

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

ՀՏԴ 796.8

DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-22

**ՈՒՍԵՐԻ ՎՐԱՅԻՑ ՏԱՐԲԵՐ ԲՈՒՎԱԾՔՆԵՐՈՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ**

Ի. Լ. Բաղդասարյան

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

Առանցքային բառեր: Սամբո, բռնվաճք, հնարքների տեխնիկա, պատանի սամբիստներ, վարժություններ, մարզիչ:

Հետազոտության արդիականություն: Սամբոն մի խումբ մասնագետների ստեղծագործական մտահաղացումների և միասնական աշխատանքի արդյունք է, որը ձևավորվել է աշխարհի ժողովուրդների ազգային ըմբռամարտի ձևերի տեխնիկական հնարքներից ընտրված լավագույն տարրերի հիման վրա (ջիուջիցու, չիդաոբա, կոխ, տրնտի, գուլաշ և այլն) [1]:

Սամբոյով այսօր աշխարհի տարբեր երկրներում մարզվում են շատ պատանիներ և աղջիկներ, կանոնավոր կերպով անցկացվում են Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններ և միջազգային մրցաշարեր:

Սամբոյում գոյություն ունեն շատ տեխնիկական հնարքներ, որոնց ուսուցման մեթոդիկական և դրա օպտիմալացումը

դարձել են մարզման գործընթացի կազմակերպման կարևոր խնդիր: Սամբոյում տեխնիկական գործողությունը պետք է կատարվի մեծ կորագծով և հստակ, միաժամանակ պետք է ապահովվի մրցակցի անվնաս ընկնումը գորգին: Այստեղ կարևոր նշանակություն ունի ինչպես ամբողջական տեխնիկայի առանձին տարրերին տիրապետումը, այնպես էլ այդ տարրերի ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում համապատասխան մեթոդիկայի ընտրությունը:

Առանց սկզբնական ուսուցման համակարգի կատարելագործման, անհնար է սամբոյում հասնել մեծ նվաճումների, քանի որ հենց այստեղ են դրվում տեխնիկատակտիկական գործողությունների ճիշտ կատարման հիմքերը: Այս բոլոր վկայում են այն մասին, որ սամբոյում շատ կարևոր նշանակություն ունեն հնարքների ուսուցման մեթոդիկայի օպտիմալացումը [2]:

Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքի կայացման կարևոր տարր պետք է համարել նաև մրցակցին պտտելը, որի դեպքում նա պետք է թիակներով ընկնի գորգի վրա այնպես, որ չկարողանա ընտրել հարմար պաշտպանություն, կամ ընդունել կամուրջ դրություն: Դրա համար գրոհողը պետք է իր մրցակցին ամուր բռնի և կտրի գորգից, որպեսզի նա իր մարմնի որևէ մասով չկարողանա հենվել գորգին և պաշտպանվել:

Նման հետազոտություններ անցկացվել են Բ.Մ. Ռիբակոյի կողմից (1972թ), որի տվյալների հետ մեր արդյունքները գրեթե համընկնում են, բացառությամբ կրծքի մեծ մկանի, ինչպես գործունեության, այնպես էլ նրա լայնույթի (ամպլիտուդ) բնութագրման առումով: Մեր տվյալներով այն գրեթե հավասարվում է ստորին վերջույթների ամպլիտուդային մեծությանը [6]:

Այսպիսով՝ ուսերի վրայից գցումներն ավելի արդյունավետ են ստացվում, եթե կատարվում են մրցակցին գորգից արագ կտրելու հաշվին, ինչպես նաև իրանի, ոտքերի և մյուս մկանախմբերի համատեղ աշխատանքի շնորհիվ. կան բոլոր հիմքերը համարելու, որ յուրաքանչյուր մկանախմբի զարգացում ուսերի վրայից գցումներում զգալիորեն բարձրացնում է տեխնիկական գործողության կատարման արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը: Մշակել և գիտափորձով ուսումնասիրել սամբոյում ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքների կատարելագործման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

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

1. Բացահայտել ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով (ուռքի, ձեռքի, գլխի և պարանոցի) կատարվող գցումների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկաները:

2. Ընտրել պատանի սամբիստների հատուկ ուժային և արագաուժային պատրաստության վարժություններ և գիտափորձում հիմնավորել ուսերի վրայից հնարքների ուսուցման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպում:

Հետազոտության խնդիրների լուծման համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական դիտումներ, գիտափորձ և թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան և Աբովյան

քաղաքների սամբոյի մարզադպրոցներում՝ 10-12 տարեկան 20 պատանի սամբիստների հետ, որը տևել է 3 ամիս, կազմակերպվել է սոցիոլոգիական հարցում՝ 15 մարզիչների և նույնքան կարգային սամբիստների հետ: Պատանի սամբիստների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժությունները կատարել ենք հատուկ ուժաչափ սարքի միջոցով: Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքով հնարքների կատարման որակը գնահատվել է փորձագետների կողմից 10 միավորանոց սանդղակով: Որպես փորձագետ՝ ներգրավվել էին սամբոյի 15 փորձառու մարզիչներ, որոնց մարզչական ստաժը կազմում էր միջինը 15-25 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սամբոյում գոյություն ունեն ուսերի վրայից զցումներ, որոնք դասվում են առավել արդյունավետ հնարքների շարքին: Այդ պատճառով էլ դրանց ուսուցման գործընթացում մասնագետները միանման մոտեցում չեն ցուցաբերում: Մասնագետների մի մասը գտնում է, որ ուսերի վրայից կատարվող զցումները մեծ ֆիզիկական ուժ պահանջվող հնարքներ են, ուստի դրանց տիրապետելու համար սամբիստներից պահանջվում է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական լավ պատրաստվածություն: Շատ մարզիչներ այդ հնարքների ուսուցման գործընթացը գտնում են, որ հնարքը դասվում

է բարդ հնարքների շարքին և մարզման 3-6 ամիսներից հետո կարելի է ուսուցանել: Թե մեկ, և թե մյուս տեսակետի կողմնակիցները դեմ չեն, որպեսզի ուսերի վրայից զցումների ուսուցման գործում ցուցաբերվի անհատական մոտեցում, քանի որ սկզբնական շրջանում մարզադահլիճ եկած պատանիները միևնույն ֆիզիկական պատրաստականություն չեն ունենում:

Մեր հետազոտությունում որպես հիմք հաշվի է առնվել սույն հիմնահարցի մասին մասնագետների երկու խմբերի կարծիքները հավասարապես:

Սամբոյի մասնագետները՝ ուսերի վրայից հնարքի կատարման համար, իր մարզչական գործունեության ընթացքում մի շարք վարժությունների տարբերակներ են մշակել: Սակայն մենք դրանից առաջնությունը տվել ենք այն տարբերակին, որի ժամանակ մրցակիցը գտնվում է ճակատային բարձր և միջին կանգնվածքում, այսինքն՝ երբ սկզբնական փուլում սամբիստների ոտքերը դրվում են նույն գծի վրա 1-1.5 քայլ իրարից հեռու [3,5]:

Պարանոցի բռնվածքով ուսերի վրայից զցումների ուսուցման ընթացքում, որոշ մարզիչներ մարզման գործընթացում թույլ են տալիս բավականին լուրջ սխալներ: Այդ սխալները մասամբ վերագրվում են սամբիստների ֆիզիկական ցածր պատրաստականությանը և անբավարար

տեխնիկային, այդ պատճառով խորհուրդ է տարվում սկզբնական շրջանում հնարքը փորձել կատարել թեթևքաշային սամբիստի հետ, աստիճանաբար այն կատարել ավելի ծանրքաշային սամբիստի հետ, սկզբում հնարքը կատարել առանց դիմադրության, այնուհետև փորձել դիմադրությունը շարունակաբար ավելացնել [4]:

Մրցակցական գոտեմարտերում պատանի սամբիստներին մարզիչը կարող է թույլատրել այդ հնարքը կատարել միայն այն դեպքում, եթե նա համոզված է, որ իր սաներն ամբողջությամբ տիրապետում են ազդրի և պարանոցի բռնվածքով ուսերի վրայից ճիշտ գցելու տեխնիկային: Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքների կիրառության դինամիկայի բացահայտման նպատակով նշված տարիքի հանրապետական մրցումներում լրացուցիչ կատարվել է մրցակցական տեխնիկայի հետազոտություն: Հետազոտվել է ուսերի վրայից գցումների քանակը և որակը, ինչպես նաև կատարվել է արդյունքների ամփոփում: Հետազոտությունները մեզ հնարավորություն տվեցին հաստատել, որ սամբոյի պատանի սամբիստների կողմից մրցումների և ուսումնամարզական պարապմունքների ժամանակ պատանի սամբիստները հաճախակի են կիրառել նաև տարբեր բռնվածքներով ուսերի վրայից կատարվող հետևյալ հնարքները՝ բռնած մրցակցի գլուխը և

ոտքը (բռնած մրցակցի պարանոցը և ոտքը, բռնած մրցակցի մարզահագուստի դարսածալը, ոտքը, օձիքը և այլն):

Ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքների տեխնիկայի ուսուցումը նախատեսվել է իրականացնել մի քանի փուլերով:

Հետազոտության խնդրի լուծման նպատակով կազմակերպվել է սոցիոլոգիական հարցում, որում նպատակ է դրվել բացահայտել պատանի սամբիստների կողմից տարբեր բռնվածքներով ուսերի վրայից կատարվող գցումների ուսուցման ընթացում մարզիչների կողմից կիրառվող մեթոդները և մոտեցումները: Սոցիոլոգիական հարցման մասնակցել են Հայաստանի Հանրապետության սամբոյի 15 մարզիչներ և նույնքան կարգային սամբիստներ: Հարցման մասնակցած մարզիչների մարզական ստաժը կազմել է 12-25 տարի:

Սոցիոլոգիական հարցման համար մշակվել է հատուկ հարցաթերթիկ, որը բաղկացած է եղել 14 բաց և փակ հարցերից: Մարզիչների 25,0% այն կարծիքին է, որ ուսերի վրայից գցումները պետք է ուսուցանել մարզման առաջին կիսամյակում, նրանց մի մասը ճիշտ է համարում ուսուցումը սկսել ուսումնամարզական տարվա երկրորդ կիսամյակում՝ 20.0%, մարզիչների մեկ այլ խումբ՝ 40.0% համա-

րում են, որ այդ հնարքները պատանիների համար վնասվածքներ կարող են առաջացնել, հետևաբար անհրաժեշտ է ուսուցանել ուշ՝ այսինքն 5-6 ամիս հետո, երբ որ սկսնակ սամբիստները ֆիզիկապես կամրապնդվեն և ինքնաապահովումներին լավ կտիրապետեն:

Հարցվողների մեջ նաև կային այնպիսի մարզիչներ, որոնց խորհուրդ են տալիս ուսերի վրայից գցումներն ուսուցանել ծրագրային նյութի հետ ամբողջությամբ կամ մասնակի ծանոթացնելուց հետո, այդպիսի կարծիք են արտահայտել մարզիչների 15,0%: Սամբոյում տարբեր բռնվածքներով ուսերի վրայից կատարվող գցումների ուսուցման գործընթացի օպտիմալացման նպատակով ընտրվել են մի խումբ ընդհանուր և հատուկ վարժություններ:

Կազմակերպել է մանկավաժական գիտափորձ, որում ընգրկվել են 10-12 տարեկան 20 պատանի սամբիստներ: Գիտափորձում ընդգրկված պատանի սամբիստների համար ընտրվել է ֆիզիկական պատրաստության հատուկ վարժություններ մեջքի, պարանոցի, ազդրի, սրունքի ծալիչ և տարածիչ մկանների համար՝ պոկում կշռաքարով և ծանրածողը կրծքին կքանստելով, կամուրջ արտակորումով, ինչպես նաև ուսագոտու և հատկապես ձեռքի մկանախմբերի զար-

գացման մեկ տասնյակից ավելի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ:

Սամբոյում ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակն առաջին հերթին կայուն հիմք է ստեղծում սամբիստի հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար, նպաստում է սամբիստի տեխնիկական գործողությունների ուսուցման գործընթացի օպտիմալացմանը և այն դարձնում է առավել դյուրին: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժությունների ընտրության գլխավոր իմաստը կայանում է նրանում, որպեսզի դրանք նպաստեն ուսուցանվող հնարքների մասնագիտական շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը, որոնք կարող են առավել արդյունավետորեն նպաստել ուսերի վրայից գցումների ուսուցմանը:

Երաշխավորված վարժությունների ցանկը բաղկացած է արագային, արագաուժային ճկունության ուղղվածության, որտեղ առաջնային է համարվում ծանրություններով կքանստած տեղից կտրուկ վերկանգերը:

Փորձնական մեկամյա աշխատանքների ընթացքում փորձարարական և ստուգողական խմբերում կազմակերպվել և իրականացվել են ուսումնամարզական 77 պարապմունք: Յուրաքանչյուր պարապմունքի տևողությունը կազմել է 2

ժամ: Փորձարարական խմբերում մարզումները կազմակերպվել և անցկացվել են սույն հետազոտության հեղինակի կողմից, իսկ ստուգողական խմբերում պարապմունքներն ընթացել են սամբոյի մարզադպրոցների համար գործող պետական ծրագրին համապատասխան:

Պատանի սամբիստների օրգանիզմի վրա թողած ազդեցությունը վերահսկվել է սպորտային բժիշկների կողմից: Այսպես՝ հատուկ վարժությունների և դրանց համալիրների կատարման դեպքում բեռնվա

ծությունը վերսկսվել է անոթազարկերով, որը տատանվել է բույսում 130-150 զարկ: Մինչ մանկավարժական գիտափորձը և դրանից հետո, կազմակերպվել է պատանի սամբիստների բժշկական զննում, ինչպես նաև նախնական մանկավարժական թեստավորում՝ կապված պատանի սամբիստների ֆիզիկական զարգացման, շարժողական և տեխնիկական պատրաստվածության ցուցանիշների հետազոտման հետ:

Աղյուսակ 1.

10-12 տարեկան պատանի սամբիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության շարժընթացն ուսումնամարզական տարվա ընթացքում

Ժամկետները	աջ դաստ. ուժը, կգ	ձախ դաստ. ուժ, կգ	մեջքի տարած. մկ. ուժը կգ	ազդրի տարած. մկ. ուժը կգ	ձկնամկ. տարածիչ ուժը կգ	վերձգումներ անգամ	սեղմումներ անգամ	ինտեգրալ ճկունությ. սմ
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
Մինչ գիտափորձ	16.67 ± 1.1	14.33 ± 0.87	68.33 ± 2.22	50.5 ± 1.8	27.4 ± 1.4	2.38 ± 0.63	15.33 ± 1.66	2.75 ± 1.97
Գիտափորձից հետո	21.5 ± 0.8	17.67 ± 2.42	77.83 ± 2.42	58.8 ± 2.0	32.5 ± 1.31	4.8 ± 0.85	27.42 ± 1.29	10.2 ± 1.65
t	3.55	2.65	2.89	3.08	2.66	2.3	3.5	2.91
P %	>99	>55	>99	>99	>95	>95	>99	>99

Աղյուսակ 2.

10-12 տարեկան պատանի սամբիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության գիտափորձի արդյունքը ստուգողական խմբերում

Ժամկետները	աջ դաստ. ուժը, կգ	ձախ դաստ. ուժ, կգ	մեջքի տարած.մկ. ուժը կգ	ազդրի տարած.մկ. ուժը, կգ	ծկնամկ. տարածիչ ուժը, կգ	վերձգումներ անգամ	սեղմում-ներ անգամ	ինտեգրալ ճկունությ. սմ
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
Մինչ գիտափորձ	17.27 ± 1.25	13.91 ± 1.42	66.36 ± 2.18	51.2 \pm 1.57	26.2 \pm 1.23	1.5 \pm 0.93	19.45 ± 1.56	2.18 \pm 1.58
Գիտափոր- ծից հետո	19.18 ± 1.51	16.25 ± 1.2	70.45 ± 2.63	53.2 \pm 1.48	28.5 \pm 1.36	2.1 \pm 0.8	22.34 ± 1.1	3.68 \pm 1.38
t	0.97	1.26	1.19	0.92	1.26	0.49	1.51	0.71
P %	<95	<95	<95	<95	<95	<95	<95	<95

Գիտափորձերի ընթացքում փորձարարական խմբերի պատանի սամբիստների մոտ նկատվել է մեջքի և ազդրի տարածիչ մկանների ուժի աճ, համեմատաբար պակաս՝ դաստակների ուժի ցուցանիշներում (աղյուսակ 1): Ստուգողական խմբերում ընդգրկված սամբիստների ցուցանիշներում նույնպես աճ է նկատվել, սակայն քիչ (աղյուսակ 2):

Տվյալ դեպքում վերլուծման են ենթարկվել հինգ հիմնական ցուցանիշներ՝ մեջքի տարածիչ մկանների բացարձակ (առավելագույն) ուժը (կգ), նույն մկա-

նախմբերի պայթուցիկ ուժը (մվ), ստատիկ դիմացկունություն (վրկ), ինչպես նաև՝ մինչև վերջ (անգամ) կքանիստները և ուսագոտու ճկունությունը (սմ):

Եթե բոլոր ուսումնասիրվող ցուցանիշներում փորձարարական խմբերում տարբերություններն էական են, ապա ստուգողականում համեմատվող արդյունքների աճ միայն մեկում է տեղի ունեցել՝ նկատվել է սեղմումների քանակի ավելացում: Այսպես, օրինակ՝ 10-12 տարեկան մարզիկների փոճարարական խմբերում ստուգողականի համեմատ 2.2-

4.3 անգամ բարելավվել են տարբեր մկանախմբերի՝ դաստակների, մեջքի տարածիչ մկանների ուժային ցուցանիշները: Բոլոր հոդերում նկատելի տեղաշարժեր են կատարվել նաև ինտեգրալ (ամբողջական) ճկունության ցուցանիշում: Ստացված տվյալներից կարելի է եզրակացնել, որ ընտրված ընդհանուր և հատուկ միջոցները, որոնք օգտագործվել են պատանի սամբիստների մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում, նպաստել են նրանց ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանը, որն իր հերթին նախադրյալ է հանդիսացել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար: Գիտափորձի ընթացքում ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքով կատարվող տեխնիկական հնարքը՝ ըստ փորձագետների, բերվել է 10 միավորանոց սանդղակով: Փաստորեն ներգրավված վարժությունները դրական են ներգործել սամբիստների մկանային ուժի տարբեր դրսևորումների վրա, նպաստել նաև տեխնիկական հնարքների կատարման որակի բարելավմանը:

Եզրակացություն: Հանրապետության սամբոյի մարզիչների և պատանի սամբիստների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական հետազոտությունների արդյունքների, և գիտամեթոդական գրական

աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծություններից հանգում ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Մարզիչների շրջանում իրականացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում բացահատվեց, որ նրանց 40% այն կարծիքին են, որ ուսերի վրայից տարբեր բռնվածքներով հնարքի ուսուցումը սկսնակ սամբիստները պետք է սկսեն մարզումներից միայն 5-6 ամիս հետո:

2. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում բացահայտվել է փորձարարական խմբի պատանի սամբիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության դրական տեղաշարժեր, սամբիստների մոտ ուսուցանվող հնարքի ցուցանիշների արդյունքները բարելավել են 1,7-4,4-ով, ինչը վկայում է ճիշտ բռնվածքների և գցումների կատարելագործման մասին:

3. Հետազոտության ընթացքում բացահայտվել են նաև այն սամբիստները, որոնք հաճախ են կատարում ուսերի վրայից տարբեր գցումներ, նրանց մոտ նկատվում է մկանների առավել մեծ ակտիվություն: Նման փաստերը մեզ հիմք են տալիս ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնք առավելապես կատարվում են շարժման ընթացքում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1. Հայրապետյան Լ.Մ., Սամբո կյանքիս ճանապարհը, Երևան, 2018, էջ 15-17:
2. Ղազարյան Գ.Ֆ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 41 էջ:
3. Авилов В.И., Харахордин С.Е., Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. Учебник. Боевые искусства, 2021.- 208 с.
4. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н., Борьба самбо, Методические пособие, М, Книга по Требованию, 2013. - 154 с.
5. Пасмуров Г.И., Е.В.Фазлеева., Ф.Х.Чемоданова., Техника борьбы самбо, на этапе начальной подготовки. Учебно-методические пособие: КФУ, 2015. 60с.
6. Рыбалко Б.М. «Силовая подготовка борца» М. Физкультура и спорт. 1972 г. 16 с.

METHODOLOGY FOR IMPROVING TRICKS PERFORMED WITH DIFFERENT GRIPS FROM THE SHOULDERS IN SAMBO

I. L. Baghdasaryan

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

ABSTRACT

Key words: Sambo, grip, technique of tricks, junior sambo athletes, exercises, coach.

Research relevance: Sambo is the result of creative thinking and joint work of a group of specialists formed on the basis of the best elements selected from the technical tricks of the national wrestling forms of the peoples of the world [1].

Research aim: The purpose of the research is to study the tricks performed in sambo with different grips over the shoulders, to develop an effective method of teaching tricks to young sambo athletes.

Research methods and organization. To solve research problems, we used the following methods: study and analysis of scientific-methodical literary sources, sociological survey, pedagogical observations, scientific experiment and testing, mathematical statistics. Pedagogical observations were organized in sambo sports schools of Yerevan and

Abovyan with 20 young sambo players aged 10-12 years, which lasted 3 months. The sociological survey was organized with 15 coaches and the same number of regular sambo players. We performed general and special physical training exercises for young sambo athletes using a special strength-measuring device. Experts evaluated the quality of trick performance with different shoulder grips on a 10-point scale. 15 experienced sambo coaches with an average coaching experience of 15-25 years were involved as experts.

Research results analysis: The study allowed us to prove that the techniques performed by young sambo athletes with different shoulder grips, as well as exercises of general and special physical training that support the performance of these techniques, are aimed at optimizing training and improving throws over the shoulder in sambo.

Conclusion: From the analysis of the results of the sociological research carried out with the sambo coaches and young sambo athletes of the Republic and the results of the study of scientific-methodical literary sources, we came to the following conclusion:

1. As a result of the sociological survey carried out among coaches, it turned out that 40% of them are of the opinion that the training of tricks with different grips over the shoulders should start only after 5-6 months of training beginner sambo athletes.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ С РАЗЛИЧНЫМ ЗАХВАТОМ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО В САМБО

*И. Л. Багдасарян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Самбо, захваты, техника выполнения приемы, юные самбисты, упражнения, тренер.

Актуальность исследования: Самбо является результатом творческого мышления и совместной работы группы специалистов, которая формировалась на основе лучших элементов, отобранных из технических приемов национальных видов борьбы народов мира.

Цель исследования. Разработать и изучить эффективность разработанной методики совершенствования приемов с разным захватом за плечи в самбо.

Методы и организация исследования. Для решения исследовательских задач мы использовали следующие методы: изучение и анализ научно-методических литературных источников, социологический опрос, педагогические наблюдения, научный эксперимент и проверка, математическая статистика. В спортивных школах самбо Еревана и Абовяна были организованы педагогические наблюдения с 20 юными самбистами в возрасте 10-12 лет, которые продолжались 3 месяца, был организован социологический опрос с 15 тренерами и таким же количеством постоянных самбистов. Для юных самбистов мы выполняли упражнения общей и специальной физической подготовки с использованием специального силомера. Качество выполнения приемов с разным захватом плеч оценивалось экспертами по 10-балльной шкале. В качестве экспертов были привлечены 15 опытных тренеров по самбо со средним тренерским стажем 15-25 лет.

Анализ результатов исследования. Исследование позволило подтвердить, что приемы, выполняемые юными самбистами с разным захватом плеч, а также упражнения общей и специальной физической подготовки, поддерживающие выполнение этих приемов, направлены на оптимизацию тренировки и совершенствование бросков через плечо в самбо.

Краткие выводы: Из анализа результатов социологического исследования, проведенного с тренерами по самбо и юными самбистами республики, а также результатов изучения научно-методических литературных источников, мы приходим к следующему выводу.

1. В результате социологического опроса, проведенного среди тренеров, выяснилось, что 40% из них придерживаются мнения, что обучение приемов с разным захватом за плечи следует начинать только после 5-6 месяцев тренировок начинающих самбистов.

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

E-mail: irina.baghdasaryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 26.11.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.11.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան