

ՀՏԴ 796.8

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-58

**ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Դասախոս Ի. Լ. Բաղդասարյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E-mail: irina.baghdasaryana@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Կանայք, սամբո, պատրաստության կողմեր, մրցակցական արդյունքներ, մարզիչ:

Հետազոտության արդիականություն: Սամբոն ամենատարածված մարզաձևներից է և ֆիզիկական զարգացման, մարդկանց առողջության ամրապնդման միջոց է: Սամբոյում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ են թե՛ մարզման, և թե՛ մրցակցական գործընթացում համաձայնեցված գործողություններ:

Սամբոն մենապայքարային մարզաձևներից է և օժտված է բարդ կոորդինացիոն առանձնահատկություններով, որը մարզիկներից պահանջում է ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և բարոյահոգեբանական, ինչպես նաև տեսական հուսալի պատրաստություն[1]:

Սամբոյում տեխնիկական գործողությունների զինանոցը հարուստ է բազմաթիվ արդյունավետ տարատեսակներով, իսկ դրանցից որոշակիներն առավել հաճախ են կատարվում թե՛ մարզման, և թե՛ մրցակցական գործընթացում: Դրանց համակարգված կիրառումը լարված մրցակցական պայմաններում

անհրաժեշտություն է առաջացնում մեծ ուշադրություն դարձնել պատրաստության տարբեր կողմերի համակողմանի գարգացմանը [1]:

Կանանց սամբոյում շեշտը դրվում է պարզ և բարդ տեխնիկական գործողությունների, դրանց տարրերի ուսուցման և կատարելագործման արդյունավետ և վստահելի մեթոդների մշակման, պատրաստության տարբեր կողմերի մշակման և զարգացման, ռեակցիայի արագության, դրանց ձևավորման, ինչպես նաև շարժումների ճշգրտման վրա:

Այս բոլորը վկայում են այն մասին, որ կանանց սամբոյում շատ կարևոր է ուշադրություն դարձնել ինչպես պատրաստության առանձին կողմերին, այնպես էլ վերջինիս միասնական և ներդաշնակ տիրապետմանն ու կիրառմանը, որը կնպաստի մրցակցական արդյունքների նվաճմանը:

Որքան բարձր է կին սամբիստների պատրաստության կողմերի մակարդակը, այնքան բարձր է նրանց մարզման նվաճումները: Այդ պատճառով ոչ միայն տեխնիկան ամբողջությամբ, այլ նրա

առանձին տարրերի հիմքերի ուսուցումը պատրաստականության և մարզական կատարելագործման կարևորագույն բաժինն են:

Կանանց սամբոյում պատրաստության կողմերի արդյունավետությունը մեծ մասամբ կախված է մարզիչների մարզման պլանավորումից (նրանք շատ հաճախ փորձի փոխանակում են կազմակերպում տարբեր մարզադպրոցների հետ):

Կանանց սամբոյի հավաքականն առավել մեծ արդյունքներ է գրանցել 1991-2003 թվականներին:

Քանի որ սամբո ըմբշամարտն ընդգրկվել է օլիմպիական ծրագրում, մրցականոնների մեջ տեղի են ունեցել որոշակի փոփոխություններ, ինչը կին սամբիստներից պահանջում է ավելի բարձրացնել պատրաստության կողմերի արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը: Մարզման գործընթացում ուսումնասիրել պատրաստության տարբեր կողմերի միասնությունը և մշակել հնարքների ուսուցման արդյունավետ և մեթոդական մոտեցումներ:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականացումը նախատեսում է մի շարք խնդիրների լուծում:

1. Ուսումնասիրել կին սամբիստների պատրաստության տարբեր կողմերը:

2. Մանկավարժական թեստավորման միջոցով կատարել պատրաստության տարբեր կողմերի ուսումնասիրություն և վերլուծություն:

3. Գիտափորձերով ստուգել պատրաստության տարբեր կողմերի ազդեցությունը մրցակցական արդյունքների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝

- գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում,
- մանկավարժական դիտումներ, գրուց,
- մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են կանանց սամբոյի հավաքականի հետ ք. Երևանի «Հայաստան» մարզական միության սամբոյի և ձյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և Սամբոյի և ձյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում, որը տևել է 1 տարի:

Հետազոտության հերթական խնդրի լուծման նպատակով գիտափորձի ընթացքում ստուգողական և փորձարարական խմբերում կազմակերպվել են պատանի մարզուիխների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության կրկնակի հետազոտություններ:

Ուսուցանող մանկավարժական գիտափորձի շրջանակներում սույն հետազոտության կարևորության համար հատուկ նշանակություն է ունեցել կին սամբիստների ֆիզիկական՝ ընդհանուր և հատուկ պատրաստվածության մակարդակի բարելավումը: Այդ նպատակով մեր կողմից մշակվել են հատուկ վարժություններ, որոնք ուղղված են եղել բարելավելու մարզուիխների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Պատանի մարզուիխների մոտ ստացված ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական ու տեխնիկական պատրաստվածության դրական տեղաշարժերն իրենց բարենպաստ ներգործությունն են ունեցել սամբիստների մարզական նվաճումներում:

Մեր հետազոտական աշխատանքի կարևոր խնդիրներից մեկը եղել է՝ պարզելու, թե պատրաստության տարբեր կողմերի միասնությունն ինչպիսի ազդեցություն կունենա մարզական արդյունքների վրա: Այդ նպատակով հատկանշական է երկու խմբի սամբիստների մասնակցության արդյունքների քննարկումը: Զրոյցի միջոցով հնարավոր եղավ պարզաբանել, որ երկու խմբի մարզուիխները մասնակցել են մարզադպրոցների միջև մրցումների: Սակայն, նրանց մրցակցային արդյունքները միանման չեն եղել: Այսպես՝ տարբեր գոտեմարտերի արդյունքներում փորձարարական խմբի

սամբիստներն առավել շատ հաղթանակներ էին ունենում, քան՝ ստուգողական խմբինը:

Ինքնին հասկանալի է, որ պատրաստության տարբեր կողմերի նպատակառուղված գործընթացն իր դրական ազդեցությունն ունեցավ մարզման գործընթացի վրա, իսկ ամենակարևորը՝ մրցակցական արդյունքների վրա:

Մեզ հաջողվել է ցույց տալ, որ ուսուցման գործընթացում անհրաժեշտ է հաշվի առնել ոչ միայն կին սամբիստների ֆիզիկական պատրաստության, այլև նրանց պատրաստության տարբեր կողմերի հնարավորությունները, որոնք իրենց արտացոլումը գտան մանկավարժական գիտափորձում՝ օգտագործելով տարբեր տեսակի միջոցներ և մեթոդներ:

Հաշվի առնելով, որ կին սամբիստների մրցակցական գործընթացում հնարքներն արդյունավետ կատարելու համար անհրաժեշտ են պայմանագիկ ուժի ներդրում և արագ կատարում, ուստի մեր կողմից ստացված և մշակված վարժությունները մարզիչներին մեծ օգնություն ցույց կտան հատկապես ձկնամկանի, մեջքի և ազդրի մկանների շարժումների մշակման և կատարելագործման համար:

Այսպիսով՝ կանանց սամբոյի դիդակտիկայում կատարվեց հերթական փորձերից մեկը՝ մշակելու և փորձարկելու պատրաստության տարբեր կողմերի միանմությունը մարզման գործընթացում:

Այսպիսի մեթոդական նոր մոտեցումները զգալիորեն կրաքրացնեն մարզման սկզբնական ուսուցման արդյունավետությունը կանանց սամրյում և կօգնեն հետագայում մարզիչներին ներդնել իրանց մարզման գործընթացում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության խնդրի լուծման նպատակով գիտափորձի ընթացքում ստուգողական և փորձարարական խմբերում կազմակերպվել են պատանի մարզուիխների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության կրկնակի հետազոտություններ:

Սկզբնական և կրկնակի թեստավորման արդյունքների հիման վրա ստա-

վել է թեստերի հուսալիության լրիվ պատկեր, այսինքն՝ որպես հուսալիության հիմք ընդունվել է կրկնակի չափումների միջին արդյունքը [1.2.5, 10]:

Առաջին հետազոտության արդյունքների հիման վրա կազմվել են փորձարարական և ստուգողական խմբեր՝ յուրաքանչյուրում ընդգրկելով 15-ական պատանի սամրիասուիխներ:

Պարզվել է, որ 12-14 տարեկան պատանի մարզուիխների ֆիզիկական զարգացման հիմնական հատկանիշները թե փորձարարական, և թե ստուգողական խմբերում գործնականում էական փոփոխությունների չեն ենթարկվել (աղ. 1):

Այլուսակ 1

12-14 տարեկան պատրանի մարզուիխների ֆիզիկական զարգացման հարկանիշների գեղաշարժերը գիտափորձի արդյունքում

Փորձարարական				
Հետազոտման ժամկետ	Հասակը, սմ	Քաշը, կգ	Կրծքավանդ. շրջագիծը, սմ	Էքսկուրսիա, սմ
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձ	142.6 \pm 1.56	35.56 \pm 2.5	75.08 \pm 1.25	4.21 \pm 0.35
Գիտափորձից հետո	143.2 \pm 1.32	36.23 \pm 2.6	74.8 \pm 1.0	4.98 \pm 0.28
Ստուգողական				
Մինչև գիտափորձ	143.23 \pm 2.04	36.18 \pm 1.9	76.73 \pm 0.9	4.56 \pm 0.34
Գիտափորձից հետո	144.0 \pm 2.0	37.68 \pm 1.6	77.29 \pm 0.9	5.27 \pm 0.91

Փորձարարական խմբի պատանի մարզուհիների մոտ մարմնի հասակի ցուցանիշները բարելավվել են շատ քիչ՝ 0.6սմ-ով, մարմնի քաշը՝ 0.67 կգ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 1.72 սմ-ով։ Իսկ ստուգողական խմբում մարմնի հասակի ցուցանիշները բարելավվել են 0.77 սմ-ով, մարմնի քաշը՝ 1.5 կգ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 1.72 սմ-ով։ Երկու խմբերում էլ գրեթե միևնույն, տեղաշարժեր են տեղի ունեցել ցուցանիշներում՝ 0.77սմ-ով և 0.71սմ-ով։ [6]

Ուսուցանող մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում սույն հետազոտության կարևորության համար հատուկ նշանակություն է ունեցել պատանի մարզուհիների ֆիզիկական՝ ընդհանուր և հատուկ պատրաստության մակարդակի բարելավումը։ Այդ նպատակով մեր կողմից մշակվել են հատուկ վարժություններ, որոնք ուղղված էին՝ բարելավելու մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը [7, 8,]:

2-րդ աղյուսակում ներկայացված է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշների դինամիկան, որը բնութագրում է փորձարարական և ստուգողական խմբերի՝ 12-14 տարեկան պատանի մարզուհիների նշված պատրաստվածության կողմերի ցուցանիշների դինամիկան։ Դա հիմնականում պատանի

մարզուհիների ուժային ցուցանիշներն են և նրանց ինտեգրալ ճկունության մեծությունները։ Բերված աղյուսակից երևում է, որ մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում պատանի մարզուհիների մոտ ուսումնասիրվող ցուցանիշները թե փորձարարական, և թե ստուգողական խմբերում զգալիորեն ավելացել են։ Սակայն պետք է նշել, որ այդ աճն ավելի ցայտուն է երևում փորձարարական խմբում։

Այս տվյալների հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ ընտրված հատուկ միջոցները, որոնք օգտագործվել են պատանի մարզուհիների մանկավարժական ընդհանուր գիտափորձի ժամանակ, նպաստել են պատանի մարզուհիների ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանը, որն իր հերթին նախադրյալ է նրանց հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման համար։ Այս տվյալները բերված են 3-րդ աղյուսակում։

Ինչպես գիտենք, գոտեմարտում հաղթանակի հանելու համար անհրաժեշտ է անընդհատ կատարել տարբեր տեսակի հնարքներ։ Իսկ հնարքները հաջողությամբ կատարելու համար անհրաժեշտ են պայմանագիր ուժի ներդրում և արագ կատարում, այսինքն՝ ամենակարճ ժամանակահատվածում մեծ էներգիայի ուժի ցուցադրում։

Այլուսակ 2

**12-14 դարեկան պարանի մարզուհիների ընդհանուր ֆիզիկական
պարրասպության ցուցանիշների արդյունքները**

Փորձարարական խումբ						
Ժամկետներ	Աջ դաստակի ուժը, կգ	Ճախ դաստակի ուժը, կգ	Մեջի տարածիչ մասնելի ուժը, կգ	Վերջգումներ, անգամ	Աեղմումներ, անգամ	Ինտեգրալ ճկունությունը, սմ
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձ	17.27±1.25	13.91±1.42	66.36±2.18	1.5±0.93	19.45±1.56	2.18±1.58
Գիտափորձից հետո	19.18±1.51	16.25±1.2	70.45±2.63	2.1±0.8	22.34±1.1	3.68±1.38

Ստուգողական խումբ						
Մինչև գիտափորձը	16.67±1.1	14.33±0.87	68.33±2.2	2.38±0.63	15.33±1.66	2.75±1.97
Գիտափորձից հետո	21.5±0.8	17.67±0.92	77.83±2.4	4.8±0.85	27.42±1.29	10.2±1.65

Այդ նպատակով մենք օգտագործել ենք Կ.Ս. Նահապետյանի պատրաստած սարքը՝ Էլեկտրական ժամանակաչափ (քրոնոգրաֆ) (WRESTLER 2 MVT) [5]:

Այլուսակ 4

Տեխնիկական ցուցանիշների դինամիկան գիտափորձի արդյունքում (մլվրկ.-ով)

Փորձարարական խումբ				
Ժամկետներ	Ոտնիր առաջ	Ոտնիր հետ	Գցում մեջքի վրայից	Գցում ուսերի վրայից
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձը	1110±75.2	1205±56.6	2002±76.4	2115±68.9
Գիտափորձից հետո	805±60.1	950±54.9	1521±74.8	1667±65.5

Ստուգողական խմբեր				
Մինչև գիտափորձը	1188±74.5	1291±62.8	1998±79.5	2100±63.7
Գիտափորձից հետո	1014±76.0	1153±68.4	1756±76.2	1835±60.1

Բերված աղյուսակներում ակնառու կերպով արտահայտվել են պատանի մարզուիիների միջև եղած տեխնիկական պատրաստականության տարրերությունները:

Սամբոյում գոտեմարտի ընթացքում երկու սամբիստների միջև տեղի է ունենում հակամարտություն, որտեղ որոշիչներ է խաղում սամբիստների, մասնավորապես, ճիշտ բռնվածքների տեխնիկան, մարմնի առանձին մասերի անսխալ բռնվածքները: Այդ տեսակետից համապատասխան մանկավարժական ուղիների օգտագործման ճանապարհով ֆիզիկական հնարավորությունների զարգացման ուղիով հաջողվել է փոք-ինչ կատարելագործել պատանի մարզուիիների տեխնիկական վարպետությունը:

Այսպիսով՝ պատանի մարզուիիների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ստացված դրական տեղաշարժերն իրենց արտացոլումն են գտել նաև նրանց տեխնիկական պատրաստվածության ցուցանիշներում: Կատարվող գցումների և դրանց կատարման տեխնիկայի համեմատական վերլուծությունը (անկյունների մեծություն, շարժման լայնույթ, շարժման ճշգրտություն) և դրանց համեմատությունը մկանների պայթուցիկ ու առավելագույն ուժի ցուցանիշների հետ, մեզ իրավունք է վերապահում հաստատելու կիրառված մանկավարժական մոտեցումների արդյունավե-

տությունը, որը հիմնված է համապատասխան միջոցների, դրանց նպատակահարմար գուգակցման, ռացիոնալ հաջորդականության վրա: Մեր կարծիքով, այդ մեծությունները լիարժեք մեզ իրավունք են տալիս դատելու դրանց մակարդակի և դինամիկայի մասին նպատակառուղված մանկավարժական գործընթացում կիրառվությունները:

Այսպես՝ բացարձակ ուժային ցուցանիշները 12-14 տարեկան մարզուիիների խմբում բարելավվել են 31.78 կգ-ով: Փորձարարական խմբերում պայթուցիկ ուժի դրական ժամանակը կրճատվել է 56.48 մլվրկ-ով [6]:

Ինչ վերաբերում է ստուգողական խմբերում նկատված տեղաշարժերին, ապա դրանք, փորձարարական խմբերի հետ համեմատած, ավելի ցածր են: Այստեղ միայն մեկ դեպքում է, որ կքանիստ վարժությունում ցուցանիշները եղել են մոտ:

Արդյունքների համեմատական վերլուծումը մեզ թույլատրում է նշել հետևյալը, որ 12-14 տարեկան մարզուիիների մոտ բարելավվել են ճկունության, ինչպես նաև պայթուցիկ ուժի ցուցանիշները, որոնք սամբոյում գցումների հաջողությամբ կատարման կարևոր պայման են:

Աղյուսակ 3

**12-14 դարեկան մարզուիիների հարուկ ֆիզիկական պատրաստության
ցուցանիշների արդյունքները**

Փորձարարական խումբ					
Ժամկետ	Մեջքի տարածիչ մկ. բացարձակ ուժը, կգ	Մեջքի տարածիչ մկ. պայթուցիկ ուժը, մլվ	Մեջքի տարածիչ մկանների ստատիկ ուժային դիմացկունությունը, վրկ.	Կրանիստ, անգամ	Ուսագոտու ճկունություն, սմ
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Մինչև գիտափորձ	98.11±9.08	162.11±19.54	4.31±0.47	38.5±1.32	36.22±2.79
Գիտափորձից հետո	129.81±5.3	105.63±9.23	6.78±0.70	62.31±4.22	25.14±2.22
Ստուգողական խումբ					
Մինչև գիտափորձը	96.58±9.96	181.52±32	3.72±0.36	36.7±1.73	38.42±4.08
Գիտափորձից հետո	111.38±9.49	168.67±17.1	4.06±0.57	51.2±2.56	35.21±3.43

Այսպիսով՝ պատանի մարզուիների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների տեղաշարժերի բերված տվյալների հիման վրա հնարավորություն է ընձեռվում կատարել որոշակի ընդհանրացումներ:

Վերևում նշվել էր, որ բազային հնարքների կատարման համար պահանջվում է տարբեր ընդունակությունների դրսևորում: Այսպես՝ այդ գցումներն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է

իրանի, կոնքազդրային, ծնկային և դաստակների, ինչպես նաև մկանների ուժի զարգացման որոշակի մակարդակ, որոնց դրսևորումը պետք է ունենա համալիր բնույթ: Այդ առումով կարևոր նշանակություն է տրվում սամբիստի և մեծ լայնութով շարժումների կատարմանը, և պայթուցիկ ուժին, այլ կերպ՝ նյարդամկանային ճիգերով մկանային կծկումների բարձր արագության հաշվին հաղթահարելու դիմադրությունը:

Եզրակացություն: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, մանկավարժական դիտումները, հանրապետության առաջավոր մարզիչների մանկավարժական գործունեության վերլուծությունը, ինչպես նաև ստացված արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություններից, եզրակացնում ենք.

1. Հանրապետության առաջավոր մարզիչների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների հիման վրա պատկերացում ստեղծվեց կանանց սամրդյում պատրաստության տարբեր կողմերի մասին, նրանցից 87.1%-ը մարզումների ընթացքում ուշադրությունը դարձնում է ֆիզիկական, 74.6%-ը՝ տեխնիկական, 36.2%-ը՝ տակտիկական, 33.0%-ը՝ հոգեբանական, իսկ 16.4%-ը՝ տեսական պատրաստության վրա:

2. Մանկավարժական գործնթացում հատուկ միջոցների և մեթոդների նպատակառուղյան կիրառումը նպաստել է կին սամրիստների ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը, որոնք դրսնորվել են հետևյալ մեծություններով՝ փորձարարական խմբում պատանի մարզուիչների պայմանագիր ուժը, որը հիմնականում նպաստում է գցումների արդյունավետությանը, աճել է 56.48 մլվրկ.-ով, բացարձակ ուժը՝ 31.7 կգ-ով, ուժային ստատիկ դիմացկունությունը՝ 2.47 վրկ.-

ով, ուսահոդերի ճկունությունը (շարժունությունը)՝ 11.08 ամ-ով:

3. Մարզման գործնթացում կազմակերպված զրոյցներն ու քննարկումները, ինչպես նաև մրցակցական գոտեմարտերի վերլուծություններն իրենց դրական արտացոլումը գտան թե մարզման, և թե մրցակցական գործնթացի վրա:

4. Ուսուցանվող մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում նկատվել է պատանի մարզուիչների տեխնիկական պատրաստության դրական տեղաշարժեր, այսպես՝ փորձարարական խմբի պատանի մարզուիչների մոտ ուսուցանվող տարբեր ցուցանիշներում արդյունքները բարելավվել են 255-308 մլվրկ.-ով և 448-481 մլվրկ.-ով, իսկ ստուգողական խմբում՝ 174-268 մլվրկ.-ով և 242-265 մլվրկ.-ով, ինչը վկայում է պատրաստության տարբեր կողմերի միասնության ազդեցությամբ, ինչպես նաև բռնվաճքների և մարմնի տարբեր հոդերում տեղի ունեցած ցուցանիշների տեղաշարժերի վերլուծությունների արդյունքներով (բռնվաճքներ, անկյան մեծություն, շարժման լայնույթ, ուժի ազդյան անկյուն և այլն)[6]:

5. Մարզման և մրցակցական գործնթացի հաջողությունը պայմանավորված է նաև մարզիկի մոտ ինչպիսի նպատակներ են ծևավորվում, իսկ վերջինիս պահպանումը ամբողջությամբ կախված է մարզիչից:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Սաղյան Բ.Զ, Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական, ձեռնարկ, Երևան, 2007, 207 էջ:
2. Գալտագազյան Է.Գ., Ասենախոսություն, 2007:
3. Հարությունյան Խ.Թ., Ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ըմբշամարտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 76 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, Դասախոսությունների դասընթաց, 2011, 194 էջ:
5. Նահապետյան Կ.Ս., Ասենախոսություն, Երևան, 2003:
6. Պետրոսյան Ա.Ն., Միրզոյան Բ.Ա., Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդների կիրառումը սպորտային մանկավարժական հետազոտություններում, Երևան, ՀՊՄԻ, 1975:
7. Алиханов И.И., Техника "вольной" борьбы.-М.: ФиС.- 1977-216с.
8. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена.-М.: ФиС.- 1970-200с.
9. Зимкин Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта,-М.: ФиС.- 1953
10. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки.-М.:ФиС.- 1977-271с.

THE FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF WOMEN'S SAMBO WRESTLERS

Lecturer I.L. Baghdasaryan

Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

SUMMARY

Keywords: Women Sambo, physical training, technical training, testing, pedagogical experiment

The purpose of the study: to study the features of physical training of young women athletes at age 12-14, training Sambo.

Research methods and organization: the study and summing up of the scientific and methodological literature, pedagogical experiment, social survey, mathematical statistics.

Analysis of the results: As a result of a survey among the leading coaches of Armenia, it was established the priority ratio of physical (87.1%) and technical (74.6%) preparation in

the training system of young athletes. For this purpose, a set of means of the training aspects in sambo wrestling was composed and adapted. The developed set of special exercises during one training season was tested in a pedagogical experiment. The results in the manifestation of special motor abilities and the performance of test technical tricks were subjected to analysis. In addition, the dynamics of physical development was traced.

As a result of pedagogical influences in the experimental group of young athletes, all the studied indicators significantly improved compared to the control group. Especially the results in the manifestation of explosive strength of the muscles and time of the throw tests increased. Therefore, we can conclude that the set of physical exercises specially developed and tested in the pedagogical experiment had a positive effect on the main aspects of young athletes' training involved in sambo wrestling.

Conclusion. The researches testify the importance of data of physical and technical preparation in the system of young Sambo wrestlers' training. This provision is based in results of sociological survey of specialists as well. It should be recommended the tested sets to be introduced in the process of training of young Sambo wrestlers at age 12-14.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОК

Преподаватель И.Л.Багдасарян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: женское самбо, физическая подготовка, техническая подготовка, тестирование, педагогический эксперимент.

Цель исследования: изучить особенности физической подготовки юных спортсменок 12-14 лет, занимающихся борьбой самбо.

Методы исследования: изучение и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, социологический опрос, математическая статистика.

Анализ результатов исследования. В результате опроса ведущих тренеров Армении было установлено приоритетное соотношение физической (87,1%) и технической (74,6%) подготовки в системе тренировки юных спортсменов. С этой целью был составлен и адаптирован комплекс средств этих сторон подготовки в борьбе

самбо. Разработанные комплексы специальных упражнений в течении одного тренировочного сезона были апробированы в педагогическом эксперименте. Анализу были подвергнуты результаты в проявлении специальных двигательных способностей и выполнение тестовых технических приемов. Кроме того, была прослежена динамика некоторых признаков физического развития.

В итоге педагогических воздействий в экспериментальной группе юных спортсменок достоверно улучшились все изучаемые показатели по сравнению с контрольной группой. Особенно возросли результаты в проявлении взрывной силы мышц и времени выполнения бросковых тестов. Следовательно, можно заключить, что специально разработанные и апробированные в педагогическом эксперименте комплексы физических упражнений благоприятно повлияли на основные стороны подготовки юных спортсменок, занимающихся борьбой самбо.

Краткие выводы. Проведенные исследования подтверждают данные о важности физической и технической подготовки в системе тренировки юных самбисток. Данное положение обосновано в результатах социологического опроса специалистов. Можно рекомендовать апробированные комплексы внедрить в процесс подготовки юных самбисток 12-14 лет.

Հոդվածն ընդունվել է 08.03.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09.03.2022-ին: