ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ ՎԱՐԴԱՆ ԺՈՐԱՅԻ

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿԱՐԱՏԵ ՄԱՐԶԱՁԵՎՈՒՄ

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

ՍԵՂՄԱԳԻՐ

Երևան - 2013

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝	պատմական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Մ.Ս. Իսպիրյան
Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝	մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Վ.Հ. Ղարագյոզյան մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Ռ.Ն. Ազարյան
Առաջատար կազմակերպություն՝	Գյումրիի Մ.Նալբանդյանի անվան պետական մանկավարժական ինստիտուտ

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է **2013թ. նոյեմբերի 21-ին՝ ժամը 14^{00}–ին** Խ.Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանին առընթեր ԲՈՀ-ի «Մանկավարժություն» 020 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցե՝ 0010, ք. Երևան, Տիգրան Մեծի 17

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Խ.Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2013 թ. հոկտեմբերի 21–ին:

Մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար,
մանկ. գիտ. թեկնածու, դոցենտ՝ Ա.Հ.Սվաջյան

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

ԹԵՄԱՅԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ: Կարատե մարզաձևը ներկայումս լայն զանգվածայնություն է վայելում ինչպես աշխարհի բազմաթիվ երկրներում, այնպես էլ Հայաստանի Հանրապետությունում: Այն արդեն իսկ իր ուրույն տեղն ունի մեր հանրապետության ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Դարերի խորքից մեզ հասած արևելյան կարատեդո մարտարվեստը վերածվել է կարատե մարզաձևի, որի շուրջ 150-ից ավելի ոճերը մեծ տարածում են ստացել ողջ աշխարհում:

Կարատե մարզաձևն ավելի զարգացնելու, ուսուցման և մարզումների գործընթացը գիտական հիմքերի վրա դնելու և առավել արդյունավետ դարձնելու, բարձրակարգ մարզիչ-մանկավարժներ պատրաստելու, մարզաձևում կիրառվող ճապոներեն տերմիններն ու հասկացությունները հասկանալի դարձնելու նպատակով ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում, սկսած 1992 թ., այն դասավանդվում է որպես ուսումնական առարկա:

Կարատեդո մարտարվեստի ծագման, նրա տարբեր ոճերի և դպրոցների առաջացման, հետագա անանխընթաց զարգացման, ուսուցման, մարզումների և մրցամարտերի կազմակերպման հիմնահարցերին անդրադարձել են Մ. Նակայաման, Ա. Դոլինն ու Գ. Պոպովը, Ս. Լապշինը, Ա. Տարասը, Օ. Տրուսովը, Մ. Բիշոպը, Հ. Իկեդան, Մ. Իսպիրյանը, Վ. Առաքելյանը, Վ. Գևորգյանը, Ա. Սարգսյանը և ուրիշներ:

Չնայած մեր երկրում կարատեի զարգացման, նրա տեխնիկական հնարքների ուսուցման և մարզումների կարճատև ժամանակահատվածը որոշակի դրական արդյունք է տվել, և որոշ աշխատանք է կատարվել մարզաձևի տերմիններն ու հասկացությունները հայեցի դարձնելու գործում, այդուհանդերձ՝ կարատեդո մարտարվեստը կարատե մարզաձևի վերածվելու, իսկ այնուհետև այն ուսումնական առարկա դարձնելու պարզաբանման, կարատեի հենքային տեխնիկայի դասակարգման և համակարգման անհրաժեշտությունը, կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչների սահմանումը, մարզաձևում գործածվող ճապոներեն տերմինների և հասկացությունների պահպանմանը զուգահեռ՝ դրանց հայերեն համարժեքների ստեղծման և օգտագործման արդյունավետության որոշումը հետագա ուսումնասիրության կարիք ունեն:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ: Կարատե մարզաձևը՝ որպես ուսումնական առարկա դասավանդելու գործընթացը գիտականորեն հիմնավորելու և փորձարարական աշխատանքով հաստատելու, մարզաձևի հենքային տեխնիկան դասակարգելու և համակարգելու անհրաժեշտությունն ամրագրելու, կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչները սահմանելու, մարզաձևի ուսումնամարզական գործընթացում ճապոներեն տերմիններին ու հասկացություններին զուգահեռ՝ հայերեն համարժեքների գործածման արդյունավետությունը որոշելու նպատակներ է հետապնդում:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՕԲՅԵԿՏԸ: Կարատե մարզաձևի ուսումնական առարկաների դրվածքը ինստիտուտում և հանրապետությունում գործող կարատե մարզաձևի տարբեր ոճերի խմբերի գործունեության վիճակը,

մարզածևի ուսուցման տեսության յուրահատկությունները, մարզածևում օգտագործվող ճապոներենին համարժեք հայերեն տերմինների ու հասկացությունների գործածության արդյունավետությունը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՐԿԱՆ: Կարատեդո մարտարվեստը կարատե մարզածևի վերածելու, ապա ուսումնական առարկա դարձնելու պատճառների հստակեցումը և մարզածևի ուսումնամարզական գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունների հետազոտումը:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՎԱՐԿԱԾԸ: Ենթադրվում է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում «Կարատե մարզածևի տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի ստեղծումը, կարատե մարզածևի զանգվածայնության հետագա որոշակի աճը, հենքային տեխնիկայի դասակարգումը և համակարգումը, ուսումնամարզական գործընթացում դրանց գիտականորեն հիմնավորված կիրառումը, կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչների ներդրումը, մարզածևի ուսումնամարզական գործընթացում հայերեն տերմինների ու հասկացությունների կիրառումը զգալիորեն կբարձրացնեն մարզիկների վարպետության և մարզածևի հենքային տեխնիկային տիրապետելու մակարդակը, կնպաստեն ուսումնամարզական աշխատանքների որակի, կարատեիստների մարզական արդյունքների բարելավմանը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ: Հետազոտության իրականացումը ենթադրում է մի շարք խնդիրների լուծում: Անհրաժեշտ է՝

1. գիտականորեն հիմնավորել կարատեդո մարտարվեստը կարատե մարզածևի վերածելու, ապա այն ուսումնական առարկա դարձնելու անհրաժեշտությունը.
2. լուսաբանել կարատե մարզածևի ուսումնամարզական գործընթացի առանձնահատկությունները.
3. դասակարգել կարատե մարզածևի հենքային տեխնիկան, մշակել կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչները, մարզածևում կիրառվող հարվածների հիմնական տեսակները՝ ըստ ուղղությունների՝ հարձակվողի հետ առնչվող հարթությունների նկատմամբ.
4. մանկավարժական գիտափորձերով ստուգել կարատեիստների տեսական ու գործնական նախապատրաստման գործընթացում հայերեն տերմինների և հասկացությունների օգտագործման արդյունավետությունը, հենքային տեխնիկայի կատարման որակի բարելավման, ինչպես նաև մարզիչների և մարզիկների միջև հաղորդակցական կապի հաստատման վրա դրա ազդեցությունը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ: Դրանք կարատեի խմբերում ընդգրկված մարզիկների պարապմունքների, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի կարատե մարզածևում մասնագիտացող ուսանողների ուսումնական ծրագրերում արծարծված հարցերը հիմնավորող մանկավարժական գիտության, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի պահանջներից բխող գիտական սկզբունքներն ու դրույթներն են, ինչպես նաև՝ հետազոտության հիմնախնդրին վերաբերող աշխատությունները (Մ.Նակայամայի՝ 1978, Ա.Դոլինի, Գ.Պոպովի՝ 1990, Մ.Իսպիրյանի՝ 1984, Մ. Իսպիրյանի, Վ. Առաքելյանի՝ 2003, 2007 և այլոց):

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ: Առաջադրված խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետազոտության համապատասխան մեթոդներ, այդ թվում՝ հետազոտության առարկաներին առնչվող պատմական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, ճապոնացի, ռուս և հայ գիտնականների, մասնագետների և մարզիչ-մանկավարժների՝ կարատեդո մարտարվեստի և կարատե մարզաձևի վերաբերյալ աշխատանքների տեսական վերլուծություններ և ընդհանրացումներ, ինչպես նաև՝ մանկավարժական դիտումներ, սոցիոլոգիական հարցումներ, մանկավարժական գիտափորձեր, հարցաթերթավորում, աշխատանքային փորձի ընդհանրացումներ, հարցազրույցների անցկացում, մաթեմատիկական վիճակագրական հաշվարկներ և այլն:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ՈՒ ՀԵՏԱԶՈՏՎՈՂՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԱԿԱԶՄԸ: Հետազոտությունն անցկացվել է կարատե մարզաձևի խմբերում և ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ըմբշամարտի ամբիոնում: Գիտափորձերի հիմնական ձևերն էին՝ գործնական և գիտագործնական պարապմունքները, ինչպես նաև ստուգողական մարտերը, փորձամրցումները, պաշտոնական մրցումները և այլն: Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են 160 մարդ, այդ թվում՝ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ուսանողներ և դասախոսներ, մարզական կարատեի մարզիչ-մանկավարժներ և կարատե մարզաձևով զբաղվող տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկներ:

2008-2009 թթ. ընթացքում արված մանկավարժական գիտափորձերն անցկացվել են ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ըմբշամարտի ամբիոնում և կարատեի՝ Երևանի «Վարդանանք» մարզակումբի խմբերում: Մանկավարժական 8-ամսյա գիտափորձերին մասնակցել են 124 կարատեիստներ:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՐՈՒՅԹԸ: Ուսումնասիրվել են կարատեդո մարտարվեստի ծագման, այդ մարտարվեստի՝ կարատե մարզաձևի վերածվելու նախադրյալները, ինչպես նաև՝ կարատե մարզաձևն ուսումնական առարկա դարձնելու անհրաժեշտությունը:

Սահմանվել են կարատե մարզաձևով զբաղվող սկսնակների աշակերտական կարգերը և վարպետների վարպետության աստիճանները, կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու մեր երկրում գործող չափորոշիչները, որոնց քանակը, մրցավարժությունների թիվը և մարզական ցուցանիշները տարբերվում են այլ երկրների չափորոշիչներից:

Մեր կողմից առաջին անգամ դասակարգվել և համակարգվել է կարատե մարզաձևի հենքային տեխնիկան՝ իր ճապոներեն և հայերեն տերմիններով ու հասկացություններով, հստակեցվել են մարզաձևի ուսուցման և մարզումների գործընթացի առանձնահատկությունները, մշակվել և գործածության մեջ են դրվել կարատե մարզաձևի հայերեն տերմիններ ու հասկացություններ, որոնք իրենց արտացոլումն են գտել 2003 թ. հրատարակված «Մարտարվեստների բացատրական բառարանում», որում հայերեն լիարժեք բացատրություն են ստացել տվյալ հնարքի բովանդակությունը հստակ ու ճշգրիտ արտահայտող ճապոներեն 4272 տերմիններ և հասկացություններ:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ: Հետազոտության արդյունքներով հիմնավորվում է ինչպես կարատեդո մարտարվեստի կարատե մարզաձևի վերածվելու պահանջը, այնպես էլ այն որպես ուսումնական

առարկա դասավանդելու անհրաժեշտությունը, պարզաբանվում են մարզաձևի ուսուցման և մարզումների գործընթացի առանձնահատկությունները, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում կարատե մարզաձևի արժանի տեղը, լուսաբանվում են մարզաձևի գործառական հնարավորությունները և այլն: Կարատե մարզաձևի հենքային տեխնիկայի դասակարգումը և մարզաձևով պարապողներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչների սահմանումն ամրագրում են կարատեի տեղը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ու նպաստում կարատեիստների մարզական արդյունքների բարելավմանը և վարպետության մակարդակի բարձրացմանը, իսկ ֆիզիկական կուլտուրայի կրթության ոլորտում՝ «Կարատե մարզաձևի տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի դասավանդման գործընթացի կատարելագործմանը:

Կարատե մարզաձևի հայերեն տերմինների և հասկացությունների օգտագործումը հնարավորություն է ընձեռում՝ կատարելագործելու մարզաձևի տեսական և գործնական որոշակի դրույթներ, առավել արդյունավետ կազմակերպելու կարատեով զբաղվողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը: Կարատեի ճապոներեններին համարժեք հայերեն տերմիններն ու հասկացությունները դրականորեն են ազդում մարզիչ-մանկավարժների և մարզիկների միջև հաղորդակցական կապի հաստատման, մարզիկների տեսական և գործնական նախապատրաստման բարելավման վրա:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ: Ատենախոսության մեջ արծարծված և ամրագրված դրույթներն արդեն իսկ կիրառվում են գործնական աշխատանքում, այդ թվում՝ կարատեի մարզական խմբերի պարապմունքներում, ինչպես նաև՝ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի կարատե մարզաձևում մասնագիտացողների ուսումնական տեսական և գործնական գործընթացում:

Կարատե մարզաձևի ստեղծման և այն ուսումնական առարկա դարձնելու վերաբերյալ հետազոտության արդյունքների շարադրումը, այնուհետև կարատեի ուսուցման և մարզումների տեսական ու գործնական աշխատանքների առանձնահատկությունների լուսաբանումը, մանկավարժական գիտափորձի և սոցիոլոգիական հարցումների հիման վրա մարզաձևի պահանջարկի ճշգրտումը, հայերեն տերմինների կիրառումը դրականորեն են անդրադարձել կարատեի զանգվածայնության աճի և միջազգային մարզական մրցասպարեզներում հաջողությունների ձեռքբերման վրա: Միայն վերջին հինգ տարիների ընթացքում կարատե մարզաձևի ձյոսինմոն սյորինրյու ոճով զբաղվող մեր մարզիկներն աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում ու գավաթների խաղարկություններում նվաճել են 77 մրցանակային տեղեր: Նմանօրինակ հաջողությունների են հասել նաև սյոտոկան, գոձյուրյու, սիտորյու, դուքենդո, կյոկուսինկայ և այլ ոճերով զբաղվող մարզիկ-մարզուհիները:

Կարատե մարզաձևին վերաբերող հեղինակի հետազոտությունները և գիտամեթոդական մշակումներն արդեն օգտագործվել են ուսանողության համար նախատեսված նրա «Կարատեդո» և «Կարատե մարտարվեստ» ուսումնական ձեռնարկներում (2003 և 2004 թթ.), ինչպես նաև՝ «Մարտարվեստների բացատրական բառարան» և «Ժամանակակից կարատե» (2003 և 2007 թթ.) գրքերում: Հայցորդի հեղինակած ուսումնական ձեռնարկները, գրքերը և գիտամեթոդական հոդվածները բավարար հիմք ստեղծեցին՝ ֆիզիկական կուլ-

տուրայի հայկական պետական ինստիտուտում դասավանդելու «Կարատե մարզաձևի տեսություն և մեթոդիկա», «Կարատե մարզաձևի մարզական-մանկավարժական կատարելագործում» և «Բարձրակարգ մարզիկների նախապատրաստման ժամանակակից համակարգը կարատե մարզաձևում» ուսումնական առարկաները, որոնք ունեն հեղինակի կողմից մշակված և ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից հաստատված ծրագրեր:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀԱՎԱՍՏԻՈՒԹՅՈՒՆԸ: Ապահովվել են բազում պատմական աղբյուրներով, մեթոդաբանական դրույթների համակցությամբ, հետազոտվող հիմնախնդիրների բազմակողմանի ուսումնասիրությամբ, գիտափորձի մասնակիցների անհրաժեշտ քանակակազմի ընտրությամբ, սոցիոլոգիական հարցումների անկողմնակալ, անաչառ վերլուծությամբ: Ատենախոսության հիմնական դրույթները զեկուցվել են և քննարկվել հանրապետական գիտամեթոդական գիտաժողովներում, ինչպես նաև՝ ԱՄՆ-ում, Ռուսաստանի Դաշնությունում, Ճապոնիայում և Գերմանիայում կայացած գիտագործնական գիտաժողովներում և մարզական պարապմունքներում:

Ատենախոսության թեմայի վերաբերյալ մեր կողմից հրատարակված 5 գրքերը և 10 գիտական հոդվածները՝ շուրջ 88 պայմանական տպագրական մամուլ ընդհանուր ծավալով, ինչպես նաև կարատե մարզաձևի՝ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից հավանության արժանացած առարկայի տեսությանն ու մեթոդիկային վերաբերող դասախոսությունների տեքստերը՝ 650 էջ ծավալով, նույնպես ամրագրում են հետազոտության արդյունքների հիմնավորվածությունը և հավաստիությունը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՓՈՐՁԱՐԿՈՒՄԸ ԵՎ ՆԵՐԴՐՈՒՄԸ: Ատենախոսության մեջ ամրագրված հիմնական դրույթները զեկուցվել և քննարկվել են ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտամեթոդական գիտաժողովներում, ըմբշամարտի ամբիոնի նիստերում, մարզիչ-մանկավարժների գիտագործնական պարապմունքներում և խորհրդակցություններում:

Ատենախոսության թեմայով հեղինակը հրատարակել է երկու ուսումնական ձեռնարկ (156 էջ, 372 էջ), արևելյան մարտարվեստների տերմինների ու հասկացությունների ճապոներեն-հայերեն բացատրական բառարան (256 էջ), «Ժամանակակից կարատե» մենագրությունը (152 էջ), կազմել է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի՝ կարատե մարզաձևի առարկաների բակալավրիատի և մագիստրատուրայի ուսումնական ծրագրերն ու դասախոսությունների շուրջ 50 տեքստեր (740 էջ), որոնք հաստատվել են ինստիտուտի գիտական խորհրդի նիստերում:

ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐԸ:

1. Կարատեդո մարտարվեստը կարատե մարզաձևի վերածելու, ապա ուսումնական առարկա դարձնելու անհրաժեշտությունը:
2. Կարատե մարզաձևի տեսության, հենքային տեխնիկայի ուսուցման և մրցամարտերի կազմակերպման առանձնահատկությունները:
3. Կարատե մարզաձևի հայերեն տերմինների և հասկացությունների օգտագործման ազդեցությունը կարատեիստների տեսական ու գործնական նախապատրաստման արդյունավետության և մարզիչ-մանկավարժների ու մարզիկների միջև հաղորդակցական կապի հաստատման վրա:

4. Կարատե մարզաձևի հենքային տեխնիկայի տերմինաբանության և դասակարգման, կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչների և մարզումների գործընթացի առանձնահատկությունների ազդեցությունը մարզիկների տեսական ու գործնական նախապատրաստման գործընթացի վրա:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔՆ ՈՒ ԾԱՎԱԼԸ: Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացություններից, օգտագործված գրականության ցանկից (78): Աշխատանքում զետեղված են 9 աղյուսակ, 13 գծապատկեր, մանկավարժական գիտափորձերում հետազոտության արդյունքների ներդրման 2 ակտ: Աշխատության ծավալը 122 էջ է:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Ներածությունում հիմնավորվել է գիտական թեմայի արդիականությունը, սահմանվել են հետազոտության վարկածը, օբյեկտը, առարկան, ներկայացված են հետազոտության նպատակը, խնդիրները, մեթոդները, բացահայտվել է գիտական նորույթը, աշխատանքի՝ պաշտպանության ներկայացվող հիմնական դրույթները:

Առաջին գլխում, որը կրում է «Կարատե մարզաձևն ուսումնական առարկա դարձնելու անհրաժեշտությունն ու նախադրյալները» անվանումը, բացահայտվում է կարատեդո մարտարվեստի սկզբնավորման, ապա մարզաձևի վերածման պատճառները, այնուհետև՝ ուսումնական առարկա դարձնելու անհրաժեշտությունը (Վ.Գևորգյան, 2004):

Մարտական արվեստ հասկացողությունն ընդհանրապես ներառում է մարտական և ռազմական գործին առնչվող հենքային տեխնիկա՝ առանց զենքի կամ զենքի տարբեր տեսակներով մարտ, ֆիզիկական, տեխնիկական և կրկեսային մարմնամարզական տարբեր հնարքներ, ինչպես նաև՝ մարտ մղելու ռազմավարական և մարտավարական սկզբունքներ, ինքնատիրապետում, հոգեբնախոսական և հոգեբուժագիտական վարժանքներ, մտակենտրոնացում, հոգեբանական և բարոյականային պատրաստվածություն և այլն:

Ձեռնամարտը՝ որպես մարդու ֆիզիկական, բարոյագիտական և փիլիսոփայական դաստիարակության միջոց, իր բարձրագույն զարգացումն ապրել է Հնդկաստանում և Տիբեթում (С. Лапшин, 1991):

Հնդկաստանի, այնուհետև Տիբեթի վանական քոչվոր քարոզիչների միջոցով, որոնցից մեկը Բոդհիթհարման էր, մենապայքարային մարտարվեստները մուտք գործեցին Չինաստան, Ճապոնիա, Կորեա և այլուր: Չինաստանի Շաոլին մենաստանում, որը նույնպես տուժում էր ավազակային հարձակումներից, իրականացնելով իր քարոզչական գործունեությունը, Բոդհիթհարման ստեղծեց կունգֆուի իսկական ակադեմիա, որտեղ ուսուցման 8 տարիների ընթացքում սովորեցնում էին մարտ մղելու արվեստ, ինչպես նաև փիլիսոփայություն, հոգեբանություն, գեղանկարչություն, քնարերգություն, հիվանդությունների բուժում՝ տարբեր մեթոդներով, մերսում և այլն (И. Горевалов, 1994, Вон Кью Кит, 2000):

Ճապոնիայում ցանկացած մարտարվեստ, որն իր առջև տեխնիկական և հոգևոր կատարելության հասնելու նպատակ է դրել, կոչվում է դո: Ճապոներեն կարատեդո անվանումը կազմված է երեք հիերոգլիֆներից՝ կարա (դատարկ), տե (ձեռք) և դո (ուղի՝ ոգու և մարմնի ներդաշնակության ճանապարհ): Հայե-

ռենում սրանք միասին կազմում են «դատարկ ձեռքի ուղի» բառակապակցությունը, որն ունի «միայն ձեռքերով» իմաստը: Եղել են նաև միջանկյալ անվանումներ՝ տոտե կեմպո, տոտե կեմպո ձյուցու, կարատե ձյուցու, կարատե կեմպո և այլն (Մ. Бишоп, 1999):

Արևելյան մարտարվեստների հիմնական նպատակը հոգևոր ու ֆիզիկական ուժերի համատեղման շնորհիվ ինքնապաշտպանությունը կատարելության հասցնելն է: Սակայն ժամանակի ընթացքում, երբ արևելյան մարտարվեստները դուրս եկան մշակույթի սահմաններից և տարածվեցին աշխարհով մեկ, խախտվեց հոգևոր և ֆիզիկական ուժերի հավասարակշռությունը, և գերիշխող դարձավ ֆիզիկականը: Արևելյան մարտարվեստների նախկին նպատակները և հոգևոր լինելը մոռացվեցին կամ աղավաղվեցին: Դրանք, փաստորեն, երբեմն դարձան զվարճացնելու միջոց կամ բիզնեսի ու առևտրի, ուժի և տեխնիկայի ցուցադրման ոլորտ, իսկ կինոյի միջոցով գրեթե նույնացվեցին ձեռնամարտի, իսկ երբեմն նաև՝ ծեծկռտուքի հետ:

Ժամանակակից աշխարհում, մանավանդ հրազենի առկայության պայմաններում, ավանդական կարատեդոն կորցրել է իր արդիականությունը, սակայն որպես առանձնահատուկ մանկավարժական համակարգ ունի կարևորագույն նշանակություն: Այսօր կարատե մարզաձև ասելով՝ պետք է հասկանալ անհատի ձևավորման բազմամյա գործընթացի համակարգ, որի հիմքում ընկած է ֆիզիկական և բարոյական դաստիարակությանն ուղղված ամենօրյա աշխատանք:

Ներկայումս կարատեն, ըստ իր գործունեության նպատակային նշանակության, պայմանականորեն կարելի է բաժանել 3 ուղղության:

1. ***Ֆիզկուլտուրային-զանգվածային կարատե.*** ֆիզիկական դաստիարակության ուրույն համակարգ՝ ուղղված ֆիզիկական հատկությունների կատարելագործմանն ու շարժողական ակտիվության բարձրացմանը:

2. ***Մարզական կարատե.*** մենապայքարային ժամանակակից մարզաձև՝ ուղղված մրցակցական մարտ վարելու կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը, զարգացմանն ու կատարելագործմանը, մրցումներում հաղթանակի հասնելու ձգտմանը:

3. ***Մարտական կարատե.*** հատուկ կամ ռազմական բնագավառ՝ ուղղված ձեռնամարտի միջոցով մարտական առաջադրանքները լուծելու հնարքների ուսուցմանը և կիրառմանը (Մ. Սարգսյան, 1993):

Կարատե մարզաձևի գլխավոր յուրահատկությունը մարզիկների մարտական և հոգեբանական կատարելագործումն է՝ հանուն արդարության և ներդաշնակության: Այս առումով մարզիկը պետք է լիովին ներդաշնակ լինի շրջապատող աշխարհին:

Հաշվի առնելով կարատե մարզաձևի կիրառական, ռազմական, պաշտպանական, առողջարարական, մարզական, դաստիարակչական, մանկավարժական բնույթը և կարևոր նշանակությունը՝ 1992-1993 ուսումնական տարվանից, ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ, «Կարատե մարզաձևի տեսություն և մեթոդիկա», այնուհետև՝ «Կարատե մարզաձևի մարզական-մանկավարժական կատարելագործում» առարկաները ներառվել են ինստիտուտի ուսումնական ծրագրում:

Ելնելով ինստիտուտի՝ կարատե մարզաձևի որակյալ մարզիչ-մանկավարժներ նախապատրաստելու առաքելությունից և ուսումնական ծրագրի

պահանջներից՝ ինստիտուտի՝ ըմբշամարտի ամբիոնի դասախոսների կողմից (պրոֆեսոր՝ Բ.Սաղյան, դոցենտ՝ Վ.Գևորգյան) մշակվել և ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից հաստատվել են «Կարատե մարզաձևի տեսություն և մեթոդիկա» և «Կարատե մարզաձևի մարզական-մանկավարժական կատարելագործում» առարկաների ուսումնական ծրագրերը՝ բակալավրիատի բոլոր կուրսերի համար, ինչպես նաև՝ «Բարձրակարգ կարատեիստների նախապատրաստման ժամանակակից համակարգը» առարկայի ուսումնական ծրագիրը՝ մագիստրատուրայի ուսանողների համար:

Անցած 20 տարիների ընթացքում ինստիտուտը պատրաստել է կարատե մարզաձևի 450 շրջանավարտ՝ մարզիչ-մանկավարժ մասնագիտությամբ, որոնց գործունեությունը դրականորեն է անդրադարձել հանրապետությունում մարզաձևի զանգվածայնության աճի և բարձրակարգ մարզիկների նախապատրաստման գործի վրա՝ միաժամանակ ամրագրելով կարատե մարզաձևի՝ որպես ուսումնական առարկայի կայացումը:

Երկրորդ գլխում, որը կրում է «Կարատե մարզաձևի տեսության առանձնահատկությունները» վերնագիրը, հատուկ ուշադրություն է դարձվում մարզաձևի հենքային տեխնիկայի ուսուցման յուրահատկություններին:

Հանրահայտ է, որ մենապայքարային մարզաձևերում (ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, սուսերամարտ) հաղթողը որոշվում է մրցակցական պայքարում, որին մասնակցում են միայն երկու մարզիկներ: Այս մարզաձևերում մրցակցական պայքարի այլ տարատեսակներ նախատեսված չեն:

Կարատե մարզաձևը նախատեսում է հնարքների առաջնային ուսուցում՝ կիհոն, որը կատայի և կումիտեի տեխնիկաների հիմքն է: Կիհոն՝ բառացի նշանակում է «հենքային տեխնիկայի ուսուցում (О. Трусов, 2000):

Մարզումների մեծ մասը հատկացվում է կիհոնի ուսուցմանը, որը կատարվում է խմբային մեթոդով:

Ի տարբերություն մենապայքարային այլ մարզաձևերի՝ կարատեում մարզիկները մրցում են նաև կատա, ապա կումիտե մրցաձևերում:

Մարզիկները կատա մրցաձևում ցուցադրում են տեխնիկամարտավարական գործողություններ՝ մի քանի երևակայական հակառակորդների դեմ, իսկ կարատե մարզաձևի մրցամարտը կոչվում է սիայ կումիտե, որը տևում է 3 րոպե՝ տղամարդկանց և 2 րոպե՝ կանանց, երիտասարդների և պատանիների մրցումներում:

Կատայի հիմնական նպատակն է՝ կիհոնում ձեռք բերված տեխնիկայի համակցված հնարքների կատարմամբ նպաստել մարզիկի ֆիզիկական և հոգեբանական վիճակի ինքնավերահսկման բարելավմանը (С. Лапшин, 1991):

Բոլոր կատաներն էներգետիկորեն համակշռված են, ռիթմավորված, ունեն նաև որոշակի շնչառական ռիթմ, համակենտրոնացման, լարվածության ու թուլացման պահեր և այլն (А. Долин, Г. Попов, 1990):

Ի տարբերություն կատայի, որ կատարվում է առանց հակառակորդի, կումիտեն մարտ է, որտեղ կարատեիստները, պայքարելով միմյանց դեմ, կիրառում են հարձակողական և պաշտպանական հնարքներ:

Կարատե մարզաձևում յուրաքանչյուր պաշտոնական մրցության ժամանակ, ի տարբերություն մենապայքարային այլ մարզաձևերի, կարատեիստները պայքարի մեջ են մտնում 2 մրցաձևերից՝ կատա և կումիտե, որոնցից յուրաքանչյուրում որոշվում են և՛ հաղթողները, և՛ մրցանակակիրները:

N1 գծապատկերում ներկայացվում են կումիտեի տեսակները:

Կարատեիստի ուսուցումը մասնագիտական, ֆիզիկական և բազմակողմանի դաստիարակության մանկավարժական համակարգված գործընթաց է՝ ուղղված տեսական և գործնական գիտելիքների հաղորդմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը, զարգացմանը և կատարելագործմանը, բարոյականային հատկանիշների դաստիարակմանը, մարզիկների վարպետության կատարելագործմանը և մարզական բարձր արդյունքների ձեռքբերմանը:

Կարատե մարզաձևի պարապմունքների և դասերի կազմակերպմանը գիտականորեն հիմնավորված մոտեցման բացակայությունը հանգեցրել է ուսուցումը ճապոնական՝ խմբային մեթոդով կազմակերպելուն, երբ հաշվի չեն առնվում մարզվողների անհատական, անատոմիական և հոգեֆիզիկական առանձնահատկությունները, այն պարունակում է միայն հնարքների կատարման ընդհանուր հանձնարարականներ, ընդ որում՝ այդպիսիք հաճախ անհիմն չափազանցվում են, իսկ շատերի համար ուղղակի անիրագործելի են: Նման մեթոդը կարատե մարզաձևում կիրառելն արդյունավետ չէ, քանի որ դրանում իսպառ բացակայում է անհատական մոտեցումը:

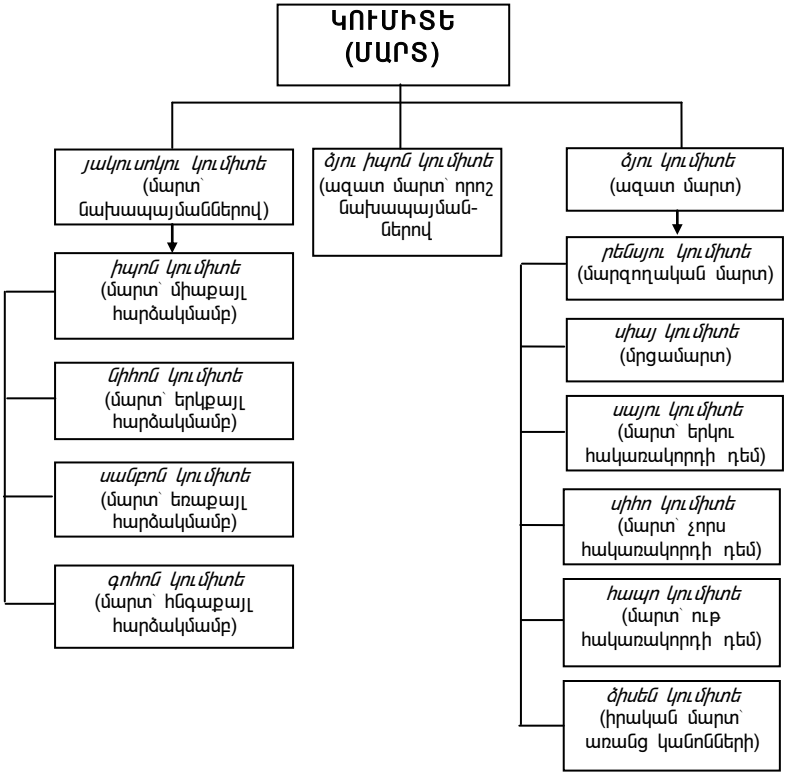
Ժամանակակից կարատե մարզաձևում ուսումնամարզական գործընթացի կազմակերպման ամենատարածված մոտեցումը խառը խմբային մեթոդն է, երբ տարբեր տարիք, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության տարբեր մակարդակ ունեցող մարդիկ նույն մարզախմբում միաժամանակ կատարում են բոլորի համար միատեսակ պահանջներ ներկայացնող հնարք: Նման մեթոդի արդյունավետությունը մարզվողների վարպետության աճի տեսանկյունից բավական ցածր է, քանի որ հաշվի չեն առնվում մարզիկների ո՛չ տարիքային և ո՛չ էլ ֆիզիկական առանձնահատկությունները:

Այս մեթոդը նպատակահարմար և արդյունավետ է օգտագործել ուսուցման սկզբնական նախապատրաստման փուլում, երբ մարզվողները ձեռք են բերում սկզբնական կարողություններ, դրսևորվում են յուրաքանչյուր մարզվողի անհատական առանձնահատկությունները: Մինչդեռ նախապատրաստման ավելի բարձր փուլերում խմբային մեթոդի կիրառումը կարող է սահմանափակել հատկապես առավել կարողունակ աշակերտների որակական աճը: Այնուհանդերձ՝ կարատե մարզաձևում կիհոնի և կատայի ուսուցման ժամանակ կարատե մարզաձևի որոշ մասնագետներ շարունակում են ընդօրինակել ճապոնացի վարպետներին, ըստ որոնց՝ վարպետության գնահատման չափանիշը կատայի կատարումն է՝ համաձայն մարմնի ձևի գեղեցկության մասին ճապոնական պատկերացումների:

Կարատե մարզաձևի հենքային տեխնիկայի ուսուցման և մարզումների գործընթացը նախատեսում է տվյալ հնարքի տեսական հիմնավորում, ուսուցման առավել արդյունավետ մեթոդների կիրառում և ուսուցման ու մարզումների՝ գործնականում արդեն իսկ ապացուցված փուլային հաջորդականության կազմակերպում:

Գծապատկեր N 1

ԿՈՒՄԻՏԵԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ



Հնարքի ուսուցումը ենթադրում է փոխլրացնող, փոխպայմանավորված երկու գործոն, որպիսիք են՝ հարցի տեսական հիմնավորումը և ուսուցման կազմակերպման մեթոդական մոտեցումների ընտրությունը (Н. Сорокин, 1960):

Բնախոսների կարծիքով՝ հնարքի ուսուցման գործընթացն ընդգրկում է 3 փուլ՝ զգայական ընկալման, ուսուցանվող նյութի վրա կենտրոնացման և ստերեոտիպ կապերի ձևավորման (Կ. Աթոյան, 1957):

Նշված փուլերին համապատասխան՝ առանձնանում են հնարքների ուսուցման և մարզումների մանկավարժական խնդրի լուծման հետևյալ 3 փուլերը.

ա) հնարքին ծանոթացման,

բ) շարժողական կարողության ձևավորման,

գ) շարժողական հմտության ձևավորման:

Այս փուլերից յուրաքանչյուրում ձեռնարկվում են ուսուցման առանձին մեթոդական մոտեցումներ, որոնց քանակը կախված է ինչպես հնարքի բարդությունից, այնպես էլ պարապողների պատրաստականության մակարդակից:

Կարատե մարզաձևի ճապոներեն տերմիններն ու հասկացությունները Հայաստանի Հանրապետությունում ավելի հասկանալի և դյուրըմբռնելի դարձնելու, մարզական խմբերի գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնելու, միջազգային մրցասպարեզներում մարզական արդյունքները բարելավելու նպատակով մեր կողմից կազմվել և հրատարակվել է «Մարտարվեստների բացատրական բառարանը», որը ներառում է 4272 հայերեն և ճապոներեն մարզական տերմիններ ու հասկացություններ և դրանց մեկնաբանությունները (Վ.Գևորգյան, 2003):

Բառարանի լույսընծայմամբ կարատեիստների մասնագիտական գիտելիքների յուրացման գործում հայերեն տերմինների և հասկացությունների օգտագործման արդյունավետությունը բացահայտելը դարձավ անհրաժեշտություն: Այդ նպատակով անցկացվեցին հետևյալ գիտափորձերը:

Հետազոտության համար ընտրվեցին Երևանի «Վարդանանք» մարզական ակումբի ուսումնամարզական խմբերի ուսուցման երկրորդ և երրորդ տարիներում պարապող 48 կարատեիստներ և ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի կարատե մարզաձևում մասնագիտացող 76 ուսանողներ: Գիտափորձի մասնակիցները պատահական թվերի մեթոդով բաժանվեցին երկու տարբեր խմբերի՝ փորձարարական և ստուգողական: Գիտափորձն անցկացվեց 8 ամիս:

Գիտափորձի հիմնական նպատակն էր՝ ճշտել, թե ի՛նչպես են հայերեն մարզական նոր տերմինները և հասկացությունները դյուրին ու մատչելի դարձնում մարզիչ-մանկավարժների և մարզիկների միջև հաղորդակցական կապը, ինչը կարող է նպաստել ուսումնական նյութի յուրացման գործընթացի արագացմանը և ուսումնամարզական պարապմունքների համար տրամադրված ժամանակահատվածում մարզիչ-մանկավարժի կողմից տրված տեղեկությունների ծավալի մեծացմանը:

Փորձարարական խմբի սաների մարզումների գործընթացում մարզիչ-մանկավարժը տալիս է հնարքի անվանումը, բացատրում նպատակը և ցուցադրում այն, իսկ մարզիկները հնարավորինս արագ կատարում են այդ հնարքը:

Գրանցվում են մարզիչ-մանկավարժի կողմից ուսուցանվող հնարքի անվանումը, ցուցադրությամբ ուղեկցվող բացատրությունը և մարզիկների կողմից հնարքի յուրացման ժամանակները: Փորձագիտական հանձնաժողովի կողմից հինգմիավորանոց սանդղակով գնահատվել են հնարքի կատարման որակը՝ ըստ տվյալ հնարքի 10-անգամյա կատարման:

Անցկացվել են 32 պարապմունքներ՝ 16-ական՝ փորձարարական և ստուգողական խմբերում:

Պարապմունքների ընթացքում գրանցվել են մարզչի կողմից հնարքի անվանման և ցուցադրությամբ ուղեկցվող բացատրության վրա ծախսված ժամանակը (t_1), բացատրության ավարտից մինչև հնարքի կատարման սկիզբը յուրաքանչյուր տերմինի բովանդակության յուրացման վրա ծախսված ժամանակը (t_2): Բացատրության և ընկալման վրա ծախսված ընդհանուր ժամանակը (Σt) որոշվել է դրանց գումարով (t_1+t_2)՝ հաշվի առնելով հնարքի անվանման՝ ցուցադրությամբ ուղեկցվող բացատրության և յուրացման վրա ծախսված ժամանակների միջին թվաբանականը (X)՝ հաշվառելով նաև դրանց միջին քառակուսային շեղումը (σ) և միջին թվաբանականի սխալը (m):

Այս գործընթացը հնարավորություն ընձեռեց՝ որոշելու մարզիչ-մանկավարժների և մարզիկների միջև հաղորդակցական կապի հաստատման արագությունը: Գիտափորձերի անցկացման արդյունքում պարզ դարձավ, որ մարզական հայերեն նոր տերմինաբանություն գործածող փորձարարական խմբում հնարքի անվանման և ցուցադրությամբ ուղեկցվող բացատրության և դրա յուրացման վրա ծախսված ընդհանուր ժամանակը 18 վայրկյանով քիչ է, քան ճապոներեն տերմինաբանություն գործածող ստուգողական խմբում (տե՛ս աղյուսակ 1):

Ծախսված ժամանակահատվածների տարբերությունը լուրջ կարևորություն է ստանում, քանզի այդ գործընթացի տևողությունը միջինը 60 վայրկյան է:

Միաժամանակ հարկ է նշել, որ փորձարարական խմբի մարզիկների՝ հնարքի կատարման որակն էապես բարձր է: Այսպես՝ նրանց միջին գնահատականը 1.2 միավորով բարձր է ստուգողական խմբի մարզիկների միջին գնահատականից (գնահատումը՝ ըստ տվյալ հնարքի 10-անգամյա կատարման):

Գիտափորձերի երկրորդ նպատակն էր՝ պարզել մարզիկների տեսական ու գործնական նախապատրաստման գործընթացում հայերեն տերմինների և հասկացությունների կիրառման արդյունավետությունը: Ենթադրվում էր, որ հայերեն տերմիններն ու հասկացությունները, լինելով առավել հասկանալի և գրական հայերենի պահանջներին համապատասխան, կբարձրացնեն կարատեիստների տեսական ու գործնական նախապատրաստման որակը:

Որպես մարզիկների գիտելիքների գնահատման չափանիշ՝ ընտրվել է դպրոցական մանկավարժության բնագավառում ուսումնական նյութի յուրացման լայնորեն կիրառվող գործակիցը՝ ըստ Վ.Պ.Բեսպալկոյի, և գնահատման հինգմիավորանոց սանդղակը (В. Беспалько, 1989):

Գիտափորձում գործածվել է ուսումնական նյութի յուրացման միայն առաջին մակարդակը, այսինքն՝ հաշվարկվել են միայն k_1 գործակցի արժեքները: Այդ իսկ նպատակով մեր կողմից մշակվել է 20 հարցերից բաղկացած հարցաշար, յուրաքանչյուր հարցի չորս պատասխաններից միակ ճիշտն ընտրելու առաջադրանքով:

Թեստավորման արդյունքների մշակումը կատարվել է հետևյալ բանաձևով.

$$k_1 = \frac{a}{p},$$

որտեղ k_1-ն ուսումնական նյութի յուրացման գործակիցն է, a-ն՝ հարցաշարի ճիշտ պատասխանների թիվը, p-ն՝ առաջադրված հարցերի ընդհանուր թիվը:

Փորձագետների կողմից փորձարարական խմբի սաների գիտելիքները և կարողությունները գնահատվել են միջինը 4.8 միավոր, այն դեպքում, երբ ստուգողական խմբի սաների գիտելիքների և կարողությունների միջինացված գնահատականը միայն 3.6 միավոր է:

Այսպիսով՝ անցկացված գիտափորձերը հաստատեցին հայերեն տերմինների ու հասկացությունների ներդրման արդյունավետությունը մարզիկների տեսական և գործնական նախապատրաստման գործընթացում: Եվ ներկայումս կարատեի հայերեն տերմինաբանությունը լայնորեն ներդրվում է հանրապետության մարզական բոլոր ոճերի խմբերում:

Աղյուսակ 1

ՎԻՃԱԿԱԳՐԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐ

կարատեիստների և մարզիչ-մանկավարժների միջև հաղորդակցական կապի հաստատման տևողության և հնարքների կատարման որակի գնահատման վերաբերյալ

Հնարքի անվանումը	Վիճակագրական	Ծախսված ժամանակը (վ) և հնարքի կատարման որակի գնահատականը											
		Փորձարարական խումբ				Ստուգողական խումբ				Ցուցանիշների տարբերությունը			
		t_1	t_2	$\Sigma t=t_1+t_2$	Գնահատական	t_1	t_2	$\Sigma t=t_1+t_2$	Գնահատական	$t_{1փ}-t_{1ս}$	$t_{2փ}-t_{2ս}$	$t_{\Sigma փ}-t_{\Sigma ս}$	Ցուցանիշ
մաէ գեղի (ոտքով հարված առաջ)	X σ ± m ±	37,9 4,1 0,68	303 3,95 0,57	68,2 8,05 1,25	4,9 1,30 0,15	47,6 5,05 0,79	39,2 4,58 0,71	86,8 9,63 1,5	3,9 1,22 0,28	P =0,001	P =0,001	P =0,001	P =0,001
յոկո գեղի (ոտքով հարված կողմ)	X σ ± m ±	41,0 5,72 1,0	37,9 4,65 0,77	78,9 10,37 1,77	4,8 1,65 0,25	50,1 12,11 2,14	42,3 10,4 1,90	92,4 22,51 4,04	3,6 1,24 0,18	P =0,001	P =0,001	P =0,001	P =0,001
ուսիդո գեղի (ոտքով հարված հետ)	X σ ± m ±	57,4 10,34 1,72	50,4 9,26 1,7	107,8 19,6 3,42	4,7 1,55 0,25	69,2 11,6 2,08	60,5 10,2 1,6	129,7 21,8 3,68	3,3 1,17 0,19	P =0,001	P =0,005	P =0,001	P =0,001

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. t_1՝ հնարքների անվանման և ցուցադրությամբ ուղեկցվող բացատրության վրա ծախսված ժամանակը, t_2՝ հնարքների բովանդակության յուրացման վրա ծախսված ժամանակը, Σ t՝ հանրագումար ժամանակը, X՝ միջին թվաբանականը, σ՝ միջին քառակուսային շեղումը, m՝ միջին թվաբանականի սխալը:

Նշված գիտափորձերին զուգահեռ՝ կարատե մարզաձևի հետագա զարգացումը գիտական հիմքերի վրա դնելու, կարատե առարկայի ուսուցման մանկավարժական մեթոդները հստակեցնելու և ամրագրելու, մարզաձևի զանգվածայնությանն օժանդակելու նպատակով մեր կողմից կազմակերպվել են սոցիոլոգիական հարցումներ, որոնց մասնակցել են կարատեի 160 մարզիչներ և մարզիկներ, ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի դասախոսներ և կարատե մարզաձևում մասնագիտացող ուսանողներ:

Հարցման մասնակիցների 84 %-ը կարծում է, որ կարատե մարզաձևի խմբերում պարապողների ընտրությունն անհրաժեշտ է կատարել 8-10 տարեկան երեխաներից: Մարզական պարապմունքներում արդյունավետ հարվածների ուսուցման համար կիրառվող վարժությունների ընտրության վերաբերյալ հարցմանը մասնակից մարզիչների կարծիքները տարբեր էին.

նրանց ճնշող մեծամասնությունն առավելությունը տվել է արագաշարժությանը և հատկապես արագաուժային վարժություններին (71.2 %), իսկ մարզիչների 28,8 %-ի կարծիքով առաջնային են ուժային, դիմացկունության և ճկունության վարժությունները: Նման տարակարծությունները պահանջում են արծարծվող խնդրի գիտականորեն հիմնավորված լուծում:

Սոցհարցման հարցաթերթում տեղ գտած 20 հարցերի պատասխանները որոշակի պարզություն են մտցնում մեր հանրապետությունում կարատե մարզաձևի ներկա վիճակի, դրա խնդիրների, ուշադրության արժանի այլ հարցերի վերաբերյալ և մարզաձևի հետագա զարգացման համար համապատասխան միջոցներ ձեռնարկելու հիմքեր ստեղծում:

Երրորդ գլուխը կրում է «Կարատե մարզաձևի ուսուցման և մարզումների յուրահատկությունները» անունը: Այստեղ վերլուծության են ենթարկվում ինչպես կարատե մարզաձևի ուսումնամարզական գործընթացի կառուցվածքը և կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչները, այնպես էլ կարատե մարզաձևի հենքային տեխնիկայի դասակարգումը և համակարգումը, ընդունված հիմնական տերմիններն ու հասկացությունները:

Կարատե մարզաձևի ուսումնամարզական գործունեության բովանդակության վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ այդ գործընթացն ունի երեք փուլ (Վ. Գևորգյան, 2003):

Կարատե մարզաձևի ուսուցման գործընթացի **առաջին՝ սկզբնական նախապատրաստման փուլն** սկսնակների ուսումնամարզական աշխատանքների կազմակերպման փուլն է, որն անչափ կարևոր նշանակություն ունի կարատեի ապագա վարպետների նախապատրաստման գործում, քանի որ հենց այս ժամանակ են դրվում մարզիկների գիտելիքների և կարողությունների հիմքերը, ստեղծվում են ուսուցանվող հնարքների վերաբերյալ նախնական պատկերացումներ, մարզիկները ծանոթանում են ուսումնամարզական գործընթացի ընդհանուր կառուցվածքին, մարզական տերմիններին և հասկացություններին:

Սկզբնական նախապատրաստման փուլը նախատեսված է երեք տարվա ուսուցման համար և ներառում է կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու հետևյալ չորս աշակերտական կարգերը:

ա) **9-րդ կյու՝** սկսնակների խումբ (սպիտակ գոտի): Ուսուցման տևողությունը վեց ամիս է և ավարտվում է 9-րդ կյուի (դեղին գոտի) քննությամբ:

բ) **8-րդ կյու՝** ուսուցման առաջին տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 9-րդ կյու (դեղին գոտի): Ուսուցման տևողությունը վեց ամիս է և ավարտվում է 8-րդ կյուի (նարնջագույն գոտի) քննությամբ:

գ) **7-րդ կյու՝** ուսուցման երկրորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 8-րդ կյու (նարնջագույն գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 7-րդ կյուի (երկնագույն գոտի) քննությամբ:

դ) **6-րդ կյու՝** ուսուցման երրորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 7-րդ կյու (երկնագույն գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 6-րդ կյուի (կապույտ գոտի) քննությամբ:

Կարատե մարզաձևի ուսուցման գործընթացի երկրորդ՝ կատարելագործման փուլի հիմնական նպատակը կայուն հիմք ունեցող շարժողական կարողությունների վերջնական ձևավորումն է: Եթե սկզբնական

նախապատրաստման փուլում դրվում է ուսուցանվող հնարքի տեխնիկայի հիմքը, ապա այս փուլում ճշտվում են դրա տարրերը:

Կատարելագործման փուլը նախատեսում է 4-ամյա ուսուցում և ներառում է կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու հետևյալ չորս աշակերտական կարգերը:

ա) **5-րդ կյու՝** ուսուցման չորրորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 6-րդ կյու (կապույտ գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 5-րդ կյուի (մանուշակագույն գոտի) քննությամբ:

բ) **4-րդ կյու՝** ուսուցման հինգերորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 5-րդ կյու (մանուշակագույն գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 4-րդ կյուի (բաց կանաչ գոտի) քննությամբ:

գ) **3-րդ կյու՝** ուսուցման վեցերորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 4-րդ կյու (բաց կանաչ գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 3-րդ կյուի (մուգ կանաչ գոտի) քննությամբ:

դ) **2-րդ կյու՝** ուսուցման յոթերորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 3-րդ կյու (մուգ կանաչ գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 2-րդ կյուի (բաց դարչնագույն գոտի) քննությամբ:

Կարատե մարզաձևի ուսուցման գործընթացի **երրորդ՝ վարպետության փուլը** նախատեսում է հենքային տեխնիկայի ամրապնդում և կատարելագործում: Այս փուլում շարունակվում է տեխնիկական վարպետության կատարելագործումը, որի չափորոշման բնութագրիչներն են նրա արդյունավետ կիրառումները, հուսալիությունն ու կայունությունը: Փուլը շարունակվում է այնքան, որքան մարզիկը կանոնավորապես մարզվում է և եռանդուն է մասնակցում մրցումների:

Փուլի հիմնական նպատակն է՝ զարգացնել և կատարելագործել շարժողական հմտությունները, որոնց բնորոշ է մեքենայացումը և ավելորդ շարժումների բացակայությունը:

Վարպետության փուլը նախատեսում է եռամյա ուսուցում և ներառում է կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու հետևյալ աշակերտական կարգը և վարպետության աստիճանները:

ա) **1-ին կյու՝** ուսուցման ութերորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 2-րդ կյու (բաց դարչնագույն գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 1-ին կյուի (մուգ դարչնագույն գոտի) քննությամբ:

բ) **1-ին դան՝** ուսուցման իններորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 1-ին կյու (մուգ դարչնագույն գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 1-ին դանի (սև գոտի) քննությամբ:

գ) **2-րդ դան՝** ուսուցման տասներորդ տարվա պարապողների խումբ, որոնք ունեն 1-ին դան (սև գոտի): Ուսուցման տևողությունը մեկ տարի է և ավարտվում է 2-րդ դանի (սև գոտի) և մարզչական որակավորում ստանալու քննությամբ:

Կարատեիստներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու աշակերտական կարգի և վարպետության աստիճանների քննություններին թույլատրվում է մասնակցել այն մարզիկներին, որոնք կատարել են ֆիզիկական պատրաստականության ստուգողական չափորոշիչների պահանջները և հանձնել են ուսուցանված նյութերի տեսության ստուգարք, անցել են մարզչական և մրցավարական գործընթացները և մասնակցել

մրցումների: Ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու յուրաքանչյուր հերթական քննություն սկսվում է նախորդ աշակերտական կարգերի հենքային տեխնիկայի խմբային ցուցադրությամբ:

Կարատե մարզաձևի՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու վերը նշված չափորոշիչների համակարգը, իրոք, յուրահատուկ է և կիրառվում է միայն մեր հանրապետությունում:

Հենքային տեխնիկայի դասակարգման և համակարգման արդյունավետ մշակումներից և ուղղորդումներից են բխում կարատե մարզաձևի տերմինների ու հասկացությունների կազմավորման, հստակեցման մանկավարժական խնդիրները, որոնց պահանջների բավարարումը գերակա նշանակություն ունեն ուսուցման և մարզումների գործընթացում (Додзе, 2003):

Դասակարգումը որոշակի հասկացությունների, առարկաների, երևույթների բաշխումն է՝ ըստ որոշակի կարգերի, բաժինների՝ կախված դրանց ընդհանուր հատկանիշներից և որակներից: Յուրաքանչյուր դասակարգման էությունն հենց դրա հիմքում դրված հատկանիշն է: Ճիշտ կատարված դասակարգումն օգնում է մասնագետներին՝ հեշտությամբ կողմնորոշվելու գոյություն ունեցող ֆիզիկական վարժությունների հսկայական զինանոցում (Ֆ.Ղազարյան, Ա.Գրիգորյան, 2003):

Կարատեդոյի տեխնիկական հնարքների և մարտական գործողությունների մեծ տարաձևությունը գրագետ դասակարգման բացակայության դեպքում սոսկ ուսումնական նյութ է, որից օգտվելը գործնական կյանքում (պրակտիկայում) դժվար է: Դասակարգումը հնարավորություն է ընձեռում պատշաճ բաշխելու և պահպանելու տեղեկատվությունը, որպեսզի այն կիրառվի մարզիկների նախապատրաստման բազմամյա բոլորապտույտի համար ուսումնական ծրագրեր կազմելիս:

Համակարգումը, ելնելով ուսուցման և մարզումների խնդիրներից, նախատեսում և ապահովում է հնարքների ներխմբային և միջխմբային այնպիսի համակցություններ, որոնցում և՛ հնարքների տեխնիկայի մեխանիզմի ընդհանուր ու մասնակիորեն տարբերակվող հատկանիշներն են համադրվում, և՛ օրգանական փոխադարձ կապեր են հաստատվում դրանց միջև:

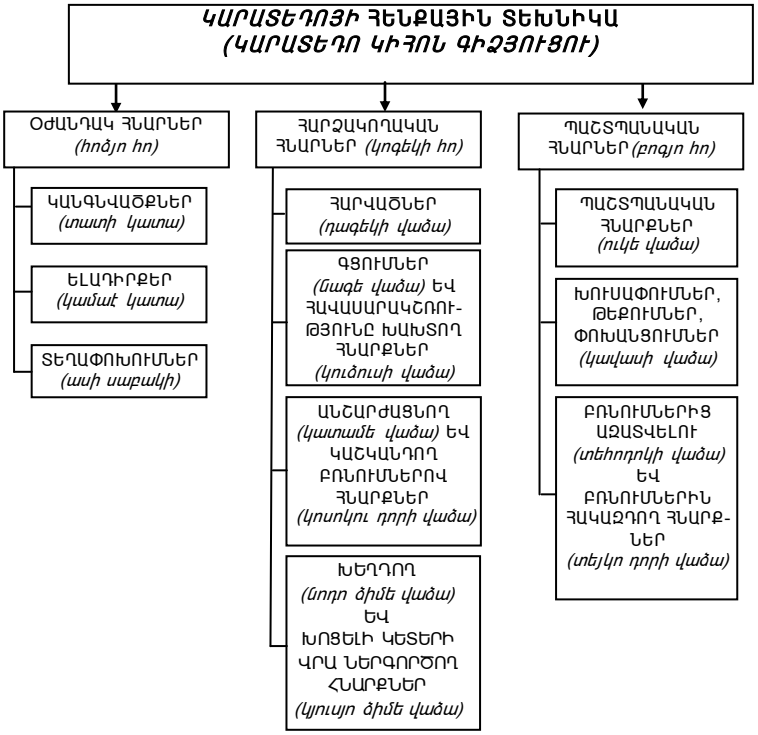
Համակարգումը, վերջին հաշվով, որոշում է, թե որքանո՛վ է ճիշտ և տրամաբանական տվյալ դասին պատկանող տեխնիկական հնարքների ընտրությունը: Համակարգումը պետք է պատասխանի նաև այն հարցին, թե որքանո՛վ է ճիշտ հնարքների՝ կարատե մարզաձևում դասային բաժանումներ ունենալը. դրա գլխավոր և վճռական դերը վերապահվում է ձեռքերով և ոտքերով հարվածներին:

Այսպիսով՝ հենքային տեխնիկայի դասակարգումն ու համակարգումն օգնում են մարզիչ-մանկավարժին՝ հստակ և դյուրին կարգավորելու և կազմակերպելու ուսուցման ու մարզումների մանկավարժական գործընթացը: Դասակարգումը հնարքները համակարգում է՝ ըստ առանձնացված խմբերի, որոնք ավելի դյուրին են դարձնում տեխնիկայից օգտվելու հնարավորությունը: Հնարքների համակարգումն արվում է ճշգրտորեն կատարված դասակարգման հիման վրա: Ինչպես հնարքների դասային ճիշտ բաժանումը, այնպես էլ դրանց համակարգումն օգնում են մարզիչ-մանկավարժին՝ ձևավորելու մարզվողների ճիշտ պատկերացումները մարզաձևի տեխնիկայի մեխանիզմի բոլոր խնդիրների, առանձնացված խմբերի և դրանցում ներառված հնարքների

փոխադարձ կապի վերաբերյալ, դրանց լավագույնս տիրապետելուն ուղղված ուսուցման և մարզումների մեթոդական արդյունավետ եղանակների հաջորդականության և աստիճանականության պայմանների ապահովման հարցերում:

Ելնելով վերը շարադրվածից՝ ստորև բերվում է *կարատե* մարզաձևի հենքային տեխնիկայի տերմինաբանությունը և դասակարգումը, այդ թվում՝ օժանդակ հնարները (կանգնվածքներ, ելադիրքեր, տեղափոխություններ), հարձակողական հնարները (հարվածներ, գցումներ, հավասարակշռությունից հանող հնարքներ, անշարժացնող հնարքներ, կաշկանդող բռնումներ, ցավեցնող հնարքներ, խեղդող և խոցելի կետերի վրա ներգործող հնարքներ), պաշտպանական հնարները (պաշտպանական հնարքներ, խուսափումներ, թեքումներ, փախցնումներ, բռնումներից ազատվելու և բռնումներին հակազդող հնարքներ), ինչպես նաև դրանց հայերեն և ճապոներեն տերմիններն ու հասկացությունները ներկայացնող գծապատկեր 2-ը:

Գծապատկեր N 2



ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տվել հանգել հետևյալ հիմնական եզրակացություններին:

1. Կարատեդո մարտարվեստի ակունքները հասնում են մինչև մ.թ.ա. III հազարամյակ, երբ Հնդկաստանի և Տիբեթի անզեն վանականները, պայքարելով զինված ավազակախմբերի դեմ, ինքնապաշտպանության նպատակով սկսեցին զբաղվել միայն դատարկ, անզեն ձեռքերով պաշտպանվելու մարտարվեստով: Այնուհետև տարատեսակ հրազենի ստեղծումն այդ մարտարվեստը դարձրեց առ ոչինչ, բայց ստանալով մրցակցային բնույթ՝ այն վերածվեց մարզաձևի և շուրջ իր 150 ոճերով բուռն զարգացում ապրեց: Սակայն մարզաձևի զարգացումը և դրան համապատասխան մարզիչների մասնագիտական կրթություն չունենալու փաստերն առաջ բերեցին բարձրագույն կրթությամբ մարզիչ-մանկավարժների նախապատրաստման պահանջ, որի կենսագործմանը 1992 թ. մեր տարածաշրջանում առաջինն անդրադարձավ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը՝ հիմնելով «Կարատե մարզաձևի տեսություն և մեթոդիկա» ուսումնական առարկան և կարատեի մարզիչ-մանկավարժների պատրաստման մասնագիտությունը:

Կարատե մարզաձևի ուսումնական առարկան արդեն իսկ որոշիչ դեր է կատարել հանրապետությունում մարզաձևի զանգվածայնության աճի, մարզական խմբերի ստեղծման, հավաքական թիմերի կազմավորման և միջազգային մրցասպարեզներում լուրջ հաջողությունների ձեռքբերման գործում:

2. Կարատե մարզաձևի տեսությունը, մենապայքարային այլ մարզաձևերի հետ որոշակի ընդհանրություններ ունենալով, միաժամանակ տարբերվում է իր հետևյալ առանձնահատկություններով:

2.1. Այս մարզաձևում օգտագործվող կիհոն հենքային տեխնիկայի առաջնային ուսուցման համակարգի երկարամյա կիրառմամբ մարզիկ-մարզուհիների հնարքների գործադրումները հասնում են ամենաբարձր՝ համարյա կատարյալ մակարդակի՝ ամենաբարդ հնարքները հասցնելով ինքնաբերաբար կատարման:

2.2. Կարատե մարզաձևի պաշտոնական բոլոր մրցումներում մարզիկ-մարզուհիները մրցում են ոչ միայն սիայ կումիտեի՝ մրցամարտում, այլև կատայում՝ երևակայական հակառակորդների դեմ մարտում: Այս մրցաձևերում որոշվում են և՛ կումիտեի, և՛ կատայի հաղթողներն ու մրցանակակիրները՝ առանձին-առանձին:

3. Ի տարբերություն մենապայքարային այլ մարզաձևերի՝ կարատե մարզաձևի ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետության բարելավման խնդրում կարևորվում են կարատեիստների՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու մեր կողմից մշակված չափորոշիչների համակարգի սահմանումը, կարատե մարզաձևի հարվածների հիմնական տեսակների ճիշտ ընտրությունը, ինչպես նաև մարզաձևի հենքային տեխնիկայի հստակ դասակարգումը և համակարգումը, որոնք հնարավորություն են ընձեռում՝

3.1. ամրագրելու, որ կարատե մարզաձևի հենքային տեխնիկայի դասակարգումը և համակարգումն արդեն իսկ մատչելի և արդյունավետ են ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի

ուսումնական գործընթացում, այնպես էլ մարզաձևով զբաղվող բազմաթիվ մարզական կազմակերպությունների ուսումնամարզական գործընթացներում.

3.2. հիմնավորելու, որ կարատեիստների՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու չափորոշիչների համակարգի կիրառման շնորհիվ, որում ներառված են 9-1-ին կյու աշակերտական կարգեր և 1-2-րդ դան վարպետության աստիճաններ, արմատապես բարելավվել են մարզիկների արդյունքները, և բարձրացել է նրանց վարպետության մակարդակը.

3.3. հաստատելու, որ կարատե մարզաձևում կիրառվող հարվածների հիմնական տեսակների ճիշտ ընտրությունը և հարվածների բարձրորակ կատարումը նպաստել են մարզաձևի ուսումնամարզական աշխատանքներն առավել արդյունավետ դարձնելուն և կարատեիստների վարպետության մակարդակը բարձրացնելուն.

3.4. արձանագրելու, որ հանրապետությունում կարատե մարզաձևի հենքային տեխնիկայի դասակարգումը և համակարգումը հարվածների հիմնական տեսակների, ինչպես նաև մարզիկներին՝ ըստ մարզական որակավորման դասակարգելու վերջին 8 տարիներին ներդրված չափորոշիչների համակարգի կիրառումը, իրոք, նպաստել են ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետության և կարատեիստների մարզական վարպետության մակարդակի բարձրացմանը:

Զյոսինմոն սյորինրյու ոճի՝ հայաստանցի մարզիկների 2008-2013 թթ. աշխարհի և Եվրոպայի գավաթի խաղարկություններում ձեռք բերած 77 մրցանակային տեղերը հենց դրա իրական ապացույցն են: Մրցանակներ շահած մարզիկների 70%-ը ունեն 5-րդ և 4-րդ կյու՝ աշակերտական կարգ, իսկ 30 %-ը՝ 1-ին դան՝՝ վարպետության աստիճան:

4. Կազմակերպված 8-ամսյա մանկավարժական գիտափորձերին մասնակցել են երկու հավասար խմբերի բաժանված 124 կարատեիստներ, ընդ որում՝ փորձարարական խմբում ուսուցումը կատարվել է հայերեն և ճապոներեն, իսկ ստուգողական խմբում՝ ճապոներեն տերմիններով: Գիտափորձերի արդյունքների վերլուծությամբ հիմնավորվել է, որ ուսումնամարզական գործընթացում կարատե մարզաձևի հայերեն տերմինների օգտագործումը մեծապես նպաստել է մարզիչ-մանկավարժների և մարզիկների միջև հաղորդակցական կապերի ամրապնդմանը, կարատեիստների ուսուցման գործընթացի և հնարքների կատարման որակի բարելավմանը, մարզիկ-մարզուհիների վարպետության կատարելագործմանը:

4.1. Տեխնիկական հնարքների ուսուցման ժամանակ, երբ մարզիչը բացատրում և ցուցադրում է, իսկ մարզիկները հնարավորինս արագ կատարում են դրանք, փորձարարական խմբում ուսուցմանը տրամադրված ժամանակը կրճատվում է 18 վայրկյանով այն դեպքում, երբ այդ գործընթացի վրա ծախսվում է միջին հաշվով ընդամենը 60 վայրկյան:

Կարատե մարզաձևի տեխնիկական հնարքների կատարման գնահատականը 1.2 միավորով փորձարարական խմբում բարձր էր, ինչը փորձագետների կողմից գնահատվել է՝ ըստ տվյալ հնարքի 10-անգամյա կատարման գումարով:

4.2. Հայերեն տերմինների և հասկացությունների օգտագործման արդյունավետությունը հաստատվեց նաև կարատե մարզաձևով զբաղվողների տեսական և գործնական նախապատրաստումը որոշող գիտափորձով, երբ մաս-

նակիցները հարցաշարում առաջարկվող 4 պատասխաններից պետք է ընտրեին միակ ճիշտ պատասխանը:

Փորձագիտական հանձնաժողովը փորձարարական խմբում ընդգրկված կարատեիստների գիտելիքները գնահատել էր 4.8 միավոր, որը 1.2 միավորով բարձր է ստուգողական խմբի կարատեիստների գնահատականից՝ ըստ հինգ-միավորանոց սանդղակի:

Ատենախոսության թեմայով հեղինակի կողմից հրատարակված աշխատանքներ.

1. Կարատեդո, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, «Ոսկան Երևանցի», 2003, 156 էջ:
2. Մարտարվեստների բացատրական բառարան, Երևան, «Մուսալեռ տպագրատուն» ՍՊԸ, 2003, 256 էջ:
3. Կարատե մարտարվեստ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, «Մուսալեռ տպագրատուն» ՍՊԸ, 2004, 372 էջ:
4. Ժամանակակից կարատե, Երևան, «Երևանի առաջին տպարան» ՓԲԸ, 2007, 152 էջ:
5. Արևելյան մարտարվեստների աշխարհը, Երևան, «Մուսալեռ տպագրատուն» ՍՊԸ, 2012, 112 էջ:
6. Մարզիկների հոգեբանական պատրաստության առանձնահատկությունները ձյոսինմոն սյորինրյու մարտարվեստում, ՖԿՀՊԻ-ի 50-ամյակին նվիրված հոբելյանական 23-րդ գիտաժողովի թեզիսներ, Երևան, 1995, էջ 8:
7. Կարատեդո արևելյան մարտարվեստով զբաղվող հայ մարզիկների մարզման մի քանի առանձնահատկությունները, ՖԿՀՊԻ-ի 24-րդ գիտաժողովի թեզիսներ, Երևան, 1996, էջ 10:
8. Հայեցի մարզական հասկացությունների ազդեցությունը պատանի կարատեիստների տեսական պատրաստության արդյունավետության վրա, Հանրապետական 36-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2009, էջ 113-114:
9. Հայեցի մարզական հասկացությունների ազդեցությունը մարզիչների և մարզիկների միջև հաղորդակցական կապերի բարելավման վրա, Հանրապետական 36-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2009, էջ 115-118:
10. Կարատեդո մարտարվեստի վերափոխումը մարզաձևի, Հանրապետական 37-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2010, էջ 89-91:
11. Կումիտեի տեսակները կարատե մարզաձևում, Հանրապետական 37-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2010, էջ 91-94:
12. Особенности восточных боевых искусств в сравнении с западными. Материалы XXXVII республиканской научно-методической конференции. Ереван, АГИФК, 2010, стр. 340-345.

Геворгян Вардан Жораевич

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО КАРАТЭ

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02-“Методика преподавания и воспитания” (физическая культура)

Защита диссертации состоится 21 ноября 2013г. в 14^{00} на заседании специализированного совета 020 ВАК “Педагогика” при Армянском государственном педагогическом университете им. Х.Абовяна по адресу: 0010, Ереван, ул. Тигран Мец 17.

РЕЗЮМЕ

Актуальность исследования. В настоящее время каратэ как вид спорта пользуется широкой популярностью во многих странах мира, в том числе и в Республике Армения. Он уже имеет свою собственную долю в деле физической культуры населения нашей республики.

Восточное боевое искусство каратэ-до, дошедший до нас из глубины веков, ныне преобразовался в вид спорта каратэ, свыше стапятидесяти стилей которого весьма популярны во всем мире.

Для дальнейшего развития каратэ, учебные и тренировочные процессы должны опираться на научную основу, что позволит более эффективно вести совершенствование подготовки высококвалифицированных тренеров–педагогов, а также разъяснения японских терминов и понятий, в Армянском государственном институте физической культуры с 1992 г. каратэ преподается как учебный предмет.

Специфические особенности основания каратэ-до, возникновения его разных стилей и школ, последующего развития, преподавания, тренировочного процесса и организации спортивных поединков рассматривали М. Накаяма (1978), А. Долин и Г. Попов (1990), С. Лапшин (1991), А. Тарас (1996), О. Трусов (1996), М. Бишоп (1999), Х. Икеда (1990), М. Испирян (1984, 2007), В. Аракелян (2007), В. Геворкян (2003, 2003, 2004, 2007, 2012) и др.

Цель исследования. Научное обоснование и экспериментальное подтверждение особенностей преподавания каратэ как учебного предмета.

Научная новизна. Исследованы и выявлены реальные причины возникновения каратэ как боевого искусства, предпосылки его преобразования в вид спорта с последующим превращением в спортивное каратэ как учебного предмета.

Для занимающихся спортивным каратэ четко определены и зафиксированы республиканские контрольные критерии присвоения спортивных квалификаций по ученическим категориям и мастерским степеням, классификации каратистов по спортивной квалификации, число которых и спортивные показатели отличаются от соответствующих показателей установленных в других странах.

Теоретическая ценность. Результаты исследования обосновывают необходимость создания каратэ и как вида спорта, и как учебного предмета, выявляют особенности, имеющиеся в его учебном и тренировочном процессах. Использование армянских терминов и понятий спортивного каратэ представляют возможность

улучшить его некоторые теоретические и практические положения, более эффективно организовать процесс физического воспитания каратистов.

Практическое значение. Положения, рассмотренные и разработанные в диссертации, уже нашли практическое применение, в частности, в занятиях групп спортивного каратэ и в теоретической и практической учебной деятельности лиц, специализирующихся в спортивном каратэ в Армянском государственном институте физической культуры.

Наши научно-методические разработки и исследования по спортивному каратэ уже использованы в опубликованных для студентов учебных пособиях “Каратэ-до” и “Боевое искусство каратэ” (2003 и 2004 гг.), а также при публикации книг “Толковый словарь боевых искусств” и “Актуальное каратэ” (2003 и 2007 гг.). Наши учебные пособия, книги и научно-методические статьи создали достаточную основу для преподавания в Армянском государственном институте физической культуры учебных предметов “Теория и методика спортивного каратэ”, “Спортивно-педагогическое усовершенствование спортивного каратэ” и “Современная система подготовки высококвалифицированных спортсменов в спортивном каратэ”, которые имеют разработанные нами учебные планы, одобренные ученым советом Армянского государственного института физической культуры.

Достоверность и обоснованность работы основаны на рассмотрении обширной исторической базы, сопоставлении методических положений, всестороннем изучении ее приоритетной задачи, выборе достаточного числа участников научного исследования, объективном анализе результатов социологического опроса. Основные положения диссертации были представлены и обсуждены на республиканских научно-методических конференциях, а также на семинарах и научных конференциях в США, Российской Федерации, Японии и Германии.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Необходимость образования боевого искусства каратэ-до в вид спорта каратэ и преподавания его как учебный предмет.
2. Особенности теории спортивного каратэ, учения базовой техники и организования поединков.
3. Необходимость употребления армянских терминов и понятий спортивного каратэ на эффективность теоретической и практической подготовки каратистов, а также на связи между тренеров-педагогов и спортсменов.
4. Воздействие классификации и систематизации базовой техники спортивного каратэ, классификации каратистов по спортивной квалификации и особенностей процессов учений на процесс теоретической и практической подготовки спортсменов.

По теме диссертационной работы нами опубликованы 5 книг и 10 научных статей общим обьемом в 88 условных типографических листов.

Vardan Jora Gevorgyan

KARATE TRAINING PROCESS FEATURES

Thesis for candidate of Pedagogical Science degree, speciality 13.00.02 "Teaching and Education Methodology" (Physical culture)

The defense of the thesis will take place on November 21, 2013 at 14^{00} at the meeting of the specialized pedagogical committee 020 HAC for granting scientific degrees at the Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan. (address: Yerevan 0010, Tigran Mets 17).

SUMMARY

The relevance of the research. Karate is currently enjoying a wide range of mass popularity both in the Republic of Armenia and in many countries around the world. It already has its special place in our nation's physical upbringing process.

Centuries-old Eastern karate-do turned into karate by receiving 1.5 hundred of the most popular styles of it widespread throughout the world.

In order to develop karate, the process of putting the scientific basis of education and training and the most effective high quality coach preparation of Japanese terms and concepts used in sport, since 1992 it is taught in the Armenian State Institute of Physical Culture.

M. Nakayama, A. Dolin and G. Popov, S. Lapshin, A. Taras, O. Trusov, M. Bishop, H. Ikeda, M. Ispiryan, V. Arakelyan, V. Gevorgyan, A. Sargsyan and others referred karate-do martial arts origins, different styles, and schools further development of unprecedented education, training and organizational peculiarities issues**.**

Although our basic karate techniques in teaching and training methods gave positive results in the short term and some work has been done to the spirit of sport terms and concepts, however; karate-do martial arts turn into karate, subject interpretation, basic techniques classification and coordination need, athletic training criteria classification, sport concepts and terms have to receive Japanese terms of the Armenian equivalents.

Research purpose: Educational process of karate research is to teach the subject's characteristics and experimental work to substantiate scientifically the basic techniques of karate sport by classifying the need to coordinate and enable karate; by establishing criteria to classify athletic training, sport training process along with Japanese terms and concepts, by determining the effectiveness of the use of Armenian equivalents.

Dissertation research novelties: Studied and discovered karate-do martial arts real reasons of origin its karate turns precognitions for sport as well as karate training study as a subject of education. According to our country's sporting criteria defined karate beginners' procedures, masters' degrees, and karate classification of qualifications whose quantity, exercise numbers and indicators differ from those in other countries karate classification criteria.

Research theoretical importance: The research result is justified by the well karate-do martial arts, karate requirement, as well as the need to teach it as a subject, identified the process of training specification, role of the karate in physical education, by enlightening the sport operational possibilities etc. According to the basic techniques criteria of karate, sport trainers' classification, and qualifications of definition provide the karate athletes a physical education system and contribute to the improvement of skill level in physical upbringing education process, improvement of the process of teaching subject "Karate theory and methodology".

Armenian terms and concepts in karate enable improve sport specific theoretical and operational thesis, the process of physical education effective organization of karate for practitioners. Japanese equivalent Armenian terms and concepts are positively affected on coach and the establishment of communication between athletes, theoretical and practical training improvement of athletes.

Research practical significance: Provision is already raised and used in practical work discussed in dissertation including groups, also at the Armenian State Institute of Physical Culture karate practitioners' practical and theoretical process. Based on karate-do martial arts-karate its education subject creation and the creation of educational material to make the story about the survey results, also theoretical and practical training and teaching karate and features coverage and pedagogical experiment based on surveys of sport needs adjustment. Armenian concepts and terms positively influenced Karate growth and international sport arena success. During the past two years, our athletes in the world and European championship won 77 prizes and cups with the style of karate Jesinmon Sorinu. Such successes have been achieved by athletes of Shotokan, Gojuryu, Sitoryu, Docando, Kyokushin etc styles in the world and European.

Research reliability and validity: These have been secured by many historical sources, combination of methodological statements, comprehensive analyzing of the statements, the selection of necessary participants for the study and impartial and impair analysis of sociological queries. The main statements of the thesis have been presented and discusses on the theoretical scientific meetings of Republic of Armenia as well as in the USA, Russia, Japan and Germany.

The reliability and validity of the study results are justified by 5 books published about the topic, 10 scientific articles, 65 conditional writings, and video and teaching materials for 650 pages approved by Armenian State Institute of Physical Culture.

Reliability and validity of the research is based on extensive review of the historical database, comparing the teaching positions, comprehensive study of its priority objective choice a sufficient number of participants in scientific research, an objective analysis of the results of a sociological survey. The main provisions of the thesis were presented and discussed at national scientific and methodological conferences, as well as seminars and conferences in the United States, Russia, Japan and Germany.

On defense are the following:

1.the necessity of forming the martial art of karate-do to sporting karate and teaching it as an academic subject;

2.the features of the theory of sporting karate, teaching of basic techniques and organization of fights;

3.the impact of the use of Armenian terms and concepts of sporting karate on effectiveness of theoretical and practical training of karate, as well as on the relationship between coaches-educators and athletes;

4.the impact of basic techniques classification and systematization in sporting karate, classification of fighters by sporting skills, and features of teaching process on theoretical and practical training of athletes.

On the topic of the thesis is published 5 books and 10 scientific articles in total of about 88 conventional typographic sheets.