

ՀՅԴ 796.83

DOI: 10.53068/25792997-2025.1.14-49

**ՀԱՅԱՔԻ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ
ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ***Ա. Հ. Շախյան**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մենապալքարային մարզաձևեր, բռնցքամարտիկ, քաշի կարգավորում, մրցակցային գործունեություն:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտային գործունեությունում մարզիկի քաշի կարգավորումն արդյունավետ մրցակցային գործունեության կարևորագույն բաղադրիչներից մեկն է [7]: Քաշային կարգեր ունեցող մենապալքարային մարզաձևերում քաշի կարգավորումը հիմնականում բնորոշվում է մարմնի քաշի նվազեցմամբ, հետևաբար մարզիկների մեծամասնությունը ցանկանում է ազատվել ավելորդ կիլոգրամներից:

Սպորտային պատրաստության գործընթացում մարմնի քաշի նվազեցումը պահանջում է մանկավարժական և բժշկականսաքանական համապատասխան մոտեցումներ, որոնք մարզիկին թույլ են տալիս, պահպանելով օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, տվյալ մրցմանը մասնակցել իր համար ամենանպաստավոր քաշային կարգում, ինչը հնարավորություն

կընձեռի հասնելու մարզական բարձր նվաճումների [8, 9]:

Այս թեմայի շրջանակներում կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքները ցույց են տալիս, որ օրգանիզմի վրա քաշի կարգավորման ազդեցությունը խիստ անհատական է [6,10]: Ուստի, մարզիկները պետք է ճիշտ գնահատեն իրենց օրգանիզմի հնարավորությունները, որպեսզի քաշի կարգավորումը մրցակցային գործունեության ընթացքում ունենա դրական ազդեցություն:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել հայազգի բռնցքամարտիկների քաշի կարգավորման ժամանակակից մոտեցումները:

Հետազոտության խնդիրները: 1) Պարզաբանել բռնցքամարտիկների քաշի կարգավորման տարբերակները:

2) Բացահայտել քաշի կարգավորման ազդեցությունը բռնցքամարտիկների մրցակցային գործունեության վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Ուսումնասիրության

ընթացքում կրառվել են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման, վերլուծության և ընդհանրացման, սոցիոլոգիական հարցման մեթոդներ, ինչպես նաև կատարվել են մաթեմատիկական հաշվարկներ:

Տվյալ հետազոտությունն իրականացնելու համար անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում բոլոր 13 քաշային կարգերի 93 բռնցքամարտիկների շրջանում:

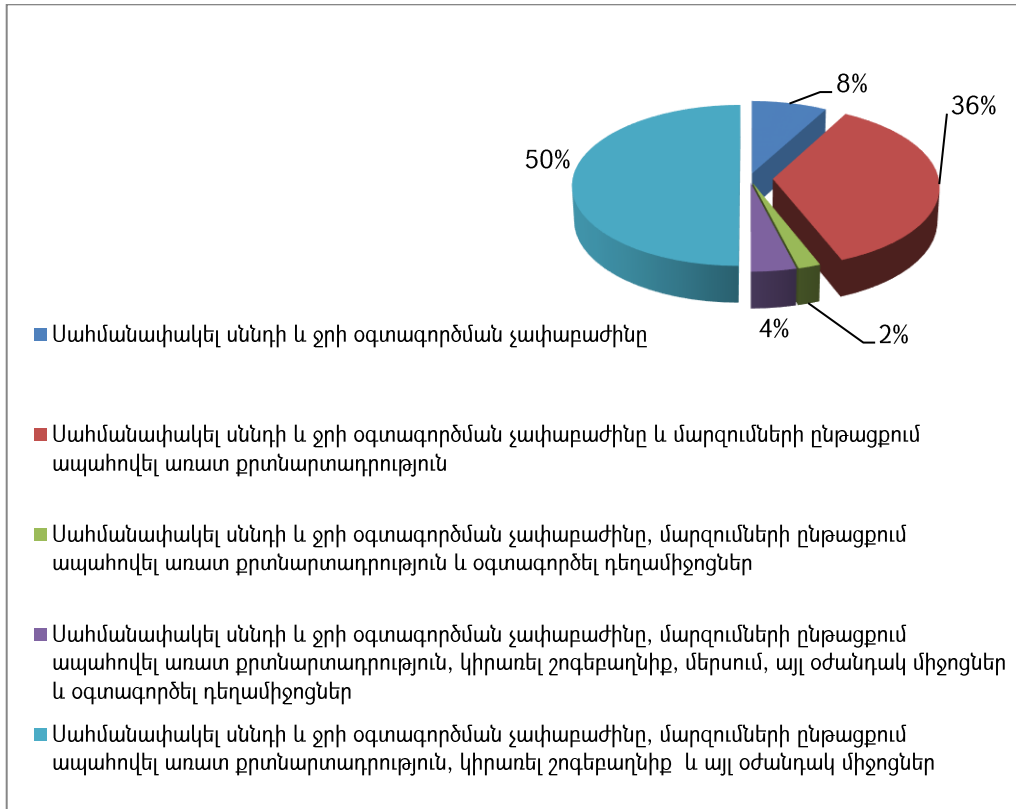
Հարցաթերթիկը կազմելիս կիրառել ենք հարցերի բաց, փակ, կիսափակ ձևերը, որոնք հարցվողներին հնարավորություն են տալիս պատասխանելիս չշեղվել հետազոտության հիմնախնդիրներից, միևնույն ժամանակ, ազատ, անկաշկանդ արտահայտել սեփական տեսակետը, դիրքորոշումը [5]:

Հարցվածների շրջանում եղել են մարզիկներ, որոնք տարբեր տարիքային խմբերում դարձել են հաղթող կամ զբաղեցրել են մրցանակային տեղեր ինչպես հանրապետական, այնպես էլ միջազգային և Եվրոպայի առաջնություններում:

Վերջիններիս միջին տարիքը 21 տարեկան էր, իսկ մարզական ստաժը կազմում էր 11 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հայազգի բռնցքամարտիկների քաշի կարգավորման ժամանակակից մոտեցումները պարզաբանելու նպատակով հարցաթերթիկում ներառել ենք հետևյալ հարցը. «Ինչպե՞ս եք կարգավորում Ձեր մարմնի քաշը», որին հարցվածների 50%-ը պատասխանել է՝ «սահմանափակելով սննդի և ջրի օգտագործման չափաբաժինը, մարզումների ընթացքում ապահովելով առատ քրտնարտադրություն, կիրառելով շոգեբաղնիք, մերսում և այլ օժանդակ միջոցներ», 36%-ը նշել է՝ «սահմանափակելով սննդի և ջրի օգտագործման չափաբաժինը և մարզումների ընթացքում ապահովել առատ քրտնարտադրություն», իսկ մյուս տարբերակներում որոշիչ արդյունքներ չեն գրանցվել (տրամագիր 1):

Մենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի նվազեցման գործում մեծ է մարզումների ընթացքում օրգանիզմի ջրազրկման դերը: Սակայն, պետք է հաշվի առնել, որ ջրի հետ մեկտեղ օրգանիզմից դուրս են գալիս վիտամիններ և հանքային նյութեր, ինչը կարող է բացասական ազդեցություն ունենալ մարզիկի աշխատունակության և ֆունկցիոնալ վիճակի վրա:



Տրամագիր 1. Հայազգի բռնցքամարտիկների քաշի նվազեցման եղանակները (%)

Ըստ գրական աղբյուրների՝ երբեմն լինում են դեպքեր, երբ մարզիկները մարմնի քաշը կարգավորելիս հաշվի չեն առնում իրենց մորֆոլոգիական տվյալները, ինչպես նաև օրգանիզմի ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները:

Նման քայլերի հաճախ դիմում են բավական փորձ և տեսական գիտելիքներ չունեցող պատանի մարզիկները՝ վնասելով սեփական առողջությանը և

խոչնդոտելով աճող օրգանիզմի զարգացմանը [12]:

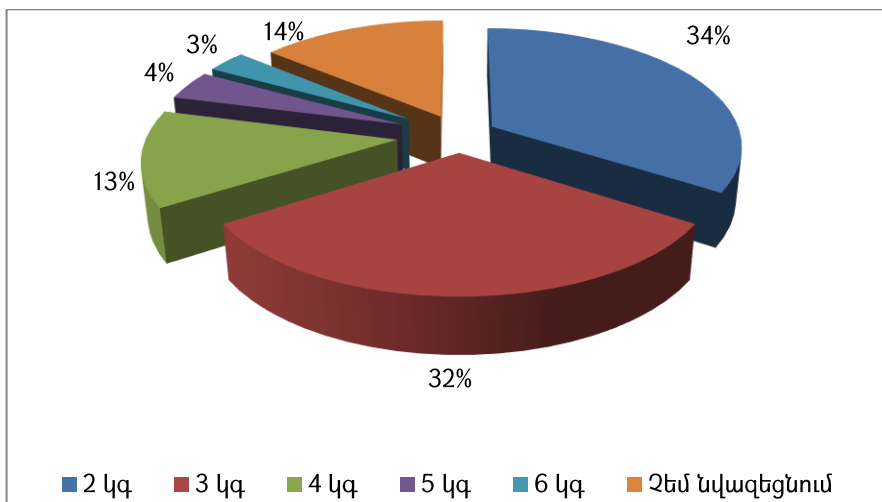
Որոշ հետազոտությունների արդյունքները ցույց են տալիս, որ քաշը չափից ավելի կամ սխալ եղանակով իջեցնելը կարող է նվազեցնել մարտի ընթացքում մարզիկի ակտիվությունը, կատարվող տարբեր բնույթի շարժողական գործողությունների հաճախականությունը և փոփոխականությունը [2]:

Վերջինս կարևոր է ինչպես նախամրցումային ժամանակահատվածի

մարզումներում՝ լավ մարզավիճակ ձեռք բերելու նպատակով, այնպես էլ մրցումների ընթացքում հաղթանակի հասնելու գործում:

Հայտնի է, որ քաշի 7%-ից ավելի իջեցնելու դեպքում հնարավոր է օրգանիզմի աշխատունակության մակարդակի անկում, իսկ մինչև 7%-ի իջեցումն ընդհանուր առմամբ խթանում է մարզիկի այն համակարգերը, որոնք ապահովում են առավել խնայողական և հուսալի տեխնիկատակտիկական գործողությունների նախապատրաստումը [4]:

Հետևաբար, անհրաժեշտ էր պարզել նաև, եթե մարզիկները նվազեցնում են իրենց մարմնի քաշը մրցումներից առաջ, ապա քանի՞ կգ-ով, որին ռեսպոնդենտների 34%-ը նշել է 2 կգ, 32%-ը՝ 3 կգ, 4, 5 և 6 կգ տարբերակները համեմատաբար ցածր տոկոս են ստացել, իսկ հարցվողների 14%-ը նշել են, որ չեն նվազեցնում իրենց մարմնի քաշը մրցումներից առաջ (տրամագիր 2):



Տրամագիր 2. Հայազգի բռնցքամարտիկների քաշի նվազեցման չափը

Ինչպես տեսնում ենք, հայազգի բռնցքամարտիկների քաշի կարգավորման գործընթացում զգալի դեր է խաղում սննդի և ջրի օգտագործման չափավորումը, մարզումների ընթացքում էներգածախսերի մեծացումը և առատ

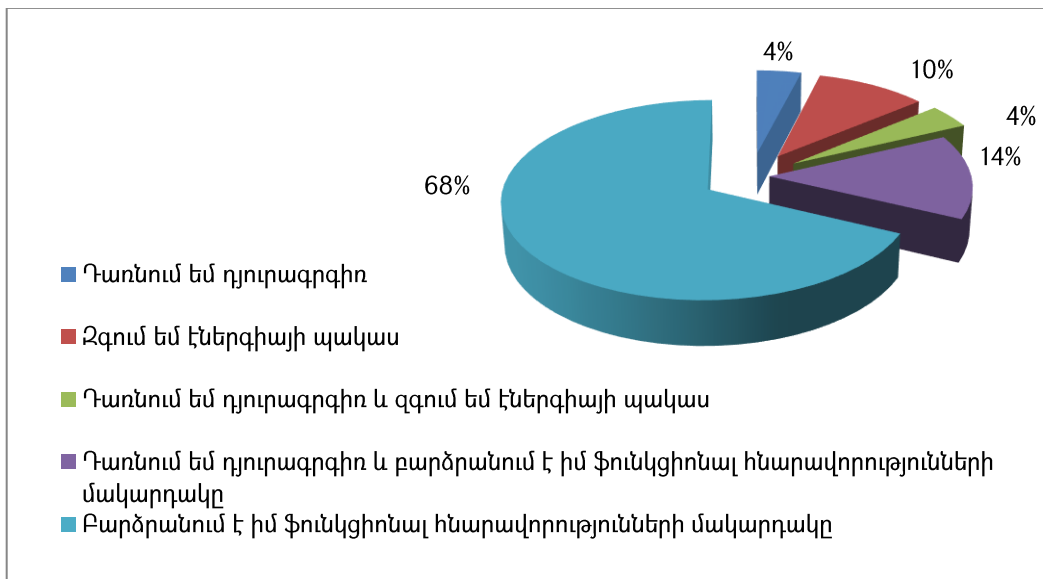
քրտնարտադրության ապահովումը, հետևաբար կարևոր էր բացահայտել, թե ի՞նչ ժամանակահատվածում են մարզիկները կարգավորում մարմնի քաշը:

Ըստ 59% հարցվողների՝ քաշի նվազեցումը կատարվում է նախամրցումային վերջին մեկ շաբաթում, 32%-ը նշել է՝ վերջին 2 օրվա ընթացքում, իսկ 9%-ը պատասխանել է, որ մարմնի քաշը սկսում է նվազեցնել մրցումներից մեկ ամիս առաջ:

Ինչպես նշվում է մասնագիտական գրականությունում, թեթևքաշային կարգերում մարմնի քաշի նվազեցումը նպատակահարմար է կատարել կարճ ժամանակահատվածում, իսկ ծանրքաշային կարգերի մարզիկները պետք է մարմնի քաշը նվազեցնեն ավելի երկար

ժամանակահատվածում, որովհետև ծանրքաշայինները նույն հարաբերական քաշն ավելի դժվարությամբ են նվազեցնում, բացի այդ, որքան շատ ժամանակ ունի մարզիկն իր տրամադրության տակ, այնքան դյուրին է ազատվել «ավելորդ» քաշից՝ ճարպային բաղադրամասի հաշվին [1]:

Տվյալ հետազոտությունը ենթադրում էր նաև պարզաբանել, քաշի նվազեցման ազդեցությունը բռնցքամարտիկների ինքնազգացողության վրա (տրամագիր 3):



Տրամագիր 3. Քաշի կարգավորման ազդեցությունը հայազգի բռնցքամարտիկների ինքնազգացողության վրա

Ինչպես տեսնում ենք, բոնցքամարտիկների մեծ մասը քաշի կարգավորման ազդեցությամբ դառնում են դյուրագրգիռ, ինչը կարող է կապված լինել ոչ միայն քաշի նվազեցմամբ, այլև նախամրցումային ժամանակահատվածի բարձր հուզականությամբ, և դրա հետ մեկտեղ մարզումային մեծ բեռնվածությունների հաղթահարմամբ:

Վերջինս բնորոշ է գրեթե բոլոր մարզիկներին, որոնք պատրաստվում են մասնակցել մրցումների:

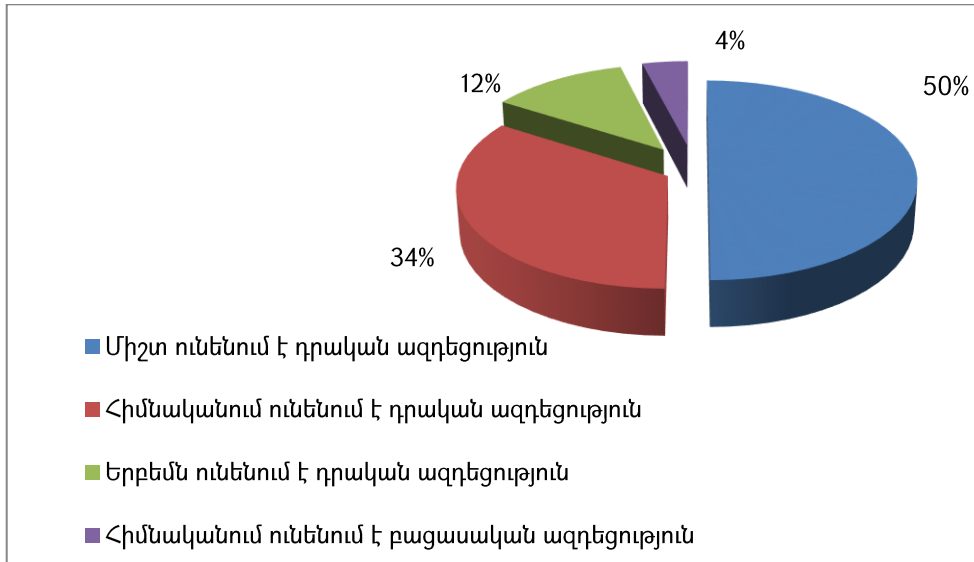
Այս հարցը կարևորվել է, քանի որ մարմնի քաշի նվազեցմամբ չափից ավելի տարված մարզիկները որոշ դեպքերում տառապում են անքնությամբ, նկատվում է տրամադրության անկում, իսկ մարզական կարիերան ավարտելուց հետո նաև ունենում են աղետամոքսային համակարգի և այլ բնույթի առողջական խնդիրներ [11]:

Միևնույն ժամանակ պետք է նշել, որ մարմնի քաշի նվազեցման հետևանքով էական փոփոխության է ենթարկվում մարզիկի ուժային ընդունակությունները, որը ֆիզիկական վարժությունների կատարման արդյունավետության նախադրյալ է, ինչը միևնույն ժամանակ

հիմք է ծառայում մրցակցային գործունեության արդյունավետության համար [3]:

Ելնելով վերագրյալից՝ ուսումնասիրվել է նաև, թե ի՞նչ ազդեցություն է ունենում քաշի նվազեցումը բոնցքամարտիկների մրցակցային գործունեության արդյունավետության վրա, որտեղ հարցման մասնակիցների 12%-ը նշել է՝ «երբեմն», 36%-ը՝ «հիմնականում», իսկ 48%-ը՝ այն «միշտ» ունենում է դրական ազդեցություն, և միայն հարցված բոնցքամարտիկների 4%-ն է փաստել մարմնի քաշի նվազեցման բացասական ազդեցության մասին (տրամագիր 4):

Վերջինս հավանաբար պայմանավորված է նրանով, որ մարզիկները, տարիների ընթացքում ձեռք բերելով փորձ, ճանաչելով սեփական օրգանիզմի առանձնահատկությունները և օբյեկտիվ գնահատելով իրենց հնարավորությունները՝ կարողանում են ճիշտ կազմակերպել քաշի կարգավորման գործընթացը:



Տրամագիր 4. Քաշի կարգավորման ազդեցությունը հայազգի բռնցքամարտիկների մրցակցային գործունեության արդյունավետության վրա

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ հայազգի բռնցքամարտիկների մեծ մասը մրցումներից առաջ մարմնի քաշը կարգավորում են մարզումների ընթացքում առատ քրտնարտադրության, շոգեբաղնիքի և, իհարկե, սննդային դիետաների միջոցով, հիմնականում նախամրցումային վերջին շաբաթում և վերջին 2 օրվա ընթացքում:

Հետազոտության արդյունքները կրկին հաստատում են գրականության այն տվյալները, որ մենապայքարային մարզաձևերում քաշի կարգավորումը մարզման գործընթացի և մրցակցային գործունեության բաղկացուցիչ մասն է, և նրա ճիշտ կազմակերպումը որոշիչ ազդեցություն կարող է թողնել մարզիկի բարձր մարզական ձեռքբերումների հասնելու գործում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ. Բ., Մենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի կարգավորման հիմնախնդիրները, «Սոս և Վոգա» հրատարակչություն, Երևան, 2001, 144 էջ:
2. Առաքելյան Վ. Բ., Մարզիկի քաշի կարգավորումը, Երևան, 2004, 157 էջ:

3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները և բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացումը, Մենագրություն, Երևան, 2024, 152 էջ:
4. Ներսեսյան Վ., Դանիելյան Ա., Աբրահամյան Մ., Քաշի կարգավորման մեթոդները և միջոցները բռնցքամարտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016, 76 էջ:
5. Սարգսյան Գ.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիոլոգիա, Ուսումնական ձեռնարկ, «Էդիթ Պրինտ» հրատարակություն, Երևան, 2016, 80 էջ:
6. Перес. Р.А., Предсоревновательная регуляция веса тела и ее влияние на работоспособность, Автореф. дисс., к.п.н., М., 1980, 23 с.
7. <https://urok.1sept.ru/articles/656905?ysclid=m6iz84mrv5230089898> [մուտք՝ 24.12.2024]
8. https://elib.utm.ru/jspui/bitstream/ru-tsu/4635/1/ZykovSA_2019.pdf [մուտք՝ 25.12.2024]
9. <https://lib.tsu.ru/mminfo/000063105/322/image/322-218.pdf> [մուտք՝ 15.12.2024]
10. <https://cyberleninka.ru/article/n/regulirovanie-sobstvennogo-vesa-sportsmena-v-period-podgotovki-k-sorevnovaniyam/viewer> [մուտք՝ 05.12.2024]
11. <https://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/4476/1/rezultaty-anketirovaniya-sportsm.pdf?ysclid=m6j0xdI98041920972> [մուտք՝ 06.12.2024]
12. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-razlichnyh-sposobov-snizheniya-vesa-tela-na-fizicheskie-pokazateli-bokserov-na-etape-uglublennoy-sportivnoy-spetsializatsii-v/viewer> [մուտք՝ 26.12.2024]

MODERN APPROACHES OF REGULATING ARMENIAN BOXERS' BODY WEIGHT

A. H. SHakhyan

Armenian State Institute Of Physical Culture

And Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: martial arts, boxer, weight regulation, competitive activities.

Research relevance: In sport activities, athlete weight regulation is one of the most important components of effective competitive activity. In martial arts, weight regulation is mainly determined by weight loss. The results of the research carried out within the framework of this topic show that the effect of weight regulation on the body is strictly individual and athletes must correctly assess their body capabilities so that weight regulation has a positive effect during competitive activities.

Research aim: The aim is to explore the modern approaches in weight regulation among Armenian boxers.

Research methods and organization: The research includes such methods as study of scientific and methodological literature, analysis and generalization, sociological surveys and mathematical calculations. 93 boxers from all 13 weight categories took part in the sociological survey.

Research results analysis: The results of the research showed that 50% of Armenian boxers lose their weight by limiting food and water intake, inducing significant sweating during training as well as using methods such as visiting saunas, doing massages and other methods.

34% of the participants in the sociological survey stated that they reduce their body weight by 2 kg, 32% of respondents replied that their weight loss was 3 kg, 4, 5 and 6 kg received a relatively low percentage, and 14% of respondents stated that they did not lose their body weight before competitions.

At the same time, 59% of boxers lose weight during the last week before the competition, 32% do so in the last 2 days, and 9% said that their body weight begins to decrease a month before the competition. Only 4% of the respondents stated that weight loss negatively affects competitive activity.

Conclusion: Thus, the results of the research show that most Armenian boxers regulate their body weight before competitions primarily through heavy sweating

during trainings, visiting saunas and following dietary nutrition, particularly mainly in the last pre-competition week and the last 2 days.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА ТЕЛА АРМЯНСКИХ БОКСЕРОВ

А. О. Шахян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: единоборства, боксер, регулирование веса, соревновательная деятельность.

Актуальность исследования. В спортивной деятельности регулирование веса спортсмена является одним из важнейших компонентов эффективной соревновательной деятельности.

В единоборствах регулирование веса в основном определяется снижением массы тела.

Результаты исследований, проведенных в рамках этой темы, показывают, что влияние регулирования веса на организм строго индивидуально и спортсмены должны правильно оценивать возможности своего организма, чтобы регулирование веса оказывало положительное влияние во время соревновательной деятельности:

Цель исследования: изучить современные подходы к регулированию веса армянских боксеров.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования являются изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы, социологический опрос, методы математической статистики. В социологическом опросе приняло участие 93 боксера из всех 13 весовых категорий.

Анализ результатов исследования. Результаты исследования показали, что 50% армянских боксеров снижают вес, ограничивая потребление пищи и воды, обеспечивая обильное потоотделение во время тренировок, а так же посещают сауну, делают массаж и другие вспомогательные процедуры.

34% участника социологического опроса заявили, что они снижают массу тела на 2 кг, 32% респондентов ответили, что снижаемый ими вес 3 кг, варианты 4, 5 и 6 кг получили относительно низкий процент, и 14% респондентов заявили, что не снижают массу тела перед соревнованиями. В тоже время, 59% боксеров снижают вес в последнюю неделю перед соревнованиями, 32% в течение последних 2 дней, а 9% ответили, что вес тела начинают снижать за месяц до соревнований. Только 4% респондентов заявили, что снижение веса отрицательно влияет на соревновательную деятельность.

Краткие выводы. Результаты исследования показали, что большинство армянских боксеров регулируют вес перед соревнованиями с помощью обильного потоотделения во время тренировок, посещением сауны и, конечно же, диетического питания, в основном в последнюю предсоревновательную неделю и последние 2 дня.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Ալեքսան Հովհաննեսի Շախյան՝ մ.գ.թ., ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: Aleksan.shakhyan@sportedu.am

Information about the author

Aleksan Hovhannes Shakhyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Theory, Methodology and Adaptive Physical Culture and Sport, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, e.mail: Aleksan.shakhyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 28.01.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.01.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան