

Գ.Ն.ԾԱՌՈՒԿՅԱՆ, Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ, Ֆ.Գ.ՂԱԶԱՐՅԱՆ

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՄՊՈՐՏ. ԱՆՑՅԱԼԸ ԵՎ ՆԵՐԿԱՆ  
(ուսումնամեթոդական ցուցումներ)

Երևան 2010

Տպագրման է երաշխավորել Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական  
պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը

Գրախոսներ՝ մանկ.գիտ.թեկնածու, պրոֆեսոր  
Լ.Ա.Սամվելյան

հոգ.գիտ.թեկնածու, պրոֆեսոր Յ.Ա.Բաբայան

Գ.Ն.Ծառուկյան, Վ.Բ.Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան Օլիմպիական  
սպորտ. անցյալը և ներկան.-Երևան.-Չեղինակային հրատարակություն.-  
2010. էջ

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հայտնի է մի իմաստուն ասացվածք. «Պատմությունը դա ապագան է հակառակ կողմից»: Այս արտահայտությունը պահպանում է իր խոր իմաստը և ֆիզիկական կուլտուրայի ու սպորտի բնագավառի վերաբերմամբ: Եվ իրավմամբ, որքան լավ մենք գիտենանք սպորտի, սպորտային պատրաստության պատմությունը, այնքան ճիշտ ու խորը կկարողանանք նախագուշակել նրա զարգացման ուղիները:

Սպորտի հայտնի չեխ պատմագիր Ֆրանտիշեկ Կրակին սպորտի պատմությանը առաջադրում է հետևյալ պահանջները. «Պրակտիկան սպասում է համապատասխան ինֆորմացիա ֆիզիկական կուլտուրայի անհայտացած համակարգերի, նրանց կառուցվածքի և որոշիչ գործոնների վերաբերյալ ներկայի և ապագայի զարգացման տենդենցների որոշման համար»:

Մենք ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի անցյալը ուսումնասիրում ենք նրա համար, որպեսզի հասկանանք ներկայի արդիականությունը: Մյուս կողմից, անցած ժամանակաշրջանների իմացությունը հնարավորություն է տալիս պարզել մարդկության ստեղծագործական գործունեության միասնությունը և բազմազանությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում: Պատահում է և այնպես, որ նկատելիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմության կրկնություն, որը տեղի է ունենում էլ առավել բարձր մակարդակում, մենք, իհարկե, խորն ենք հասկանում հասարակության կառուցվածքը և զարգացման օրինաչափությունները: Այդ բոլորը թույլ է տալիս մեզ ավելի լավ հասկանալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առանձնահատկությունները համաշխարհային պատմական պրոցեսում: «Ձառամյալ հնությունը բոլոր պարագաներում ապագա բոլոր սերունդների համար կմնա արտակարգ հետաքրքիր դարաշրջան»- գրել է Ֆ.Էնգելսը «Անտի-Ռյուրիհնգում»:

Մասնագետների կողմից անտիկ ժամանակում սպորտային պատրաստության կոնցեպցիաների ձևավորման նախադրյալների գիտենալը հնարավորություն կտա ճշտել գիտական գիտելիքների պատմական բնույթը, ավելի լավ հասկանալ մարզական

պատրաստության կապը բնական գիտությունների հետ, ինչպես նաև գիտելիքների տեղը գիտության և կուլտուրայի ընդհանուր էվոլյուցիայում:

Ներկա պատմավերլուծական ձեռնարկում, որը լուսաբանում է մարզական պատրաստության կոնցեպտուալ հարցերը անցյալ և ներկա ժամանակներում, մանրակրկիտ վերլուծվել են ու քննարկվել հայտնի պատմաբանների և ազգագրագետների (Սարաբոն, 1989, Յա.Գ.Գուրևիչ, 1986, Պավսանի, 1938, Է.Թեյլոր, 1939, Մ.Օ.Կոսվեն, 1953 և ուրիշներ), ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի պատմաբանների (Պ.Բոկին, 1910, Ս.Դ.Սինիցին, 1938, Ա.Օ.Գալուստյան, 1949, Գ.Շյոբել, 1967, R.Bloch, 1968, Ֆ.Մեզլե, 1959, Վ.Վ.Ստոլբով, 1975, Լ.Կուն, 1982, Կ.Պ.Աթոյան, 1985, Մ.Ս.Իսպիրյան, 2002 և ուրիշներ) աշխատանքներ:

Օլիմպիական սպորտում և նրա շուրջ կատարվող գործընթացների հասկացողությունն անհնար է՝ առանց սպորտային գործունեության կոնկրետ փաստերի վերլուծության: Բացի այդ, փաստերն անընդհատ առաջ են գալիս սպորտի հարաշարժության և կյանքի այլ բնագավառների հետ նրա փոխազդեցության արդյունքում: Սրա հետ կապված՝ մարզիկների, ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների և ընդհանրապես բոլոր քաղաքացիների համար շատ կարևոր է տեսադաշտում մշտապես պահել այն հիմնահարցերն ու գործընթացները սպորտում, որոնք կարող են ազդել մեր հասարակության ֆիզկուլտուրային-մարզական կյանքի վրա:

Օլիմպիական սպորտի և ժամանակակից կյանքի այլ ոլորտների փոխազդեցությունը կարող է դրսևորվել նաև իրականության այլ փաստերում, որոնք կունենան իրենց յուրահատկությունը: Սակայն իրական փաստերը ինչպիսի յուրահատկություն էլ որ ունենան, դրանք կարտացոլեն օլիմպիական սպորտի գործելու օրինաչափությունները ժամանակակից պայմաններում:

Այս գրքում մենք փորձել ենք անդրադառնալ հենց այդ օրինաչափություններին:

Անցյալի և ներկայի մարզական պատրաստության վերաբերյալ ստորև շարադրված նյութերը ունեն ոչ միայն ճանաչողական, այլև աշխարհայացքային նշանակություն: Աշխատանքը հասցեագրվում է ուսանողներին, դասախոսներին, տարբեր մարզաձևերի մարզիչներին, ինչպես նաև սպորտային մենեջերներին: Չի բացառվում նաև նրա օգտավետությունը հայցողների, մագիստրանտների, ասպիրանտների, գիտաաշխատողների համար:

# ԳԼՈՒԽ I. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՔ

## *1.1. Նախադրյալները*

Առաջին շարժումները, ինչպես հայտնի է կյանքի պրակտիկայից և հատուկ գիտական դիտումներից, ի հայտ են գալիս դեռևս արգանդային շրջանում: Օրինակ, պտղի մոտ 11-րդ շաբաթում գրանցվում է բռնելու, 13-ում՝ ծծելու ռեֆլեքս, 17-րդ շաբաթում պտուղը սկսում է աչքերը կկոծել (Ն.Ա.Բերնշտեյն, 1966): Բայց բոլոր դեպքերում ընդունված է որ մարդու առաջին շարժումը ծնվելուց անմիջապես հետո հանդիսանում է ճիչը: Այնուհետև նորածնի մոտ (10-12 օրեկան երեխա) հայտնվում են ռեֆլեքսների չորս ձևեր, կողմնորոշման (երեխան արդեն հետևում է լույսի աղբյուրին), ուտելիքի (շրթունքներին, այտերին մոտեցնելը երեխայի մոտ առաջ է բերում փնտրելու, բերանը բացելու ռեակցիա), ծծելու (երեխան սկսում է ծծել բերանում դրված մատը), կառչելու (բռնելու ռեակցիան): Մի փոքր ավելի ուշ հաջորդաբար առաջ են գալիս արտահայտված բռնելու Ռոբինզոնի ռեֆլեքսը, նստելու և կանգնելու դիրքերի հակաձգողական ռեֆլեքսները, Գոլանտի ողնաշարային ռեֆլեքսը, Բաուերի սողալու և քայլելու խաչաձև ռեֆլեքսները և այլն:

Աստիճանաբար կատարելագործվում են ձեռքերի և ոտքերի շարժումները, երեխան սովորում է վազել, ցատկել, կատարել նետումային շարժումներ, Տարիքի հետ միասին շարժումների պաշարը էլ ավելի ընդլայնվում և ընդարձակվում է:

Ոչ մի կասկած չկա, որ մարդու առաջին բնական և միևնույն ժամանակ կազմակերպված շարժողական գործունեությունը հանդիսանում է քայլքը: Որպես տեղաշարժման եղանակ քայլքը երևան է եկել հնադարյան մարդու հետ միասին, այլ կերպ ավելի քան միլիոն տարի առաջ: Այնուհետև քայլքին ավելացել են տեղաշարժման առավել բարդ ձևերը (լոկոմոցիաները)՝ վազքը, ցատկերը, նետումները, լողը, դահուկաքայլը, թիավարությունը և այլն:

Կա այսպիսի գիտություն – կինեզիոլոգիա (հունական կինետիկոս – շարժում և լոգոս - գիտություն): Կինեզիոլոգիան հանդիսանում է գիտության ուղղություն, որը զբաղվում է մարդկային մարմնի

շարժումների, շարժողական գործողությունների և նրանց օրինաչափությունների ուսումնասիրմամբ:

Կինեզիոլոգիայի հիմնադիրն իրավամբ համարվում է հին հունական փիլիսոփա Արիստոտելը (364-322 թթ. մ.թ.ա.): Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերմամբ «կինեզիոլոգիա» տերմինը սկսել է օգտագործվել 19-րդ դարի վերջերին: Դա գիտական հետազոտությունների այնպիսի ուղղություն է, որը զբաղվում է մարդկային մարմնի շարժումների և նրա շարժողական գործողությունների ուսումնասիրմամբ: Կինեզիոլոգիան որպես գիտություն մարդկային շարժողության մասին լայն տարածում է ստացել 1920-ական թվերին: Ներկայումս տարբերում են նրա հետևյալ բաժինները. մեխանիկական, ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և մանկավարժական:

Մարդու էվոլյուցիայի պատմական տվյալներից և շարժումների մասին գիտությունից – կինեզիոլոգիայից հայտնի են տեղաշարժերի չորս հիմնական տարատեսակներ. քայլք, վազք, ցատկեր և նետումներ: Մարդը քայլքում օգտագործում է իր շարժողական ներուժի 97 %-ը, վազքում՝ 93 %, ցատկերում՝ 40 % և նետումներում՝ 20 %:

Հիմնական շարժումների նշված տեսակները կազմում են մարդու շարժողական ընդունակությունների հիմքը: Իրականացնելով իր շարժողական ընդունակությունները մարդը կարող է հասնել ոչ միայն արտաքին արդյունքների, այլև բազմապատկել իր սեփական ուժերը: Եվ դա տրվում է ֆիզիկական վարժությունների օգտագործման ճանապարհով:

Ֆիզիկական վարժությունները, մասնագետների վկայությամբ (Լ.Կուն, 1982, Վ.Վ.Ստոլբով, 1975), ծագել են մոտավորապես 40-25 հազար տարի առաջ աշխատանքային շարժումներից և խաղերի հետ միասին առանձնացել են որպես մարդու գործնեության ինքնուրույն ձև:

Այս դեպքում առաջատար դերը պատկանել է աշխատանքային գործունեությանը: Ինքը՝ կյանքն է ստիպել մարդուն հնարամտել ֆիզիկական վարժություններ: Դրա համար հիմք են ծառայել աշխատանքի և որսորդության գործիքների ստեղծումը: Մարդը

պատրաստել է նիզակ որսորդության համար, սրել է այն, նորոգել, իսկ հետո որսորդության մեջ կիրառելու համար վարժվել է նրանով: Ահա այդպիսին են եղել ֆիզիկական վարժությունների առաջացման սկզբնաղբյուրները:

Մարդու և հասարակության զարգացման հետ զուգընթաց փոփոխվել են և ֆիզիկական վարժությունները: Առաջին ֆիզիկական վարժությունները եղել են բնական կիրառական շարժումները: Հետագայում հայտնվեցին վերացական կամ անալիտիկ, այլ կերպ մարդու կողմից հատուկ մտածված վարժություններ (օրինակ, ձողացատկ, սալտո և ուրիշներ): Ֆիզիկական և մարզական վարժությունների նոր ձևերի առաջացման մեջ էական նշանակություն, ինչպես հայտնի է, ունեցան աշխատանքի պայմանները: Օրինակ, կոնվեյերների ի հայտ գալը պատճառ հանդիսացավ ստեղծել արտադրական մարմնամարզություն: Օրինաչափ է նաև առանձին մարզական վարժությունների վերացումը (օրինակ, ծանրածոլի սեղմումը):

Մինչ մ.թ.ա. առաջին հազարամյակում առաջացել է կազմակերպված ֆիզիկական դաստիարակություն մի շարք հին ստրկատիրական պետություններում: Եվ, իհարկե, ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը կազմել են ֆիզիկական վարժությունները: Հենվելով չափազանց աղքատ գրականության տեղեկությունների վրա, որոնք վերաբերվում են մեր նախորդների կողմից շարժումների տարրերի (այսօրվա հասկացությամբ - ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերի) դիալեկտիկական մշտատև օգտագործմանը, կարելի է պատկերացնել շարժումների ձևերը էվոլյուցիայի ընթացքում (աղ. 1): Այստեղից հետոնում է, որ էվոլյուցիոն զարգացման հետ միասին շարժողական գործունեության զինանոցը մշտապես փոփոխվել, հարստացվել և կատարելագործվել է պարզ, բնակիրառական շարժումներից մինչ կոորդինացիոն չափազանց բարդ շարժումների, որոնք այսօր մարդը կատարում է ֆիզիկական կատարելագործման և իր շարժողական առավելագույն հնարավորությունների գնահատման նպատակով:



Հագարավոր տարիների ընթացքում մարդը բազմաթիվ կենդանատեսակների հետ գտնվել է «մրցակցության» մեջ՝ ուժի, արագաշարժության, ճարպկության և դիմացկունության առումով: Շարժողական այս ընդունակությունների զարգացմանը, բնականաբար, նպաստել են մի շարք շարժողական ամենօրյա գործողություններ ինչպիսիք են որսորդությունը, հատապտուղների և պտուղների հավաքումը, ձկնորսությունը: Որսորդության և ձկնորսության համար գործիքների պատրաստումը և կիրառումը նույնպես պահանջել են ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստականության պատճառով մակարդակ:

Ժամանակի ընթացքում նախնադարյան տեխնիկան աստիճանաբար փոփոխվել և կատարելագործվել է: Մարդիկ հասկացան, որ կարելի է համեմատել սեփական հնարավորությունները հայտնի կամ սովորական շարժումներում ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները և այլն: Բայց նախնադարյան մարդու սովորական շարժումները վերափոխվեցին մարզականի միայն այն դեպքում, երբ երկու մարդ սկսեցին մրցակցել ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության մեջ: Եվ դա կատարում էին իրենց ֆիզիկական ընդունակությունների ստուգման ճանապարհով առանց օգտապաշտական նպատակի:

**ՄԱՐԴՈՒ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՁԵՎԵՐԸ ԷՎՈԼՅՈՒՑԻԱՅԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ**

<p><b>Homo erectus</b> <i>(մարդ ուղղված)</i> <i>պիտեկանտրոպ</i> 1 միլիոն տարի առաջ</p>	<p><b>Homo habilis</b> <i>(մարդ հմուտ)</i> <i>սինանտրոպ</i> 250-200 հազար տարի առաջ</p>	<p><b>Homo sapiens</b> <i>(մարդ բանական)</i> <i>նեոանտրոպ</i> 60-35 հազար տարի առաջ</p>	<p><b>Homo aeterna</b> <i>(մարդ հավերժ)</i> այսօր</p>
<p>առարկաների բռնում, սողալ, մագլցում, թափեր կախից, մարմնի ուղղում, երկոտն քայլել, անկոորդինացված վազք, առարկաների անոորինացված նետումներ, ցատեր...</p>	<p>կոորդինացված քայլք, վազք՝ ցատկելով, ծանուֆան տեղափոխում, առավել ծանր առարկաների նետումներ...</p>	<p>քայլք մկանների համաձայնեցված աշխատանքով, առարկաների տեղափոխում, նետումներ, բազմոստնուններ, լող, թիավարության տարրեր...</p>	<p>բարդ մարմնամարզական տարրեր, բարդ ակրոբատիկական ցատկեր, ձևավոր չմշկասահքի և սինխրոն լողի բարդ տարրեր...</p>

Պատմությունը թույլ է տալիս մեզ նշելու, որ սպորտը ներկա հասկացությամբ և մարզական գործունեությունը որպես հասարակական կյանքի երևույթ ծագել են, հավանաբար, հին աշխարհում, նոր քարե դարում (5-3 հազարամյակներ մ.թ.ա.), ավելի ճիշտ առաջին քաղաքական պետության երևան գալու շրջանում՝ Աթենքում: Հատկապես այդ շրջանում սկսեցին առաջին անգամ անցկացվել ստուգումներ կապված ցեղերի առաջնորդների ընտրության հետ: Պատմաբանների վկայությամբ (Լ.Կուն, 1982, Կ.Պ.Աթոյան, 1985) այդ ստուգումները ունեին առավելապես խաղային և պարային բնույթ: Մյուս ստուգումը (փորձարկումը) հանդիսանում էր վերցատկը: Տղամարդը համարվում էր լիիրավ, եթե նա կարողանում էր իր հասակից բարձր ցատկել: Կատարվում էր ևս մի ստուգում՝ բուներանգի նետումը: Կարելի է ենթադրել, որ իսկբանե «սպորտը» և «սպորտային գործունեությունը» կոչված են եղել գնահատելու կոնկրետ հասարակական-տնտեսական և կենսունակության մակարդակը, որի սկզբնաղբյուրը հանդիսացել է նախնադարյան հասարակությունը: Գ.Ա.Դյուպերոնի (1924) կարծիքով սպորտի ծագման պատճառը հանդիսանում է ինքնական առաջացող սուբյեկտիվ գործոնը:

Ինչպես և վերևում, այստեղ մենք փորձել ենք ցույց տալ սպորտային շարժումների առանձին ձևերի զարգացման դիալեկտիկական, որոնք փոխակերպվել են ֆիզիկական վարժությունների զինանոց: Մեր դասակարգման մշակման հիմքում ընկած է Գ.Պարսոնսի (1985) կողմից տրված մարդկային ցեղի առաջադիմությանը նպաստած մեծ հեղափոխությունների դասակարգումը (աղ. 2): Այդուսակ 2-ից երևում է, որ արտադրության բնույթի և առանձնահատկությունների փոփոխման հետ միասին էվոլյուցիայի ընթացքում աստիճանաբար փոխվել է և ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերի և հատկապես մարզածների բնույթը:

**ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱՎԱՐԳՈՒՄԸ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ՑԵՂԻ ԱՌԱՋԸՆԹԱՑԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ**

<i>Մեծ հեղափոխությունները (ըստ Գ. Պարսոնսի, 1985)</i>	<i>Արտադրության բնույթը և առանձնահատկությունները</i>	<i>Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարրերի բնույթը</i>
<p><b>առաջին ՊԱԼԵՈԼԻՏԻԿ</b> (նախնադարյան հասարակություն) մինչև 7-6 դարը մ.թ.ա.</p>	<p>որսորդություն, պտուղների հավաում, կրակի ձեռք բերում, ձկնորսություն, հագուստի պատրաստում կենդանիների մորթիներից:</p>	<p>շարժումների տարբեր տեսակներ քայլքի, վազքի, ըմբշամարտի, փայտերի, քարերի, նիզակների նետումների, ցատկերի, պարերի ձևով:</p>
<p><b>երկրորդ ՆԵՈԼԻՏԻԿ</b> մինչև 3000 թ. մ.թ.ա.</p>	<p>տնտեսության վարում, խոտաբույսերի, մրգատու ծառերի աճեցում, վայրի կենդանիների ընտելացում, քարե կացնի օգտագործում, ատաղձագործություն և բրուտագործություն, ջուլհակություն, արհեստի բաժանումը գյուղատնտեսությունից:</p>	<p>որսորդություն ձին հեծած, ըմբշամարտ, ծանրությունների բարձրացում, սկավառականետում, վազք երկար հեռավորությունների վրա, լող, կռիվամարտ, երթևեկություն մարտակառքով:</p>
<p><b>երրորդ ՈՒՐԲԱՆԻՍՏԱԿԱՆ</b> մինչև մ.թ. 1700 թ.</p>	<p>կիրառական գիտության, տեխնիկայի զարգացում, արհեստական ոռոգման, գութանի, առագաստանավակի, աղյուսի, ապակու, արևային օրացույցի, գրի, բրոնզի, պողպատահալության առաջացում:</p>	<p>թիավարություն, ակրոբատիկա, սուսերամարտ, արևելյան մենամարտություն, խաղեր գնդակով, կռիվամարտ, դահուկարշավներ, նետածություն:</p>
<p><b>չորրորդ ԳԻՏԱՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ</b> սկսած 1700 թ.</p>	<p>ջուլհակի հաստոցի (1733), ավտոմեքենայի (1769), շոգենավի (1776), շոգեմեքենայի (1784), հեծանիվի (1801), հեռախոսի (1850), ռադիոյի (1864), հեռուստացույցի (1926), նեյլոնի (1938), լազերի (1956) գյուտը:</p>	<p>առագաստային և չմուշկային սպորտ, սպորտի տեխնիկական ձևեր, հեծանվասպորտ, բիաթլոն, թեմիս, ձևավոր չմշկասահք, գնդակային հրաձգություն, ջրադահուկորդներ, գեղալող:</p>

Այսպես, բնակիրառական ֆիզիկական վարժություններից ինչպիսիք են քայլքը և վազքը, որոնք մ.թ.ա. առաջին հազարամյակում արդեն դարձել էին սպորտային, հին քարե դարի հեղափոխությունից մինչև գիտատեխնիկականը մարզական վարժությունների բնույթը արտահայտիչ կերպով բարդացել է մինչև այնպիսի ձևերի, ինչպիսիք են բիաթլոնը, ջրադահուկները, գեղալողը, ֆրիստայլը և այլն:

Չենվելով պատմության և հնագիտության տվյալների վրա, մեր կողմից մշակվել է մի շարք մրցակցական ֆիզիկական վարժությունների ծագման ժամանակագրական աղյուսակ, որոնք հետագայում քաղաքացիական իրավունք ստացան, որպես պաշտոնական մարզաձևեր (աղ. 3):

Պարզվում է, որ ամենահին մարզական վարժություններն են հանդիսանում նետաձգությունը, ձիագնացությունը, սուսերամարտը, վազքը, ըմբշամարտը, դահուկաքայլքը, բռնցքամարտը, կարատեն, իսկ ամենաառաջինները, որոնք ճանաչում են ստացել որպես մարզաձևեր, հանդիսանում են սուսերամարտը, վազքը, ըմբշամարտը, բռնցքամարտը, ձիագնացությունը: Միևնույն ժամանակ երևում է, որ մի շարք ձևեր չնայած շատ հնուց հանդիսացել են մրցակցական վարժություններ, սակայն որպես պաշտոնական մարզաձևեր ձևավորվեցին զգալիորեն ուշ (նետաձգություն, դահուկաքայլք, մականախաղ, թիավարություն, ֆուտբոլ, կարատե):

Այսպիսով, պարզ երևում է, որ յուրաքանչյուր մարզաձև ունի իր առաջացման պատմական ապացույցը: Բայց միևնույն ժամանակ նոր մարզաձևերի, ֆիզիկական կուլտուրայի, շարժումների համակարգի առաջացումն ամբողջությամբ՝ միջնադարում (5-17-րդ դարեր), նոր (17-19-րդ դարեր) և նորագույն ժամանակաշրջանում (20-րդ դար) հիմնվել է հին հունական ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարրերի նվաճումների վրա:

Մեր ժամանակի սպորտի և օլիմպիզմի պատմությունը վկայում է այն մասին, որ ապագան կարող է ստեղծել մարզաձևեր, որոնց մասին մենք ենթադրել չենք կարող: Բայց վերջապես, տարբեր մարզաձևերի զարգացումը առանձին երկրում կախված է հասարակական կյանքի

պայմաններից, էկոնոմիկայից, գերիշխող գաղափարներից և տվյալ պետության քաղաքականությունից, կուլտուրայի, գիտության, տեխնիկայի,

Աղյուսակ 3

ՄԻ ՇԱՐՔ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱԳՐԱԿԱՆ ՊԱՏԿԵՐԸ

Ձևերը	Առաջ է եկել որպես շարժում	Սկսել է օգտագործվել որպես մրցակցական վարժություն	ճանաչվել է որպես մարզաձև	Ստեղծվել է միջազգային ֆեդերացիա
Վազք	500 հազ. տարի առաջ	3 հազ. տարի մ.թ.ա.	776 թ. մ.թ.ա.	1912 թ.
Նետաձգություն	12 հազ. տարի մ.թ.ա.	6 հազ. տարի մ.թ.ա.	1434 թ.	1931 թ.
Չիազնացություն	8 հազ. տարի մ.թ.ա.	5 հազ. տարի մ.թ.ա.	648 թ. մ.թ.ա.	1921 թ.
Ըմբշամարտ	6 հազ. տարի մ.թ.ա.	3 հազ. տարի մ.թ.ա.	708 թ. մ.թ.ա.	1912 թ.
Դահուկաքայլք	20 հազ. տարի մ.թ.ա.	3 հազ. տարի մ.թ.ա.	1555 թ.	1924 թ.
Չմշկավազք	4 հազ. տարի մ.թ.ա.	1742 թ.	1801 թ.	1892 թ.
Հոկեյ	4 հազ. տարի մ.թ.ա.	490 թ. մ.թ.ա.	1800 թ.	1908թ.
Թիավարություն	10 հազ. տարի մ.թ.ա.	700 տարի մ. թ.ա.	1715 թ.	1892 թ.
Բռնցքամարտ	7 հազ. տարի մ.թ.ա.	2 հազ. տարի մ.թ.ա.	688 թ. մ.թ.ա.	1920 թ.
Սուսերամարտ	5,5 հազ. տարի մ.թ.ա.	5 հազ. տարի մ.թ.ա.	1176 թ. մ.թ.ա.	1913 թ.
Գեղասահք	4 հազ. տարի մ.թ.ա.	1742 թ.	1864 թ.	1892 թ.
Ֆուտբոլ	1 դար մ.թ.ա.	900 թ. մ.թ.ա.	1801 թ.	1904 թ.
Գեղալող	1 դար մ.թ.	1892 թ.	1945 թ.	1952 թ.

Կարատե	1 հազ. տարի մ.թ.ա.	600 թ. մ.թ.	1955 թ.	1968 թ.
--------	--------------------	-------------	---------	---------



ռազմական գործի զարգացման մակարդակից, տվյալ ժողովրդի ավանդույթներից, աշխարհագրական և կլիմայական պայմաններից:

## 1.2. Հասկացություն սպորտի մասին և նրա զարգացման փուլերը

Մեր քաղաքակրթության պատմական զարգացման յուրաքանչյուր փուլում պահանջմունք է եղել մարդկանց շարժողական գործունեությունն ուղղել տվյալ հասարակության խնդիրների լուծման և կարիքաների բավարարման նպատակին: Այդ խնդիրները բխում են արտադրության ու երկրի պաշտպանության կարիքներից: Դրա համար մշտապես գոյություն են ունեցել մարդկային մարմնի խնամքի ու նրա շարժողական պատրաստականության բարձրացման որոշակի միջոցառումներ, որոնք մեծ ճանաչում են գտել բոլորի կողմից: Սակայն միշտ չէ, որ դրանք հիմնված են եղել որոշակի համակարգի վրա: Դրանք սովորաբար կրել են տարերային բնույթ:

Ժամանակակից իմաստով «սպորտ» հասկացությունը անգլերեն լեզվի մեջ է մտել 19-րդ դարում, իսկ ավելի ուշ՝ նաև ուրիշ լեզուների մեջ: Նախնական իմաստով այն նշանակել է զվարճություն, խաղ, որ կատարվում էր ֆիզիկական զանազան վարժությունների միջոցով: Մարզական վարժությունների առանձին տարրեր (քայլք, վազք, ցատկեր և այլն) ծագել են դեռևս հնագույն ժամանակակից: Դրանք նշանակալի զարգացման են հասել հին աշխարհի պետություններում, մասնավորապես, Հունաստանում, Հռոմում, Հայաստանում: Հետզհետե ազոնիստակա բառը (հուն. ազոն բառից, որը նշանակում է պայքար, մրցություն) սկսում է կազմել ֆիզիկական դաստիարակության աթենական ու սպարտական համակարգերի բովանդակությունը:

Ավելի ուշ լիովին հաստատվում է ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետությունը և մարդկանց առողջության ամրապնդման ու աշխատունակության բարձրացման համար նրանց կիրառման անհրաժեշտությունը:

Մ.թ.ա. վերջին հազարամյակում սպորտային վարժությունները ձեռք են բերում մրցակցական գունավորում, սկսում են անցկացնել մրցումներ, ինչպես, օրինակ, հին օլիմպիական խաղերը: Արդեն նկատվում էր, որ լավ

մարզիկը կարող է լինել նաև լավ զինվոր, որ սպորտային վարժությունների առողջարարական արժանիքներն առանձնապես բարձր են, երբ դրանք կատարվում են բացօթյա:

Երկրագնդի տարբեր մայրցամաքներում աստիճանաբար իր կողմը գրավելով բնակչության ավելի ու ավելի լայն խավերի՝ սպորտը դարձավ մասսայական երևույթ և իր վրա բևեռեց առողջարանների, բժիշկների, մանկավարժների ուշադրությունը:

Մի շարք հեղինակների կողմից (Ն.Ի.Պոնոմարյով, Ն.Գ.Օզոլին, Լ.Պ.Մատվեն, Ա.Վոլ, Ա.Ջեմիլսկի և այլն) փորձեր են կատարվել տալու սպորտի, որպես սոցիալական երևույթի, բնորոշումը: Այդ բնորոշումների մեջ սպորտն ըմբռնվում է որպես ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից ձև, յուրահատուկ մրցակցական գործունեություն, մարդու պայքար անձամբ իր և ուրիշների հետ, դաստիարակության միջոց ու հասարակական համապարփակ ինստիտուտ, թե որպես մարդու՝ շարժման պահանջումների բավարարման միջոց, դաստիարակության սոցիալական ինստիտուտ, որն ունի խաղային ֆիզիկական գործունեության բնույթ՝ ֆիզիկական ու հոգևոր ունակությունների զարգացման մակարդակի համադրման հետ և որպես մարդու դաստիարակչական, խաղային, մրցակցական ֆիզիկական գործունեություն և այլն:

Ընդհանուր բնորոշմամբ սպորտը կուլտուրական գործունեության տեսակ է, որ պատմականորեն կազմավորվել է մրցությունների և նրանց մասնակցելու համար հատուկ կերպով նախապատրաստվելու ձևով, որպես հասարակության դաստիարակության, առողջ ժամանցի կազմակերպման, գեղագիտական և այլ պահանջումների բավարարման միջոց ու մեթոդ:

Սպորտն ունի նեղ ու լայն ըմբռնում: Նեղ առումով սպորտը պարզապես մրցակցական գործունեություն է, մարդկանց ուժերի, ունակությունների ու վարպետության համեմատման միջոց: Լայն առումով նույնպես սպորտը մրցակցական, ինչպես նաև նրան նախապատրաստվելու, մարդկանց միջև փոխհարաբերություններ հաստատելու, սպորտային նշանակալի արդյունքների հասնելու գործունեություն է:

Չետևաբար, սպորտի ուրույն առանձնահատկությունը մրցակցական գործունեությունն է: Այն կազմավորվում է մրցումների համակարգի, նրանց վարելակարգի ու մրցավարման կանոնների առկայությամբ:

Սպորտը գեղեցիկ է, ազնիվ առանց փոխզիջումների տեղի ունեցող պայքարով: Սպորտում կարևոր է, որ մրցակիցները հարգեն միմյանց, որ հենց «պայքար» հասկացությունը համապատասխանի մարդկային հարաբերությունների գեղեցկությանը:

***Սպորտն ու նրա տարրերի առաջացման ակունքները:*** Որպես հասարակական գործունեության յուրահատուկ ոլորտ ֆիզիկական կուլտուրան ու սպորտը ծագել են 80000-8000 տարիներ առաջ: Այդ ժամանակաշրջանում են առաջին անգամ երևան եկել ոսկրե ծայրեր ունեցող նետող գործիքները, ինչպես նաև նետը (մոտ 12000 տարի առաջ): Կիրառվել են վազքի համադրական ձևեր, ցատկային շարժումներ:

Անասնաբուծության ու հողագործության զարգացման հետ (միջին ու նոր քարե դար, 8000-3000 թթ. մ.թ.ա.) վազքը, ցատկը, նետումները կորցնում են իրենց կենսունակությունը: Առաջին պլան են մղվում ձիագնացությունը, ըմբշամարտը, ծանրության բարձրացումը: Պատմությունը վկայում է, որ որոշ ինդուսական ցեղերում (տարախումարա) եղել են մարդիկ, որոնք կարող էին առանց հանգստի վազել մի քանի հարյուր կիլոմետր: Մի այլ ցեղի (վախուալ) ներկայացուցիչներ կարող էին բարձրացատկել երկու մետր՝ ոտքերի հրումով: Տարածված կարծիք է եղել, որ տղամարդը պետք է իր հասակից ավելի բարձր ցատկի:

***Սպորտը հին աշխարհում (4 դ. մ.թ.ա. – 476 թ. մ.թ.):*** Հին աշխարհի շրջանները համարվում են Հին արևելքը (Եգիպտոս, Հնդկաստան, Չինաստան), Անտիկ Հունաստանը և Հռոմը: Հենց սրանք էլ 4-րդ դարում մ.թ.ա. դարձան մարդկային կուլտուրայի ու քաղաքակրթության օրրաններ: Մ.թ.ա. 2-րդ դարաշրջանում Հունաստանում հայտնաբերվեց առաջին մարտակառքը: Անտիկ Հունաստանի մի հեղինակ, Կիկուլի անվամբ, գրեց «Մարզման գիրք», որը ձիերի մարզման մեթոդական ձեռնարկ է (1360 թ., այն թարգմանել է եվրոպական լեզուներով): Այդ ժամանակաշրջանում երևան եկան լողը, որը հիշեցնում է ժամանակակից կրոլ լողաճը, նիզակի նետումը, սուսերամարտը, ակրոբատիկայի տարրերը: Այս բոլորը վկայում

են այն մասին, որ գերիշխող տեղ է սկսում գրավել ֆիզիկական համակողմանի պատրաստության սկզբունքը: Ֆիզիկական վարժությունների բոլոր տեսակներն անց էին կացվում մրցակցության ձևով, և, իզոր չէ, որ արդեն մ.թ.ա. 2-րդ դարում կային նաև մրցավարներ:

Ավելի ուշ, մ.թ.ա. 1-ին դարում Յնդկաստանում երևան եկավ յոգերի համակարգը, Չինաստանում՝ բուժական մարմնամարզությունը, գնդակախաղը, Հունաստանում՝ թիավարությունը, անտիկ մարմնամարզությունը և ֆիզիկական դաստիարակության՝ աշխարհում առաջին հունական համակարգը: Այդ ժամանակներում Օլիմպիայում կառուցվեցին 5 ստադիոններ, իսկ 776-ից (մ.թ.ա.) սկսեցին անցկացվել օլիմպիական առաջին խաղերը: Խաղերի ծրագրի մեջ մտնում էին՝ վազքը, պենտատլոնը (հնգամարտը), ըմբշամարտը, կռիվամարտը և մարտակառքերով արշավը: Հին հույները աներևակայելի էին համարում, որ մարդ չգբաղվի մարմնամարզությամբ: Այն մարդուն, որ կարողանում էր գրել ու կարդալ, բայց լողալ չգիտեր, կոչում էին «հաշմանդամ»: Օլիմպիական խաղերի նախապատրաստվելու շրջանում հույները կիրառում էին ուժ ու դիմացկունության, դաստիարակության, մարմնամարզության ձևավորման յուրահատուկ մեթոդներ, տարբերակում էին քառօրյա միկրոցիկլեր և քառամյա մակրոցիկլեր:

Մ.թ.ա. երկրորդ դարում Հին Հռոմում ծագեց գլադիատորությունը:

*Սպորտը միջին դարերում (5-17-րդ դ.դ.):* Տարբեր ժամանակներում աշխարհի տարբեր մասերում ժողովուրդները, իրենց հասարակական կարգին ու ապրելակերպին համապատասխան, գործածել են ֆիզիկական կուլտուրայի ու սպորտի տարբեր ձևեր ու տարրեր: Այդ պրոցեսի վրա ազդեցություն են ունեցել ժողովուրդների ավանդույթները ինչպես նաև բուդդիզմը, քրիստոնեության ու իսլամի ծագումը: Դա հատկապես բնորոշ է ֆեոդալիզմի դարաշրջանի համար, երբ Եվրոպայում լայն տարածում ունեցր ասպետական դաստիարակությունը: Ասպետները պարտավոր էին իմանալ՝ լողալ, ձի վարել, որս անել, նետ արձակել, սրամարտել, խաղալ զվարճալի խաղեր, պարել, ոտանավորներ ընթերցել: Տարածված էին ասպետական գոտեմարտերը՝ սպորտի տարբեր տեսակների տարրերի կիրառմամբ:

Սպորտային շարժման զարգացման վրա միջին դարերում նշանակալից էր նաև Վերածննդի դարաշրջանի (14-16-րդ դ.դ.) դերը: Բուռն կերպով զարգացան իմաստասիրությունը, բնագիտությունը, արվեստը, մանկավարժական միտքը, ֆիզիկական կուլտուրան ու սպորտը: Վերջիններիս տարատեսակներից տարածվեցին գնդակախաղը, հեծելասպորտը, սուսերամարտը, թիավարությունը, չմշկասահքը, հրաձգությունը, ֆուտբոլը, պարարվեստը: Քաղաքացիական նոր իրավունքներ ստացավ ֆիզիկական պատրաստության համակարգը: Դպրոցներում շաբաթը մեկ օր նվիրվում էր հանգստամիջոցների՝ սպորտային շարժումների կիրառումով զվարճությունների: Դպրոցական ծրագրերի մեջ մտցնում էին սպորտի այնպիսի ձևեր, ինչպիսիք էին՝ ձիավարությունը, սուսերամարտը, պարերը:

Այդ նույն ժամանակ Ասիայի երկրներում (Չյնաստան, Յնդկաստան, Ճապոնիա) լայնորեն տարածվել էին նետաձգությունը, սամբո ըմբշամարտը, լողը եռամարտը (ըմբշամարտը, նետաձգությունը, ձիարշավը), սահնակներով վայրէջքը, գնդակախաղը սառույցի վրա: Բայց և այնպես միջին դարերում ժամանակակից հասկացողությամբ սպորտային շարժման պաշտամունք գոյություն չունեին:

Վերածննդի դարաշրջանում Եվրոպայի համարյա բոլոր երկրներում տարածված էին մարմնամարզական վարժությունները: Այնուամենայնիվ այդ ժամանակ ֆիզիկական վարժությունների շատ տեսակներ ու շարժումներ տարբեր հիմք դարձան սպորտի ժամանակակից տարատեսակների զարգացման համար:

*Սպորտը միջնադարից նոր ժամանակների անցնելու ժամանակաշրջանում (17-18-րդ դ.դ.):* 17-րդ դարում երևան եկավ «ջենտլմենների սպորտը», որը տարածում գտավ արիստոկրատիայի և հարուստ բուրժուազիայի միջավայրում, որի համար հիմք ծառայեցին բռնքամարտի, վազքի և ձիարշավի մրցումների ժամանակ կնքվող առևտրական գործարքները:

Այդ ժամանակաշրջանում ծագեցին քայլքը և պրոֆեսիոնալ վազքը: 1806 թ. հրատարակվեց Դ.Սինկլերի «Աթլետիկական վարժություններ» գիրքը (աթլետիկական վարժություններ ասելով հեղինակն ի նկատի ունի

բռնցքամարտը և ընթշամարտը), որի մեջ առաջին անգամ արտահայտվեցին սպորտով զբաղվող մարդկանց կենսակարգի հարցերը և օրը երկու անգամ մարզվելու գաղափարը:

18-րդ դարի կեսերին երևան եկան սպորտի նոր ձևեր՝ առագաստանավային սպորտը, չմշկասահքը (1722 թ.), ձևավոր չմշկասահքը (1742 թ.), կրիկետը (1766 թ.): 18-րդ դ. մշակվեցին նաև սպորտի տարբեր տեսակների մրցությունների առաջին կանոնները: Դրանք սովորաբար փոխադարձ կապի մեջ էին լինում այն խաղագուճարների հետ, որոնք դրվում էին գրագների ընթացքում:

Այդ ժամանակաշրջանի նորամուծություններից են նաև բռնցքամարտի մեջ քաշային երեք կարգեր (թեթև, միջին, ծանր) մտցնելը, վազքի մեջ տարբեր տարածություններ սահմանելը, ձիարշավի և կրիկետի համար միավորներ ու քվեագնդակներ մտցնելը (1746-1786 թթ.):

Այն ժամանակվա ականավոր մտածողների ու մանկավարժների (Ժ.Ժ.Ռուսսո, 1712-1778 թթ., Յ.Յ.Պեստալցցի, 1746-1827 թթ., Ի.Կ.Գուտս-Մուտս, 1759-1839 թթ.) աշխատությունների շնորհիվ առաջ քաշվեց անհատի համակողմանի զարգացման գաղափարը: 1807 թ. Յ.Յ.Պեստալցցին հրատարակեց իր «Տարրական մարմնամարզություն» աշխատությունը, որի մեջ հանձնարարում էր պարապել սուսերամարտ, չմշկասահք, պարեր, ընթշամարտ, սպորտային խաղեր: Ի.Կ.Գուտս-Մուտսը տվեց անտիկ օլիմպիադաների նման չորս տարին մեկ անգամ միջազգային խաղեր կազմակերպելու գաղափարը:

1774 թ. Բերնատ Բազեդովի կողմից Ֆրանսիայում կազմակերպվեց առաջին բարեգործական հաստատությունը: Նա զբաղվում էր ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրան ու սպորտը ներդնելու, ֆիզիկական կուլտուրայի ու սպորտային նվաճումների միջև սերտ կապեր հաստատելու գործով: 18-րդ դ. երկրորդ կեսին ծագեցին տուրիզմն ու ալպինիզմը: 1786 թ. շվեյցարացիներ Ժ.Բալման ու Մ.Պակարը առաջին անգամ նվաճեցին Եվրոպայի ամենաբարձր լեռան՝ Մոնբլանի (4807 մ) գագաթը:

*Նոր ժամանակների սպորտը (18-րդ դ. վերջ – 20-րդ դ. սկիզբ):*  
Պատմական տեղեկությունները վկայում են, որ սպորտի շատ տեսակների

հայրենիքն Անգլիան է: 1801 թ. Լոնդոնում Ջոզեֆ Ստրատը հրատարակեց «Սպորտը և անգլիական ժողովրդի զվարճալիքները» գիրքը: Հենց Լոնդոնում, հիմնվեց առաջին սիրողական թեթև աթլետիկական ակումբը, որի օրինակին հետևեցին նաև սպորտի այլ ձևերի ներկայացուցիչները. թիավարությունը՝ Գերմանիայում, ալպինիզմը՝ Շվեյցարիայում ու Իտալիայում, խոտի հոկեյը՝ Հնդկաստանում, լողը՝ Ավստրալիայում, բասկետբոլը՝ ԱՄՆ-ում:

1870 թ. անցկացվեցին առաջին պաշտոնական մրցումները Փարիզում հեծանվային սպորտից, Սիդնեյում՝ լողից և այլն:

Այդ նույն ժամանակաընթացքում երևան եկան ֆիզիկական դաստիարակության առաջին ազգային համակարգերը՝ գերմանականը, շվեդականը, չեխականը, ֆրանսիականը, ռուսականը:

ԱՄՆ-ի և Անգլիայի օրինակով տարբեր երկրներում սկսեցին ընդունել, որ սպորտը ոչ միայն զվարճություն, այլև բոլոր առումներով՝ օգտակար զբաղմունք: Աստիճանաբար աճում էր սպորտային պատրաստության նշանակությունը:

19-րդ դ. կեսին մոտ, բացառությամբ Աֆրիկայի երկրների, չկար մի երկիր, որտեղ արմատներ ձգած չլիներ ժամանակակից սպորտային գործունեության որևէ ձև: Սկսեցին միջազգային մրցումներ անցկացվել չմշկասահքից, կրոսավազքից, հրաձգությունից, առագաստանավային սպորտից, թեթև աթլետիկայից, հեծանվային սպորտից և սպորտի ձմեռային ձևերից: Ջարթոնք ապրեցին սպորտի ազգային ձևերը: Դարի վերջին քառորդում ստեղծվեցին առաջին միջազգային մարզական ֆեդերացիաները՝ մարմնամարզության (1881 թ.), թիավարության (1892 թ.), չմշկասահքի (1892 թ.):

Մոտավորապես այդ ժամանակաշրջանում երևան եկան սեպավոր կիսակոշիկները վազորդի համար, ռինգն ու ձեռնոցները՝ բռնցքամարտում, գորգը՝ ըմբշամարտում, քաշային կարգերը՝ ծանրամարտում, երկաթյա չմուշկները՝ չմշկասահքում և այլն: Ծագեցին մարզման առաջին մեթոդները թեթև աթլետիկայում: Քանի որ այն ժամանակ սպորտի ձևերը դեռևս սահմանազատված չէին, մարզիկները մի տեսակ ունիվերսալներ էին՝ «բոլոր ձևերի մեջ վարպետներ»: Նեղ մասնագիտացումը, որպես այդպիսին,

այն տարիներին գոյություն չունեն, բացի սպորտի պրոֆեսիոնալ տեսակներից:

1896 թ. վերսկսվեցին ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, որոնց նախաձեռնողը եղավ ֆրանսիացի Պիեռ դը Կուբերտենը: Դարավերջին առաջին փորձերն արվեցին սպորտային գործունեության բժշկական վերահսկման ուղղությամբ:

*Նոր դարաշրջանի սպորտը (1900-1945 թթ.):* Մեր դարասկզբին սպորտի տեսությունն ու մեթոդիկան, ինչպես նաև սպորտի տարբեր ձևերը շարունակում էին բուռն կերպով զարգանալ: Երևան եկան նոր ստանդարտ տարածություններ, տիպային մարզական սարքավորումներ: Սկսվեցին գիտական որոնումներ կատարվել սպորտի տեխնիկայի ու տակտիկայի հարցերի, մարզման մեթոդների կոորդինացման ուղղությամբ: Սկսեցին տարբերակել առանձին շարժողական ընդունակությունները՝ ուժը, դիմացկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը: Քննարկվում էր բեռնվածության ծավալը մեծացնելու անհրաժեշտության հարցը: Լաուրա Պիկալի աշխատությունների շնորհիվ գոյության իրավունք ստացավ մարզման նոր մեթոդը (1930), որը սկսեց կիրառվել ցիկլային մարզաձևերում: Ծագեց սպորտի մեկ մարզաձևում մասնագիտանալու տեսությունը. առաջացան նոր մարզաձևեր՝ ոլորապտույտ վայրէջքը, սավառնակային սպորտը, ջրագնդակը: Մինչև 1930 թ. կազմակերպվեցին միջազգային նոր ֆեդերացիաներ՝ հեծանվային սպորտի, ֆուտբոլի, թենիսի, ըմբշամարտի, սուսերամարտի, ծանրամարտի, շախմատի, բասկետբոլի, դահուկային սպորտի: Դարասկզբից մինչև 1945 թ. անցկացվեցին ինն օլիմպիական խաղեր (1900, 1904, 1908, 1912, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936 թթ.):

ԽՍՀՄ-ում 1923 թ. հունիսին ստեղծվեց ֆիզիկական կուլտուրայի համամիութենական խորհուրդը, իսկ 1931 թ. մտցվեց ՊԱՊ համամիութենական համալիրը, 1935-ին՝ համամիութենական միասնական սպորտային դասակարգումը:

Նման կառույցներ ձևավորվեցին և Հայաստանում: Արդեն սահմանվել էին մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության, մարզման պարբերացման սահմանները: Ստեղծվեցին մարմնամարզության, վոլեյբոլի, լողի,



ծողացատկի, բռնցքամարտի հատուկ դպրոցներ, սկսեցին զարգանալ սպորտի տեխնիկական ձևերը: 1945 թ. Հայաստանում սկսեց գործել ֆիզիկական կուլտուրայի առաջին և եզակի ինստիտուտը:

**Սպորտի ժամանակակից փուլի զարգացումը:** 1941-1945 թթ. Հայրենական Մեծ պատերազմից հետո մեր երկրում աստիճանաբար սկսեցին վերանալ նրա հետևանքները: Երկրի բոլոր բուհերում կազմակերպվեցին ֆիզիկական դաստիարակության ու սպորտի ամբիոններ, ֆիզիկական դաստիարակությունից մտցվեցին պարտադիր պարապմունքներ (շաբաթը երկու անգամ), մշակվեցին ուսումնական նոր ծրագրեր: Հետզհետե ընդարձակվեցին սովետական մարզիկների նաև միջազգային կապերը. 1952 թ. առաջին անգամ նրանք մասնակցեցին Հելսինկիի 15-րդ օլիմպիական խաղերին, այդ թվում և հայ մարզիկներ:

Սպորտի տեսության ու մեթոդիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեցին հայտնի սպորտային մանկավարժներ, ֆիզիոլոգներ, կենսաքիմիկոսներ, հոգեբաններ Ն.Գ.Օզոլինի, Ա.Դ.Նովիկովի, Լ.Պ.Մատվեևի, Ա.Ա.Տեր-Հովհաննիսյանի, Վ.Ս.Ֆարֆելի, Ա.Յ.Պունիի և ուրիշների աշխատությունները: 1956 թ. սկսեցին անցկացվել նախկին ԽՍՀՄ-ի ժողովուրդների ամառային, իսկ 1962-ից ձմեռային սպարտակիադաներ:

**Սպորտի զարգացումը Հայաստանում:** Հնուց ի վեր հայկական ժողովրդական իմաստությունը բարձր է գնահատել մարդու ֆիզիկական տվյալները, որպես նրա գործունեության անհրաժեշտ հիմք: Ֆիզիկական տվյալներ չունեցող մարդը գնահատվում է որպես «կիսամարդ»: Ժողովրդի պատկերացմամբ տղամարդը պետք է լինի առողջ, ուժեղ, ճարպիկ, կարողանա տանել դժվարություններ և պահել իր խոսքը:

Պատմական տեղեկություններ (Մովսես Խորենացի, Փավստոս Բուզանդ և այլն) տվյալներով Հայաստանում բնակչության ֆիզիկական պատրաստությամբ զբաղվում էին փորձառու ռազմիկ-մարզիկները, որոնց անվանում էին մարզիչ: 6-7 տարեկանից կիրառվում էին այնպիսի մարզաձևեր, ինչպիսիք էին՝ վազքը, ցատկերը, ծանրության բարձրացումը, լողը, ռազմական վարժությունները, պարերը, խաղերը և այլն:

Տարբեր դարաշրջաններում ու տարբեր երկրներում սպորտի զարգացման առաջավոր գաղափարները թափանցել են նաև հայկական իրականություն:

Հայտնի է, որ Մեսրոպ Մաշտոցը ռազմաֆիզիկական դաստիարակություն է ստացել Հունաստանում: Մեծ լուսավորիչ Խաչատուր Աբովյանը, որը հրաշալի կերպով գիտեր իր ժամանակի ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր համակարգերը, մարմնամարզության ու հայկական ժողովրդական խաղերի կրթոտ պրոպագանդիստն էր: Բժիշկ Լևոն Տիգրանյանը անձամբ մարմնամարզություն էր դասավանդում Երևանի նահանգի դպրոցներում, նա ստեղծեց հայկական մարմնամարզական ընկերությունը (1882 թ.):

19-րդ դարում Հայաստանում հաճախ սպորտի զարգացման ջատագովներ դառնում էին այն երիտասարդները, որոնք ուսում էին ստանում Մոսկվայի, Կազանի, Կիևի, Դորպատի համալսարաններում:

Դարի առաջին կեսում Անդրկովկասում սկիզբ դրվեց հայրենական ալպինիզմի զարգացմանը: 1829 թ. սեպտեմբերի 27-ին մեծ Արարատի գագաթը բարձրացան Տարտուի (Դորպատի) համալսարանի պրոֆեսոր Պարրոտն ու Խաչատուր Աբովյանը Ալեքսեյ Ջոորովենկոյի, Մատվեյ Չականովի, ուղեցույցներ Հովհաննես Այվազյանի և Մուրադ Պողոսյանի հետ, Այսպիսով, Խ.Աբովյանն առաջին հայ ալպինիստն է: Ավելի ուշ ուրիշ շատ հայեր (Ա.Մկրտչյան, Ե.Ղուկասով, Ս.Սարկիսյան, Ու.Ավագով, Ռ.Մարտիրոսյան, Գ.Անանյան, Ա.Սարկիսով և այլն) նվաճեցին Արարատի գագաթը:

Ներկայումս (2010 թ.) մեր երկրում կիրառվում են չորս տասնյակից ավելի մարզաձևեր, գործում են 165 մարզադպրոցներ, 3.900 ուսումնամարզական խմբեր, ուր կանոնավոր մարզվում են շուրջ 44 հազար մարզիկներ: Ուսումնադաստիարակչական աշխատանքներ են վարում 1841 մարզիչներ:

### ***1.3. Սպորտային պատրաստության համակարգի ձևավորումը և զարգացումը***

ժամանակակից գիտությունը անսահմանորեն լայնացնում է մեր գիտելիքների սահմանները, որտեղ նեցուկը հանդիսանում է պատմությունը: Պատմության նկատմամբ հետաքրքրությունը վերջին ժամանակներում մեծ է, քան երբեք: Դա բնական է և հասկանալի. պատկերացում կազմել ժամանակակից բարդ ու փոփոխվող աշխարհում դժվար է և թերևս անհնար, առանց անցյալի իրադարձությունների ըմբռնման, առանց պատմության խոր իմացության:

Մի քանի հազարամյակ մինչև մեր դարաշրջանը Հունաստանում և Արևելքում կազմավորվեցին մեծ քաղաքակրթություններ, որոնց խորքում ծնունդ առան գաղափարներ, որոնք հանգեցրեցին կյանքի բոլոր ոլորտների գիտական իմացության, այդ թվում և շարժման (մոտորիկա), մարդու շարժումների ոլորտի իմացության:

Ավելի քան 2000 տարի առաջ հույները հասկացան, որ մարդը՝ հրաշք է և գիտակցեցին նրա հզորությունը: Առաջին անգամ մարդկային ցեղը հասկացավ, գիտակցեց ինքնիրեն:

Ցանկացած աշակերտ այսօր կարող է պատմել Վեզուվիի 79 թ. ժայթքման մասին, հին Եգիպտոսի պատմությունների, փարավոնների և սկյութների մասին, կարող է թվել անտիկ և հին աշխարհի գիտնականներին՝ Պյութագորին և Պլատոնին, Դավիթ Անհաղթին և Մխիթար Գոշին, Միխայիլ Լոմոնոսովին և Կոնստանտին Ուշինսկուն, Չարլզ Դարվինին և Խաչատուր Աբովյանին:

Անգլիացի ազգագրագետ Է.Թեյլորը (1939) հին աշխարհի վերաբերյալ իր հայտնի աշխատանքում գրել է, որ նախնադարյան մարդը տիրապետել է էմպիրիկ լայնածավալ գիտելիքների: Նա գիտեր, որ կրակը այրում է, իսկ ջուրը թացացնում, որ ծանր առարկան սուզվում է, իսկ թեթևը՝ լողում, գիտեր, որ բույսերն են պիտանի սննդի համար, որոնք՝ թունավոր: Որոշ իմաստով նախնադարյան մարդը զուգակցում էր քիմիկոսի և ֆիզիկոսի, մաթեմատիկոսի և վիրաբույժի գիտելիքները: Հատկապես այդ գիտելիքների հիման վրա սկսեց ստեղծվել ներկա գիտությունն ընդհանրապես, ինչպես նաև գիտությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ:

Պատմության արժեքը կայանում է նրանում, որ հատկապես շնորհիվ պատմության մենք իմանում ենք, թե ինչ են արել մեր նախնիները, ինչ են իրենցից ներկայացրել մարդկային կուլտուրայի գործունեության կոնկրետ բնագավառում, մոտավորապես մարդկանց ֆիզիկական ու մարզական պատրաստության ոլորտում:

Մարզական պատրաստության պատմությունն ունի ոչ միայն գիտական, կիրառական, ճանաչողական, այլև կարևոր աշխարհայացքային նշանակություն: Որպես պատմական գիտության մասերից մեկը, նա հետազոտում է շատ բարդ և բազմաֆունկցիոնալ երևույթներից մեկը մեր հասարակության կյանքում (Ն.Ի.Պոնոմարյով, 1970, Վ.Վ.Ստոլբով, 1975, Լ.Պ.Մատվեև, 1977): Դրա հետ մեկտեղ, հարկ է լինում գիտակցել, որ տվյալ գիտության մեթոդոլոգիական պրոբլեմները մշակվել են ոչ լիարժեք և այստեղ մարզական պատրաստության պատմությունը զգալի չափով ետ է մնում թեկուզ և նրան սպասարկող գիտության ճյուղերից: Խոսելով մարզական պատրաստության մեթոդոլոգիական կոնցեպցիաների մասին, հարկավոր է դիտել որոշ պատմական կատեգորիաներ, որոնք որոշիչ են այդ բնագավառի գիտելիքների համար:

Առաջին, պատմական փաստերի առկայությունը: Բնական է, որ մարդկային հասարակության զարգացումը մեզ թողել է պատմական փաստեր վաղ սերունդների մարզական պատրաստության մասին: Ֆ.Էնգելսը նշել է, որ «ցանկացած գիտության բնագավառում պետք է ելնել մեզ տված փաստերի տվյալներից»: Անցյալի մեծահարուստ ժառանգության ուսումնասիրումը թույլ է տալիս նշել, որ գիտության պատմական փաստերը իրենցից ներկայացնում են իմացության մեջ ռացիոնալ և զգայական ձուլվածք, իսկ յուրաքանչյուր փաստում կենտրոնացվում է անցյալը, որն արտահայտվում է իրականությունում: Պատմության փաստերի նկարագրումը հանդիսանում է կոնկրետ բնութագիրը կոնկրետ երևույթի, նրա զարգացման, նրանում բացահայտվում են ուսումնասիրվող օբյեկտի գծերը և հատկանիշները, նրա փոխադարձ կապերը (Լ.Ս.Սերգոն, 1970): Պատմական որևէ փաստի բացատրումը ըստ Ն.Վ.Օռլովի (1970) պետք է ունենա հետևյալ կողմերը. հետազոտվող փաստի նախորդող վիճակի ծագումնաբանական նկարագրումը (իրադարձություն, երևույթ), դիտվող

երևույթի առաջացման պատճառների ծագումնաբանական բացատրումը և հայտնաբերումը:

Այդ դեպքում հեղինակներից ոմանք պատմական փաստը քննարկում են որպես իրականության ռեալ երևույթ, որպես իրադարձություն, պրոցես, գործողություն, որն իրականում եղել է պատմության ընթացքում (Ն.Մ.Դորոշենկո, 1968, Գ.Մ.Իվանով, 1909): Մյուսները պատմական փաստը համարում են ոչ թե իրադարձությունը, այլ գիտելիքը իրադարձության մասին, որը ձեռք է բերվում պատմական նյութերի վերլուծման շնորհիվ (Ա.Ի.Ուվարով, 1965, Վ.Ն.Օռլով, 1970):

Պատմական փաստի բնության, նրա բովանդակության և ֆունկցիաների, պարզաբանումը Ն.Ի.Պոնոմարյովի (1972) կարծիքով կարևոր է հակագիտական այն հայացքների դեմ պայքարելու համար, որոնք պատմական փաստը դիտում են որպես սուբյեկտիվ երևույթի անստույգ տրամաբանական կառուցվածք, որպես մտքի հատկություն կամ ճանաչվող օբյեկտի ստեղծագործական արդյունք: Պատմական փաստը հեղինակի արտահայտությամբ որոշվում է որպես իրական կոնկրետ պատմական երևույթ: Այդ իմաստով Ն.Մ.Դորոշենկոն (1971) քննադատում է այն մասնագետներին, որոնք գտնում են, որ իրադարձությունը, որը տեղի է ունեցել պատմության մեջ անհետ կորչել է հավիտենությունում, այդ պատճառով օբյեկտը անհայտացել է: Պատմաբանները և նեղ մասնագետները, ընդհակառակը, աղբյուրների և սեփական պատկերացումների հիման վրա կառուցում կամ ստեղծում են փաստեր ըմբռնելով դրանք կախված սոցիալական այն խմբի հայացքներից, որոնց նրանք վերաբերվում են: Այդ պատճառով գիտության փաստը տարբերվում է իրականության փաստից: Իրականում իրականության փաստերը և գիտության փաստերը խստորեն փոխկապակցված են միմյանց հետ (Ն.Ի.Պոնոմարյով, 1972): Օրինակ, օլիմպիական խաղերի վերակառուցումը տեղի ունեցավ 1896 թ. Յունաստանում, այլ կերպ որոշակի ժամանակում և որոշակի տեղում:

Այս բոլորը պատմական փաստեր են, բայց մեզ նրանք հայտնի են դառնում աղբյուրների օբյեկտիվ ինֆորմացիայի և նրանց գիտական մշակման շնորհիվ: Միևնույն ժամանակ պարզ է (Ն.Մ.Դորոշենկո, 1968), որ

պատմական փաստի սպառիչ բնութագիրը հնարավոր է միայն փաստի ուսումնասիրումը գոյաբանական, պատմաբանական, իմացաբանական, մեթոդոլոգիական և ակսոլոգիական տեսանկյան արդյունքի հիման վրա:

Վկայակոչենք օրինակներ ճշգրիտ և բնական գիտությունների անցած և ժամանակակից պատմությունից:

**Օրինակ առաջին:** Դեռևս մինչև մեր դարաշրջանի 280 թ. Արիստարխ Սամոսցին ստեղծեց մանրամասնորեն մշակված աշխարհի արևակենտրոն պատկերը: Այսօր մենք այդ արևակենտրոն պատկերը կապում ենք Ն.Կոպերնիկոսի (1473-1543 թթ.) և նրա հետնորդների անվան հետ (Յ.Մ.Պրատուսևիչ, 1989):

**Օրինակ երկրորդ:** Հին աշխարհի մեծագույն մաթեմատիկ Արքիմեդը (287-212 մ.թ.ա.) մեր թվարկության 3-րդ դարում կռահեց ամբողջականի գաղափարը որպես «բազմաթիվ անվերջ դիֆերենցված կտորների» հանրագումար: Այսօր ինտեգրալի (ամբողջականի) տեսությունը հանդիսանում է ուսումնական առարկա (դիսցիպլինա) տեխնիկական համալսարաններում և բուհերում:

**Օրինակ երրորդ:** Դեմոկրիտը (460-370 թ. մ.թ.ա.) առաջիններից էր հնադարում, որ մի շարք հիանալի մտքեր արտահայտեց իրականության զգայական և վերացական արտացոլման մեջ ուղեղի նշանակության մասին, կատարեց առաջին փորձերից մեկը բացատրելու լեզվի և մտածողության ծագումը: Դեմոկրիտից հետո մեծ էպիկուրը (341-270 թ. մ.թ.ա. բացահայտեց իր պատկերացումները ուղեղի դերը մտածողության գործում: Ավելի քան 2000 տարի էպիկուրից հետո առաջին քայլը կատարվեց պարզելու խոսքային պրոցեսների ուղեղային կազմակերպման հարցերը: Դա կատարեց ֆրանսիացի վիրաբույժ P.Broc-ը 1861 թ., որը ճակատամասի ետին գալարում հայտնաբերեց խոսքի շարժողական կենտրոնը: Մի փոքր ուշ 1878 թ. Ի.Ս.Սեչենովը գիտականորեն հիմնավորեց իր նախորդների գաղափարները:

Այժմ օրինակներ մարզական պատրաստության բնագավառից: Դրանք մեծաքանակ չեն, չնայած նրանց մեծ մասը, իրենց հիմքում ձևափոխվել են մարզական պատրաստության այսօրվա պրակտիկայում: Այդպիսիների թվին պետք է վերագրել ուսուցման ամբողջական և

մասնատված մեթոդները, մարզական շաբաթական ցիկլի կառուցման տեսությունը, տարբեր մկանախմբերի վրա ընտրողական ներգործությունը և այլն: Նշված պատմական փաստերի բովանդակության վերլուծումը բերվում է ստորև:

Ինչ վերաբերվում է սպորտային պատրաստության համակարգի ձևավորմանը, ապա հարկ է նշել հետևյալը:

Մարդու կենսագործունեության կարևորագույն կողմերից մեկը հանդիսանում է շարժողական գործունեությունը: Այն իրենից ներկայացնում է ֆիզիկական, կենսաբանական և հոգեբանական ընդունակությունների միասնություն: Շարժողական գործունեությունը ի վերջո բերում է օրգանների և համակարգերի վարժեցմանը:

Բայց վարժեցումը չպետք է հասկանալ միայն որպես օրգանների մարզում: Օրգանների զարգացման հետ զարգանում են և մարդու շարժողական ընդունակությունները: Ի վերջո նպատակաուղղված վարժությունների կատարումը - դա մարդկանց կենսաբանական պահանջն է, որի հետևանքով ուժեղանում են որոշակի ֆունկցիաներ:

Շարժողական գործունեության կարևորությունը հասկանում էին դեռ հին աշխարհում:

Գիտակցելով վարժման էությունը նրանք կոլեկտիվ ձևով պատրաստվում էին որսորդության, ձկնորսության, հավաքչության: Վերջինս հանդիսանում էր պրակտիկ գործունեության գիտակցման արդյունք: Այդպիսի գիտակցված պատրաստությունը սովետական հայտնի հնագետ Ս.Ն.Ջամյատնինը (1961) անվանեց ՄԱՐՁՈՒՄ:

Վարժեցման և մարզվելիության տեսության հայտնագործումը ըստ էության հանդիսացավ հանճարեղ հայտնագործություն և հատուկ պատրաստության (մարզման) սկիզբ, սեփական շարժողական ընդունակությունների համեմատման սկիզբ, իսկ ավելի ուշ և մասնակցություն օլիմպիական խաղերին Ջին Ջունաստանում: Պատմության մեջ չի եղել ժողովուրդ, որը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում թողներ այնքան հարուստ ժառանգություն, որքան հին հույները:

Առաջին ֆիզիկական վարժությունների ծագումից հետո պահանջվեց դեռ շատ հարյուրամյակներ մինչև Մերկուրիալիսը նշեց, որ վարժությունները բնականից յուրահատուկ են մարդուն (1568): Իսկ անցյալ դարի սկզբին Ժ.Բ.Լամարկը (1744-1829) ձևավորեց **ՎԱՐԺԵՑՄԱՆ ՕՐԵՆՔԸ**: Նա գրեց. «... որևէ օրգանի մշտական օգտագործումը նպաստում է նրա զարգացմանը, ամրապնդում այն և անգամ մեծացնում, իսկ չօգտագործելը ... արգելակում է նրա աճին, փչացնում այն, աստիճանաբար փոքրացնում և վերջապես բերում է նրա անհայտացմանը»: Վարժեցմանը ենթարկվող ընդունակությունները ամրապնդվում և դառնում են բազմապիսի (1809): Չամանման միտք է արտահայտել Ի.Կանտը (1724-1804 թթ.) այն մասին, որ օրգան չվարժեցնելը նույնքան կործանարար է, որքան նրա գերլարվածությունը: Իսկ այսօր վարժումն ընդունվում է որպես պարապմունք որևէ հմտություն ձեռք բերելու և կատարելագործելու համար (Ս.Ի.Օժեգով, 1984), բայց մարդու շարժման, շարժողական ոլորտում, որը կարող է միայն պրակտիկ լինել և օգտագործվում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում օրգանիզմում դրական նվաճումների փոփոխություն, շարժողական ընդունակությունների զարգացման, մարդու կազմվածքի և ֆունկցիաների կատարելագործման մպատակով:

Այդ բոլորը թույլատրում է նշել, որ ֆիզիկական դաստիարակության և մարզական պատրաստության պրակտիկայի տարրական բջիջը և հիմնական կառուցվածքային միավորը հանդիսանում է ֆիզիկական վարժությունը (նկ. 1): Այդ պատճառով ֆիզիկական վարժությունը սպորտային մարզման օբյեկտն է և նրա ազդեցությունը արտացոլվում է մարզական պատրաստության մակարդակի վրա, իսկ նրա վերջնական արդյունքը հանդիսանում է մարզական բարձր նվաճումների ձեռք բերումը:

Մարդկանց ձգտումը համեմատելու իրենց ընդունակությունները և շարժողական հնարավորությունները, ֆիզիկական վարժությունների և շարունակ նոր մարզաձևերի առաջ գալը, և վերջապես, հին աշխարհում մրցակցական տարրերի և պաշտոնական մրցումների երևան գալը՝ ինչպիսիք են օլիմպիական, իստմիկական (586 թ. մ.թ.ա.), պիֆիկական (582 թ. մ.թ.ա.), նեմեական (473 թ. մ.թ.ա.), պանաֆինեական (565 թ. մ.թ.ա.), դելուսական և էլեֆտերիական (479 թ. մ.թ.ա.) խաղերը բերեցին անտիկ



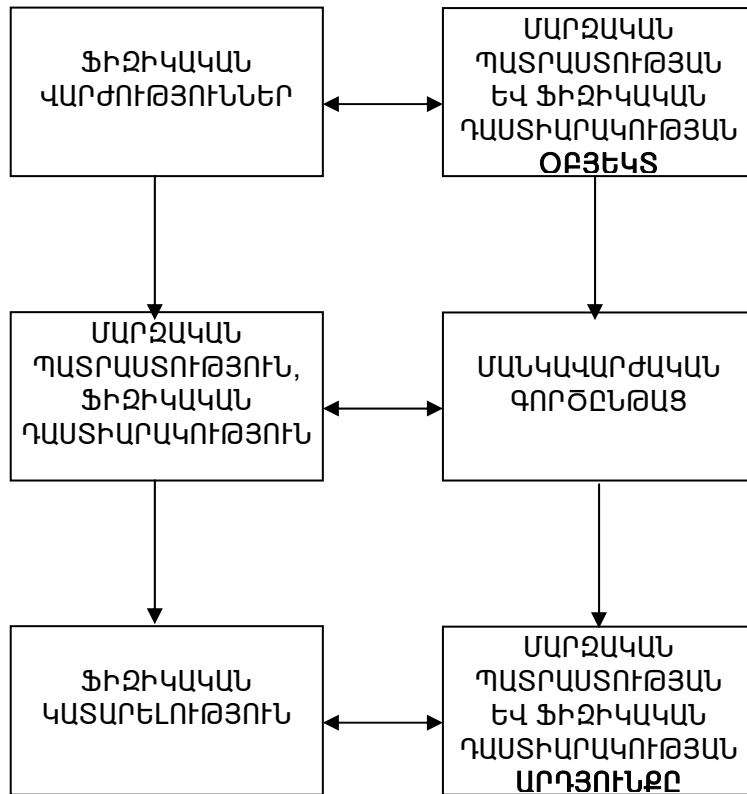
աթլետների մարզական պատրաստության համակարգի էմպիրիկ առաջացմանը:

Այսօր մենք իրավունք ունենք հաստատելու, որ մարզական պատրաստության համակարգը և բովանդակությունը հանդիսանում են որոշակի պատմական պայմանների արդյունք: Այս երկու կողմերը ենթարկվել են չափազանց էական փոփոխությունների իրենց ծագման պահից մինչև ներկա ժամանակները:

Մարզական պատրաստության կառուցվածքի և բովանդակության էվոլյուցիային կարելի է հետևել 2-րդ մկարի վրա: Այստեղ մենք առանձնացնում ենք չորս շրջան, իսկ նրա կառուցվածքի էվոլյուցիայի ետվերլուծությունը թույլատրում է նշել հետևյալը:

**ԱՌԱՋԻՆ ՇՐՋԱՆ:** Մարզական պատրաստության համակարգի զարգացման ապրիոր (փորձի վրա չհիմնված) շրջանն է և ընդգրկում է իր հանդես գալու առաջին հատկանիշներից մինչև հին օլիմպիական խաղերի (776 թ. մ.թ.ա.) էպոխան:

Մեր թվարկությունից առաջ 3-2-րդ հազարամյակների անտիկ մկարիչների ժայռանկարները և պատկերները, որոնք արտացոլում են



**Նկ. 1. Մարզական պատրաստության և ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայի կառուցվածքի հիմքը**

որսորդության, ընթանարտի, պարերի տեսարաններ ակնհայտորեն վկայում են, որ մարդիկ դեռևս այն ժամանակ հատուկ մարզումներ էին անցնում: Մինչև մ.թ.ա. 8-րդ դարում ստեղծվեցին ֆիզիկական դաստիարակության Աթենական և Սպարտանական համակարգերը կամ անտիկ մարմնամարզությունը:

Այդ համակարգի առանցքը կազմում էին խաղերը, ընթանարտը և պարերը, որոնք բացի սովորականից կատարվում էին նաև մրցումների ձևով: Մի փոքր ավելի ուշ և Հին Հռոմում կազմավորվեց ռազմամարզական (ֆիզիկական) պատրաստության համակարգ: Անտիկ այդ ժամանակահատվածի զարգացման ֆիզիկական դաստիարակության և շարժումների գոյություն ունեցող համակարգերում առաջատար բաղկացուցիչները հանդիսանում էին ուժի և ճարպկության մշակումը:

**ԵՐԿՐՈՐԴ ՇՐՋԱՆ:** Կոչվում է էմպիրիկ կամ մարզական պատրաստության համակարգի կազմավորման և ձևավորման շրջան: Հատկապես այստեղ հիմք դրվեց հին մարզիկների, որոնք մասնակցում էին օլիմպիական խաղերին, մարզումների մի շարք մեթոդաբանական դրույթներին: Դրանց թվին պետք է դասել մարզումների միկրոցիկլի, շարժողական հատկությունների մշակման մեթոդների, աթլետների ընտրության համակարգի և անգամ սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման տարրերի մշակումը: Դրանից բացի, այդ շրջանում հայտնի էր նաև հատուկ տներում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի առկայությունը: 7-ից մինչև 16 տարեկան երեխաները պարապում էին ընթանարտով, վազքով, ձիագնացությամբ, նիզականետումով, նետաձգությամբ: Ավելի ուշ այդ հաստատություններից ստեղծվեցին այսպես կոչված ուժի զարգացման տներ (Հերոդոտ, Քսենոֆոնտ – Լ.Կուն, 1982):

Մ.թ.ա. 4-րդ հազարամյակից սկսած գրեթե բոլոր պետություններում պատանիների համար մտցվեց պարտադիր ֆիզիկական դաստիարակություն: Այդ դաստիարակության բովանդակությունը հիմնվում էր թեթև աթլետիկայի, նետաձգության, մարտականքարշավի, լողի, որսորդության, սուսերամարտի, պարզենքով վարժությունների վրա: Մեր դարաշրջանի սկզբում հայտնվեցին առաջին ձեռնարկները ֆիզիկական

դաստիարակությունից և սպորտից: Այսպես, մ.թ. 2-րդ դարում երևան եկավ Ֆիլոսարատ Ֆլավիի գիրքը «Մարմնամարզության մասին», որտեղ տրվում է մի շարք ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման և մարզման մեթոդիկաների նկարագիրը մրցումների պատրաստվելու նպատակով: Երկրորդ շրջանը տևեց մ.թ.ա. 776 թվից մինչև մ.թ. 394 թ.:

**ԵՐՐՈՐԴ ՇՐՋԱՆ:** Այդ շրջանի ֆիզիկական պատրաստության համակարգի զարգացումը կարելի է անվանել լճացման: Այն ընդգրկում է մ.թ. 394 թ. մինչև 1896 թ. այլ կերպ մինչև ժամանակակից օլիմպիական խաղերը: Շատ հարյուրամյակների ընթացքում մարզական պատրաստության համակարգի բովանդակությունը գործնականորեն չփոփոխվեց: Միևնույն ժամանակ՝ առաջադիմական պետք է համարել մի շարք մարզաձևերի երևան գալը այդ շրջանում (աղ. 2-3):

Այդպիսիներին վերաբերվում են նետաձգությունը, թիավարությունը, գեղասահքը, ֆուտբոլը և ուրիշ:

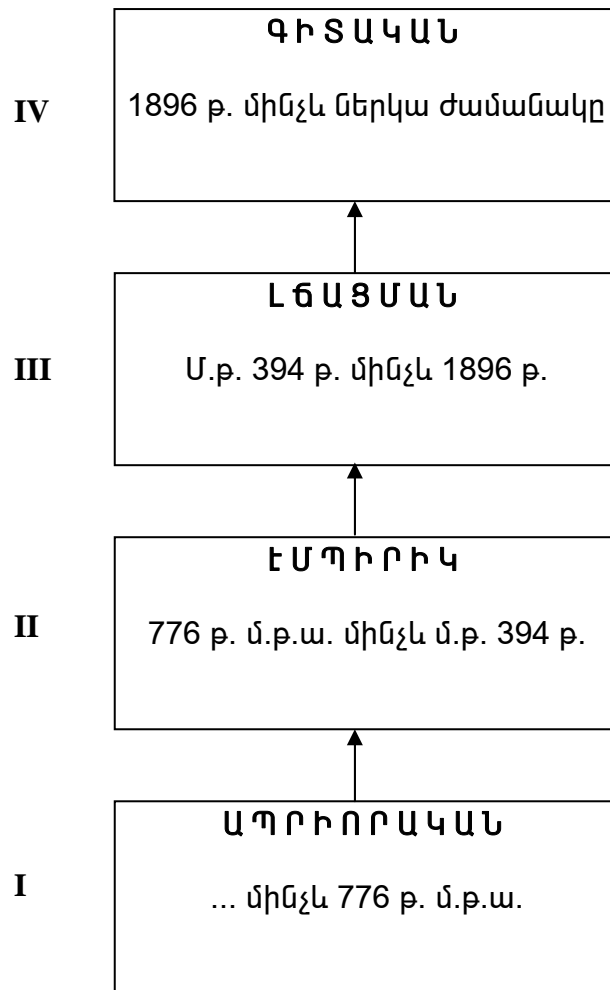
19-րդ դ. սկզբին, ավելի ճիշտ նապոլեոնական պատերազմների ավարտից հետո, բոլոր խոշոր երկրներում գրեթե միաժամանակ սկսեցին ստեղծվել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգեր: Առաջին հերթին այդպիսիքը ստեղծվեցին Պրուսիայում (ֆիզիկական դաստիարակության գերմանական համակարգ), Շվեդիայում և Ֆրանսիայում:

Սպորտային պատրաստության 1860-70-ական թվերի մասնագետները գտնում էին, որ խաղերում (օրինակ, կրիկետ բարձր մարզական նվաճումների համար հարկավոր է մարզվել շաբաթական 3 անգամ 4-5 ժամ տևողությամբ: Ամերիկյան այն ժամանակվա թիավարողները արդեն օրական պարապում էին 4 ժամ:

**ՉՈՐՐՈՐԴ ՇՐՋԱՆ:** Սկսվում է ժամանակակից օլիմպիական խաղերի սկզբից մինչև ներկա ժամանակները և կոչվում է գիտական: Այստեղ նկատվում է մարզական պատրաստության համակարգի բուռն զարգացում և կատարելագործում: Այս շրջանը աչքի է ընկնում նրանով, որ համակարգի շատ դրույթներ գիտականորեն հիմնավորվել են, ներ են դրվել պրակտիկայում: Մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերի թեստավորման համակարգը, մոդելավորման և ղեկավարման հարցերը, մարզական նվաճումների նախագուշակումը:

Այս տեղեկությունների հիման վրա մեր կողմից կազմվել է անտիկ աթլետների և ժամանակակից մարզիկների մարզական պատրաստության համակարգի կառուցվածքը (նկ. 3):

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակարգերի պատմական վերլուծումը ցույց է տալիս, որ հասարակության և մարդու զարգացման տարբեր փուլերում քաղաքացիական իրավունք էին ստանում ֆիզիկական և մարզական այն վարժությունները, որոնք համարվում էին ռացիոնալ որոշակի խնդիրներ լուծելու համար, կապված աշխատանքային, ռազմական և մարզական գործունեության հետ: Որոշ չափով նրանք լուծում էին դաստիարակչական խնդիրներ: Օրինակ՝ Ջին Ջունաստանում առաջնահերթ նշանակություն էր տրվում հնգամարտին, Գուլուս-Մուլուսի համակարգում - բնական շարժումներին, սոկոլական (բազեական) համակարգում - արտական վարժություններին և այլն: Եվ այսօր վստահորեն կարելի է նշել, որ մարզական պատրաստության պատմական անցյալը հիմք է ծառայել նրա հետագա կատարելագործմանը նոր ժամանակի վերջին և նորագույն ժամանակում:



*Նկ. 2. Մարզական պատրաստության համակարգի զարգացման շրջանները*



## ԳԼՈՒԽ II. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳՈՒ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԿՏՐՎԱԾՔՈՎ

### II.1. ԵԼԱԿԵՏԱՅԻՆ դրույթներ

Այսօր մենք ընդունում ենք, որ հին աշխարհում կամ միջնադարում եղել են հասարակական և տնտեսական տարբեր հարաբերություններ, բայց մարդը, մի՞թե նա նույնը չէր, մի՞թե նա նմանապես չէր տեսնում, զգում և մտածում, ինչպես դա կատարում ենք մենք: Բացի այս հայտնի է, որ մարդու ուղեղը և ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաները ներկա ձևով ձևավորվել են մոտավորապես դեռ նեոլիթում, քարե դարում (5000-3000 տ. մ.թ.ա.) և հետագայում գործնականորեն չեն փոփոխվել: Ահա մեկ փաստարկ ևս մարդու հաստատուն, հավերժական բնության պատկերացման պաշտպանության մասին, մի՞թե Պլատոնը և Արիստոտելը կամ Դավիթ Անհաղթը (6-րդ դ.) և Մխիթար Գոշը (1133-1213 թթ.) եղել են ավելի պակաս խելոք և նրբանկատ քան ժամանակակից մարդը: Մի՞թե նրանց անհատականությունը էականորեն տարբերվում էր ժամանակակից զարգացած անհատից: Այսօր մենք գտնում ենք, որ ինչպիսի նոր պայմանների էլ հանդիպի մարդը իր կուլտուրական գործունեության ընթացքում, նրա զարգացումը դուրս չի գալիս արդի բնության կողմից ուրվագծված մարդկային հնարավորությունների շրջանագծից: Կարող են, իհարկե, անվերջորեն փոփոխվում և կատարելագործվում են մարդու ինչպես տեխնիկական, այնպես էլ ինտելեկտուալ միջոցները, ինչպես նաև մարդկանց հասարակական հարաբերությունները, բայց ինքը մարդը ինչպես եղել է, այնպես էլ իր էությանը մնում է անփոփոխ:

Բայց փորձենք այս հարցերը դիտել մի փոքր կերպ. յուրաքանչյուր կուլտուրա ստեղծում է իր մարդուն, և այդ իմաստով հնադարյան և ժամանակակից մարդու միջև ընդհանուրն այնչափ քիչ է, որքան չափահաս և փոքրիկ մարդու միջև: Այնպես, ինչպես չի կարելի չհաշվել, որ երեխան դա նույն չափահասն է, բայց դեռևս շատ չգիտի, չունի դեռ չափահասի փորձը, այդպես էլ չի կարելի և Պլատոնին համարել ժամանակակից մարդ:

Պլատոնը պատկանում է անտիկ կուլտուրային և այդ իմաստով նա չէր կարող հասկանալ և զգալ շատ բաներ, որոնք մեր ժամանակ մատչելի են անգամ երեխային:



Հին մարդը, անտիկ և միջնադարի մարդը, նոր ժամանակի մարդը, ապագայի մարդը, դա նույնը չի, այլ աստիճանաբար խելաքացող և հավիտյան մարդը (Homo aeterna), սկզբունքորեն տարբեր մարդկային էակների պատմական խմբակցություն:

Հին ժողովուրդներից յուրաքանչյուրի մոտ գոյություն ուներ շարժողական գործնության յուր ձևը, որը մենք անվանում ենք սպորտ, և նրանք բոլորն էլ կազմակերպում էին մրցումներ:

Առաջիններից մեկը հույները հետաքրքրություն հանդես բերեցին դեպի մարզումները և մրցումները, այնպես, ինչպես և սկսեցին պարապել մաթեմատիկայով, ֆիզիկայով, աստղագիտությամբ, աշխարհագրությամբ, պատմագրությամբ... Բայց հույները իրենց գիտելիքները ձգտում էին լայնորեն տարածել, համակարգել, տեսականորեն հիմնավորել արդյունքները և այդ պատճառով նրանք առաջինը դրանցից գիտություն ստեղծեցին: Գործի նկատմամբ այդպիսի մոտեցումը տեղափոխվեց և ֆիզիկական դաստիարակության և մարզական պատրաստության բնագավառը: Այս երկու հասարակական երևույթները հույների մոտ մասսայականություն ձեռք բերեցին, դարձան նրանց կյանքի կարևոր և անբաժան մասը: Մարզական պատրաստությունը և մարզական մրցակցությունները բխում էին ոգու և մարմնի ներդաշնակ զարգացման միասնության իդեալից հայտնի որպես *Կալոկագատիյա*:

Հին Հունաստանը իրավամբ հանդիսանում է սպորտային մրցումների, ինչպես մենք մրցումը գիտենք այսօր, հայրենիքը: Դեռևս շատ վաղ մինչև մ.թ.ա. 776 թ., այլ կերպ մինչև առաջին պաշտոնական գրանցված օլիմպիական խաղերը, հույն ժողովուրդը մեծ սեր դրսևորեց դեպի սպորտը, աթլետիկ խաղերը, մրցակցությունները: Պատմաբանների վկայությամբ սպորտային մրցումների, նրանց բովանդակության և բնույթի առաջին նկարագիրը տրվել է Հոմերոսի «Իլիականում» (R.Bloch, 1968):

Կարծիք կա, իբրև անտիկ ժամանակներում աթլետները չեն մարզվել հույսը դնելով լոկ իրենց բնածին ընդունակությունների վրա: Բայց ճարտարապետական հուշարձանները վկայում են հակառակը, այն մասին, որ մարդիկ հատուկ պատրաստվել են մրցումների (ցատկեր եզան կոտոշների վրայից, մ.թ.ա. 4-րդ դ., վազքը սխեմատիկ արտացոլող

պատկերներ – մինչև մ.թ.ա. 530 թ., մարդը ցատկելիս՝ լցագնդերը ձեռքում – մինչև 525 թ. մ.թ.ա., սկավառակ և նիզակ նետողի շարժումները – մինչև 500 թ. մ.թ.ա. և այլն):

Այդ մարզական շարժումների կատարման համար պահանջվում էին համառ մարզումներ: Անտիկ մասնագետներից փոխառված մարզիկների պատրաստման տարրերի առանձին կոնցեպցիաները մեր ժամանակներում հարմարեցվում են գոյություն ունեցող ձևերին: Ջարգացման պրոցեսում նրանք ազատվում են իրենց նախկին սոցիալական դերից, հարմարվում փոփոխվող պահանջներին և բնականաբար, փոխում իրենց բովանդակությունը: Չենց դրանում է կայանում մարզական պատրաստության կոնցեպցիաների զարգացման դիալեկտիկան: Այդ կոնցեպցիաների էմպիրիկ և գիտականորեն հիմնավորված օրինակները կբերվեն ստորև: Այդ պատճառով բոլորովին զարմանալի չէ, որ մարզական պատրաստության ոլորտում, այնպես ինչպես և ճարտարապետությունում, գեղանկարչությունում, երաժշտությունում և արվեստի մյուս բնագավառներում կարող են երբեմն առաջանալ զարմանալիորեն միանման տարրեր:

Ստորև բերում ենք անցյալի և այսօրվա աթլետների մարզական պատրաստության մի շարք մեթոդոլոգիական դրույթների, սկզբունքների և օրինաչափությունների կոնտենտ – վերլուծումը:

Այս դեպքում հարկավոր է նշել, որ մի շարք դեպքերում մեր եզրակացությունները բավական օբյեկտիվ են և հենվում են գիտական հիմքերի վրա, մյուսում – կրում են մտահայեցական բնույթ:

## II.2. Սպորտային պատրաստության կողմերի համեմատական վերլուծությունը

Չին Չունական մտածող – մարզիչները դեռ այն ժամանակ արտահայտում էին մի շարք հիանալի դատողություններ, մտքեր և դրույթներ, մշակեցին շատ հանձնարարություններ մարզական պատրաստության կոնցեպտուալ հարցերի վերաբերյալ: Անհրաժեշտ է նշել, որ նրանցից շատերը բավականաչափ մատերիալիստական էին և այսօր

լիովին դիմանում են գիտական քննադատությանը և պրակտիկ կիրառությանը:

Բազմաթիվ սկզբնաղբյուրների ուսումնասիրումը թույլ է տվել մեզ առանձնացնել 30 այդպիսի դրույթներ, որոնք և այսօր ունեն որոշակի ճանաչողական և կիրառական հետաքրքրություն:

Միևնույն ժամանակ առավել խորը և հստակ ըմբռնելու համար ներկայացված տեղեկությունները դասակարգվել են 5 պայմանական խմբերի ըստ որոշակի հատկանիշների. շարժումների ուսուցումը, շարժողական հատկությունները և նրանց մշակման մեթոդիկան, մարզման կառուցվածքը, սնունդը և վերականգնող միջոցները, մրցումների կանոնները:

Մարզական պատրաստության մյուս պատմական փաստերը քննարկված են առանձին:

### ***Շարժումների ուսուցումը***

Հնադարի փիլիսոփայությունը, ինչպես հայտնի է, իր ծաղկմանն է հասել Աթենքում մ.թ.ա. 5-4-րդ դ.դ.: Այդ շրջանի շատ անվանի փիլիսոփաներ, ինչպիսիք են Դեմոկրիտը (460-370 մ.թ.ա.), Սոկրատը (469-399 թ. մ.թ.ա.), Պլատոնը (427-348 թ. մ.թ.ա.), Արիստոտելը (384-322 թ. մ.թ.ա.) և այլոք եղել են և տեսաբան-մանկավարժներ: Նրանք չէին սահմանափակվում միայն դպրոցական և ընտանեկան դաստիարակության հարցերի ուսումնասիրմամբ, այլ ձգտում էին մանկավարժության դրույթները ներդնել և քաղաքականության, հնարավոր է նաև ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում: Բայց դժբախտաբար, այդպիսի փաստեր մեզ հայտնի չեն: Դրա հետ մեկտեղ պետք է նշել, որդեռ հին հույները տվեցին «մեթոդ» (metodos) բառի հասկացությունը, որը նշանակում է նպատակին հասնելու եղանակ:

Չնայած Հին աշխարհի մանկավարժության մեջ ուսուցման մեթոդների հարցերը գործնականում տեղ չէին զբաղեցնում, սակայն դասական Հունաստանի մարզիչները հենվելով լոկ իրենց պրակտիկայի վրա, ուսուցման մեթոդները բարձրացրին շատ բարձր, անգամ ժամանակակից հասկացությամբ, մակարդակի: Նրանք առաջինները եղան,

որոնք հին մարզիկ-օլիմպիացիներին սովորեցնում էին *անջատված (զատված)* և *ամբողջական մոտեցման մեթոդները*: Այսօր վստահությամբ կարելի է նշել, որ ուսուցման մասնատված և համալիր մեթոդների հեղինակները հանդիսանում են հին հունական մարզիչները, իսկ նրանց ծագման ժամկետները վերաբերվում էին մինչև մեր դարաշրջանի 4-3-րդ դարերը:

Չետևաբար, մինչև մեծ Յ.Ա.Կոմենացու (1592-1670 թթ.) դասական մանկավարժության ծնունդը արդեն գոյություն ունեին ուսուցման ընդհանրապես, և շարժումների մասնավորապես, մասնատված և ամբողջական մեթոդները, որոնց մեթոդոլոգիական գաղափարները հետագա զարգացում ստացան մտածողների, գիտնականների, մանկավարժների հետագա սերունդների կողմից: Իհարկե, խոսելով շարժողական գործողությունների ուսուցման մասին, հին հույները նրա բովանդակության մեջ չէին ներդրում այնպիսի կողմեր, ինչպիսիք են դիդակտիկայի տեսությունը, գործունեության տեսությունը, գիտելիքների յուրացման ղեկավարման տեսությունը, շարժումների կառուցման տեսությունը, ակտիվության ֆիզիոլոգիայի տեսությունը և այլն:

Այդպիսի տեսություններ և օրինաչափություններ ֆիզիկական կուլտուրայի ընդհանուր տեսության և սպորտի տեսության ոլորտում սկսեցին ուսումնասիրվել միայն 20-րդ դարի կեսերից (Ն.Ա.Բերնշտեյն, 1974, Վ.Վ.Բելինովիչ, 1958, Դ.Դ.Դոնսկոյ, 1971, Ա.Վ.Յանանիս, 1974, Մ.Մ.Բոգեն, 1985, Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան, 2003 և ուրիշ.):

Ներկայումս շարժողական գործողությունների ուսուցման մասնատված և ամբողջական մեթոդների մեթոդական աղբյուրները, որոնք մշակվել են հին հույների կողմից, քաղաքացիական իրավունք են ստացել ֆիզիկական դաստիարակության մեջ և մարզական պատրաստությունում (Ի.Մ.Կորյակովսկի, 1960, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1973, Ա.Ա.Գուժալովսկի, 1986, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1993 և շատ ուրիշներ):

Միևնույն ժամանակ մասնագիտական գրականության մեջ կան տերմինաբանական որոշ շեղումներ: Այսպես, օրինակ, մասնատված մեթոդը երբեմն անվանում են անալիտիկ կամ ընտրողական, իսկ ամբողջականը՝ ուսուցման ինտեգրալ մեթոդ (Լ.Պ.Մատվեն, 1976): Չետաքրքիր է նաև նշել,

որ հին հունական մարզիչները տարբերում և օգտագործում էին *լրացնող վարժություններ* (Լ.Կուն, 1982), այսպես կոչված այսօրվա մասնագիտական վարժություններ, վազք տեղում, վազք ծնկները վեր բարձրացնելով (Լ.Իվանով, 1956): Խոսելով ուսուցման ամբողջական և մասնատված մեթոդների և լրացնող վարժությունների մասին հարկավոր է նշել, որ մասնագետների մի մեծ խումբ խորհուրդ է տալիս շարժողական գործողությունների ուսուցման ընթացքում ֆիզիկական վարժությունները կատարել համաչափ և աջով և ձախով, և վերին և ստորին վերջույթներով (Ա.Ա.Պոցելուև, 1951, Ն.Գ.Օզոլին, 1949, Վ.Ֆ.Մասյուտա, 1954, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1965, Ի.Պ.Տուլիով, 1970, Պ.ԴԺ.Սեբաստյան, 1971, G.Welley, 1966 և ուրիշներ):

Սա սպորտային մանկավարժության սկզբունքային հարցն է, իսկ մեթոդական այդպիսի մոտեցումը նպաստում է ամենավաղ հասակից մարդու բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը (Է.Գ.Կան, 1909, Ե.Ա.Արկին, 1922, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1965-2007 և ուրիշներ):

Այդ տեսանկյունից հետաքրքիր է հին ավստրալիացիների ուսուցման և մարզման փորձը: Չենց որ երեխան դառնում էր 6 տարեկան, հերթականորեն, նրա կամ ձախ, կամ աջ ձեռքը կապում էին մեջքին, այդպիսով ստիպելով օրվա ընթացքում գործել միայն մեկ՝ ազատ ձեռքով: Աստիճանաբար երեխան հավասարապես տիրապետում էին երկու ձեռքերին, որը չափազանց կարևոր էր որսորդի կյանքում (Ն.Ի.Պոնոմարյով, 1970): Այսպիսով, կարելի է եզրակացնել, որ և այստեղ անձի ներդաշնակ և բազմակողմանի զարգացման անհրաժեշտության տեսանկյունից առաջնությունը պատկանում է հին ուսուցիչներին և դաստիարակներին: Այստեղից և ծագել է շարժողական համաչափության և անհամաչափության տեսությունը:

### ***Շարժողական ընդունակությունները և նրանց մշակման մեթոդիկան***

Մարդը որպես կենսաբանական տիպ ծնված օրից օժտված է որոշակի հակումներով դեպի շարժումները (օրինակ, քայլել, վազել, ցատկել, նետել, բարձրացնել և տեղափոխել ծանրություն և այլն): Այդ դեպքում ցանկացած վարժության կատարումը (այդ թվում ֆիզիկական

վարժությունների) զուգակցվում է այս կամ այն արագությամբ, տեմպով, որոշակի ճիգերի դրսևորմամբ, տևողությամբ: Այս դեպքում մենք կարող ենք խոսել շարժումների արագաշարժության, մկանաուժի, դիմացկունության որոշակի դրսևորման մասին: Ժամանակակից գիտական և մասնագիտական գրականությունը նրանց անվանում են ֆիզիկական կամ շարժողական ընդունակություններ:

Հատկապես դրա վրա էին ուշադրություն դարձնում հին հունական մարզիչները: Նրանք առաջին անգամ սկսեցին տարբերել այնպիսի ընդունակություններ, ինչպիսիք են ուժը, շարժումների ճարպկությունը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը: Նրանց մոտ գոյություն ուներ և այդ շարժողական ընդունակությունների ապրիոր դասակարգումը (Ե.Ն.Պետրով, 1938):

Հին անցյալի ֆիզիկական դաստիարակության կամ անտիկ մարմնամարզության համակարգերում ուղղվածությունը հետապնդում էր շարժումների ճարպկության և մկանաուժի մշակում: Այդպիսի ուղղվածությունը պահպանվեց միջնադարում, նոր և նորագույն ժամանակներում: Անտիկ պատմաբանների վկայությամբ (Հերոդոտ, Քսենոֆոնտ) հին պարսիկները հատուկ տներում իրենց երեխաներին սովորեցնում էին վազքի, ձիագնացության, նիզականետման, նետաձգության: Ավելի ուշ այդ տները սկսեցին կոչվել ուժի զարգացման տներ (Լ.Կուն, 1982):

Մեզ հայտնի սպարտական և աթենքական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերը կտրուկ ձևով տարբերվում էին միմյանցից: Ընդգծելով այդ տարբերությունները Ֆ.Էնգելսը «Բանակ» աշխատանքում նշել է «եթե աթենքցիների ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակությունը զարգացնում էր ճարպկության ֆիզիկական ուժի հետ հավասարապես, ապա սպարտանցիներն իրենց ուշադրությունը բևեռում էին ուժի, տոկունության և դիմացկունության զարգացմանը: Հենվելով անտիկ գիտնականների ասույթների վրա և խոսելով ընդունակությունների մասին Կ.Մարքսը և Ֆ.Էնգելսը գտնում էին, որ մարդը մի դեպքում պետք է ավելի մեծ ուժ զարգացնի, մյուսում՝ ավելի ճարպկություն, երրորդում՝ ամենից շատ ուշադրություն, բայց նույն այդ անհատը համահավասար

չափով չի տիրապետում այդ բոլոր հատկություններին: Այդ բանի էքսպերիմենտալ հիմնավորումը տրվեց 70-100 տարի հետո (Վ.Ս.Ջաղիորսկի, 1966, 1970, Բ.Վ.Սերմեն, 1955, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1964-1985, Ա.Ն.Մակարով, 1974, Վ.Ս.Կորեցկի, 1961, Վ.Բ.Առաքելյան, 2002 և շատ ուրիշներ)»:

Այլ կերպ ասած, հին հույները դրեցին հին մարզիկ-օլիմպիականների շարժողական ընդունակությունների տեսության և պրակտիկայի հիմքը և ուրվագծեցին նրանց դասակարգումը: Բայց ավելի քան երկու հազարամյակների ընթացքում այդ տեսությունը չափազանց էական փոփոխությունների է ենթարկվել և տերմինաբանական և բովանդակության բնույթով: Շարժողական հատկությունների պրոբլեմին կրկին վերադարձան 18-րդ դարի վերջին և 19-րդ դարի սկզբին, երբ սկսեցին ձևավորվել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերը Եվրոպայի տարբեր երկրներում: Գերմանիան (Գ.Ֆիտ, 1763-1836, Ի.Խ.Գուլտս- Մուլտս, 1759-1839, Ֆ.Յան, 1778-1852, Ա.Շպիսս, 1810-1853), շվեդական (Պ.Լինգ, 1776-1839, Յ.Լինգ, 1820-1883), սկոտլանդական (Մ.Տիրշ, 1832-1884), ֆրանսիական (Ֆ.Ամորոս, 1770-1848, Ժ.Դենենի, 1850-1917, Ժ.Էբեր, 1875-1957), դանիական (Ն.Բուկ, 1880-1950), ավստրիական (Կ.Գաուլզոֆեր, 1885-1946), ռուսական (Պ.Ֆ.Լեսգաֆտ, 1837-1909) ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերում հատուկ ուշադրություն էր դարձվում մկանաուժի, շարժումների արագաշարժության, դիմացկունության և այլ հատկությունների մշակմանը:

Սակայն, ֆիզիկական ընդունակությունների տեսությունը գիտական հիմնավորում ստացավ 19-րդ դարի վերջին քառորդի և ավելի ուշ շնորհիվ Ուլսովի (1875), Ֆ.Լագրաժի (1892), Գ.Դենենու (1915), Ֆ.Գյուլպետի (1925), Ա.Դ.Նովիկովի (1941), Ն.Գ.Օզոլինի (1949, 1970), Վ.Ս.Ջաղիորսկու (1962-1970), Ֆ.Գ.Ղազարյանի (1965-1992) աշխատությունների: 1960 թ. սկզբից «Ֆիզիկական» տերմինի փոխարեն սկսեցին օգտագործել «շարժողական» հատկություն տերմինը (Վ.Ս.Ֆարֆել, 1960, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1967, Վ.Ս.Ջաղիորսկի, 1970, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1975, Բ.Ս.Շիյան, 1988 և այլոք): Վերջին տարիներին շարժողական ընդունակություններն ընդունված է անվանել «շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ»,

(Լ.Պ.Մատվեն, 1976, Մ.Չելիկովսկի, 1978, Պ.Բլագուշ, 1982, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1981, 1985, Ա.Ա.Գուժալովսկի, 1986, Վ.Վ.Բոյկո, 1987):

Խոսելով շարժողական ընդունակությունների դասակարգման մասին, անհրաժեշտ է ընդգծել, որ հին մարզիչները թեպետ և տարբերում էին չորս հատկություններ՝ մկանաուժ, ճարպկություն, արագաշարժություն և դիմացկունություն, բայց առավել չափով տարբեր մարզաձևերում շեշտը դնում էին մկանաուժի և շարժումների ճարպկության մշակման վրա:

Շարժողական հատկությունների հին հունական դասակարգումը իր քաղաքացիական իրավունքը, կարելի է ասել, պահպանեց ընդհուպ մինչև 1970 թվականները: 1949 թ. Ն.Գ.Օզոլինի «թեթև աթլետի մարզումը» դասական մենագրության լույս ընծայումից հետո նշված չորս ընդունակություններին գումարվեց և ճկունությունը:

Ներկայումս աշխարհի մարզական տարբեր տերություններում գոյություն ունեն դասակարգումներ, որոնք բովանդակում են 5-20 շարժողական ընդունակություններ (ԽՍՀՄ, Բելգիա, ԱՄՆ, Չեխոսլովակիա, Բուլղարիա և ուրիշներ): Պրոբլեմի խորը վերլուծման հիման վրա առաջիններից մեկը հայրենական գրականությունում (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1985) առաջարկվել է դասակարգում կազմված 19 ֆիզիկական ընդունակություններից: Միննույն ժամանակ, բնականաբար, մասնագետների համար հետաքրքրություն է ներկայացնում շարժողական հատկությունների դասակարգման ժամանակակից վիճակը: Այսպես, օրինակ, արխիվային և պատմական նյութերի մանրակրկիտ և խորը ուսումնասիրումը թույլ է տվել նշել, որ ներկա ժամանակում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տեսությունում և պրակտիկայում կարելի է դասակարգել 22 շարժողական ընդունակություն: Բացի հին մասնագետների կողմից ընդհանուր ճանաչում գտած մկանաուժից, շարժումների ճարպկությունից, արագաշարժությունից և դիմացկունությունից, տարբեր մարզաձևերում ընդհանուր ճանաչում են գտել շարժումների ճարպկությունը (Ն.Գ.Օզոլին, 1949, Դ.Ա.Սեմյոնով, 1960, M.Wanek, 1963, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1967, M.Choutka, 1967, V.Seliger, 1974, Ե.Պ.Իլին, 1979 և ուրիշներ), հավասարակշռությունը (H.H.Clark, 1959, 1967, M.WAnek, 1963, F.Fetz, 1965, Վ.Ս.Չագիրսկի, 1970), շարժումների



ամպլիտուդան (J.Guilford, 1958, M.Libra, 1971, K.Fidelus, 1972, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1978 և ուրիշներ), շարժումների կոորդինացիա (Դ.Ա.Սենյոնով, 1960, Յ.Վ.Վերխոշանսկի, 1970, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1978 և ուրիշներ), պայթուցիկ ուժը (E.A.Fleischman, 1964, A.Simri, 1974, Վ.Ն.Պլատոնով, 1984 և ուրիշներ), մկանները թուլացնելու ինքնակամ ընդունակությունը (Վ.Մ.Դյաչկով, 1964, Վ.Ս.Ջացիորսկի, 1970, Լ.Պ.Մատվեն, 1977, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1978), շարժումների փափկությունը (Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1978), կոորդինացիոն ընդունակությունները (Լ.Պ.Մատվեն, 1977, Յ.Գ.Գրուզնով, 1986, Վ.Ն.Պլատոնով, 1987, Վ.Ի.Լյախ, 1989 և ուրիշներ), շարժումների ռիթմը (K.Meinel, 1956, H.Clark, 1959, Ա.Ա.Տեր-Յովհաննիսյան, 1973), շարժումների սահունությունը և էլաստիկությունը (K.Meinel, 1956), շարժումների ճշտությանը (K.Meinel, 1956, H.Clark, 1959, B.Gratty, 1967, A.Baranski, 1972, Լ.Պ.Մատվեն, 1977, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1981, Ա.Վ.Իվոյլով, 1987), շարժումների հաճախությունը (Դ.Ա.Սենյոնով, 1960, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1981), շարժումների համաչափությունը (K.Meinel, 1956), ժամանակի և տարածության ընկալումը (M.Wanek, 1963, Վ.Ս.Ջացիորսկի, 1970, Լ.Պ.Մատվեն, 1977), տարածական կողմնորոշումը (Յ.Գ.Գրուզնով, 1986), կոորդինացված մկանային լարվածությունը (Լ.Պ.Մատվեն, 1976, Յ.Գ.Գրուզնով, 1986), արագաուժային ընդունակությունները (Վ.Մ.Դյաչկով, 1964, Ա.Ա.Գուժալովսկի, 1986 և ուրիշներ):

Մի շարք հեղինակներ շարժողական ընդունակություններին վերագրում են դինամիկ և ստատիկ կոորդինացիան, շարժողական հիշողությունը (A.Baranski, 1972, W.Hodan, 1967), դինամիկ և ստատիկ ճշտությունը (J.Gilford, 1958): Հին օլիմպիականների պատրաստության համակարգում շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդների մասին: Վարժությունների ճիշտ ընտրություն կատարելու իմաստով այսօր էլ մասնագետները և գիտնականները երբեմն դիմում են անցյալի փորձին: Երբեմն հարկ է լինում մտնել դարերի խորքը:

Հունական մարզիչների մոտ գոյություն ունեին շարժողական ընդունակությունների մշակման իրենց մեթոդները: Այսպես, Ֆ.Ֆիլոստրատի տվյալներով (մ.թ.ա. 2-րդ դար) մարզման պրոցեսում առավելություն էին

տալիս շարժումների արագաշարժությանը, իսկ ապա մկանաուժին: Որպես միջոցներ օգտագործվում էին վազքը և ցատկը կցագնդերը ձեռքերին, ծանրության բարձրացումը ծնկած դրությունից, վազքը ջրում, բեռնապարկերի բարձրացումը, ծանր քարերի կրել-տանելը, կենդանիների հետապնդումը, ծառերի հաստ ճյուղերի ծալումը, բեռնված քառանիվ սայլերի քաշել-տանելը:

Շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացում նկարագրված մոտեցումներն ընկան ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի հետագա շրջանների զարգացման առավել խորը մեթոդիկայի նախադրյալներ ստեղծելու հիմքում:

Բավական է նշել, որ 22 հարյուրամյակ հետո 1930-ական թթ. վերջերին մկանաուժի և ցատկունակության մարզման համար կիրառված ծանրացված գոտիները սկսեցին օգտագործել թեթև աթլետ-ցատկորդները, իսկ ավելի ուշ վոլեյբոլիստները և բռնցքամարտիկները:

20-րդ դ. կեսերին ավստրալիական և նորգելանդական մարզիչներ Պ.Չերրուտին և Ա.Լիդյարդը 100 մ մինչև մարաթոնյան վազքի վազորդների մարզումներում արդեն օգտագործում էին երկարատև վազքը օվկիանոսի ափի ավազների վրա՝ մինչև ծնկները ջրի մեջ:

Փառաբանված Լ.Պապպի աշակերտները շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետության բարձրացման նպատակով մարզվում են ջրի տակ հատուկ շնչառական դիմակներով: Եվ այսօր էլ լեհական և այլ վազորդներ պարապում են արճիճե միջադիր ունեցող հատուկ կոշիկներով, կատարում են վազք սարն ի վեր, կտրտված տեղանքում: Քենիական վազորդները կիրառում են վազք՝ կենգուրուի հետևից: Կարևոր միջոցներից մեկը վերջին տասնամյակներում հանդիսանում է մարզիկների մարզումը միջին լեռնային պայմաններում՝ պատասխանատու մրցումներից առաջ: Խորը հնադարում հայտնի էր մեթոդ, որն ուղղված էր մարզիկների տարբեր մկանախմբերի հատուկ (ընդգծված) զարգացմանը: Այս մեթոդի հեղինակները հանդիսանում էին հունական մասնագետներ Պերիդանտեսը և Տրասիբուլոսը և այն նկարագրվել է 400 թ. մ.թ.ա.: Ջգալիորեն ուշ մեթոդը հանդիսացել է հատուկ հետազոտության առարկա և ստացել է ընտրողական նպատակասլաց

ազդեցության (բեռնվածության) մեթոդ անվանումը, որի մոդելի վրա կատարվել են հիմնավոր աշխատանքներ (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1965-1990, Ա.Ի.Կուզնեցով, 1966-1974, Ա.Ի.Կուդրյաշով, 1969):

#### Մարզման կառուցումը

Անտիկ օլիմպիական խաղերի պատմությունը վկայում է, որ Օլիմպիա մրցումների էին թույլատրվում լոկ այն աթլետները, որոնք տարվա ընթացքում սիստեմատիկ մարզվում էին նվազագույնը 11 ամիս: Առանց 10 ամսյա մարզումների մարզիկները իրավունք չունեին հայտարարություն անել իրենց մասնակցության մասին (Ե.Ն.Պետրով, 1938, Ֆ.Սեզե, 1959): Կարելի է եզրահանգել, որ վերջին 11-րդ ամիսը, ժամանակակից տերմինով ասած, նախամրցումային էր:

Չետաքրքիր է նաև, որ հին օլիմպիական խաղերը ունեին իրենց անցկացման հստակ ժամկետները՝ հուլիս-օգոստոս (Լ.Կուն, 1982):

Չետևաբար, կարելի է եզրակացնել, որ մարզման կառուցվածքի, նրա շրջանների և մրցումների մասնակցության նախատիպի հիմքը դրվել է հին մասնագետ-մարզիչների կողմից:

Մարզման կառուցման մյուս շատ կարևոր կողմերից մեկը հանդիսանում է նրա մասշտաբային կառուցվածքը: Մարզիկների մարզումների նկատմամբ գիտական մոտեցման հիմնադիր իրավմամբ պետք է համարել Տարենտացի մարզիկ և փիլիսոփա Իկկոսին: Պատմաբանները հաստատում են, որ նա հանդիսացել է 84 օլիմպիական խաղերի չեմպիոնը հնգամարտում մ.թ.ա. 444 թ. (Գ.Շյոբել, 1967):

Չատկապես Իկկոսին է պատկանում մարզման ցիկլի մշակման հեղինակությունը, որի գաղափարները զարգացրեց Ն.Գ.Օզոլինը 1949 թ., այն անվանելով շաբաթական ցիկլ կամ միկրոցիկլ: Իր 4-օրյա միկրոցիկլը Իկկոսին անվանեց «տետրաս» որտեղ բեռնվածությունը բաշխեց հետևյալ կերպ. 1-ին օր - բեռնվածության աճ, 3-րդ օր - բեռնվածության իջեցում և 4-րդ օր - ամբողջ բեռնվածության պահպանում: Այլ հեղինակներ (Լ.Կուն, 1982) գտնում են, որ 1-ին օրը կատարվել է թեթև մարզում, 2-րդ օրը՝ լարված, 3-րդ օրը մարզիկները հանգստացել են, և 4-րդ օրը՝ մարզում չափավոր ճիգերով:

Մեր ժամանակում մարզման միկրոցիկլային կառուցվածքի ավելի խորը մշակումը պատկանում է Լ.Պ.Մատվեկին (1964): Այդ պրոբլեմի տեսական և կիրառական հարցերը լուսաբանվել են նաև Ս.Մ.Վայցեխովսկու (1970), Ս.Ա.Սավինի (1970), Ֆ.Գ.Ղազարյանի (1993), Վ.Ն.Պլատոնովի (1987) և ուրիշների աշխատություններում:

Սնունդը և վերականգնող միջոցները մարզումներում

Հին Հունաստանում բարձր էր գնահատվում առողջության, կուլտուրական ապրելակերպի պաշտամունքը: Պատմաբանների վկայությամբ Հունաստանում հաշվվում էր 300 այդպիսի կենտրոններ և դրանցից մեկը օլիմպիական խաղերի հայրենիքում՝ Օլիմպիայում: Երբ աթլետները մեկնում էին Օլիմպ՝ խաղերի, ապրում էին նրանք հատուկ առանձնացված տեղերում (հավանաբար օլիմպիական գյուղում), որտեղ կար բաղնիք, սենյակներ հանգստի համար, սենյակներ հիգիենիկ պրոցեդուրաներ կատարելու համար:

Հավանական է, խոսքը գնում է վերականգնման կենտրոնների և բժշկաֆիզկուլտուրային դիսպանսերների առկայության մասին, իհարկե այսօրվա հասկացությամբ: Ապացուցված է, որ մարզումներից և մրցումներից հետո աթլետները ընդունում էին մերսում և ջերմային լոգանքներ:

Օլիմպիական խաղերի պատմությունը վկայում է և այն մասին, որ մրցումներն անց էին կացվում երաժշտության ուղեկցությամբ: Հետևաբար, շարժման և երաժշտության կապի սկզբնաղբյուրները հիմնադրվել են հնադարում և միայն 20-րդ դարի սկզբին Ժ.Դակրոզի (1913) աշխատությունների շնորհիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում այդ տեսությունը քաղաքացիական իրավունք ստացավ:

Երաժշտության ազդեցությունը մարզական պատրաստության նկատմամբ ուսումնասիրվել է Գ.Դ.Գորբունովի (1962), Է.Ա.Կուդոլի (1963), Ն.Ի.Իվանովի (1969) կողմից: Այդ ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ երաժշտությունը, հատկապես թեթև և ռիթմիկ, դրական է ազդում աշխատունակության պահպանման և վերականգնման պրոցեսների վրա (Վ.Բ.Առաքելյան, 2001):

Մեր ժամանակներում, ավելի ճիշտ 1960-ական թվականներից մասնագետները վերստին վերադարձան վերականգնիչ միջոցառումների ճանաչմանը, որպես մարզական պատրաստության միջոցի: Այդ միջոցները բաշխվեցին 3 մեծ խմբերի՝ մանկավարժական, բժշկակենսաբանական և հոգեբանական:

Ստտավորապես հենց նույն ժամանակներում աշխարհի զանազան երկրներում սկսեցին հայտնվել հատուկ մարզական-վերականգնման կենտրոններ (ԱՄՆ, Բուլղարիա, ԽՍՀՄ, Գերմանիա, Ֆրանսիա, Կանադա, Շվեյցարիա և այլն): Հին հունական մարզիչները գիտակցում էին մարզումների և սնունդի, դիետայի և մրցումների նվաճումների միջև եղած կապը: Օրինակ, մարզիկների օրաբաժնի մեջ մտցնում էին վագրի միս, տալիս էին խմելու վայրի կենդանիների արյունը, ուտեցնում էին առյուծի սիրտ: Ի դեպ, հայտնի է, որ Պիֆագորը՝ հին աշխարհի մեծ մաթեմատիկը ընթիշներին խորհուրդ էր տալիս մտով սնունդ ուտել (Լ.Կուն, 1982): Մարզումների շրջանում կտրուկ արգելվում էր գինի խմել: Հետաքրքիր է այսպիսի հաղորդումը («Սով. սպորտ», 13 մայիսի 1990 թ.): Ամերիկյան «Չիկագոյի արջեր» պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային թիմի մարզիչը յուրաքանչյուր հանդիպումից առաջ իր խաղացողներին առաջարկում է կոկորդիլոսի տապակած միս: Նա համոզված է, որ այդ ճաշատեսակը ֆուտբոլիստներին հաղորդում է ուժ և ագրեսիվություն:

Թմրադեղերի (դոպինգ) մասին: Թմրադեղն ունի մի քանի հազար տարվա պատմություն (Վ.Բ.Առաքելյան, Ա.Ա.Հարությունյան, 2009):

Գոյություն ունի ենթադրություն այն մասին, որ Հին Հունաստանում և Հռոմում ընթիշների գոտեմարտից առաջ մաշկի մեջ հատուկ քսուկներ էին ներմերսում, որոնք պարունակում էին աշխատունակությունը և մարզական արդյունքները բարձրացնող խթանիչներ:

Ավելի ուշ 16-րդ դարում Անգլիայում արշավաձիերին սկսեցին ավիոնի խառնուրդ տալ նույնպես արշավի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Սպորտում թմրադեղի ընդունման մասին առաջին հիշատակումը վերաբերվում էր 1865 թ. անցկացված լողորդների մրցումներին:

Դժբախտաբար, հարկավոր է նշել, որ օլիմպիական խաղերում` Լոս-Անջելեսում (1984 թ.) թմրադեղի օգտագործման հետ կապված որակազրկվեցին 11, իսկ 4 տարի հետո` Սեուլում, 10 մարզիկներ:

Մեր երկրում ամեն տարի փակ գրաֆիկով անցկացվող Համամիութենական մրցումներում և հավաքներում վերահսկողության են ենթարկվում 200-300 մարզիկներ: Եվ քիչ չեն դրական փորձերի դեպքերը:

Մարզիկները, որոնք մերկացվում են թմրադեղի օգտագործման մեջ, որակազրկվում են 2 տարով, զրկվում են մարզական բոլոր կոչումներից, իսկ մարզիկներին օգնող մարզիչները և բժիշկները կրում են վարչական պատիժ:

#### Մրցումների համարժը

Հին Հունաստանում արդեն գոյություն ունեւ մրցումների համակարգ: Մասնավորապես օլիմպիական խաղերում անց էին կացվում մրցումներ` դուրս մնալով, կիրառվում էին նախնական վազքահերթեր և ապա եզրչափակիչ (R.Bloch, 1968): Գոյություն ունեւ և մրցավարական բրիգադայի համակարգ. ոմանք մրցումներ էին դատում ըմբշամարտից, մյուսները` թեթև աթլետիկայից, երրորդները` ձիարշավից: Մրցավարական բրիգադը ղեկավարում էր գլխավոր մրցավարը: Դատավորական որոշումներն ընդունվում էին էվեարկությամբ (վիճակահանությամբ):

Օլիմպիական մրցումներում կիրառվում էր և վիճակահանության համակարգը, աթլետները բրոնզե ժետոններ էին խաղարկում արծաթյա ստահակի միջից (Ֆ.Մեզե, 1959):

Մինչև մեր օրերն է հասել և օլիմպիական հաղթողների պարգևատրման արարողությունը: Անցյալում չեմպիոններին պարգևատրում էին ձիթենու ճյուղով, պսակով, նրանց երբեմն մեծարում էին հայրենիքում: Խաղերի չեմպիոնները իրավունք ունեւին իրենց հուշարձան կառուցել:

Մեր ժամանակներում օլիմպիական հաղթանակը նշվում է բարձր կոչումներով և պետական պարգևներով աշխարհի շատ երկրներում, օրինակ` Ֆրանսիայում, Անգլիայում, Բուլղարիայում, Եթովպիայում, Հոլանդիայում, ԱՄՆ-ում և այլն:

Բայց վերջին 20-30 տարիներին օլիմպիականները բացի բարոյական խրախուսանքից բազմատարիների հյուժիչ մարզական աշխատանքի և մրցումների մասնակցության համար սկսեցին ստանալ և նյութական վճար:

Լրացուցիչ պատմական փաստեր

Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի մասին: Մեզ հասած տեղեկությունները վկայում են այն մասին, որ հին աթլետների վազքի տեխնիկան չափազանց մոտ էր ներկայիս տեխնիկային ձգտում էին հրվել ոտնածայրով, ծնկները բարձրացնում էին վեր և այլն (Պ.Բոկին, 1910): Ժամանակակից բարձր մեկնարկի տեխնիկան հին օլիմպիականները իհարկե չգիտեին, այն մշակվեց միայն 19-րդ դ. կեսերին: Վազորդները մեկնարկում էին կանգնած, աջ ձեռքը ձգած և մի փոքր առաջ թեքված:

Դա այսօրվա «բարձր մեկնարկ» տեխնիկայի նախատիպն է, որն էական կառուցվածքային փոփոխությունների չի ենթարկվել: Բարձր մեկնարկը լայնորեն օգտագործվում է և միջին ու երկար հեռավորությունների վազքը սկսելու համար և մարզաքայլքում, ինչպես նաև ժամանակակից հնգամարտի վազքային համարներում, կրոսավազքում և այլն: Մեզ է հասել և կեղծ մեկնարկի կանոնը: Անցյալում, եթե մարզիկը վազքը տեղից սկսում էր ժամանակից շուտ, մրցավարը խախտողին պատժում էր փայտով և նրան վերադարձնում մեկնարկի վայրը:

Այսօր մի շարք մարզաձևերում (թեթև աթլետիկա, լող, դահուկարշավ, հեծանվասպորտ և այլն) մեկնարկի սկզբի անառարկելի պայմանը հանդիսանում է կեղծ մեկնարկի կանոնը: Մարզիկները, որոնք խախտում են կանոնը, նույնպես պատժվում են՝ հանվելով մրցումներից:

Նեղ մասնագիտացման հարցը սպորտում:

Հաստատվել է, որ 2800-2700 տարի առաջ թեթևաթլետիկական վազքային համարներում գոյություն է ունեցել նեղ մասնագիտացում: Դեռ այն ժամանակ տարբերում էին վազորդների մեկ-երկու ստադիայի վրա (192.27-384.54 մ) կամ այսօրվա տերմինաբանությամբ՝ սպրինտերների և վազորդների 2-4 ստադիայի վրա (4714.5 մ) կամ այսօրվա հասկացությամբ՝ ստայերների (Ֆ.Մեզե, 1959, Գ.Շյոբել, 1967):

Այս դեպքում պատմությունը վկայում է, որ չի եղել մի դեպք, որ աթլետները մարզվեին և միաժամանակ մրցեին և կարճ և երկար հեռավորությունների վրա: Չետևաբար, հին հույների մարզական պատրաստության համակարգում արդեն դրվել էր նեղ մասնագիտացման սկզբունքի հիմքը:

Չամանման նեղ մասնագիտացում կիրառվում էր և ըմբշամարտում, և կռիվամարտում, և ձիարշավներում: Բացառություն էին կազմում միայն հնգամարտիկները (պենտատլոն), որոնք մարզվում և մրցում էին վազքում, ցատկում, սկավառակի և նիզակի նետման մեջ, ըմբշամարտում: Չին օլիմպիական խաղերի դադարեցման հետ մոռացվեց և մարզական պատրաստության մեջ նեղ մասնագիտացման տեսությունը:

18-րդ դարից սկսած կապված նոր մարզաձևերի առաջացման, մրցումների անցկացման հետ նկատվում է մարզիկների բազմակողմանիության միտում: Նրանք ըստ էության հանդիսանում էին «բոլոր գործերի մեջ ճարտար»:

Մեկ մարզիկ կարող էր պարապել մի քանի մարզաձևով և, բնականաբար, մասնակցել մրցումների: Նեղ մասնագիտացում, որպես այդպիսին այն տարիներին չի եղել, բացառությամբ պրոֆեսիոնալ մարզաձևերի:

Նեղ մասնագիտացման անհրաժեշտությանը և նրա տեսության մշակմանը մասնագետները կրկին վերադարձան 1930-ական թթ. կեսերին:

Մեր օրերում նեղ մասնագիտացումը մեկ մարզաձևում հանդիսանում է մարզական պատրաստության կարևոր սկզբունք:

Մարզական ընտրության և մարմնակազմության ձևավորման մասին

Չին Չունաստանում գոյություն ունեւ օլիմպիական խաղերին առավել արժանի և պատրաստված աթլետների ընտրության հատուկ համակարգ: Այդ հարցի վերաբերյալ կոնկրետ տվյալներ մեզ գտնել չհաջողվեց: Սակայն, հայտնի է մեծ Արիստոտելի արտահայտությունը այդ մասին. «ով ունի արագ և դիմացկուն ոտքեր՝ նա վազորդ է, ուն ուժը կբավականացնի, որպեսզի գրկելով սեղմի ախոյանին՝ նա ըմնիչ է, իսկ ով կարող է խոցել հուժկու հարվածով ախոյանին՝ նա կռիվամարտիկ է: Ով



կարողանում է միակցել և մեկը և մյուսը՝ նա պանկրատիոնիստ է: Բայց եթե որևէ մեկը վարպետ է ամեն ինչում, նա մասնակցում է հնգամարտի»:

Հին Հունաստանի մարզիչները դեռևս մ.թ.ա. 3-րդ դ. (Ֆլավի Ֆիլոստրատի տվյալները) կարողանում էին տարբերել մարմնակազմության տիպերը, որոնք պիտանի էին այս կամ այն մարզաձևի համար և դրա համեմատ կողմնորոշում էին աթլետներին: Նշված հունական հեղինակը իր տրակտատում «Մարմնամարզության մասին», որը, ի դեպ ֆրանսիական գիտնական Ժ.Ֆ.Շամպոլոնի կողմից թարգմանվել է միայն 1822 թ., արդեն հիմնական պահանջներ էր ներկայացնում հին մարզիկների մարմնակազմությանը, որոնք ցանկություն ունեին հաղթելու պենտատլոնում (Գ.Ս.Թունանյան, Է.Գ.Մարտիրոսով, 1976): Ի դեպ, Ֆ.Ֆիլոստրատը գրել է. «հնգամարտին նվիրվելու ցանկություն ունեցողը պետք է ծանր լինի թեթև աթլետից և թեթև ծանրամարտիկից, նա պետք է բարձրահասակ լինի, ուժեղ և ուղիղ, նրա մկանները անչափ զարգացած չեն, ոչ թերզարգացած: Նա պետք է ունենա երկար ազդրեր, շարժուն հոդեր» - (J. Junter, 1909): Այս կոնցեպցիաները սկզբունքորեն պահպանվում են և մեր ժամանակներում: Շատ դարեր հետո մարզիկների նվաճումների և նրանց մարմնակազմության միջև եղած կապը ապացուցվել է մի մեծ խումբ մասնագետների կողմից (W.Kohlraus, 1924, Ս.Ֆ.Բարոնով, 1925, Պ.Ն.Բաշկիրով համատեղ., 1968 և ուրիշներ):

Օլիմպիական խաղերին երեխաների մասնակցության մասին

Պավսանիայի (1938) տվյալներով, սկսած 37-րդ օլիմպիական խաղերից (628 թ. մ.թ.ա.) օլիմպիական խաղերին սկսեցին մասնակցել և եկեխաները: Ծրագիրը կազմված էր 0,5 ստադիա վազքից (96.13 մ) և ըմբշամարտից: 41-րդ օլիմպիական խաղերում (612 թ. մ.թ.ա.) սկսեցին մրցումներ անցկացվել կռիվամարտից, 145-րդ խաղերում (200 թ. մ.թ.ա.) մինչև 18 տարեկան տղաների և պատանիների համար մտցվեց պանկրատիոնը (ըմբշամարտ և կռիվամարտ, Ֆ.Սեզե, 1959):

Օլիմպիական խաղերի պատմությունը պահպանում է բավականաչափ տեղեկություններ ժամանակակից օլիմպիական խաղերում երեխաների մասնակցության մասին:

Այսպես, 1900 թ. օլիմպիական խաղերի ամենապատանի չեմպիոն ընդունված է համարել ֆրանսիացի մի տղայի, որի անունը դժբախտաբար չի պահպանվել: Նա Նիդերլանդների ակադեմիական թիավարողների թիմի ղեկավարն էր, որը դարձավ օլիմպիական չեմպիոն:

Սպորտային պատմաբանները համարում են, որ փոքրիկ չեմպիոնը 7-10 տարեկան էր (Լ.Կուն, 1982): Այլ օրինակներ: 1936 թ. օլիմպիական խաղերում 13-ամյա ամերիկուհի Մերոփորի Գեստրինգը չեմպիոն դարձավ ջրացատկից, ռումինացի մարմնամարզուհի 13 տարեկան Նադյա Կոմանեչը դարձավ Եվրոպայի բացարձակ չեմպիոն, իսկ 14 տարեկանում՝ օլիմպիական չեմպիոն:

15 տարեկան հասակում լողում օլիմպիական չեմպիոններ են դարձել ճապոնացի մարզիկ Կասուօ Կիտանուրան (1932 թ.) և Գալինա Պրոզունենշչիկովան (1964): 16 տարեկանում անգլիացի Կ.Ռոզուօլլը դարձավ «Դևիսի գավաթի» հաղթող թենիսից, իսկ Ռ.Մետիասը (ԱՄՆ) 17 տարեկան էր, երբ հաղթեց տասնամարտում 1948 թ. օլիմպիադայում:

Փոխարկման (անցման) տեսության մասին: Պատմական աղբյուրները վկայում են այն մասին, որ մ.թ.ա. 424 թ. բժշկության հայր Զիպոկրատը գրել է. «Եթե վազքից հոգնում ես, անցիր ըմբշամարտի, իսկ եթե հոգնում ես ըմբշամարտից, անցիր վազքի»:

Այստեղ ըստ էության դրվեց մարզական գործունեության գործընթացում փոխարկման (անցման) օգտագործման անհրաժեշտության գաղափարի հիմքը:

Փոխարկման տեսության մշակմանը և գիտական հիմնավորմանը վերստին վերադարձան 23 հարյուրամյակ հետո, երբ կատարվեցին լուրջ գիտական աշխատանքներ (Յ.Յ.Սնիտկովսկի, 1966, Վ.Վ.Միխայլով, 1967-1971), որոնք հաստատեցին մեր նախորդների կողմից առաջարկված ապրիորի հանճարեղ գաղափարներից մեկը:

Մարզական երկարակեցության մասին: Հին և ժամանակակից օլիմպիական խաղերի պատմությունը բավական շատ օրինակներ գիտի երկարակեցության մասին: Առաջատար գիտնականները և մարզիչները բազմամյա մարզական ճանապարհին տարբերում են անգամ մարզական

երկարակեցության փուլ նրան յուրահատուկ խնդիրների և մեթոդական սկզբունքների հետ միասին:

Պատմական նյութերը վկայում են, որ հունական մարզիկ Լեոնիդը՝ Ռոդոսից 164 թ. մինչև 152 թ. մ.թ.ա. ընկած շրջանում 12 անգամ հաղթել է օլիմպիական խաղերում՝ վազքատարածություններից: 73-76 խաղերում (488-476 թ. մ.թ.ա.) նույնպես վազքում չեն պիտոն է դարձել հույն Աստիլոսը՝ Կրոտոսից (Ֆ.Մեզլե, 1959): Հունական ըմբիշ Սիլոնը, դեռևս պատանի հասակում դարձավ 60-րդ օլիմպիական խաղերի չենպիտոն, իսկ ապա դարձյալ 5 անգամ 62-66 խաղերում (540, 532-516 թ. մ.թ.ա.) հաղթեց արդեն չափահասների մեջ: Սպարտացի Գիպպոսֆենը հինգ անգամ հաղթեց հին օլիմպիական խաղերում՝ կռիվամարտից, այլ կերպ նրա մարզական երկարակեցությունը կազմել է 20 տարի: Չորս անգամ կրկին կռիվամարտում օլիմպիական խաղերում հաղթել է սիցիլիացի Տիսանդրը: Հին օլիմպիական խաղերի քառակի չենպիտոն է դարձել վազորդ խիոնիսը՝ Սպարտայից: Երեք անգամ 676-668 թ. մ.թ.ա. օլիմպիական խաղերի չենպիտոն է դարձել սպարտացի հնգամարտիկ Ֆիլոմբրոտը պենտատլոնում:

Մինչև 42 տարեկան հասակը 2-րդ դար մ.թ.ա. օլիմպիական խաղերի է մասնակցել և բազմակի հաղթել հույն մարզիկ Գայ Ապուլեյ Դիոկլը՝ մարտակառքի մրցարշավներում (Ֆ.Մեզլե, 1959): 1896 թ. ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերսկսումից հետո մարզական երկարակեցության շատ օրինակներ են կուտակվել: Այսպես, օրինակ, ութ անգամ օլիմպիական խաղերի մասնակիցներ են հանդիսացել ավստրիացի Խուլբերտ Ռաուդաշլը և իտալացիներ՝ Ռայմոնդո և Պիերո դ'Ինցեռնո առագաստանավային սպորտից և հրաձգությունից, ընդ որում վերջին անգամ Սեուլում (1988 թ.): Օլիմպիադաների յոթնակի մասնակիցներ են եղել դանիացիներ Իվար Օսերը և Պոլբերտ Էլվեսարենը:

40-70 տարեկանում մասնակցել են օլիմպիական խաղերին և առանձին դեպքերում հաղթել են Ա.Ռոշչինը (Ռուսաստան, ազատ ոճի ըմբշամարտ), Խ.Ջոնստոնը (Անգլիա, ձիասպորտ), Ժ.Օյսիերը (Դանիա, սուսերամարտ), Դ.Ֆորմենը (ԱՄՆ, բռնցքամարտ) և այլոք:

Շվեդացի Օսկար Սվանը 65 տարեկանում դարձավ 1912 թ. օլիմպիական խաղերի չեմպիոն հրաձգությունից: Ութ տարի հետո 73 տարեկան հասակում նա դարձավ արծաթե մեդալակիր:

Հինգ օլիմպիական խաղերի են մասնակցել հեծյալներ ռուսական մարզիկ Իվան Կալիտան և անգլիացի Դևիդ Բրունը (1960-1976 թթ.): Ընդ որում ռուս մարզիկը այդ հինգ օլիմպիադաներում նվաճել է ոսկե, արծաթե և բրոնզե մեդալներ: Հինգ օլիմպիադաների է մասնակցել և երեք ոսկե մեդալ է շահել լեհ հայտնի թեթև աթլետուհի Իրենա Շևինսկան, նույն թվով խաղերի է մասնակցել Ի.Տեր-Յովհաննիսյանը: Ամերիկյան հեռացատկորդ և բարձրացատկորդ Ռ.Իհուրին մասնակցել է 1900, 1904, 1908 թթ. օլիմպիադաներին և տարել ութ հաղթանակ:

Երեք օլիմպիական խաղերի են մասնակցել և հայ մարզիկները՝ Դ.Համբարձումյանը (ջրացատկ), Ի.Միլիտոսյանը (ծանրամարտ) և Ա.Դանիելյանը (ծանրամարտ):

Չորս օլիմպիական խաղերի են մասնակցել մարզիկներ Ե.Բելովան, Վ.Սիդյակը, Վ.Նազլիմովը, Տ.Սամուելենկոն և Գ.Գորոխովան (սուսերամարտ), Ի.Նովիկովը և Պ.Լեդնյովը (ժամանակակից հնգամարտ), Վ.Սանենը և Յ.Լուսիսը (թեթև աթլետիկա), Գ.Կուլակովան և Ա.Կուլչինան (դահուկավազք), Ս.Բելովը և Գ.Վոլնովը (բասկետբոլ), Վ.Մանկինը և Կ.Ալեքսանդրովը (առագաստային սպորտ), Ա.Տիխոնովը (բիաթլոն), Ի.Կիզիմովը (ձիասպորտ), Ա.Բարկալովը (ջրագնդակ), Ի.Ռիսկալը (վոլեյբոլ), Կ.Յակադզեն (դահուկացատկ): Նրանց ճնշող մեծամասնությունը դարձել է օլիմպիադաների չեմպիոն:

Դրանց թվին են դասվում նաև մեր հայրենակիցները՝ Ի.Նովիկովը (ժամանակակից հնգամարտ, 2592-1964 թթ.) և Հ.Պետիկյանը (հրաձգություն, 1988-2000 թթ.):

Մարզական երկարակեցության մասին վկայում են և այսպիսի տվյալներ: Այսպես, 40 տարեկան հասակում փառաբանված Լև Յաշինը դեռ պաշտպանում էր հավաքականի դարպասը, հանդիսանալով համար առաջին դարպասապահը և «Ոսկե գնդակ» մրցանակի տերը: Նույն «Ոսկե գնդակի» տիրապետող անգլիացի Ստենլի Մետյուլազը 1965 թ. 50 տարեկան հասակում անցկացրեց իր վերջին մատչելի:

Մարզական ընտանիքների մասին: Նորագույն ժամանակներում կախված ծագումնաբանության, մանրէաբանության, բջջային տեսության բուն զարգացման հետ հնարավոր եղավ ուսումնասիրել հնարավորին չափ առավել մեծ թվով սերունդների մարդկանց սերնդաբանության հարցերը: Մոտակա և հեռակա ազգականների ուսումնասիրությունը (հայր, մայր, եղբայրներ, քույրեր, պապ, տատ և ուրիշներ), թույլ է տալիս սահմանել մարդկանց շատ հատկանիշների, այդ թվում և մարզական ժառանգումը:

Պատմությունը վկայում է, որ մի շարք դեպքերում, օրինակ, երաժշտական կամ մաթեմատիկական օժտվածությունը տիպիկ է նույն ցեղի մի շարք սերունդների համար: Այսպես, Ի.Ս.Բախի տոհմածառում եղել է 56 երաժիշտ և նրանց մեջ մի քանի անվանիներ: Ականավոր մաթեմատիկ Բերնուլլիի տոհմում եղել են 14 խոշոր մաթեմատիկներ: Երբեմն անգամ հաջողվում է նախագուշակել ուսանողների առաջադիմությունը առանձին առարկաներից ըստ նրանց նախնիների առաջադիմության:

Վերջին տարիների հետազոտությունների շնորհիվ (Բ.Ա.Նիկիտյուկ, 1989, Վ.Ի.Շվարց, 1984 և ուրիշներ) կարելի է եզրակացնել, որ ժառանգականությունը որոշիչ ազդեցություն է թողնում մարզական նվաճումների վրա:

Պատմական աղբյուրներից հաստատվել է, որ սպարտացի Գիպոստենեսը մ.թ.ա. 632 թ. մինչև 608 թ. կամ 24 տարիների ընթացքում վեց անգամ հաղթանակել է օլիմպիական խաղերում ըմբշամարտից, իսկ նրա տղա Ջետոմկլեսը չեմպիոն է դարձել հինգ անգամ դարձյալ ըմբշամարտից (Ե.Ն.Պետրով, 1938):

Օլիմպիական Դիագորասը՝ Ռոդոսից մ.թ.ա. 464 թ. նվաճեց օլիմպիական խաղերի չեմպիոնի կոչումը կռվամարտից: Այնուհետև 76 տարիների ընթացքում նրա երեք որդիները և երկու թոռները ութ անգամ հաղթեցին օլիմպիական խաղերում, բայց տարբեր մարզաձևերում (Ֆ.Մեզլ, 1959):

Ավելի մեծաթիվ տեղեկություններ մարզական ընտանիքների մասին ունի ժամանակակից սպորտի պատմությունը: Շվեդական հրաձիգներ հայր և որդի Օսկար և Ալֆրեդ Սվանները մասնակցել են չորս օլիմպիական խաղերի 1908-1924 թթ. և նվաճել վեց ոսկե և մեկ արծաթե մեդալներ:

Սերաֆիմ և Գեորգի Ջնամենսկիեղբայրները 1930-ական թվերին հանդիսանում էին երկրի բազմակի ռեկորդակիրներ և չեմպիոններ երկար հեռավորությունների վազքում: Ամուսիններ էմիլ և Դանա Ջատոպեկները (Չեխոսլովակիա) 1952 թ. օլիմպիական խաղերի չեմպիոններ դարձան երկար վազքտարածություններից և նիզականետումից: Սա մինչև այժմ ընտանեկան չեմպիոնառության եզակի դեպքն է:

Ամերիկյան մարզիկներ՝ եղբայրը էլ Ջոյները 1984 թ. օլիմպիական խաղերի չեմպիոն էր եռացատկում, իսկ նրա քույրը՝ Ջոկին, 1988 թ. աշխարհի ռեկորդակիրը յոթնամարտում:

Ընտանեկան ուրիշ օրինակներ. հայրը՝ Ռոբերտ Լյուկոն (երկրի չեմպիոն սպրինտերային վազքից), մայրը՝ Գալինա Տուրովան (Եվրոպայի չեմպիոն հեռացատկից), աղջիկը՝ Իրինա Տուրովա-Բոչկարյովա (Եվրոպայի չեմպիոն սպրինտերային վազքից) և թոռը՝ Պյոտր Բոչկարյով (սպորտի վարպետ ձողացատկից): Զբացահայտելով մարզական տիտղոսները, նշենք միայն փառաբանված հայրենական մարզիկների ազգակցության աստիճանը և մարզածները. հայր և եղբայրներ Չանովներ (ֆուտբոլ), ծնողներ և դուրստը Ջաքարյաններ (մարմնամարզություն և սեղանի թենիս), ծնողներ և դուրստը Դերյուզինաներ (ժամանակակից հնգամարտ, գեղարվեստական մարմնամարզություն), ծնողներ և որդի Ջովհաննիսյաններ (ծանրամարտ, մարմնամարզություն, ֆուտբոլ), ծնողներ և որդի Լյախովներ (աթլետիկա), հայր և որդի Տեր-Ջովհաննիսյաններ (աթլետիկա), հայր և որդի Ազարյաններ (մարմնամարզություն), հայր և որդի Ֆեդոտովներ (ֆուտբոլ), հայր և որդի Մեդվեդներ (ըմբշամարտ), հայր և որդի Բլոխիններ ու Ջովհաննիսյաններ, Մարգարովները (ֆուտբոլ), հայր և որդի Լոպատիններ (ծանրամարտ), հայր և որդի Անիսիմովներ (աթլետիկա), հայր և որդի Տարմակներ (աթլետիկա), հայր և որդի Սուրադյաններ (սուսերամարտ և վոլեյբոլ), մայր և որդի Դումբաձե-Դյաչկովներ (աթլետիկա), եղբայրներ Սուշեդյաններ (ըմբշամարտ), եղբայրներ Մաչաիձե (ֆուտբոլ), եղբայրներ Ստրոստիններ (ֆուտբոլ), եղբայրներ Բելոզլազովներ (ըմբշամարտ), եղբայրներ Սիյակե (ծանրամարտ), եղբայրներ և քույր Սարգսյաններ (ֆուտբոլ, բասկետբոլ) և ուրիշներ:

Գիտնականները ենթադրում են, եր եթե մարզական ընդունակությունների ժառանգականությունը գալիս է և հորական և մորական կողմից, ապա կարելի է սպասել, որ դրանք կարտահայտվեն 70 % դեպքում, եթե ծնողները անվանի մարզիկներ են եղել, իսկ եթե ծնողներից մեկն է եղել բացառիկ կարգի մարզիկ, ապա այն կարտահայտվի 33 % դեպքում:

Վիճակագրությունը վկայում է, որ միջին թվով անվանի մարզիկների երեխաների 50 %-ից կարելի է սպասել բարձր մարզական արդյունքներ: Այս դեպքում պարտադիր չէ այն ձևում, որում մարզական արդյունքներ են ձեռք բերել ծնողները: Այդ մասին են վկայում վերևում բերված օրինակները:

Չետաքրքիր է նույնպես նշել, որ շատ մարզաձևերի մեջ ամենաբարձր «ընտանեկության ինդեքսը» դրսևորվում են սուսերամարտը, սուսերամարտը, բռնցքամարտը, ֆուտբոլը, հրաձգությունը: Բայց այդպիսի օրինակները եզակի են:

### II.3. Չեռանկարներ

Սոցիալ-տնտեսական ճգնաժամը, որն ընդգրկել էր նախկին Միության երկրները վերջին քսան տարիներին, չէր կարող չանդրադառնալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտին:

Միության փլուզումից հետո Չայաստանը կանգնեց նոր սոցիալ-տնտեսական վերափոխումների ուղու վրա, որը պահանջեց հասարակության բոլոր հատվածների վերակառուցում, այդ թվում՝ ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտային պատրաստության, օլիմպիական սպորտի:

Որպես վերը ասվածի հետևանք՝ փոխվել է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ղեկավարման բնույթը: Եթե ֆիզիկական կուլտուրայի առումով կարելի է նշել, որ տվյալ ոլորտում պահպանվել է պետական ղեկավարման որոշակի բաժինը, ապա նույնը չի կարելի ասել սպորտի ոլորտի մասին:

Բարձր նվաճումների սպորտը իր էությանը պրոֆեսիոնալ է և ինչ-որ չափով զրկվել է հզոր պետական աջակցությունից:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի հետագա պահպանումն ու զարգացումը, հաշվի առնելով ժամանակակից պայմանները, պահանջում է, հավանաբար, հետևյալ քայլերի ձեռնարկումը:

Կառավարման կառուցվածքի կատարելագործում: Սպորտն ունի կարևոր պետական նշանակություն և ենթարկվում է պետական գործադիր իշխանությանը:

Իրավական – կանոնավորիչ կարգավորում: Այս հարցերը նախօրոք որոշված են ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին օրենքում: Այսօր պետք է ընդլայնել պետական աջակցության բաժինը ոչ միայն զանգվածային, ազգային, այլև օլիմպիական սպորտի:

Մարզական հերթափոխի պատրաստություն: Մարզադպրոցները, կորցնելով պետական աջակցությունը զգալի չափով, իջեցրին (նվազեցրին) իրենց ներուժը: Հետևաբար պետք է վերականգնել նախկին ավանդույթները:

Բարձրագույն նվաճումների սպորտ: Այստեղ հատկապես պետք է շահագրգռված լինի պետությունը, որի պատիվն է այն պահում, նաև մասնավոր անձինք (հովանավորներ, գովազդատուներ, ներդրողներ): Սրանից ելնելով՝ պետք է ստեղծել լայն ֆինանսական ապահովություն:

Կոմերցիոն սպորտ: Այն ունի իր առանձնահատկությունները և ստանալով ակտիվ զարգացում վերջին տարիներին՝ պետք է որոշակի չափով

Տեղեկատվական և գովազդային ապահովություն: Այս ուղղությունը պետք է փոխի մարդկանց գիտակցությունը և օգնի նրանց հասկանալու, թե ինչ է առողջությունը, և ինչ է օլիմպիական սպորտը:

Հարկ է ընդլայնել այն մարզաձևերի պրոպագանդան, որոնք առավել հանրաճանաչ են, տպավորիչ և պահանջում են հետագա զարգացում:

Ոչ պակաս նշանակություն ունեն այն գործոնները, ինչպիսիք են սպորտի նյութատեխնիկական բազայի և կադրային ներուժի ընդլայնումը:



ԳԼՈՒԽ III. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼԻԶՄԻ ՄԻՏՈՒՄՆԵՐԸ

Սպորտային շարժումը զարգանում է հասարակական կյանքից ոչ մեկուսացված, այն սերտ կապված է նրա հետ և որոշակիորեն բնութագրվում և ընթանում է հասարակության զարգացման ընդհանուր բնույթի հետ: Որպես ամբողջի մի մաս՝ այն պայմանավորված է այդ ամբողջի փոխադարձ կապերի և գործելու բնույթով: Միևնույն ժամանակ այդ մասի որակական առանձնահատկությունը նրան առանձնացնում է ամբողջից:

Այս ընդհանուր դրույթները հստակ երևում են օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման հիմնահարցում, ժամանակակից օլիմպիական շարժման «համընդգրկող» հիմնահարցում:

III.1. Սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման մասին

Օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման հիմնահարցը երևան եկավ անցյալ դարի վերջում: Մինչև 1980-ական թվականների կեսերը այն պաշտոնապես կոչվում էր «պրոֆեսիոնալիզմի և սիրողականության» հիմնահարց: Հիմնահարցի քննարկումը տարվում է բարձր նվաճումների ժամանակակից սպորտի գոյության ողջ ընթացքում ինչպես մարզական մարմինների միջազգային պաշտոնական նիստերում, այնպես էլ գիտական, հրապարակախոսական ու հուշավիպական գրականության մեջ: Չնայած հիմնահարցի այդքան երկարատև քննարկմանը՝ այն հեռու է ընդհանուր ճանաչում ունեցող տեսական որոշումից, քանի որ բոլոր բանավեճերը կրում են առավելապես գործնական հարցերի քննարկման բնույթ:

Միասնական հանրաճանաչ ըմբռնման բացակայությունը չի նշանակում հիմնահարցի տեսական հայեցակարգի բացակայություն ընդհանրապես: Ստեղծվել ու գործում են երկու տեսակետ. օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման էությունն ու հետևանքները:

Համաձայն դրանցից մեկի՝ օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը «իր մեջ թաքցնում է օլիմպիական խաղերի դեֆորմացման վտանգը, որոնք այդպիսին կմնան միայն անվանումով», «մասնագիտացման ավելի խոր թափանցումը քայքայում է նրա

(օլիմպիական շարժման – հեղ.) գաղափարների հիմքը, որում հենց գտնվում է նրա համամարդկային անանցողիկ արժեքը»: Օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը այս դիրքերից գնահատվում է որպես անկանոն գործընթաց, հաճախ՝ որպես հակադեմոկրատական և հակաօլիմպիական ուժերի մեքենայությունների արդյունք (Ս.Ի.Գուսևով, 1988, Ե.Վ.Պեչուշկովա, 1988):

Այդ տեսակետի հաստատման և պաշտպանման նկատելի ճիգեր են ձեռնարկվել հատկապես նախկին սոցիալիստական երկրների և, առաջին հերթին, ՍՍՀՄ-ի սպորտի տեսաբանների և գործիչների կողմից, ինչը կապված էր այդ երկրներում օլիմպիական սպորտի սիրողական բնույթի հիմնավորման հետ:

Ցավոք սրտի, այս տեսակետը հանգում էր նրան, որ պրոֆեսիոնալ սպորտը մի երևույթ է, որը բնորոշ է կապիտալիստական երկրների սպորտային շարժմանը:

Ցուցադրական է հենց Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի դիրքը օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման հարցում: Խոսելով ՄՕԿ-ի նվաճումների մասին՝ նրա նախագահ Խ.Ա.Սամարանչը նշեց զեկույցում, որը հավանության էր արժանացել 1989 թվականին Սան Խուանում կայացած ՄՕԿ-ի 95-րդ նստաշրջանում, որ այն ինը տարիների ընթացքում, երբ ինքը գլխավորել է Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն, «հաջողվել է վերջ տալ այն երեսպաշտությանը, որը դեռ բարոն Պիեռ դը Կուբերտենը անվանում էր սիրողականության մոլմիա» (Ա.Ռատներ, 1989):

ՄՕԿ-ը, հետևաբար, ամբողջությամբ հեռացել է իր նախկին՝ օլիմպիական սպորտի սիրողական բնույթի պաշտպանության դիրքերից:

Մեծ սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման հիմնահարցը միշտ եղել է հիմնականում հրապարակախոսական գրականության տեսադաշտում: Սա իր հետքն է թողել նրա դիտարկման վրա. վերլուծվում էին, որպես կանոն, հիմնահարցի ընթացիկ հարցերը: «Մեծ սպորտ» տերմինը ավելի լայն է, քան «օլիմպիական սպորտը», այդ պատճառով էլ այնտեղ, որտեղ խոսվում է մեծ սպորտի մասին, հետևաբար խոսքը գնում է նաև օլիմպիական սպորտի մասին:

Սոտավորապես մինչև 1980-ական թվականների կեսերը մեծ սպորտի համար պրոֆեսիոնալիզացման հիմնահարցը ուներ սկզբունքային նշանակություն՝ կապված օլիմպիական խաղերին մասնակցելու թույլտվության հետ: Այստեղից սակայն պետք չէ հետևություն անել, որ սոցիալիստական կամ կապիտալիստական երկրների լրագրողներն ու գիտնականները միտումնավոր աղճատում էին ճշմարտությունը՝ ելնելով քաղաքական և մարզական ըմբռնումներից, գործնական օգուտի նպատակով, չնայած որոշ դեպքերում դա, անկասկած, տեղի է ունեցել: Ծշմարտությունն աղավաղվում էր երկու կողմերից, բայց, առաջին հերթին, իմացաբանական նպատակներով: Բուրժուական գաղափարախոսները սոցիալիստական երկրների օլիմպիական սպորտի կազմակերպման և գործունեության սոցիալական տարբերությունները բացարձակացնում էին՝ հաշվի չառնելով այդ շարժումը կապիտալիզմի օլիմպիական սպորտում, քանի որ կար էական տարբերություն իրավաբանորեն պրոֆեսիոնալ և օլիմպիական սպորտի միջև կապիտալիստական համակարգում:

Սոցիալիստական երկրներում սպորտի գաղափարախոսները բացարձակացնում էին իրավաբանորեն պրոֆեսիոնալ և օլիմպիական սպորտի տարբերությունները և այդ պատճառով էլ չէին տեսնում վերջին պրոֆեսիոնալիզացումը: Ոչ նվազ կարևոր պատճառ է հանդիսացել նաև այդ հիմնահարցի վերաբերյալ հատուկ գիտական հետազոտությունների բացակայությունը, որոնք կարող էին փոխել ստեղծված ձևաչափերը օլիմպիական սպորտի հասկացողության մեջ, խորացնել պրոֆեսիոնալիզացման գործընթացի ելության հասկացողությունը (Ղ.Ղ.Թովալյան, Յու.Ա.Ֆոմին, 1990):

Համաձայն մյուս տեսակետի՝ օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը պայմանավորված է իր սեփական զարգացմամբ և սոցիալական պայմաններով, որոնք նպաստում են սպորտային գործունեության վերափոխմանը պրոֆեսիոնալի: Մենք հետևում ենք այս տեսակետին և կփորձենք հիմնավորել այն:

Ազգային հավաքական թիմերի մակարդակով սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման գործընթացի ուսումնասիրման համար արտակարգ կարևոր է հանդիսանում «պրոֆեսիոնալ» և «սիրողական» սպորտ

հասկացությունների բնորոշումը: Այս հիմնահարցի համար սրանք կենտրոնական հասկացություններ են: Դրանց բացահայտմամբ տրամաբանական է շարունակել նյութի շարադրանքը:

### III.2. Պրոֆեսիան և պրոֆեսիոնալ սպորտը

Գենետիկորեն «պրոֆեսիոնալ սպորտ» հասկացությունը կապված է «սպորտ» և «պրոֆեսիա» հասկացությունների հետ: Պրոֆեսիոնալ սպորտը ծագել է ավելի ուշ, քան հասարակական աշխատանքի բաժանումը համենատաքար ինքնուրույն ոլորտների՝ պրոֆեսիաների, ավելի ուշ, քան ծագել է այնպիսի հասարակական երևույթ, ինչպիսին սպորտն է: Պրոֆեսիոնալ սպորտը հանդես է գալիս սպորտային շարժման զարգացման որոշակի աստիճանի վրա, այդ պատճառով էլ «պրոֆեսիոնալ սպորտ» հասկացությունը ձևավորվում է ուշ, քան «սպորտ» և «պրոֆեսիա» հասկացությունները:

«Պրոֆեսիոնալ սպորտ» բառակապակցության մեջ «սպորտ» բառը մատնանշում է կապը ընդհանրապես սպորտի հետ, իսկ «պրոֆեսիոնալ» ածականը՝ հակառակը, այն էականը, որը սահմանազատում է պրոֆեսիոնալ սպորտը սպորտի մյուս շերտերից: Քանի որ պրոֆեսիոնալիզմի որակական սահմանազատիչ առանձնահատկությունների հաստատումը հանդիսանում է սպորտի պրոֆեսիոնալիզացման կարևորագույն խնդիրներից, «պրոֆեսիոնալ սպորտ» բառակապակցության մեջ «պրոֆեսիոնալ» բառը մեզ համար կրում է գլխավոր իմաստային բեռնվածությունը: Այս բոլորը նշանակում է, որ «պրոֆեսիոնալ սպորտ» հասկացությունը բնորոշելու համար մեծ նշանակություն ունի «պրոֆեսիա» հասկացության բովանդակությունը:

Այս հասկացության ոչ բավարար մշակումը անհրաժեշտ է դարձնում նրա վերանայումը այն կողմերից, որոնք այսօր հստակ գծագրվում են: Այստեղ, մեր կարծիքով, կարևոր են հետևյալ դրույթները:

Սովորաբար պրոֆեսիան մարդու գործունեության հիմնական ձևն է: Բայց դա նրա որոշող հատկանիշը չէ: Մարդը կարող է ունենալ մի քանի պրոֆեսիա:

Մասնագիտական հմտություններին տիրապետելը պահանջում է ուսուցման որոշակի ժամկետ: Ուսուցումը պրոֆեսիոնալ պատրաստության անհրաժեշտ շրջանն է, պրոֆեսիա հասկացության անհրաժեշտ կողմը:

Պրոֆեսիայի հատկանիշ համարվում է նաև այն, որ դա կարող է լինել և, որպես կանոն, հանդիսանում է գոյության աղբյուր:

Ցանկացած պրոֆեսիայի մեջ շատ կարևոր է գործունեության հասարակական նշանակությունը: Այդ պատճառով էլ պրոֆեսիոնալ գործունեությունը միշտ կապված է հասարակական-հանրօգուտ աշխատանքի հետ, այսպես ասած, աշխատանքային ժամանակի ծախսի հետ: Նման աշխատանքի արդյունքը հանդիսանում է ապրանքարտադրությունը՝ տվյալ պրոֆեսիային հատուկ: Սրա հետ կապված՝ կարելի է հաստատել, որ աշխատանքային ժամանակի ծախսը հանդիսանում է պրոֆեսիայի առկայության հատկանիշ: Աշխատանքային ժամանակի ծախսման միջոցով «մասնագիտության» բնորոշման դեպքում ստացվում է տրամաբանական շրջան. մի կողմից պրոֆեսիա համարվում է այն գործունեությունը, ուր մարդը ծախսում է աշխատանքային ժամանակը, մյուս կողմից՝ աշխատանքային կլինի ժամանակը, երբ մարդը աշխատում է պրոֆեսիոնալը: Այս շրջանից ելքը հնարավոր է: Պետք է հաստատել՝ տվյալ գործունեությամբ արտադրվում է ապրանք, որը բավարարում է սոցիալական պահանջարկը, հասարակությունը կարիք ունի այդ պահանջարկի մշտական բավարարման: Իհարկե, այս չափանիշն էլ չի տալիս հնարավորություն հստակ որոշելու պրոֆեսիային պատկանելը այն դեպքերում, որոնք միջադիպային են պրոֆեսիոնալ և ոչ պրոֆեսիոնալ գործունեության ոլորտի համար: Սակայն այն տալիս է հնարավորություն որակապես տարբերելու պրոֆեսիան դրա բացակայությունից:

Եթե պրոֆեսիայի սահմանազատումը սիրողականությունից կարելի է անցկացնել մեկ հատկանիշով, ապա «պրոֆեսիա» հասկացության բովանդակությունը ընդգծվում է բոլոր նշված հատկանիշների ամբողջությամբ:

Պրոֆեսիայի էական բնութագրերի կիրառումը սպորտի նկատմամբ թույլ է տալիս հաստատել, որ պրոֆեսիոնալ սպորտը սպորտի այն բնագավառն է, որտեղ սպորտային գործունեության հիմնական նպատակը

հանդիսանում է սպառողական արժեքների ստեղծումը, այսինքն՝ ապրանքներ և սպասարկում, որն անցնում է մարզիչների կողմից սպորտով պարապելու աշխատանքային ժամանակը:

Ռեկորդները, ելույթները որոշակի նորմատիվների մակարդակով, հանդիսախաղերը, որպես սպորտային գործունեության արդյունք, այս բոլորը կարող են հանդես գալ և հանդիսանում են օլիմպիական սպորտի մակարդակով՝ որպես փոխարժեք դրանք ստեղծողների հանդեպ և որպես սպառողական արժեք՝ քաղաքացիների, հասարակության որևէ կազմակերպության, ինստիտուտի նկատմամբ: Սպորտային ոլորտում ստեղծված արժեքները փոխանակվում են այլ ոլորտներում ստեղծված արժեքների: Մարզիկը արտադրում է ապրանք և դրանով ընդգրկվում հասարակության ապրանքային հարաբերությունների մեջ՝ մեկուսացած պրոֆեսիոնալ աշխատանքով:

Դասականորեն սա ներկայացված է ժամանակակից պրոֆեսիոնալ սպորտում, ուր սպորտը դառնում է պրոֆեսիա:

Օլիմպիական սպորտը ստեղծում է սպառողական արժեքներ նաև սպասարկման ձևով: Այդպիսիք, մասնավորապես, հանդիսանում են ծառայությունները սպորտի միջոցով գովազդին, որն էլ բերում է սպորտի կոմերցիալիզացիայի արագ աճի: Այն, որ ծառայությունները հարկ է համարել սպառողական արժեքներ, նշել է Կ.Մարքսը. «Ծառայությունը միջոց է աշխատանքի հատուկ սպառողական արժեքը արտահայտելու համար, քանի որ այն օգտակար է ոչ թե որպես առարկա, այլ որպես գործունեություն» (1933 թ.):

ՄԱԿ-ի կողմից հանձնարարված դասակարգումը բոլոր երկրների համար որպես տիպորինակ՝ սպորտային միջոցառումները ընդհանրապես դասում է ծառայությունների ոլորտին: Պետք է ավելացնել, որ ծառայությունը, համարվելով սպառողական արժեք, զարգացած ապրանքադրամային հարաբերությունների պայմաններում անխուսափելիորեն դառնում է ապրանք, և սպորտային ծառայությունը այդ առումով բացառություն չէ:

### III.3. Բարձր նվաճումների սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը

Սկզբնապես սպորտը գոյություն է ունեցել որպես մարդու ոչ պրոֆեսիոնալ գործունեություն: Ժամանակի հետ սպորտը հասել է այնպիսի վիճակի, որ նրա մի մասը վերաճում է նոր որակի, որի շրջանակներում անհրաժեշտ է գործունեության պրոֆեսիոնալիզացիա սկզբից արտադրատեխնիկական, հոգեֆիզիոլոգիական, իսկ հետո նաև սոցիալական: Բանն այն է, որ մարդը, զբաղվելով պրոֆեսիոնալ սպորտով, ընդունակ է ցույց տալու բարձր մարզական նվաճումներ, քանի որ, ինչպես հայտնի է, «առանց գործունեության ոլորտի սահմանափակման անհնար է որևէ բնագավառում կատարել հրաշալի մի բան»: Օլիմպիական սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը սրա հետ կապված՝ ունի օբյեկտիվ հիմք:

Համաշխարհային սպորտում ավելանում է մարզածների քանակը նախկինում խիստ ազգային, ավանդական մրցումների հաշվին, որոնք հետագայում ստանում են նոր մարզածներ, դրանց քանակը արդեն բավականին մեծ է. կան 100-ից ավել տարբեր տեսակի միջազգային մարզական ֆեդերացիաներ:

Մարզածները զարգանալով՝ ստանում են առավել լայն տարածում: Դառնալով զանգվածային՝ դրանք ստանում են օլիմպիական ճանաչում. ընդգրկվում են օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Այդ պատճառով էլ մարզածների քանակի մեծության գործընթացը անդրադառնում է որոշակի չափով օլիմպիական խաղերի ծրագրերի փոփոխությունների վրա:

Հիմա անհնար է լինել բոլոր մարզածների մասնագետ միայն այն պատճառով, որ դրանք շատ են: Դրան ավելացրած՝ յուրաքանչյուր մարզածն ավելի է հարստանում տեխնիկապես և տակտիկապես, հարստանում է մարզումների մեթոդիկայով, տակտիկայի և տեխնիկայի յուրացման մեթոդիկայով: Մարզիկից պահանջվում է բարձր ընդհանուր ֆիզիկական և պրոֆեսիոնալ պատրաստվածություն:

Ժամանակակից մարզական նվաճումները շատ բանում կախված են մարզումների ծավալի և լարվածության մեծության հետ, որոնք պահանջում են մտավոր և ֆիզիկական ուժի մեծ լարվածություն, հոգեբանական որակներ, էներգիայի ծախս: Տարբեր մարզածներում սրա համար կան բազմաթիվ օրինակներ:

Վերը շարադրվածի հետ կապված՝ այս կամ այն մարզաձևով պարապմունքներին ծախսվում է ազատ ժամանակի մեծ մասը: Սա վաղուց արդեն բավարար չէ, այդ մասին բացահայտ ասում են մարզիկներն ու մարզական մեներջերները: Սպորտի զարգացման մակարդակը հիմա այնպիսին է, որ դժվար է ցույց տալ անընդհատ բարձր նվաճումներ՝ չտալով դրան այնքան ժամանակ, որ ուրիշ գործունեության համար այլևս չի մնում:

Այսպիսով, սպորտը դուրս է եկել աշխատանքի և պրոֆեսիայի մակարդակի վրա: Այստեղ հարկ է նշել, որ աշխատանքը կարող է լինել նաև ոչ պրոֆեսիոնալ, բայց եթե այն բավական բարդացվում է, պահանջում է ժամանակի մեծ ծախս, ֆիզիկական և մտավոր ճիգեր, և եթե դրան նախորդում է, որպես կանոն, երկարատև ուսուցում, այն չի կարելի չհամարել պրոֆեսիոնալ: Այսօրվա նվաճումների սպորտը հասել է այդ որակական վիճակին:

Օլիմպիական սպորտի ներկայացուցիչների գործունեության տարբեր տեսակների համատեղման վիճակների մասին որակավորված դատելու համար անհրաժեշտ է ունենալ ոչ միայն հրապարակախոսական տվյալներ և ընդհանուր նախադրույթներ, այլև կոնկրետ զանգվածային ցուցանիշներ: Դրանք ստացվել են 1970 և 1990 թվականներին անցկացված միասնական սոցիոլոգիական հետազոտության մեթոդիկայի արդյունքում, որի հետևանքով տվյալները համադրելի են (Յ.Յ.Թոփալյան, Յու.Ա.Ֆոմին, 1990):

Ստացված նյութերի վերլուծությունը թույլ է տալիս հաստատել, որ մեծ սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը տեղ ուներ արդեն 1970 թ., իսկ նրա զարգացումը գնում էր մեծ սպորտի մեջ կոմերցիալիզացիայի և լեգալիզացիայի թափանցման ճանապարհով՝ որպես յուրահատուկ պրոֆեսիա: Այդ միտումները հավանաբար կպահպանվեն մոտակա ապագայում:

Արդեն մարզիկների՝ իրենց սպորտով պարապելու նկատմամբ սուբյեկտիվ վերաբերմունքի բնորոշումը «սիրողական-պրոֆեսիոնալիզմի» առումով մատնանշում է մեծ սպորտի պրոֆեսիոնալացումը: Պատասխանելով հարցաթերթիկի հարցերին՝ «Կարելի է ասել, որ սպորտը այսօր Ձեր պրոֆեսիան է, Ձեր պրոֆեսիաներից մեկն է անցյալում, Ձեր



պրոֆեսիան է անցյալում», 1970 թ. հարցվող մարզիկների 94 տոկոսը հայտարարել են, որ նրանք իրենց համարում են պրոֆեսիոնալ: Կրկնակի հարցման ժամանակ, որն անց է կացվել 1990 թ., մարզիկ - պրոֆեսիոնալ են համարել իրենց հարցվողների 98.9 տոկոսը:

Պրոֆեսիոնալիզացիայի զարգացմանը մատնանշում է նաև այն փաստը, որ հետազոտված աշխատող-մարզիկների կեսից ավելին ըստ պրոֆեսիայի է աշխատել, որոնք անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հետ (մարզիչներ, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներ, մարզաբազաների լաբորանտներ և այլն):

Կան փաստեր, որ բավական մեծ է մարզիկների այն խումբը, որոնք ոչ մի տեղ չեն աշխատում և չեն սովորում: Նման վիճակում նրանք գտնվում են երկար տարիներ: Սպորտը տվյալ դեպքում պետք է դիտարկել որպես նրանց ուժերի կիրառման սոցիալական ոլորտ: Մարզական պարապմունքների անհատական նշանակությունը շատ բաներում բնորոշվում է նրանով, որ սպորտը աթլետների այդ խմբի համար տալիս է գոյության միջոցներ: Այդ խմբի բոլոր մարզիկներին պետք է դասել պրոֆեսիոնալների շարքին:

Կան նաև այլ ցուցումներ օլիմպիական սպորտում պրոֆեսիոնալիզացման մասին: Մասնավորապես դա ժամանակի ծախսն է մրցումների և հավաքների վրա: Այդ շրջանում սպորտը աթլետների հիմնական զբաղմունքն է: Մարզական գործունեության պահանջներին համապատասխան՝ այդ ժամանակ պահանջվում է օրակարգ, անգամ յուրահատուկ կենսակերպ: Հենց այդ պատճառով էլ հավաքների և մրցումների տևողությունը, անկախ նրանից, թե դրանք անցկացվում են կենտրոնացված կամ ոչ, դա օլիմպիական սպորտի շրջանակներում անցկացվող մարզական գործունեության ոչ միայն որակական, այլև քանակական ցուցանիշն է:

Մեր դիտումները ցույց են տալիս, որ ազգային հավաքական թիմերը և առանձին մարզիկները (շախմատիստներ, ըմբիշներ, ծանրամարտիկներ) 1980 թ. միջինը 2 ամիս տրամադրել են հավաքներին, իսկ 2010 թ.՝ արդեն 5-6 ամիս:

Հավաքների տևողության, ինչպես նաև մարզումների ժամանակահատվածի և մրցումային շրջանի տևողության աճի գործում բավական կարևոր դեր են խաղում վերականգնողական միջոցները, առանց որի մեծ սպորտն այսօր անհնարին է:

Մենք ցույց ենք տվել, որ մեկ տարվա ընթացքում ազգային հավաքական թիմերի մարզիկները մրցումներին մասնակցելու համար միջինը ծախսում են մինչև 4 ամիս, իսկ 1980-ական թվականներին՝ 2 ամսից ոչ ավել: Սա խոսում է մրցումային պրակտիկայի ընդլայնման մասին, ինչն էլ բնորոշ է ժամանակակից օլիմպիական սպորտին:

Դիտարկված տվյալները մատնանշում են, որ պրոֆեսիոնալիզացիայի գործընթացը ընդգրկել է մեծ սպորտը դեռ անցյալ դարի 60-70-ական թվականներին, իսկ հիմա բարձր մվաճումների սպորտը հանդիսանում է պրոֆեսիոնալ սպորտի տարատեսակներից, եթե ելնենք այն հատկանիշներից, որոնք բնորոշում են ցանկացած պրոֆեսիայի ելությունը:

#### III.4. Պրոֆեսիոնալ սպորտի կազմակերպական ձևերը

Սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը, հասնելով որոշակի մակարդակի, ծնում է բնականաբար պրոֆեսիոնալ սպորտը: Այն տարասեռ երևույթ է, և մենք չենք անտեսում անտիկ պրոֆեսիոնալ սպորտի, կապիտալիզմի և սոցիալիզմի պարագայում որակական տարբերությունները, ինչպես նաև նրա տարբեր աստիճանները ինչ-որ հասարակական-տնտեսական հասարակարգում: Սրանք պրոֆեսիոնալ սպորտի ինքնատիպ ձևերն են, որոնք ունեն ոչ միայն նմանություններ, այլև որակական և քանակական յուրահատկություններ, ինչն էլ հնարավորություն է տալիս մեզ դրանք առանձնացնել:

Ավանդաբար պրոֆեսիոնալ կոչվող սպորտը շատ բաներով տարբերվում է մեծ սպորտից, որպես պրոֆեսիոնալիզացիայի տարատեսակ:

Մինչև վերջերս այն տարբերվում էր, օրինակ, վառ արտահայտված կոմերցիոն բնույթով և կարող էր կոչվել «կոմերցիոն պրոֆեսիոնալ սպորտ»:

Սակայն այսօր, երբ մեծ սպորտի կոմերցիալիզացիայի գործընթացը շատ հեռու է գնացել, պրոֆեսիոնալ սպորտի երկու տարատեսակների միջև եղած սահմանը տեղաշարժվել է իրավաբանական կանոնակարգի կողմը: Այդ պատճառով ավանդաբար պրոֆեսիոնալ կոչվող սպորտը ավելի ճիշտ կլիներ կոչել «իրավաբանական պրոֆեսիոնալ սպորտ»: Սպորտի այս ձևի արտահայտման համար հնարավոր է երկու հատկանիշների միացումը՝ «կոմերցիան» և «իրավաբանական», մեկ բառակապակցությամբ՝ «կոմերցիոն, իրավաբանորեն պրոֆեսիոնալ սպորտ»:

Պրոֆեսիոնալ սպորտի երկրորդ տարատեսակը բարձր նվաճումների սպորտն է կամ մեծ սպորտը: Իրավաբանորեն պրոֆեսիոնալ և մեծ սպորտի միջև կան լուրջ կազմակերպական տարբերություններ, մարզիկների հանդեպ եղած վերաբերմունքի, մրցումների կանոնների, աշխատավարձի և նրա ձևերի միջև: Սակայն այս տարբերությունների դեպքում էլ սպորտի այս երկու ձևերը միավորում է այն, որ դրանք հանդես են գալիս որպես պրոֆեսիա պարապողների համար և հենց սա էլ հակադրում է նրանց սիրողական մակարդակի մարզիկներին:

Վերջին տարիներին արագ տեմպերով գնում է պրոֆեսիոնալ կոմերցիոն սպորտի և բարձր նվաճումների սպորտի կազմակերպական մոտեցման գործընթացը:

Օլիմպիական խաղերին ընդլայնվում է իրավաբանորեն պրոֆեսիոնալ մարզիկների (պայմանագրային) ներկայացուցչությունը: 1988 թ. Սեուլի և Կալգարիի օլիմպիական մրցասպարեզներում հանդես են եկել պայմանագրային պրոֆեսիոնալներ արդեն հինգ մարզաձևերից՝ ֆուտբոլ, հոկեյ, աթլետիկա, ձիասպորտ և թենիս: Սեուլի մրցաշարին հրավիրել էին հենց ՄՕԿ-ի ղեկավարները, առաջին հերթին նախագահ Խ.Ա.Սամարանչը, և կոչ էին արել թույլ տալ մասնակցելու պրոֆեսիոնալներին: Սեուլի խաղերից հետո որոշվեց բասկետբոլիստ-պրոֆեսիոնալների մասնակցության հարցը XXV օլիմպիական խաղերին 1992 թ. Բարսելոնայում:

Այսպիսով, այսօր արդեն պարզամիտ կլիներ կարծել, թե հնարավոր է կանգնեցնել մեծ սպորտի հետագա պրոֆեսիոնալիզացումը և վերադարձնել այն սիրողական մակարդակին:

III.5. Սպորտի պրոֆեսիոնալիզացիայի ազդեցությունը մարզիկի անձի վրա

Սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը ինչպես յուրաքանչյուր գործունեության մեջ ամեն տեսակի մասնագիտացումը, որն ունի որակական յուրահատկություն, ազդեցություն է գործում անձի վրա; Այդ ազդեցությունը բազմակողմ և բազմաբնույթ է:

Սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը բերում է նրան, որ մարզական պարապմունքները և մարզական մասնագիտացումը սկսվում են շատ վաղ հասակից, այսպես, մեր կողմից հարցվող շախմատիստների 90 տոկոսը խաղալ սովորել են 4-6 տարեկան հասակում: Հետևաբար արդեն 12-13 տարեկանում նրանք ունեին շախմատով պարապելու 6-9 ամյա ստաժ և 3-5 ամյա փորձ՝ մրցումներում հանդես գալու: Ստատվորապես նման պատկեր կարելի է տեսնել և այլ մարզաձևերում (ակրոբատիկա, գեղարվեստական մարմնամարզություն, սպորտային մարմնամարզություն, լող):

Պատանի մարզիկների մարզումային պարապմունքների և մարզական ելույթների ծավալն ու լարվածությունը աճում է՝ մոտենալով նրանց տարիքին համապատասխան առավելագույն սահմանին: Արդյունքում սպորտով պարապելը հակադրվում է ուսուցմանը, որը նույնպես պահանջում է աճող սերնդից առավելագույն պատասխան:

Պրոֆեսիոնալ սպորտը կապված է միայն որոշակի տարիքի հետ (որոնք, ինքնին, շարժուն են և կախված են օրգանիզմի վիճակից, մարզաձևից), որից հետո սպորտով պարապելը որպես պրոֆեսիա, անհնարին է:

Բարձրագույն մարզական վարպետությունը տրամադրուկության տակ ունի ժամանակի որոշակի ընդգրկում, որը տատանվում է միջինը հինգից մինչև տասը տարի:

Իհարկե, կարելի է դառնալ մարզական բժիշկ, մարզական լրագրող, բայց միևնույն է, դրանք ուրիշ պրոֆեսիաների ոլորտ են, չնայած կապված են սպորտի հետ. բժիշկը բժիշկ է, լրագրողը՝ լրագրող, իսկ մարզիչը, առաջին հերթին, մանկավարժ: Կարելի է երկարացնել մարզական գործունեությունը ելույթներով պակաս որակավորում ունեցող

կոլեկտիվներում, բայց անգամ նման ելույթների համար կան տարիքային սահմանափակումներ:

Չեռևաբար սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը անհրաժեշտաբար ենթադրում է կամ անհատի կողմից ուրիշ պրոֆեսիայի տիրապետել և աշխատանքային գործունեություն ծավալել այդ պրոֆեսիայով մարզական կարիերայի ավարտից հետո, կամ ստեղծել այնպիսի կուտակումներ, որոնք հնարավորություն կտան պահպանել կյանքի սովորական մակարդակը, կամ հետագայում ստանալ կենսաթոշակ:

Մեր երկրում ճանաչված մարզիկներին հատուկ ուշադրություն է դարձվում՝ կոնկրետ արտոնությունների տեսքով, ցմահ թոշակների վճարումով և այլն:

Գործունեության պրոֆեսիոնալիզացումը մարդուց պահանջում է լուրջ կողմնորոշումներ: Միայն այդ դեպքում կարելի է հասնել հասարակականորեն նշանակալի արդյունքների:

Մեծ սպորտի շրջանակներում հասարակականորեն զգալի արդյունքների դեր կատարում է մարզական արդյունքը: Բարձր նվաճումների մարզական արդյունքի հասնելը չի պահանջում անձի բազմակողմանի զարգացում: Դրանով պրոֆեսիոնալիզացիան ստեղծում է սպորտում անհատի նեղ կողմնորոշման դաստիարակության հնարավորություն:

Բարձրակարգ մարզիկների համար անհրաժեշտ հատկանիշ է հանդիսանում պրոֆեսիոնալիզմը: Պրոֆեսիոնալիզմը որպես գիտելիքների և հատուկ աշխատանքային որակների զարգացման բարձր աստիճան՝ անհրաժեշտաբար իր մեջ ներառում է նաև բարոյական դոմինանտ, որը դրսևորվում է մարզիկի կողմից իր բարոյական պարտքը հասկանալով և այն իր վարքում պրոֆեսիոնալ պատասխանատվությամբ իրականացնելով: Չենց այս իմաստով Ֆ.Էնգելսը գրում էր, որ յուրաքանչյուր պրոֆեսիա ունի իր բարոյախոսությունը:

Այդպիսի բարոյախոսությունը չի կարող մեկուսացված լինել հասարակության բարոյախոսությունից, և այդ պատճառով էլ մարզիկի բարոյական կերպարը ստեղծվում է նպատակաուղղված դաստիարակչական գործունեության վերնաշենքային ձևավորումների

ազդեցության տակ և ընտանիքում, ինչպես նաև դրանց տարերային կողմնակի ազդեցությամբ, սոցիալական հարաբերությունների ներգործությամբ, կենսագործունեության առանձնահատկություններով և մարզական ոլորտի բարոյական ձևերով, կոլեկտիվի սոցիալական դիրքորոշումով, որոնցում էլ ներգրավվում է մարզիկը:

Նշված գործոնների փոխադարձ կապի արժեքավորությունը մարզիկի բարոյական կերպարի վրա տարբեր է և կարող է փոխվել: Բայց, անկասկած, մարզիկների մոտ մեծ է մարզական էթիկայի դերը բարոյական չափակարգման գործում, որոնց մարզական գործունեությունը պրոֆեսիոնալիզացում է:

Ժամանակակից մարզական էթիկան հիմնված է մարդասիրական գաղափարների և արժեքների վրա, և նրա ազդեցությունը մարզիկի բարոյական կերպարի վրա ունի դրական նշանակություն:

«Ազնիվ խաղի կանոն»-ը, օրինակ, նպաստում է վեհանձնության, մարդկայնության ձևավորմանը: Մրցումների կանոնների պարտադիր պահպանման պահանջը ձևավորում է հարգանքը դեպի կարգուկանոն, օրինականություն, դաստիարակում է կարգապահություն:

Ժամանակակից սպորտի պրոֆեսիոնալիզացումը դժվար սոցիալական գործընթաց է, որտեղ որոշակի փուլում բարոյական կորուստներն անխուսափելի են: Բայց այն կապված է հասարակության մեջ պրոֆեսիոնալ սպորտի կարգավիճակի հաստատման հետ, որը կնպաստեր մարդու առավելագույն ներգրավմանը սպորտի ոլորտ, կօգներ մարզիկներին հստակ որոշել իրենց տեղը հասարակության մեջ և իրականացնել մարդասիրական բարոյական գաղափարները՝ դրված հենց սպորտում:

### III.6. Օլիմպիական սպորտի կոմերցիալիզացիան

Սպորտի կոմերցիալիզացիան գործընթաց է, որը կիրառվում է եկամուտներ ստանալու համար, ընդգրկվում է ապրանքային հարաբերությունների ոլորտ՝ որպես նրա ակտիվ օղակ:

Սպորտի կոմերցիալիզացիայի նման հասկացողությունը հանդիսանում է լայն տարածված, չնայած հեղինակների

մեծամասնությունը, ովքեր գրել են օլիմպիական սպորտի կոմերցիալիզացիայի մասին, չեն տալիս այդ հասկացության ոչ մի ձևակերպում, կարծելով, երևի, որ «կոմերցիալիզացիա» տերմինի իմաստը ամբողջությամբ բխում է «կոմերցիա» (առևտուր) հասկացության բովանդակությունից, իսկ վերջինս որևէ բացատրության կարիք չունի:

Կա նաև այդ հասկացության այլ մեկնաբանություն: Այն, մեր կարծիքով, բխում է ոչ թե խիստ գիտական, այլ ավելի շուտ գործնական ըմբռնումներից, որպեսզի փրկի սպորտի կոմերցիալիզացիայի բացակայության թեզը սոցիալիզմի օրոք. այն մինչև վերջին ժամանակներս սոցիալիստական երկրներում թափով արմատավորված էր: Համաձայն այս մեկնաբանության՝ սպորտի կոմերցիալիզացիան տեղ ունի այնտեղ, ուր անարդարացիորեն տեղաբաշխվում է սպորտից ստացված եկամուտը:

Մեծ սպորտի կոմերցիալիզացիան հնարավոր դարձավ օբյեկտիվ պայմանների երևան գալով՝ ստեղծելով հետաքրքրվածություն ինչպես մեծ սպորտի կողմից (կոմերցիալիզացիայի օբյեկտի), այնպես էլ բիզնեսի կողմից (կոմերցիալիզացիայի սուբյեկտի): Այս պայմանները աճեցին աստիճանաբար, սոցիալական փոփոխությունների և մեծ սպորտի զարգացման չափով:

Հարկ է նշել, որ ազգային թիմերի (օլիմպիական) պատրաստության համար նյութական օգնություն հիմա ցույց են տալիս շատ պետություններ, բայց այդ օգնությունն աննշան է: Ֆինանսավորման հիմքը առաջվա նման հանդիսանում են այլ աղբյուրներ (հովանավորություն, մարզական վիճակախաղ, ֆիրմաներ և այլն): Դեռ ավելին, տարբեր երկրների կառավարությունները ընդունում են հատուկ որոշումներ՝ ուղղված օլիմպիական խաղերի նախապատրաստման խրախուսման, շատ դեպքերում թիմերի նախապատրաստումը օլիմպիական խաղերին օրինականացվում է պետական պլանով, ստեղծվում են նախագահական հանձնախմբեր օլիմպիական սպորտից, տեղ ունի սպորտի պետական կարգավորումը, այն ստանում է սահմանադրական հիմքեր: Բայց փաստը մնում է փաստ. օլիմպիականները պետք է գտնեն միջոցներ օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար:

Օլիմպիական սպորտի կոմերցիալիզացիայի զարգացումը ՄՕԿ-ի հսկողության տակ՝ հնարավորություն է տալիս նրան ունենալ կայուն ֆինանսական դիրք և ապահովել ոչ միայն ՄՕԿ-ի անդամների գործունեությունը, այլև ցույց տալ ֆինանսանյութական օգնություն Ազգային օլիմպիական կոմիտեներին:

Իր հերթին բիզնեսը, միջազգային ասպարեզում մարզական հաջողության հասարակական-քաղաքական նշանակության աճի, համաշխարհային կապիտալիստական շուկայում մրցակցության աճի, գովազդի դերի ու ապրանքների սպառման մեծացման, մոլորակի բնակչության հսկայական հետաքրքրության պայմաններում՝ օլիմպիական խաղերի՝ որպես հանդիսախաղի և մարզական տեղեկատվության հանդեպ, դառնում է ավելի շահագրգռված իր կոմերցիոն գործունեության ոլորտում մեծ սպորտը ներգրավելով:

Պահանջվեց որոշակի ժամանակ, որպեսզի կոմերցիալիզացիայի պրակտիկան ստանա լայն զարգացում: 1980-ական թվականների սկզբին կոմերցիալիզացիայի մասին խոսեցին որպես բարձր նվաճումների սպորտ ինքնուրույն հիմնահարցի մասին: Իսկ XI օլիմպիական կոնգրեսի վերջնական հայտարարության մեջ, որն անց էր կացվել 1981 թ. Բադեն-Բադենում, արդեն կար կետ. «Կոմերցիոն աղբյուրներից ֆինանսական օգնությունը հավանության է արժանանում այն դեպքում, որ մրցումների մասնակիցները չեն ենթարկվում շահագործման»:

Կոմերցիալիզացիան կոնգրեսում հրատապ հարցերից մեկն էր: Կոնգրեսի մասնակիցներից ոմանց ելույթները ամբողջությամբ նվիրված էին այդ հիմնահարցին:

Մեծ սպորտի կոմերցիալիզացիայի գործընթացը դիտարկելիս անհրաժեշտ է կողմնորոշվել սեփական վերաբերմունքով դրա նկատմամբ: Դրա համար պետք է բացահայտել և վերլուծել այն սոցիալական արդյունքները, որոնք արդեն ստացվել են սպորտի կոմերցիալիզացիայի գործընթացում, և սոցիալական միտումները, որոնք արդեն նկատվում են:

Սպորտի կոմերցիալիզացիայի դրական գործողությունների կտրուկ հերքումը ճիշտ չէ և անհեռանկար: Սպորտի զարգացման համար կոմերցիալիզացիան դարձավ ֆինանսավորման կարևոր աղբյուր:



Մեծ սպորտի կոմերցիալիզացիան, անկասկած, իրենից ներկայացնում է փորձ՝ ենթարկել նրա գործունեությունը կապիտալիստական բիզնեսի օրենքներին, մեծ սպորտը էապես մոտեցնել կոմերցիոն, իրավաբանորեն պրոֆեսիոնալ սպորտին: Մեծ սպորտի կոմերցիալիզացիայի համար նշանակություն ունեն մասնավոր հեռուստաընկերությունների առաջացումն ու զարգացումը:

Սպորտը որպես գովազդի միջոց օգտագործելու սկզբից հստակ գծագրվեցին մարզիկի և հովանավոր-ֆիրմայի մոտ մարզական արդյունքի նկատմամբ եղած համատեղ հետաքրքրության միտումները, կամ ֆիրմաները, որոնց արտադրանքը գովազդում է մարզիկը:

Մեծ սպորտի և բիզնեսի կապի ամրացումը, կոմերցիալիզացիայի զարգացումը բերում է նրա ֆինանսական կախվածությանը սպորտի պահանջարկի իրավիճակից՝ որպես գովազդի միջոցի: Եթե կոմերցիալիզացիայի գործընթացը անկում ապրի, մեծ սպորտին կսպասվեն լուրջ փորձություններ: Մեծ սպորտում կոմերցիալիզացիան առաջացնում է հովանավոր-ֆիրմաների ներկայացուցիչներին մարզական գործերի ղեկավարմանը ներգրավելու միտում: Բանն այն է, որ համաձայն որոշ միջազգային ֆեդերացիաների կանոնադրությունների՝ ղեկավար մարմինների թեկնածուներ կարող են առաջարկվել ոչ միայն ազգային ֆեդերացիաների, այլև այդ մարմինների անդամների կողմից: Արդյունքում միջազգային մարզական ֆեդերացիաների ղեկավար մարմիններ կարող են մտնել մարդիկ (հովանավոր, արտադրող և այլն), որոնք կապ չունեն սպորտի հետ, նրա բարոյական և դաստիարակչական ֆունկցիաների հետ:

Անկասկած, սպորտի կոմերցիալիզացիայի ազդեցությունը հանդիսանում է բացասական՝ դոպինգի դեմ պայքարի հարցում: Երբ օլիմպիական խաղերին ոսկե մեդալի համար բացահայտ վճարում են մեծ գումարներ, ապա միշտ կգտնվեն մարզիկներ, որոնք կընդունեն ցանկացած դոպինգ, որպեսզի հաղթեն: Նրանք թշնամաբար կվերաբերվեն յուրաքանչյուրին, ով հանդես կգա դոպինգի դեմ:

Այս ամենը ցույց է տալիս, որ սպորտի կոմերցիալիզացիան պահանջում է ուշադրություն իր նկատմամբ:



ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

*հայերեն լեզվով աղբյուրներ*

1.	ԱԹՈՅԱՆ Կ.Պ.	Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում.-Եր.-Լույս: 1985, 374 էջ
2.	ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ Վ.Բ.	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները.-Երևան.-Սոս և Վոզա.-2001.-72 էջ
3.	ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ Վ.Բ.	Մենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի կարգավորման հիմնահարցերը.-Երևան.-Սոս և Վոզա.-2002.-144 էջ
4.	ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ Վ.Բ., ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ Ա.Ա.	Հակադոպինգային հսկողություն.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ.-2009.-243 էջ
5.	ԲՈՒՋԱՆԴ Փ.	Պատմություն հայոց.-Երևան.-1968.-373 էջ
6.	ԻՍՊԻՐՅԱՆ Մ.Ս.	Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն.-Երևան.-2002.-190 էջ
7.	ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ., ԿՈՒՊԱԼՅԱՆ ՅՈՒ.Ե.	Սպորտային մարզման տեսություն.-Երևան: Լույս.-1980.-134 էջ
8.	ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.	Սպորտի տեսության ներածություն.-Երևան.-1985
9.	ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.	Մարդու շարժողական ընդունակությունները.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ.-1992.-107 էջ
10.	ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.	Սպորտային պատրաստության հիմունքները.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ.-1993.-113 էջ
11.	ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ., ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ Ա.Ա.	Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն.-Երևան պարբերական.-2003.-168 էջ
12.	ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.	Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ.-2007.-215 էջ
13.	ՄԵԼԻՔՍԵԹՅԱՆ Ռ.Տ.,	Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության

	ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.	ընդհանուր հիմունքները.-Եր.-Լույս.-1987.-240 էջ
14.	ԽՈՐԵՆԱՑԻ Մ.	Հայոց պատմություն.-Երևան.-ԵՊՀ.-1981.-588 էջ

**ռուսերեն լեզվով աղբյուրներ**

15.	Ì ÀÐËÑ Ê., ÝÍ ÃÃËÕÑ Õ.	Ñî ÷., 2 èçä., ò. 14, ñ. 12
16.	Ì ÀÐËÑ Ê., ÝÍ ÃÃËÕÑ Õ.	Ñî ÷., 2 èçä., ò. 23, ñ. 361
17.	ÝÍ ÃÃËÕÑ Õ.	Ãí òè-Ãððéí ä, Ñî ÷. 2 èñä., ò. 20, ñ. 118
18.	Ì ÀÐËÑ Ê., ÝÍ ÃÃËÕÑ Õ.	Ñî ÷., 2 èçä., ò. 20, ñ. 370
19.	Àðøea Ì aðeña e Ýíããëüña (íîä ðää. Á.Ãáí ðàòñéí áí, ò. II/VII/, Ì àðòèéí í ä èçäàòãëüñòáí, 1933, ñ. 143, 145.	
20.	ÃÕÍ ԲÍ Ê.Í .	Ããòí ðãò. äèñ. ... èàí ä. ìãããáí ä. í àóé.- Ãðããáí : 1965, 27 ñ.
21.	ÃÃĐÍ ÃÕ Ê.Õ.	Ì èð ì áðããüò ããñòðãèèèóãã.-Ì èð.-Ì .: 1981, ñ. 42
22.	ÃÎ ÊËÍ Ì .	Êðàòèèé èñòí ðè÷ãñèèé í áçí ð Òèçè÷ãñéí áí áí ñí èòáí èÿ.-Ñí á., 1910
23.	ÃÍ ԾËÑÊÍ ÃÑÊËÉ Ì .Ê.	Ãðãáí áéøãã ì ðí øéí á ÷ãéí áã÷ãñòãã.- Í àóèà.-Ì ., 1968, ñ. 174-177
24.	ÃÕÕÃÃÃ Ã.Ã.	Ê áí ì ðí ñó í í àðí áí í é ñèñòáí á Òèçè÷ãñéí áí áí ñí èòáí èÿ àðí ýí .-Õãçèñü áí èè. Ãðóç. ÃËÕË.-Òáèèèèèè.-1961
25.	ÃÃËÕÑÕÕÍ Ã.Î .	Êñòí ðèÿ Òèçè÷ãñéí é éóëüòóðü á àðãáí áé Ãðí áí èè.-Ã ñá.: Í ÷ãðèè ìí èñòí ðèè Òèçè÷ãñéí é éóëüòóðü.-ÕèÑ. Ì .: 1949.-ãüí. IV, ñ. 132-171
26.	ÃÃĐÍ ÃÎ Õ.	Êñòí ðèÿ.-Ã 9-è éí èããò.-Ë.: 1972
27.	ÃÕĐÃÃË × Բ.Ã.	Êñòí ðèÿ Ãðãòèè è Ծèí á.-Ñí á.: Õèí.

		Ē.Í .Ñêĭ đĭ ôĭ âĭ ââ.-1986, 312 ñ.
28.	ĀÓŃŪĒĪ Ā Ñ.Ē.	Ā à÷àèâ âĭ èèàð.-Ī .: Ī ÷âèü.-1988.-162 ñ.
29.	ĀĪ ĐĪ ØĀĪ ĒĪ Í.Ī .	Āàðĭ đâô. àèñ. ... èàĭ ä. èñòĭ ð. í àóé.-Ē.: 1968, 23 ñ.
30.	ĀĪ ĐĪ ØĀĪ ĒĪ Í.Ī .	Ā ñá.: Ī àòĭ âĭ êĭ àè÷âñèèâ âĭ ĭ đĭ ñŪ ĭ áúâñðââĭ í ūô í àóé.-ĒĀÓ.-Ē.: 1971, áúĭ . 2
31.	ĀŪBĒĪ Í Ī Ā Ē.	Ī đââèñòĭ ðèÿ àðĭ ýĭ ñêĭ âĭ í àðĭ ââ.-Āðâââĭ .-1968
32.	ĀPĪ Ī ĀĐĪ Í Ā.Ā.	Ēðâðèèè èóðñ ĭĭ èñòĭ ðèè Òèçè÷âñèèò óĭ ðâæĭ áĭ èè.-Ē.: 1924, 120 ñ.
33.	Çàèèþ÷èðâèüĭ í â çàÿâèáĭ èâ XI Ī èèĭ ĭ èèñêĭ âĭ êĭ í àðâññâ.-Āâââĭ -Āâââĭ : Ī ðâññ-òâĭ òð, 1981.	
34.	ÇĀĪ BÒĪ ĒĪ Ñ.Í .	Ī ÷âðèè ĭĭ ĭ àèâĭ èèòó.-Ī -Ē.: 1961, ñ. 48
35.	ĒĀĀĪ ĒĀ Ā.Ē.	Āĭ ĭ đĭ ñŪ èñòĭ ðèè.-1909.- N 2
36.	ĒĀĀĪ Ī Ā Ē.	Ī èèĭ ĭ èèñèèâ èâðŪ â àðââĭ ĭ ñòè.-Ñĭ ââòñèèè ñĭ ĭ ðò.-1956, N 127 (2708)
37.	Ēñòĭ ðèÿ ĭ àðâĭ áúòĭ í âĭ ĭ áúâñðââ. Ýĭ ĭ òâ ĭ àðâĭ áúòĭ í é ðĭ âĭ âĭ é ĭ áúèĭ ū.-ĭĭ ä ðââ. Þ.Ā.Āðĭ ĭ èâÿ.-Ī àóéâ. Ī .: 1986, 572 ñ.	
38.	/èñòĭ ðèèè áĭ òè÷ĭ ĭ ñòè. Ā 2-ò ò. (ĭ âð. ñ èâòŪĭ.), ñĭ ñò.-Ī .Í .Òĭ ĭ àðââñèâÿ.-Ī ðââââ.-Ī .: 1989	
39.	ĒĪ ĐĪ Ī ×ĀĀÑĒĒĒĒ Ā.Ā.	Āðââĭ áèøèè ñĭ ĭ ðò.-Ñĭ á., 1892
40.	ĒĪ ÑĀĀĪ Ī Ī .	Ī ÷âðèè èñòĭ ðèè ĭ àðâĭ áúòĭ í é èóèüòóðŪ.-Ī .: 1953
41.	ĒÓĪ Ē.	Āñâĭ áúâÿ èñòĭ ðèÿ Òèçè÷âñêĭ é èóèüòóðŪ è ñĭ ĭ ðòâ.-ðââóââ.-Ī .: 1982, 399 ñ.
42.	ĒĀĀĀĪ Ē Āæ.	Ī à÷àèâ òèâèèèçàòèè.-Ñĭ á.: 1876, ñ. 150-151
43.	ĒÈÑÈÒÈĒĪ Ñ.	Ñòâðèĭ í ūâ ĭ èÿñèè è òââòðâèüĭ ūâ ĭ ðââñðââèâĭ èÿ àðĭ ýĭ ñêĭ âĭ í àðĭ ââ.-Āðâââĭ .: 1958, ò. I
44.	ĒĪ Ó Ā.	Ēðâñĭ òâ ñĭ ĭ ðòâ (ĭ âð. ñ áĭ âè).-ðââóââ.-Ī .: 1989

		1984, n. 13
45.	Ì ÀĒĒĪ Ā Ā.	Í ā nīī òeī āī āy èè ī ààðùðáð XXI ááèà.- Ñī ààòñèèè nīī ðò.-25.09.90
46.	Ì ĀÑÑĪ Í Ā.Ì .	Í āī èèòè÷āñèèā īōī òíèèè è nī áèðàòāèè.- Ā éí.: Ñðāāīyÿ Åçèy ā yīīóó èàīīy è áðī íçà.-Í àóèà.-Ì .: 1966, n. 145-148
47.	Ì àòáðèàèèñòù Āðāāī áé Āðāóèè.-Ì .: Í ī èèçààò, 1955, 420 n.	
48.	Ì ÀÒĀĀĀ Ē.Ì .	Í ðī áéāī à ī āðeī àèçàóèè nīī ðòeāī ī é òðāī èðī áèè.-ÒèÑ.-Ì .: 1964
49.	Ì ÀÒĀĀĀ Ē.Ì .	Í nīī āu nīī ðòeāī ī é òðāī èðī áèè.-ÒèÑ.-Ì .: 1877, 280 n.
50.	Ì ÅÇÝ Ò.	Øāñòùāāñyò èåò ī èèī ī èéñèèò èāð.-ÒèÑ.- Ì .: 1959, 189 n.
51.	Ì ÇĪ ĒĒĪ Í Ā.	Òðāī èðī áèà èāāeī àòèāòà.-ÒèÑ.-Ì .: 1949, 212 n.
52.	Ì ÇĪ ĒĒĪ Í Ā.	Ñī āðāī āí ī āy ñeñòāī à nīī ðòeāī ī é òðāī èðī áèè.-ÒèÑ.-Ì .: 1970, 479 n.
53.	Ì ÐĒĪ Ā Ā.Ì .	Ā ná.: Í ðī áéāī ù ī àòī āī ēī áèè nī òèàèüī ī āī èññèāāī āāī èy.-ĒĀÓ.-Ē.: 1970, n. 120-128
54.	Ì ÷áðèè īī èñòī ðèè Òèçè÷āñèé éóèüòóðù.-ī ī ā ðāā. Ā.Ì .Ì àòðī āà, Ì .: 1938, 122 n.	
55.	Ì ĀĀÑĀÍ ĒĒ	Í ī èñāī èā Ýèèāü.-Ì .: 1938, ò. I.
56.	Ì ĀÐĪ ĀÓĒ ĀÇÇÐ	Ēñòī ðèy Āðī āí èè.-Òèòèèñ.-1904
57.	Ì ĀÐÑĪ Í Ñ Ā.	×āeī ááè ā nī āðāī āí ī ī ī ī èðā.-Í ðī āðāññ.- Ì .: 1985
58.	Ì ÅÓÓØĒĪ ĀĀ Ā.Ā.	Í ī āī ā ī ùøèāī èā è ī ī āüā āñī áèòù ðī èè nīī ðòà ā āí ðüāā çà ī èð //Ñīī ðò è ī āðāñòðī éèà.-Ì .: ĀÍ ĒĒÓĒ, 1988, n. 171
59.	Ì ĀÐØĒ Ò Ā. Ì Í Í ĀĀÉÒ Ā. ĀĒĀĒÑĀĀ Ā.	Ēñòī ðèy ī āðāī áúòī ī āī ī áúāñòāā.-Ì .: 1974

60.	Í Í Í Í Í ÆÄÄ Í .Ë.	Äî çí èèí î äâí èä è î äðâí í à÷àèüí î ä ðaçàèðèä Òèçè÷àñèí âí âí ñí èðâí èÿ.-ÔèÑ.- Ì .: 1970, 248 ñ.
61.	ÐÄÄÄÍ Í ÈÈÄÑ Ä.Ë.	Èñðî ðèÿ î äðâí áúðîí î âí î áúâñðää.- Í àóèà.-Ë.: 1939, ñ. 274
62.	ÐÄÒÍ ÄÐ Ä.	Äèðèæäð è äâí î ðèâñðð // "Ñí äâðñèèè ñí î ðð".-1989.-31 àââñðà
63.	ÑÄÄÈÍÍ Í.Ä.	Í áúèä ÷äðòú ðaçàèðèÿ Òèçè÷àñèí é èóèüðóðú í àðí âí ä Çàèââèàçüÿ. Ä. ñá.: Òàçèñú âí èè. XXVI Í Ì èí í Ò., Äðâââí, 1973
64.	ÑÄÍ ÄÍ Í Ä Ð.Ë.	Èàè âí çí èèèí ÷àèí äâ÷àñðâí.-Ì .: 1966, ñ. 531
65.	ÑÈÍ ÈÏÏÍ Ñ.Ä.	Òèçè÷àñèàÿ èóèüðóðà á âí òè÷íí î èðä.- ÒèÑ, Ì .: 1938
66.	ÑÒÍ ÈÄÍ Ä Ä.Ä.	Èñðî ðèÿ Òèçè÷àñèí é èóèüðóðú è ñí î ððà.- ÒèÑ, Ì .: 1975
67.	ÑÒÐÄÄÍ Í	Äâí äðàðèÿ.-Ë.: Í àóèà.-1964, 940 ñ.
68.	ÒÄÈÈÍ Ð Ý.	Í äðâí áúðîí àÿ èóèüðóðà.-Ì .: Äí ñèçâàð.- 1939, ñ. 184
69.	ÒÍ Í ÄÈÏÍ Ä.Ä., ÒÍ Ì ÈÍ Ð.Ä.	Í èèí î èèñèèè ñí î ðð è ñí òèàèüí úâ î ðí áèâí ú.-Äðâââí : Äèâñðâí.-1990.-104 ñ.
70.	ÓÄÄÍ Ä Ä.Ë.	Ä ñá.: î àðí àè÷àñèèä è èñðî ðèí äðàðè÷àñèèä âí î ðí ñú èñðî ðè÷àñèí é í àóèè.-Òí ñè.-1965.-âüí . 3, ñ. 36
71.	ÓÏÍ Ä Ä.	Ðóèí âí âñðâí è î äâââí àè÷àñèí é è àèàèâí è÷àñèí é àèí í àñðèèä.-Ñí á.-1875.-÷.1
72.	ÒÍ ÐÌ Í ÇÍ Ä Ä.Ä.	Ýðí î èóèüðóðí úâ î áèâñðè í à òäððèðî ðèè Ääðí î áèñèí é ÷àñðè ÑÑÑÐ á èàè áí í î äâèä.-Í àóèà.-Ì .: 1959
73.	ÒÍ ÐÄÍ ÄÏÈ Ì .	Èñðî ðèÿ Äðí áí èè.-Òèðèèñ, 1913

74.	ØÁÁÁËÜ Å.	Î èèì ì èÿ è åå èãðû.-Ëåéí öèã, 1967
-----	-----------	--------------------------------------

*ստար լեզվով աղբյուրներ*

75.	BLOCH R.	Olimpic Games origin.-Journal "Scientific American".-1968, N 8
76.	BROCA S.	Perte de la parole, ramolissement chronique et destruction partielle du lobe anterieur gauche du cervean.
77.	FETZ F.	Motorische Grundeigenschaften. Leibeserziehung.-1965, N14, s. 200-207
78.	FLEISCHMAN E.A.	The structure and measurement of physical fitness.-N-Y.-1964
79.	GUILFORD J.P.	A system of the psychomotor abilities. Amer J.Psychol.-1958, N 71, p. 164
80.	JÜNTER	Philistratus über gymnastik.Loipzig.1909
81.	KICE E.	A Brief History of physical Education.-N-Y.-1932
82.	MARSHAK A.	The roots of civilization.-New-York.-1972
83.	NILLEY G.	Introduction to American archaeology.-New-York.-1966, N1
84.	WHITE L.A.	The evolution of culture.-New-York.-1959, p.278