

**ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ  
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

ՀՏԴ 796.8

DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-22

**ԴԵՌԱՀԱՍ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ  
ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ**

*Ի. Լ. Բաղդասարյան*

*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պեպրական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

**Առանցքային բառեր:** Դեռահաս մարզուիիներ, սամբո, ուսուցման առանձնահատկություններ, մարզիչ, տեխնիկական հնարք, պարապմունք:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում ըմբշամարտի տարբեր ձևերում կանայք նույնպես իրենց ներդրումն են ունեցել ըմբշամարտի զարգացման գործում: Կանանց սամբոյի զարգացումը նոր հետազոտություն անցկացնելու անհրաժեշտություն է առաջացնում՝ բացահայտելու ավելի արդյունավետ միջոցներ՝ բարձր սպորտային արդյունքների հասնելու համար:

1985-ից սկսած՝ Հայաստանի կանանց հավաքականը սկզբնական շրջանում պարապել է ձյուդո մարզաձևով, իսկ 1988-ից՝ սամբոյով և մասնակցել տարբեր միջազգային մրցաշարերի՝ գրավելով մրցանակային տեղեր:

Այդ տարիներին մարզիչները մեծ ուշադրություն են դարձրել մարզման առանձնահատկություններին, ինչպես նաև կիրառվող հնարքների ուսուցման մեթոդներին և միջոցներին: Սամբոստների ուսուցման մեթոդիկայի հիմնական առանձնահատկությունը մարզումների ընթացքում չափավոր բեռնվածությունն է: Թույլ բեռնվածությունն օրգանիզմին բավարար չափով չի կարող պլանվորման գործընթացում առաջընթաց ապահովել: Մարզման բեռնվածությունը պետք է համապատասխանի մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին՝ յուրաքանչյուր տարիքային շրջանում: Մարզումների ընթացքում կարևոր է պարբերաբար օգտագործել մեծ ծավալով և բարձր ինտենսիվությամբ կատարվող վարժություններ. միայն դրանց օգնությամբ մարզիկը կկարողանա հասնել սպորտային բարձր արդյունքների[ 6, 7]:

Հայաստանի աղջիկ և կին սամբիստները բազմիցս ապացուցել են իրենց բարձր տեխնիկատակտիկական պատրաստականությունը, հաղթանակների հասնելու բուռն ձգտումը և մինչև 2002 թվականն արժանացել ամենաբարձր պարգևների՝ աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում [1]:

Սամբոյում մարզումները դիտվում են որպես միասնական գործընթաց, որը տարիների ընթացքում ենթարկվում է որոշակի փոփոխությունների՝ հաշվի առնելով դեռահաս մարզուհիների տարիքային հնարավորությունները և առանձնահատկությունները:

Դեռահաս մարզուհիների հիմնախնդրի ուսումնասիրման առումով անհրաժեշտ է առաջին տարիներին մարզումները կազմակերպել այնպես, որ մարզման բեռնվածությունը համապատասխանի աճող օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին [2,3]:

Մարզման արդյունավետությունը մեծապես կախված է ռացիոնալ կազմակերպումից, որն ապահովում է պարամունքի պատշաճ խտությունը, բեռնվածության օպտիմալ չափի ընտրությունը, մարզվողների անհատական բնութագրերի մանրագնին դիտարկումը [5, 7]:

Սամբո ըմբռամարտն ընդգրկվել է օլիմպիական ծրագրի մեջ և սամբոյի մրցականոններում կան որոշ փոփոխու-

յուններ: Դեռահաս մարզուհիների հիմնախնդիրն ուսումնասիրելու համար անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը, կատարել փորձի փոխանակում տարբեր մարզադպրոցների սամբիստների հետ: Մարզիչներն այդպիսի մարզումներ կազմակերպում էին դեռևս 1991-2003 թվականներին, երբ կանանց Հայաստանի հավաքականն իր արդյունքներով գերազանցում էր սամբոյի տղամարդկանց հավաքականին [1]:

Սակայն, համեմատած նախորդ տարիների հետ, սամբոյով մարզվող աղջիկների քանակը բավականին նվազել է, դրա հետ մեկտեղ գրանցվել է սպորտային արդյունքների ցածր ցուցանիշ:

Այդ իսկ պատճառով մարզիչները մեծ ուշադրություն պետք է դարձնեն ուսուցանվող հնարքներին՝ նախնական պատրաստության խմբերում, քանի որ հենց սկզբնական փուլում է դրվում մարզական վարպետության հետագա տիրապետման հիմքը:

Մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրումը թույլ տվեց եզրակացնել, որ սամբոյում հետազոտությունների հիմնական ուղղությունները կապված են դեռահաս մարզուհիների ֆիզիկական պատրաստության, տեխնիկական հնարքների յուրացման և կատարելագործման, մարզուհիների ֆունկցիոնալ վիճակի, մրցակցական

գործունեության, մարզումային գործընթացի անհատականացման և այլ հարցերի պարզաբանման հետ [4,5]:

Այնուամենայնիվ, բավականին թերի են ուսումնասիրված սկսնակ դեռահաս մարզուհիների տեխնիկական հնարքների արդյունավետ ուսուցման մեթոդները:

**Հետազոտության նպատակը:** Ուսումնասիրել սամբոյում դեռահաս մարզուհիների մարզման առանձնահատկությունները, բացահայտել բազմամյա մարզման փուլերում հնարքների արդյունավետ ուսուցման միջոցները և մեթոդները:

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

1. Ուսումնասիրել սամբոյում դեռահաս մարզուհիների ուսուցման մեթոդների առանձնահատկությունները:

2. Բացորոշել պատրաստության տարբեր կողմերի տեխնիկական հնարքների վերաբերյալ սամբոյի մասնագետների կարծիքները:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպում:**

Հետազոտության խնդիրների լուծման համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մարզչական փորձի ամփոփում և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում,

մանկավարժական դիտումներ և զրույց, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան քաղաքի սամբոյի և ծյուղոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում՝ 8-10 տարեկան 20 դեռահաս մարզուհիների հետ:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:**

Դեռահաս մարզուհիների մարզման գործընթացը կազմակերպվում է հետևյալ պատրաստության փուլերում: Մարզման գործընթացում, սամբոյի մարզիչները՝ սկսնակ մարզիկից մինչև չեմպիոն պատրաստելը, հաշվի են առնում երիտասարդ մարզիկների տարիքային հնարավորությունները և առանձնահատկությունները, որոնք տարիների ընթացքում ենթարկվում են որոշակի փոփոխությունների և դիտվում՝ որպես միասնական գործընթաց: Յուրաքանչյուր երկարաժամկետ ուսուցման փուլն արտացոլում է սամբիստների կյանքի և գործունեության ընդհանուր պայմանների ինքնատիպությունը՝ նրա կյանքի տարբեր ժամանակաշրջաններում [5]:

Նախնական պատրաստության փուլը մարզիչները կազմակերպում են՝ պայմանավորված առաջադրված խնդիրներով և մարզիկների առանձնահատկություններով: Այս փուլի հիմնական նպատակը դաստիարակչական աշխատանք-

ների իրականացումն է՝ ուղղված ֆիզիկական պատրաստվածությանը և սամբոյի տեխնիկայի յուրացմանը:

Նախնական պատրաստության փուլն անհրաժեշտ է՝ սամբոյում հետագա հաջող մասնագիտացման նախադրյալների ստեղծման համար: Այստեղ սամբիստներն ընտրվում են հետագա մարզումների համար, քանի որ հենց սկզբնական փուլում է դրվում մարզական վարպետության հետագա ձևավորման հիմքը:

Սկզբնական մասնագիտացման փուլում մարզիչները հիմնականում ուշադրություն են դարձնում ֆունկցիոնալ կարողությունների մակարդակի բարձրացմանը, հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածությանը: Այս փուլում մասնակցությունը մրցումներին՝ պարտադիր պայման է: Խորացված մասնագիտացված փուլը բնորոշ է նրանով, որ այստեղ սամբիստներն արդեն ձեռք են բերում ապագա վարպետության հիմքն ու աստիճանաբար ներգրավվում են մեծահասակների խումբ: Ուստի, նրանց տեխնիկական ու ֆիզիկական հնարվորությունները մոտենում են բարձրակարգ մարզիկների պատրաստվածության մակարդակին:

Կարևոր նշանակություն ունի նաև մրցումների մասնակցությունը, քանի որ շատ մարզաձևերում այս փուլում լրացնում են սպորտի վարպետի նորմերը [2,3]:

Մարզման գործընթացի փուլն անհրաժեշտ է դեռահաս մարզուհիների հետագա առավել խորացված մասնագիտացման նախադրյալների ստեղծման համար: Մարզման կատարելագործման փուլում մարզումները տևում են այնքան, որքան սամբիստը կանոնավոր պարապում ու մասնակցում է մրցումների:

Առաջին մեծ հաջողությունները միջազգային մրցումներին՝ մասնակցությունն է, հաջորդ փուլը՝ հասնել աշխարհի լավագույն մարզիկների մակարդակին, մասնակցել Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններին՝ ձեռք բերելով սպորտային ամենաբարձր արդյունքներ:

Խորը մասնագիտացված կողմնորոշում են ձեռք բերում այն մարզումները, որոնցում օգտագործում են արդյունավետ միջոցների, մեթոդների և մարզման կազմակերպման ձևերի ամբողջ տեսականին՝ մրցումներում առավելագույն արդյունքների հասնելու համար [6]:

Գործընթացը պետք է առավելագույնս անհատականացվի և կառուցվի՝ հաշվի առնելով մարզուհիների մրցումային գործունեության առանձնահատկությունները:

Մեր կատարած հետազոտությունում ամփոփվում են դեռահաս մարզուհիների մարզիչների և կարգային սամբիստների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական հետազոտության արդյունքները:

Սոցիոլոգիական հետազոտություններին մասնակցել են սամբոյի 12 մարզիչներ, 20 դեռահաս մարզուհիներ և 10 բարձրակարգ կին սամբիստներ: Նպատակ է դրվել բացահայտել Հայաստանի սամբիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության արդի վիճակը, մարզադպրոցի մարզիչների կողմից կազմակերպված սամբո ըմբշամարտի մարզապարապմունքի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև կիրառվող հնարքների ուսուցման ավանդական մեթոդները և մոտեցումները:

Հետազոտության մեթոդիկայի հիմնավորման նպատակով նախ մարզիչների հետ կազմակերպվել է զրույց, այնուհետև՝ 26 հարցից բաղկացած հարցաթերթիկային հետազոտություն, որտեղ ընդգրկվել են բաց և փակ հարցեր:

Հետազոտության իրականացման համար մշակել է հատուկ հարցաթերթիկ, որի հիմքում դրվել են նաև մեր կողմից նախկինում մշակված հարցեր:

Ելնելով սույն հետազոտության խնդիրներից՝ առանձին հետաքրքրություն էր ներկայացնում այն, որ հանրապետության մի խումբ խոստումնալից մարզիչների կարծիքով հնարավոր է աղջիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցումը սկսել 8-10 տարեկանից՝ ցուցաբերելով մեծ զգուշություն և հսկողություն:

Հարցման ընթացքում հաջողվել է պարզել, որ սամբոյում դեռահաս մարզուհիներին հնարքներն ուսուցանելիս՝ մարզիչներն ընդգծում են ուսուցման մասնատված մեթոդի առավելությունը, այլ կերպ՝ հնարքի ուսուցումը՝ փուլ առ փուլ (40,5%): Ըստ հարցման արդյունքների՝ հաջորդ տեղում է մարզիչների կարծիքը ուսուցման ամբողջական մեթոդի մասին (20,5%): Մարզիչների մի զգալի մասը նախապատվությունը տալիս է ուսուցման խմբային մեթոդին (14,5%), իսկ 25,5%-ը կողմ են մարզման անհատական մոտեցմանը: Մարզիչները նշել են նաև, որ սպորտային վարպետության բարձրացման և տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացի հիմքն առավել արդյունավետ դնելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել սամբիստների անհատական, նոր միայն խմբային և մյուս մեթոդների հնարավորությունները:

Մեզ հետաքրքրում էր նաև այն հարցը, ինչու տարիների ընթացքում սամբոյի մարզուհիների սպորտային արդյունքները սկսեցին նվազել:

Մարզիչների հետ կազմակերպված զրույցի ընթացքում կարծիքները տարբեր էին: Նրանցից շատերը գտնում են, որ նախկինում տարբեր մարզադպրոցներում շատ էին մարզվող աղջիկները և կար մրցակցություն, իսկ ժամանակի հետ այն բավականին կրճատվել է: Հիմնավորված պատասխան ստանալու նպատակով որոշ

փորձառու մարզիչների հետ կազմակերպվեց կրկնակի հարցում, ըստ որի՝ հարցմանը մասնակցած մարզիչների կարծիքները նույնպես տարբեր էին: Մեծամասնությունը գտնում է, որ մեր դեռահաս մարզուհիների արդյունքները կախված են ոչ միայն պարապմունքի առանձնահատկություններից, այլև մարզման որ փուլում մեր մարզիչները ինչ հնարքներ են ուսուցանում: Պատճառներից մեկը նշեցին, որ նախկինում մարզիչները ժամանակ առ ժամանակ կազմակերպում էին մարզապարամունք տարբեր մարզադպրոցների աղջիկների հետ, մասնակցում էին ուսումնամարզական հավաքների, ոչ միայն Հայաստանում, այլև տարբեր երկրներում, կատարվում էր փորձի փոխանակում, որը հնարավորություն էր տալիս մարզուհիներին ավելի կատարելագործել տեխնիկական հնարքները:

Սակայն այժմ այդ մոտեցումը ոչ հաճախ են կիրառում, քանի որ քիչ են ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպումը, ինչպես նաև մրցումների մասնակցությունը, որը չի խթանում մարզուհիների սպորտային արդյունքների աճը:

Բարձրակարգ կին սամբիստների հետ կազմակերպված քննարկման ընթացքում պարզեցինք, որ 70% կարծում են՝ նախկինում մարզիչները հնարքների ուսուցման ընթացքում գործածում էին մարզական մանիկեն, որը մեծացնում էր

տեխնիկայի ուսուցման արդյունավետությունը:

Անձնական փորձիցս ելնելով և որպես նախկին կանանց հավաքականի բարձրակարգ մարզուհի՝ գտնում եմ, որ մարզական մանիկենը մեծ արդյունավետություն ունի տեխնիկական հնարքների ուսուցման գործընթացում, քանզի մանեկենի օգտագործման դեպքում մարզիկն ավելի լավ է զգում հնարքի կատարման ուղղությունը, գործադրված ճիգերի մեծությունը և ավելի լավ է ըմբռնում հնարքի կատարման ժամանակահատվածը:

**Եզրակացություն:** Հանրապետության սամբոյի մարզիչների և դեռահաս մարզուհիների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական հետազոտությունների, արդյունքների, անձնական դիտումների, գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծություններից հանգում ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Համաձայն հարցման արդյունքների՝ դեռահաս մարզուհիների բարդ տեխնիկական հնարքների ուսուցումն ավելի արդյունավետ է մասնատված մեթոդի կիրառմամբ:

2. Մարզական մանիկենի գործածումը բարձրացնում է տեխնիկայի ուսուցման արդյունավետությունը:

3. Մրցումների արդյունքների աճի նվազումը պայմանավորված է մրցակցության և փորձի փոխանակման բացակայությամբ:

Առաջարկում ենք նախկին բարձրակարգ կին սամբիստներին փորձն ու գիտելիքները փոխանցել նահաս մարզուհիներին, որն ավելի արդյունավետ կդարձնի հետագայում սպորտային բարձր արդյունքների ձեռքբերման գործընթացը:

### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայրապետյան Լ.Մ., Սամբո կյանքիս ճանապարհը, Երևան, 2018, էջ 15-17:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ղազարյան Գ.Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 37:
3. Ղազարյան Գ.Ֆ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 41 էջ:
4. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н., Борьба самбо.: методическое пособие, М, Книга по Требованию, 2013. - 154 с.
5. Пасмуров Г.И., Е.В.Фазлеева., Чемоданова Ф.Х., Техника борьбы самбо, на этапе начальной подготовки. Учебно-методические пособие: КФУ, 2015. 60с.
6. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2 книгах (комплект) / В.Н. Платонов. - М.: Олимпийская литература, 2015. - 326 с.
7. Авилов В.И., Харахордин С.Е., Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. Учебник. Боевые искусства, 2021.- 208 с.

### FEATURES OF TRAINING YOUNG FEMALE SAMBO ATHLETES

*I. L. Baghdasaryan*

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

### ABSTRACT

**Key words:** Young female athletes, sambo, training features, coach, technical trick, training.

**Research relevance:** Just like all over the world, women have also contributed to the development of various forms of wrestling in Armenia.

**Research aim:** To study the features of training young female athletes in sambo, to identify effective means and methods of training techniques at long-term stages of training.

**Research methods and organization:** the following methods were used to solve research problems: study of literary sources, analysis and generalization, summary and generalization of coaching experience, sociological survey, pedagogical observations and conversation, mathematical statistics. Pedagogical observation, which lasted for 1 year, was organized among 20 young female athletes aged from eight to 10 in the sambo and judo Olympic child and youth sport school of the sports union "Hayastan" in Yerevan.

**Research results analysis:** During the conversation with the coaches, we came across different opinions. Some of them stated that there were many girls being trained in different sports schools in the past and there was competition between them, but over time their number has reduced quite a bit. The coaches organized sports trainings with girls from different sports schools; they participated in training sessions, not only in Armenia but in different countries as well, which led to experience exchange, thus enabling girls to improve their technical skills. However, now this approach, which contributes quite a lot to improving the results of athletes, is not often used.

**Conclusion:** From the analyzes of sociological researches, results, personal observations, literary sources, organized with sambo coaches and young female athletes of the Republic, we have come to the following conclusion.

1. According to the results of the survey, learning complex tricks is more effective using the fragmentary method.
2. The use of a sports dummy increases the effectiveness of technique training.
3. The decrease in the growth of training results is caused by the absence of competition and exchange of experience.

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОК- ПОДРОСТОК В САМБО

**И. Л. Багдасарян**

*Государственный институт физической культуры и  
спорта Армении, Ереван, Армения*

### АННОТАЦИЯ

**Ключевые слова:** спортсменки-подростки, самбо, особенности тренировки, тренер, технический прием, тренировка



**Актуальность исследования.** Как и во всем мире, женщины внесли свой вклад в развитие борьбы в Армении. Специалисты уделяли большое внимание специфике тренировок, а также методам и средствам обучения приемам.

**Цель исследования.** Изучить особенности подготовки спортсменок- подросток по самбо, выявить эффективные средства и методы обучения приемам на разных этапах многолетней подготовки.

**Методы и организация исследования.** Для решения исследовательских задач использовались следующие методы: изучение литературных источников, анализ и обобщение, обобщение тренерского опыта, социологический опрос, педагогические наблюдения и беседа, математическая статистика. Педагогические просмотры были организованы на базе олимпийской детско-юношеской спортивной школы по самбо и дзюдо г. Еревана, в котором приняли 20 спортсменок- подросток в возрасте 8-10 лет.

**Анализ результатов исследования.** В ходе беседы с тренерами мы выяснили, что мнения были разные, большинство из них считает, что раньше много девушек занималось в разных спортивных школах и конкуренция была, но со временем она совсем немного уменьшилась. Они организовали спортивные сборы с девочками из разных спортивных школ, участвовали в сборах не только в Армении, но и в разных странах, осуществлялся обмен опытом, что дало возможность девочкам еще больше совершенствовать свои технические приемы. Однако сейчас такой подход используется нечасто, поскольку мало проводятся учебно-тренировочные сборы, что, естественно, не способствует стимуляции роста спортивных достижений.

**Краткие выводы:** на основе анализа социологических исследований, результатов, личных наблюдений, литературных источников, организованных с тренерами по самбо и подростками спортсменками республики, мы приходим к следующему выводу.

1. По результатам опроса, обучение сложным техническим приемам эффективнее с использованием фрагментарного метода.

2. Использование спортивного манекена повышает эффективность отработки техники.

3. Снижение роста результатов обучения вызвано отсутствием конкуренции и обмена опытом.

**Տեղեկություններ հեղինակի մասին**

Իրինա Լալազարի Բաղդասարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: irina.baghdasaryan@sportedu.am

**Information about the author**

Irina Lalazar Baghdasaryan, Lecturer of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenia State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: irina.baghdasaryana@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.03.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.03. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան