

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

ՀՅԴ 796.422

DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-13

ՄԱՐԱԹՈՆՅԱՆ ՎԱՋՔԻ ԴԵՐՆ ՈՒ ԿԱՐԳԱՎԻՃԱԿԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ

*Վ. Ա. Սմբարյան, Ա. Լ. Հակոբյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մարաթոնյան վազք, կիսամարաթոն, կարգավիճակ, օլիմպիական խաղեր, զանգվածայնացում, առողջություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մարաթոնյան վազքը օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկված աթլետիկական մրցաձև է: Ներկայումս հաստատված դասական մարաթոնյան վազքատարածություններն են՝ 42կմ, 195մ: Մարաթոնյան վազքն առավել ճանաչված, հասանելի և զանգվածային աթլետիկական մրցաձևերից մեկն է: Նրա զանգվածային լինելու փաստը պայմանավորված է օրգանահամակարգերի՝ սրտանոթային, շրնչառական, նյութափոխանակության, հենաշարժողական ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավմամբ [1,4,7]:

Համաշխարհային ճանաչում ունեցող մարաթոնյան վազքերն անցկացվում են Միջազգային մարաթոնների և վազք-

արշավների ասոցիացիայի (AIMS) կողմից մշակված կանոններով և նրա հովանուներքո, որը հաստատված է Համաշխարհային աթլետիկական ֆեդերացիայի կողմից:

Ներկայումս ամբողջ աշխարհում անցկացվում են տարբեր տեսակի և մակարդակի մարաթոնյան վազքեր: Դրանք լինում են ինչպես սիրողական, այնպես էլ աշխարհի առաջնություն՝ բարձր մրցանակային ֆոնդով [2,4,6]:

Այս մրցաձևն ունի բավականին հզոր ազդեցություն աթլետիկա մարզաձևի՝ հատկապես վազքերի զարգացման գործընթացում: Մարաթոնյան վազքով զբաղվում են բազմաթիվ մարզիկներ՝ ինչպես սիրողականներ, այնպես էլ պրոֆեսիոնալներ, նրա հասանելիությունը թույլ է տալիս վազքով զբաղվել ինչպես երիտասարդներին, այնպես էլ հասուն տարիքի կանանց և տղամարդկանց, այս

ամենը պատճառ է հանդիսացել, որ մարաթոնյան վազքի սիրահար և անմիջական մասնակից են հազարավոր մարդիկ ամբողջ աշխարհում, ինչն էլ նպաստում է աթլետիկա մարզաձևի հանրաճանաչեցմանը և զանգվածայնացմանը [1,3,5]: Չնայած այս ամենին՝ առկա են գիտահետազոտական աշխատանքներ, որոնցում հեղինակներն այնքան էլ կողմնակից չեն այս մարզաձևի զանգվածայնացմանը, քանզի այն բացասաբար է անդրադառնում առողջության վրա [11,12]: Վերջինս էլ հնարավոր հանգամանք է, որ նման եզրակացություններն ունենան բացասական ազդեցություն մարաթոնյան վազքերի հետագա զանգվածայնացման զարգացման վրա:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել մարաթոնյան վազքի դերն ու նշանակությունը աթլետիկական վազքի զանգվածայնացման և նրա աշխարհագրության տարածման գործընթացի վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը: Մարաթոնյան վազքը ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերածննդի ժամանակահատվածում, ֆրանսիացի բանասեր Մ. Բրեալի առաջարկությամբ, ընդգրկվեց առաջին օլիմպիական խաղերի (1896) ծրագրում՝ ի հի-

շատակ հույն անտիկ զինվոր-սուրհանդակ Ֆիլիպիդեսի, որը Բ.ա. 490 թ. վազքով հաղթահարեց Մարաթոն տեղանքից մինչև Աֆիններ՝ 40,2 կմ, որպեսզի հայտնի, որ հույները ճակատամարտում հաղթել են պարսիկներին:

Առաջին օլիմպիական խաղերին մարաթոն վազողները հաղթահարեցին 40 կմ մրցատարածությունը: Պետք է նշել, որ առաջին յոթ օլիմպիական խաղերի ընթացքում այդ վազքատարածությունը վեց անգամ ենթարկվել է փոփոխության:

1908 թ. Լոնդոնի օլիմպիական խաղերին մարզիկները հաղթահարեցին 42 կմ, 195 մ՝ այն էլ ելնելով թագավորական ընտանիքի որոշ նպատակահարմարություններից [8]:

Միայն 1921-ին Աթլետիկայի միջազգային սիրողական ֆեդերացիայի (IAAF) կողմից՝ այժմ Համաշխարհային աթլետիկայի ֆեդերացիա (WA), հաստատվեց 42 կմ, 195 մ վազքատարածությունը: Եվ 1924-ին, օլիմպիական խաղերից սկսած, այս տարածությունը դարձավ անփոփոխ:

Հարկ է նշել, որ մարաթոնյան վազքերը վերջին 20-25 տարում ամբողջ աշխարհում ձեռք են բերել բավականին մեծ հանրաճանաչություն և դրա հետ մեկտեղ կազմակերպվում են տարբեր վազքերի տարատեսակներ՝ 5, 10 կմ, կիսամարաթոններ և գերմարաթոններ՝ 100 կմ, որոնցում համատեղ մասնակցում են ոչ

միայն պրոֆեսիոնալները, այլև՝ վազքասերները [9]:

Մարաթոնյան վազքը հզոր խթան է միլիոնավոր մարդկանց՝ վազքով զբաղվելու համար: Այն համեմատաբար մեծ ծախսեր ու խորը գիտելիքներ չի պահանջում և ամենակարևորն է՝ էական և դրական ազդեցություն է թողնում հոգեբանական ու ֆիզիկական առողջության վրա: Պետք է խոստովանել, որ բժշկական համայնքը դեռ միակարծիք չէ այս հարցում, քանզի եղել են դեպքեր, որ մարաթոնյան վազքը որոշ մասնակիցների համար ավարտվել է վախճանով: Պատճառը ամենայն հավանությամբ բացատրվում է նրանց ոչ լավ պատրաստվածությամբ: Մինչդեռ վիճակագրական տվյալները վկայում են այն մասին, որ մահացության դեպքերը չափազանց չնչին են և կազմում են ամբողջ մասնակիցների 0,00039% [10]: Իսկ որոշ տվյալների համաձայն՝ մարաթոնյան վազորդների կյանքի տևողությունը, համեմատաբար ազգաբնակչության, ավելի երկարատև է [11]:

Վերջին 10-20 տարիների ընթացքում զգալիորեն բարձրացել է վազորդսիրողների և պրոֆեսիոնալ վազորդների քանակը տարբեր տարածությունների վրա, մասնավորապես՝ մարաթոնի:

Ամեն տարի ամբողջ աշխարհում անցկացվում են բազմաթիվ մարաթոնյան վազքեր, սակայն ամենահայտնի և մասսայական վազքարշավները Բոստոնի, Չիկագոյի, Լոնդոնի, Տոկիոյի, Նյու-

Յորքի և Բեռլինի մարաթոններն են: Նշված մարաթոնյան վազքերի մեկնարկում մասնակիցների քանակը գերազանցում է մի քանի տասնյակ հազարը:

2006-ին աշխարհի հինգ խոշորագույն մարաթոնյան վազքերը՝ Բոստոնի, Չիկագոյի, Լոնդոնի, Նյու-Յորքի և Բեռլինի, միավորվեցին մի շարք վազքարշավներում, որն անվանվեց World Marathon Majors (Համաշխարհային մարաթոնյան ակումբ) և հավաքեցին մեկ միլիոն ամերիկյան դոլար մրցանակային ֆոնդ աշխարհի ուժեղագույն կին և տղամարդ մարաթոն վազորդների համար:

2013-ին այս հնգյակին միացավ նաև Տոկիոյի մարաթոնը: Այսօր Համաշխարհային մարաթոնյան ակումբն ամենահանրաճանաչ վազքարշավն է, որտեղ յուրաքանչյուր տարի մասնակցում են ավելի քան երկու հարյուր հազար մարզիկ աշխարհի տարբեր երկրներից, իսկ հանդիսատեսների թիվը հասնում էր մի քանի միլիոնի:

Կազմակերպման մակարդակի տեսանկյունից «Մեծ վեցնյակի» մարաթոնյան վազքերն էականորեն տարբերվում են ավելի փոքր մարաթոններից՝ սկսած վազքը անցկացնելու վայրից, սննդից, ավարտված մեկնարկային փաթեթից և մեդալներից: Այդ վեց մարաթոններից յուրաքանչյուրին մասնակցելու համար տրամադրվում են միավորներ, որոնց վերջնական հաշվարկի միջոցով որոշվում է հաղթողը [3,5,6,12]:

Որպեսզի վերջնականորեն ամրապնդեն «Մեծ վեցնյակը»՝ կարևորագույն մարաթոնյան վազքերի կոչումը, 2016-ին վազքարշավների կազմակերպիչները սահմանեցին հատուկ մեդալ, այն մարզիկների համար, որոնք մասնակցել են բոլոր վեց մարաթոններին: Ակնհայտ է, որ ներկայումս նման մեծ միջոցառումներ անհնար է կազմակերպել և անցկացնել առանց համապատասխան ֆինանսավորման: Մեծ վեցնյակի հովանավորներն այնպիսի հանրաճանաչ ընկերություններ են, ինչպիսիք են՝ Կոկա-Կոլան, մարզական հագուստ և հանդերձանք արտադրող տարբեր ընկերություններ, դեղագործական ընկերություններ և համաշխարհային ճանաչում ունեցող ֆինանսական կազմակերպություններ, խոշորագույն բանկեր:

Մարդկանց զանգվածային մասնակցության դրդապատճառները զանազան բնույթի են, դրանք են՝ առողջության բարելավումը, ժամանցը, հոբբին, մարմնի քաշի պահպանումը և նվազեցումը, հաղթանակը և այլ սոցիալական դրդապատճառները [12]:

Մարաթոնյան վազքի լայն տարածումն ի վերջո հանգեցրեց նրան, որ օլիմպիական մրցաձևից այն վերաճվեց նաև լայն հասարակական շարժման: Բազմաթիվ մարդկանց մասնակցությունը պայմանավորված էր նաև բարեգործական ֆոնդերին մասնակցությամբ [10]: Համաձայն 2015թ. տվյալների՝ խճուղային

վազքի ինդուստրիայի գումարը կազմում էր 1,4 միլիարդ դոլար [15]: Նյու-Յորքի մարաթոնյան վազքին մասնակցության գումարն ըստ 2020թ. տվյալների՝ յուրաքանչյուր մասնակցի համար կազմում էր 255 դոլար [11]:

Մարաթոնյան վազքի մասնակիցների թիվը յուրաքանչյուր տարի զգալիորեն ավելանում է, օրինակ՝ 2018 թ. ԱՄՆ-ում մոտ 460.000 մարդ մասնակցել է մարաթոնին, ինչը 11%-ով ավելին էր, քան 2008-ին [16]: Եվրոպական երկրներում այդ թիվը նմանապես աճել էր: Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ եվրոպական երկրներում մոտ 50 միլիոն մարդ պարբերաբար զբաղվում է վազքով [17]: Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում, 2017 թ. հրատարակված տվյալների համաձայն, վազքով զբաղվում էին 60 միլիոն մարդ, 2019 թ. վազքային մրցումներին մասնակիցների թիվը կազմում էր 17 միլիոն մարդիկ [12, 18]:

Հայաստանի Հանրապետությունում նույնպես անցկացվում են տարբեր տեսակի վազքարշավներ, 2016 թ. ՀԱՖ-ը (Հայաստանի աթլետիկայի ֆեդերացիա) Սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարության հետ համատեղ անցկացրեց երևանյան կիսամարաթոնը (21 կմ 78 մ): 2021 թ. հոկտեմբերից անցկացվում է ՀՀ Վարչապետի գավաթ մրցաշարը, որն ընդգրկում է նաև 10 կմ խճուղավազք: Այս մրցումներն ունեն նաև մրցանակային ֆոնդ, որը կազմում է 21

միլիոն 500 հազար դրամ և անցակցվում է տարբեր տարիքային խմբերի տղամարդկանց և կանանց համար, իսկ պրոֆեսիոնալ համարվող մարզիկների համար՝ առանձին հաշվարկով [9,12]:

Հետևաբար, մարաթոնյան վազքեր կազմակերպելու և անցկացնելու համար պահանջվում է բավականին մեծ ֆինանսական ներդրումներ, տեխնիկական համապատասխան սպասարկում (տրանսպորտային համակարգ, մեկնարկը և վերջնարկը ավտոմատ կերպով գրանցող համակարգեր), մրցումները սպասարկողների մեծ ռեսուրսներ և այլն: Ինչպես ցույց է տալիս միջազգային փորձը և մարաթոնյան վազքերի զարգացման բազմամյա ընթացքը, նման վազքարշավները խթանում են ոչ միայն ազգաբնակչության մոտ առողջ ապրելակերպով և սպորտով զբաղվելու ցանկությունը, այլև նպաստում սպորտային տուրիզմի զարգացմանը:

Եզրակացություն: Մարաթոնյան վազքը կազմում է ժամանակակից օլիմպիական խաղերի կարևորագույն բաղադրիչը, և զուր չէ, որ աթլետիկական վերջին մրցաձևը մարաթոնյան վազքն է և

նրա վերջնարկով բազմիցս հենց օլիմպիական ստադիոնում ազդարարվել է օլիմպիական խաղերի մրցման ծրագրերի փակումը:

Մարաթոնյան վազքը, լինելով բավականին հանրաճանաչ, դարձել է խթան, որ աշխարհի տարբեր երկրների բազմաթիվ մարդիկ զբաղվեն վազքով, քանզի այն ամրապնդում է առողջությունը, նպաստում սրտանոթային, շնչառական և հենաշարժողական համակարգերի գործունեությանը, խթանում է առողջ ապրելակերպը, կյանքի երկարատևության գրավական է: Այս ամենը համատեղ՝ պետության բարեկեցության ցուցիչներից մեկն է:

Հայաստանի Հանրապետությունում, ցավոք, դեռ չեն անցկացվում կամ բավականին սակավ են նման խոշորագույն մրցավազքերն ու մրցումները: Մինչդեռ նման միջոցառումների անցկացումը կխթանի՝ ազգաբնակչությանը՝ զբաղվելու ֆիզիկական կուլտուրայով ու սպորտով, առավել հանրաճանաչ կդարձնի աթլետիկա մարզաձևը և կմեծացնի աթլետիկայով զբաղվողների քանակը:

*Եթե ցանկանում եք վազել՝ վազեք մեկ մղոն,
Եթե ցանկանում եք այլ կյանք ապրել՝ վազեք մարաթոն:
Էմիլ Զատոպեկ, չեմպիոն*

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վ.Մամաջանյան, ընդ. խմբագրությամբ, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003, 187 էջ:
2. Թեթև աթլետիկա, ընդ. խմբագրության, Ն.Գ.Օզղին, Դ.Պ.Մարկովի, Ի մաս, թարգմանված է հայերեն, 1977, 478 էջ:
3. Браун С., Грэхем Дж. , Практическое руководство для начинающего марафонца — М.: 1979. — С. 84.
4. Качурин А.С., Сорокин А.В. История развития марафонского бега. - Текст научной... <https://cyberleninka.ru › article › istoriya-razvitiya-mar...>
5. Контарович В., Марафонский бег - М.: 1959. - 110с
6. Коновалов В., Нечаев В., Барбашов С., Марафон. Теория и практика — Омск, 1991. – С. 269.
7. Abbate E., A Brief History of Running A Brief History of Running – 24 Life <https://www.24life.com › a-bri...>
8. Carter L., Coumbe-Lilley J., Anderson B., Strategies for Working with First Time Marathon Runners
9. World Marathon Majors official site - www.worldmarathonmajors.com/ ссылка проверена 28 апреля 2009
10. The Economics Behind Marathons VANESSA PAGE Updated December 01, 2022 The Economics Behind Marathons - Investopedia <https://www.investopedia.com>
11. Published by Statista Research Department, Nov 16, 2020 Running & Jogging - Statistics & Facts – Statista <https://www.statista.com › topics>
12. Published by Statista Research Department, Nov 16, 2020

THE ROLE AND THE STATUS OF MARATHON RUNNING IN MODERN ATHLETICS

*V. A. Smbatyan, A. L. Hakobyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Marathon running, half marathon, Olympic games, mass, health.

Research relevance: Marathon running is a track and field discipline that is included in the program of the Olympic Games. Currently, the distance of the classic marathon race

is 42 km 195 m. This discipline has a strong influence on the development of athletics in general, and especially on types of running .

Its accessibility allows both young and mature people to run, as well as participate in relevant competitions. The popularity is due to its positive effect on the human body. Despite the positive effect of marathon running on the body, a number of authors hold the opposite point of view, according to which the popularization of this sport is not encouraged because it negatively affects health. The latter may have a negative impact on the further development and mass character of marathon running. However, such views are contradicted by many scientific research data.

Research aim: To identify the geography and pace of the spread of marathon running, as well as its role in the process of development of the mass of track and field running.

Research methods: To achieve the goal of the study, we used the methods of analysis of the synthesis and generalization of scientific and methodological literature.

Research results analysis: Marathon running is a powerful motivation for millions of people to run.

Currently, the popularization and geography of marathon running, as well as running in many countries of the world has significantly expanded. Along with this, a number of specialists, doctors oppose the popularization of marathon running, since fatal cases are known. However, the share of such statistics is 0.00039%, and its main reason is the insufficient preparation of participants. In contrast to the above, it should be noted that the average life expectancy of marathon runners in comparison with the main population of countries is longer.

Conclusion: The marathon is one of the most important components of athletics in the program of the modern Olympic Games.

Being quite popular, marathon running has become not only an encouragement for the development of cross-country athletics, but has also brought many people from different countries of the world to running courses, since a properly organized training process promotes health, the formation of a healthy lifestyle and is the key to longevity.

РОЛЬ И СТАТУС МАРАФОНСКОГО БЕГА В СОВРЕМЕННОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В. А. Смбалян, А. Л. Акопян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: марафонский бег, полумарафон, состояние, Олимпийские игры, массовость, здоровье.

Актуальность исследования. Марафонский бег как легкоатлетическая дисциплина издревле включена в программу Олимпийских игр. В настоящее время дистанция классического марафонского бега составляет 42 км 195 м. Эта дисциплина оказывает сильное влияние на развитие легкой атлетики в целом, и особенно ее беговых видов.

Его доступность позволяет заниматься бегом как молодым, так и зрелым людям. Массовость обусловлена его положительным влиянием на организм человека. Несмотря на положительное влияние марафонского бега на организм, ряд авторов придерживаются противоположной точки зрения, согласно которым популяризация этого вида спорта не поощряется, поскольку он отрицательно влияет на здоровье. Последнее может оказать негативное влияние на дальнейшее развитие и массовость марафонского бега.

Цель исследования. Выявить географию и темпы распространения марафона, а также его влияние на процесс развития массовости легкоатлетического бега.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели исследования нами были использованы методы анализа, синтеза и обобщения научно-методической литературы.

Анализ полученных результатов. Марафонский бег оказывает положительное влияние на здоровье и физическую подготовленность.

В настоящее время популяризация и география занятий марафонским бегом, а также проведения пробегов во многих странах мира значительно расширилась. Наряду с этим ряд специалистов-врачей выступают против популяризации занятий марафонским бегом, поскольку известны случаи со смертельным исходом. Однако доля такой статистики составляет 0,00039%, а основная его причина-недостаточная подготовленность участников. В противовес отмеченному следует отметить, что

средняя продолжительность жизни марафонцев по сравнению с основным населением стран заметно больше.

Краткие выводы. Марафонский бег один из важнейших составляющих видов легкой атлетики в программе современных Олимпийских игр.

Будучи достаточно популярным, марафонский бег стал не только стимулом для развития беговых видов легкой атлетики, но и приобщил к занятиям бегу многих людей из разных стран мира, поскольку правильно построенный тренировочный процесс способствует укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни и является залогом долголетия.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Վարդան Ավետիսի Սմբատյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.smbatyan@sportedu.am

Արմեն Լեոնիդի Հակոբյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: armen.hakobyan@sportedu.am

Information about the authors

Vardan Avetis Smbatyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: vardan.smbatyan@sportedu.am.

Armen Leonid Hakobyan, PhD, Associate of Professor of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: armen.hakobyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.01.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.01. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան