

ՀՏԴ. 796.814

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-31

**ԿԻՆ ՍԱՄԲԻՍՏՆԵՐԻ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ**

*Ի. Լ. Բաղդասարյան, Ք.Մ. Նաջարյան, Վ. Վ. Գրիգորյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցային բառեր: Սամբո, գոտեմարտ, առանձնահատկություններ, կանայք, նախավարժանք, մրցումներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ինպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում ըմբշամարտի տարբեր ձևերում կանայք նույնպես ունեցել են իրենց ներդրումը ըմբշամարտի զարգացման գործում [2]:

1991 թվականից սկսած՝ Հայաստանի աղջիկների սամբո և ձյուդո հավաքականը բազմիցս մասնակցել է Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների և գրավել մրցանակային տեղեր [1]:

Մրցակցական գոտեմարտերում գնալով պայքարը և լարվածությունը պարբերաբար աճում են: Այս հանգամանքը համառորեն պահանջում է սպորտային մարզման մեթոդիկայի կատարելագործում և սպորտային արդյունքների բարձրացման նոր մեթոդների և միջոցների որոնում: Մարզիկների սպորտային մենամարտի մեկնարկի լիարժեք պատրաստման կարևոր խնդիրներից մեկը համարվում է ներգրավիչ նախավարժանքը:

Նախավարժանքի ազդեցությունը լիարժեք կլինի այն ժամանակ, եթե այն ապահովի օրգանիզմի լիարժեք տաքացումը և շարժողական գործողությունները: Այդ պատճառով սպորտային պրակտիկայում նախավարժանքը կազմված է երկու մասից՝ ընդհանուր և հատուկ [3,6]:

Մրցումների ընթացքում գոտեմարտերի նախապատրաստման հիմնական միջոցը համարվում է նախավարժանքը, որն ապահովում է մրցակցական մեկնարկի անմիջական պատրաստությունը:

Մրցումներից առաջ կատարվող նախավարժանքը նպաստում է օրգանիզմի նախապատրաստմանը առաջիկա հիմնական աշխատանքին, որը զուգակցվում է հենաշարժողական համակարգի մեծ բեռնվածությամբ [5]:

Նախավարժանքի տևողությունը բնորոշվում է մարզաձևով, եղանակային պայմաններով, մարզիկի անհատական առանձնահատկություններով, նախավարժանքի տևողությամբ [4]:

Այսպիսով՝ մեկնարկային նախավարժանքի կառուցվածքի, բովանդակության, տևողության և լարվածության գիտական հիմնավորումը, ինչպես նաև կին սամբիստների անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը համարվում են ժամանակակից սամբոյի հրատապ հիմնահարցերից մեկը:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել կին սամբիստների մրցակցական նախավարժանքի առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները:

Հետազոտության նպատակի իրականացման համար աշխատանքում դրվել և հերթականությամբ լուծվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Կանանց սամբոյի տեսության և պրակտիկայի տվյալների հիման վրա որոշել (ճշտել) մրցակցական նախավարժանքի կառուցվածքը և բովանդակությունը:

2. Որոշել նախավարժանքի միջոցները և դրանց ներգործությունը սամբիստների ֆիզիկական պատրաստության վրա:

3. Հաշվի առնելով կին սամբիստների անհատական առանձնահատկությունները՝ հիմնավորել նրանց նախամեկնարկային նախավարժանքի մեթոդիկան:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության խնդիրների լուծման համար

օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական դիտումներ և զրույց, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան քաղաքի սամբոյի և ձյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և Աբովյան քաղաքի սամբոյի մարզադպրոցում, որին մասնակցել են 15 մարզիչներ, որոնց մարզչական ստաժը տատանվում է 10-20 տարի, 10 բարձրակարգ կին սամբիստներ և 15 մարզուհիներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Ակնհայտ է, որ սպորտային գործունեությունն ընթացում է լարված և անսպասելիորեն փոփոխվող բարդ պայմաններում, որը մարզիկից պահանջում է նախնական բարձր պատրաստվածություն, որտեղ նախավարժանքը կարևոր գործոն է:

Նախավարժանքը մկանային նախնական ֆիզիկական աշխատանքն է, որը մարզիկի օրգանիզմը նախապատրաստում է մարզապարապմունքի կամ մրցակցական այս կամ այն գործունեության լիարժեք կատարմանը [7]: Այսինքն՝ նախավարժանքի գլխավոր խնդիրն է, որ մարզիկը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և

օժանդակ միջոցների օգնությամբ կարողանա իր օրգանիզմի բոլոր համակարգերը նախապատրաստել առաջիկա տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությանը [5]:

Նախավարժանքի տևողությունը և ինտենսիվությունը կարող են տարբեր լինել՝ 10, 15, 30 րոպե և հիմնականում պայմանավորված է պարապմունքի տևողությամբ:

Բազմաթիվ հետազոտություններ փաստել են, որ նախավարժանքն էական ազդեցություն ունի տարբեր մարզաձևերում մարզական արդյունքների բարձրացման գործում [3,6]:

Կախված նախավարժանքի բնույթից և մարզաձևի յուրահատկությունից՝ այդ բարձրացումը կարող է կազմել 1-2% -ից մինչև 7% և ավելի: Նախավարժանքի բացակայությունը ավելացնում է վնասվածքների հավանականությունը, վտանգավոր է նաև սրտի աշխատանքի համար [5]:

Այդ հիմնախնդրում որոշ պարզաբանումներ մտցնելու նպատակով հանրապետության սամբոյի առաջատար մարզիչների և մարզուհիների շրջանում իրականացվել է սոցիոլոգիական հետազոտություն:

Հետազոտության մեթոդիկայի հիմնավորման նպատակով նախ մարզիչների և մարզուհիների հետ կազմակերպվել է զրույց, այնուհետև՝ 18

հարցից բաղկացած հարցաթերթիկային հետազոտություն, որտեղ ընդգրկվել են բաց և փակ հարցեր:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են սամբոյի 15 մարզիչներ, որոնց մարզչական ստաժը տատանվում է 10-20 տարի, 10 բարձրակարգ կին սամբիստներ և 15 մարզուհիներ:

Հարցվողների մեջ եղել են Եվրոպայի, աշխարհի, հանրապետության չեմպիոններ և մրցանակակիրներ և միջազգային կարգի սպորտի վարպետներ: Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծության օգնությամբ հաջողվել է սահմանել հետևյալը՝ թե մարզիչները, և թե մարզուհիները միանշանակ դրական կարծիք են հայտնել մարզումներից և մրցումներից առաջ լիարժեք և պարտադիր նախավարժանքի կատարման անհրաժեշտության մասին:

Կին սամբիստների հետ զրույցից պարզ դարձավ, որ մարզումներից և մրցումներից առաջ մարզուհիները կարևորում են թե ընդհանուր, և թե հատուկ նախավարժանքների ճիշտ համակցումը, որը բերում է օպտիմալ արդյունքի:

Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր տասներորդ հարցվող մարզիչ և մարզուհի ընդգծել են, որ սկզբունքորեն նախավարժանքը մարզումներից և մրցումներից առաջ իրարից չեն տարբերվում:

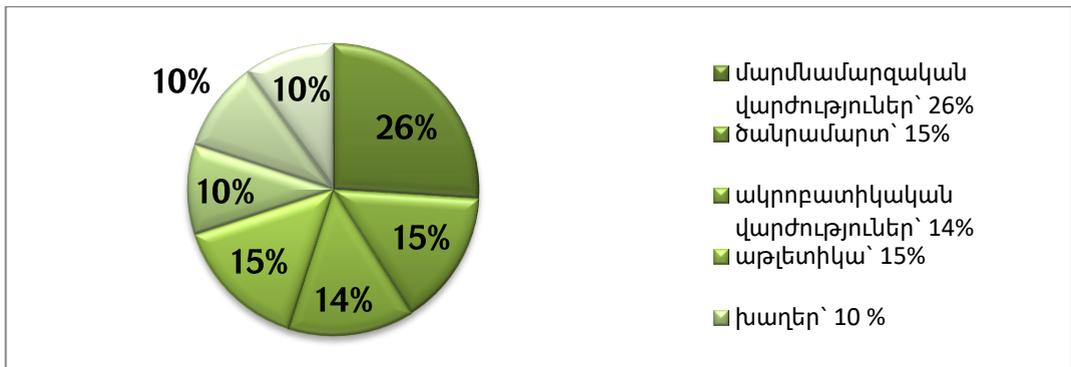
Միևնույն ժամանակ մարզիչները (30,3%) և մարզուհիները (50,0%) առավելությունը տալիս են այն նախա-վարժանքին, որը համապատասխան է ընտրած մարզաձևի հետ:

Իրավացի են այն մասնագետները, որոնք նախավարժանքի հիմնական խնդիրը համարում են մկանային համա-կարգի և մյուս կարևոր օրգանների նա-խապատրաստումը սպասվելիք ֆիզի-կական աշխատանքին, որի բեռնվա-ծությունը կազմում են (70-80%) ոչ պակաս այն մկանները, որոնք մասնա-գիտական առումով կատարում են երկրորդական դեր, սակայն կրում են բեռնվածություն (12.0-20.0%):

Համաձայն մասնագետների կար-ծիքի՝ նախավարժանքի ընդհանուր մասն իր հերթին պետք է կազմված լինի օժանդակ մարզաձևերի վարժություն-ներից: Ըստ հարցման արդյունքների՝

նախավարժանքի ընթացքում նշված ընդհանուր զարգացնող վարժություն-ները և դրանց բաղադրամասերը պետք է կազմեն՝ 50.20%, իսկ հատուկ վար-ժությունները՝ 49,48%: Ընդհանուր զար-գացնող վարժություններում հատուկ տեղ են տրվում վազքերին (15,0%), մարմ-նամարզական (26.0%), ակրոբատիկա-կան (30,3%), խաղային վարժու-թյուններին (10%), (տրամագիր 1):

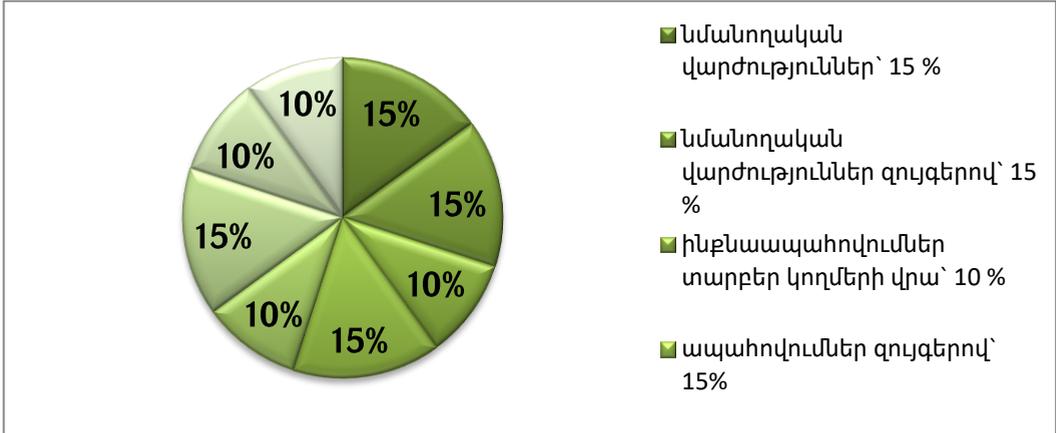
Այլ կերպ ասած՝ կոնկրետ վար-ժությունների ընտրությունը, ըստ մար-զիչների (68,4%) և մարզիկների (60,2%) կարծիքի, անմիջականորեն կախված է ընտրած մարզաձևի առանձնահատ-կություններից: Ընդ որում՝ ընդգրկված է նաև կոնկրետ վարժության կրկնու-թյունների քանակը: Հարցվողների տվյալներով՝ առավել արդյունավետ է համարվում 10 կրկնությունը (37.4-48.0%):



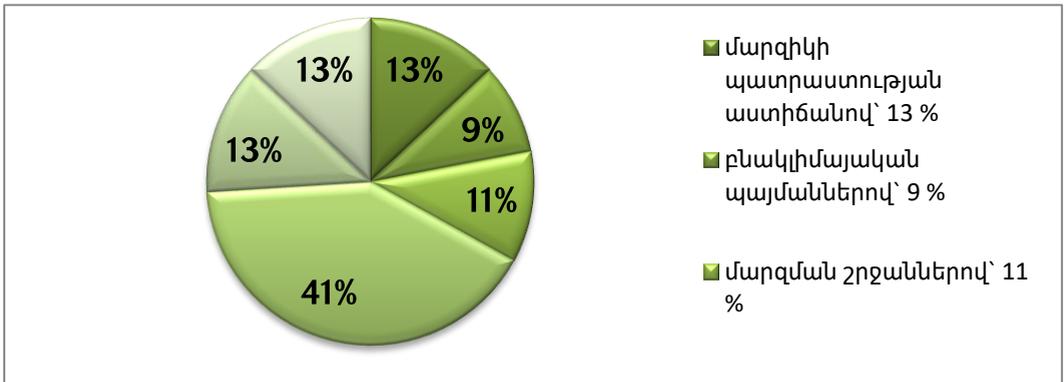
Տրամագիր 1. Սամբիսյունների նախավարժանքում կիրառվող ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցած մարզիչները և մարզուհիները հատուկ նախավարժանքի ժամանակ որոշ առավելություն են տվել սամբիստի ապահովումներին, ինքնապահովումներին, զույգերով և առանց զույգերի կատարվող մասնագիտական

մյուս վարժություններին և խրտվիլակի գցումներին: Մարզուհիների կարծիքները միանման են պարանոցի ճոճումների, պայմանական գոտեմարտերի և գործիքներով կատարված ուժային և ճկունության վարժությունների վերաբերյալ (տրամագիր 2):



Տրամագիր 2. Մարզուհիների հարուկ նախավարժանք



Տրամագիր 3. Նախավարժանքի ժամանակ մարզաձևի և որոշ գործոնների առանձնահատկությունները

Մասնագետները համակարծիք են նաև, որ նախավարժանքի իրականացնելիս հաշվի առնվեն մարզաձևի նախամեկնարկային նախավարժանքը,

որը կազմակերպվում է մարզուհիների անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա:

Ընդ որում՝ դրա բովանդակությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով մարզուհիների պատրաստության աստիճանով (13%), բնակլիմայական պայմաններով (9%), մարզման շրջանով (11%), այլ գործոնների առումով (13%) և մարզման ընթացքում լուծվող խնդիրների առանձնահատկություններով (40 %) (տրամագիր 3):

Հետաքրքիր են մարզիչների և մարզուհիների կարծիքները նախաՎարժանքի տևողության վերաբերյալ: Ստացված արդյունքների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ այն կարող է շարունակել 10-ից մինչև 40 րոպե, և երբեմն մինչև 50 րոպե: Այդպիսի կարծիքի են մարզիչների 32%-ը և մարզուհիների 25%-ը:

Ակնհայտ է այն, որ սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցած փորձագետների երկու խմբերն էլ գտնում են, որ նախաՎարժանքի հիմնական միջոցներ են համարվում ֆիզիկական տարբեր վարժությունները, որոնք չի կարելի փոխարինել ոչ օրգանիզմի արհեստական և պարզ տաքացմամբ ոչ էլ հոգեբանական ներշնչանքով (100 % դեպքեր) [8]:

Հետևաբար, թերի և ոչ հատուկ անցկացված նախաՎարժանքը բացասաբար է ազդում մարզիկի աշխատունակության և արդյունքի որակի (84.4-90.1%), հոգեբանական պատրաստության վրա (82,2-83,3%), դրանց թերի

կատարումը բերում է տարբեր վնասվածքների (100% դեպքերում):

Հետաքրքիր է նաև, որ նախաՎարժանքի տարբեր գործոններից են մարզուհիների պարապմունքի հիմնական մասին անցնելու և պատրաստ լինելու ցուցանիշը (32.0-42.5%), սրտի կծկումների օպտիմալ հաճախականության առկայությունը (19-30%), քրտնարտադրությունը (3,8-18,7%), հոգնածության ոչ մեծ աստիճանը (8,5): Դրա հետ կապված մարզիչների 91.8%-ը և մարզուհիների 55.5%-ը խոսում են նախաՎարժանքի անհատականացման և 10-15 րոպեի ընթացքում (18,8-24,1%) պարապմունքի հիմնական մասի օպտիմալ պատրաստվածության օգտին:

Այսպիսով՝ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ մասնագետների կարծիքով մարզումը (նախաՎարժանքը) համարվում է մարզական գործընթացի առաջատար գործոն: Հարցվողների առաջադրված հարցերի համաձայն՝ մարզիչների և մարզուհիների կարծիքները հիմնականում համընկնում են: Եվ, վերջապես, նախաՎարժանքը և դրա բովանդակությունը պայմանավորված են կոնկրետ մարզաձևի առանձնահատկություններով:

Եզրակացություն: Հանրապետության մարզիչների, բարձրակարգ կին սամբիստների և մարզուհիների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական

հետազոտությունների արդյունքների, անձնական դիտումների, գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծություններից հանգում ենք հետևյալ ընդհանրացումների.

1. Նախամեկնարկային նախավարժանքի ժամանակ կտրուկ նվազում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների քանակը:

2. Նախամեկնարկային նախավարժանքը կազմակերպվում է մարզուհիների անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա:

3. Սոցիոլոգիական հետազոտության նյութերի հիման վրա պարզ է դառնում, որ մարզումային և մրցակցական գոտեմարտի նախավարժանքների միջև կապեր ստեղծելու միջոցով հնարավոր է օպտիմալացնել մարզիկների օրգանիզմի նախապատրաստման գործընթացը:

4. Անձնական փորձի և կին սամբիստների հետ զրույցից պարզ դարձավ, որ գոտեմարտերից առաջ մարզուհիները կարևորում են թե ընդհանուր, և թե հատուկ նախավարժանքների ճիշտ համակցումը, որը բերում է առավելագույն արդյունքի:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայրապետյան Լ.Մ., Սամբո. կյանքիս ճանապարհը, Գիրք, Երևան, 2018, էջ 15-17:
2. Առաքելյան Վ.Բ., Սադյան Բ.Զ, Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2007, 309 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.,Գ, Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 188 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Ձեռնարկ դպրոցի ուսուցիչների համար, Լոյս, 1988, 104 էջ:
5. Աբրահամյան Մ. Ս., Աբելյան Վ.Մ., Ղազարյան Ա.Ղ., Ծանրորդուհիների նախավարժանքի և բեռնվաճության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 44 էջ:
6. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры -М., ФиС.-1991.
7. Верхованский Ю.В.. "Основы специальной физической подготовки спортсменов» 2-е Изд. -М,- Совет. спорт, 2021.- 337 ст.
8. Башкиров В.Ф, Возникновение и лечение травм у спортсменов Изд. Физкультура и спорт, М., 1981. 224 с.

PRE-COMPETITION TRAINING CHARACTERISTICS OF FEMALE SAMBO ATHLETES

*L. Baghdasaryan, Ch. M. Najarian, V.V. Grigoryan,
Armenia State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Key words: sambo, wrestling, characteristics, women, training, competitions

Research Relevance. Women have made a significant contribution to the development of wrestling in its various forms, both in Armenia and internationally. Since 1991, women's sambo and judo teams have regularly participated in World and European Championships, achieving notable competitive success and winning prize places. This progress has highlighted the growing importance of scientifically grounded training systems tailored to the specific characteristics of female athletes, particularly in combat sports such as sambo.

Research Aim. To study the characteristics of competitive pre-training in female sambo wrestlers.

Research Methods and Organization. To address the research objectives, the following methods were applied: study, analysis, and generalization of scientific and methodological literature; sociological survey; pedagogical observation and interviews; and mathematical-statistical analysis. Pedagogical observations were conducted at the Yerevan Sambo and Judo Olympic Children and Youth Sports School and the Abovyan Sambo Sports School. The research involved 15 coaches with coaching experience ranging from 10 to 20 years, 10 highly qualified female sambo wrestlers, and 15 female athletes.

Analysis of Research Results. The study confirmed that the primary objective of pre-training is to ensure that the athlete, through the use of various physical exercises and auxiliary means, adequately prepares all physiological systems of the body for forthcoming physical loads of varying intensity. As training and competitive pre-training in women's sambo do not differ substantially in terms of exercise intensity and volume, the results demonstrated that athletes typically perform a short-duration but highly intensive pre-training session immediately before sambo competitions.

Conclusion. Based on the analysis of sociological survey data, competition results, personal pedagogical observations, and the study of scientific literature involving 20

coaches and an equal number of athletes from the republic, the following generalization can be made: The findings of the sociological research indicate that establishing effective links between training exercises and competitive pre-training activities contributes to the optimization of athletes' physiological readiness and enhances the overall effectiveness of the preparation process.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-САМБИСТОК В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

*И.Л. Багдасарян, К.М. Наджарян, В.В. Григорян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: слова, самбо, борьба, особенности, женщины, подготовка, соревнования

Актуальность исследования: Как в мире, так и в Армении женщины также внесли свой вклад в развитие борьбы в различных ее проявлениях. Начиная с 1991 года сборная команда девушек по самбо и дзюдо неоднократно принимала участие в чемпионатах мира и Европы и занимала призовые места.

Цель исследования: Изучить особенности разминки предсоревновательной подготовки самбисток.

Методы и организация исследования: Для решения задач исследования использовались следующие методы: изучение, анализ и обобщение научно-методических литературных источников, социологический опрос, педагогические наблюдения и интервью, математическая статистика. Педагогические наблюдения были организованы в Ереванской олимпийской детско-юношеской спортивной школе самбо и дзюдо, а также спортивной школе самбо г.Абовяна, в которых приняли участие 15 тренеров со стажем тренерской работы от 10 до 20 лет, 10 самбисток высокого уровня и 15 спортсменок..

Анализ результатов исследования. Проведенные исследования позволили подтвердить, что основная задача предтренировочной подготовки заключается в том, чтобы спортсмен с помощью различных физических упражнений и вспомогательных средств мог подготовить все системы своего организма к предстоящим различным физическим нагрузкам. Поскольку в принципе

тренировочная и соревновательная подготовка в женском самбо мало различаются по интенсивности и объему используемых упражнений, результаты исследования показали, что перед поединком по борьбе в самбо спортсменки проводят кратковременную, но интенсивную предсоревновательную подготовку.

Краткие выводы: Из анализа результатов социологического исследования, результатов личных наблюдений и изучения литературных источников, организованных с 20 тренерами и таким же количеством спортсменов республики, приходим к следующим обобщениям: 1. На основании социологического исследования становится ясно, что путем создания связей между тренировочными и предсоревновательными упражнениями по борьбе можно оптимизировать процесс подготовки организма спортсменов.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

Քրիստինե Մանվելի Նաջարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: kristine.najaryan@sportedu.am

Վարսիկ Վազգենի Գրիգորյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: varsik.grigoryan@sportedu.am

Information about the authors

Irina Lalazari Baghdasaryan, Associate Professor of the Department of Wrestling and Oriental Sportsճ Armenia State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: irina.baghdasaryan@sportedu.am

Christine Manveli Najarian, Associate Professor of the Department of Wrestling and Oriental Sportsճ State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia, Yerevan, Armenia, E.mail: kristine.najaryan@sportedu.am

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԵՆԴԻՐՆԵՐ 2025 N°3 (16)

Varsik Vazgeni Grigoryan, Lecturer of the Chair of Wrestling and Oriental Sports,
Armenia State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia,
E.mail: varsik.grigoryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.09.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.09.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան