

DOI: 10.53068/25792997-2021.2.4-43

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Հ.Ս. Գասպարյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: hayk.gasparyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Մարմնամարզություն, սպորտային ձևեր, առողջարարական ձևեր, մարմնամարզության պատմություն, ժամանակակից ձևեր:

Հետազոտության արդիականություն: <<Գիմնաստիկա>> տերմինը, որը հայերենում անվանվում է մարմնամարզություն, ծագել է մ.թ.ա. 7-6 դարերում հունարեն <<գիմնոս>> (նշանակում է մերկ) բառից [1,6]: Սա բացատրվում է նրանով, որ Հին Հունաստանում մարմնամարզությամբ զբաղվել են մերկ կամ կիսամերկ: Պատմության ընթացքում մարմնամարզությունը կիրառվել է տարբեր նպատակներով, արդյունքում առաջացել են մարմնամարզության տարբեր ձևեր՝ առողջարարական, սպորտային, կիրառական: Վերջին տասնամյակներում մարմնամարզությունը զգալի առաջընթաց է ապրել, և առաջացել են նոր ձևեր: Հայերեն գրականությունում դրանցից շատերի մասին չի խոսվում [1]: Անգլերեն ու ռուսերեն տարբեր աղբյուրներում հաճախ միմյանցից տարբեր մեկնաբանություններ են արվում մարմնամարզության ձևերի վերաբերյալ:

Նշված իրողություններն ընդգծում են թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ պարզել մարմնամարզության սպորտային և առողջարարական ձևերը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ 1.ուսումնասիրել մարմնամարզության պատմական զարգացումը, 2.պարզել մարմնամարզության ձևերի մասին մասնագետների տեղեկությունները, 3.բացահայտել տարբեր երկրներում գոյություն ունեցող մարմնամարզության սպորտային և առողջարարական ձևերը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառվել են ստորև նեկայացված մեթոդները.

1. Գրական աղբյուրների վերլուծություն: Ուսումնասիրվել է հայերեն, ռուսերեն, անգլերեն 100-ից ավելի մասնագիտական գրական աղբյուրներ (դասագրքեր, հոդվածներ, ուսումնական ձեռնարկներ, վեբ-կայքեր):

2.Անկետային հարցում: Անկետավորմանը մասնակցել է 56 մարդ (մարմնամարզության մարզիչներ, դասախոս-

ներ, սպորտային լրագողներ): Անկետավորումն իրականացվել է 2019-2020թթ.:

3. Փաստաթղթային նյութերի վերլուծություն: Այս մեթոդի կիրառումը թույլ տվեց ծանոթանալ մարմնամարզության ազգային և միջազգային ֆեդերացիաներին, նրանց կողմից կազմակերպվող մրցաշարերին: Ուսումնասիրվել են նաև տարբեր բուհերի <<Մարմնամարզություն>> առարկայի ուսումնական ծրագրեր:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Տեսաբանները համարում են, որ մարմնամարզությունը ծաղկունք է ապրել անտիկ շրջանում (մ.թ.ա. 5-4 դարեր) [6]: Սպարտայում մարմնամարզությունը կիրառում էին զինվորների պատրաստության համար, Աթենքում՝ պատանիների համակողմանի դաստիարակության [2]: Միջին դարերում եկեղեցականների պատճառով մարմնամարզությունը որոշակի անկում ապրեց: Այդուհանդերձ, ասպետական ակադեմիաներում լեզուների, մաթեմատիկայի և այլ գիտությունների հետ դասավանդվել է նաև մարմնամարզություն: Ասպետներին հատուկ հմտությունները և նրանց կատարած վարժությունները նպաստեցին մարմնամարզական միջարք վարժությունների առաջացմանը (թափեր բռնակներով նժույգին, հենացատկեր և այլն): Շրջիկ դերասանների շրջանում ընդունված էին ակրոբատիկ

ցատկերը, բուրգերը, լարախաղացությունը: Նոր ժամանակներում չեխ նշանավոր մանկավարժ Յան Ամոս Կոմենսկու (1592-1670) աշխատությունները և նրա դիդակտիկայի սկզբունքները նպաստեցին մանկավարժական մտքի զարգացմանը: Դա իր ազդեցությունն ունեցավ նաև մարմնամարզության դասավանդման գործընթացի վրա [6]: 18-րդ դարի վերջում և 19-րդ դարի սկզբներին Արևմտյան Եվրոպայում հասարակական-քաղաքական իրադրությունը պատճառ դարձավ ազգային մարմնամարզական համակարգերի առաջացմանը՝ գերմանական, շվեդական, ֆրանսիական, չեխական (սոկոլական) և այլն [1,6]: Այս ժամանակաշրջանում զարգացան մարմնամարզության առողջարարական, ռազմակիրառական և սպորտային ձևերը: Ֆրանսիայում ռազմակիրառական մարմնամարզությունը հիմնադրեց գնդապետ Դոն Ֆրանցիսկո Ամորոսը [2]: 1817 թ. Փարիզում նա զինվորականության համար բացեց հատուկ մարմնամարզական դպրոց [1]: Մարմնամարզության զարգացմանն էապես նպաստեց շվեդական մարմնամարզական համակարգը: Այն ունեցել է հիպիենիկ ուղղվածություն: Շվեդները ստեղծեցին հատուկ մարզագործիքներ՝ շվեդական (մարմնամարզական) պատ, լցված գնդակներ, մարմնամարզական փայտ և այլն: Սպորտային մարմնամար-

զության զարգացմանը զգալիորեն խթանեց սոկոլական համակարգը: Ի տարբերություն գերմանացիների՝ չեխերը մարմնամարզությունում ավելացրեցին համակցված տարրերը (համակցությունները), վարժությունները դարձրեցին հուզական ու գրավիչ [1]: Սոկոլները սկսեցին հատուկ կանոններով մրցումներ անցկացնել: Առաջին այդպիսի մրցումն անցկացվեց 1862 թ., որը փաստորեն սպորտային մարմնամարզության պատմության մեջ առաջին մրցումն էր: 1865 թ. Ժնևի կոնսերվատորիայի ներդաշնակության պրոֆեսոր և կոմպոզիտոր Էմիլ Ժակ Դալկրոզը ստեղծում է ռիթմիկ մարմնամարզության համակարգ: Այն տարածում է ստանում Եվրոպայի երկրներում: Սկիզբ է առնում գեղարվեստական մարմնամարզությունը: 1901 թ. Պետերբուրգում տեղի է ունենում սիրողական ակրոբատների առաջին ելույթը: Սկիզբ է առնում սպորտային ակրոբատիկան: 1881 թ. հուլիսի 23-ին Բելգիայի մարմնամարզական ասոցիացիայի նախագահ Ն.Կուպերուսի նախաձեռնությամբ Լեժում ստեղծվում է միջազգային առաջին սպորտային կազմակերպությունը՝ Եվրոպական մարմնամարզական ասոցիացիան [1]: 1984 թ. համամիութենական կոնֆերանսներից մեկում մարմնամարզության բոլոր ձևերը դասակարգվեցին 3 խմբում՝ սպորտային, առողջարարական,

կիրառական: Այս դասակարգմանը երկար տարիներ հետևում են տարբեր երկրներում [1,2,6]:

Ինչպես նշվեց, վերջին տասնամյակներում առաջացել են մարմնամարզության առողջարարական և սպորտային նոր ձևեր: Անկետավորման արդյունքում պարզվեց, որ մարմնամարզության ժամանակակից ձևերի մասին մասնագետները չունեն լիարժեք տեղեկատվություն: Հարցվողներից ոչ ոք չկարողացավ նշել մարմնամարզության ժամանակակից բոլոր ձևերը: Մասնագետների մեծ մասը սահմանափակ տվյալներ հաղորդեցին մարմնամարզության սպորտային ձևերի մասին: Հարցվողների շուրջ 90 տոկոսը մարմնամարզության սպորտային ձևերից առանձնացրել էին սպորտային մարմնամարզությունը, գեղարվեստական մարմնամարզությունը, սպորտային ակրոբատիկան և ցատկացանցը: Մինչդեռ, իրականում մարմնամարզության սպորտային ձևերը ավելի շատ են: Մասնավորապես, Մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիան (FIG-ՖԻԺ) ներկայումս ճանաչում է մարմնամարզության սպորտային 8 ձև՝ 1.տղամարդկանց սպորտային մարմնամարզություն (men's artistic gymnastics), 2.կանանց սպորտային մարմնամարզություն (women's artistic gymnastics), 3.գեղարվեստական մարմնամարզություն (rhythmic gymnastics), 4.սպորտային աերո-

բիկա (aerobic gymnastics), 5.սպորտային ակրոբատիկա (acrobatic gymnastics), 6.ցատկացանց (trampolining), 7.պարկուր (parkour), 8.մարմնամարզություն բոլորի համար (gymnastics for all) [9]: Հարկ է նշել, որ «մարմնամարզություն բոլորի համար» ձևը ոչ միայն սպորտային է, այլև՝ առողջարարական, կիրառական: Անցկացվում են մրցումներ, զանգվածային ելույթներ և այլն:

Գրականության և վեբ կայքերի ուսումնասիրությունից պարզվեց, որ բացի վերոհիշյալ մարմնամարզության սպորտային ձևերից կան նաև ուրիշները: Այսպիսով՝ մարմնամարզության սպորտային ձևեր են համարվում նաև՝ ֆիթնես-աերոբիկան (FISAF-ի հովանու ներքո), էսթետիկ մարմնամարզությունը (aesthetic group gymnastics), ավստրալիական մարմնամարզությունը (australian calisthenics), թիմային մարմնամարզությունը (TeamGym), անիվով մարմնամարզությունը (wheel gymnastics), բեթոն թվիրլինգը (baton twirling), մալաքհամբան (mallakhamba) [8,10]: Որոշ մասնագետներ մարմնամարզության սպորտային ձևեր են համարում նաև կրկեսային մարմնամարզությունը, սթրիթ վորքաույթը (street workout), չիրլիդինգը (cheerleading), ակրոբատիկական ռոքնռոլը (acrobatic rock and roll) [7,10]: Հարկ է նշել, որ վերջին 4 մարզաձևերի ներկայացուցիչները հաճախ իրենց մար-

զաձևերը չեն դասում մարմնամարզության սպորտային ձևերի շարքին, թեպետ նշված մարզաձևերում առանցքային նշանակություն ունեն մարմնամարզության միջոցները:

Համարվում է, որ մարմնամարզության առողջարարական ձևերի պատմությունը, ի տարբերություն սպորտայինի, շատ ավելի հին է: Պատմական տվյալները վկայում են, որ հազարամյակներ առաջ Չինաստանում և Հնդկաստանում մարմնամարզությունը կիրառվել է բուժական նպատակներով: Որոշ տվյալներով, մոտ 4000 տարի առաջ արևելքում զբաղվել են յոգայով [5]: Այդուհանդերձ, ի տարբերություն մարմնամարզության սպորտային ձևերի, առողջարարական ձևերի մեկնաբանություններն ու դասակարգումները որոշակիորեն տարբերվում են: 1968 թ. տեղի ունեցած համամիութենական կոնֆերանսներից մեկում մարմնամարզության առողջարարական ձևեր ճանաչվեցին՝ հիմնականը, հիգիենիկը և աթլետիկականը [6]: Հետագայում ավելացվեց նաև աերոբիկան: Այս դասակարգմամբ երկար տարիներ առաջնորդվում էին ինչպես Հայաստանում, այնպես էլ ԽՍՀՄ տարբեր երկրներում: Ներկայումս այս դասակարգումը արդիական չի կարելի համարել: Վերջին տասնամյակներում առաջացել են մարմնամարզության առողջարարական նոր ձևեր: Հարկ է հիշել, որ երբեմն տարբեր մաս-

նագետներ տարբեր ձև են մեկնաբանում և դասակարգում մարմնամարզության առողջարարական ձևերը: Օրինակ՝ Լ.Ռ.Շաֆիկովան մարմնամարզության առողջարարական ձևեր է համարում՝ հիգիենիկը, բուժականը, ռիթմիկը, նախաաշխատանքայինը և ֆիզկուլտրոպեն [7]: Տ.Մ. Լեբեդիխինան առողջարարական ձևերը դասակարգում է երկու խմբում՝ հիգիենիկ և բուժական [3]: Այս հեղինակները մարմնամարզության նախկինում հայտնի կիրառական ձևերը դասում են առողջարարականի շարքում: Երկար տարիներ բուժական և արտադրական մարմնամարզության ձևերը համարվում էին կիրառական ձևեր [1,6]: Որոշ հեղինակներ մարմնամարզության առողջարարական ձևերը դասակարգում են 3 խմբում՝ հիգիենիկ, ռիթմիկ, բուժական: Ընդ որում՝ դրանց մեջ են ներառում ֆիթնեսի ուղղությունները: Մարմնամարզության ռուսերեն առանձին ծրագրերում կարելի է տեսնել մարմնամարզության առողջարարական հետևյալ ձևերը՝ շնչառական մարմնամարզություն, յոգա, պիլատես, սթրեչինգ, աերոբիկա, շեյֆինգ, մարտարվեստի առողջարարական տեսակներ (А-бокс, тай бо, аэробик-боксинг) և այլն: Մարմնամարզության առողջարարական ձևերը համակողմանիորեն վերլուծել են Յու. Վ.Մենիսինը և Ա.Վ.Մենիսինը: Ըստ վերջիններիս դասակարգման՝ մարմնամարզության առողջա-

րարական ձևերն են՝ կեցվածքը շտկող՝ աթլետիկական, ցատկացանցային, ռիթմիկ, բուժական, ջրային, վերականգնողական, մասնագիտակիրառական և հիգիենիկ վարժությունները: Բացի նշվածներից, վերջիններս մարմնամարզության առողջարարական ձևեր են համարում նաև ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը (մարմնամարզական ԸԶՎ-ով), էստաֆետային խաղերը, ֆիթնեսը, իզոտոնը (изотон), աերոբիկան, շեյֆինգը, սթրեչինգը, կալանետիկան, ցի-գունը, յոգան, ուշուն [4]:

Հայ գրականությունում մարմնամարզության առողջարարական և կիրառական ձևերը հստակ տարանջատված են: Արտադրական մարմնամարզությունը և բուժական մարմնամարզությունը համարվում են մարմնամարզության կիրառական ձևեր: Այսպիսով՝ մեկնաբանություններում նկատվում են որոշակի տարբերություններ:

Առողջարարական մարմնամարզության բոլոր ձևերում վարժությունները, որպես կանոն, լինում են՝ աերոբ, ուժային, ստատիկ, շնչառական, ռելակսացիոն (թուլացնող), հավասարակշռության, ձգողական, կեցվածքը շտկող:

Հարկ է նշել, որ ներկայումս աշխարհի տարբեր երկրներում, այդ թվում՝ Հայաստանում, մեծ տարածում է ստացել ֆիթնեսը: Մարմնամարզության առողջարարական ձևերը աստիճանաբար հա-

մարվում են ֆիթնեսի ձևեր: Մասնավորապես, ժամանակի ընթացքում, ֆիթնեսը <<ճնշելով>> անբարձրագույն, այն ներառեց իր մեջ: Ֆիթնեսը ֆիզիկոսությանը զբաղվելու համակարգ է, որը նախատեսում է ֆիզիկական մարզավիճակի ձեռքբերումն ու պահպանումը: Ըստ մասնագետների՝ ֆիթնեսը ներառում է ինտելեկտուալ, հուզական, սոցիալական ու հոգևոր բաղադրիչներ: Ֆիթնեսի տեսաբանները վերջինիս ծագումը կապում են Հին Հունաստանի հետ և համարում են, որ ներկայիս ֆիթնեսի արմատները գալիս են մ.թ.ա. 5-րդ դարից [5]: Ամեն դեպքում, չպետք է մոռանալ, որ <<ֆիթնես>> տերմինը պաշտոնապես առաջացել է ԱՄՆ-ում՝ 1970-ական թթ. (fitness – համապատասխանություն, լավ ֆիզիկական վիճակ): Ընդ որում, առաջին մարզումային ծրագրերը կազմվել են դեռ Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի տարիներին: Ձանձրույթից խուսափելու և ազատ ժամանակը ռացիոնալ օգտագործելու նպատակով վիրավորում ստացած ամերիկացի զինվորականները հիվանդանոցներում ազատ ժամանակ կատարում էին կցագնդերով տարբեր վարժություններ, մարզում էին որովայնի մկանները, կատարում էին վերձգումներ պտտածողից և այլն: Տարիներ անց այդ վարժությունները դարձան ֆիթնեսի հիմնական միջոցները և պարբերաբար կատարելագործվեցին: Ներկայումս տարբե-

րում են ֆիթնեսի տասնյակ ձևեր (պիլատես, բոդիֆլեքս, կալանետիկա, ստեպ-անբարձրագույն, քիք-անբարձրագույն, ակվատիկա, ֆիթնես յոգա, քրոսֆիթ, բոդիբիլդինգ, ֆիթնեսի պարային ձևեր և այլն): Ի դեպ, ֆիթնեսն ունի ոչ միայն առողջարական, այլև սպորտկիրառական նշանակություն: Շատ մարզիկներ (բասկետբոլիստներ, թենիսիստներ և այլն) պարբերաբար հաճախում են ֆիթնես ակումբներ և մարզվում հատուկ մշակված ծրագրերով:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

1. Պատմության տարբեր փուլերում մարմնամարզությունը որոշակի դինամիկայով զարգացում է ապրել և պարբերաբար առաջացել են նոր ձևեր: Դա նկատվում է նաև վերջին տասնամյակներում:

2. Վերջին հիսուն տարիների ընթացքում առաջացել են մարմնամարզության սպորտային և առողջարարական նոր ձևեր, որոնց մի մասը դեռ չեն ներառվել մասնագիտական գրական աղբյուրներում:

3. Ներկայումս աշխարհում գոյություն ունեն մարմնամարզության 15-ից ավելի սպորտային, 20-ից ավելի առողջարարական ձևեր:

4. Հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն գրական աղբյուրներում մարմնամարզության ձևերի մեկնաբանությունները որո-

շակիորեն տարբերվում են: Դրա հիմնական պատճառն այն է, որ մարմնամարզության բնագավառի մասնագետները դասակարգումներ կատարելիս համաձայնեցված չեն գործում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազարյան Ռ.Ն., Խիզանյան Ռ.Ս., Մարմնամարզություն, Երևան, Զանգակ-97, 2006, 232 էջ:
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др., Гимнастика. М.: «Академия», 2002. – 448 с.
3. Лебедихина, Т. М., Гимнастика: теория и методика преподавания. Екатеринбург: Урал. ун-та, 2017.-112 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
5. Сапожникова О. В., Фитнес. Екатеринбург: Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
6. Филиппович В.И., Теория и методика гимнастики: М.: Просвещение, 1971.- 448 с.
7. Шафикова Л.Р., Основы образовательно-развивающей гимнастики: Уфа: ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.
8. <https://www.topendsports.com/sport/list/gymnastics.htm>
9. <http://www.gymnastics.sport/site/>
10. <http://sportgymorn.ru/gymnastics-kinds/>

SPORTS AND RECREATIONAL DISCIPLINES OF GYMNASTICS

PhD of Pedagogy, Associate Professor H.S.Gasparyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: gymnastics, sports disciplines, recreational disciplines, history of gymnastics, contemporary disciplines.

The aim of the research is to identify sports and recreational disciplines of gymnastics.

The research methods and organization involve analysis of literary sources, documentary materials and questionnaire. More than 100 literary sources in foreign languages were studied. Gymnastics coaches, lecturers and sport journalists were surveyed in 2019-2020. As for analysis of documentary materials, we got acquainted with the tournaments organized by national and international gymnastics federations. Within this scope educational programs of different universities were observed.

The analysis of results revealed that specialists do not have complete information about modern disciplines of gymnastics. Many specialists and coaches (about 90 percent of respondents) reported not sufficient data on sports disciplines of gymnastics currently recognized by the International Gymnastics Federation. As a rule, coaches and sports journalists distinguish between 4 sports types of gymnastics (artistic and rhythmic gymnastics, sports acrobatics, trampoline gymnastics). This is mainly due to the fact that sports aerobics, parkour and gymnastics for all are not popular in Armenia, and trampolining has only in recent years begun to develop.

Over the last fifty years, new disciplines of sports and recreational gymnastics have emerged, some of which have not yet been introduced in professional literary sources. It's worth mentioning that in various countries classifications of gymnastics disciplines may differ.

Conclusion. Based on the research data there are more than 15 sports and more than 20 recreational disciplines of gymnastics in the world.

СПОРТИВНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

К.п.н., доцент Г. С. Гаспарян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: гимнастика, спортивные виды, оздоровительные виды, история гимнастики, современные виды.

Целью исследования является выяснение мнения специалистов о спортивных и оздоровительных видах гимнастики.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников и документальных материалов, анкетирование. Анализировано более 100 зарубежных литературных источников. В 2019-2020 годах были опрошены тренеры по гимнастике, преподаватели и спортивные журналисты. Использование анализа документальных материалов позволило ознакомиться с деятельностью национальных и международных федераций гимнастики. Были также изучены учебные программы разных вузов.

Анализ полученных результатов. В ходе анкетирования выяснилось, что специалисты не имеют полноценной информации о современных видах гимнастики. Многие специалисты и тренеры (около 90 процентов респондентов) не имели полноценной информации даже о современных спортивных видах гимнастики, которые признаны международной федерацией гимнастики. Как правило, тренеры и спортивные журналисты различают 4 вида спортивной гимнастики (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, батутная гимнастика). Это, в основном, обусловлено тем, что спортивная аэробика, паркур в Армении не имеют популярности, а батутная гимнастика начала развиваться только в последние годы.

За последние пятьдесят лет появились новые дисциплины спортивной и оздоровительной гимнастики, некоторые из которых еще не вошли в профессиональные литературные источники. Необходимо отметить, что в разных странах классификации дисциплин гимнастики отличаются.

Краткие выводы. Согласно результатам этого исследования в настоящее время в мире существует более 15 спортивных и более 20 оздоровительных видов гимнастики.

Հոդվածն ընդունվել է 25.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26. 04. 2021-ին: