

**ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ**

Թամիրյան Հ. Շ.

Ուսումնասիրել ենք 20 երիտասարդ, կարգային բնօրհանարտիկների կողմից մարզումներում իրագործվող հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստության համար և հատկապես մրցակցական գործընթացում կատարված հարվածների և նրանցում արդյունավետ հարվածների քանակը: Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները ցույց տվեցին, որ մեր կողմից պլանավորված մասնագիտական վարժությունները մարզումներում՝ բարձիկի, պարկի վրա երեք բույս տևողությամբ, փորձամրցման ընթացքում նպաստում են երիտասարդ բնօրհանարտիկների մրցակցական գործունեության ժամանակ հարվածների քանակին և դրանց արդյունավետությանը:

Բանալի բառեր. ֆիզիկական պատրաստություն, տեխնիկական պատրաստություն, տակտիկական պատրաստություն, հարվածներ, դիպուկություն, արդյունավետություն, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն, մարզապարկեր, բնօրհանարտի մարզաթաթեր:

Նախաբան: Բնօրհանարտը դասվում է այն բարդ կոորդինացիոն ընդունակություններով մարզաձևերի շարքին, որոնք ռինգում պահանջում են ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և բարոյահոգեբանական հուսալի պատրաստություն՝ կատարելու արդյունավետ հարվածներ, որոնցով և պայմանավորված է բնօրհանարտիկի հաջող մասնակցությունը մրցումներում: Մանկանակում է, որ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունների փոխադարձ կապը միանշանակ կարող է հիմք հանդիսանալ մարզումները լիարժեք կատարելու և մրցումներում դրսևորելու բարձր արդյունավետություն: Բնօրհանարտի գիտակներն

[1,2,3,4] ուսումնասիրել են առաջատար բոնցքամարտիկների պատրաստության կողմերը և հանգել եզրակացության, ըստ որի՝ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունների փոխադարձ կապի առկայության դեպքում բոնցքամարտիկը կարող է բարձրացնել արդյունավետ հարվածների քանակը մրցումներում և հասնել ցանկալի հաջողության: Ուստի հարվածների արդյունավետության ուսումնասիրումն այսօր էլ պետք է համարել արդիական:

Աշխատանքը կատարելու համար նպատակ ենք դրել ուսումնասիրել երիտասարդ բոնցքամարտիկների մարզումներում իրագործվող հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության համար և հատկապես մրցումներում իրագործված հարվածների և արդյունավետ հարվածների քանակը:

Մեր առջև խնդիր է դրված եղել ուսումնասիրել 20 կարգային երիտասարդ բոնցքամարտիկների /10՝ հետազոտական խումբ, 10՝ ստուգողական/ հարվածների քանակը և արդյունավետ հարվածներն առաջին և երկրորդ րոպեների շրջանակներում, փորձամրցման ընթացքում, բարձիկի, պարկի վրա և ձեռնաթաթերի օգնությամբ: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համար նախատեսվել էր իրականացնել հետևյալ ստուգողական վարժությունները՝ կարճ տարածության վազքեր 30 մ, 60 մ, տեղից վեր ցատկ՝ ըստ Աբալակովի, ինչպես նաև 3 րոպե տևողությամբ 7 կգ ծանրաձողով զցումներ: Խնդիր էր դրված նաև ստացված արդյունքները մանկավարժական գիտափորձի կարգով ներդնել 4 ամիս տևողությամբ մարզումներում և 3 մրցումներում՝ ի հայտ բերելու կատարված հարվածների քանակը և արդյունավետությունը, որը հնարավորություն կտա ճշտելու, թե որքանով են մեր կողմից կատարված ուսումնասիրությունները նպաստել մարզիկների մրցակցական գործընթացում՝ հաջողությունների հասնելու համար:

Աշխատանքի նպատակը և խնդիրներն իրականացնելու համար օգտագործել ենք հետազոտման հետևյալ մեթոդները՝

1. մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն,
2. հետազոտական և ստուգողական խմբերի բոնցքամարտիկների մրցումներում իրագործվող հարվածների գրանցում /գիտափորձ/,
3. մանկավարժական վերահսկողություն,
4. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքների ներդրումը մանկավարժական գիտափորձի ձևով ցույց տվեցին /աղյուսակ 1/ հետազոտական խմբի բոնցքամարտիկների 3 մրցումներից ստացված արդյունքները:

Առաջին ռաունդի հարվածների քանակը կազմել է 45, իսկ արդյունավետ հարվածների միջին ցուցանիշը՝ 5 հարված: Պատկերն ամբողջովին այլ է ստուգողական խմբում, որտեղ առաջին ռաունդի հարվածների քանակը կազմել է 41.2 հարված, իսկ արդյունավետ հարվածները՝ 3.6 հարված: Երկու խմբերի՝ առաջին ռաունդից ստացված արդյունքների համեմատության դեպքում պարզ է դառնում, որ ստուգողական խմբի բոնցքամարտիկներն իրենց արձանագրած ցուցանիշներով զիջում են հետազոտական խմբի բոնցքամարտիկներին:

Աղյուսակ 1:

Հետազոտական և ստուգողական խմբերի երեք մրցումներում մասնակիցների մենամարտերից ստացված արդյունքները

	1-ին ռաունդ		2-րդ ռաունդ		3-րդ ռաունդ	
	ՀՔ	ԱՀ	ՀՔ	ԱՀ	ՀՔ	ԱՀ
Հետազոտական խումբ, միջին ցուցանիշ	45	5	52.4	6.2	27.6	4.2
Ստուգողական խումբ, միջին ցուցանիշ	41.2	3.6	49.4	5.4	26.2	2.6

Երկրորդ ռաունդում կատարված հարվածների քանակը հետազոտական խմբում գրանցվել է 52.4 հարված, որից արդյունավետ հարվածների քանակը՝ 6.2 հարված: Այստեղ ևս ստուգողական խումբը զիջում է հետազոտական խմբի բոնցքամարտիկներին, քանի որ երկրորդ ռաունդի հարվածների քանակը կազմել է 49.4 հարված, իսկ արդյունավետ հարվածներինը՝ 5.4 հարված: Սա արդեն իսկ վկայում է ստուգողական խմբի բոնցքամարտիկների հատուկ և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության թերի կողմերի մասին, ինչի հետևանքով ընկնում է մարզիկի ընդհանուր արդյունավետությունը:

Երրորդ ռաունդում հետազոտական խմբի հարվածների քանակը կազմել է 27.6 հարված, իսկ արդյունավետ հարվածները՝ 4.2 հարված: Ստուգողական խմբում հարվածների քանակը կազմել է 26.2 հարված, իսկ արդյունավետ հարվածները՝ 2.7 հարված:

Վերը նշված ցուցանիշները վկայում են այն մասին, որ հետազոտական խմբում մարզումների ընթացքում պարբերաբար կատարված հատուկ և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համար նախատեսված վարժությունները և իրագործված մանկավարժական հսկողությունը ցույց տվեցին, որ այն նպաստել է հետազոտական խմբի բնօրգամարտիկների մրցումներում կատարած արդյունավետ հարվածների քանակի բարձրացմանը: Մանկավարժական գիտափորձից ստացված արդյունքներն էլ ավելի հասկանալի դարձնելու համար այն ամրագրել ենք նաև մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդների օգնությամբ:

Աղյուսակ 2:

Հետազոտական խումբ

	1-ին ռաունդ, հարված, քանակ	2-րդ ռաունդ, արդ. հարված	3-րդ ռաունդ, արդ. հարված
2-րդ ռաունդի հարվածների քանակը	0.71	0.90	-0.16
3-րդ ռաունդի հարվածների քանակը	0.69	0.50	0.79
1-ին ռաունդի հարվածների արդյունք	0.63	-0.1	-0.1

Աղյուսակ 3:

Ստուգողական խումբ

	1-ին ռաունդ, հարված, քանակ	2-րդ ռաունդ, արդ. հարված	3-րդ ռաունդ, արդ. հարված
2-րդ ռաունդի հարվածների քանակը	0.66	0.80	-0.5
3-րդ ռաունդի հարվածների քանակը	0.70	0.55	0.75
1-ին ռաունդի հարվածների արդյունք	0.65	-0.1	-0.3

Ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքները ցույց տվեցին /աղյուսակ 2 և 3/, որ հետազոտական խմբի բնօրգամարտիկների՝ 2-րդ ռաունդի հարվածների քանակի և արդյունավետ հարվածների միջև նկատվել է սերտ կապ՝ $r = 0.90$, իսկ 3-րդ ռաունդի հարվածների քանակի և արդյունավետ հարվածների միջև կոռելացիոն կապը՝ $r = 0.79$, ուժեղ է արտահայտված: Ստուգողական խմբում ևս նկատվելի են կոռելացիոն կապերի արտահայտություններ, սակայն ընդհանուր թվական

ցուցանիշներով զիջում են հետազոտական խմբի արձանագրված արդյունքներին:

Եզրահանգում: Ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքները թույլ են տալիս կատարելու հետևյալ հետևությունները.

- Մեր կողմից ստացված արդյունքների ներդրումը մանկավարժական գիտափորձի ձևով պատանի բոնցքամարտիկների մարզման գործընթացում ցույց տվեց, որ արդյունավետ հարվածների քանակը բավականին գերազանցել է նախկին ցուցանիշները /1-ին ռաունդում՝ 2.3, 2-րդ ռաունդում՝ 1.6 և 3-րդ ռաունդում՝ 1.2/:
- Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները ցույց տվեցին, որ մեր կողմից պլանավորված մասնագիտական վարժությունները մարզումներում՝ բարձիկի, պարկի վրա 3 րոպե տևողությամբ, փորձամրցման ընթացքում նպաստում են պատանի բոնցքամարտիկների մրցակցական գործունեության ժամանակ հարվածների քանակին և դրանց արդյունավետությանը:
- Մեր կողմից առաջարկված մեթոդիկան՝ երիտասարդ բոնցքամարտիկների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վերաբերյալ, կարող է հիմք հանդիսանալ երիտասարդ բոնցքամարտիկների մարզման գործընթացի կազմակերպման գործում:

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ УДАРОВ МОЛОДЫХ БОКСЕРОВ Тамирян А. Ш.

Мы изучили количество эффективных физических и технических тренировок, проведенных 20-ю юными боксерами во время регулярной подготовки, и особенно количество и эффективных ударов на соревнованиях. Результаты научно-педагогического эксперимента показали, что запланированные нами профессиональные упражнения на тренировках, на подушке, на мешке в течение трех минут во время соревнований способствуют увеличению количества ударов в соревновательной деятельности юных боксеров и их результативности.

Ключевые слова: физический, технический, тактический, удары, точность, эффективность, специальная физическая подготовка, боксерские мешки, боксерские лапы.

STUDY OF YOUNG BOXER'S EFFECTIVE STRIKES

Tamiryan H. Sh.

We studied the number of effective physical and technical training performed in the training of 20 young, regular boxers, especially the number of blows performed in competitions. The results of the pedagogical scientific experiment showed that the professional exercises planned by us in the trainings, in a cushion, on the bag for three minutes, during the competition, contribute to the number of blows during the competitive activity of young boxers and their effectiveness.

Keywords: physical preparation, technical preparation, tactical preparation, strokes, accuracy, efficiency, special physical training, punching bags, boxing paws.

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Романов Б. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях.- Москва. «Физкультура и спорт». 1979. 189 с.
2. Дегтярев И. П. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1970. 76 с.
3. Դավթյան Դ. Ս., Անտոնյան Ա. Լ. Բռնցքամարտ: Երևան: ՖԿՀՊԻ 2002: 207 էջ:
4. Դավթյան Դ. Ս., Անտոնյան Ա. Լ., Մարզման գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում: Երևան: «ԷԴԻԹ ՊՐԻՆՏ» ՍՊԸ: 2004: 115 էջ:

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Թամիրյան Հ. Շ. – ՀՀ վաստակավոր մարզիչ

Մ. Հերացու անվան Երևանի պետական բժշկական համալսարան, Ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի վարիչ

Էլ. փոստ՝ ed.tamiryan@mail.ru

Տրվել է խմբագրություն՝ 18.09.2021

Գրախոսվել է՝ 18.11.2021