրջվել և վայր ընկնել ձախ կողմի վրա այնպես, ինչպես դա կատարվում է ուսի վրայից գլուխկոնծիների ժամանակ (տես՝ նկար 14): Նույնը մարզապարապմունքների ժամանակ կատարվում է աջ կողքի վայր ընկնելուց՝ միայն պետք է կանգնել մրցակցի մյուս կողմը:

Կանգնվածքներն ու տեղաշարժերը «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում

Գոտեմարտի ընթացքում պարող-ըմբիշները կարող են ընդունել հետևյալ դրությունները (տես՝ գծապատկեր 3):

ա) *Ճակատային բարձր կանգնվածք*, որի ժամանակ կրունկները իրար հանդեպ դրված են ուղիղ գծի վրա, ոտքերը մրցակցի հանդեպ դրված են միևնույն հեռավորության վրա (տես՝ նկար 16):

բ) *Աջ բարձր կանգնվածք՝* աջ բարձր և ցածր կանգնվածք աջ ոտքը դրված է առաջ(տես՝ նկար 17):

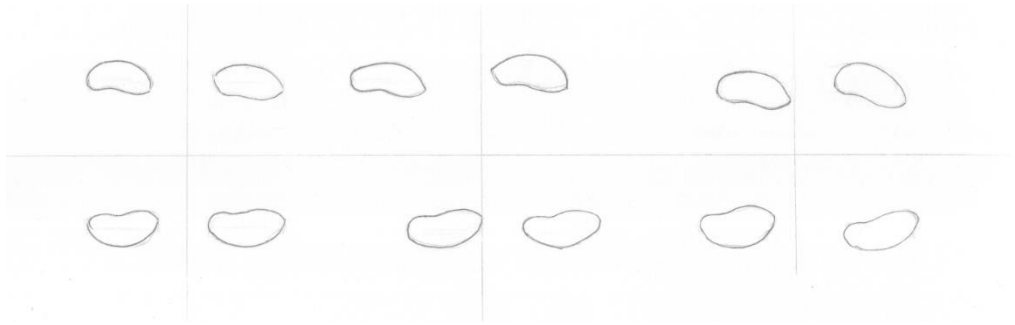
գ) *Ձախ բարձր կանգնվածք՝* ձախ ոտքը դրված է առաջ (տես՝ նկար 18):

Բարձր ճակատային կանգնվածք: Պարող-ըմբիշի մարմնի ծանրությունը հավասարապես ընկած է երկու ոտքերի վրա, որոնք գտնվում են մի գծի վրա:

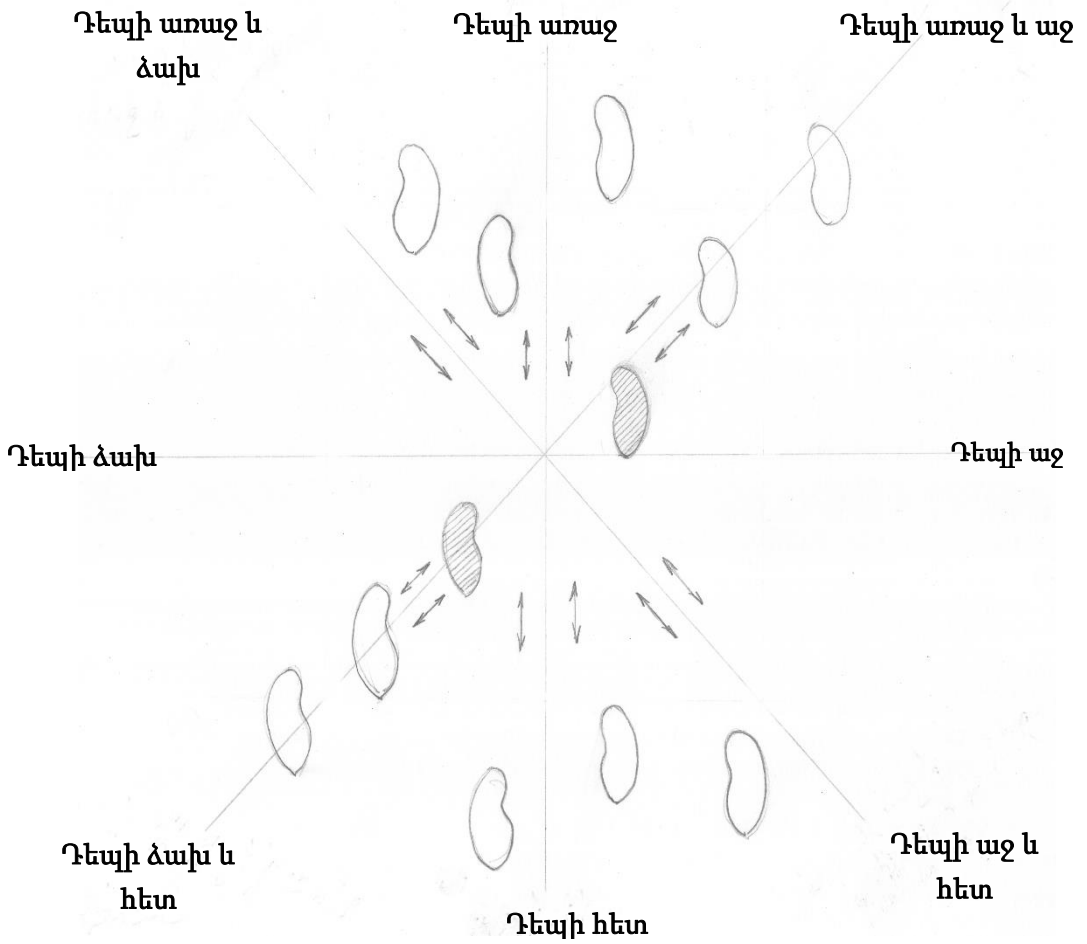
Գոտեմարտում պայքարը կառուցվում է մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու սկզբունքի վրա, այսինքն՝ մրցակցի ծանրության կենտրոնը հենման դաշտից հանելու հաշվին: Ուստի՝ պարող-ըմբիշի համար ամենալավ և վստահելի կանգնվածքն այն է, երբ նրա կրունկները դրված են ուսերի լայնությամբ, իսկ իրանի դրությունն ուղիղ է: Քանի որ ըմբշամարտում կայուն դրություններ գրեթե չեն լինում, այդ իսկ պատճառով պարող-ըմբիշները չպետք է կարողանան տեղաշարժվել հարձակվելու և պաշտպանվելու համար:

Բարձր ուղիղ կանգնվածք

Բարձր կամ ուղիղ կանգնվածքը համարվում է պարող-ըմբիշի հիմնական գոտեմարտական դիրքը (տես՝ նկար 15): Այն պետք լինի կանգուն և հարձակման համար հարմար:



ա)



բ)

Գծապատկեր 3. Կանգնվածքները և տեղաշարժերը

«Կոխ» արևելահայկական ըմբշամարտում

Պարող-ըմբիշների կանգնվածքում վճռական նշանակություն ունեն ոտքերի և իրանի դրությունները, քանի որ դրանք են ըմբշամարտում ապահովում գլխավոր ու կայուն դիրքերը:

Կայուն և հաստատուն կանգնվածքների ապահովման գործում կարևոր դեր են կատարում սրունքվեգային, ծնկային և կոնքագդրային հոդերը:

Բարձր կանգնվածքը պարող-ըմբիշի այն դիրքն է, որի ժամանակ նա գտնվում է հիմնական կանգնվածքում՝ հենված ներքանների վրա և ունի տարբեր հնարքներ կատարելու հնարավորություն: Ըմբշամարտում գոյություն ունեն ճակատային, աջ ձախ, բարձր, միջին, և ցածր կանգնվածքներ: Բարձր ճակատային կանգնվածքի ժամանակ պարող-ըմբիշը քիչ թեքված է առաջ, ոտքերը՝ ուսերի լայնությամբ, ծնկներն՝ աննշան ծալված:



Նկար 15. Բարձր ուղիղ կանգնվածք

Ճակատային բարձր կանգնվածք

Այս կանգնվածքի ժամանակ պարող-ըմբիշի ոտքերը դրված են ուսերի լայնությամբ, մարմինը քիչ թեքված առաջ, ոտքերը ծնկահոդերում քիչ ծալված (տես՝ նկար 16):



Նկար 16. Ճակատային բարձր կանգնվածք

Ներքանները գտնվում են նույն հավասարության վրա, մարմնի ծանրությունն ընկած է երկու ոտքերի վրա, մեծամասամբ ներքանների վրա:

Աջ բարձր կանգնվածք

Պարող-ըմբիշը կանգնում է նույն ճակատային կանգնվածքով, միայն այն տարբերությամբ, որ աջ ոտքը 1,5 ներքանի չափով դրված է առաջ, իսկ ձախի ոտնաթաթը 35° - 40° -ով թեքված է դեպի ձախ (տես՝ նկար 17):



Նկար 17. Աջ բարձր կանգնվածք

Ձախ բարձր կանգնվածքի ժամանակ նույն դրությունն է, միայն այն տարբերությամբ, որ ձախ ոտքն է դրվում առաջ, իսկ աջը՝ հետ: Թե՛ մեկ, և թե՛ մյուս կանգնվածքների ժամանակ պարոդ-ըմբիշի մարմնի ծանրությունն ընկնում է հետևի ոտքի վրա, որը առջևում դրված ոտքին լայն հնարավորություն է տալիս ազատ գործելու (տես՝ նկար 18):



Նկար 18. Ձախ բարձր կանկնվածք

Միջին և ցածր կանգնվածք

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում միջին և ցածր կանգնվածքները համարվում են նաև պաշտպանողական դրություններ: Ճակատային միջին և ցածր կանգնվածքների ժամանակ ըմբիշի իրանը թեքված է առաջ, միջինի դեպքում՝ ոտքերը կիսածավլված և բացված են դեպի կողմ (տես՝ նկար 19), ցածր կանգնվածքի դեպքում՝ ծնկները ուժեղ ծավլված, ձեռքերը պարզած առաջ և կողմ:



Նկար 19. Միջին պաշտպանողական կանգնվածք

Միջին և ցածր կանգնվածքների ժամանակ մրցակցի հարձակողական հնարավորությունները սահմանափակվում են, և նա չի կարողանում շատ արդյունավետ հնարքներ կատարել:

Կանգնած գոտեմարտում պարող-ըմբշի տեղափոխությունները պետք է կատարվեն փափուկ, սահուն և կարճ քայլերով: Սկզբում տեղաշարժվում է հիմնական ոտքը, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դրան, որից հետո ազատված ոտքը,

որոշ հեռավորություն պահպանելով, միանում է այդ ոտքին: Թե՛ մեկ, և թե՛ մյուս ոտքի շփումը մրցագորգից չի կտրվում: Առաջ շարժվելիս պարող-ըմբիշը քայլ է կատարում առաջ դրված ոտքով, իսկ հետ քայլելիս հետևի ոտքով է քայլ կատարում: Աջ շարժվելիս պետք է քայլ կատարել աջ ոտքով, դեպի ձախ՝ ձախ ոտքով պետք է քայլել: «Կոխ» հայկական ըմբշամարտում կանգնած գոտեմարտելիս կարևոր դեր է խաղում ինչպես պարող-ըմբիշների միմյանց հեռու կամ մոտ գտնվելը, այնպես էլ բռնվածքները:

Արևելահայկական «Կոխ» ըմբշամարտում մրցակիցները միմյանց հանդեպ կանգնում են հետևյալ հեռավորության վրա՝

ա) երբ պարող-ըմբիշները մրցագորգի վրա են, բայց միմյանցից բռնած չեն (տես՝ նկար 20),

բ) երբ պարող-ըմբիշները միմյանցից հեռու են կանգնած և կարող են բռնել միայն միմյանց դաստակներից (տես՝ նկար 21),



Նկար 20.

*Բարձր կանգնվածք, երբ
պարող-ըմբիշներն իրարից
բռնած չեն*



Նկար 21.

*Պարող-ըմբիշների
տարածությունը հեռու է, պարող-
ըմբիշները միայն բռնել են միմյանց
թևից*

զ) միջին տարածություն, երբ պարող-ըմբիշները կարող են բռնել միմյանց գոտու հետևից կամ գրկել մրցակցի գլուխն ու ձեռքը (տես՝ նկար 22),

դ) մոտ կանգնվածք, երբ պարող-ըմբիշները կարող են բռնել միմյանց հագուստից (գոտին հետևից) կամ պարանոցն և պատրաստվում են գցում կատարել (տես՝ նկար 23),



Նկար 22.

Պարող-ըմբիշները կանգնած են միջին .տարածության վրա, բռնել են միմյանց մարզահագուստի թևերից



Նկար 23.

Պարող-ըմբիշները կանգնած են մոտիկ.կանգնվածքով բռնած միմյանց մարզահագուստի տարբեր մասերից (թևերից, գոտին հետևից և այլն)

ե) ընդիուպ մոտ կանգնվածք, երբ պարող-ըմբիշները գրկել են միմյանց կամ կրծքով հպվել են իրար (տես՝ նկար 24) կարող են կատարել արտակոորված գցում, գցում գլխի վրայից դեպի հետ և այլն:

Ձախ բարձր կանգնվածք

Պարող-ըմբիշը կանգնած է նույն ճակատային կանգնվածքով, այն տարբերությամբ, որ ձախ ոտքն է առաջ դրված, իսկ աջի ոտնաթաթը 35° - 40° թեքությամբ դրված է դեպի կողմ:



Նկար 24. Պարող-ըմբիշները գտնվում են մոտիկ կանգնվածքում, կարող են գրկել իրար

Բարձր կանգնվածքն պարող-ըմբիշին հնարավորություն է տալիս արագ կողմնորոշվելու և արագությամբ էլ կատարել հարձակողական կամ պաշտպանողական տարբեր տեխնիկական գործողություններ (տես՝ նկար 24):

Բռնվածքները և հավասարակշռությունից հանելը

Յուրաքանչյուր պարող-ըմբիշ գցումներ է կատարում որոշակի բռնվածքներով, որոնք նա սովորել է ուսուցման գործընթացում: Պայքարը բռնվածքների համար կազմում է հնարքի նախապատրաստական և իրականացման կարևոր մասը:

Բռնվածքները, նրանց իրականացման ոճը բնորոշում է յուրաքանչյուր պարող-ըմբիշի առանձնահատկությունը, նրա կողմից գոտեմարտ վարելու ոճը, հնարքներ կատարելու անհատականությունը: Պարող-ըմբիշի կողմից հարմար բռնվածքի հաջողությամբ իրականացումը համարվում է հաղթանակի «բանալի», իր սիրելի հնարքի կատարման կես հաղթանակը:

Բարձր կարգային պարող-ըմբիշները մարզման ժամանակ լուրջ ուշադրություն են դարձնում բռնվածքների կատարելագործման վրա՝ դրանց ուսուցման գործընթացում մասնակից դարձնելով տարբեր մասնագետների, այդ թվում նաև Ֆիզիոթերապևտների:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում գոյություն ունեն նախնական և հիմնական բռնվածքներ:

Նախնական բռնվածքները այն բռնվածքներն են, որոնք մեծամասամբ հիմք են ծառայում հիմնական բռնվածքների համար:

Հիմնական բռնվածքները այն բռնվածքներն են, որոնց օգնությամբ պարող-ըմբիշներն իրականացնում են հնարքները:

Պատասխան բռնվածքը հարձակվող պարող-ըմբիշի բռնվածքները խափանելու պատասխան բռնվածքն է, որը ձեռնարկվում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի կողմից և ուղղված է իրականացնելու հակահնարք կամ պաշտպանություն:

Պաշտպանողական բռնվածքը պարող-ըմբիշը կիրառում է, որպեսզի պաշտպանվի մրցակցից, խանգարի կամ խափանի մրցակցի բռնվածք կատարելու փորձը:

Կանգ առնենք դասական համարվող դրությունների վրա, քանի որ դրանք այն հիմնական բռնվածքներն են, որոնք կիրառվում են տեխնիկական ցանկացած գործողություն իրականացնելիս:

«Կոխ» հայկական ըմբշամարտում հաճախակի են հանդիպում ձախ ձեռքով մրցակցի մրցահազուստի աջ արմնկային, իսկ աջ ձեռքով մրցահազուստի ձախ կրծքային մասերից կատարվող բռնվածքները, որոնք ընդունված է անվանել **աջակողմյան բռնվածք** (տես՝ նկար 25): Եթե մրցակցի հազուստի աջ մասից է բռնվածք կատարվում՝ ընդունված է անվանել **ձախակողմյան բռնվածք**: Եթե պարող-ըմբիշները ձեռքերով բռնում են միմյանց հազուստի կրծքային մասից նույնանուն ձեռքերով, ապա այդպիսի բռնվածքն ընդունված է անվանել համանուն բռնվածք (տես՝ նկար 26):



Նկար 25.
**Մեկնարկային աջ
բռնվածք**



Նկար 26.
**Մրցահազուստի համանուն
թևի բռնվածք**

Արևելահայկական «Կոխ» ըմբշամարտում մեծ կիրառություն են ստացել մրցահագուստի և գոտու խառը բռնվածքները (տես՝ նկար 27-30), որոնց օգնությամբ հնարավորություն է ընձեռվում կատարելու տարբեր հնարքներ:

Նախքան գցումներ սկսելը, պարող-ըմբիշները պարտավոր են նախ սովորել և ընդունել ճիշտ կանգնվածք, ճիշտ տեղաշարժվել մրցագորգի վրա, պետք է կարողանան ստեղծել և ընտրել հնարքների կատարման բարենպաստ պայմաններ: Դրա համար պարող-ըմբիշները պետք է մեծ ուշադրություն դարձնեն հնարքի նախապատրաստական փուլին:



Նկար 27. Մրցակցի գոտին բռնած առջևից

Պարող-ըմբիշի վարպետությունն առաջին հերթին կայանում է նրանում, թե նա ինչպես է կարողանում տեսնել ու գնահատել պահը, կարո՞ղ է ստեղծել հարմար պայմաններ այս կամ այն հնարքը հաջողությամբ կատարելու համար:



Նկար 28.
Մրցակցի գոտին
բռնած հետևից



Նկար 29.
Մրցակցի գոտին
բռնած հետևից (ուսի վրայից)

Պարող-ըմբիշը պետք է կարողանա կարճ ժամանակահատվածում գնահատել հարմար պահը, խաբուսիկ գործողություններով մրցակցին հանել հավասարակշռությունից, խախտել նրա ծանրության կենտրոնը, նրան հանելով հենման կայուն դաշտից՝ միաժամանակ անսասան պահել իր դիրքն ու կատարել հնարք:



Նկար 30. Մրցակցի գոտրս ուետարց բռնած աջ զոդարց (մեկնարկային դիրք)

Դրական արդյունք է տալիս մրցակցի մարմնի և նրա շարժման հարաշարժության օգտագործումը: Պարող-ըմբիշի կայուն դիրքը չի խախտվում այն դեպքում, եթե ծանրության կենտրոնից իջեցված ուղղահայացը նրա հենման դաշտից դուրս չի մնում: Թիվ 3 գծապատկերից երևում է, որ պարող-ըմբիշի ճակատային կանգնվածքի ժամանակ նրա ծանրությունը հավասարապես է ընկած ոտքերի վրա:

Թիվ 3 գծապատկերից երևում է, որ փոխվել է պարող-ըմբիշի կանգնվածքը, նա կանգնած է ձախ բարձր կանգնվածքով, որի հետ կապված փոխվել է պարող-ըմբիշի հենման դաշտը: Թիվ 3 գծապատկերում պարող-ըմբիշը կանգնած է ցածր ձախ կանգնվածքով: Բոլոր երեք գծապատկերների վրա ցույց են տրված ծանրության ընդհանուր կենտրոնի տեղաշարժերը: Բերված գծապատկերներից կարելի է եզրակացնել, որ համեմատաբար վստահելի կանգնվածք է համարվում ճակատային ուղիղ կանգնվածքը:

Արևելահայկական «Կոխ» ըմբշամարտում բարձր կանգնվածքը ոչ միայն հարմար է գցումներ կատարելու, այլև մրցագործի վրա ճիշտ տեղաշարժվելու համար: Յուրաքանչյուր պարող-ըմբիշ գոտեմարտելիս առաջին հերթին պետք է կատարի ամուր և վստահելի բռնվածք, մրցակցին հանի հավասարակշռությունից և իրականացնի գցումը: Այդ խնդիրներն պարող-ըմբիշները հիմնականում լուծում են ստորև բերվող գործոնների օգնությամբ՝

- օգտագործելով անձնական ուժը,
- օգտագործելով մրցակցի ուժը և շարժման հարաշարժությունը,

- օգտագործելով անձնական ուժը, գումարած մրցակցի ուժն ու հարաշարժությունը:

Ընդ որում, բերված առաջին երկու ձևերն պարող-ըմբիշին կարող են օգնել հասնելու հաղթանակի կարևոր մրցումներում: Մեծ մրցումներում և ավելի պատասխանատու գոտեմարտերում պարող-ըմբիշը կարող է հասնել հաջողության՝ կիրառելով մրցակցի մարմնի հարաշարժությունը և ուժը՝ դրանց հավելելով անձնական ուժային պաշարներն ու ճիգերը:

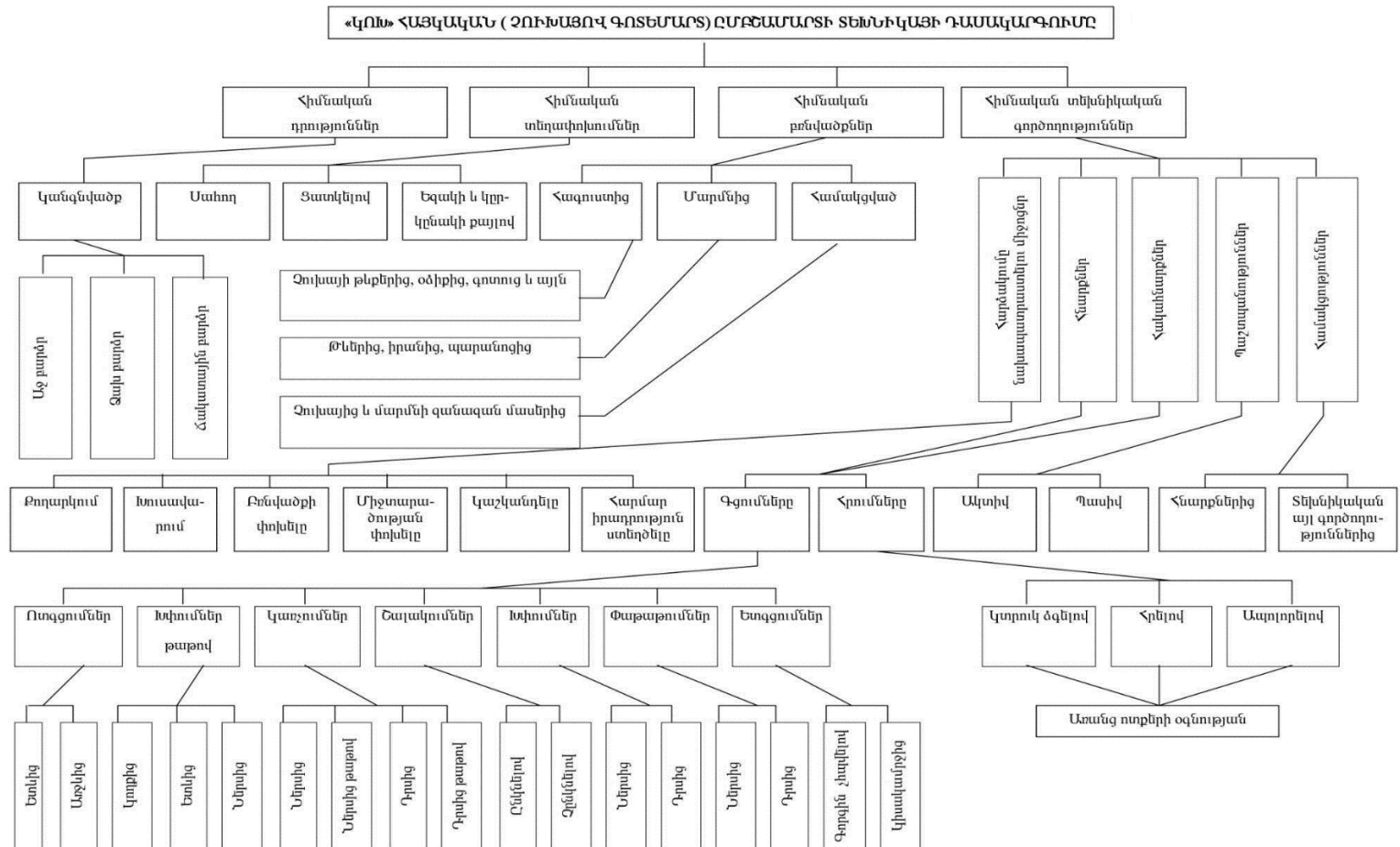
Մարզման գործընթացում բացի վերը նշված նախապատրաստական միջոցներից, կարևոր դեր է հատկացվում բռնվածքներին, մարմնի դիրքերին: Դրանք են մարմնի տարբեր մասերի պտույտները, մեկ և երկու ձեռքերով կատարվող բռնվածքները և այլն: Բոլոր գործողություններից առավել կարևորը իրանի պտույտներ են: Պարող-ըմբիշի իրանի աշխատանքը կախված է հնարքի կառուցվածքից, նրա կատարման լայնույթից, մի դեպքում իրանը կարող է լրիվ պտտվել, մեկ այլ դեպքում կիսով չափ կամ աննշան: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ հնարքների կատարման հաջողությունը մեծամասամբ կախված է իրանի մեծ լայնությամբ կատարվող աշխատանքների, իրանի անթերի, ճկուն և ժամանակին կատարվող պտույտների հետ, ինչպես նաև իրանի լիարժեք բեռնաթափման, մարզահանգստի և ընդմիջումների ճիշտ կազմակերպման, միջոցառումների ճիշտ պլանավորման ու մոտեցման հետ:

Պարող-ըմբիշի ձեռքերի աշխատանքը, իրանի և կոնքի պտուտաձև շարժումները ցանկալի արդյունք են տալիս, եթե հանդես են գալիս միասնական ձևով և լրացնում են միմյանց:

Տեխնիկան հաղթանակի հասնելու հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական միասնական գործողություն է: Գցումը տեխնիկական գործողություն է, որի օգնությամբ պարող-ըմբիշներից մեկն իր մրցակցին կանգնած դրությունից գցում է մրցագորգին: Տեխնիկական գործողությունը պետք է կատարվի մեծ կորագծով և հստակ, միաժամանակ պետք է ապահովվի մրցակցի անվնաս վայր ընկնելը մրցագորգին: Կանգնած դրությունում բոլոր տեխնիկական գործողությունները կատարվում են որոշակի եղանակով և ձևով՝ հրելով, քաշելով, ոտնագցումներով, հավասարակշռությունից հանելով և ունեն իրենց դասակարգումը: Օրինակ՝ կանգնած դրությունում գոյություն ունեն ոտքերի ներգործությամբ կատարվող տեխնիկական գործողությունների հինգ հիմնական համալիր տարբերակներ՝ ոտնդիրներ, տակահատումներ, ոտնափաթաթումներ, հրումներ, կառչումներ, տարբեր նստեցումներ և այլն:

Հրումները կարող են իրականացվել մարմնի տարբեր մասերով՝ կրունկով, սրունքով, ազդրով, կոնքով, մեջքով, ուսով, ոտքերով և այլն: Շատ հաճախ հրումները կատարվում են համակցությունների ձևով: Յուրաքանչյուր հրումով գցմանը համապատասխանում է իր դիրքը, կանգնվածքը, ուղղությունը, ձևը և եղանակը: Կանգնած դրությունում բոլոր տեխնիկական գործողությունները մեկ ընդհանուր շղթայով կապված են միմյանց

հետև և լրացնում են մեկը մյուսին: Այդ հնարքները հիմնականում կատարվում են տարբեր գործողություններով մրցակցին հավասարակշռությունից հանելով, կոնքը պտտելով և հրելով, թռթափելով և այլն:



❖ Մշակված է ըստ Գևորգի Սահակի թումանյանի 1955թ.

Գծապատկեր 4. «Կոխ» արևելահայկական ըմբշամատի տեխնիկայի դասակարգումը

1. Ոստնդիրներ

Ոստնդիրները այն հնարքներն են, որոնց օգնությամբ հարձակվող պարող-ըմբիշը մրցակցին ոտքերի վրայից արգելափակում և զցում է մրցագորգին: Կախված այն բանից, թե հարձակվող պարող-ըմբիշը մրցակցի ոտքերը որ կողմից է փակում, ըստ այդմ էլ ընդունված է տարբերել ոստնդիր առաջ, հետ, կողմ, ոստնդիր՝ ծունկը դնելով մրցագորգին և այլն:

Ոստնդիր առաջ. հնարքի կատարման տեխնիկան և նպաստավոր պայմանները հետևյալն են՝

ա) Մրցակիցը ոտքերը խաչաձևում է, այսինքն՝ աջ շարժվելու համար նա քայլը սկսում է ոչ թե աջ, այլ ձախ ոտքից:

բ) Մրցակիցը նահանջում է հետ, մոռանալով պաշտպանությունը:

գ) Հարձակվող պարող-ըմբիշի ճնշման պատճառով խախտվում է պաշտպանվողի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը (ԾԸԿ) դեպի առաջ, կողմ կամ հետ:

դ) Հարձակվողը պարող-ըմբիշի ձեռքերի աշխատանքի շնորհիվ մրցակցի մարմինը իր առաջ դրված ոտքի վրայից քաշում է այնքան ժամանակ, մինչև նրա ծանրության կենտրոնը դուրս կգա հենման ընդհանուր դաշտի սահմանից և կկորցնի հավասարակշռությունը:

ե) Հարձակվող պարող-ըմբիշն, իր ծավալած ոտքը կտրուկ ուղղելով ծնկափոսով կամ ազդրով, հրում է մրցակցի հենման ոտքին, որի հետևանքով փոքրանում է նրա հենման դաշտը, արդյունքում

խախտվում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը. այն դուրս է մնում հենման ընդհանուր դաշտից և կորցնում է իր հավասարակշռությունը:

զ) Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի մարմնի ծանրության կենտրոնի ստվերագիծը դուրս է բերվում հենման դաշտի սահմաններից այնպես, որպեսզի իր և մրցակցի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը դուրս գա հենման ընդհանուր դաշտից, որի հետևանքով պարող-ըմբիշները սկսում են ընկնել, և նրանց ծանրության ընդհանուր կենտրոնի ստվերագիծը դուրս է մնում հենման ընդհանուր դաշտից: Այդ պայմաններում հարձակվող պարող-ըմբիշն աշխատում է պահպանել իր հավասարակշռությունը, որպեսզի մնա կանգնած դիրքում: Դրա համար նա իր ոտքը այնպես է դնում առաջ, որպեսզի կարողանա մարմնի ծանրության կենտրոնի ստվերագիծը պահպանի կամ նորից վերականգնի հենման ընդհանուր դաշտի սահմաններում:

Իսկ պաշտպանվող պարող-ըմբիշը չի կարող նույն ձևով վերականգնել իր հավասարակշռությունը, քանի որ նրա ոտքերի շարժումները սահմանափակված են հարձակվող պարող-ըմբիշի առջևում դրած ոտքով:

Լայնույթ (ճռճման թափ)

Պոտման անկյունը պետք է այնպես լինի, որ հարձակվողն իր ազդրով դիպչի պաշտպանվող պարող-ըմբիշի համանուն ոտքի ազդրին:

Ոսնդիրների իրականացման ժամանակ հնարքի ճիշտ կատարումը երաշխավորվում է հարձակվողի և պաշտպանվողի ոտքերի կրունկների ճիշտ դիրքերով:

Բարենպաստ պայմանները: Ոսնդիր առաջ հնարքի իրականացման համար բարենպաստ դրություններ են համարվում, երբ

ա) պարող-ըմբիշներից մեկը հրում է մրցակցին, սակայն դրա պատճառով ինքը, կորցնելով հավասարակշռությունը, հստակ չի կանգնում ոտքերի վրա,

բ) պաշտպանվող պարող-ըմբիշը խաչաձևում է ոտքերը կամ հիմնական ոտքը թողնում քիչ հետ,

գ) կքանստած դրությունից պարող-ըմբիշը փորձում է ոտքի կանգնել,

դ) պաշտպանվող պարող-ըմբիշը մեջքով պտտվում է դեպի մրցակիցը և կորցնում է իր մարմնի հավասարակշռությունը:

Բռնվածքները և հնարքի կատարումը

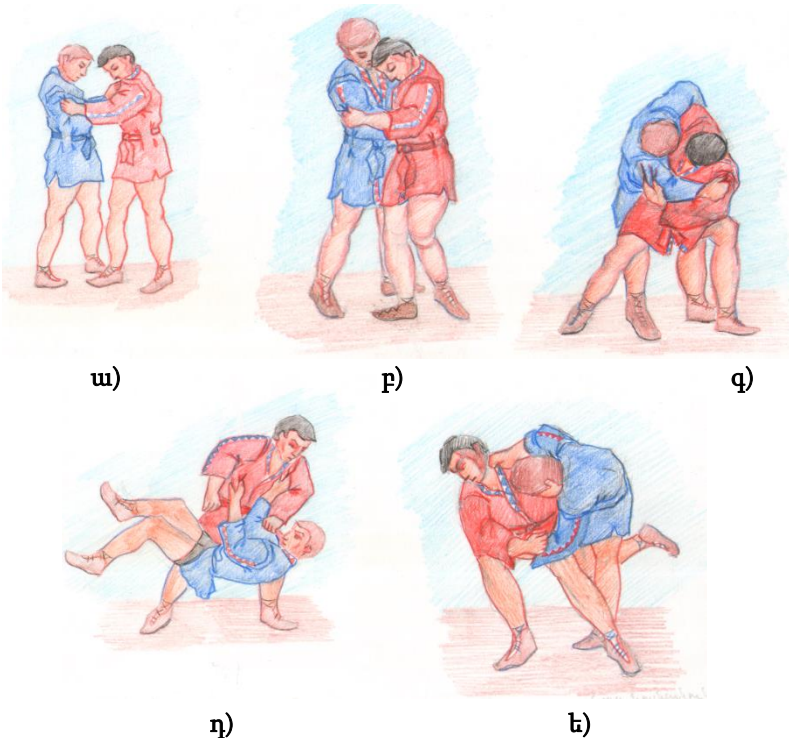
Առաջնային ոսնդիրների իրականացման ժամանակ բռնվածքը կատարվում է.

ա) մրցակցի մրցահագուստի աջ արմնկային և ձախ կրծքային մասերից: Հարձակվող պարող-ըմբիշը գտնվում է աջ ուղիղ կանգնվածքում (տես՝ նկար 31):

բ) մրցահագուստի աջ կամ ձախ արմնկային մասից, ձգելով դեպի հետ, առաջ կամ կողմ, երբ հարձակվող պարող-ըմբիշն աշխատում է մրցակցին հանել հավասարակշռությունից:

Հնարքն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է աջ կիսաձալած ոտքով կատարել քայլ, և այն դնել մրցակցի ոտքերի առաջ, կրունկը շրջել դեպի ներս, փակել մրցակցի ոտքերի շարժումները և խանգարել նրա կողմից ձեռնարկվող պաշտպանությունը: Այնուհետև հարձակվողը իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է աջ ոտքի կրունկի վրա, իրանը թեքում դեպի աջ, կոնքի և ազդրի միասնական կտրուկ հրումով մրցակցին գցում դեպի առաջ և ցած՝ մրցագորգի վրա:

Բնորոշ սխալները: Հարձակվողը ոտքը քիչ է ծալում, ծնկափոսով տակից թույլ է հրում մրցակցի ոտքը, ձեռքերով մրցակցին լավ չի ձգում դեպի առաջ կամ կողմ:



Նկար 31. Ուտնդիր առաջ՝ բռնած մրցակցի համանուն ձեռքը (ա,բ,գ,դ) և մրցագոտին (ե) հետևից

Ոստնդիր առաջ՝ մրցակցի ազդրը բռնած դրսի կողմից

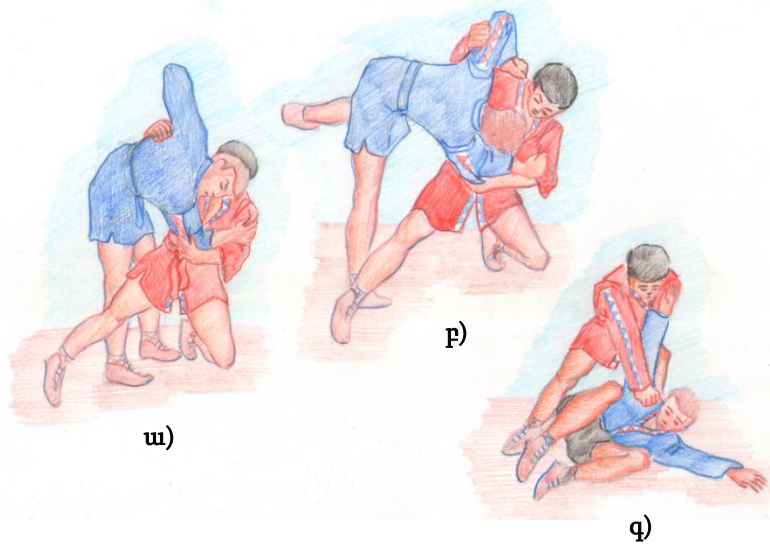
Բարենպաստ պայմանները: Հարձակվող պարող-ըմբիշը գտնվում է ձախ կանգնվածքով, պաշտպանվողը՝ աջ: Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով դրսի կողմից բռնում է մրցակցի աջ ոտքի ծնկային ծավվածքից և սեղմում իր ձախ կոնքազդրային հողին դրսի կողմից, այնուհետև ձախ ոտքով հրում մրցակցի ձախ ոտքը և իրականացնում է ոստնդիր առաջ (տես՝ նկար 31 ե):

Բնորոշ սխալը՝ Մրցակցի աջ ոտքը բավականաչափ վեր չի ձգվում:

Ոստնդիր առաջ՝ ծունկը հենելով մրցագործին

Բարենպաստ պայմանները: Երկու պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում, նրանցից մեկը մրցակցի վրա շարունակում է ճնշում գործադրել:

Հնարքի իրականացումը: Հարձակվողը իրանի ձախ պտույտով դառնում է դեպի հետ, ձախ ծունկը դնում է մրցագործին, մրցակցի ձախ կրունկի դիմաց, իսկ աջ ոտքը այնպես է դնում մրցագործին, որ աջ սրունքը կայչի մրցակցի աջ սրունքին: Շարունակելով պտտվել դեպի ձախ՝ հարձակվողը մրցակցի ձեռքը և իրանը կտրուկ «պոկումով» ձգում է դեպի իրեն և ցած՝ նրան գցելով մրցագործին (տես՝ նկար 32):



Նկար 32. Ոստնդիր առաջ՝ ծունկը մրցագործին հենելով

Ոստնդիր հետ

Այս հնարքը կատարելու ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը մրցակցին հանում է հավասարակշռությունից և իր ոտքով փակում նրա տեղաշարժերը՝ թույլ չտալով նրան վերադառնալ ելման դրության:

Հնարքի կատարմանը լավագույն ձևով նպաստում է ծնկատակով հրումը: Բացի այդ, մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու համար պարող-ըմբիշներից մեկի կողմից կիրառվում է որոշակի նախաձեռնություն, երբ

1. հարձակվող պարող-ըմբիշը ձեռքերի աշխատանքի շնորհիվ մրցակցի իրանը տեղափոխում է հետ և կողմ այնքան ժամանակ, մինչև որ նրա ծանրության կենտրոնի սովերագիծը (ՄԿՍ) դուրս գա հենման դաշտից,

2. հարձակվողը հերթական գործողությամբ իր ծավաճ ուտքով հրում է մրցակցի հենման ուտքին, որի հետևանքով կտրուկ փոքրանում է նրա հենման դաշտը, ծանրության կենտրոնի ստվերագիծը հայտնվում է նրա սահմանից հեռու և մրցակիցն ընկնում է մրցագորգին,

3. հարձակվող պարող-ըմբիշը վայր ընկնելու պատճառով՝ խախտում է մրցակցի ծանրության կենտրոնը և այն տեղափոխում դեպի առաջ այնպես, որ ծանրության ընդհանուր կենտրոնի ստվերագիծը հայտնվի հենման ընդհանուր դաշտի սահմանից դուրս, որի պատճառով պարող-ըմբիշները սկսում են վայր ընկնել, և պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ծանրության կենտրոնը հենման դաշտից դուրս է մնում. նա կորցնում է հավասարակշռությունը և ընկնում մրցագորգին,

4. հարձակվող պարող-ըմբիշը կարող է մնալ կանգնած, եթե մեկ ուտքը ծալելով կամ մրցագորգից «կտրելով» կարողանում է վերականգնել իր հավասարակշռությունը:

Դեպի հետ կատարվող ոտնդիրների արագությունը մեծապես կախված է պարող-ըմբիշների շարժումներից, անդրադարձի, հնարքի կատարման արագությունից, ժամանակին անսխալ կողմնորոշվելուց և այլն:

Բռնվածքներ: Հնարքը կատարվում է աջ տարանուն բռնվածքներից, աջ բարձր կանգնվածքից և այլն:

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշն արտակորվելով հետ՝ մրցակցին ձգում է դեպի իրեն՝ աջ ուտքը թողնելով առջևում (տես՝ նկար 33):



ա)



բ)



գ)



դ)

Նկար 33. Ոստնդիր հետ՝ բռնած մրցակցի երկու թևը արմնկատակից

Ոստնդիր հետ՝ երկու ոտքերի տակից

Բարձր կանգնվածքի ժամանակ, երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ձախ ոտքը մոտ է դրված մյուս ոտքին, հարձակվողը, աջ ոտքով մեծ քայլ կատարելով, հետևից փակում է մրցակցի ոտքերը և հրում տակից այնպես, որ իր աջ ոտքի աքիլեյան ջլով սեղմի նրա ձախ ոտքի աքիլեյան ջիլը (տես՝ նկար 34):

Այն պահին, երբ իր ծանրությունը պետք է տեղափոխի ձախ ոտքի վրա, հարձակվող պարող-ըմբիշը, կրկնապատկելով ուժերը, մրցակցին գցում է դեպի ձախ և հետ կես ճանապարհին, կրծքով ճնշելով մրցակցի վրա՝ շարժման ուղղությունը շեղում է առաջ և աջ՝ դրանով ավարտելով գցումը:



Նկար 34. Ոտնդիրը հետ՝ երկու ոտքերից

Բնորոշ սխալները: Դրանք այն սխալներն են, որոնք հանդիպում են մեկ ոտքից կատարվող ոտնդիրների ժամանակ:

Ոտնդիր կողմ

Բռնվածքը: Աջ տարանուն, աջ բարձր կանգնվածք: Հարձակվող պարող-ըմբիշի մարմնի ծանրությունը հիմնականում ընկած է առջևում դրված ոտքի վրա:

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի մեջքը ծալված է, նա շրջանով շարժվում է դեպի աջ:

Հավասարակշռությունից հանումը: Ձեռքերի կտրուկ ձգումով դեպի առաջ ու ցած՝ մրցակցին թեքել առաջ և ստիպել նրան կանգնելու ոտնաթաթերին: Այն պահին, երբ նա փորձում է ուղղել մեջքը և հավասարակշռությունը վերականգնելու նպատակով ծալել ծնկները, մրցակիցը նրան աջ ձեռքով հրում է դեպի աջ հետ և ցած այն ուղղությամբ, որով նրա մարմինը շարունակում է շարժվել (Տես՝ նկար 35):



Նկար 35. Ոտնդիր կողմ

Ոտնդիր հետ՝ կրունկով հետևից «փակելով»

Բարենպաստ պայմանները: Մրցակիցը մեջքով շրջվում է դեպի աջ, որպեսզի կատարի ոտնդիր առաջ, հրում ներսից, գցում կոնքի կամ մեջքի վրայից և այլն:



ա)



բ)

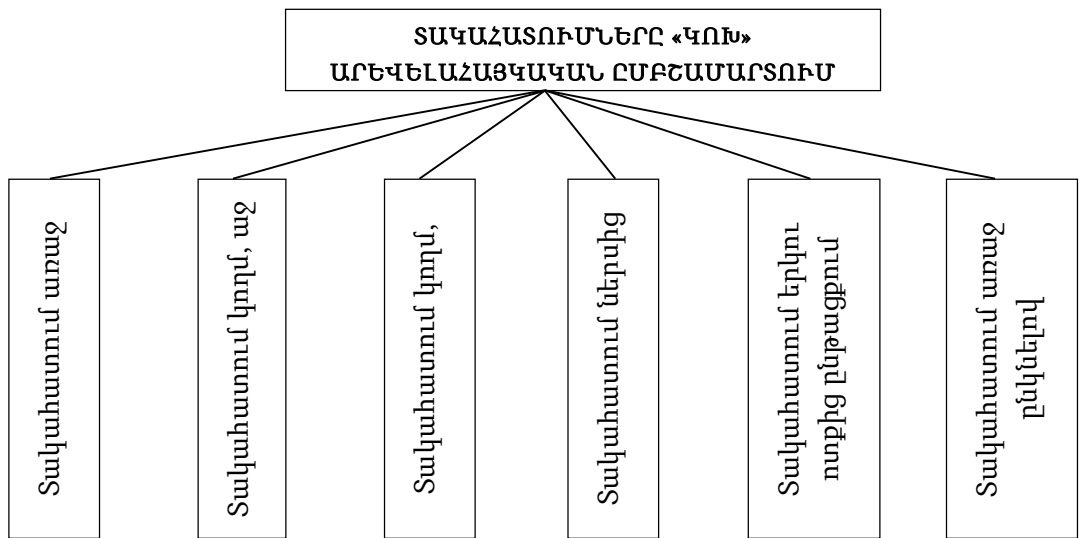
Նկար 36. Ոտնդիր հետ՝ կրունկով հետևից՝ «փակելով»

Հավասարակշռությունից հանում և զցում: Նշված ցանկացած գործողության ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշն իր ձախ ոտքի կրունկը դնում է շատ մոտ, նույնիսկ հպում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի հենման ոտքին: Այնուհետև հարձակվող պարող-ըմբիշն կքանատում է իր աջ կրունկի կտրուկ շրջումով դեպի աջ, պտտվում և մրցակցին զցում է հակառակ ուղղությամբ՝ միաժամանակ նրան կտրուկ նստեցնելով դեպի ցած (տես՝ նկար 36 ա,բ):

1. Տակահատումները «Կոխ» արևելահայկական ըմբշմարտում

Տակահատումներն այն հնարքներն են, որոնց կատարման ժամանակ պարող-ըմբիշներից մեկը ձեռքի ակտիվ աշխատանքի շնորհիվ խախտում է մրցակցի հենման դաշտը, նրան հանում հավասարակշռությունից, միաժամանակ կրունկով հրելով նրա կրունկին կամ սրունքին՝ գցում մրցագորգին:

Տակահատումները կատարվում են տարբեր ուղղություններով՝ դեպի առաջ, հետ, կողմ, ներսից և դրսից (տես՝ գծապատկեր 5), ընդ որում՝ տակահատում կողմ հնարքը կարող է կատարվել և՛ տեղում, և՛ ընթացքում:



Գծապատկեր 5. Տակահատումները «Կոխ» արևելահայկական ըմբշմարտում

Տակահատումներով բոլոր զցումներին բնորոշ է հարձակվողի կողմից կրունկով և ներբանով հրումների իրականացումը մրցակցի կրունկին, սրունքին կամ ծնկատակին:

Տակահատումներով զցումների կառուցվածքը

Տակահատումով կատարվող զցումների ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը նախ պետք է իր աջ կամ ձախ ոտքի կրունկով, ավելի ստույգ, կրունկի ներբանային մասի հատվածով, ձգտի մրցակցի հենման ոտքը «կտրել» մրցագորգից: Այդ գործողությունը կարող է հաջողությամբ ավարտվել, եթե մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու և զցումը հաջողությամբ կատարելու համար հարձակվող պարող-ըմբիշը զուգահեռաբար կատարի հետևյալ գործողությունները.

ա) որպեսզի մրցակցի հենման դաշտը խախտվի և նրա մակերեսը կրճատվի ու հասցվի նվազագույնի, հարձակվող պարող-ըմբիշն իր ոտքի կրունկով կամ ներբանով պարտավոր է հրել մրցակցի հիմնական կամ, ինչպես ընդունված է անվանել, «հենման» ոտքին և «կտրել» մրցագորգից: Այդ գործողության հետևանքով մրցակցի ծանրության կենտրոնի հայելապատկերումը դուրս է մնում հենման դաշտից և նա սկսում է վայր ընկնել: Շարունակելով հարձակողական գործողությունը՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը ձեռքով ուժեղ ձգում է մրցակցին, որի հետևանքով նրա ծանրության կենտրոնի հարթությունը դուրս է մնում հենման ընդհանուր դաշտից, միաժամանակ կրունկով հրելով մրցակցի այն ոտքին, որով նա փորձում է տեղափոխվել ու վերականգնել իր

հավասարակշռությունը: Տակահատումների արդյունավետ կատարման գործում մեծ դեր է խաղում գործողության կատարման արագությունը, շարժումների կորագիծը, մրցակցի իրանի ու ոտքերի դիրքը և այլն:

Բարենպաստ պայմանները: Տակահատումների արդյունավետ կատարման համար բարենպաստ պայմաններ են ստեղծում, երբ

ա) մրցակիցն իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է այն ոտքի վրա, որը դեռ մրցագործին չի դրել,

բ) տեղաշարժվելիս մրցակիցը խաչում է ոտքերը,

գ) կանգնած դիրքում չափից ավելի է բացում ոտքերը, իսկ շարժման ժամանակ դրանք միացնում է իրար,

դ) շարժման ժամանակ մի ոտքը չափից ավելի է բարձրացնում և տանում առաջ կամ տեղաշարժվում է թռիչքներով (ցատկոտում է),

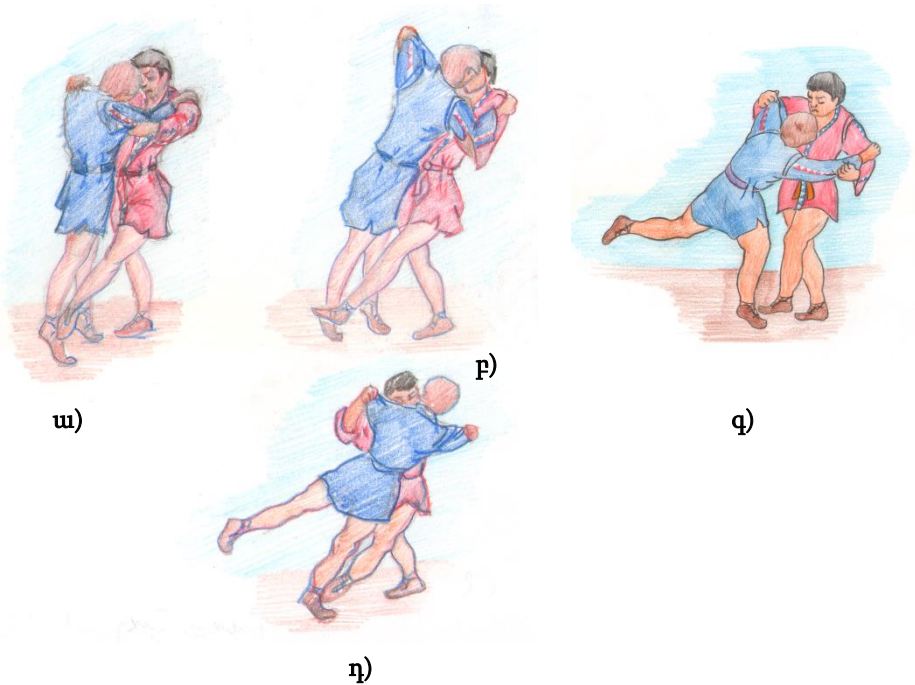
ե) կքանստած դիրքից կանգնելիս՝ չափից ավելի շուտ է հենվում առաջ դրված ոտքի վրա:

ԽՈՒՍԱՆԱՎՈՒՄ (շրջանցում, մանևրում): Հնարքի կատարման համար շատ կարևոր է, երբ հարձակվող պարող-ըմբիշին հաջողվում է մրցակցին ստիպել քայլ կատարել առաջ այն ոտքով, որի վրա պետք է կատարվի հնարքը: Քայլելով դեպի կողմ, հարձակվողը իր մրցակցին հրավիրում է (կանչում է) նույնպես քայլելու համաձայն շարժման ընթացքի և ռիթմի, որի ընթացքում մրցակիցը պետք է փորձի վերականգնել հավասարակշռությունը և փոխադարձ տեղաբաշխումը:

Տակահատում դեպի առաջ

Բարենպաստ պայմանները: Պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ բարձր կանգնվածքում: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կանգնած է հիմնական գծի վրա, մարմնի ծանրությունը տեղափոխված է ոտնաթաթերին:

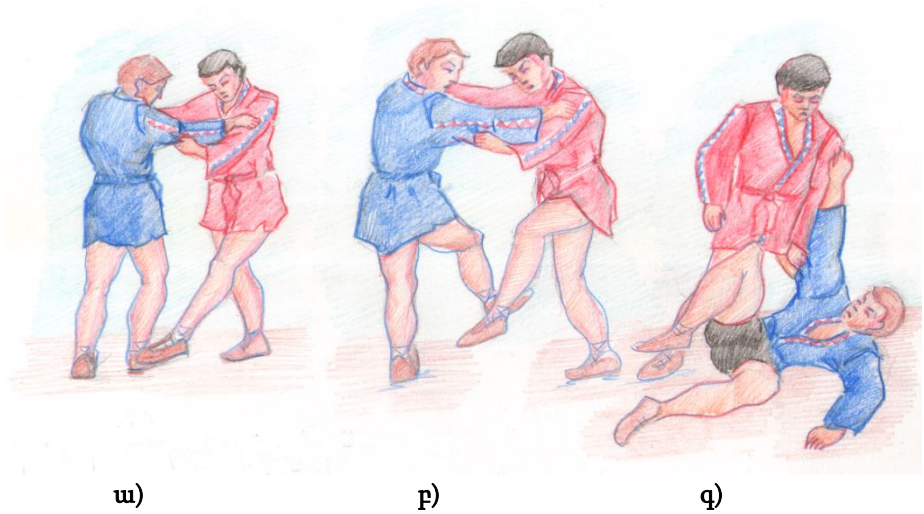
Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվող պարող-ըմբիշն աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ և աջ, ոտնաթաթը թեքելով դեպի ներս՝ ծնկային հոդում ծավալած ոտքը դնում է մրցակցի ձախ ոտքի արտաքին կողմում: Պտտվելով դեպի աջ և թեքվելով դեպի հետ՝ հարձակվողն իր ծանրությունը տեղափոխում է աջ ոտքի վրա: Այնուհետև ձախ ոտքը արագորեն տանում է դեպի առաջ, փակում մրցակցի ձախ ոտքը առջևից, միաժամանակ նրա մրցահագուստի ձախ ուսային մասից կտրուկ ձգում վերև: Շարունակելով հարձակումը՝ ձեռքերի ուժեղ կտրումով ուսերն ու իրանը պտտում և մտցնում է մրցակցի տակ, նրան ձգում դեպի աջ՝ միաժամանակ հենված ոտքն ուղղելով հրում տակից և գցում մրցագործին (տես՝ նկար 37):



Նկար 37. Տակահատում առաջ

Տակահատում կողմ՝ կրունկից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գտնվում է բարձր կանգնվածքում և աջ ոտքն առաջ դրված: Մարմնի ծանրությունը մեծամասամբ ընկած է ձախ ոտքի վրա: Հավասարակշռությունից հանելու և գցումը կատարելու համար հարձակվող պարող-ըմբիշը ձախ կրունկի ներքանով դրսի կողմից հրում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի առաջ դրված ոտքին, միաժամանակ ձեռքերով մրցակցի հագուստից ուժեղ ձգելով դեպի իրեն և ձախ՝ նրան հանում է հավասարակշռությունից և կատարում գցում (տես՝ նկար 38):



Նկար 38. Տակահատում կողմ՝ կրունկից

Բնորոշ սխալները: Տակահատման ժամանակ պաշտպանվող պարող-ըմբիշն իր մարմնի ծանրությունը հասցնում է տեղափոխել հիմնական հետապնդվող ոտքին և տակահատումը ստացվում է ոչ թե ազատ, այլ հենման ոտքի հրումով:

Տակահատում հետ

Կատարվում է այն պահին, երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշն առաջ դրած աջ ոտքը հիմնական գծից ավելի հեռու է դրել, սակայն չի հասցրել մարմնի ծանրությունը բավականաչափ տեղափոխել նրա վրա (տես՝ նկար 39):



Նկար 39. Տակահատում հետ

Տակահատում ներսից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կանգնած է հիմնական գծի վրա, ոտքերը տարածած ուսերից լայն, կամ աջ ոտքը դրված է չափից ավելի առաջ: Հարձակվող պարող-ըմբիշը, օգտվելով նման հարմար դիրքից, ձեռքերով իր մրցակցին հուժկու շարժումով ձգում է մրցահագուստի համապատասխան մասերից, նրան հավասարակշռությունից հանում է և գցում մրցագորգին (տես՝ նկար 40):

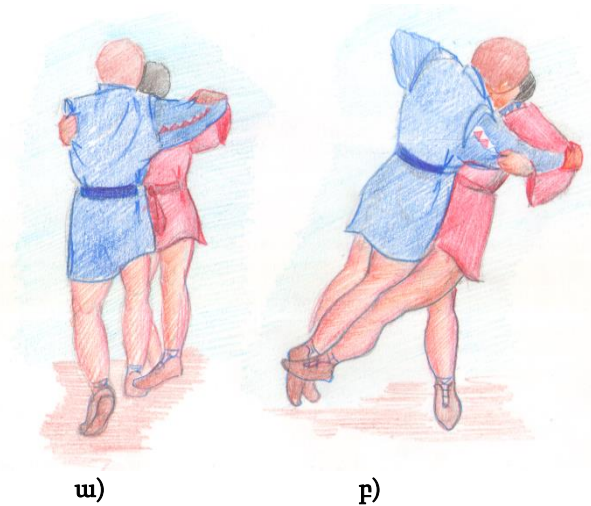


Նկար 40. Տակահատում ներսից

Բնորոշ սխալն այն է, երբ տակահատումը կատարվում է այն ժամանակ, երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշն իր ծանրությունը տեղափոխում է աջ կրունկին:

Տակահատում կողմ՝ ոտքերի կտրումով շարժման ժամանակ

Բարենպաստ պայմանն այն է, երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կրունկները դնում է հիմնական գծի վրա և շարժվում կից քայլերով: Այն պահին, երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշը հաջորդ անգամ աջ կրունկը դնում է ձախ կրունկին մոտ, հարձակվողը կայծակնային արագությամբ տակահատում է մրցակցի ոտքերը տակից (տես՝ նկար 41):



Նկար 41. Շարժման ընթացքում տակահատում կողմ՝ ոտքերը տակից հատելով

Բնորոշ սխալները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ներքաններով կանգնում է նույն գծի վրա կամ հարձակվողը ձեռքերով թույլ է ձգում:

Տակահատում դեպի առաջ՝ վայր ընկնելով

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գտնվում է աջ կանգնվածքում: Հարձակվողը ճնշում է գործադրում մրցակցի աջ ոտքի վրա և ձեռքով նրան կտրում է դեպի վեր և աջ՝ ցույց տալով, որ ցանկանում է նրան զցել իր ձախ ուսի վրայից:

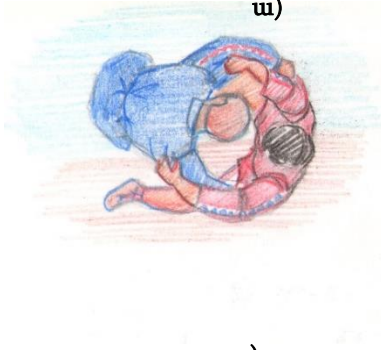
Երբ պաշտպանվողն իր ծանրությունը տեղափոխում է աջ ոտնաթաթի վրա, անհրաժեշտ է աջ ոտքով դեպի աջ և առաջ կատարել մեծ քայլ ու մրցակցին հանելով հավասարակշռությունից՝ իրականացնել զցումը (տես՝ նկար 42):



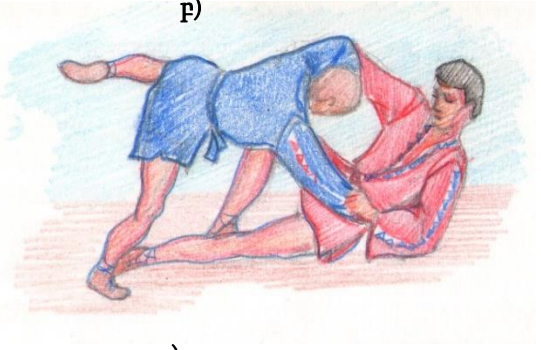
ա)



բ)



գ)



դ)

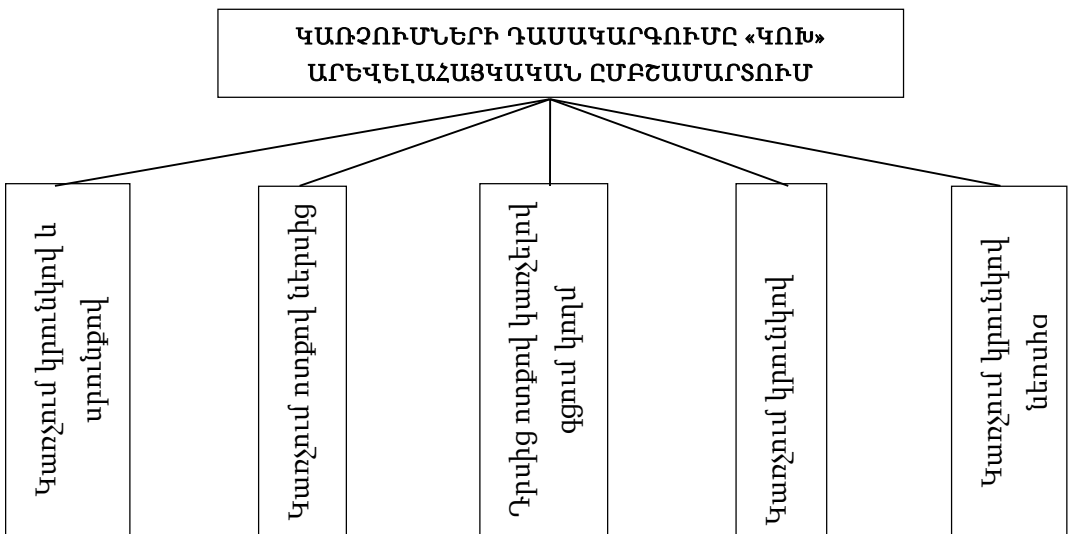
Նկար 42. Տակահատում դեպի առաջ՝ վայր ընկնելով

Բնորոշ սխալները: 1. Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ոտքը չի ծանրաբեռնվում, 2. Հարձակվող պարող-ըմբիշի ձախ կոնքը աջ կրունկից հեռու է մնում:

Ուտքով կառչումներ «Կոխ» արևելահայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում

Կառչումները այն տեխնիկական գործողություններն են, որոնց ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշն ոտքի սրունքով կամ կրունկով կառչում է մրցակցի ոտքից ներսից կամ դրսից և հավասարակշռությունից հանելով, երբեմն նաև մրցագորգից «կտրելով»՝ զցում է որևէ կողմի վրա: Երբ մրցակցի ոտքերը հայտնվում են մի գծի վրա կամ համանուն հենման դրությունում, հարձակվող պարող-ըմբիշը, ձեռքերով հրելով մրցակցին, հանում է հավասարակշռությունից և կառչումով զցման համար ստեղծում է լավ պայմաններ: Կառչումները կատարվում են և՛ ներսից, և՛ դրսից (տես՝ գծապատկեր 6):

Ըմբշամարտում մրցակցական գոտեմարտերի ընթացքում արդյունավետ հնարքները՝ կրունկով, սրունքով և ծնկամասով կատարվող կառչումներն են:



Գծապատկեր 6. Կառչումների դասակարգումը «Կոխ»

արևելահայկական ըմբշամարտում

Կառչումներով գցումների իրականացման կառուցվածքը

Կառչումներով գցումների իրականացման ժամանակ հիմնական շեշտը դրվում է մրցակցի հենման դաշտի փոքրացման և ծանրության կենտրոնի խախտման վրա, որի հետևանքով մրցակցի ծանրության կենտրոնը դուրս է մնում նրա հենման դաշտից և հենման հայելապատկերումը խախտվում է:

Կառչումները լավ են կատարվում, երբ դրանց իրականացման ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը դիմում է կեղծ մարտավարական քայլի, իր գործողության համար գնում է մրցակցին ընդառաջ: Այդ նպատակով հարձակվող պարող-ըմբիշը ընդհուպ մոտենում է մրցակցին, այսինքն՝ այնպիսի ելման դրություն է ընդունում, որպեսզի իր ոտքերը և կոնքը առավելագույնս մոտ գտնվեն մրցակցին:

Կառչում կրունկով և սրունքով (փաթաթում)

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գտնվում է ձախ կանգնվածքով: Մարմնի ծանրությունը մեծամասամբ ընկած է ձախ կրունկի վրա:

Հնարքը կատարելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է ոտքերով մոտենալ մրցակցին, աջ ոտքը դնել մրցակցի ոտքերի արանքում, ոտնաթաթը շրջել դեպի ներս: Դառնալով դեպի ձախ՝ համանուն ձեռքով մրցակցին ձգել առաջ և վեր, այնուհետև ոտքը

մտցնելով մրցակցի ոտքերի արանքը՝ սրունքով կառչել մրցակցի աջ կամ ձախ ոտքի ծնկատակից: Հաջորդ գործողությամբ անհրաժեշտ է մարմնի ծանրությունը տեղափոխել մրցակցի փաթաթած ոտքին: Կարճ ցատկով հարձակվող պարող-ըմբիշն իր ազատ ոտքը տեղափոխում և տեղադրում է մրցակցի ոտքերի արանքը, փաթաթած ոտքի «կտրումով» մրցակցին զցում հետ (տես՝ նկար 43):



ա)



բ)

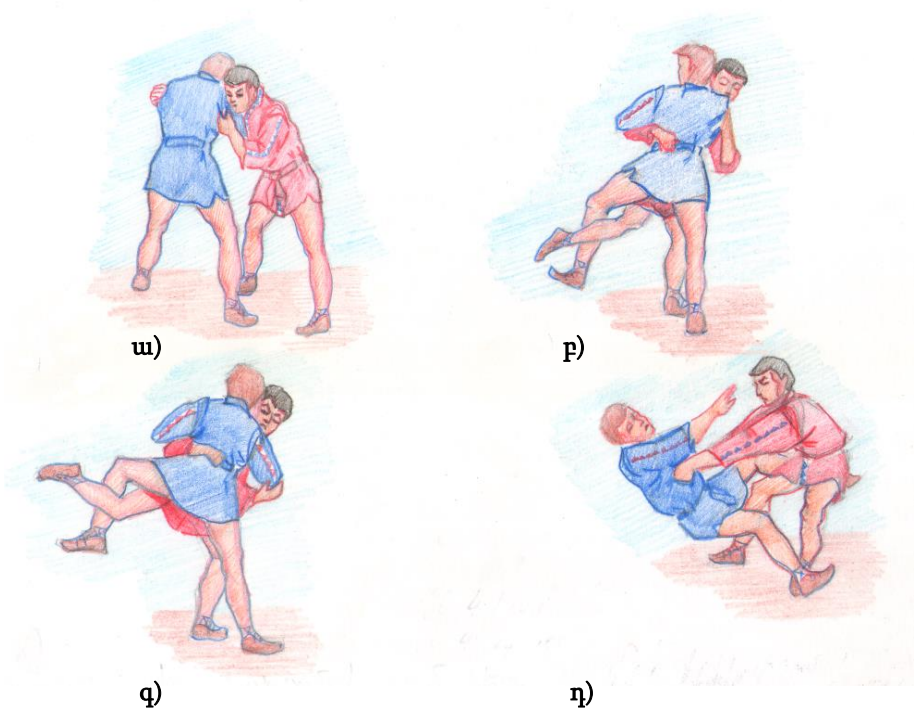
Նկար 43. Կառչում՝ կրունկով և սրունքով

Բնորոշ սխալները: Գցման ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշի հենման ոտքը (աջ կամ ձախ) պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքերի հիմնական գծից հետ է մնում, որի հետևանքով «կտրումը» և հրումը թերի է ստացվում:

Կառչում ոտքով ներսից

Բարենպաստ պայմանները: Երբ պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքերը տեղադրված են հիմնական գծի վրա, սակայն դրանք չափից ավելի են բացված, ձախ ոտքը դրված է սովորականից քիչ առաջ:

Հարձակվող պարող-ըմբիշն իր կրունկը դնում է միջին գծի վրա՝ ոտնաթաթով դեպի ներս, աջ ձեռքով մրցակցին հրում է իրենից, իսկ նրա աջ արմունկը ձգում դեպի իր կուրծքը: Այնուհետև հարձակվողը շրջանաձև արագ շարժումով աջ ոտքով փաթաթում է մրցակցի ձախ ոտքը, ձգում դեպի հետ և կատարում գցումը (տես՝ նկար 44):



Նկար 44. Ներսից ոտքով կառչումով՝ գցում հետ

Բնորոշ սխալները: Գցում կատարելու պահին պաշտպանվող պարող-ըմբիշն ընկնում է հենման ոտքից դեպի կողմ և ոչ թե հետ կամ ձախ, որը նրան օգնում է ոտքը ազատել և պաշտպանվել:

Միայնների պատճառները.

ա) Մրցակիցը սխալ ուղղությամբ է հրվում. անհրաժեշտ է մրցակցին հրել ցած և հետ՝ դեպի կառչած ոտքը, այլ ոչ թե դեպի հենման ոտքը:

բ) Հարձակվող պարող-ըմբիշն իր հենման ոտքի կրունկը շրջում է դեպի դուրս:

գ) Հնարք կատարելու պահին պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ոտքը թույլ է փաթաթվում:

դ) Պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ազդրը (կամ ազդրերը) բավականաչափ չեն «կտրվում» մրցագորգից:

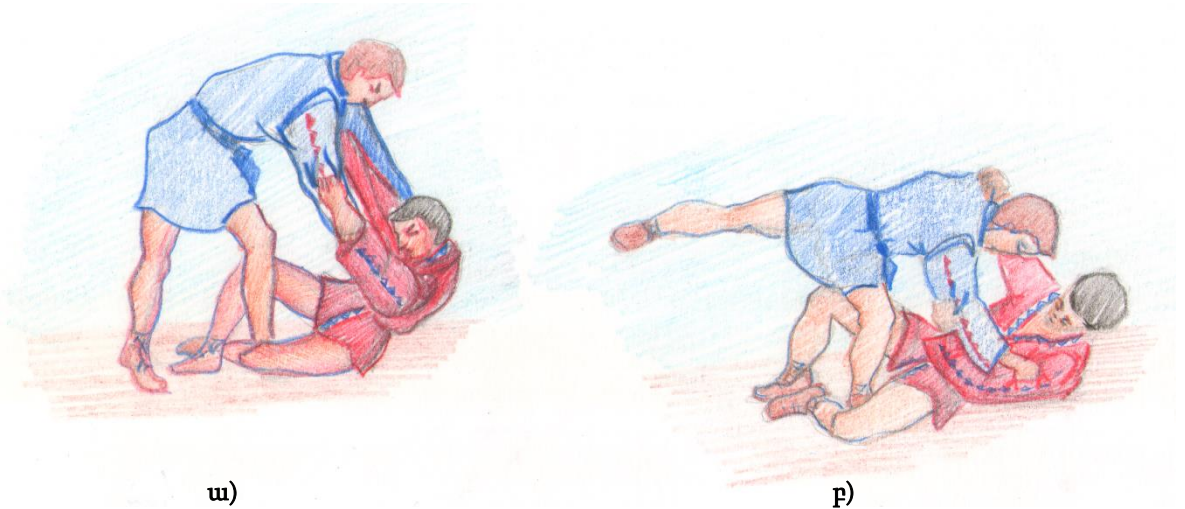
ե) հարձակվողը մրցակցի ազդրը թույլ է սեղմում իր ազդրին կամ ոտքերի արանքում:

Դրսից ոտքի կառչումով գցում դեպի կողմ

Բարենպաստ պայմանները: Երկու պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքով: Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի մրցահագուստի աջ արմնկային, իսկ աջ ձեռքով՝ մրցահագուստի ձախ կրծքային մասերից:

Հավասարակշռությունից հանումը: Հարձակվող պարող-ըմբիշը, չփոխելով բռնվածքը, կտրուկ ձգում է դեպի իրեն աջ ու վերև այնպես, որ մրցակիցն իր ծանրությունը տեղափոխի աջ ոտքին: Այդ պահին ինքն անսպասելիորեն նստում է իր նստատեղին, ձախ ոտքի

ծնկափոսով դրսի կողմից գրկում մրցակցի աջ սրունքի ստորին մասը: Իրանի աջ պտույտով մրցակցի ձախ ձեռքը ոլորելով՝ ուժեղ ձգում է դեպի աջ ու ցած և նրան գցում մրցագորգին (տես՝ նկար 45):



Նկար 45. Կառչում ոտքով՝ դրսից

Բնորոշ սխալներն են, երբ

ա) հարձակման պահին պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ ոտքին քիչ բեռնվածություն է ընկնում,

բ) ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքն անբավարար չափով են համագործակցում իրար հետ:

Կառչում կրունկով՝ դրսից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը գտնվում է բարձր կանգնվածքում, սակայն աջ ոտքն աննշան մեկնում է դեպի առաջ և մարմնի ծանրությունը գցում այդ ոտքին:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Կողքով շրջվելով դեպի մրցակիցը՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը կրունկով (վերին մասով) դրսի կողմից կառչում է մրցակցի տարանուն ոտքի կրունկից կամ սրունքից:

Մրցակցի ոտքն իր ոտքաթաթով ձգում է դեպի իրեն ու առաջ, իսկ ձեռքերով միաժամանակ նրան ձգում դեպի իրեն, հետո դեպի հետ և ներքև (տես՝ նկար 46):



Նկար 46. Կառչում կրունկով՝ դրսից

Մեթոդական ցուցումներ: Հնարքն ուսուցանվում է «կառչում կողքի» հնարքին լավ տիրապետելուց հետո, քանի որ այդ երկու հնարքներն իրենց կառուցվածքով նման են իրար: Բացի այդ, կրունկով կառչումները խորհուրդ չի տրվում ժամանակից շուտ ուսուցանել: Այդ հնարքները պետք է ուսուցանվեն համաձայն դրանց բարդության աստիճանի: Սխալը կարելի է ուղղել, եթե կրունկով կառչում կատարելու պահին մրցակցին հավասարակշռությունից

հանվի ոչ թե դեպի հենման ոտքը, այլ կառչման ոտքի կողմը: Հնարքը կարելի է պատրաստել պայմանական գոտեմարտերում, երբ.

ա) մրցակցին առաջադրանք է տրվում պաշտպանվել միայն այն պահից հետո, երբ կառչումը կատարված է,

բ) մրցակցին առաջադրանք է տրվում սկսել պաշտպանվել միայն մարզչի հրահանգով:

Կրունկով կառչում՝ ներսից

Բարենպաստ պայմանները: Երկու պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ հարձակողական կանգնվածքում:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Բռնել մրցակցի մրցահագուստի ուսային մասից, «կտրումով» ձգել ցած և ստիպել, որպեսզի նա իր ծանրությունը տեղափոխի կրունկներին, նույն պահին մեծ արագությամբ աջ կրունկով ներսից կառչել մրցակցի աջ կրունկից (այդ գործողությունը ճիշտ կատարելիս ոտքերի աքիլեյան ջլերը հպվում են իրար): Աջ ոտքով մրցակցի աջ ոտքը շրջանաձև շարժումով տանել հետ և աջ, ձեռքերի կտրուկ աշխատանքով մրցակցին գցել դեպի աջ և ցած (տես՝ նկար 47):



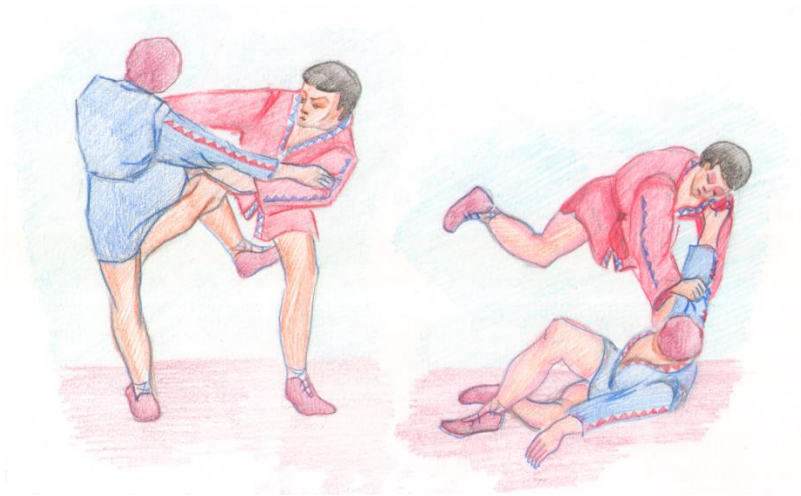
Նկար 47. Կառչում կրունկով՝ ներսից

ՈՏԱՀՐՈՒՄՈՎ ԳՑՈՒՄՆԵՐ

Գցում՝ մրցակցի ոտքի ծնկատակին հրելով

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը ոտքերի կրունկներով կանգնած է հիմնական գծի վրա կամ աջ ոտքը դրված է քիչ առաջ:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվողը թեքվում է առաջ, ձախ կրունկը դնում պաշտպանվող պարող-ըմբիշի աջ կրունկի արտաքին մասին մոտ, աջ ձեռքով մրցակցին հրում է դեպի հետ, իսկ արմունկը ձգում դեպի իրեն: Այնուհետև հարձակվող պարող-ըմբիշն իր աջ ոտքը դնում է մրցակցի աջ ոտքի հետևում, որքան հնարավոր է մոտ՝ շարունակելով նրան սեղմել դեպի հետ, աջ ոտքով հրելով մրցակցի աջ ոտքի ծնկափոսին՝ կոնքով կատարում է համապատասխան շարժում դեպի աջ: Մրցակիցը կորցնելով հավասարակշռությունը և ձախ ոտքի վրա հենվելու հնարավորությունը՝ ընկնում է մրցագորգին (տես՝ նկար 48):



ա)

բ)

Նկար 48. Գցում ոտքով՝ մրցակցի ծնկատակին հրելով

Բնորոշ սխալներն են, երբ

ա) ձախ ոտքով սահմանվածից մեծ քայլ է կատարվում և հիմնական գիծը տրորվում է,

բ) հարձակվող պարող-ըմբիշը շատ է թեքվում առաջ, որը կարող է հանգեցնել ինքնատիրապետման կորստի:

«Մկրատ» գցում հետ երկու ոտքերի տակահատումով

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կանգնած է ձախ կանգնվածքով:

Հավասարակշռությունից հանումը: Հարձակվող պարող-ըմբիշը իր աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի մրցահագուստի ուսային մասից, իսկ ձախ ձեռքով՝ արմնկատակից: Աջ ձեռքի ուժգին «պոկումով» մրցակցին ձգում է դեպի իրեն և ցած: Դրանով հարձակվողը ստիպում է իր մրցակցին ձախ ոտքը «կտրել» մրցագորգից և փորձել դնել մյուս ոտքից առաջ: Այն պահին, երբ

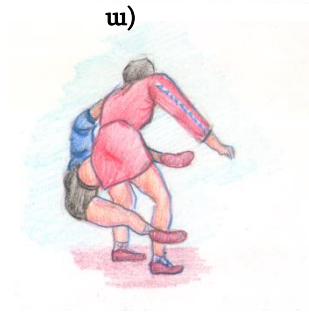
պաշտպանվող պարող-ըմբիշը զբաղված է ոտքերի տեղափոխությամբ, հարձակվողը նրա ձեռքը բաց է թողնում և իր այդ նույն ձեռքը դնում մրցագորգին ու ոտքերի հանդիպակաց գործողությամբ կատարելով «մկրատ»՝ մրցակցի ոտքերը «կտրում» է մրցագորգից ու գցում հետ (տես՝ նկար 49):



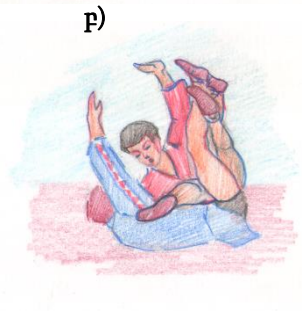
ա)



բ)



գ)



դ)

Նկար 49. «Մկրատ» գցում՝ հետ երկու ոտքերի տակահատումով

Գցումներ ոտքի հրումով

Հրումներն այն գցումներն են, որոնց ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը ոտքի սրունքով, ազդրի, կրունկի դրսի կամ հետին մասով առջևից, կողքից կամ ներսից հրում է մրցակցի ոտքի սրունքին, ազդրին կամ կրունկին և նրան գցում մրցագորգին: Կան հրումներով գցումների մի քանի տարբերակներ:

1. Գցում համանուն ոտքի հրումով՝ առջևից

ա) ձեռքերով բռնելով մրցակցի մեկ ձեռքը,

բ) ձեռքերով կատարել տարբեր բռնվածքներ՝ վերևից, խաչաձևելով մի ձեռքը, ձեռքերից մեկը վերևից, իսկ մյուսը՝ ներքևից և այլն,

գ) բռնելով հագուստի կրծքային մասերից վերնից, մի ձեռքը վերնից, իսկ մյուսը՝ ցածից ձեռքերը խաչաձևելով և այլն,

դ) բռնելով մրցակցի գոտին՝ առջևում կամ մեջքի հետևում տարանուն և համանուն ձեռքերի բռնվածքներով (ձեռքի վրայից կամ տակից),

ե) բռնելով մրցակցի իրանը (առջևից, տակից),

զ) բռնելով մրցակցի տարանուն կամ համանուն ոտքը,

է) համանուն ոտքին հրելով ուղիղ ոտքով,

ը) մրցակցի համանուն ոտքին կրունկով, սրունքով կամ ազդրով հրելով առջևից, ներսից կամ կողքից:

2. Հրում ներսից.

ա) համանուն ոտքը հրելով ներսից,

բ) տարանուն ոտքը հրելով ներսից (բռնվածքը կարող է չփոխվել, այսինքն՝ կատարվում է նույն բռնվածքով ինչպես առջևից հրումն է կատարվում):

Հնարքի կատարման կառուցվածքը

Մրցակցին հենման դաշտից զրկելու, հավասարակշռությունից հանելու և հնարքը հաջողությամբ կատարելու համար անհրաժեշտ է՝

ա) մրցակցի ծանրության կենտրոնը խախտել, նրան հանել հենման ընդհանուր դաշտի սահմաններից և ոտքերով արգելել, որ նա վերականգնի իր հավասարակշռությունը,

բ) ոտքի հրումով մրցակցին զրկել հենման դաշտից,

գ) ընկնելու կեղծ շարժումով հրողն իր հետևից տանում է մրցակցին,

- դ) ոտքով կատարում է կեղծ հրում մրցակցին ապակողմնորոշելու նպատակով,
- ե) կրճատում է կոնքով և ոտքով կատարվող գործողության ժամանակը,
- զ) մրցակցի պաշտպանողական գործունեության ժամանակը հասցնում է նվազագույնի (մրցակցի հենման ոտքի վրա մեծացնում է ճնշումը),
- է) մեծացնում է հրման լայնությունը,
- ը) կատարում է խորը արտակորում դեպի առաջ,
- թ) մարմնով մրցակցին ավելի է մոտենում:

Բարենպաստ պայմաններն են, երբ

- ա) պաշտպանվող պարող-ըմբիշի կանգնվածքը հարձակվողի հանդեպ կայուն չէ,
- բ) ոտքերը խաչում է,
- գ) ոտքերը չափից ավելի է բացազատում,
- դ) ծանրությունը տեղափոխում է թույլ ոտքին,
- ե) ոտքերը չափից ավելի է ծալում և այլն:

Խուսանավում (մանևրում)

ա) Մրցագորգի եզրին «հրում ներսից» գցումը կատարելիս հարձակվող պարող-ըմբիշը պետք է կանգնի մեջքով դեպի մրցագորգի կենտրոնը, իսկ «ոտքերի կտրումներով» գցումների ժամանակ՝ ընդհակառակը:

բ) Պաշտպանվող մրցակցի հենման ոտքի կողմ քայլ կատարելը հարձակվող պարող-ըմբիշին օգնում է իր ծանրությունը տեղափոխել հարձակումն իրականացնող մեկնարկային ոտքի վրա:

գ) Հարձակվող պարող-ըմբիշը կից քայլ է կատարում դեպի մրցակիցը և մեկնարկային հենման ոտքը փորձում դնել մրցակցի ոտքերի միջև: Մարտավարական այդ քայլը պարող-ըմբիշները մեծամասամբ կիրառում են «հրում ներսից» գցմանը նախապատրաստվելիս:

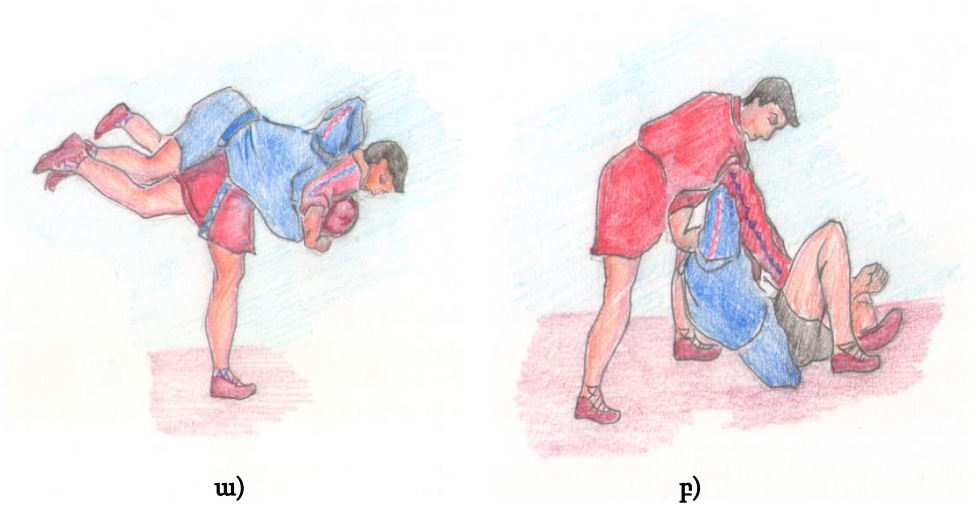
դ) Հարձակվող պարող-ըմբիշը կեղծ քայլ է կատարում դեպի հետ, դրանով մրցակցին հնարավորություն է տալիս քայլ կատարելու դեպի առաջ և գցում է ծուղակի մեջ:

ե) Հարձակվողը մրցակցին հնարավորություն է տալիս դեպի առաջ քայլ կատարելու այն ոտքով, որը հարձակման չի ենթարկվում, պաշտպանվողին կեղծ հնարավորություն է տրվում հենման ոտքով նետվելու հարձակման:

Հրում երկու ոտքերից՝ դրսից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշն իր մարմնով չափից ավելի առաջ է թեքված և կրունկներով կանգնած է հիմնական գծի վրա:

Հարձակվող պարող-ըմբիշն օգտագործում է այդ պահը, ձեռքն ուժգին քաշելով՝ մրցակցին ձգում է դեպի առաջ և ցած, որից հետո պտտվում է և սրունքով կամ ազդրով ներսի կողմից հրում մրցակցի ոտքին (տես՝ նկար 50):



Նկար 50. Հրում երկու ոտքերից՝ դրսի կողմից

Բնորոշ սխալները: Հարձակվող պարող-ըմբիշն իր ձախ ոտքը երբեմն հիմնական գծից զգալի հետ է դնում: Նա իր մարմնի ծանրությունը մշտապես չի կիրառում պտտվելիս և մրցակցի ոտքերը հրելիս:

Հրում մեկ ոտքից՝ ներսից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կանգնած է հիմնական գծի վրա, մարմինը թեքված է առաջ, մարմնի ծանրությունն ընկած է ոտնաթաթերին:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձեռքերով մրցակցին ձգում է դեպի աջ և վեր, որի շնորհիվ նրա մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ոտնաթաթերին և մի պահ հայտնվում է անկայուն վիճակում:

Օգտվելով դրանից՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը աջ ոտքի վրա արագ պտտվում է դեպի աջ և պաշտպանվողի իրանի ստորին մասը սեղմում իր աջ կոնքազդրային հոդին: Այնուհետև հարձակվող ըմբիշը մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է իր ձախ ոտքին, իսկ աջն արագ տեղափոխելով վեր ու աջ՝ աջ ազդրով ներսից հրում է մրցակցի ձախ կոնքին: Հարձակվող պարող-ըմբիշն աջ ոտքով կարող է հրումը ավելի հուժկու դարձնել, եթե հրող ոտքը ծնկային հոդում կտրուկ ուղղի, այսինքն՝ տակից հրի և «կտրման» ուժը կրկնապատկի: Միաժամանակ ձեռքերով և իրանով կտրուկ ձգելով դեպի աջ՝ մրցակցին գցում է մրցագորգին (տես՝ նկար 51):



Նկար 51. Հրում մեկ ոտքով՝ ներսից

Հրում դեպի կողմ՝ դրսից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը փակված կանգնվածքում է, մարմնի ծանրությունը հիմնականում ընկած է աջ ոտքի վրա:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվողը մրցակցի ձախ ձեռքը ձգում է դեպի իրեն՝ ցած ու աջ, իսկ աջով դեպի վեր, միաժամանակ մրցակցին դարձնում է իրեն աջ կողքով: Նա ձախ ոտքով քայլ է կատարում դեպի աջ և առաջ, իսկ աջը տեղափոխում է դեպի վեր և աջ: Այնուհետև շարժվելով դեպի հետ և ձախ, հարձակվողն իր աջ լարված ոտքի ազդրով դրսի կողմից հարվածում է պաշտպանվող պարող-ըմբիշի ազդրին, միաժամանակ ձեռքի «պոկումով» ձգում դեպի ցած և աջ ու նրան գցում իր ձախ ոտքի մոտ (տես՝ նկար 52):



Նկար 52. Հրում դրսից դեպի կողմ

Գլխի վրայից գցում հետ՝ կրունկը մրցակցի որովայնին հենելով

Գցում գլխի վրայից հետ՝ կրունկը կամ ծունկը մրցակցի որովայնին հենելով՝ այն հնարքներն են, որոնց ժամանակ հարձակվողը մրցակցին քաշում է դեպի առաջ, երբ նրա կրունկները կտրվում են մրցագորգից մի ոտքով (աջ կամ ձախ), քայլ է կատարում դեպի առաջ և դնում է նրա ոտքերի արանքում նույն գծի վրա: Այնուհետև հարձակվողը նստելով դեպի հետ՝ միաժամանակ մյուս ոտքի կրունկը հենում է նրա որովայնին ու պառկում մեջքի վրա, մրցակցին ձգելով դեպի իրեն՝ նրան իր գլխի վրայից գցում հետ (տես՝ նկար 53):

Հնարքի կատարման ընդհանուր կառուցվածքը

1. Հնարքի կատարման սկզբնական պահին հարձակվողը պետք է ապահովի իր և մրցակցի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի (ՕԸԿ) հայելապատկերման խախտումն այնպես, որ այն դուրս մնա ծանրության ընդհանուր կենտրոնից:

Այդ գործողության հետևանքով երկու պարող-ըմբիշները ծանրության ընդհանուր կենտրոնի խախտման պատճառով սկսում են ընկնել: Հարձակվող պարող-ըմբիշն այնպես է ընկնում, որ ծանրության ընդհանուր կենտրոնի սահմաններում առաջանա հենման նոր դաշտ:

2. Հարձակվող պարող-ըմբիշը կարող է մրցակցին գցել ոչ միայն իր գլխի վրայից, այլև ոտքի սրունքը հենելով մրցակցի ազդրի ներսի երեսին, ծնկամասով նրան ուղղություն տալով՝ կարող է գցել աջ կամ ձախ կողմ:

3. Գցման հետագիծը (լայնույթը) մեծացնելու նպատակով հարձակվողին անհրաժեշտ է ավելի խորը պառկել մրցակցի ոտքերի արանքում:

4. Մրցակցի պաշտպանողական հնարավորությունը փոքրացնելու նպատակով հարձակվողը պարտավոր է մի ձեռքով մրցակցի համանուն ձեռքի վրայից բռնել նրա գոտուց՝ գլուխը կամ պարանոցը վերից:

Նստագցումների իրականացման մարտավարությունը

Նստագցումների իրականացման համար բարենպաստ պայմաններ են առաջանում, երբ

ա) պաշտպանվող պարող-ըմբիշը թեքվում է առաջ և շարժվում դեպի հարձակվողը,

բ) հարձակվողի ոտքը բռնում է և սեղմում է իր որովայնին,

գ) մրցակցին ձգում է դեպի իրեն թեքվելով առաջ (այս դիրքը առանձնապես հարմար է կրունկի և ազդրի ծալվածքի հենումով գցման համար),

դ) պաշտպանվող պարող-ըմբիշը եռանդուն ձևով մոռանալով պաշտպանությունը առաջ է շարժվում՝ ձեռքերն առաջ պարզած:

Բարենպաստ բռնվածքներն են՝

ա) ձեռքը և գոտին վերից՝ համանուն ուսի վրայից,

բ) ձեռքը և պարանոցը վերից՝ հակառակ բռնվածքով,

գ) ձեռքը ձեռքերով բռնելով,

դ) համանուն ձեռքի և իրանի վերին մասից,

ե) պարանոցը, համանուն ձեռքը կամ հագուստը հետևից:

Խուսանավում (շրջանցում, մարտկոչում): Հարձակվողը մեջքով կանգնում է մրցագորգի կենտրոնում, քայլ է կատարում դեպի կողմ, հարմարություն է ստեղծում ծնկափոսով հրելու համար:

Հնարքի իրականացման մարտավարությունը

Նստազգումների ժամանակ հարձակվողի համար բարենպաստ պայմաններ են ստեղծվում, երբ

ա) պաշտպանվողը թեքվում է առաջ և շարժվում է դեպի մրցակիցը,

բ) հարձակվողի ոտքը բռնում է ու սեղմում իր որովայնին,

գ) թեքվում է առաջ և մրցակցին ձգում դեպի իրեն,

դ) ձեռքերը չափից ավելի պարզած առաջ՝ ակտիվ շարժումներ է կատարում:

Տվյալ հնարքի կատարման բարենպաստ բռնվածքները հետևյալն են՝

ա) ձեռքերը ներքևից,

բ) համանուն ուսի վրայից ձեռքի և գոտու բռնվածքները,

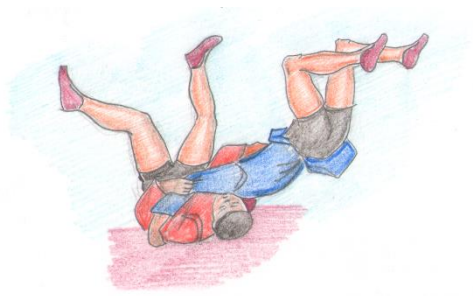
գ) վերևից ձեռքերի և պարանոցի հակառակ բռնվածքները,

դ) ձեռքերով մեկ ձեռքի և իրանի բռնելով,

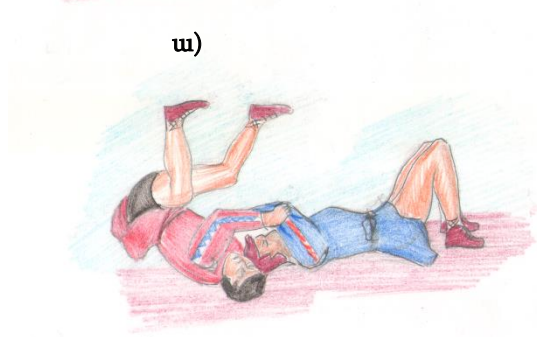
ե) համանուն ձեռքը, պարանոցը կամ օձիքը հետևից բռնելով:



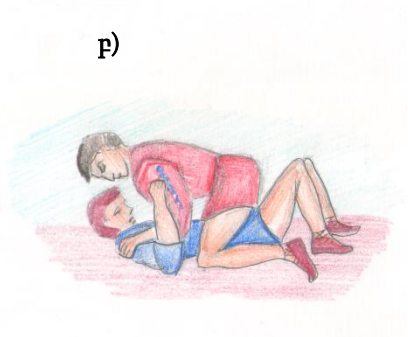
ա)



բ)



գ)



դ)

**Նկար 53. Գցում գլխի վրայից հետ՝ կրունկը հենելով մրցակցի
որովայնին**

Խուսանավում (շրջանցում, մանևրում)

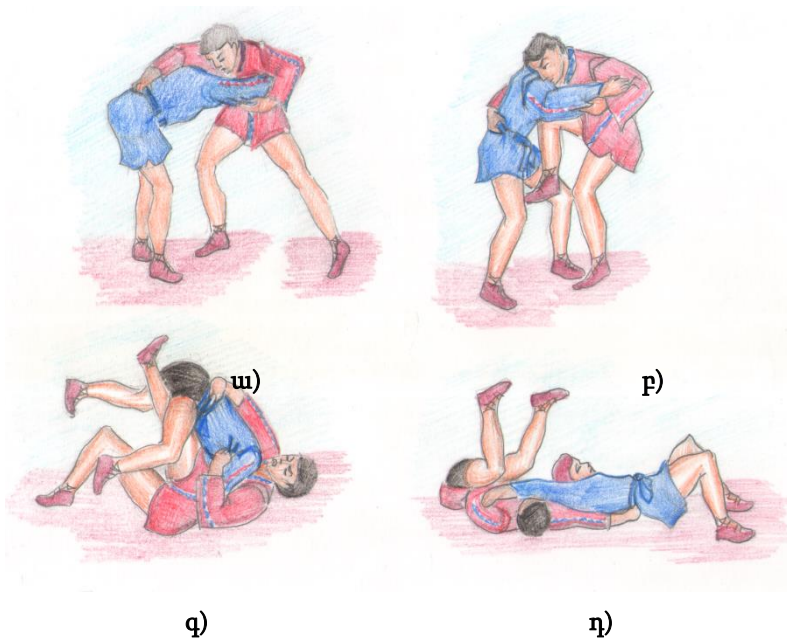
Նստագցումներով կատարվող հնարքների ժամանակ հարձակվողը պետք է ձգտի մեջքով կանգնել դեպի մարզագորգի կենտրոնը: Հետ ընկնելով դեպի մարզագորգի կենտրոն՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը հնարավորություն է ստանում զարգացնել հնարքի հաջող կատարման համար բավականաչափ արագություն:

Պաշտպանվողը, քայլ կատարելով դեպի հարձակվողը, նրա համար բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում՝ գցումն իրականացնելու համար: Շատ հաճախ լավ պայմաններ են ստեղծվում քայլանցումներ կատարելու ժամանակ:

Գցում մրցակցին գլխի վրայից՝ սրունքի նստահրումով

Բարենպաստ պայմանները: Մրցակիցներից մեկն իր կրունկները սովորականից ավելի լայն է դնում հիմնական գծի վրա, իրանը չափից ավելի է թեքում առաջ և աշխատում է մեջքն ուղղել:

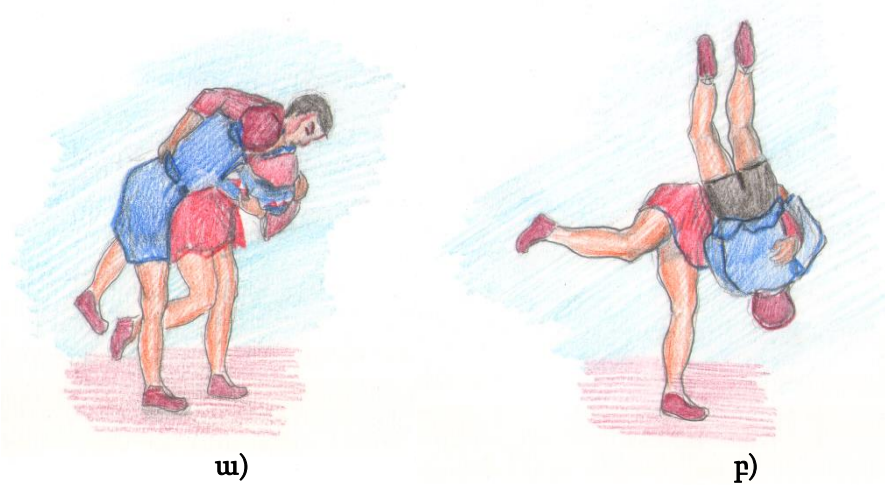
Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Կատարվում է այնպես, ինչպես նախորդ հնարքի ժամանակ, միայն այն տարբերությամբ, որ հարձակվողն իր աջ կամ ձախ սրունքը հենում է մրցակցի որովայնին, իսկ կրունկը նրա աճուկին: Վայր ընկնելով հետ՝ մրցակցին գցում է դեպի հետ ու դեպի կողմ (տես՝ նկար 54):



Նկար 54. Գցում մրցակցին գլխի վրայից հետ՝ սրունքի նստահրումով

Գցում ներսից՝ կոնքի և սրունքի հրումով

Կատարվում է, ինչպես նույն խմբի նախորդ հնարքը, այն տարբերությամբ, որ հարձակվողը ներսի ոտքի ուժգին հրումով մրցակցին ստիպում է գլխի վրայով մի ամբողջական պտույտ կատարել և վայր ընկնել մրցագորգին (տես՝ նկար 55):



Նկար 55. Ներսից մրցակցին ազդրի և սրունքի նստահրումով գցում՝ կողքի վրայից

Գցում ազդրի, մեջքի և ուսի վրայից

Մեջքի կամ ազդրի վրայից կատարվող հնարքները, որոնք իրենց հերթին ունեն շատ տարբերակներ բնորոշ են նրանով, որ տեխնիկական գործողությունը կատարելու համար հարձակվողը մեջքով կամ կոնքով պտտվում է դեպի մրցակիցը, (տես՝ գծապատկեր 7):



***Գծապատկեր 7. Մեջքի և ուսի վրայից գցումների դասակարգումը
«Կոխ» արևելահայկական ըմբշամարտում***

Մեջքի կամ ազդրի վրայից կատարվող գցումների կառուցվածքը

Մեջքի և կոնքի վրայից գցումների իրականացմանը հարձակվող պարող-ըմբիշը պետք է ձգտի, որպեսզի մրցակցի վայր ընկնելը մրցագորգի վրա ավելի արդյունավետ ստացվի, երբ

ա) պաշտպանվողը զրկվում է իր հենման կետից,

բ) նրա ծանրության կենտրոնի հայելապատկերումը (ԾԿՀ)

հանվում է հենման ընդհանուր դաշտից առաջ կողմ կամ դեպի հետ:

Մարմնի քաշի ընկնմանը նպաստում է երկու դեպքում, երբ

ա) պաշտպանվող պարող-ըմբիշը զրկվում է հենման կետից,

բ) նրա ծանրության կենտրոնի հայելապատկերումը հանվում է հենման դաշտից առաջ, կողմ կամ դեպի հետ:

Գցումը կարող է իրականացվել մրցագորգից մրցակցին նախնական «կտրումով» կամ առանց դրա:

Թե՛ մեկ, և թե՛ մյուս դեպքերում՝ բացի մրցակցին հավասարակշռությունից հանելուց, հարձակվողը պետք է մարմնով նրան մոտ գտնվի, ընդհուպ ամուր «կպած» լինի նրա իրանին:

Մեջքի և ազդրի վրայից կատարվող հնարքների արագությունը կախված է՝

ա) պարող-ըմբիշների ելման դրությունից. որքան մեջքի կամ կոնքի հրման ճանապարհը կարճ լինի, այնքան զցման վրա ծախսված ժամանակը քիչ կլինի,

բ) մեջքի կամ կոնքի պտտվելու ժամանակից:

Իսկ մեջքի կամ կոնքի պտտվելու ժամանակը կրճատելու համար անհրաժեշտ է՝

ա) ոտքերի տեղափոխման ժամանակը հասցնել նվազագույնի: Դրա համար հարձակվողը պետք է աշխատի մրցակցին մոտ գտնվել, մրցագորգի հետ շփումը կրճատելու նպատակով՝ նա պետք է ձգտի բարձրանալ ոտնաթաթերին:

բ) մարմնի պտտվելու հարաշարժունության պահը կրճատելուց,

գ) մրցակցին մրցագորգից «կտրման» պահից և հրման ուժից, իսկ վերջինս պայմանավորված է ոտքի, մեջքի և որովայնի մկանների արագ կծկվելու ու թուլանալու հատկությունից, այդ մկանների ուժից և առաձգականությունից,

դ) նշված մկանախմբերի միասնական կծկվելու և համատեղ ֆիզիկական աշխատանք կատարելու ունակությունից:

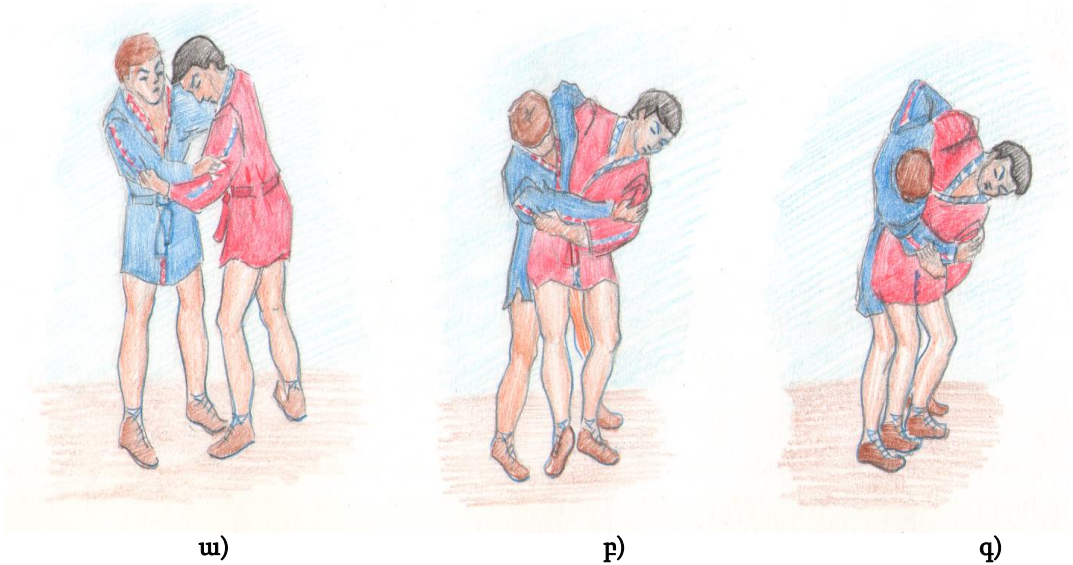
Խուսանավում (մանկրում): Մեջքի և կոնքի վրայից գցումներ կատարելիս հարձակվող պարող-ըմբիշը պարտավոր է՝ մրցակցին ստիպել, որ նա շրջվի, մեջքով կանգնի դեպի դուրս: Քանի որ պաշտպանվող պարող-ըմբիշն իր հերթին նույնպես անընդհատ կփորձի մեջքով պտտվել դեպի մրցագորգի կենտրոն, ակամայից նա իր մարմնի ծանրությունն անընդհատ կտեղափոխի մի ոտքից մյուսին, իսկ դա իր հերթին կտանի նրան, որ անընդհատ կփոփոխվի նրա հենման դաշտը և պաշտպանվողը կկորցնի իր ինքնատիրապետումը, արդյունքում հարձակվող պարող-ըմբիշի համար հարմար պահ կստեղծվի գցում կատարելու համար:

Գցում մրցակցին կոնքի վրայից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կանգնած է ձախ, իսկ հարձակվողը՝ աջ կանգնվածքով:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվողը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի մրցահագուստի աջ արմնկային մասից, իսկ աջ ձեռքով նրա գոտուց՝ ձախ ձեռքի տակից: Հաջորդ պահին հարձակվող պարող-ըմբիշը, ճնշելով մրցակցի վրա դեպի աջ և ցած, ստիպում է, որ նա մարմնի ծանրությունը տեղափոխի ձախ ոտքին: Այդ գործողությանը հաջորդում է ձախ կրունկով քայլի կատարումը դեպի մրցակցի ձախ ոտնաթաթը (տես՝ նկար 56 ա): Հարձակվողը մեծ արագությամբ այդ ոտքի կրունկի վրա պետք է պտտվի և երկրորդ ոտքը տեղափոխի ու դնի մրցակցի ոտքերի

արանքում: Հաջորդ պահին հարձակվողը պետք է թեթևակի կքանստի և կոնքը հանի դեպի դուրս (տես՝ նկար 56 բ): Ծնկները կտրուկ ուղղելով՝ կոնքով տակից հրելով մրցակցին գցի մրցագորգին (տես՝ նկար 56 գ):



Նկար 56. Գցում՝ մրցակցին ազդրի և կոնքի համատեղ հրումով

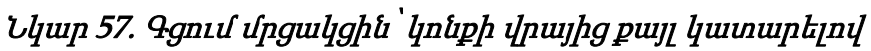
Գցում՝ կոնքի վրայից քայլ կատարելով

Բարենպաստ պայմանները: Մրցակիցը գտնվում է աջ, իսկ հարձակվողը՝ ձախ կանգնվածքում:

Հարձակվողն աջ ձեռքով բռնում է մրցակցի մրցահագուստը ձախ արմնկատակից, իսկ ձախով՝ գոտուց՝ մեջքի կողմից:

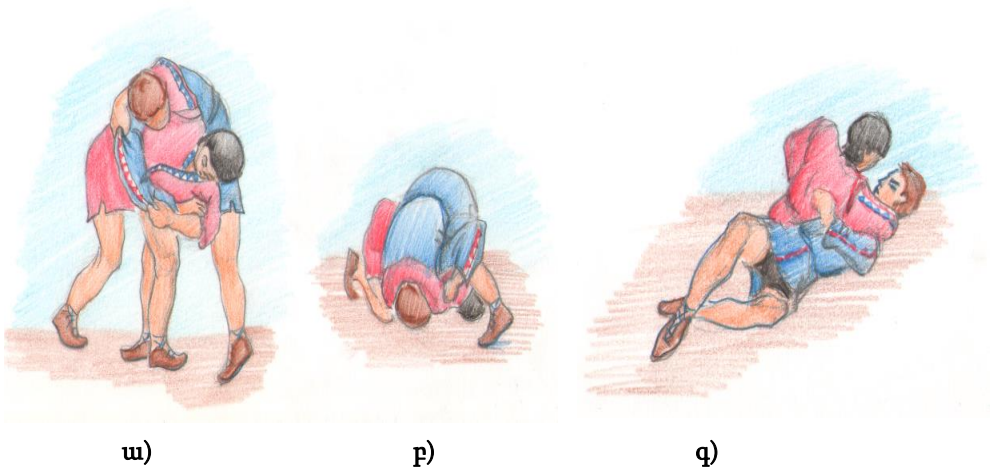
Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվողը ոտքով հրում է մրցակցի ոտնաթաթին և նրան «կտրում» մրցագորգից, ձախ ոտքը տեղափոխում և դնում է նրա ոտքերի միջև (տես՝ նկար 57 ա):

Հաջորդ պահին ոտքերի և կոնքի հիման, ինչպես նաև ձեռքերով մրցակցին ձգելու շնորհիվ, նրան զցում է մրցագործին (տես՝ նկար 57գ):



Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Ձեռքերով ուժեղ ձգելով դեպի իրեն և վեր՝ հարձակվողը մրցակցին բարձրացնում է ոտնաթաթերի վրա:

Մրցակցին ժամանակ չտալով, որ վերականգնի հավասարակշռությունը, հարձակվողը առջևի ոտքով քայլ է կատարում դեպի նրա ոտքերի արանքը, առանց ժամանակ կորցնելու՝ երկրորդ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առջևում դրված ոտքը և դնում առջևում դրված ոտքի կրունկի մոտ, պտտվում և կոնքով հրելով մրցակցին՝ նրան «կտրում» է մրցագորգից, ապա պտտվում 90° - 180° ու գցում մրցագորգին (տես՝ նկար 58):



Նկար 58. Գցում մրցակցին՝ մեջքի վրայից

Գցում մեջքի վրայից՝ համանուն ձեռքի բռնվածքով

Բարենպաստ պայմանները: Երկու պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Պարող-ըմբիշներից մեկը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի թևը աջ թևատակից, իսկ աջ ձեռքով՝ մրցակցի մրցահագուստի աջ կրծքային մասից (չորս մատով ներսից, մեծ մատով վերևից):

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Ձեռքերով կտրուկ մրցակցին ձգելով դեպի առաջ՝ նրան ստիպում է, որ իր ծանրությունը տեղափոխի աջ ոտքի վրա:

Աջ ոտքով քայլելով առաջ, միաժամանակ պտտվելով դեպի աջ՝ ձախ ոտքը դնել աջին մոտ, աջ ձեռքի արմունկով բռնել մրցակցի մրցահագուստի աջ արմնկային մասից, ծնկները թեթևակի ծալել և կռնքը մտցնել մրցակցի տակը, պտտվել, ծնկներն ուղղելու պահին տակից մրցակցին ուժեղ հրել, միաժամանակ ձեռքերով նրան ձգել և գցել մրցագորգին (տես՝ նկար 59):

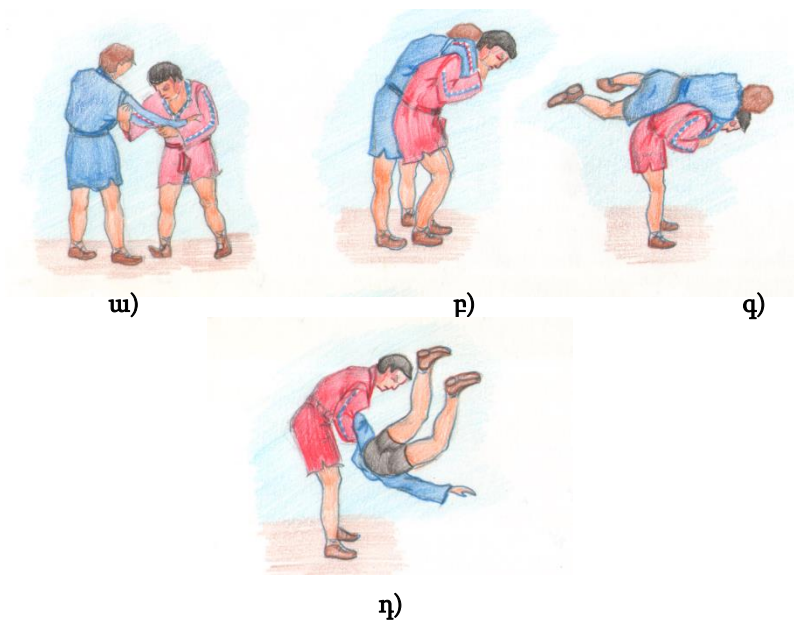


Նկար 59. Գցում մրցակցին մեջքի վրայից՝ համանուն ձեռքի բռնվածքով

**Գցում մեջքի վրայից՝ մրցակցի մեկ ձեռքը բռնած համանուն
ուսի վրայից**

Բարենպաստ պայմանները: Երկու պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Պարող-ըմբիշներից մեկը բռնում է մրցակցի մրցահագուստի արմնկային մասից, իսկ մյուս ձեռքով՝ վերից՝ մրցակցի մրցահագուստի բազկային մասից:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվողն աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ, դեպի մրցակցի ոտքերի արանքը և ոտնաթաթը դնում մրցակցի աջ ոտնաթաթին մոտ: Մրցակցին ձգելով առաջ դեպի իրեն՝ հարձակվող պարող-ըմբիշը երկրորդ ոտքով քայլ է կատարում առաջ, կոնքը մտցնում մրցակցի տակը և ձեռքերով նրան քաշելով և մեջքով տակից հրելով՝ նրան գցում է մրցագորգին (տես՝ նկար 60):



**Նկար 60. Գցում մեջքի վրայից՝ մրցակցի մեկ ձեռքը բռնած համանուն
ուսի վրայից**

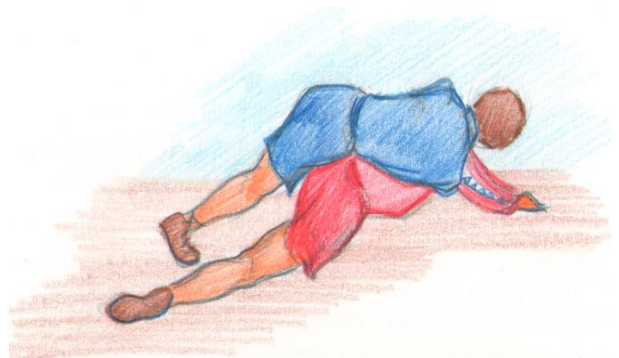
Գցում մեջքի վրայից՝ մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակից

Բարենպաստ պայմանները: Պաշտպանվող պարող-ըմբիշը կանգնած է ձախ կանգնվածքով: Հարձակվողը ձախ ձեռքով բռնում է մրցակցի մրցահագուստը աջ թևատակից, իսկ աջ ձեռքով վերից բռնում է նրա ձախ թևը:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվողը մրցակցին ձգելով առաջ, ստիպում է, որպեսզի մրցակցին իր մարմնի ծանրությունը տեղափոխի ոտնաթաթերին: Միաժամանակ աջ ոտքով քայլ է կատարում դեպի առաջ և ոտնաթաթը դնում մրցակցի ոտքերի միջև՝ հիմնական գծի վրա (ձախ ոտքին ավելի մոտ): Շարունակելով մրցակցին ձգել դեպի առաջ՝ հարձակվողը աջ ոտքի վրա կատարում է դարձում դեպի աջ, ձախ ոտքը դնելով աջ ոտքին մոտ՝ մարմնով կատարում մեծ պտույտ, աջ ձեռքը հենում է մրցագորգին և այդ կողմով վայր ընկնում մրցագորգին (տես՝ նկար 61):



ա)



բ)

Նկար 61. Գցում մեջքի վրայից՝ մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակում

Գցում կրծքի վրայից՝ արտակորվելով հետ

Բարենպաստ պայմանները: Երկու պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Պարող-ըմբիշներից մեկը քայլ է կատարում առաջ, գրկում է մրցակցին, մեկ ձեռքով բռնում նրա գոտու հետևից, մյուս ձեռքով՝ մրցահագուստի արմնկային մասը վերից և իրականացնում գցումը (տես՝ նկար 62):

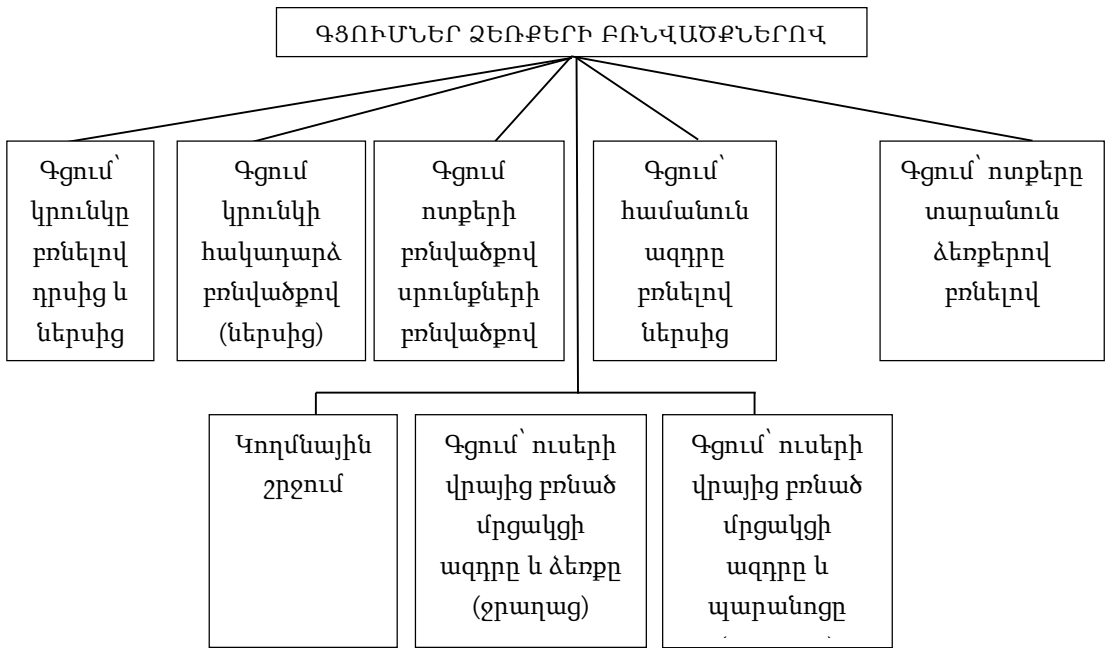


Նկար 62. Գցում մրցակցին կրծքի վրայից՝ արտակորվելով հետ

Գցումներ ձեռքերի բռնվածքներով

Դրանք այն գցումներն են, որոնց կատարման ժամանակ հարձակվող պարող-ըմբիշը ոտքերով չի դիպչում մրցակցի ոտքերին կամ իրանին՝ չնայած որոշ դեպքերում երկու պարող-ըմբիշներն իրանով կարող են միմյանց հպվել, որպես լրացուցիչ հենման կետ մրցակցին շրջելիս կամ մրցագորգից «կտրելիս»: Մրցակցին մրցագորգից «կտրումը», բարձրացումը և գցումը մրցագորգին,

հիմնականում, կատարվում է ձեռքերով և ձեռքերի ուժի հաշվին (տես՝ գծապատկեր 8):



Գծապատկեր 8. Ձեռքերի բռնվածքներով գցումների դասակարգումը «Կոխ» արևելահայկական ըմբշամարտում

Շրջում և գցում կողմ՝ մրցակցին մրցագորգից «կտրելով»

Բարենպաստ պայմանները: Երկու պարող-ըմբիշները գտնվում են աջ կանգնվածքում: Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձախ ձեռքով բռնում է իր մրցակցի մրցահագուստի աջ արմնկատակից, իսկ աջով աջ կողմից՝ գոտին վերևից:

Հավասարակշռությունից հանումը և գցումը: Հարձակվող պարող-ըմբիշը ձեռքերով մրցակցին ձգում է դեպի իրեն, դեպի ձախ և վեր, միժամանակ սուզվելով նրա աջ ձեռքի տակից՝ աջ ձեռքով գրկում է մրցակցի իրանը և մեջքը աջ կողմից, իսկ ձախ ձեռքը նրա

որովայնի առջևից մտցնում է նրա տակը և մրցակցի ձախ կողմում երկու դաստակները միացնում է իրար:

Այնուհետև հարձակվողը մրցակցին «կտրելու» պահին արտակորվում է դեպի հետ, միաժամանակ ձեռքերի և իրանի համատեղ ուժգին «պոկումով» դեպի վեր, հետ և ձախ, մրցագորգից «կտրում» է մրցակցին, նրան շրջում այնպես, որ մրցակցի ոտքերը բարձրանում են վերև, իսկ գլուխը կախվում է դեպի ներքև (տես՝ նկար 63) և հակադարձ շրջումով նրան գցում է մրցագորգին:



Նկար 63. Շրջում կողմ՝ մրցակցին մրցագորգից «կտրելով»

**Կանգնած դրությունում տեխնիկական գործողություններից
համակցումների կառուցման սկզբունքները**

Արևելահայկական «Կոխ» ըմբշամարտում տեխնիկական գործողությունների համակցումների ներքո հասկացվում է

նախապես ծրագրավորված և համակարգված, իրար հաջորդող և մեկը մյուսին լրացնող հնարքներ:

Համակցումներն ընդհանուր առմամբ իրենց մեջ ընդգրկում են երկու, հազվադեպ նաև երեք հնարքներ:

Համակցումները կառուցվում են այնպիսի հաշվարկով, որպեսզի առաջին հնարքի հաշվին բարենպաստ պայմաններ ստեղծվեն երկրորդ և հետագա հնարքների հաջողությամբ իրականացման համար: Համակցումները կազմվում և ուսուցանվում են ուսումնամարզական մարզումների ժամանակ: Այդ բարդ տեխնիկական հնարքները կազմելիս նախատեսվում է, որ պարող-ըմբիշներից մեկը պաշտպանվելով ակամայից բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում առաջին և հաջորդ հնարքի կատարման համար: Համակցումների ժամանակ առաջին հնարքը կարող է դիտվել որպես խաբուսիկ գործողություն, եթե հաշվարկված է այնպես, որ պաշտպանվելով՝ պարող-ըմբիշներից մեկն իր ջանքերն ուղղում է հակառակ ուղղությամբ:

Գցումների համակցումը

Կանգնած գոտեմարտում ընդունված է տարբերել համակցումների երկու տարբերակ՝

- ա) պաշտպանվելու նպատակով պարող-ըմբիշներից մեկի դիմադրությունը՝ ուղղված հարձակվող պարող-ըմբիշի կողմից կիրառվող ճնշման դեմ,
- բ) պաշտպանվելու նպատակով պարող-ըմբիշներից մեկի հակառակ գործողությունները մյուս կամ հարձակվող պարող-ըմբիշի գործողությունների դեմ:

Մեկ ուղղությամբ կատարվող գցումների համակցումներ

1. Ոտքերի բռնվածքով գցում՝ տակահատում կողմ հնարքից:
2. Ոտքերի հակառակ բռնվածքով գցում՝ տակահատում կողմ հնարքից:
3. Գլխի վրայից գցում՝ առաջնային տակահատում հնարքից:
4. Ոտնդիր հետ՝ բռնելով մրցակցի ոտքը «կառչում ներսից» հնարքից:
5. Կառչում կրունկով՝ տակահատում կողմ հնարքից:
6. Կառչում կրունկով՝ տակահատում հետ հնարքից:
7. Ոտնդիր հետ՝ բռնած համանուն ոտքը տակահատում կողմ հնարքից:
8. Կառչում՝ կրունկով ներսից, կառչում ներսից հնարքից:
9. Կառչում ներսից՝ համանուն ոտքով կառչում ներսից հնարքից:
10. Տակահատում ներսից՝ գցում կոնքի վրայից հնարքից:
11. Գցում հրումով՝ գցում կոնքի վրայից հնարքից:
12. Գցում հրումով՝ գցում մեջքի վրայից հնարքից:
13. Սրունքի նստեցում դրսից՝ կոնքի վրայից գցում հնարքից:
14. Տակահատում ներսից՝ կառչում ներսից հնարքից:
15. Գցում հրումով՝ ոտնդիր առաջ հնարքից:

Համակցումներ տարբեր ուղղություններով կատարվող հնարքներից

1. Գցում՝ ուսի վրայից բռնած ձեռքը՝ ծնկամասի հենումով համանուն ոտքի ներսից բռնվածքից:
2. Գցում՝ ձեռքը բռնած թևատակին՝ համանուն ոտքի ներսից բռնումով գցումից:
3. Գցում կոնքի վրայից՝ կառչում ներսից հնարքից:
4. Գցում՝ ոտքերի բռնվածքով՝ գցում կոնքի վրայից հնարքից:
5. Գցում՝ ձեռքը բռնած ուսի վրայից՝ ոտնդիր հետ հնարքից:
6. Գցում՝ բռնելով ձեռքը թևատակում՝ ոտնդիր հետ հնարքից:
7. Գցում ուսի վրայից՝ կոնքի վրայից գցում հնարքից:
8. Գցում կոնքի վրայից՝ ուսի վրայից գցում հնարքից:
9. Գցում կոնքի վրայից՝ տակահատում կողմ հնարքից:
10. Կառչում՝ կրունկով նստելով, ձեռքը թևատակում բռնած գցումից:
11. Կառչում՝ ներսից, կոնքի վրայից կատարվող հնարքից:
12. «Զրադաց»՝ համանուն ոտքի բռնվածքով գցում հնարքից:
13. «Մկրատ»՝ գցում հրումով հնարքից:
14. «Ոտնափաթաթում»՝ կառչում ներսից հնարքից:
15. Հրումով գցում՝ տակահատում կողմ հնարքից:
16. Ոտնդիր առաջ՝ կրունկով կառչում ներսից հնարքից:
17. Ներսից տակահատում ծնկամասից՝ կրունկով կառչում ներսից հնարքից:
18. Ոտնդիր առաջ՝ ոտնդիր հետ հնարքից:
19. Ոտնդիր առաջ՝ տակահատում կողմ հնարքից:
20. Տակահատում առաջ՝ տակահատում կողմ հնարքից:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Աբրահամյան Էդուարդ Ասլանի, Կոնցերտային պիես դաշնամուրի համար, քաղաք Երևան-1961 թիվ, 12-էջ
2. Առաքելյան Վահրամ Բազմասերի, Սաղյան Բորիս Ջինավորի, Սամբո ըմբշամարտ (Ուսումնական ձեռնարկ), քաղաք.Երևան -2007 թիվ, 309-էջ
3. Առաքելյան Վահրամ Բազմասերի, Գալստյան Հոմբերտ Գալուստի, Հարությունյան Խաչիկ Թորգոմի, Ազատ ըմբշամարտ (Ուսումնական ձեռնարկ), քաղաք.Երևան - 2008թիվ, 315-էջ
4. Առաքելյան Վահրամ Բազմասերի, Սաղյան Բորիս Ջինավորի, Ջյուդո ըմբշամարտ (Ուսումնական ձեռնարկ), քաղաք.Երևան-2009թիվ, 308-էջ
5. Առաքելյան Վահրամ Բազմասերի, Սաղյան Բորիս Ջինավորի, Կիրակոսյան Կամո Ժորժիկի, Գալտագազյան Էդուարդ Գևորգի, Հունա-հռոմեական ըմբշամարտ (Ուսումնական ձեռնարկ), քաղաք.Երևան-2012 թիվ, 300-էջ
6. Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Սկսնակ պարախմբերում հայկական շարժումների ուսուցման մեթոդները, քաղաք Երևան-2005 թիվ, 67-էջ
7. Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Ուսուցողական պարախմբերի կառուցվածքային դասակարգումը և տեսական նյութի բաշխումը, քաղաք Երևան-2005 թիվ, 67-էջ

8. Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Ազգային պարարվեստի դերը մատաղ սերնդի բարոյահոգեբանական կերտվածքի ձևավորման գործում, քաղաք Երևան-2006 թիվ, 53-էջ
9. Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Պարարվեստը որպես հասարակական գիտակցության ձև, քաղաք Երևան-2008 թիվ, 61-էջ
10. Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Սկսնակ պարային կոլեկտիվներում ուսումնադաստիրակչական աշխատանքի հիմնական սկզբունքները, քաղաք Երևան-2011թիվ, 120-էջ
11. Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Պարարվեստը հայ մամուլի էջերում (1910-1982թթ.) մաս-1, քաղաք Երևան 2014 թիվ, 512-էջ
12. Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Պարարվեստը հայ մամուլի էջերում (1910-1982թթ.) մաս-2, քաղաք Երևան 2014 թիվ, 512-էջ
13. Զաքարյան Սեյրան Արտուշայի, Փիլիսոփայության պատմություն (ուսումնական ձեռնարկ) 2-րդ հրատարակություն (էջ 243-250), քաղաք Երևան- 2007թիվ, 359-էջ
14. Թումանյան Գեորգի Սահակի, Հայկական ըմբշամարտ «Կոխ» մրցման կանոնները, քաղաք Երևան- 1955թիվ, 39-էջ

15. Թումանյան Գեորգի Սահակի, «Կոխ» հայկական գոտեմարտ, (ուսումնական ձեռնարկ), քաղաք Երևան-1957թիվ, 107-էջ
16. Լիսիցյան Սրբուհի Ստեփանի, Հայկական հինավուրց պարեր (էջ 79-91), քաղաք Երևան-2013 թիվ, 288-էջ
17. Կոմիտաս, Երկերի ժողովածու վեցերորդ հատոր: Դաշնամուրային ստեղծագործություններ՝ խմբագրությամբ՝ Ռոբերտ Արշակի Աթայանի (էջ 25-44) Մշո շորոր (էջ 160-179), քաղաք Երևան-1982 թիվ, 240-էջ
18. Հայ ավանդական երաժշտություն (Հայ ավանդական երաժշտություն մատենաշար), Պրակ II Հատոր (էջ-98,99-100), քաղաք Երևան-2010 թիվ, 120-էջ
19. Հայ ժողովրդական խաղեր, կազմող՝ Վարդ Հարությունի Բդոյան հատոր II, քաղաք Երևան- 1980թիվ , 240-էջ
20. Հայկական ժողովրդական երգեր և պարեր մշակումը՝ Թաթուլ Տիգրանի Ալուրունյանի, քաղաք Երևան-1958 թիվ, 135-էջ
21. Հայկական ՍՍՀ Ազգային «Կոխ» ըմբշամարտ մրցումների անցկացման կանոններ, քաղաք Երևան- 1977թիվ, 17-էջ
22. Ձայնագրեալ Շիրակ երգահան, քաղաք Բեյրութ-1967 թիվ, 207-էջ
23. Ղազարյան Լիդա Գ., Գևորգյան Կարեն Բորիսի, Շարժողական համակարգի դերը պարարվեստում, քաղաք Երևան-2006 թիվ, 58-էջ

24. Ղազարյան Լիդա Գ., Հենաշարժական սարքի դերը պարարվեստում, քաղաք Երևան-2008 թիվ, 43-էջ
25. Ղազարյան Լիդա Գ., Նյարդային համակարգի դերը պարարվեստում, քաղաք Երևան-2008 թիվ, 51-էջ
26. Ղարիբյան Ազատ Թորգոմի, Հայկական ժողովրդական պարեր, քաղաք Երևան-1964 թիվ, 176-էջ:
27. Յուզբաշյան Խաչատուր Գեորգիի, մագիստրական թեզ, «Կոխ» Հայկական Ըմբշամարտի (գոտեմարտ) ծագման զարգացման և պատմագրական վերլուծություն, քաղաք Երևան-2014թիվ, 79-էջ
28. Փալանդուզյան Հրաչուհի, Գործածական բառացանկ, Օտարամուտ բառերի հայերեն համարժեքներ, քաղաք Երևան-2013թիվ, 160 էջ
29. Абрахам Харольд Маслоу Мотивация и личность Город Санкт-Петербург- 2016 год 400-стр.
30. Аршавский Илья Аркадьевич. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 1982.- 270с.
31. Ачкасов Евгений Евгеньевич, Машковский Евгений Владимирович, Левушкин Сергей Петрович. Инструктор здорового образа жизни и всероссийского физкультурно–спортивного комплекса. Готов к труду и обороне”. – М., 2016. - 256с.

32. Бабушкин Геннадий Дмитриевич. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. -Омск, 2013.- 328с.
33. Бабушкин Евгений Геннадьевич, Апокин Виталий Викторович, Шумилин Александр Петрович, Науменко Евгений Александрович. Психология физической культуры. Учебник. Омск, 2016. - 624с.
34. Багадирова Сусанна Кимовна. Спортивная психология. Учебное пособие/Майкоп, 2014.- 247с.
35. Багадирова Сусанна Кимовна. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. Учебное пособие/Майкоп, 2015.- 148с.
36. Байрамкулов Хатит Курманбиевич. Тутуш Горская спортивная борьба. Черкесск, 1971.-160с.
37. Биохимия. Под общей редакцией Меншикова Вадима Владимировича и Волкова Николая Ивановича. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1986. - 381с.
38. Бирюков Анатолий Андреевич. Спортивный массаж. Учебник.- М., 2014.- 576с.
39. Блудов Юрий Матвеевич, Плахтиенко Виктор Александрович. Личность в спорте. Очерки исследование психологии спортсмена.-М.,1987.-154с.
40. Боген Михаил Михайлович. Тактическая подготовка– основа многолетнего спортивного совершенствования: учебное пособие.- М., 2014.-88с.

41. Болгамбаев Металбек Хасаинович. Борьба казахша– курс: Учебное пособие.- Алма-Ата, 1980.- 64с.
42. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М., 2008.- 216с.
43. Борьба. Матчи классической борьбы (стр. 18–20) . - Ленинград, 1949 .- 32с.
44. Братство богатырей (Советско-болгарский сборник по спортивной борьбе). Колесов Анатолий Иванович, Новиков Александр Александрович. Система подготовки борцов с учетом их квалификации и возраста.(стр. 9–21). - М., 1967.- 200с.
45. Буровых Александр Николаевич, Файн Александр Маркович, Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. – М., 1985.- 177с.
46. Васичкин Владимир Иванович. Справочник по массажу.- Ленинград, 1990.- 174с.
47. Велитченко Виталий Кондратьевич. Физкультура без травм. – М., 1993.-128с.
48. Виру Атко Аугустович спорт и внутренняя секреция. – М., 1971.- 48с.
49. Виру Атко Аугустович Гормональные механизмы адаптации у тренировки. – Ленинград, 1981.– 155с.

50. Виру Атко Аугустович, Кырге Пааво Кунович. Гормоны и спортивная работоспособность. – М., 1983. – 159с.
51. Виру Атко Аугустович, Юримяэ Тайво Арнольдovich, Смирнова Тамара Александровна. Аэробные упражнения. – М., 1988.– 142с.
52. Волков Владимир Михайлович, Мильнер Евгений Григорьевич. Человек и бег: медико–биологические основы оздоровительного бега. – М.,1987.– 143с.
53. Волков Николай Иванович, Олейников Владимир Иванович, Эрогенные эффекты спортивного питания. – М., – 2016. – 100с.
54. Вопросы управления тренировочным процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Ленинград, 1972. – 295с.
55. Все о спорте, Справочник. (В 3-х томах) 2-е издание дополненное составитель –Александр Алексеевич Добров, Том–1.– М., 1978. – 520с.
56. Всесоюзная научно–методическая конференция по проблеме «Техническое мастерство квалифицированных спортсменов».– М., 1973 – 128с.
57. Геселевич Виктор Анатольевич. Регулирование веса спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 70с.
58. Геселевич Виктор Анатольевич. Предстартовое состояние спортсмена. –Москва : Физкультура и спорт, 1969 – 85с.
59. Гленн Кардвелл. Питание для чемпионов. – М., 2014.– 256с.

60. Гончаров Григорий Василевич. Классическая борьба для юношей. – М., 1957. – 179с.
61. Горбунов Геннадий Дмитриевич. Психопедагогика спорта. Учебное пособие.– М., 2014. – 328с.
62. Гужаловский Александр Александрович. Физическая культура в режиме дня учащихся. – Минск, 1976 – 112с.
63. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва, и училищ олимпийского резерва. Учебная программа. – М., 2006.– 212с.
64. Добровольский Виктор Константинович. Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях спортом. – М., 1967. – 208с.
65. Донской Дмитрий Дмитриевич. Биомеханика физических упражнений.(2–е издание переработанное и дополненное). – М., 1960. – 240с.
66. Дударев Игорь Лукич, Плахтиенко Виктор Александрович. Как стать сильным, смелым и ловким. – М., 1975. – 164с.
67. Дударев Игорь Лукич, Путивльский Иван Иванович, Культурно–спортивный комплекс.– Киев, 1989. – 100с.
68. Дьячков Владимир Михайлович. Методы совершенствования физической подготовки. (Доклад на первой Всероссийской методической конференции тренеров по спорту). – М., 1960. – 57с.

69. Дьячков Владимир Михайлович. Вопросы управления процессом совершенствования технического мастерства. (Сборник трудов). – М., 1972. – 112с.
70. Изабель Бурно. Массаж. Лучшие техники мира в одной книге. – М., 2015. – 224с.
71. Ильин Евгений Павлович, Психология спорта. Учебное пособие. – Санкт–Петербург 2016. – 352с.
72. Ильина Наталья Леонидовна, Ловягина Александра Евгеньевна. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум.– М., 2016. – 531с.
73. Иорданская Фаина Алексеевна. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования. – М., 2014.– 140с.
74. Калининский Михаил Иванович, Рогозкин Виктор Алексеевич. Биохимия мышечной деятельности. – Киев, 1989. – 143с.
75. Калининский Михаил Иванович. Питание. Здоровье. Двигательная активность. – Киев, 1990. – 172с.
76. Карпман Виктор Львович, Белоцерковский Зиновий Борисович, Гудков Илья Аврамович, Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультураиспорт, 1988. – 206с.
77. Кобяков Юрий Павлович Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – М., 2014. – 256с.

78. Колеман Эллен. Питание для выносливости. 4-ое издание. – Мурманск, 2014. – 190с.
79. Книга учителя физической культуры. (Сборник). Под общей редакцией Владимира Сергеевича Каюрова. – М., 1973. – 336с.
80. Креер Витольд Анатольевич. Ищу единомышленников. – М., 1972. – 166с.
81. Куколевский Георгий Михайлович. Советы врача спортсмену. – Изд.3-е, доп.– М.: Медицина, 1974. – 80с.
82. Кулиненков Олег Семёнович. Медицина спорта высших достижений. Фармакология, психология, диета, физиотерапия, биохимия, восстановление. – М., 2016.– 324с.
83. Ланда Лев Нахманович. Алгоритмизация в обучении. Под общей редакцией Бориса Владимировича Генденко, Бориса Владимировича Бирюкова. – М., 1966.– 523с.
84. Леонтьев Алексей Николаевич. Потребности мотивы и эмоции (конспект лекций).– М., 1971.– 40с.
85. Леонтьев Алексей Николаевич. Деятельность, сознание, личность. – М. 2004.– 325с.
86. Ломов Борис Федорович, Сурков Евгений Николаевич. Антиципация в структуре деятельности. – М., 1980. – 279с.
87. Лубышева Людмила Ивановна. Социология физической культуры и спорта (стр. –240). 4-ое издание. – М., 2015. – 271с.

88. Ляско Елена Еягеньевна, Ноздрачев Александр Данилович, Соколова Людмила Владимировна. Возрастная физиология и психофизиология. Учебник.– М., 2016. – 398с.
89. Майдокина Людмила Геннадьевна. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена: Учебное пособие. – Саранск, 2015.– 154с.
90. Макаренко Антон Семенович. Моя система воспитания. – М., 2016.– 672с.
91. 94. Макаренко Антон Семенович. Методика воспитательной работы. Избранные труды. – М., 2016. – 250с.
92. Маклаков Анатолий Геннадьевич. Общая психология. Учебник. – Санкт–Петербург, 2016. – 583с.
93. Малкин Валерий Рафаилович, Рогалева Людмила Николаевна. Психотехнологии в спорте: Учебное пособие. – Екатеринбург, 2013. – 96с.
94. Марищук Владимир Лаврентьевич, Серова Лидия Константиновна. Информационные аспекты управления спортсменом.– М., 1983. – 111с.
95. Матвеев Лев Павлович. Основы спортивной тренировки, Город Москва–1977год 280 –стр.
96. Матушак Петр Филиппович. 100 уроков Вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2016. – 304с.
97. Меерсон Феликс Залманович, Пшенникова Мая Григорьевна. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М., 1988. – 253с.

98. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов. Сборник научных трудов. Филина Владимира Павловича, Кабачковой П.И.– М., 1975. – 72с.
99. Методики психодиагностики в спорте. Учебное пособие. Марищук Владимир Лаврентьевич, Блудов Юрий Матвеевич, Плахтиенко Виктор Александрович, Серова Лидия Константиновна. 2–е изд. доп. и испр. – М., 1990.– 256с.
100. Михайлов Сергей Сергеевич. Биохимия двигательной деятельности. Учебник. – М., 2016. – 296с.
101. Мороз Роман Павлович. Развивайте силу (5–е доп. издание). – М., 1965. – 130 с.
102. Набатникова Маина Яковлевна. Перспективное планирование тренировки спортсмена. – М., 1960. – 55с.
103. Огородова Татьяна Вячеславовна. Психология спорта. Учебное пособие.– Ярославль, 2013. – 120с.
104. Павлухина Наталья Петровна Классический массаж. Основы теории и практики. Учебное пособие.– М., 2016. – 469с.
105. Письменский Иван Андреевич, Коблев Якуб Комбалетович, Сытник Владимир Иосифович. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М., 1982.– 382с.
106. Платонов Константин Константинович. Проблемы способностей. – М., 1972. – 312с.

107. Платонов Константин Константинович. Структура и развитие личности. – М., 1986. 254с.
108. Плахтиенко Виктор Александрович, Блюдов Юрий Матвеевич. Надежность в спорте. – М., 1983.– 176с.
109. Погосян Мамикон Манукович. Спортивный массаж. Учебное пособие. – М., 2014. –527с.
110. Полиевский Сергей Александрович. Спортивная диетология. Учебник. – М., 2015. –201с.
111. Прохорова Инна Владимировна. Основы развития двигательных способностей. Учебно–методическое пособие. – Волгоград, 2015. – 130с.
112. Психология. Под общей редакцией Мельникова Владимира Михайловича, Волкова Игоря Павловича. Учебное пособие для ИФК. – М., 1987. – 366с.
113. Психология спортивной борьбы. Библиографическое указатель Составитель– Александр Арцрунович Лалаян.– Ереван , 1979. – 58с.
114. Психология спортивной деятельности (сборник статей).– Казань, 1985. – 216с.
115. Пшендин Анатолий Иванович. Физическая культура и питание. – Ленинград , 1985. – 20с.
116. Рабин Анатолий Григорьевич, Дуринян Рубен Ашотович. Центральные механизмы общей чувствительности. – Ленинград , 1975.– 168с.

117. Рогозкин Виктор Алексеевич, Пшендин Анатолий Иванович, Шишина Надежда Николаевна, Питание спортсменов. – М., 1989. –160с.
118. Рогозкин Виктор Алексеевич. Методы биохимического контроля в спорте (Лекция). – Ленинград, 1990. – 178с.
119. Родинов Альберт Вячеславович. Психология спортивного поединка. – М., 1968. – 128с.
120. Родионов Альберт Вячеславович. Влияние психологических факторов на спортивный результат.– М., 1983. –112с.
121. Руснак Петр Кириллович. Трынта. Молдавская национальная борьба.– Кишинев, 1987.– 66с.
122. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 2008. – 236с.
123. Сахабутдинов Магаз Мубаракшинович, Шарафутдинов Дамир Гауфович. Татарская борьба Курэш. Пособие по обучению и тренировке. – Казань, 1974. – 112с.
124. Сермеев Борис Васильевич. Спортсменам о воспитании гибкости. – М., 1970.– 61с.
125. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Под общей редакцией Филина Владимира Павловича.– М., 1968. – 247с.
126. Спортивная борьба. Под общей редакцией Купцова Анатолия Петровича, Катулина Алексея Захаровича,

- Преображенского Сергея Андреевича, 3-е изд. – М., 1978.– 424с.
127. Спортивная физиология. Учебное пособие// под общей редакцией Коца Якова Михайловича, Зимкина Николая Василевича, Панфилова Олега Петровича, Волкова Владимира Михайловича. (стр.53–121). – М., 1986. – 240с.
128. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Ашмарина Бориса Андреевича. Учебное пособие для студентов факультетов физкультуры педагогических институтов.– М., 1990.– 287с.
129. Тесты в спортивной практике. [Пер. с нем.]/ Бубэ Хайнц, Фек Герхард, Штюблер Хайнц, Трогм Фридрих.– М., 1968.– 239с.
130. Точечный и линейный массаж в спорте. Учебное пособие// под редакцией Аверкина Михайловича Тюрина. – Ленинград, 1989. – 38с.
131. Трескин Алексей Валерьевич, Мельникова Наталия Юрьевна. Учебник. История физической культуры и спорта. – М., 2013. – 392с.
132. Туманян Георгий Саакович. Спортивная борьба. Отбор и планирование.– М., 1984. – 144с.
133. Туманян Георгий Саакович. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – М., 1997. – 285с.

134. Тюрин Аверкин Михайлович, Васичкин Владимир Иванович, Техника Массаж.- Ленинград, 1986.- 159с.
135. Фискалов Владимир Дмитриевич, Зубарев Юрий Александрович. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. Учебное пособие. – М., 2013 – 464с.
136. Фомин Николай Андреевич, Филин Владимир Павлович. Возрастные основы физического воспитания. – М., 1972. – 175с.
137. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. Под редакцией Пилюяна Рубена Артаваздовича.-Малаховка, 1993.- 82с.
138. Фред Галла, Гарри Винченци. Сила точечного массажа. – М., 2014. – 560с.
139. Фридман Лев Моисеевич, Волков Кирилл Николаевич. Психологическая наука-учителю. – М., 1985. – 224с.
- 140.Чеснова Елена Львовна. Физическая культура. Учебное пособие (стр.131–155 раздел–9. Основы здорового образа жизни). – Томск, 2013. – 160с.
141. Шанкин Александр Алексеевич, Николаев Вадим Сергеевич. Двигательная активность и здоровье человека. Учебное пособие.- М., 2015. – 80с.
142. Шиян Виктор Владимирович. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М., 1997.- 166с.

143. Шумардин Александр Иванович, Фискалов Владимир Дмитриевич, Зубарев Юрий Александрович, Организационные аспекты управления физкультурно–спортивным движением. Учебное пособие. – М., 2013.– 464с.
144. Яковлев Борис Петрович. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие.– М., 2014. – 311с.
145. Яковлев Борис Петрович. Основы спортивной психологии . Учебное пособие. – М., 2014. – 208с.
146. Яковлев Николай Николаевич. Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований. – М., 1957. – 142с.

Журналы и сборники

147. Научно–периодический журнал № (4). Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. (стр. 37–84). Денисова Галина Сергеевна, Березуцкая Людмила Александровна. Пути совершенствования организации рационального питания студентов (спортсменов). – Барнаул, 2017.– 124с.
148. Сборник итоговый. Всероссийская научно–практическая конференция с международным участием. «Комплексное сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов». (стр. 113–121) Кульназаров Анатолий

Кожекенович. Питание спортсменов в различные периоды подготовки. – М., 2013. – 222с.

149. Сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. Выпуск – 12. Дети, спорт, здоровье:

а) (стр. 91–94) Берулава Каха Мурманович, Кулишенко Ирина Владимировна. Психофизическая диагностика Функциональных возможностей спортсменов в спортивных единоборствах.

б) (стр. 115–119) Катцин Юрий Петрович. К вопросу об индивидуальной скоростно–силовой подготовке самбистов.

в) (стр. 119–123) Катцин Юрий Петрович. Тактическая подготовка самбиста.

г) (стр. 134–138) Строева Ирина Васильевна, Филиппович Александр Юрьевич Индивидуализация силовой подготовки квалифицированных самбисток на основе анализа соревновательной деятельности.

д) (стр. 150–154) Штырков Илья Сергеевич. Анализ эффективности тренировочных средств развития физических качеств и способностей в процессе подготовки борцов на поясах.– Смоленск, 2016. – 205с.

150.«Մատենադարան» Մեսրոպ Մաշտոցի անվան հին ձեռագրերի գիտահետազոտական ինստիտուտ հիմնադրամ, ձեռագիր հ. 211, հ. 212, հ. 515, հ. 1402,

h. 1492, h. 3569, h. 3722, h. 3937, h. 4184, h. 4884, h. 4893,
h. 5451, h. 5472, h. 6451, h. 7550:

Авторефераты диссертации

151. Абдурахманов Абубакар Илагаджиевич. Педагогическая диагностика в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1987.– 22с.
152. Абросимов Вячеслав Всеволодович. Исследование ритмо–скоростной структуры движений бегуна–спринтера возможностей ее совершенствования с использованием тренажерных устройств. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1977.– 24с.
153. Абуасси Усамах Фадлалах. Особенности применения восстановительных средств в тренировочном процессе юных борцов в экологических условиях жаркого климата. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.– М., 1997. – 23с.
154. Аванесов Виталий Усикович. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления в учебно–тренировочном процессе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1973.– 28с.

- 155.Алешинский Сергей Юрьевич. Моделирование пространственных движений человека. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1977. – 11с.
156. Апойко Роман Николаевич. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко–римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико–тактических действий. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Санкт–Петербург, 2005.– 22с.
157. Араратян Анна Бабкеновна. Структура и динамика сенсорного реагирования в процессе совершенствования мастерства.(На материале спорта). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Тбилиси, 1981. – 26с.
158. Бачаев Батр Церенович. Повышение технического мастерства борцов на основе совершенствования методов педагогического контроля. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1986. – 22с.
159. Бегидов Вячеслав Сафарбиевич. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17-летнего возраста. Автореферат диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва., 1987. – 23с.

160. Болобан Виктор Николаевич. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Киев, 1990. – 45с.
161. Бондаревский Ефим Яковлевич. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью молодежи. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М., 1983. – 45с.
162. Бурякин Феликс Григорьевич. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1986. – 25с.
163. Бутаев Георги Ахметович. Физическая культура армянского народа в XIX в. И начале XX века (1827–1920). Автореферат Диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ереван, 1963.– 23с.
164. Венглярский Георгий Болеславович. Управление специальной подготовленностью дзюдоистов высших разрядов на предсоревновательном этапе тренировки. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Киев, 1981.– 24с.
165. Волков Николай Константинович, Динамика предстартового эмоционального состояния и методика его

- регуляции. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.– М., 1976. – 25с.
166. Вороненко Сергей Федорович. Формирование ритмоскоростной структуры двигательного навыка в спортивном плавании с использованием искусственно созданных условий. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1987. – 23с.
167. Герасимов Сергей Иванович. Влияние двигательной асимметрии на формирование технологических действий юных борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1990. – 25с.
168. Григорьев Сергей Александрович. Техническая подготовка юных борцов–самбистов на основе совершенствования функции равновесия. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1986–. 22с.
169. Губанов Виктор Сергеевич. Методы повышения экономичности движений высококвалифицированных велосипедистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1991.– 20с.
170. Дашкевич Олег Васильевич. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях. Автореферат

- диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук.– М., 1985. – 36с.
171. Земин Валерий Андреевич. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени. Кандидата педагогических наук. – М., 1975.– 26с.
172. Дзуренда Владимир. Структура учебного материала начальной технико–тактической подготовки дзюдоистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1990.– 22с.
173. Дунаев Константин Степанович, Развитие силовой выносливости у биатлонистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1979. – 18с.
174. Дутов Владимир Савватеевич. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг–партнеров. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1985. – 20с.
175. Дьячков Владимир Михайлович. Экспериментальное обоснование и разработка системы тренировки в скоростно–силовых видах спорта.(По материалам исследований легкоатлетов–прыгунов). Доклад, обобщающий опубликованные труды, представленные для защиты на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М., 1963. – 50с.

176. Закарьяев Юсуп Магомедович. Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения технике борьбы Дзюдо подростков 12–15 лет. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1982. –15с.
177. Зобков Валерий Александрович. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – М., 1982.– 20с.
178. Золотухин А. А. Влияние специальной тренировки вестибулярного анализатора на двигательные функции юных гимнасток. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук.– Смоленск, 1965.– 20с.
179. Иванченко Михаил Михайлович. Тактические компоненты бросков из партера в греко–римской борьбе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 2006. – 23с.
180. Ионов Станислав Федорович, Исследование методики совершенствования технических действий в борьбе самбо на основе специальной скоростно–силовой подготовки. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1974.– 21с.

181. Керимов Фикрат Азизович. Теоретико–методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М., 1995. – 53с.
182. Киракосян Оганес Егишевич. Средства и методы педагогического контроля силовой подготовленности борцов. (По показателям мышц брюшного процесса и поясничной области). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1983. – 23с.
183. Крепчук Игорь Николаевич, Сопряженное воздействие специализированных подвижных игр на физические качества и навыки единоборства юных борцов на этапе начальной подготовки. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Минск, 1987.– 23с.
- 184.186. Кузнецов Анатолий Иванович. Нормативные показатели специальной физической и технико–тактической подготовленности с учетом спортивной квалификации и возраста. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1986. – 24с.
185. Лебедев Вячеслав Кузьмич. Коллективная музыкальная деятельность как средство формирования личности

- младшего школьника. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Киев, 1981. – 21с.
186. Литманович Аркадий Владимирович. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Омск, 1987.– 22с.
- 187.Лях Владимир Иосифович. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М., 1990. – 43с.
188. Мартемьянов Юрий Григорьевич. Комплексная оценка перспективности квалифицированных дзюдоистов–юниоров. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. –Ленинград, 1990. – 20с.
189. Медников Роман Николаевич. Асимметричность технических действий в футболе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1975.– 29с.
190. Мичуда Юрий Петрович. Функционирование и развитие сферы физической культуры и спорта в условиях рынка. Автореферат диссертации на соискание ученой степени

доктора физического воспитания и спорта.– Киев, 2008. – 41с.

191. Мкртумян Мельсик Паргегович. Влияние вербальных компонентов психологической регуляции на результативность деятельности(на материале спортивной борьбы дзюдо). Автореферат диссертации на соискание ученой степени, кандидата психологических наук. – М.,1984.– 20с.
192. Мороз Валерий Васильевич. Эффективность выполнения технологических действий на основе повышения специальной скоростно–силовой подготовленности борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1983.– 24с.
193. Никитин Сергей Николаевич. Техничко–тактическая подготовка борцов на основе целенаправленного развития ловкости. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1990.– 24с.
194. Никитина Елена Дмитриевна. Конструктивная деятельность тренера. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1983. – 24с.
195. Никифоров Виталий Андреевич. Особенности педагогического контроля в тренировке юных борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1983.– 21с.

196. Николаёнок Гарри Васильевич. Оперативное мышление борцов и экспериментальное обоснование методики его воспитания. (На материале Классической борьбы). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1979.– 21с.
197. Ондар Оргеллээр Чувурекович. Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы. (На примере борьбы Хуреш). Автореферат соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1985. – 18с.
198. Павлов Александр Емельянович. Особенности методики обучения основным техническим приемам классической борьбы спортсменов 12–16лет. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1988.– 24с.
199. Панфилова Нина Васильевна. Развитие координации детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М.,1992. – 19с.
200. Петерсон А. А. . Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Рига, 1971.– 41с.
201. Петухов Владимир Евгеньевич. Особенности предсоревновательной подготовки борцов, применяющих

- снижение веса. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1984. – 22с.
202. Петухов Владимир Евгеньевич. Особенности педагогического контроля в регулировании тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1986. – 23с.
203. Пидоря Анатолий Михайлович. Методические приемы совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1988. – 24с.
204. Пилюян Рубен Артаваздович. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М., 1985. – 50с.
205. Погосян Мамикон Манукович. Специальные средства восстановления работоспособности борцов в перерывах между соревновательными схватками. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1983. – 23с.
206. Пойманов Владимир Петрович. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической

- направленности борцов высокой квалификации. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1982.– 20с.
207. Попов Григорий Иванович. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных достижений. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М., 1992.– 48с.
208. Пронин Сергей Александрович. Формирование теории вида спорта. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1989.– 22с.
209. Саакян Эрнест Егишович. Развитие физической культуры и спорта в Закавказье в период федерации (1922–1937). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1971.– 25с.
210. Сагиян Борис Зинаворович Групповые особенности физической подготовки борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1972. – 19с.
211. Садовски Ежи Перенос тренированности в циклических и ациклических упражнениях. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1986.– 23с.

212. Самвелян Левон Артаваздович. Повышение устойчивости атакующего действия борца против нарастающего утомления. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1971. – 20с.
213. Сасин Михаил Петрович. Комплексная система педагогического контроля за технико–тактической подготовленностью борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.– М., 1988. – 24с.
214. Сиккут Тыну Херманович. Динамика и взаимосвязь двигательных способностей свойств внимания и оперативного мышления у борцов в процессе многолетней тренировки. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1987.– 19с.
215. Талышев Феликс Михайлович. Исследование физиологического механизма точности воспроизведения пространственных и силовых характеристик движений. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук.– М., 1964. – 19с.
216. Туманян Георгий Саакович. Армянская спортивная борьба. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по физической культуре. Го– Ереван, 1956. – 23с.
217. Туревский Илья Мордухович. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей. (структура,

- онтогенез, тренировка). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1980. – 20с.
218. Чачанашвили Мордех Гершоевич. Влияние форсированного снижения массы тела физическими нагрузками и в парной бане на функциональное состояние борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук. – Тбилиси, 1985. – 25с.
219. Чернышов Владимир Анатольевич. Техническая подготовка юных борцов на основе формализованных моделей приемов борьбы. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1990. – 23с.
220. Чочарай Захарий Юрьевич. Обучение борцов вольного стиля атакующими действиями с захватом ног. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Киев, 1983. – 24с.
221. Шахмурадов Юрий Аванесович. Научно–методические основы многолетней технико– тактической подготовки борцов. (На примере вольной борьбы). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М., 1999.– 60с.
222. Шахов Шахбас Курамагомедович. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности юных борцов вольного стиля в учебно–тренировочных

- группах на этапах годового цикла. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 1987.– 24с.
223. Ширяев Анатолий Григорьевич. Исследование и реализация в педагогическом процессе взаимосвязи физической подготовленности и технического мастерства высших разрядов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград, 1974. –18с.
224. Ширяев Анатолий Григорьевич. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук.– Санкт–Петербург, 1992–. 46с.
225. Якутель Меридан. Организационно–методические основы системы детско–юношеского спорта в Израиле. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Киев, 1997.– 23с.
226. Guilford Y.P., A system of the psychomotor abilities // Am. Journ psychology.– 1958
- 227.. Kovar R. The conception, structure and frequency of the sports talent in apopulation (R.Kovar) Sport kinetics. Theories of human Motor performanceand their reflections in practice. – Germany, Magdeburg, P. 96,

228. Przybłski W., Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej, AWF, Gdansk. 1997

ՀԱՎԵԼՎԱԾ

Աշխատանքի ամփոփում

Խաչատուր Գեորգիի Յուզբաշյանի՝ «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ- ըմբշամարտ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկի վերաբերյալ

Բոլոր ժամանակաշրջաններում, անկախ տնտեսական, հասարակական-քաղաքական գոյաձևերից, միշտ առաջ է մղվել մարդու համակողմանիության զաղափարը, որն իր մեջ ներառել է անձի ձևավորումը, ընդհանուր զարգացումը և սոցիալականացումը, ասել է, թե մարդ արարածի ներդաշնակ դաստիարակությունը:

Այս պարագայում գլխավոր խնդիրը դառնում է մանկական վաղ հասակից սկսած՝ մատաղ սերնդի բազմակողմանի դաստիարակությունը, նրա ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի համակողմանի զարգացումը:

Այսպես՝ «համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացած» անձնավորությունը նա է ուլ.

- մտավորապես զարգացած է,
- բարոյապես բարձր, մաքուր և անաղարտ՝ լայն իմաստով,
- աշխատասեր է,
- ֆիզիկապես կատարյալ՝ աշխատունակ իմաստով,
- ունի գեղեցիկի զգացում և բարձր ճաշակ:

Եվ եթե նկատի ունենանք, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը իր բովանդակությամբ.

- անձնավորության վարքագծի կառավարումն է,
- ֆիզիկական զարգացման կառավարումը,
- մարդու վրա սպորտային հատուկ միջոցներով ներգործումը:

Իր առջև դրված խնդիրներով.

- մարզիկների առողջության ամրապնդումն է,
- ֆիզիկական նորմալ զարգացումը,
- մարզվողներին հատուկ սպորտային գիտելիքներով զինումը,
- նրանց շարժողական ունակություններ և հմտություններ պատվաստելը, ապա այն դառնում դաստիարակության բոլոր բաղադրամասերի՝ մտավորի,

բարոյականի, գեղագիտականի, աշխատանքայինի, բնապահպանականի համադրություն: Իր բովանդակությամբ, խնդիրներով, ձևերով նպաստում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնախնդրի լուծմանը:

Իսկ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնախնդրի լուծմանը նպաստում է «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտը:

Այստեղ շեշտը դրվում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վրա, համարելով, որ դա առաջնային նպատակ է հետապնդում կառավարել մարդու ֆիզիկական զարգացումը և վարքագիծը: Ամրապնդել նրա առողջությունը և բնական ֆիզիկական առաջընթացը: Երիտասարդ մարդուն զինել շարժողական ունակություններով և հմտություններով: Այս ամենն իր մեջ ներառում է «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտը, որն ազգային երևույթ է:

Մեր առաջ քաշած դաստիարակչական խնդիրները համապատասխանում են հայ ժողովրդի ֆիզիկապես և մտավորապես ուժեղ լինելու, նաև համամարդկային արժեքները կրելու բնական ձգտումներին և առանձնահատուկ նշանակություն ունի հայապահպանության հարցի լուծման գործում և հատկապես սփյուռքում:

Ջավախքի տարածաշրջանի օրինակով «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկը, ամբողջական ներդրում է ֆիզիկական և գեղագիտական դաստիարակության հայկական ավանդական երաժշտարվեստի, պարարվեստի և ըմբշամարտի բնագավառներում: Այս ծավալուն և զիտական, բարոյագիտական, գեղագիտական ու մեթոդաբանական կշիռ ներկայացնող մենագրությունը հեղինակը կառուցել է ուսուցողական (դիդակտիկական) հիմնավորում ունեցող չորս, մեկը մյուսին լրացնող և միմյանց օրգանական շարունակություն կազմող, ամբողջացնող մասերից, որոնք են.

ա • «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի մասին պատմական ակնարկը,

բ • «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի ձևավորման ու զարգացման գիտատեսական հիմունքները,

գ • «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտին գործնական մարզումների երկու հիմնական տարատեսակների (արևելահայկական և

II

արևմտահայկական) ընդհանուր ծրագրային բազմաբովանդակ ուսումնա-մարզական նյութերը,

դ • «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի մասնակցող պարող-ըմբիշների նախապատրաստման և տարբեր տարիքային խմբերի համար նախատեսված, տարբերակված մեթոդական մասերը:

Հայաստանի Հանրապետությունը 1990-ական թվականներից հետո ժառանգեց ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարման կայացած կազմակերպական կառուցվածք, այլև տնտեսական հարաբերությունների, արդեն մեր պահանջները չբավարարող համակարգ: Հենց դա էլ հայկական ազգային սպորտը և հատկապես զանգվածային սպորտը դրեց շատ դժվարին դրության մեջ:

Կյանքն ապացուցեց, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մերձեցման անհրաժեշտությունը գործունեության այնպիսի ոլորտների հետ, ինչպիսիք են հոգևորը, բարոյագիտականը, գեղագիտականը, տնտեսականը, սոցիալ-կենցաղայինը և իրավականը, խիստ անհրաժեշտ են:

Էլ ավելի կարևորելով մանկավարժական և հոգեբանական ոլորտները, հեղինակը գտնում է, որ մշտապես փոփոխվում է նաև բնագավառի ֆինանսական վիճակը, քանի որ առաջ են գալիս.

- բյուջետային ֆինանսավորումից մինչև ինքնաֆինանսավորման անցման,
- վճարովի ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և սպորտային ծառայությունների ընդլայնման,
- առևտրային գործունեության զարգացման նոր և լուծում պահանջող պայմաններ:

Ասել է, թե նոր պայմաններում ֆիզիկական կուլտուրան ու սպորտը, անգամ ազգային սպորտը իր «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի ձևով դառնում են ձեռներեցություն (բիզնես), որն էլ թելադրում է նորագույն ինտենսիվ կառավարչական աշխատանքակերպի մշակման անհրաժեշտությունը, որոնք էլ պահանջարկ են վայելում ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում:

Այս առնչությամբ լուրջ փոփոխություններ են տեղի ունեցել.

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կազմակերպման ու կառավարման մենեջմենթում,

III

- ֆիզիկոսության ու սպորտի տնտեսական գործունեության հիմնական ուղղություններ արմատական փոփոխման շուկայագիտության (մարքեթինգի) մեջ,
- չափորոշիչային, իրավական և օրենսդրական նոր բազայի ստեղծման գործում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում սպորտային իրավունքի հարցերում:

Ըստ մենագրության հեղինակ և հետազոտող Խաչատուր Գեորգիի Յուզբաշյանի «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտը մինչ մարզաձևի վերածվելը սկզբնավորվել է մնջախաղի տեսքով, այնուհետ կայացվել, ապա իրականացվել է. հնագույն ժամանակաշրջաններում նախ լինելով մարդու գոյության արդունավետ միջոց, ապա ժամանակի ընթացքում կատարելագործվել ու դարձել է մարդու տեխնիկական գործողությունների մի ամբողջ համալիր, որն իր հերթին առաջնային տեղ է զբաղեցրել սերունդների ռազմա-հայրենասիրական դաստիարակության կարևորագույն գործում, հատկանշական է, որ մարզական և մրցակցային լինելուց բացի, դարեր շարունակ հայ ժողովրդի կենցաղում հանդես է եկել ծիսական ու դիցաբանական տարաբնույթ դրսևորումներով, որոնք լրացվելով, նորոգվելով, հստակեցվելով դարձել են նաև ռազմարվեստ, որի մասին հիշատակվում են ոչ միայն հին ձեռագրերի, մատենագիտական և բանահյուսական նյութերում, այլև գիտական հիմնավորումներով տրված է գրախոսվող մենագրության մեջ:

«Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի դաստիարակչական գործն արդյունավետ դարձնելու համար գրքի հեղինակը կարևորում է.

- այդ գործով սպորտային կազմակերպությունների գործունեության բովանդակության ուսումնասիրումը,
- դրանց կառավարման, ֆինանսական և աշխատանքի արդյունավետության գնահատման կարևոր գիտական հիմնախնդիրների առանձնացումն ու վերլուծությունը,
- ֆիզիկական կուլտուրայի ու սպորտի շարժման նոր հայեցակարգային գաղափարի սահմանումը, որը, մեր կարծիքով, դրվելու է այս բնագավառի

IV

հետագա զարգացման հիմքում և մեթոդաբանորեն կապվում է արդի փուլում հասարակության զարգացման գերիշխող գաղափարի հետ:

Առանձնակի ուշադրության է արժանի այս արժեքավոր աշխատանքի «Տեսական մասը», որն իր մեջ ներառում է ամբողջական և ընդհանուր համապարփակ միաձուլում, և «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի կարևորման և արժևորման գիտատեսական հիմունքները: Հեղինակը շեշտը դնում է.

- ֆիզկուլտուրային-սպորտային շարժման կառավարման կառուցվածքի և մեխանիզմների փոփոխությունների,
- կառավարման բնագավառի չափորոշիչ-վարչական մոտեցումների, որոնք իրենց տեղը չեն զիջում կառավարման շուկայական համակարգներին
- ֆիզկուլտուրային-սպորտային շարժման հայեցակարգային գաղափարների վրա:

Միաժամանակ շեշտը դնում է հատկապես այն խնդիրների լուծման վրա, որոնք վերաբերում են «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի երկու հիմնական տարատեսակների ձևին և բովանդակությամբ, մարզումներին և մրցումներին նախապատրաստվելու տեխնիկային ու աշխատանքանակի գործնական կիրառմանը, պարող-ըմբիշի առողջության ամրապնդմանը, «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի ուղղությամբ տեսական գիտելիքների ձեռքբերմանը:

Հեղինակն առանձնացնում է «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի ուղղությամբ պետական քաղաքականության նպատակներն ու խնդիրները, որոնք իրենց մեջ ներառում են.

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, ինչպես նաև երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության և «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի տարածման գծով տարվող քաղաքականության վերլուծությունը,
- այդ ուղղությամբ միտումների և օրինաչափությունների ուսումնասիրումը,
- ռազմավարության և հայեցակարգերի ծրագրի մշակումը և իրականացումը,
- այդ գծով ֆիզիկական դաստիարակության գիտականորեն հիմնավորված համակարգի ստեղծումը,

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ու հատկապես «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի հետագա զարգացման հեռանկարային ուղղությունների կանխատեսումը:

Եվ որպես «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ- ըմբշամարտի ուղղությամբ պարող-ըմբիշի կատարելագործման արդյունավետության հիմք, սույն մենագրության հեղինակը տեսնում է.

- պարող-ըմբիշին նախատեսված հիմնական երաժշտության նոտաներից ու պարեղանակներից,
- պարող-ըմբիշին նախատեսված հայկական ժողովրդական պարի առանձնահատկությունը,
- պարող-ըմբիշին նախատեսված պարարվեստում շարժողական համակարգի կարևորությունը,
- պարող-ըմբիշին նախատեսված նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները,
- պարող-ըմբիշին նախատեսված հենաշարժական «սարքի» նշանակությունը,
- պարող-ըմբիշների սկզբնական համամասնություններում ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի հիմնական առանձնահատկություններ,
- պարող-ըմբիշի ֆիզիկական աշխատունակության բարելավմանը նպաստող մերսման և ինքնամերսման,
- պարող-ըմբիշի օրգանիզմի վրա մերսման և ինքնամերսման,
- պարող-ըմբիշի կողմից հիմնական ձևերով և տարբերակներով մերսման ու ինքնամերսման,
- պարող-ըմբիշի համար առաջնային համարվող մարմնամասերի մերսման և ինքնամերսման մեջ:

Հեղինակն այս ամենը լրացնում է նաև մերսման ու ինքնամերսման ծագման և զարգացման մասին պատմական համառոտ տվյալներով:

Մենագրության կիրառական նշանակության հիմքն են կազմում «Ուսումնամարզական և գործնական մարզումների ծրագրային նյութերն» ըստ տարիների, սահմանված հատուկ.

- սկզբնական պատրաստության խմբերի,

VI

- ուսումնա-մարզական խմբերի,
- մարզական կատարելագործման խմբերի համար, հեղինակը շարադրանքը դարձնում է գիտական, կարևոր տեղ հատկացնելով
 - տեխնիկա-մարտավարական պատրաստության նկարագրությանը,
 - գոտեմարտերի վարման մարտավարությանը,
 - ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը,
 - պարող-ըմբիշի կամային որակներին, հոգեբանական, բարոյագիտական և մեթոդաբանական պատրաստությանը,
 - պարող-ըմբիշի ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությանը,
 - մտավոր և մկանային ուժի հնարավորություններին:

Մենագրության տվյալ մասում հեղինակը կարևորում է «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտի հետ կապված տերմինաբանության դասակարգումն ու համակարգումը, կապված նրա.

- տեխնիկական կողմի և գիտագործնական հիմունքների,
- կիրառման հիմնական դրույթների,
- մարզման և մրցման ժամանակ պարող-ըմբիշի հիմնական տեղաշարժերի, բռնվածքների և այլ տեխնիկական գործողությունների հետ:

Գիտականորեն հիմնավորված այս ինքնատիպ մենագրությունը աչքի է ընկնում նաև իր մեթոդական մասերով:

Նրա «Մեթոդական մաս-1»-ը հայտնի է.

- պարող-ըմբիշներին նախատեսված թաշկինակներով պար,
- պարող-ըմբիշների սկսնակ խմբակում հայկական պարային հիմնական (բազային) շարժումների ուսուցման մեթոդը:

Նրա «Մեթոդական մաս-2»-ը հայտնի է.

- պարող-ըմբիշի կողմից մարզումներից և մրցումներից առաջ ինքնուրույն նախավարժանքների կատարման,
- մարտավարական (տակտիկական) պատրաստության միջոցների ձեռքբերման,
- պարող-ըմբիշի մկանային ուժի մշակման,
- պարող-ըմբիշի արագաշարժության կատարելագործման,

VII

- պարող-ըմբիշի գոտեմարտը ձեռնարկելու, գոտեմարտելու ընդունակությունների և հմտությունների կիրառման նկարագրական հիմնավորումներով:

Նրա «Մեթոդական մաս-3»-ը հայտնի է՝

- պարող-ըմբիշի կողմից ինքնաապահովումով և ապահովմամբ,
- պարող-ըմբիշի տեխնիկական գործողությունների նկարագրությամբ, դրանց արդյունավետությունն ապահովող բազմաբնույթ հնարքների տիրապետման և իրականացման մարտավարության մանրակրկիտ վերլուծություններով:

Մենք ամբողջապես համոզված ենք, որ դպրոցականների և սովորող երիտասարդության համար ֆիզիկական կուլտուրայով, սպորտով ուղղակի զբաղվելը, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասաժամերին կանոնավոր մասնակցելը և հատկապես «Գոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտը որպես սպորտաձև ընտրելը, ըստ հեղինակի ինքնանպատակ չեն: Դպրոցներում, միջնակարգ ու բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում դասավանդվող հարյուրավոր տեսական ու գործնական առարկաների մեջ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, ֆիզիկական կուլտուրան ու սպորտը այն առանձնահատուկ և խիստ անհրաժեշտ միջոցներն են, որոնք պատանուն և աղջկան, կուլում են ֆիզիկապես, բարելավում առողջությունը, նրան դարձնում են ինքնավստահ ու համարձակ, հայրենասեր, իսկ սույն մենագրությունը առավել քան բավարարում է ուսուցողականի (դիդակտիկայի) բոլոր պահանջներին և հիմնված է մատչելիության և զննականության հանրահայտ սկզբունքների վրա, միաժամանակ նյութի շարադրանքը բխեցնելով այդ առանձնակի կարևոր սկզբունքների «ուսուցողական (դիդակտիկական) կանոններից», որոնք են՝

- սուբյեկտի իրական մակարդակի, տարիքի, հոգեբանական առանձնահատկությունների և անհատականության հաշվառումը,
- դժվար առաջադրանքների շարադրանքը մատչելիությամբ և պատկերազարդ ներկայացնելը,
- նորը նախապես հայտնի հնի հետ կապակցելը,
- բացատրությունների մեջ զննական տարրեր օգտագործելը.
- զննականության տեսանկյունից ապահովելը,

VIII

- շարադրանքի բովանդակության և նրա մեջ զննական պատկերների հարաբերակցության ապահովումը:

Սույն մենագրության մեջ դրա վառ ապացույցն են շարադրանքում մոտ երկու հարյուրի հասնող «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտում պարի և գոտեմարտի անցկացման շարժումների, դիրքերի, հնարքների նկարներով ցուցադրությունները, գիտական հետազոտության արդյունքներն ապահովվող 9 աղյուսակները, 7 գծապատկերները, օգտագործված գրական աղբյուրների ընդհանուր քանակով երկու հարյուրից անցնող նյութերի, որոնցից յոթանասուներկուսը ատենախոսական սեղմագրեր:

Մանկավարժական գիտության գիտական «դասին» ներկայացվող մենագրության մանրամասն, ամբողջական ուսումնասիրությունը մեզ բերեց այն հիմնավոր եզրակացության, որ սույն ուսումնամեթոդական ձեռնարկը հանդիսանում է հեղինակի ութամյա գիտահետազոտական աշխատանքի ամփոփումը, որը հավաստի է ու հիմնավորված.

- ծավալուն պատմագիտական հիմքով,
- հետազոտվող թեմայի նպատակին և խնդիրներին համապատասխան մեթոդների կիրառմամբ,
- հիմնախնդրի համակողմանի ուսումնասիրությամբ,
- սոցիոլոգիական հարցումների մասնակիցների անհրաժեշտ քանակակազմով,
- սոցիոլոգիական հարցման ճշգրիտ մշակմամբ,
- հեղինակի կողմից հրատարակած թեմային վերաբերող աշխատանքներով:

Սույն աշխատությունն իր կառուցվածքով և բովանդակությամբ ամբողջապես իրավունք և հնարավորություն է ընձեռում՝

- կառչել ազգային արմատներին,
- նոր շունչ տալ և նորովի մոտենալ հայկական ազգային արժեքներին, մասնավորապես «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտին,
- այն վերածել համամարդկային արժեքի և աշխարհին ներկայացնել «Կոխ» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտը որպես հայության ճանաչելիության ևս մեկ հզոր այցեքարտ:

IX

Այս մենագրությունը իրավամբ ինքնատիպ է և սպասված, հիմնախնդրի ուղղությամբ ավարտուն և ամբողջական, ինքնուրույն, գիտական ու գիտամեթոդական բարձր մակարդակով գրված ուսումնամեթոդական ձեռնարկ է, որն ամբողջովին առավել քան բավարարում է այդ կառուցվածքի ու բնույթի աշխատանքներին ժամանակակից ներկայացվող ամբողջական գիտական ու ուսուցողական (դիդակտիկական) պահանջներին:

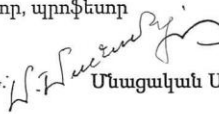
Ասել է, թե օգնում է պատանիների, աղջիկների ու երիտասարդության.

- գիտական աշխարհայացքի և ազգային հոգեբանության ձևավորմանը,
- պատանու, աղջկա ու երիտասարդի կամքի ու բնավորության, աշխատասիրության, բարոյական վարքի ու գիտակցության զգացմունքների, ունակությունների և դաստիարակմանը,
- գեղագիտական ճաշակի պատվաստմանը,
- մտածողության, դիտարժանության, հիշողության, ուշադրության, երևակայության, իմացական գործունեության զարգացմանը:

Վերը թվարկված հանգամանքները մեզ հիմք և իրավունք են տալիս Խաչատուր Գեորգիի Յուզբաշյանի՝ ««Կոլս» հայկական ազգային գոտեմարտ-ըմբշամարտը» ուսումնամեթոդական, Ջավախքի տարածաշրջանի օրինակով գրված մենագրությունը երաշխավորվել գիտական շրջանակների մասնագիտական քննարկման, այնուհետ տպագրության, որի երաշխիքը մեր ստորագրությունն է:

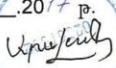
Երաշխավոր գրախոս՝

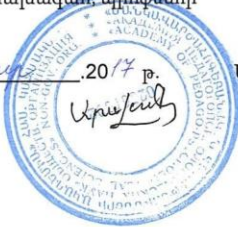
Հայաստանի Հանրապետության վաստակավոր մանկավարժ,
Հայաստանի Հանրապետության մանկավարժա-հոգեբանական
գիտությունների ակադեմիայի իսկական անդամ, մանկավարժական
գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

03 հուլիս 2014 թ.  Մնացական Միքայելի Մանուկյան
ք. Երևան

Պրոֆեսոր Մնացական Միքայելի Մանուկյանի ստորագրությունը հաստատում
եմ

Հայաստանի Հանրապետության մանկավարժա-հոգեբանական գիտությունների
ակադեմիայի նախագահ, պրոֆեսոր

03 հուլիս 2014 թ.  Արամ Վերդիի Աբրահամյան
ք. Երևան



О Т З Ы В

Резюме работы

Юзбашяна Хачатура Георгиевича: об учебно-методическом пособии под названием “Кох” армянская национальная борьба (схватка)”

Во все времена независимо от экономических, общественно-политических движений, всегда выдвигается идея всесторонности человека, которая включает в себя формирование, общее развитие и социализацию лица, то есть слаженное (гармоничное) воспитание человеческого существа.

В данном случае главная задача - это разностороннее воспитание молодого поколения, всестороннее развитие его физических и духовных сил с раннего детства.

Таким образом, “всесторонне и гармонично развитой” личностью считается тот кто:

- развит умственно,
- в широком смысле нравственно высок, чист и беспорочен,
- трудолюбив,
- физически совершенен, в смысле работоспособности,
- имеет чувство красоты и высокий вкус.

Надо учитывать, что физическое воспитание в своем содержании это:

- управление поведением личности,
- управление физическим развитием,
- воздействие на человека специальными спортивными средствами.

Поставленные перед собой задачи:

- укрепление здоровья спортсменов,
- нормальное физическое развитие,
- вооружение тренирующихся специальными спортивными знаниями,
- прививание им двигательных навыков и умений, что становится сопоставлением

всех составных частей воспитания: умственных, нравственных, эстетических, рабочих, экологических. Своим содержанием, задачами, формами содействует решению основной проблемы системы физического воспитания.

А решению основной проблемы системы физического воспитания способствует армянская борьба “Кох”

Здесь внимание уделяется физической культуре и спорту, первостепенной целью которого является управление физическим развитием и поведением человека. Укрепить его здоровье и естественный физический прогресс. Молодого человека вооружить

двигательными навыками и умениями. Все это включает в себя армянская борьба “Кох”, которая является национальным феноменом.

Выдвинутые нами воспитательные проблемы соответствуют естественным стремлениям армянского народа быть физически и умственно сильным, а также несущим всечеловеческие ценности, что имеет особое значение в решении вопроса защиты идентичности армянской нации, особенно в диаспоре.

Учебно-методическое пособие под названием “Кох” армянская национальная борьба на примере региона Джавахк является всеобъемлющим вкладом в дело физического и эстетического воспитания в сферах армянского национального музыкального, танцевального искусств и борьбы. Эту объемную научную монографию, представляющую нравственный, эстетический и методический вес, автор построил на имеющих дидактическое обоснование, дополняющих, составляющих органическое продолжение друг друга, обобщающих четырех частей, которыми являются:

- исторический обзор армянской национальной борьбы “Кох”,
- научно-теоретические принципы формирования и развития армянской национальной борьбы “Кох”,
- общие программные комплексные учебно-тренировочные материалы по практическим тренировкам двух основных разновидностей (восточно-армянская и западно-армянская) национальной борьбы “Кох”,
- различные методические части, предусмотренные для подготовки борцов-танцоров и различных возрастных групп, участвующих в армянской национальной борьбе “Кох”.

После 1990-х годов Республика Армения унаследовала не только состоявшуюся организованную структуру физической культуры и управление спорта, а также экономические отношения, уже несоответствующие нашей системе, требований. Именно это поставило армянский национальный и, особенно, массовый спорт в очень затруднительное положение.

Жизнь доказала, что необходимость сближения физической культуры и спорта с деятельностью таких сфер как духовная, моральная (этическая), эстетическая, экономическая, социально-бытовая и правовая строго необходима.

Придавая большее значение педагогическим и психологическим сферам, автор считает, что постоянно меняется и финансовое состояние данной сферы, поскольку возникают вопросы:

- перехода с бюджетного финансирования к хозрасчетному,
- расширения платных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг,

XIII

- развития новой коммерческой деятельности и требующие решения обстоятельства.

То есть, в новых условиях физическая культура и спорт, даже национальный спорт со своей формой борьбы “Кох” становится бизнесом, который диктует необходимость разработки управленческого способа работ, востребованной как во всем мире, так и в Армении.

В этой связи произошли серьезные изменения в:

- менеджменте управления и организации физической культуры и спорта,
- маркетинге основных направлений экономической деятельности физической культуры и спорта,
- создании новой нормативной, правовой и законодательной базы,
- вопросах спортивного права в сфере физической культуры и спорта.

Согласно автору - Юзбашяну Хачатуру Георгиевичу, исследователя монографии, армянская национальная борьба “Кох” до своего превращения в вид спорта, представлялась в виде пантомимы, затем стала и потом осуществлялась:

- Прежде всего в древние времена была средством эффективного выживания человека,

• В течение времени усовершенствовалась и стала целым комплексом технических действий человека, которые в свою очередь заняли передовое место в важном деле военно-патриотического воспитания поколений,

• характерно, что несмотря, на спортивность и конкурентность, на протяжении веков в быту армянского народа представлялась обрядническими и мифологическими различными проявлениями, которые были дополнены, усовершенствованы и прояснены, став также военным искусством, о которых упоминается не только в древних рукописях, библиографических и фольклорных материалах, но и научными обоснованиями представленными в рецензированной монографии.

Для обеспечения эффективности воспитательного дела армянской национальной борьбы “Кох” автор книги подчеркивает:

- изучение спортивными организациями содержания деятельности по этому делу,
- выделение и анализ важных научных проблем по оценке их управления, финансовой и эффективной деятельности,
- установление новой концептуальной идеи движения физической культуры и спорта, которая по нашему мнению, будет положена в основу дальнейшего развития данной сферы, что на современном этапе методологически связана с идеей развития общества в целом.

XIV

В данной работе особое внимание уделено “Теоретической части”, которая включает в себя всеобъемлющее и общее комплексное воссоединение, и научно-теоретические основы оценки и приоритетности армянской национальной борьбы “Кох”.

Автор акцентирует внимание на:

- структуру управления физкультурно-спортивным движением и механизмы изменений,
- административно-нормативные критерии подходов управления сферой, которые не уступают свое место рыночным системам правления,
- концептуальную идеологию физкультурно-спортивного движения.

В то же время, акцент ставится, особенно на решении тех проблем, которые относятся к двум основным разновидностям и содержанию, тренировкам, технике подготовки к состязаниям и практическому применению способа работы армянской национальной борьбы “Кох”, укреплению здоровья танцора-борца, а также приобретению теоретических знаний по армянской борьбе “Кох”.

Автор выделяет цели и задачи государственной политики в направлении армянской борьбы “Кох”, которые включают в себя:

- анализ политики применения физической культуры и спорта, а также физического воспитания молодежи и распространение армянской борьбы “Кох”,
- изучение подходов и закономерностей по этому направлению,
- разработка и реализация стратегии и концептуальных планов,
- создание научно обоснованной системы физического воспитания по данному направлению,
- введение перспективных направлений дальнейшего развития физической культуры и спорта, особенно национальной борьбы “Кох”.

Итак, эффективное обоснование усовершенствования танцора-борца по армянской национальной борьбе “Кох”, автор настоящей монографии видит:

- в основных музыкальных нотах и танцевальных мелодиях, предусмотренных для танцора-борца,
- особенность армянского народного танца, предусмотренная для танцора-борца,
- значение двигательной системы для танцора-борца,
- особенности нервной системы для танцора-борца,
- значение опорно-двигательного “устройства” для танцора-борца,
- основы особенностей учебно-воспитательной работы танцоров-борцов в начальных пропорциях,

- массаж и самомассаж, содействующие развитию физической работоспособности танцора-борца,

- массаж и самомассаж на организме танцора-борца,

- массаж и самомассаж основными способами и вариантами танцора-борца,

- массаж и самомассаж частей тела, которые считаются первостепенными для танцора-борца.

Автор все это дополняет также историческими краткими сведениями о происхождении и развитии массажа и самомассажа.

Основанием практического значения монографии составляют **“Программные материалы по учебным и практическим тренировкам”** по годам, установленные специально для:

- начальной подготовки групп,

- учебно-тренировочных групп,

- спортивного усовершенствования групп.

Изложенное автор превращает в научное, уделяя важное место:

- описанию технико-стратегической подготовки,

- введению тактики рукопашной борьбы,

- общей и специальной физической подготовке,

- общей и специальной выдержке танцора-борца,

- умственным способностям и возможностям мышечной силы.

В данной части монографии автор выделяет классификацию и систематизацию терминологии, связанной с армянской национальной борьбой “Кох”, которая касается:

- технической стороне и научно-практическим принципам,

- основным положениям применения,

- основным передвижениям, охвату и других технических действий танцора-борца во время тренировок и состязаний.

Данная своеобразная научно-обоснованная монография выделяется также своими методическими частями.

“Методическая часть 1” знаменита:

- танцем с платочками для танцоров-борцов,

- методикой преподавания армянских танцевальных основных (базовых) движений.

“Методическая часть 2” известна описательными обоснованиями по:

- выполнению танцорами-борцами самостоятельных упражнений перед тренировками и состязаниями,

- приобретению средств тактической подготовки,
- разработке мышечной силы танцора-борца,
- усовершенствованию танцора-борца,
- усовершенствованию ловкости танцора-борца,
- применению навыков и способностей танцора-борца затеять, вступить в борьбу.

“Методическая часть -3” знаменуется:

- уверенностью танцора-борца в своих силах и защите,
- описанием технических действий танцора-борца, детальными анализами стратегии владения и применения различных трюков, обеспечивающих их эффективность.

Мы целиком уверены, что для учащихся и студентов просто занятие физической культурой и спортом, регулярное участие на уроках предмета “Физическая культура” и особенно, избрание армянской национальной борьбы “Кох” как вида спорта, согласно автору, не являются самоцелью. Среди сотен теоретических и практических предметов, преподаваемых в школах, средних и высших учебных заведениях, уроки предмета “Физическая культура”, физическая культура и спорт являются теми особенными и строго необходимыми средствами, которые закаляют юношу и девушку физически, способствуют укреплению здоровья, делают их самоуверенными, храбрыми и патристичными. Данная монография более чем удовлетворяет всем требованиям обучения и основана на известных принципах доступности и наблюдательности, исходя из этих исключительно важных принципов “обучающих (дидактических) правил”, которыми являются:

- учет реального уровня, возраста и психологических особенностей и индивидуализации субъекта,
- представление трудно изложенных заданий доступным и иллюстрированным образом,
- связывание нового с давно известным старым,
- использование наблюдательных элементов в объяснениях,
- обеспечение соотношения формулировки содержания к имеющимся в нем иллюстрированным образам.

Доказательством указанного являются изложенные в данной монографии около двух сот движений, положений, трюков, которые используются во время проведения армянской национальной борьбы “Кох” в виде танца и рукопашной борьбы, представленные в виде иллюстраций, 9 таблиц, обеспечивающих результаты научного

исследования, 7 диаграмм, более чем двухсот материалов использованных литературных источников, из которых 72 авторефераты диссертации.

Детальное, всестороннее изучение монографии, представленное на научный “суд” педагогической науке приводит нас к обоснованному выводу, что **данное учебно-методическое пособие является обзором восьмилетней научно-исследовательской работы автора, которая обоснована и достоверна:**

- основой обширных исторических исследований,
- применением методов в соответствии с целями и задачами исследуемой работы,
- всесторонним изучением проблемы,
- необходимым количеством участников социологических опросов,
- точной разработкой соцопроса,
- тематическими работами, изданными автором.

Данная работа своей структурой и содержанием целиком предоставляет право и возможность:

- стремиться к корням,
- дать новое дыхание и по-новому смотреть на армянские национальные ценности, в частности на армянскую национальную борьбу “Кох”,
- превратить ее всеобщую человеческую ценность и представить армянскую национальную борьбу “Кох” миру как еще одну сильную визитную карточку познания армянской нации.

Данная монография, справедливо своеобразна и ожидаема. По основной проблеме она завершенная, полная и самостоятельная, написанная на научном и научно-методическом высшем уровне учебно-методическое пособие, которое более чем удовлетворяет структуре и характеру подобных современных трудов, представляемые к полным научным и обучающим (дидактическим) требованиям.

Помогает юношам, девушкам и молодежи в:

- формировании научного кругозора и национальной психологии,
- воспитании воли и характера, трудолюбивости, морального поведения и понимания чувств и навыков,
- прививании эстетического вкуса,
- развитии мышления, памяти, внимания, воображения, познавательной деятельности.

Вышеизложенные обстоятельства дают нам основания и право гарантировать учебно-методическую монографию Юзбашяна Хачатура Георгиевича, написанную на

тему “Армянская национальная борьба (схватка) “Кох”” на примере региона Джавахк, для профессионального обсуждения в научных кругах, далее - для издания, гарантом которого являются наши подписи.

Поручитель рецензент:

Заслуженный педагог Республики Армения, действительный член Академии педагогическо-психологических наук Республики Армения, доктор педагогических наук, профессор

03 Март .2017 г.  Мнацакан Микаелович Манукян
г. Ереван

Заверяю подпись профессора Мнацакана Микаеловича Манукяна:

Председатель Академии педагогическо-психологических наук Республики Армения, профессор

03 Март .2017 г.  Арам Вердиевич Абраамян
г. Ереван



XIX

Opinion

Work summary

On “Kokh” Armenian national wrestling educational and methodological manual by Yuzbashyan Khachatur Georgi

In all periods despite the economic, social–political forms of existence the idea of human comprehensiveness has been always pushed forward, which has included the formation of person, common development and socialization, namely harmonious upbringing of human being.

In this case the main problem will be the comprehensive upbringing of younger generation from the early ages of children, as well as comprehensive development of his physical and spiritual forces.

Thus “comprehensive and harmonious developed person”:

- Is intellectually developed;
- Is morally high, clean and pure in the broad sense;
- Is laborious;
- Is physically perfect in the sense of labor;
- Has sense of beauty and good taste.

And if we consider that the physical education with its content is:

- Individual behavior management;
- Physical development management;
- The influence of sports special facilities on the person.

With his tasks:

- To strengthen the health of athletes;
- Normal physical development;
- To educate the athletes with sports special knowledge;
- To educate them with movement abilities and skills. Then it becomes the synthesis of Components of education: intellectual, moral, aesthetic, laboring, nature protecting. It contributes to the solution of the problem of physical culture system with its content, issues, forms.

"Koch" Armenian wrestling promotes to the solution of the problem of physical culture system.

The physical culture and sport are emphasized here as considering that they intended to manage the development of person's physical development and behavior, strengthen his health

XX

and nature physical progress, and give the young people movement abilities and skills. "Koch" Armenian wrestling, which is the national phenomenon, includes all these factors.

Educational problems that we spoke above are appropriate to the natural aspirations of Armenian people to be physically and intellectually strong, carry universal values, as well as it has the important role in the solving the preservation of Armenian identity issue especially in the Diaspora.

By example of Javakheti region "Kokh" Armenian national wrestling" methodological manual is the full contribution in the spheres of physical and aesthetics education, Armenian traditional music, choreography and wrestling. This extensive monograph having the scientific, moral, aesthetic and methodological values consists of the forth parts having educational (didactic) explanation filling each other and being organic continuation, which is:

- Historical review about "Kokh" Armenian national wrestling
- Scientific basis of formation and development of "Kokh" Armenian national wrestling,
- Comprehensive educational training materials of two main types (Eastern Armenian and Western Armenian) of "Kokh" Armenian national wrestling trainings,
- Differentiated methodical parts for different age groups as well as dancer-wrestlers participating in the "Kokh" Armenian national wrestling training.

The Republic of Armenia inherited not only the organizational structure of management of physical culture and sport since 1990, but also the system of economic relations which hasn't already satisfied our demands. And this puts the Armenian national sport, especially mass sport in very difficult situation.

The life proved that the necessities for rapprochement of sport and physical culture to the spheres of activity such are spiritual, moral, aesthetic, economic, social and legal spheres are strictly necessary.

By making more important the pedagogic and psychological spheres, the author considers that the financial situation of the sphere changes permanently as following problems arise:

- The transition from budgetary financing to self-financing;
- Expansion of fee-paying physical-health and sports services;
- New and solutions demanding conditions for commercial development activities.

Said that physical culture and sport, even national sport with the type of "Kokh" wrestling become business which dictates the necessity for elaboration of modern intensive management form of work which are demanded both around the world and in the Republic of Armenia.

In this regard the serious changes have occurred:

- In the organizational and governance management of physical culture and sport;

- The main directions of economic activity of physical culture and sport in the radical change marketing;
- In the creation of regulatory, legal and legislative database;
- In the issues concerning the sport rights in the physical culture and sport sphere.

According to the author of monograph and researcher Khachatur Georgi Yuzbashyan “Kokh” Armenian national wrestling has been sourced in the form of mime before becoming sport then it has been implemented and realized:

- First, being the efficient means of human existence in the ancient periods,
- Then it has been improved and became a whole complex of human technical actions which in his turn has a priority role in the important issue of generations patriotic education;
- It is noteworthy that in addition to being athletic and competitive it has acted in ritual and mythological various forms for ages which by supplementing, updating and clarifying have become also art of war, which are mentioned not only in the ancient manuscripts, bibliographic and folklore stories but also in the monograph given by scientific justifications.

In order to make the educational proceedings of “Kokh” Armenian national wrestling effective the author highlights:

- The study of sports organizations activities’ content;
- Separation and analysis of important scientific problems for evaluation of their management, financial and work effectiveness;
- Defining new conceptual idea of physical culture and sports movement which in our opinion will put on the basis of future development of this idea and methodologically linked with the dominant idea of the public development at present stage.

Particular attention should be paid to the “Theoretical part” of this valuable work, which includes complete and total comprehensive merger as well as scientific basics of appreciation of “Kokh” Armenian national wrestling. The author emphasizes the following:

- Changes of mechanisms and management structure of physical culture and sport movement;
- Standard-administrative approaches in the management, which don’t place to management market systems;
- Conceptual ideas of physical-sport movement.

Meanwhile he emphasizes especially solution of those problems that concern to the form and content of two main types of “Kokh” Armenian national wrestling, training and competition

preparation technique and practical application of the work form, strengthening the health of dancer-wrestler as well as acquisition of theoretical knowledge on “Kokh” Armenian national wrestling.

The author distinguishes the goals and objectives of state policy towards “Kokh” Armenian national wrestling which include:

- Analysis of the “Kokh” Armenian national wrestling dissemination and youth physical culture and sport policy;
- Study of the tendencies and regularities;
- Elaboration and implementation of strategy and concepts programs;
 - The establishment of scientifically based system of physical education;
 - Perspective directions forecast of future development of physical culture and sport, especially “Kokh” Armenian national wrestling.

As the efficiency basis for wrestler-dancer development towards “Kokh” Armenian national wrestling the author of above mentioned monograph mentioned the following:

- The main music notes and dance music designed for dancer-wrestler;
- Folk dance feature designed for dancer-wrestler;
- Locomotors system importance designed for dancer-wrestler;
- Nervous System features designed for dancer-wrestler;
- Meaning of locomotors "device" designed for dancer-wrestler;
- The main features of educational work in the dancer-wrestler initial proportions;
- Massage and self-massage assisting to the improvement of physical efficiency of dancer-wrestler;
- Massage and self-massage on the dancer-wrestler;
- Massage and self-massage with basic forms and versions by dancer-wrestler;
- Massage and self-massage of primary parts of body for dancer-wrestler.

The author fills all of this with brief historical data on origin and development of massage and self-massage.

The Basis of practical significance of monograph is “the Reviews of educational-training and practical training program materials” by years which are defined special for:

- Initial training groups;
- Educational-training groups;
 - For the training development groups the author makes the wording scientific by providing an important place to:
 - Technical and tactical training description,

- Running battle tactics,
- General and special physical training,
- Volitional qualities, psychological, ethical and methodological training of dancer-wrestler,
- General and special endurance of wrestler-dancer,
- Mental and muscle strength capacities.

In above mentioned section of monograph the author highlights the classification and coordination of terminology connected with “Kokh” Armenian national wrestling in accordance to:

- The technical and scientific fundamentals;
- The main provisions of the application;
- The main movements and other technical actions of the wrestler-dancer during training and competition,

This scientifically justified unique monograph is also distinguished with its methodical parts.

Its “Methodical part-1” is known by:

- The dance with handkerchiefs for dancer-wrestler;
- The method of teaching Armenian dance basic movements in the beginner group of dancer-wrestler;

Its “Methodical part 2” is known by:

- Individual preliminary training before training and competition by the dancer-wrestler;
- Achievement of strategic (tactical) training measures;
- Muscle development of dancer-wrestler;
- Agility improvement of dancer-wrestler;
- Descriptive substantiation of applying abilities and skills for wrestling of dancer-wrestler.

Its “Methodical part 3” is known by:

- Securing and self-ensuring of dancer-wrestler;
- Technical activities description of dancer-wrestler, detailed analysis strategy of mastery and realization of various techniques ensuring their efficiency.

We are fully convinced that going in for sport, physical culture, regularly participation in “Physical culture” lessons and especially selecting “Kokh” Armenian national wrestling as a sport for school children and studying youth is not end in itself according to the author. The lessons of “Physical culture”, physical culture and sport among hundreds of theoretical and

practical subjects taught in the schools, secondary and higher education institutions are such specific and strict necessary measures which physically temper the boy and the girl, improve health, and make them self-confident, courageous and patriot.

But this monograph more than satisfies the all demands of didactic and based on the known principles of accessibility; meanwhile deriving the material of recital from particularly important principles of educational (didactic) rules, such as:

- Accounting of actual level, age, psychological characteristics and personality of the subject;
- Availability and illustrated presentation of difficult tasks recital;
- Connecting new with the previously unknown old;
- Using illustrative elements in the explanations;
- Providing visibility of illustration;
- Providing the ratio of content writing and its illustrative images.

Exhibitions of paintings of movements, positions, tricks of dance and wrestling in the “Kokh” Armenian national wrestling in the content, 9 tables provided the results of scientific research, 7 diagrams, more than 200 materials in the total number of the used literary sources, from which 66 are thesis abstracts, are the evidence in this monograph.

Detailed, complete study of monograph presenting to the scientific “judgment” of Pedagogical science led to the conclusion, that **this educational-methodical manual is the summary of author's eight-year research work, which is a credible and substantiated:**

- Extensive historical grounds;
- Applying methods relevant to the purpose and subjects of research topic;
- A comprehensive study of the problem;
- Necessary composition, of social surveys participants;
- Correct elaboration of social surveys;
- Study works on the topic published by the author.

Above mentioned work with its structure and content provides the right and opportunity for:

- Cling to the national roots;
- Give new breath and new approach to the Armenian national values, especially “Kokh” Armenian national wrestling;
- Turn it into a universal value and present “Kokh” Armenian national wrestling to the world as another powerful visiting card of Armenians recognition.

This monograph is truly unique and awaited, full and complete, substantive, it is an

educational manual written by scientific and methodological high-level, which is more than satisfied with the structure and nature of work, the complete modern scientific and educational (didactic) requirements.

Said that it assists teenagers, young girls and the youth:

- Formation of a scientific outlook and national psychology;
- Will and character, diligence, ethical consciousness and conscious emotions, abilities and upbringing of teenagers, young girls and the youth;
- Formation of aesthetic taste;
- Development of thinking, memory, attention, imagination and cognitive activity.

The above mentioned circumstances give us the right and the basis to guarantee the “Kokh” Armenian national wrestling educational-methodical monograph of Khachatur Georgi Yuzbashyan, written by example of Javakheti region for professional discussion of scientific circles, and then printing, which guarantee our signature.

Guarantor reviewer

Honored teacher of the Republic of Armenia, Full member of the Academy of Pedagogical- psychological Sciences of the Republic of Armenia, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

03 March 2017 
Yerevan **Mnatsakan Mikael Manukyan**

I confirm the signature of Professor Mnatsakan Mikael Manukyan

President of the Academy of Pedagogical- psychological Sciences of the Republic of Armenia, Professor

03 March 2017 
Yerevan **Aram Verdi Abrahamyan**



XXVI

Հարգելի ընթերցող խնդրում եմ ներողամիտ լինել
նկատված և հնարավոր վրիպակների համար

