

ՀՏԴ 796.81

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-39

**ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՈՒՄԸ
ՇՐՋԱՆԱԶԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԻՋՈՑՈՎ**

*Վ.Խ. Հարությունյան, Ա.Գ. Սյրեփանյան,
Խ.Թ. Հարությունյան, Վ.Բ. Հասրայան*
*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ազատ ըմբշամարտ, կոնդիցիոն ընդունակություններ, շրջանաձև մարզում, ֆիզիկական պատրաստություն, ինտենսիվ ինտերվալային մեթոդ, աճող դիմադրության մեթոդ:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտային պատրաստության կողմերը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և տեսական, մեծ նշանակություն ունեն բարձր նվաճումների ձեռքբերման գործում:

Մենապայքարային մարզաձևերում հաջողության հասնելու գլխավոր նախապայմանը հակառակորդի նկատմամբ ֆիզիկական գերազանցությունն է [10]:

Սպորտային ըմբշամարտում մարզական բարձր նվաճումներն ամենից առաջ պայմանավորված են ըմբիշի ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, որը որոշվում է շարժողական ընդունակությունների զարգացվածության մակարդակով [6, 8]: Ֆիզիկական պատրաստությունը սպորտային մարզման կարևորագույն կողմերից մեկն է և ըմբիշի մարզման հիմքը: Սպորտային ըմբշամարտում ֆիզիկական պատրաստությանն ուղղված մարզումներ անցկացվում են մարզման բոլոր

փուլերում: Ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ֆիզիկական վարժություններն են, որոնք կիրառվում են ամենօրյա մարզման գործընթացում:

Մարզիկի շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացը հնարավոր չէ իրականացնել սահմանափակ ժամանակահատվածում: Այս հիմնախնդիրը պահանջում է մարզչի և ըմբիշի շարունակական աշխատանք՝ վերջինիս ողջ մարզական կատարելագործման գործընթացի ընթացքում [4]:

Ըստ Վ.Մ.Ջաջիրոսկու՝ ըմբշամարտում սպորտային բարձր նվաճումները ենթադրում են պատրաստության բոլոր կողմերի բարձր մակարդակ: Իսկ ըմբիշի վարպետության հիմքը տեխնիկական պատրաստություն է:

Սակայն, գոտեմարտում հաղթանակ տանելու, ինչպես նաև մարզական բարձր նվաճումների համար, միայն վարպետությունը բավարար չէ: Մրցակցի նկատմամբ առավելություն ստանալու համար անհրաժեշտ է ստեղծել հնարքների կատարման համար բարենպաստ պայմաններ. հաղթահարել նրա դիմադրությունը,

հնարքը կատարել որոշակի արագությամբ, ռիթմով, ներդնել մկանային ճիգեր և այլն:

Ժամանակակից ըմբշամարտում առաջնային շարժողական ընդունակություններն են՝ պայթուցիկ ուժը, արագային և ուժային դիմացկունությունը [2]: Այս պնդումը ապացուցում են նաև մեր կողմից անցկացված հարցումները, որոնց վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ բարձրակարգ մարզիչները մեծ նշանակություն են տալիս մկանային զգացողությանը, պայթուցիկ ուժին, արագաշարժությանը, կոորդինացիոն ընդունակություններին և դիմացկունությանը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը մի գործընթաց է, որն ուղղված է մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ինչը պատրաստության բոլոր կողմերի կատարելագործման համար հիմք է: Միայն ըմբշի ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակը կարող է նպաստել ըմբշամարտին հատուկ մրցակցական խնդիրների լիարժեք լուծմանը, նրա տեխնիկատակտիկական և հոգեբանական պատրաստության հնարավորությունների առավելագույնս և արդյունավետ դրսևորմանը:

Մի շարք հեղինակներ ուժը, դիմացկունությունը և արագաշարժությունը վերագրում են կոնդիցիոն ընդունակությունների շարքին: Կոնդիցիոն ընդունակություններով է պայմանավորված նաև օր-

գանիզմի աշխատունակությունը կանխորոշող ֆունկցիոնալ հնարավորությունները [1, 13]:

Կոնդիցիոն ընդունակությունները մշակվում են ընդհանուր նախապատրաստական, հատուկ պատրաստության և մրցակցական վարժությունների միջոցով:

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունները նպատակ ունեն ապահովելու ըմբշների համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը: Այդպիսի վարժությունների կազմը շատ ընդգրկուն է և անսահման:

Դրանք կատարվում են առանց առարկաների, առարկաներով և գործիքների օգնությամբ: Դրանց զլխավոր ուղղվածությունը բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակումն է և մարզիկների աշխատունակության բարձրացումը [5, 6, 8]:

Հատուկ պատրաստության վարժությունները սովորաբար բաժանվում են երկու խմբի. կոորդինացիոն և կոնդիցիոն: Սրանք իրենց բնույթով մոտ են մրցակցական գոտեմարտերի պայմաններին [2]:

Ժամանակակից ըմբշամարտը բարդ ֆիզիոլոգիական պահանջներ է ներկայացնում մարզիկներին, մասնավորապես՝ առավելագույն ուժի, հզորության, մկանային դիմացկունության, առավելագույն անբորբ հզորության և անաբորբ կարողությունների զարգացվածություն բարձր մակարդակ [12]:

Կոնդիցիոն վարժություններն ուղղված են ըմբիշների արագաշարժության, ուժի, դիմացկունության և դրանց համալիր դրսևորումների (պայթուցիկ ուժ, արագային դիմացկունություն, ուժային դիմացկունություն) կատարելագործմանը:

Այս ընդունակությունների զարգացման արդյունավետությունը պայմանավորված է նրանց մշակման մեթոդիկայով: Վերջին տարիներին ըմբշամարտի պրակտիկայում լայնորեն կիրառվում են մարզման շրջանաձև մեթոդով կազմակերպված մարզումները, որն էականորեն բարելավում է մարզիկների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս նշանակալի մեծացնել մարզման շարժիչ խտությունը, որն ապահովում է կատարվող մարզումային աշխատանքի ծավալի և լարվածության մեծացումը: Բացի դրանից շրջանաձև մարզումը ֆիզիկական վարժությունների կիրառման կազմակերպման այնպիսի մեթոդ է, որը նախընտրելի պայմաններ է ստեղծում մարզվողների շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման համար [10]:

Շրջանաձև մարզումն օգնում է մշակել ֆիզիկական պատրաստությունը՝ հատկապես ուժը, արագությունը, դիմացկունությունը և ճկունությունը, ինչն անհրաժեշտ է ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքները արդյունավետ կատարելու համար [14]:

Շրջանաձև մարզման մեկ այլ արժեքավոր գիծը, խիստ կարգավորված և անհատականացված բեռնվածությունը հաջողությամբ համատեղելու հնարավորությունն է:

Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ սպորտային ըմբշամարտում հաջողության նախապայմաններից մեկը համարվում է կոնդիցիոն ընդունակությունների բարձր մակարդակը, որի ձեռքբերման լավագույն միջոցներից մեկը շրջանաձև մարզումն է:

Հետազոտության նպատակը: Մշակել 18-20 տարեկան ազատ ոճի ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունների կատարելագործմանն ուղղված շրջանաձև մարզման արդյունավետ մեթոդիկա:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման առաջատար մեթոդներն ու միջոցները:
2. Բացահայտել շրջանաձև մարզման արդյունավետությունը կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման գործում:
3. Գիտափորձով հաստատել մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական դի-

տումներ, անկետավորում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդ:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևանի Վ. Զատիկյանի անվան «Մալաթիա» մարզական ակումբում և Երևանի «Դինամո» ՄՀԿ-ում: Գիտափորձին մասնակցել են ազատ ըմբշամարտի ուսումնամարզական խմբերի 18-20 տարեկան 20 ըմբիշներ: Գիտափորձի մասնակիցներից կազմվել է երկու խումբ՝ փորձարարական (Դինամո ՄՀԿ սաներից) և ստուգողական (Վ.Զատիկյանի անվան «Մալաթիա» մարզական ակումբի սաներից)՝ յուրաքանչյուրում ընդգրկելով 10-ական ըմբիշ: Մանկավարժական գիտափորձը տևել է 5 ամիս՝ 2023 թվականի հոկտեմբերից մինչև 2024 թվականի փետրվար:

Մանկավարժական թեստավորման նպատակը գիտափորձի արդյունքում ստուգողական և փորձարարական խմբերում տեղի ունեցած փոփոխությունների արձանագրումն է: Այդ նպատակով կատարվում է երկու թեստավորում՝ նախնական՝ գիտափորձի սկզբում և վերջնական՝ գիտափորձից հետո:

Անկետավորման միջոցով ուսումնասիրվել է ազատ ըմբշամարտի 50 մարզչի կարծիք, որը հնարավորություն տվեց պարզել, թե մասնագետները ինչ տեղ են տալիս կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակմանը, դրանց կատարելագործման ընթացքում ինչպիսի մեթոդիկա են

նախընտրում, ինչպես են կազմակերպում շրջանաձև մարզումները և այլն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Մարզիչների հետ կազմակերպված հարցումից պարզվեց, որ մեծամասնությունը (87%)՝ որպես առաջատար շարժողական ընդունակություններ համարում են կոնդիցիոն ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը (33%), ուժը (30%) և դիմացկունությունը (27%):

Մարզիչները կոնդիցիոն ընդունակությունների համալիր դրսևորումներն ըստ կարևորության բաժանեցին հետևյալ կերպ՝ արագաուժային ընդունակություններ՝ 40%, արագային դիմացկունություն՝ 35%, ուժային դիմացկունություն՝ 25%:

Շրջանաձև մարզման մեթոդներին վերաբերող հարցերից պարզվեց, որ մարզիչների 60%-ը նախապատվությունը տալիս է ինտենսիվ ինտերվալային մեթոդին, 35%-ը՝ էքստենսիվ ինտերվալային մեթոդին, իսկ 5%-ը՝ կրկնողական մեթոդին:

Անկետավորումից պարզվեց նաև, որ մարզման գործընթացում միայն մարզիչների 45%-ն է կիրառում շրջանաձև մարզում, սակայն հարցվածների 95%-ի կարծիքով ուժը, արագությունը և դիմացկունությունը համատեղ կարելի է մշակել միայն շրջանաձև մարզման միջոցով:

Մանկավարժական գիտափորձից առաջ փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընդգրկված ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունները ստուգվել են հայտորոշիչ թեստավորման միջոցով:

Թեստավորման համար ընտրվել է 6 վարժություն.

1. տեղից հեռացատկ (սմ),
2. մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 10 անգամ, վրկ.,
3. վազք 200 մ, վրկ.,
4. մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 30 անգամ, վրկ.,
5. ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը,
6. ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը:

Նախնական թեստավորումը ցույց տվեց, որ փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընդգրկված ըմբիշների

կոնդիցիոն ընդունակությունների մակարդակը գրեթե նույնն է (աղյուսակ 1):

Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խումբը մարզվել է՝ ըստ ուսումնամարզական պլանի, իսկ փորձարարական խումբը՝ ըստ մեր կողմից նախօրոք կազմված պլանի, որտեղ փորձարկվել է կոնդիցիոն ընդունակությունների բարելավման նպատակով մշակված մեթոդիկան:

Մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի էությունը կայանում է նրանում, որ մարզվողները շաբաթական երկու անգամ անցկացնում են շրջանաձև մարզում:

Աղյուսակ 1

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի նախնական թեստավորման արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություն				
Վարժություններ	ՍԽ	ՓԽ	t	P
	$\bar{x} \pm m_x$	$\bar{x} \pm m_x$		
տեղից հեռացատկ (սմ)	224±4.5	220±4.1	0.64	>0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 10 անգամ/վրկ.	13.8±0.21	14±0.24	0.6	>0.05
վազք 200 մ/վրկ.	28.9±0.16	28.8±0.3	0.28	>0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 30 անգամ/վրկ.	108±2.1	110±2.8	0.71	>0.05
ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը	18±0.8	18.3±0.5	0.29	>0.05
ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը	20.9±0.5	21.1±0.5	0.27	>0.05

Շաբաթվա առաջին շրջանաձև մարզում անցկացվում է ինտենսիվ ինտերվալային մեթոդով և ուղղված է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը: www.sportedu.am

Ընտրվում է տարբեր մկանախմբերի արագաուժային ընդունակությունների, արագային և ուժային դիմացկունության մշակմանն ուղղված 12 վարժություն:

Այսինքն՝ ստեղծվում է 12 կայան: Կայաններն այնպես են համարակալվում, որ մի կայանից մյուսն անցնելիս միևնույն մկանախմբերը չձանրաբեռնվեն: Յուրաքանչյուր վարժություն կատարվում է առավելագույն արագությամբ՝ 30 վ տևողությամբ: Վարժությունն ավարտելուց հետո մարզվողներին տրվում է 30 վ հանգիստ, որից հետո փոխվում են կայանները և մարզչի ազդանշանով սկսում հաջորդ վարժությունը: Մեկ շրջանից հետո տրվում է 2 ր տևողությամբ հանգիստ, այնուհետև, նույն սկզբունքով կատարվում են երկրորդ և երրորդ շրջանները: Այստեղ կարևոր է ուշադրություն դարձնել, որ ուժային դիմացկունությանն ուղղված վարժությունները կատարվեն համապատասխան ծանրություններով, որպեսզի ապահովվի անհրաժեշտ մարզումային «էֆեկտը»: Այս վարժություններում օպտիմալ բեռնվածությունն ապահովելու համար հարկավոր է կատարել 12-15 կրկնություն:

Իսկ երկրորդը, որն ուղղված է հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը, կատարվում է գորգի վրա՝ աճող դիմադրության մեթոդով:

Գոտեմարտ՝ մրցակիցներին փոխելով: Ընտրում են միևնույն քաշային կարգի 5 - 6 մարզիկ, որոնք պետք է գոտեմարտեն միմյանց հետ 1 րոպե ժամանակով: Յուրաքանչյուր ըմբիշի տրվում է

համար I, II, III, ... և այլն: Յուրաքանչյուր շրջանի ավարտից հետո մարզիկների համարները փոխվում են՝ I համարը դառնում է վերջինը, II համարը՝ I, III համարը՝ II և այլն:

Մարզումը, կախված խմբի քանակից, կատարվում է 5-6 շրջանով, ընդ որում՝ յուրաքանչյուր ըմբիշի պետք լինի 1 համար: Առաջին շրջանի ավարտից հետո, առանց հանգստի ըմբիշներին տրվում է նոր համարներ և սկսվում է հաջորդ շրջանը: 2-րդ աղյուսակում բերված է մեկ շրջանի գոտեմարտերի հերթականությունը՝ հինգ հոգու համար:

Մանկավարժական գիտափորձից հետո կատարվել է ևս մեկ մանկավարժական թեստավորում՝ պարզելու ստուգողական և փորձարարական խմբերում գրանցված փոփոխությունները:

Կոնդիցիոն ընդունակությունների վերջնական թեստավորման մաթեմատիկական վերլուծությունից (աղյուսակ 3) պարզվեց, որ տեղից հեռացատկ վարժության արդյունքներում, գրանցված տարբերությունները՝ ըստ Սթյուդենտի վստահելիության չափանիշի հավաստի չեն, այսինքն՝ $P > 0.05$: Այդ պատճառով որոշեցինք հաշվել գրանցված արդյունքների աճի տեմպերը. ստուգողական խմբում այն կազմել է 3.1%, փորձարարական խմբում՝ 6.8%:

Աղյուսակ 2

Բույները	Գոտեմարտող մրցակիցների ըստ համարները
I	I - II
II	I - III
III	I - IV
IV	I - V
V	II - III
VI	II - IV
VII	II - V
VIII	III - IV
IX	III - V
X	IV - V

Երկրորդ վարժությունում՝ մարզական մանեկենի արտակորված զցումներ՝ 10 անգամ, վրկ., գրանցված տարբերությունները հավաստի են, այսինքն՝ $P < 0.05$:

Արագային դիմացկունությունը բնութագրող վարժություններում (վազք 200 մ, մարզական մանեկենի զցումներ՝ 30 անգամ, վրկ.) ստուգողական և փորձարարական խմբերում գրանցված տարբերությունները հավաստի են՝ երկու դեպքում էլ՝ $P < 0.05$:

Ուժային դիմացկունությունը բնութագրող՝ ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը վարժության արդյունքներում, գրանցված տարբերությունները հավաստի չեն, իսկ աճի տեմպերն

ունեն հետևյալ տեսքը. ստուգողական խումբ՝ 18.3%, փորձարարական խումբ՝ 24.5%:

Վերջին՝ ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը վարժության արդյունքներում, գրանցված տարբերությունները նույնպես հավաստի են:

Այսպիսով՝ մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վերլուծությունը ապացուցում է մեր կողմից առաջ քաշված մեթոդիկայի արդյունավետությունը ըմբիշների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման գործում, որը աշխատունակության բարձրացման համար հիմքն է:

Աղյուսակ 3

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի վերջնական թեստավորման արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություն				
Վարժությունները	ՍԽ	ՓԽ	t	P
	$\bar{x} \pm m_x$	$\bar{x} \pm m_x$		
տեղից հեռացատկ (սմ)	231±3.2	235±3.1	0.88	>0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 10 անգամ/վրկ.	13±0.06	12.5±0.1	4.22	<0.05
վազք 200 մ/վրկ.	27.4±0.15	26.8±0.22	2.18	<0.05
մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ՝ 30 անգամ/վրկ.	97±1.3	92±1.2	2.67	<0.05
ձգումներ պտտածողի վրա՝ մինչև հրաժարվելը	21.3±0.8	22.8±0.5	1.48	>0.05
ցատկեր կքանստած դրությունից՝ մինչև հրաժարվելը	23.2±0.3	24.8±0.4	2.63	<0.05

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունը, անկետավորման և մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վերլուծությունը մեզ հնարավորություն է տալիս հանգելու հետևյալ եզրակացության.

1. Ըստ հարցված մասնագետների՝ ըմբիշի առաջնային շարժողական ընդունակություններն են՝ արագությունը, ուժը և դիմացկունությունը:

2. Ապացուցվեց, որ կոնդիցիոն ընդունակությունների համալիր դրսևորումներն ըմբշամարտում ըստ կարևորության ունեն հետևյալ տեսքը՝ արագաուժային ընդունակություններ՝ 40%, արագային դիմացկունություն՝ 35%, ուժային դիմացկունություն՝ 25%:

3. Պարզվեց, որ մասնագետներն իրենց պրակտիկայում շրջանաձև մարզում կազմակերպում են հետևյալ մեթոդներով՝ ինտենսիվ ինտերվալային՝ 60%, էքստենսիվ ինտերվալային՝ 35%, կրկնողության՝ 5%:

Կոնդիցիոն ընդունակությունների բարելավմանն ուղղված շրջանաձև մարզումների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է մարզման շաբաթական ցիկլում կիրառել առնվազն երկու անգամ:

Հաստատվեց, որ շրջանաձև մարզման ընթացքում շատ կարևոր է վարժությունների միջև հանգստի տևողության ճիշտ ընտրությունը: Դրա կրճատումը կամ ավելացումը կարող է նվազեցնել մարզումային էֆեկտը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Երևան, 2008, 80 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 229 էջ:
3. Егиазарян А.А., Развитие скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений. автореф. дисс. ..., к.п.н.–Москва, 2018.–24с.
4. Куванов В.А., Куванов Я.А., Коростелев Е.Н., Средства и методы развития физических качеств в спортивной борьбе: Методические указания к практическим занятиям / Санкт- Петербургский горный университет.. СПб, 2021. 38 с.
5. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.
6. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977. –271с.
7. Султанахмедов С.С. Основы физической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 120 с.
8. Филин В.П., Теория и методика юношеского спорта, М., ФиС, 1987, 128с.
9. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011. –367с.
10. Шोलих М., Круговая тренировка: теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке.–Пер. с нем. Л.М. Мирского, - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 166с.
11. Alfredatama, I., Fauzi, Tomoliyus, Budiarti, R., & Prabowo, T. A. (2024). The Impact of Functional Training on Physical Abilities in Combat Sport: A Mini Review. Journal of Advances in Sports and Physical Education, 7(5), 105-110.
12. Chaabene Helmi, Negra Yassine, Bouguezzi Raja, Mkaouer Bessem, Franchini, Emerson, Julio Ursula, Hachana Younés: (2017). Physical and Physiological Attributes of Wrestlers Brief Review. Journal of Strength and Conditioning Research 31(5), 1411-1442,
13. Hirtz P.-Theorie und Praxis der Korperkultur.-1977.-N7.-ss. 503-510

14. Juhanis, Iskandar, Endrawan, I. B., Adi, S., & Santoso, S. (2024). Impact of motor education levels and circuit training on enhancing wrestling techniques among adolescent athletes. *Journal Sport Area*, 9(3), 386-397. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol 9 \(3\).16182](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol 9 (3).16182)

IMPROVING THE CONDITIONING ABILITIES OF WRESTLERS THROUGH CIRCULAR TRAINING

*V.Kh. Harutyunyan, A.G. Stepanyan,
Kh.T. Harutyunyan, V.B. Hasratyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport , Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Freestyle wrestling, conditional abilities, circular training, physical training, high-intensity interval method, method of increasing resistance.

Research relevance: The relevance of this research is determined by the fact that circular training effectively enhances conditional abilities, which are crucial for achieving high athletic performance in wrestling.

Research aim and objectives: The purpose of the study is to develop an effective circular training methodology aimed at improving the conditioning abilities of freestyle wrestlers aged 18-20.

Research methods and organization: The following methods were used: the study of scientific and methodological literature, pedagogical observations, questionnaires, pedagogical testing, mathematical statistics. Pedagogical testing was used to examine the changes in the conditional abilities of wrestlers that occurred during the experiment.

Research results analysis: The analysis of the experiment results showed positive changes in the conditional abilities of wrestlers in both the experimental and control groups. Except for the second and fifth exercises, the positive shifts recorded in all other exercises were statistically significant at $p < 0.05$.

Conclusion: Circuit training is one of the most effective methods for organizing the training process. In wrestling, circuit training is most commonly conducted using the high-intensity interval method and the progressive resistance method. To improve conditional abilities, it is recommended to perform at least two circuit training sessions per week.

УЛУЧШЕНИЕ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*В.Х. Арутюнян, А.Г. Степанян,
Х.Т. Арутюнян, В.Б. Асратян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Вольная борьба, кондиционные способности, круговая тренировка, физическая подготовка, интенсивный интервальный метод, метод возрастающего сопротивления.

Актуальность исследования: Актуальность работы обусловлена тем, что круговая тренировка позволяет эффективно совершенствовать кондиционные способности, которые имеют большое значение в достижении высоких спортивных результатов в борьбе.

Цель исследования: Разработать эффективную методику круговой тренировки, направленную на совершенствование кондиционных способностей борцов вольного стиля 18-20 лет.

Методы и организация исследования: Применялись следующие методы: изучение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, математическая статистика. С помощью педагогического тестирования были изучены изменения в кондиционных способностях борцов, произошедшие в ходе эксперимента.

Анализ полученных результатов: Анализ результатов эксперимента показал, что в кондиционных способностях борцов экспериментальной и контрольной групп произошли положительные изменения. За исключением второго и пятого упражнений, положительные сдвиги, зафиксированные во всех остальных упражнениях, достоверны при $p < 0.05$.

Краткие выводы: Круговая тренировка является одним из самых эффективных средств организации тренировочного процесса. В спортивной борьбе круговые тренировки чаще всего организуются по интенсивному интервальному методу и методу возрастающего сопротивления. Для совершенствования кондиционных способностей целесообразно проводить как минимум две круговые тренировки в неделю.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Վարդան Խաչիկի Հարությունյան՝ ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.harutyunyan.2023@sportedu.am,

Արտակ Գառնիկի Ստեփանյան՝ մ.գ.թ., ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Խաչիկ Թորգոմի Հարությունյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Վահե Բակուրի Հասրաթյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vahe.hasratyan@sportedu.am

Information about the authors

Vardan Khachik Harutyunyan, PhD student, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: vardan.harutyunyan.2023@sportedu.am

Artak Garnik Stepanyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Theory, Methodology and Adaptive Physical Culture of Physical Education, Yerevan, Armenia, e-mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Khachik Torgom Harutyunyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: khachik.harutyunyan@sportedu.am

Vahe Bakur Hasratyan, Associate Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e-mail: vahe.hasratyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 11.09.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.09.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան