

UDC 796.015.132

DOI: 10.53068/25792997-2024.2.12-31

PHYSICAL TRAINING: ORIGINS, CONTENT, PERSPECTIVES

F. G. Ghazaryan¹, E. Z. Martirosyan², G. F. Ghazaryan³

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

²Diving Federation of Armenia, Yerevan, Armenia

Keywords: physical education, sports training, physical fitness, physical training, motor abilities, military applied training, comprehensive development, general development exercises.

Research relevance: In the system of physical education and sports training, physical training is one of the main areas. It is aimed at creating a strong motor and functional base for all other types of training. Equally important is the significance of physical training in the system of education, upbringing, industrial work, in the national army, legislatures, health and medical institutions. The problem of physical training is especially considered in educational institutions of physical education, when studying a number of academic disciplines: the course of specialization, theory and methods of teaching a chosen sport, improving sports and pedagogical skills.

Although the origins of the problem of human physical fitness go deep into the history of humanity, even today these issues are very relevant and continue to be the subject of further study, analysis and generalization.

The authors are aware that there are a considerable number of publications on the problem under study. However, some generalizing facts in the context of physical education in the relevant context are of certain interest.

Research aim and objectives: An attempt is made to generalize the origins of the problem of physical fitness, its current state in the system of physical education and sports training, as well as development perspectives.

Research methods and organization: The main methods were a systematic retrospective and logical analysis of scientific and methodological literature, the study and generalization of rational international experience on this issue, methods of generalization and comparison.

Research result analysis: The practical demand for self-formation in relation to strictly defined activities has led to the emergence of the concept and term "training". In various branches of science and fields of knowledge, various concepts of "training" are used: mathematical, legal, technical, combat, musical, physical, and others. As for physical training, as a social

phenomenon, it took place in Ancient Greece, Rome, China, India, Armenia, and its forerunner was the system of gymnastic education of antiquity.

Physical training has gained the importance of the process of formation not only of the muscular system, but also of personality, providing for health promotion, motor ability training and psychomotor skill training. The basics of physical fitness were laid down already in the 5th century BC, during the training of pentathletes, there was also a certain system of training muscle strength and endurance [11, B. R. Goloshchapov, 2005].

In the Middle Ages, special significance was paid to knight's physical education, during the French Enlightenment, models of a versatile developed young man were highlighted. The ideal of the new Renaissance worldview was the so-called "Homo-universalis". Later, social utopians believed that education, which forms a harmonious personality, should itself be harmonious, covering all parts of the body and soul. In these epoch-making formations, the main means of physical training of a person were archery, fencing, wrestling, dancing, swimming, various ball games, gymnastic exercises, horse racing. In this regard, all eyes were turned to the means and the systemic formula of "kalokagathos", originated in ancient Greece [4, 5, 6, 12, Aristophanes, 1974].

By the end of the 18th century, in the context of the technological revolution which had started, the development of mechanized production increased the requirements for physical fitness, versatile motor abilities of a working person - his strength, movement precision, and endurance. New scientific concepts appeared in which physical training was embodied in a specific range of tasks in the form of transferring educational material. Here the main focus was to increase the level of physical fitness [5, 10, 11].

In contemporary times, changes in education, socio-economic conditions, computerization, robotization and digitalization of education and public life in general, the understanding of physical education and physical fitness of the population has increased.

As for the Armenians, their physical education had its proper and true place in the educational system. Thus, the Armenian king Artashes (160-139 BC) asserted the inevitability of the comprehensive harmonious development of the Armenian warrior [A. Abrahamyan, 2004]. These consequences were evident in the works of Armenian educators and thinkers [14, Parpetsi, 1982, N. E. Zoryan, 1849, V. Artsruni, 1895, K. P. Atoyian, 1992].

It is also known that for many centuries special attention to physical training among the Russian people was paid to the so-called military-applied training of the younger

generation, in the process of which, among other things, folk types of physical exercises were used [S. M. Solovyov, 1988].

The principle of comprehensive physical training in sports began to receive its scientific and practical justification in various sports disciplines at the beginning of the 20th century. The tasks of training athletes were solved sequentially: first, the development of the athlete's physical state was proposed, then the study of the chosen sport technique [F.Gennig, 1913; B. A. Kotov, 1916; V. V. Gorinevsky, 1922; G. K. Birzin, 1925]. In this matter, experts took the views of A. D. Butovsky [1890], who outlined pathways to the practical implementation of comprehensive physical fitness.

Today, physical training is a type of professional training in the sports training system, characterized by the degree of development of motor abilities, the state of vegetative functions of the body, the shape of the body and is closely related to sports specialization [1, 2, 7, 8, 9, 15, S. M. Vaitsekhovskiy, 1970; A.A. Ter-Hovhannisyanyan, 1978; Yu. V. Verkhoshchansky, 1988; St. Celikovskiy, 1978; F.G.Ghazaryan, 1993, 2015]. Thus, in some sports, athletic performance is determined by aerobic abilities (for example, endurance), in others by anaerobic abilities (for example, sprint running and sprint swimming), in others by speed and strength abilities (for example, martial arts), etc.

The scientific and methodological literature rightfully proves the patterns of the correlation between general and special physical training, the structure of their means, choosing requirements [8, L. P. Matveev, 2010, etc.]. It seems that the means to provide general physical training for young and adult athletes should be inadequate. For the former, as well as beginners, physical training should be provided by practicing related and other types of physical exercises aimed at multi-sport comprehensive development. As for adult athletes specializing in a particular sport, physical training should be aimed at the objective education of motor abilities.

Unfortunately, the multi-sport focus of physical training in training young athletes is underestimated. At the same time, this approach has its own reason. Firstly, general development exercises contribute to the faster development of complex forms of technique and the improvement of technical skills. Secondly, multi-round training reduces the possibility of injuries of the musculoskeletal system. Thirdly, general development means contribute to a better adaptation of the body to stress compared with special means. Fourth, general development means have a more beneficial effect on strengthening the muscular system.

Specialists from different countries distinguish separate models of physical fitness [2, 3, 9, J. K. Kholodov, V. S.

Kuznetsov, 2004; G. Glassman, 2021]. One of them is based on the education of specific motor abilities, the other on metabolic processes, the third on the use of calisthenics, etc.

It is interesting to note that our compatriot, academician L. A. Orbeli, did not ignore the importance of physical training. Highlighting the issues of physical education, he claimed that at a young age special training is not essential, but "trainability training" is more essential, meaning by this an extensive physical preparation of the body, which provides the possibility of rapid adaptation of motor activity to environmental changes (V. V. Vasilyeva, 1958).

Speaking about the future, it should be noted that the specialization of sports activities has acquired a deeper character today.

One of the most important conditions for the implementation of physical training is its rational structure. A lot of experience has been gained in this area. As a whole, this process is based on the consistent solution of general and specific training challenges. General physical training is considered as a firm foundation for advanced specialization in a chosen sport, and a high level of special physical training is a guarantee for achieving

high results in all sports. But this does not mean that it is possible to reduce the volume and content of basic fundamental, general physical training, on the contrary, the armory of training means should be expanded to ensure the so-called transfer of training effects [7, 9, 13, V. K. Balsevich, 2000; N. A. Fomin, 2003].

In recent years, there have been some publications in scientific publications on the physical training of different sport representatives, but this process has been stagnated somewhere. The attempts of further improvement of the already existing concepts of this problem should not be refused. Studies in this direction should be aimed at updating and improving the theory and methodology of physical training in various sports.

Conclusion: Physical fitness and attempts to assess it have a long history, but its direction and content have changed in various formations. From military physical training in Ancient Greece, the gladiatorial system in Rome, knight education in the Middle Ages, the technological revolution in Modern times, physical training in our times in the system of physical education and sports training has received its scientific and practical proof as a specific concept and type of professional training.

 REFERENCES

1. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А., Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева /. - М.: Лептос, 1994. - С. 303 - 319
2. Зациорский В. М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019 - 200 с.
3. Иссурин В. Б., Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Советский спорт, 2010. - 282 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: перевод с венгерского / Ласло Кун, под общей редакцией и с предисловием /. - В. В. Столбова. - М.: Радуга, 1982. - 399 с.
5. Коропчевский Д. А., Древнейший спорт.- СПб., С. Гусева, 1892.- 111 с.
6. Марру А.-И. История воспитания в античности (Греция) / А.-И. Марру: перевод с французского А. И. Любжина, М. А. Сокольской, А. В. Пахомовой /. - М.: «Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шичалина 1998.- 425 с.
7. Матвеев Л. П., Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература.- 1999.- 318 с.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин, М.: ФиС.- 1970. - 479 с.
9. Платонов В. Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. В 2-х кн. Кн. 1/ В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература. - 2015. - 680 с.
10. Пономарев Н. И., Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания: научное издание / Н. И. Пономарев. - М.: ФиС.- 1970. - 247 с.
11. Столбов В. В., История физической культуры и спорта: учебник /В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова /. - 3. издание, перераб. и доп. - М.: ФиС.- 2000. - 423 с.
12. Уссинг И. Л., Воспитание и обучение у греков и римлян /. Пер. Н. М. Федоровой.- СПб., И. И. Иванов, 1899.- XII, 160 с.
13. Энока Р. М., Основы кинезиологии.- Киев: Олимпийская литература.- 2004. - 400 с.
14. Աթյան Կ. Պ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում, Եր., Լույս, 1985, 311 էջ:

15. Meinberg E. Hauptprobleme der Sportpädagogik.- Eine Einführung. Darmstadt: 1996. – 318 s.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ. ԱԿՈՒՆՔՆԵՐԸ, ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ

Ֆ. Գ. Ղազարյան¹, Է. Զ. Մարտիրոսյան¹, Գ. Ֆ. Ղազարյան²

¹Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

²Հայաստանի ջրացատկի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտային մարզում, ֆիզիկական պատրաստություն, շարժողական ընդունակություններ, ռազմակիրառական պատրաստություն, բազմակողմանի զարգացում, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության համակարգում ֆիզիկական պատրաստությունն առաջատար ու կարևոր կողմերից մեկն է: Այն ուղղված է՝ ձևավորելու կայուն շարժողական և ֆունկցիոնալ բազապատրաստություն բոլոր կողմերի համար: Ոչ պակաս կարևոր է ֆիզիկական պատրաստության նշանակությունն ուսուցման, դաստիարակության, արտադրության, ազգային բանակի, ուժային կառույցների, բուժհաստատությունների համակարգում:

Հետազոտության նպատակը: Քննարկվել են ֆիզիկական պատրաստության ծագման ակունքները, հիմնախնդրի ժամանակակից վիճակը և հեռանկարները ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության համակարգում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության հիմնական մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ռետրոսպեկտիվ տրամաբանական վերլուծությունը, հիմնախնդրի վերաբերյալ միջազգային ռացիոնալ փորձի ամփոփումը, ընդհանրացումը և համադրումը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Որպես սոցիալական երևույթ՝ ֆիզիկական պատրաստությունն իր տեղն է ունեցել Հին Հունաստանում, Հռոմում, Հայաստանում, Չինաստանում, Հնդկաստանում և այլ երկրներում: Նա ստացավ ոչ միայն մարդու մկանային համակարգի զարգացման ու մարմնակազմության ձևավորման նշանակություն, այլև՝ անձի զարգացման: Տարբեր պատմական համայնակարգերում ֆիզիկական պատրաստությունն ուներ իր յուրահատուկ խնդիրները, միջոցների

կազմը, ուղղվածությունը: Իր գիտական հիմնավորումը ֆիզիկական պատրաստությունը վերջնականապես ստացավ 20-րդ դարասկզբում, երբ ընդգծվեցին մարդու ներդաշնակ ու համակողմանի զարգացման սկզբունքը, բազմամարտային պատրաստությունը և այլն: Հիմնավորվեցին ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության միասնության ու կապի անհրաժեշտությունը՝ կապված մարզիկների որակավորման աստիճանի, մարզաձևի առաձևահատկությունների, մարզման շրջանների և այլնի հետ: Այս բոլոր հարցերի կապակցությամբ և հիմնախնդրի հետագա զարգացման վերաբերյալ տրվել են հեղինակային մեկնաբանություններ:

Համառոտ եզրակացություն: Մարդու ֆիզիկական պատրաստության բազմադարյան պատմությունը տարբեր հասարակական-տնտեսական ֆորմացիաներում ունեցել է իր յուրահատուկ խնդիրները, ուղղվածությունը, բովանդակությունը: Մեր օրերում ֆիզիկական պատրաստությունը պրոֆեսիոնալ պատրաստության առանձնահատուկ կողմերից ու սկզբունքներից մեկն է:

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ИСТОКИ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Փ. Գ. Կազարյան¹, Յ. Յ. Մարտիրոսյան¹, Գ. Փ. Կազարյան²

*¹Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

²Федерация прыжков в воду Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная тренировка, физическая подготовка, двигательные способности, военно-прикладная подготовка, всестороннее развитие, общеразвивающие упражнения.

Актуальность исследования. В системе физического воспитания и спортивной тренировки физическая подготовка является одной из ведущих разделов. Она направлена на создание прочной двигательной и функциональной базы для всех остальных видов подготовки. Не менее важно значение физической подготовки в системе обучения, воспитания, производственного труда, в национальной армии, силовых структурах, оздоровительных и медицинских учреждениях.

Цель и задачи исследования. Сделана попытка обобщённо рассмотреть истоки возникновения проблемы физической подготовки, современное её состояние в системе физического воспитания и спортивной тренировки, а также перспективы развития.

Методы и организация исследования. Основными методами являлись системно-ретроспективный и логический анализ научно-методической литературы, изучение и

обобщение рационального международного опыта по данной проблеме, методы обобщения и сопоставления.

Анализ результатов исследования. Как социальное явление, физическая подготовка имела место в Древней Греции, Риме, Китае, Индии, Армении. Физическая подготовка получила значение процесса формирования не только мышечной системы, но и личности, предусматривала укрепление здоровья, воспитание двигательных способностей и тренировку психомоторики. В различных формациях физическая подготовка имела свои специфические задачи, средства, методы, формы организации занятий. Своё научно-практическое обоснование она получила в начале 20-го века.

К сожалению, еще не полностью решены вопросы многоборной подготовки в тренировке юных спортсменов. В работе даны авторские комментарии по рассматриваемым вопросам.

Краткие выводы. Одной из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение. В тоже время она получает своё дальнейшее научно-практическое обоснование как специфический принцип и вид профессиональной подготовки.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Ղազարյան Ֆրունզիկ Գաբրիելի՝ մ.գ.դ., Ֆիզիկական դաստիարակություն տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի պրոֆեսոր,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: frunz.ghazaryan@sportedu.am, ORCID ID:0009-0000-7370-9238

Մարտիրոսյան Էրիկ Զավենի՝ մ.գ.թ., Տիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am, ORSID: 0009-0002-5171-1761

Ղազարյան Գաբրիել Ֆրունզիկի՝ մ.գ.թ., դոցենտ, Հայաստանի ջրացատկի ֆեդերացիա, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: gabriel.ghazaryan72@mail.com

Information about the authors

Frunzik Gabriel Ghazaryan, Doctor of Pedagogical Sciences, Academic of the International Academy of Informatization at the United Nations, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Armenian

State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: frunz.ghazaryan@sportedu.am, ORCID: 0009-0000-7370-9238,

Eric Zaven Martirosyan, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am, ORSID. 0009-0002-5171-1761

Gabriel Frunzik Ghazaryan, PhD, Associate Professor, Diving Federation of Armenia, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail. gabriel.ghazaryan72@mail.com

Հոդվածն ընդունվել է 03.04.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.04.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան