

ՀՏԴ 796.814

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-90

ԴԵՌԱՀԱՍ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ԾԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ

Ք. Մ. Նաջարյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Մարզիչ, ճկունություն, սամբո, ֆիզիկական պատրաստություն, դեռահաս մարզուհիներ, կատարելագործում:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտում հաջողության հասնելու համար կարևոր նշանակություն ունի պատրաստության կողմերի համապատասխան մակարդակը: Իսկ ցանկալի արդյունքների հասնելու կարևոր նախապայմաններից մեկը մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունն է [1]:

Սկզբնական ընտրության ժամանակ մասնագետները նախապատվությունը տալիս են շարժողական ընդունակությունների մեկնարկային վիճակին, որից ելնելով՝ մարզիչները, երբեմն առաջ անցնելով, որոշակի անհիմն ծրագրեր են կազմում:

Դեռահաս մարզուհիների մարմնի տարբեր հողերում ճկունության բավարար մակարդակը նպաստում է մեծ լայնությամբ հնարքների կատարմանը, օգնում է մարզուհիներին արտակարգ իրավիճակներից հաջողությամբ դուրս գալուն [4]:

Ապացուցված է, որ օրվա տարբեր ժամերին մարզուհիների օրգանիզմում ճկունությունը փոխվում է: Հողերի ճկունությունը փոփոխվում է նաև կապված՝ եղանակի, նախավարժանքի հետ և այլն [3, 5]:

Ճկունությունը տարբեր մարզածնեքում տարբեր պահանջներ է ներկայացնում: Սամբոյում առավել կարևորվում է ողնաշարի, ուսային և կոնքազդրային հողերի ճկունությունը: Սրանով է պայմանավորված հարձակողական տեխնիկատակտիկական և պաշտպանությունն ապահովող շարժողական գործողությունների արդյունավետությունը:

Դեռահաս մարզուհիներին ավելի բնորոշ է «կամուրջ» դրությունը. այն օգնում է մարզուհիներին՝ խուսափելու «պահումից, որի ժամանակ կարող է միավորներ զիջել մրցակցին, ինչպես նաև՝ ցավեցնող հնարքից, որի դեպքում կարող է պարտվել մրցակցին»:

Ճկունության մակարդակով է պայմանավորված այնպիսի շարժողական ըն-

դունակությունների դրսևորումը, ինչպիսիք են՝ արագային, ուժային և կոորդինացիոն ընդունակությունները [2, 6]:

Հենց այս հանգամանքներով է պայմանավորված, որ ճկունության մշակման առանձնահատկությունները պետք է մշտապես գտնվեն մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Հետևաբար, ճկունության մշակման հիմնախնդիրները սամբոյում միշտ էլ արդիական թեմա են:

Հետազոտման նպատակը: Բացահայտել 10-12 տարեկան դեռահաս սամբիստ աղջիկների ճկունության բարելավման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

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

1. գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն,

2. բացահայտել ճկունության մշակման վերաբերյալ առաջատար մասնագետների կարծիքը,

3. գիտամեթոդներով հիմնավորել դեռահաս մարզուհիների՝ ճկունության մշակման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Մեր առջև դրված խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության

ուսումնասիրություն, անկետավորում, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան քաղաքի սամբոյի և ծյուրոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և Բյուրեղավանի մանկապատանեկան մարզադպրոցում՝ 10-12 տարեկան 20 դեռահաս մարզուհիների հետ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության մեթոդիկայի հիմնավորման նպատակով անցկացվել է անկետավորում: ՀՖԿՍՊ-ի դասախոսների, առաջատար մարզիչների հետ անցկացված անկետավորման արդյունքում պարզվել է ճկունության կարևորությունը և նրա ազդեցությունը սամբոյի տեխնիկական հնարքների պատրաստության վրա:

Հայաստանի Հանրապետության սամբոյի մարզիչների աշխատանքի վերաբերյալ անկետավորման ընդհանրացման, մարզիչների կողմից դեռահաս մարզուհիների ճկունության մշակման գործընթացի կարգավորման և տեխնիկական գործողությունների ազդեցության վերաբերյալ պատկերացում կազմելու նպատակով անցկացվել է անկետավորում՝ մեր կողմից մշակված հարցաթերթիկների օգնությամբ:

Անկետավորմանը մասնակցել են սամբոյի 22 մասնագետ, այդ թվում՝ 5 դասախոս, 17 առաջատար մարզիչներ:

Այս փուլում մեզ հետաքրքրում էր նաև, թե ճկունության մշակումը և նրա զարգացումն ինչպիսի բարերար ազդեցություն կունենա դեռահաս մարզուհիների տեխնիկատակտիկական գործողությունների վրա:

Հարցման արդյունքում հաջողվել է պարզել, որ սամբոյում ճկունության մշակման համար մարզիչները շեշտադրում են տարբեր տեսակի՝ ընդհանուր և հատուկ վարժությունների ներգրավումը (67.7%):

Ձուգահեռաբար մեզ հետաքրքրում էր նաև այն հարցը, թե սամբոյով մարզվելուց, երբ կարելի է ուշադրություն դարձնել ճկունության մշակմանը: Այդ առումով հարցվողների 60.9% -ը նշեցին՝ հենց առաջին օրվանից, իսկ 20.1% -ը՝ մեկ ամիս անց: Մարզիչների 10% -ը համարում են, որ ճկունության մշակումը կարելի է սկսել մարզման սկզբնական, այսինքն՝ առաջին-երկրորդ ամիսների ընթացքում:

Մեր կարծիքով ավելի ճշմարտացի է մասնագետների առաջին խմբի կարծիքը:

Բնական է, որ ցանկացած շարժողական գործողություն, այդ թվում և սամբոյում հնարք կատարելը, պահանջում է որոշակի այլ շարժողական ընդունակությունների այս կամ այն աստիճանի դրսևորում, որը պայմանավորված է տվյալ

մարզաձևի յուրահատկությամբ: Այդ տեսակետից հատուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում սամբոն, որտեղ շարժողական գործողությունների և հնարքների գինանոցը բավական լայն է: Այդ առումով հարցված մարզիչներն արդարացիորեն որպես շարժողական հատկություն, նշել են նաև պայթուցիկ ուժը (36.3%), այնուհետև ուժային դիմացկունությունը (34.5%) և մկանների բացարձակ ուժը (28.2.4%): Յուրաքանչյուր չորրորդ հարցվող նշեց նաև արագաուժային ընդունակությունը: Իսկ ինչ վերաբերում է այլ շարժողական ընդունակությունների առաջարկմանը, ոչ մի մարզիչ չընդգծեց: Հարկավոր է նշել, որ այդ ընդունակություններն ունեն բավական կարևոր նշանակություն դեռահաս մարզուհիների պատրաստության համակարգում: Մյուս կողմից, գրեթե բոլոր հարցվողները միանման կարծիք էին արտահայտում մարզման գործընթացում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հարաբերակցության վերաբերյալ:

Հայտնի է, որ տարբեր մարզաձևերի, այդ թվում և սամբոյի դեռահաս մարզուհիների շարժողական կարևոր ընդունակություններից մեկը ճկունությունն է: Այն հատկապես կարևոր է շարժումների կատարման համար, որտեղ պահանջվում է շարժումների մեծ լայնույթ: Ճկունությունը սամբոյում դրսևորվում է մեծ աստի-

ճանով, քանի որ շարժումները կատարվում են գրեթե բոլոր հողերում: Այդ տեսակետից հետաքրքրություն է ներկայացնում սամբոյի առաջավոր մարզիչների կարծիքը: Պարզվում է, որ նրանցից 36,1%-ը նախապատվությունը տալիս են կոնքազդրային հողի ճկունությանը: Նրանց կարծիքով ոչ պակաս նշանակություն ունի ուսահողերի (29,4%) և իրանի (25,5%) ճկունությունը: Հնարքների արդյունավետության վրա ամենափոքր ազդեցությունն ունի ծնկային և սրունքվեգային հողերի ճկունությունը՝ համապատասխանաբար՝ 17,4% և 15,6%:

Մեր կատարած մանկավարժական գիտափորձին մասնակցել են 10-12 տարեկան 20 դեռահաս մարզուհիներ, որոնցից 9-ը՝ 10 տարեկան, 11-ը՝ 12 տարեկան

Մանկավարժական գիտափորձը կազմակերպվել է երկու մարզադպրոցում: Սամբոյի և ճյուղոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի սաներից ձևավորվել է ստուգողական խումբ, որը մարզվել է իրենց մարզադպրոցում կազմված ուսումնամարզական պլանով: Բյուրեղավանի մանկապատանեկան մարզադպրոցի սաներից ձևավորվել է փորձարարական խումբ, որը մարզվել է մեր կողմից մշակված մեթոդիկայով:

Ըստ մշակված մեթոդիկայի ներկայացուցիչների՝ կոնքազդրային, ուսային և ողնաշարային հողերի ճկունությունը զարգացնող վարժությունները կատարվել են

ծանրություններով, որոնք կրել են աճող բնույթ: Ծանրությունների աճը տեղի է ունենում մարզման մի մասից մյուսն անցնելիս: Մարզումից մարզում նույնպես աճել են ծանրությունների մեծությունները:

Մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի արդյունավետության ստուգման նպատակով կազմակերպվել է գիտափորձի մասնակիցների ճկունության թեստավորում: Թեստավորման նպատակով ընտրվել է երեք վարժություն.

1. գցում կրծքի վրայից՝ արտակորվելով հետ (40 վրկ., քանակ),

2. շրջավազքեր կամուրջ դրությունից՝ 10 անգամ (վրկ.),

3. թեքում առաջ (սմ):

Առաջին երկու վարժությունը նախատեսված է դեռահաս մարզուհիների հատուկ ճկունության ստուգման համար: Այս վարժությունների կատարման արագությունը և տեխնիկայի անթերի կատարումը պայմանավորված է մարզուհիների ճկունության զարգացման մակարդակով:

Երրորդ վարժությունը նախատեսված է ընդհանուր ճկունության ստուգման համար:

Մեզ հետաքրքրում էր, թե մեր կողմից մշակված ճկունությունը զարգացնող վարժություններն ինչպես կանդրադառնան հնարքների կատարման ճշգրտության և արդյունավետ կատարմանը:

Գիտափորձն իրականացվել է կես տարվա ընթացքում: Դեռահաս մարզուհիների նախնական թեստավորումը կատարվել է 2022 թ. դեկտեմբերին՝ գիտափորձի սկզբում: Նախնական թեստավորման արդյունքների վերլուծությունից

պարզ դարձավ, որ ընտրվել են երկու համարժեք խմբեր: Ստուգողական և փորձարարական խմբերի արդյունքներում չկան հավաստի տարբերություններ: Երեք վարժություններում էլ $p > 0.05$ (տես՝ աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի նախնական թեստավորման արդյունքների համեմատական վերլուծություն

| Վարժություններ | ՍԽ | ՓԽ | t | P |
|--|-------------------|-------------------|------|--------|
| | $\bar{x} \pm m_x$ | $\bar{x} \pm m_x$ | | |
| Գցում կրծքի վրայից արտակորվելով (40 վրկ., քանակ) | 40.9±0.35 | 41.1±0.61 | 0.28 | > 0.05 |
| Շրջավազքեր կամուրջ դրությունից (10 անգամ, վրկ.) | 7.9±0.1 | 8.0±0.8 | 0.74 | > 0.05 |
| Թեքում առաջ (սմ) | 4.2±0.11 | 4.4±0.12 | 0.6 | > 0.05 |

Գիտափորձի մասնակիցների ճկունության վերջնական թեստավորումը

կատարվել է գիտափորձի վերջում՝ 2023թ. մարտին (տես՝ աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի վերջնական թեստավորման արդյունքների համեմատական վերլուծություն

| Վարժություններ | ՍԽ | ՓԽ | t | P |
|---|-------------------|-------------------|------|--------|
| | $\bar{x} \pm m_x$ | $\bar{x} \pm m_x$ | | |
| Գցում կրծքի վրայից՝ արտակորվելով (40 վրկ., քանակ) | 41.3±0.35 | 42.2±0.54 | 1.77 | > 0.05 |
| Շրջավազքեր կամուրջ դրությունից (10 անգամ, վրկ.) | 8.2±0.09 | 8.4±0.06 | 5.24 | < 0.05 |
| Թեքում առաջ (սմ) | 4.7±0.15 | 5.0±0.12 | 4.05 | < 0.05 |

Թեստավորման առաջին վարժությունում գրանցված տարբերությունը հավաստի չէ՝ $p > 0.05$: Երկրորդ և երրորդ

վարժություններում գրանցվել են հավաստի տարբերություններ՝ երկու դեպքում էլ $p < 0.05$:

Մեր կողմից ստացված տվյալները համոզիչ հաստատում են, որ ճկունության հետագա կատարելագործումը դեռահաս մարզուհիներին կօգնի նաև հետագայում լավագույնս յուրացնել սամբոյում տեխնիկական պարզ և բարդ տարրերը: Մեր հետազոտությունները հաստատում են մարզական պրակտիկայում ձևավորված այդ մեթոդական կանոնը:

Այսպիսով՝ գիտափորձի արդյունքները վկայում են, որ մեր կողմից մշակված մեթոդիկական արդյունավետ է դեռահաս մարզուհիների ճկունության մշակման համար:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը, մանկավարժական դիտումները, հանրապետության առաջավոր մարզիչների մանկավարժական գործունեության վերլուծությունը, ինչպես նաև ստացված արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծությունները, թույլ են տալիս հանգել հետևյալ եզրահանգման.

1. Հանրապետության առաջատար մարզիչների հարցման արդյունքների հիման կարելի է եզրակացնել, որ դեռահաս սամբիստ աղջիկների ճկունության մշակումը պետք է սկսել մարզման սկզբնական փուլից:

2. Ճկունության մշակումը նպաստում է տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետության բարձրացմանը:

3. Ճկունության վարժությունները պետք է կատարվեն նախավարժանքի ընթացքում, ինչպես նաև մարզման վերջում՝ ձգողական վարժությունների տեսքով՝ նպաստելով նաև մարզվողների օրգանիզմի վերականգնմանը:

4. Ճկունության մշակման արդյունավետությունը մեծանում է ծանրությունների կիրառման դեպքում:

5. Ճկունության վարժություններում ծանրությունները կարելի է մեծացնել մարզումից մարզում կամ մարզման մի մասից մյուսին անցնելիս:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 32 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ղազարյան Գ. Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստման առանձնահատկությունները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, 57 էջ:
3. Չատինյան Ա. Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիթորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010, 71 էջ:

4. Գասպարյան Հ. Ս., Մարգարյան Մ. Ժ., Ճկունության մշակումը սպորտային մարմնամարզությունում, Մեթոդական ձեռնարկ, 2017, 5-8 էջ:
5. Богданов В. М., Богданов Л. П., Гибкость и ее развитие: Метод. рекомендации, Самар, 2004, с.9-10
6. Авилов В. И., Харахордин С. Е., Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. Учебник. Боевые искусства, 2021.- 208 с.

METHODS OF IMPROVING THE FLEXIBILITY OF TEENAGE FEMALE ATHLETES IN SAMBO

K. M. Najaryan

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

ABSTRACT

Key words: Coach, flexibility, sambo, physical fitness, teenage female athletes, improvement.

Research relevance: In order to succeed in sports, an appropriate level of fitness is important and one of the important prerequisites for achieving the desired results is the athlete's physical fitness.

Research aim: To develop an effective methodology for developing flexibility skills of 10-12-year-old teenage sportswomen.

Research methods and organization: To solve the tasks assigned to us, the following research methods were used: the study of scientific and methodological literature, pedagogical observations, pedagogical testing, pedagogical scientific experiment, methods of mathematical statistics. With the participation of 20 teenage athletes aged 10-12, pedagogical observations were organized in the Olympic sports school of Sambo and judo in Yerevan and in the children's sports school "Byuregavan"

Research results and analysis: The data obtained by us convincingly confirm that further improvement of flexibility will help young female athletes to master simple and complex technical elements of sambo in the future. Our research confirms this methodical rule formed in sports practice. Thus, the results of the experiment prove that the methodology developed by us is effective for developing the flexibility of young sportswomen.

Conclusion: The analysis of scientific-methodical literature, pedagogical observations, the analysis of the pedagogical activities of leading public education coaches,

as well as the mathematical analysis of the obtained results, allow us to draw some conclusions. Based on the results of the survey of the leading coaches of the republic, it can be concluded that the development of flexibility of teenage sportswomen should start from the initial stage of training. The development of flexibility contributes to increasing the effectiveness of technical-tactical operations. The flexibility exercises should be performed during the pre-workout as well as at the end of the training in the form of stretching exercises, contributing to the recovery of the body of the trainees.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОК - ПОДРОСТКОВ В САМБО

К. М. Наджарян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Тренер, гибкость, самбо, физическая подготовленность, спортсменки- подростки, совершенствование.

Актуальность исследования. Для того, чтобы преуспеть в спорте, важен соответствующий уровень подготовленности и одной из важных предпосылок достижения желаемых результатов является физическая подготовка спортсмена.

Цель исследования. Разработать эффективную методику развития гибкости спортсменок-подростков 10-12 лет.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных перед нами задач были использованы следующие методы исследования: изучение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В олимпийской спортивной школе самбо и дзюдо в г. Ереване и в детской спортивной школе «Бюрегаван» были организованы педагогические наблюдения с участием 20 спортсменок -подростков в возрасте 10-12 лет.

Анализ результатов исследования. Полученные нами данные убедительно подтверждают, что дальнейшее совершенствование гибкости поможет спортсменкам-подросткам в будущем овладеть простыми и сложными техническими элементами самбо. Наше исследование подтверждает это методическое правило, сложившееся в спортивной практике. Таким образом, результаты эксперимента доказывают, что

разработанная нами методика эффективна для развития гибкости спортсменок-подростков.

Краткие выводы. Анализ научно-методической литературы, педагогических наблюдений и педагогической деятельности ведущих тренеров, а также полученных результатов позволяют сделать некоторые выводы.

1. По результатам опроса ведущих тренеров республики можно заключить, что развитие гибкости у спортсменок-подростков следует начинать с начального этапа подготовки.

2. Развитие гибкости способствует повышению эффективности технико-тактических действий.

3. Упражнения на гибкость следует выполнять как во время разминки, так и в конце тренировки в виде упражнений на растяжку, способствующих восстановлению организма занимающихся.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Քրիստինե Մանվելի Նաջարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail:kristine.najaryan@sportedu.am

Information about the author

Kristine Manvel Najaryan, Lecturer at the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E.mail: kristine.najaryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 13.06.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.06.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ն. Տեր-Մարգարյան