

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.3.7-71

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐՈՒՄ. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ***Հայցորդ Ա. Գ. Նովրուչյան**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան**E.mail: armine.novruzyan@sportedu.am*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական պատրաստություն, սպորտային պարեր, մարզիկ, զույգեր, պարաօճեր, առաջատար շարժողական ընդունակություններ:

Հետազոտության արդիականություն: Հայտնի է, որ մարզիկների պատրաստության համակարգում կարևորագույն կողմերից մեկը ֆիզիկական պատրաստությունն է, որն ուղղված է՝ ստեղծելու կայուն շարժողական և ֆունկցիոնալ բազա [1]:

Սպորտային պարերը թողնում են բազմակողմանի, համալիր ազդեցություն հատկապես երեխաների և դեռահասների օրգանիզմի վրա՝ նպաստելով շարժողական ապարատի զարգացմանը, անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, նաև՝ նոր շարժումների յուրացմանը:

Գիտական և մեթոդական գրականության վերլուծությունը ցույց է տվել, որ սպորտային պարերի ոլորտի մասնագետներն այլ հիմնահարցերից զատ նաև նշում են սկզբնական մասնագիտացման

փուլում պարողների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավման անհրաժեշտությունը: Ավելին, հեղինակները շեշտում են, որ սպորտային պարերի ֆիզիկական պատրաստվածությունն անհրաժեշտ է՝ որպես հաջող տեխնիկական պատրաստության կարևորագույն բաղադրիչ: Միաժամանակ նրանք գտնում են, որ այդ գործընթացը պետք է կառուցվի՝ հաշվի առնելով առաջատար շարժողական ընդունակությունները [6,9]:

Մարզիկների անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածությունն ապահովում է մարզման գործընթացի ամբողջականությունն ու արդյունավետությունը [4, 7, 13]:

Պետք է նշել, որ սպորտային պարերում ոչ լիարժեք է ուսումնասիրված ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության հարցերը, հատկապես՝ պատանի պարող-մարզիկների՝ հաշվի առնելով զույգ թե անհատ պարողի պարաօճերի, ֆիզիկական պատրաստվածության առանձնահատկությունները և դրանով պայմանավորված պահանջները: Սակայն այլ բազմաթիվ հիմնահարցեր,

մասնավորապես՝ անհատական պարա-
ոճերում, պատանի պարուհիների առա-
ջատար շարժողական ընդունակություն-
ների մշակման խնդիրները, արդիական
են և դեռ ուսումնասիրման անհրաժեշ-
տություն ունեն:

Հետազոտության նպատակն է՝
գիտամեթոդական գրականության ու-
սումնասիրության հիման վրա պարզա-
բանել սպորտային պարերում մարզիկ-
ների ֆիզիկական պատրաստության
գործընթացի առանձնահատկություննե-
րը՝ պայմանավորված կոնկրետ պարա-
ոճերով:

Հետազոտության մեթոդն է՝ գի-
տամեթոդական, ուսումնական աղբյուր-
ների ուսումնասիրություն, վերլուծություն
և ընդհանրացում:

**Հետազոտության արդյունքների
վերլուծություն:** Պարը գոյություն է ունե-
ցել մարդու արարման օրից: Այն մարմնի
բարեկեցության ու ներդաշնակ շարժումների
ամբողջությունն է՝ երաժշտության ուղեկ-
ցությամբ: Պարը, արվեստի տեսակներից
մեկը լինելով, իր ուրույն տեղը գտավ նաև
ֆիզիկական դաստիարակության և
սպորտի բնագավառում՝ կոչվելով սպոր-
տային պարեր: Այս մարզաձևում առավել
մեծ ուշադրություն է դարձվում մարզիկ-
ների ֆիզիկական և տեխնիկական պատ-
րաստության հիմնահարցերին [3]:

Հավելենք, որ սպորտային պարե-
րում մրցումներն անցկացվում են ինչպես

զույգերով, այնպես էլ սոլո ձևաչափով:
Պարում են հետևյալ պարաոճերով՝ սամ-
բա, չա-չա-չա, ռումբա, պասադոբլ, ջայվ:

Սպորտային պարերի մարզումային
գործընթացի կազմակերպման առումով
թերի են ուսումնասիրված տարիքային
պատրաստության տարբեր կողմերը,
մարզիկների մարզական գործունեության
պլանավորումը և վերահսկումը, բեռնվա-
ծության կարգավորումը: Թերի են ուսում-
նասիրված նաև պատանի պարողների
տարիքային առանձնահատկություննե-
րին հարմարեցված մարզումային համա-
կարգը [11]:

Հայտնի փաստ է, որ սպորտային
արդյունքների աճը հնարավոր է միայն
այն դեպքում, եթե վարժությունների կա-
տարման տեխնիկական համապատաս-
խանի ֆիզիկական պատրաստվածությա-
ն ու որոշակի մակարդակին: Հետևա-
բար, սպորտային պարերի ոլորտի մաս-
նագետների մեծ մասը պարի հաջողու-
թյան հիմքում դնում են ֆիզիկական և տեխ-
նիկական պատրաստվածությունը [11, 10,
14]: Օրինակ՝ Կ. Գենադիևիչն իր աշխա-
տանքում կարևորում է 12-13 տարեկան
պարողների մրցակցային բեռնվածությու-
նը. որքան բարդ մրցման պատրաստվեն,
այնքան ավելի մեծ ծավալով պետք է
մարզվեն պարողները:

Ըստ անհրաժեշտության՝ պետք է
կազմակերպել խմբային և անհատական

պարապմունքներ՝ պահպանելով կառուցվածքային բովանդակությունը: Մասնավորապես, պարապմունքի սկզբում նախապատրաստել օրգանիզմը, իսկ ավարտին կատարել վարժություններ, որոնք աստիճանաբար նվազեցնում են բեռնվածությունը [5]: Նախապատրաստական շրջանում կարևոր է յուրաքանչյուրի համար կազմակերպել անհատական պարապմունքներ: Սակայն ուսումնասիրված աշխատանքում քիչ է խոսվում ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունների, առանձին պարաոճերի տարբերակված ֆիզիկական պատրաստության կարևորության և անհրաժեշտության մասին:

Սպորտային մարզումների տեսության և մեթոդիկայի մեջ նշվում է, որ ֆիզիկական պատրաստվածության կարևորությունը հատկապես մեծ է բազմամյա սպորտային պատրաստության սկզբնական փուլում, երբ հիմք է դրվում մարզական վարպետության բոլոր բաղադրիչների զարգացմանը և լուծվում են ֆիզիկական պարտաստության այնպիսի խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ առողջության ամրապնդումը, համակողմանի ֆիզիկական զարգացվածությունը և մարզաձևի տեխնիկայի ուսուցումը [8,12]:

Նախնական մասնագիտացման փուլում օգտագործելով 10-11 տարեկան պարողների ֆիզիկական պատրաստության մշակված մեթոդիկան՝ ներառյալ

ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության միջոցները, պարային վարժությունների հատուկ մշակված համալիրները, պարային համակցությունները և միջոցները, որոնք ընտրվել են՝ հաշվի առնելով առաջատար շարժողական, ֆունկցիոնալ ունակությունները և շարժումների հատուկ տեխնիկական բնութագրերը, ինչպես նաև տարվա ընթացքում յուրաքանչյուր մարզման ցիկլի ընթացքում ֆինանսական միջոցների ներդրման խիստ սահմանված հաջորդականությունը, զգալիորեն կբարելավվի մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը:

Մինչև օրս սպորտային պարերի ոլորտում կատարվել է հայալեզու ընդամենը մեկ գիտական հետազոտություն՝ նվիրված նախնական սպորտային մասնագիտացման փուլում՝ 9-11 տարեկան պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկայի մշակմանը և փորձագիտական հիմնավորմանը:

Սպորտային պարերի մասնագետ Վ. Ալեքսանյանը ՀՀ առաջատար մարզիկների սոցիոլոգիական հարցման հիման վրա պարզել է, որ մրցակցային արդյունքի հասնելու համար զույգով պարողների առաջատար շարժողական ընդունակություններից են՝ շարժումների կոորդինացիան, ճարպկությունը, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությամբ:

յունը և հոդերում ինտեգրալ շարժունակությունը: Սպորտային զույգերի մրցակցական գործունեության ուսումնասիրման արդյունքում պարզ է դարձել, որ մեկ մարզական ելույթի ընթացքում պարազույգերն ամենաշատ տեխնիկական տարրերը կատարում են «Ջայլ» պարում, այնուհետև՝ «Սամբա» և «Չա-չա-չա»:

Նա նաև իր գիտափորձերից մեկում պատահական ընտրության մեթոդով ձևավորել է 9-11 տարեկան պատանի պարողների փորձարարական և ստուգողական խմբեր՝ յուրաքանչյուրում երկու տարվա ուսուցման տասական զույգ: Փորձարարական խումբը պարապում էր իր մշակած մեթոդիկայով, ստուգողականը՝ ավանդական, ընդունված մեթոդիկայով: Պարային զույգերի պարապմունքները փորձարարական խմբում անցկացվում էին շաբաթը երեք անգամ՝ 1,5-2 ժամով: Գիտափորձի շրջանում 1,5 տարվա ընթացքում անցկացվել է 208 ուսումնամարզական պարապմունք: Փորձագիտական մեթոդիկայի արդյունավետությունը որոշվել է ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության գնահատման չափանիշերով, աշխատունակության, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի ցուցանիշներով: Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներում երկու խմբերի պարային

զույգերի միջև էական տարբերությունները դրսևորվել են թոքերի կենսական տարողությունում ($P>1\%$) և մարզիկների մարմնի քաշի անհավաստի ցուցանիշներում: Նշվում է, որ փորձարարական խմբում բարելավվել է մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության ցուցանիշները [1]:

Այսպիսով՝ հետազոտությունում ցույց է տրված 9-11 տարեկան պարային զույգերի ֆիզիկական պատրաստության մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը: Ուսումնամարզական գործընթացում տարբեր վարժությունների հատուկ համալիրների, պարային խորեոգրաֆիայի, շարժախաղերի ընդգրկումը թույլ տվեց զգալիորեն բարելավել ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը, բարձրացնել պատանի մարզիկների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ինչն իր արտացոլումը գտավ սպորտային վարպետության և նվաճումների բարձրացման մեջ:

Սպորտային պարերով կանոնավոր պարապմունքները ոչ միայն նպաստում են առաջատար շարժողական ընդունակությունների և շարժումների կուլտուրայի զարգացմանը, այլև խթանում են անձի այն որակների կատարելագործումը, որոնք նպաստում են ինքնազարգացմանը և ինքնադրսևորմանը [2]:

Հեղինակն առավելապես անդրադառնում է մրցակցային փուլում հաջողության հասնելու գործոններին և քիչ է հիշատակում ֆիզիկական պատրաստության սկզբնական փուլը և առանձին պարաոճերում պարողների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:

Ռուսալեզու աղբյուրները սպորտային պարերի առումով ևս սակավ են: Տեխերովայի գիտական հետազոտությունն ուղղված է պարողների պարային պատրաստության սկզբնական փուլի ուսումնասիրմանը՝ շեշտը դնելով նորարարության վրա՝ ամեն 45-րդ պարապմունքին օգտագործել նոր վարժություն: Հետազոտությունն արվել է 10-11 տարեկան պարողների շրջանում՝ ուսումնասիրելով նրանց շարժողական և ֆունկցիոնալ կարողությունների զարգացումը, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների աճը նախնական մարզման շրջանում [4]: Սակայն աշխատանքում չի մանրամասնում, թե ինչ վարժություններ կամ դրանց համալիրներն են առավել արդյունավետ, իսկ արդյունքները ներկայացված են ավելի ընդհանրական:

Ե. Տիմեչենկոն իր հերթին անդրադառնում 11-13 տարեկան պարողների մարզումային մասնագիտացման փուլում ֆիզիկական և տեխնիկական կողմնորոշման դասընթացների ստեղծման ծրագրին: Նա իր աշխատանքում նաև խոսում է

մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության սկզբնական փուլի մասին և որքանով է կարևոր տարիքային առանձնահատկությունները, քանի որ մարզիչների մեծամասնությունն ավելի վաղ հասակի պարողներին տալիս են նույն բեռնվածությամբ մարզման գրաֆիկ, ինչ մեծահասակներին [10]: Հեղինակը աշխատանքում առաջարկում է օգտագործել մարզումային 3 միկրոցիկլ, որը կբարձրացնի պարողի տեխնիկայի կայունությունը և 11-13 տարեկանների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը: Հետազոտությունն են կատարել ռումբա պարաոճում, մշակվել և ներդրվել է տեխնիկայի կայունությունը գնահատող համապարփակ չափանիշ՝ հիմնվելով 2 ընդհանուր թեստային վարժության կատարման վրա (ռումբա պարում՝ «առաջադիմական քայլ», տեմպո 28 տակտ/ ընթացք):

Ա. Բրեդիխինան ևս իր աշխատանքում խոսում է պատրաստության տարիքային առանձնահատկություններից և անդրադառնում 8-9 տարեկան պարողների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մեթոդներին՝ հաշվի առնելով նրանց մորֆոլոգիական (մորֆոլոգիան ուսումնասիրում է օրգանիզմի արտաքին կառուցվածքը) առանձնահատկությունները:

Ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը և մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնելու

համար առաջարկվում է ստեղծել հատուկ վարժությունների համալիր և շեշտը դնել տարիքային մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունների վրա [15]:

Ի. Եվգենիևնան ուսումնասիրել է պարողների նախամրցումային գործընթացը՝ շեշտը դնելով խորեոգրաֆիայի կարևորությանը: Այստեղ մեծապես կարևորվում է և հետագա արդյունքի հասնելու համար ավելի մեծ ուշադրություն է դարձվում պարողի գեղագիտական զարգացմանը, որը պետք է զուգահեռաբար շարունակել ֆիզիկական պատրաստության գործընթացին համապատասխան: Հետազոտությունում առաջարկվում է մասնակցել 45 րոպե տևողությամբ հատուկ խորեոգրաֆիայի պարապմունքին [6]:

Սակայն ուսումնասիրված աշխատանքում մեր կարծիքով կան շատ բացթողումներ: Այստեղ խոսվում է ընդհանուր գեղագիտական զարգացման մասին, որի նպատակն է՝ պարուսույցների միջոցով կատարելագործել 7-9 տարեկան պարողների վերապատրաստման գործընթացը, բայց այստեղ ևս խոսվում է ընդհանրացված և չեն առանձնացվում պարառները, որն ըստ մեզ՝ առաջնային է:

Եզրակացություն:

Այսպիսով՝ գիտամեթոդական աղբյուրների ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ դարձավ, որ մասնագետներն առավել մեծ ուշադրություն են դարձրել 10-ից բարձր տարիքային խմբի պարուհիներին և զուգերով պարապողների պատրաստության և մրցումային գործընթացի տարբեր հիմնահարցերին: Մինչ այս ուսումնասիրված աշխատանքները մեծապես վերաբերում են խորը մասնագիտացված փուլին: Զուգերով պարերին հեղինակները տալիս են ընդհանուր վերլուծություններ, որոնք կապված չեն սպորտային պարերի տարբեր պարառների հետ:

Բավականին թերի են ուսումնասիրված տարբեր պարառներում պարուհիների ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրները՝ առաջատար շարժողական ընդունակությունները և դրանց մշակման մեթոդական առանձնահատկությունները:

Այս ամենը կարևոր է մարզական բարձր արդյունքների հասնելու տեսանկյունից:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Վ.Հ., Պատանի պարողների պատրաստության առանձնահատկությունները, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012, էջ 66:
2. Ալեքսանյան Վ.Հ., Ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկան սպորտային պարերում, Երևան, 2013, էջ 25:
3. Վերմիշյան Լ., Լատինաամերիկյան պարեր, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2018, 123 էջ:
4. Терехова М. А., Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации : диссертация, кандидата педагогических наук: Волгоград, 2008, 168 с.
5. Клецов К. Г., Предсоревновательная подготовка юниоров 12-13 лет в спортивных танцах : диссертация, кандидата педагогических наук: Омск, 2010, 177 с.
6. Ересько И. Е., Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии: автореф. дисс., канд. пед. наук: Хабаровск, 2005, 25 с.
7. Жаворонкова И. А., Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12-15 лет): автореф., дисс. . канд. пед. наук: М., 2007.-23 с.
8. Платонов В. Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: М.: Советский спорт, 2005, 820 с.
9. Румба О. Г., Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете: автореф. дис., канд. пед. наук: СПб, 2006, 23 с.
10. Николаева Е. С., Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике: дис., канд. пед. наук: Белгород, 2006, 153 с.
11. Николаева М. С., Формирование и совершенствование способности к пространственной ориентации у гимнасток высокой квалификации при выполнении бросков и ловли мяча: дис., канд. пед. наук: М.: 1999, 200 с.
12. Тимченко Е. С., Программы тренировочных занятий технической и физической направленности на этапе спортивной специализации в спортивных танцах: диссертация, кандидата педагогических наук: 2017, 177 с.

13. Сингина Н. Ф., Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Н. Ф. Сингина, И. Н. Еремеева // Спортивные танцы: бюллетень. № 3 (5): апрель-июнь 1999.– М.: РГАФК, 1999, С. 30-48.

14. Бредихин А. Ю., Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет с учетом их морфофункциональных особенностей: дис., кандидат наук: Малаховка, 2014, 178с.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта, М.: 2014, 480 с.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING IN SPORTS DANCES. LITERATURE ANALYSIS

Applicant A. G. Novruzyan

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

ABSTRACT

Keywords. Physical training, sports dances, athletes, couples, dance styles.

The aim of the research: Based on the study of the analysis of scientific and methodological literature, to reveal the opinions of specialists about the features of the organization of the process of physical training of athletes in sports dances.

Methods and organization of the research. Study and analysis of scientific and methodological, textbooks.

Analysis of the obtained results. Sports dances is an acyclic, complex-coordinating sport associated with the art of expressive movement. After being recognized as a kind of sport, the issue of physical training of dancers, as one of the components of the general training system, it became the subject of research by theorists and practitioners of this type of sport.

The scientific novelty of the research results lies in the development and justification of the pedagogical effectiveness of young dancers' physical training methodology, which for the first time is based on the identified leading motor and functional abilities of dancers in the performance of Latin American dance programs.

Research on this issue is rather scarce. There is little information on physical training of dancers, which is mainly associated with Latin American dances. Dance styles are not highlighted, as it is mainly about initial training and choreography.

So far, only one scientific study has been carried out on the development of methods of physical training of young dancers, aged 9 to 11, at the initial stage of sports specialization.

In his work, V. Aleksanyan writes about dancers in pairs, emphasizing the possibility of achieving a competitive result based on the development of the leading motor abilities of athletes. The mechanisms of influence of complex exercises specially developed for training leading motor abilities improving the sportsmanship of young dancers are explained.

Conclusion. Thus, as a result of research of scientific and methodical sources, it became clear that specialists paid more attention to dancers over the age of 10, to various issues of training and competitive process of practicing in pairs. Until now, these studies mostly related to the stage of specialized training in pairs, and did not relate to solo dancers.

Unfortunately, the issues of physical training of solo dancers, and in particular the structure of the leading motor abilities, methodical features of their training have not yet been studied. The solution of these issues is important for achieving high sports results.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Сотрудник А. Г. Новрузян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Физическая подготовка, спортивные танцы, спортсмены, пары, танцевальные стили.

Цель исследования. На основе изучения анализа научно-методической литературы выявить мнения специалистов об особенностях организации процесса физической подготовки спортсменов в спортивных танцах.

Методы исследования. Изучение и анализ научно-методической, учебной литературы.

Анализ полученных результатов. Спортивные танцы — это ациклический, сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения. После того, как они были признаны видом спорта, вопрос физической подготовки танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, стал предметом исследования теоретиков и практиков этого вида спорта.

Научная новизна результатов исследования заключается в разработке и обосновании педагогической эффективности методики физической подготовки юных танцоров, которая впервые построена на учете выявленных ведущих двигательных и функциональных способностей танцоров в исполнении Латиноамериканской танцевальных программ.

Исследования по этой проблеме довольно скудны. Есть малоизвестные темы, связанные с физической подготовкой танцоров, которые в основном связаны с латиноамериканскими танцами. Танцевальные стили не выделяются, так как в основном говорится о начальной подготовке в хореография.

На сегодняшний день проведено только одно научное исследование в нашей республике, посвященное разработке методики физической подготовки юных танцоров 9-11 лет на начальном этапе спортивной специализации.

В своей работе В. Алексанян пишет о танцорах в парах, подчеркивая возможность достижения соревновательного результата на основе развития ведущих двигательных способностей спортсменов. Объясняются механизмы влияния специально разработанных для воспитания ведущих двигательных способностей комплексов упражнений на повышение спортивного мастерства юных танцоров.

Краткие выводы. В результате исследования было установлено, что в большей степени раскрыты особенности подготовки танцоров спортивных пар 10-ти лет старше, и к соревновательной деятельности. До настоящего времени эти исследования в большей степени были связаны с этапом углубленной специализированной подготовки в парах, и не относились к соло танцором.

К сожалению, пока не изучены вопросы физической подготовки соло-танцоров, и в особенности структуры ведущих двигательных способностей, методических особенностей их подготовки. Решение данных вопросов имеет важное значение для достижения высоких спортивных результатов.

Հոդվածն ընդունվել է 12. 09. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.09. 2022-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան