

**ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ԴՐԱ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱ-ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ**

Ֆ. Գ. Ղազարյան<sup>1</sup>, Է. Զ. Մարտիրոսյան<sup>1</sup>, Գ. Ֆ. Ղազարյան<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

<sup>2</sup>Զրացարկի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան

Սովորեցնելով ուրիշներին՝ սովորում ենք մենք ինքներս:

**Առանցքային բառեր:** Շարժողական գործողություններ, ֆիզիկական վարժություններ, ուսուցում, դաստիարակություն, ուսուցման համակարգ, ուսուցման մոդելներ, հայեցակարգեր:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ուսուցման հիմնախնդրի գենեզիսը սկիզբ է առել մարդկության պատմության զարգացման վաղ փուլերում: Դեռևս հնագույն ժամանակներից ձևավորվել են ուսուցման վերաբերյալ առաջին տեսական պատկերացումները: Որպես հասարակական երևույթ՝ ուսուցումն ունի իր պատմական զարգացման ուղին, տեսական հիմքերը և օրինաչափությունները: Ֆիզկուլտուրամարզական կրթության համակարգում ուսուցման առարկան շարժողական գործողություններն են, այսինքն՝ ֆիզիկական վարժությունները, որոնք դիտվում են որպես ուսուցման գործընթացի հիմնական բովանդակային բաղադրիչ: Պատկերավոր ասած՝ շարժողական

գործողությունները կարելի է համարել յուրօրինակ նյութ՝ ուսուցման սկզբունքների ուսումնասիրության և դրանց գործնական կիրառության ցուցադրման համար [11]:

Նախադպրոցական համակարգում ուսուցումը հիմնականում կրում է նմանողական բնույթ: Սակայն պատմականորեն գործնական գիտելիքների կատարելագործումը կապված է եղել տարբեր շարժումների գիտակցված կիրառման հետ և առաջ է անցել մատենագիտությունից ու կրոնից [13, 19]: Հին Հունաստանում և Հռոմում առանձնահատուկ ուշադրություն էր դարձվում մարմնամարզական վարժություններին, ըմբշամարտին և պարերին [23]: Հելենիզմի ժամանակաշրջանում շարժումների ուսուցումն իրականացվում էր հատուկ մանկավարժների՝ մարզիչների կողմից, որոնց անվանում էին մարմնամարզիկներ: Նրանց մանկավարժական մոտե-

ցումներն առանձնանում էին և չէին համեմատվում այլ ուսուցանողների մեթոդների հետ: Հետագա ժամանակաշրջաններում շարժումների ուսուցման բովանդակությունը, միջոցներն ու մեթոդները որոշ չափով փոխվել են՝ երբեմն հակասական, բայց հիմնականում դրական ուղղությամբ: Այսպիսով՝ 21-րդ դարի շեմին ի հայտ եկավ «բիոկիբեռնետիկան»՝ կիրառական գիտության նոր ուղղություն [18, 19]:

Հետևաբար, ուսուցման հիմնահարցը անձայրաժիր, անհատույց, դեռևս չավարտված է և ներկայումս մնում է առավել արդիական:

**Հետազոտության նպատակն է՝** ուսումնասիրել և ընդհանրացնել դասավանդման մեթոդաբանության որոշ հարցեր՝ որպես մանկավարժական համակարգ:

**Հետազոտության խնդիրները:** 1. Վերլուծել ուսուցման հիմնախնդրի պատմական զարգացումը՝ հնագույն ժամանակներից մինչև մեր օրեր: 2. Բացահայտել ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում շարժողական գործողությունների ուսուցման առանձնահատկությունները և դրանց դերը սովորողների բազմակողմանի զարգացման գործում:

**Հետազոտության մեթոդը:** Կիրառվել է ռետրոսպեկտիվ, համակարգված և տրամաբանական վերլուծության

մեթոդ՝ թեմայի վերաբերյալ փաստական տվյալների համադրության և ամփոփման նպատակով:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Ստորև դիտարկվում և վերլուծվում են ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման առանձին հարցերը: Հայտնի է, որ ցանկացած գործունեության ուսուցում (գրել, կարդալ, նկարել, մեքենա վարել, ֆիզիկական վարժություններ կատարել և այլն) հիմնված է սովորողների ճանաչողական գործունեության վրա, որի հիմքում ընկած է հիշողության, ընկալման, ուշադրության, մտածողության, ինչպես նաև մարդու կամային և մոտիվացիոն ոլորտների զարգացումը [4]: Այլ կերպ ասած՝ գիտելիքների յուրացում՝ կարողությունների և հմտությունների ձևավորման մանկավարժական գործընթացում:

Ինչպես և նախկինում, ուսուցման ժամանակակից իմաստավորումն ունի մի շարք բնորոշ հատկանիշներ. երկկողմանի բնույթ, ուսուցչի և սովորողի համատեղ գործունեություն, մանկավարժի ղեկավար դերի և ուսուցման գործընթացի կառավարման կարևորություն, ինչպես նաև դրա համապատասխանությունը սովորողների տարիքային զարգացման օրինաչափություններին [1, 2, 21]:

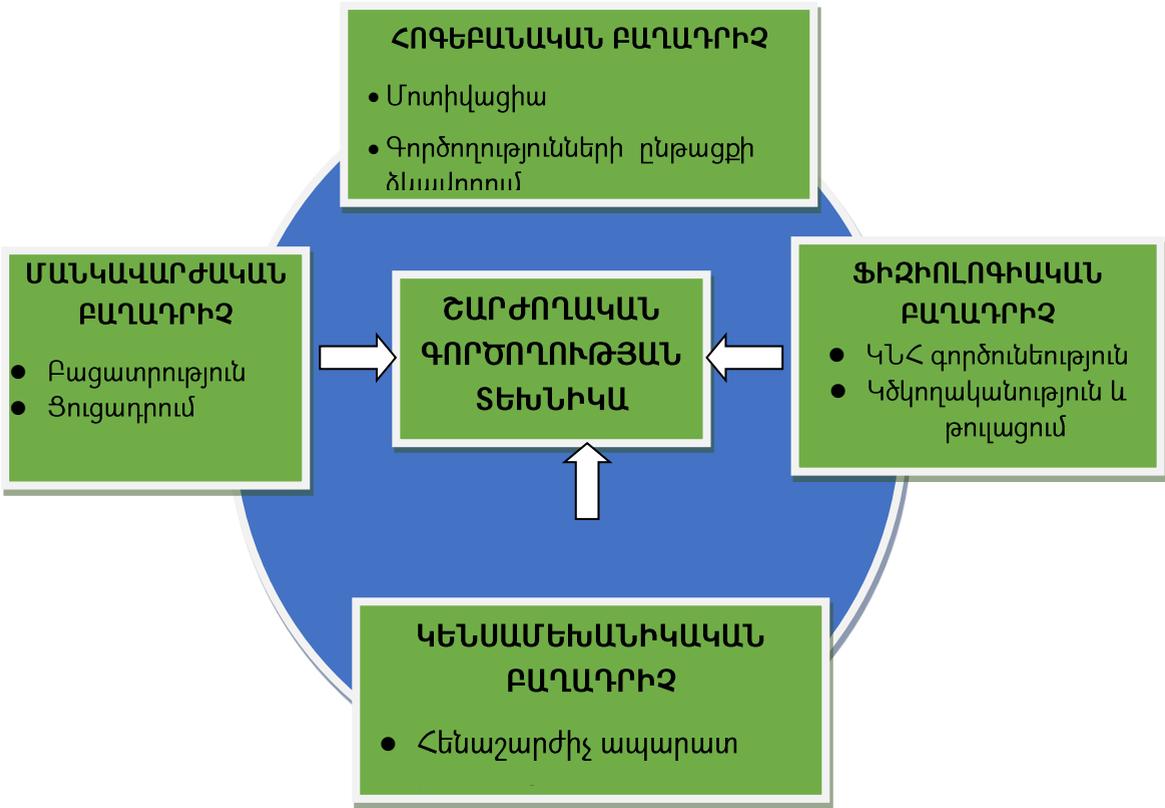
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության

ոլորտում ուսուցանվող շարժողական գործողությունները դիտարկվում է որպես **Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի** իմացություն [6, 7, 8]: Հարկ է նշել, որ ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության ոլորտում ուսուցման մանկավարժական հիմունքները մանրամասն ուսումնասիրված և լրաբանված են բազմաթիվ գիտական աշխատանքներում [5, 6, 14]: Բացի այդ, տարբեր երկրներում տարբեր մարզաձևերի վերաբերյալ հրապարակվել են բազմաթիվ գիտական հոդվածներ և պաշտպանվել գիտական թեզեր: Ֆիզկուլտուրային կրթության տարբեր համակարգերում՝ ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտային պատրաստվածություն, առողջ ապրելակերպ, առողջարարական և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա, ուժային մարզումներ, ֆիթնես-մարզում: Բոլոր դասագրքերում, մեթոդական և ուսումնական ձեռնարկներում հատուկ տեղ է հատկացված ֆիզիկական վարժությունների ուսուցմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունն ու սպորտային պատրաստվածությունը,

ինչպես և յուրաքանչյուր գիտություն, ունեն իրենց կայուն մեծությունները՝ դիսկրետ միավորները, որոնք հանդես են գալիս որպես շարժողական գործողություններ կամ ֆիզիկական վարժություններ: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության գործընթացում մանկավարժական ուղղվածությունը դրսևորվում է շարժողական գործունեության կենսամեխանիկայի, ֆիզիոլոգիայի և հոգեբանության օրինաչափություններին համապատասխան [10, 12, 17, 22]: Ստորև ներկայացված է մարզական տեխնիկայի բաղադրիչները՝ ըստ Գամալեյի:

Այստեղից հետևում է, որ ուսուցման գործընթացում սովորողներին պետք է մատուցել ոչ թե ուղղակի «չոր» տեսական գիտելիք, այլ գիտելիքների համակարգ: Օրինակ՝ կենսամեխանիկայի ուղղությամբ՝ դա հրման անկյունն է՝ գործադրված ճիգերի մեծությունը, ֆիզիոլոգիական առումով՝ աերոբ և անաերոբ հնարավորությունները, կենսաքիմիական առումով՝ էներգիայի ծախսերը, հոգեբանական տեսանկյունից՝ մոտիվացիան և այլն:



**Տրամագիր. Մարզական տեխնիկայի բաղադրիչները  
(ըստ՝ Վ. Գամալեյի, 2015 թ.)**

Շարժումների ուսուցման ընթացքում տեղի է ունենում ոչ միայն գիտելիքների, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, այլև սովորողների շարժողական ընդունակությունների զարգացում: Օրինակ՝ արագավազքում ձևավորվում է արագաշարժությունը, ծանրամարտում՝ պայթուցիկ ուժը, իսկ ֆուտբոլում՝ խաղային ճարտարությունը: Հետևաբար, շարժողական

գործողությունների ուսուցումը պետք է դիտարկել որպես բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման գործընթաց [3, 18, 25]:

Բազմաթիվ շարժողական գործողությունների ուսուցումը, ինչպես հայտնի է, պայմանավորված է գործողությունների տեխնիկական բարդությամբ և ուսուցանվողների սեռատարիքային առանձնահատկություններով: Ուստի, չի

կարելի համաձայնվել այն մտքի հետ, որ յուրաքանչյուր աշակերտին, զարգացման յուրաքանչյուր փուլում հնարավոր է դասավանդել ցանկացած առարկա: Որքան բարդ է ուսուցանվող վարժության տեխնիկան, այնքան բարդ է դրա մեթոդիկան ու ուսուցման գործընթացի տևողությունը: Այդ առումով անտիկ ժամանակներում մարզիչները շարժումների ուսուցման գործընթացում կիրառել են երկու մոտեցում՝ ամբողջական և մասնատված [16, 24]:

Ինչ վերաբերվում է ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքների դերին ու նշանակությանը, ապա դեռևս միջնադարում ապացուցվել էր, որ ուսուցման ցանկացած ձևում պետք է պահպանել որոշակի պահանջներ, դասական մանկավարժության մեջ՝ դիդակտիկական սկզբունքների ու կանոնների տեսքով [1, 2]:

Ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում առավել առարկայական պետք է կիրառվեն մատչելիությունը, զննականությունը, անհատականությունը, պահանջների աստիճանական աճի սկզբունքները: Օրինակ՝ մատչելիության սկզբունքն ապահովվում է պարզից դեպի բարդ, հայտնիից դեպի անհայտը, հեշտից դժվարը կանոնների իրականացումը՝ հաշվի առնելով տարիքային և գենդերային առանձնահատկությունները: Սակայն ամեն դեպքում սկզբունքների կոնկրետ կիրառումը

պետք է իրականացվի՝ հաշվի առնելով կրթության խնդիրները: Ուսուցման գործընթացում պետք է օգտագործվեն նաև այնպիսի դիդակտիկական կանոններ, ինչպիսին են՝ մոտիկից հեռուն և յուրացվածից դեպի չյուրացվածը: Եվ չպետք է մոռանալ, որ այս կանոներն և սկզբունքները իրենց յուրահատուկ արտացոլումն են ստանում՝ հիմանավորված շարժողական կարողությունների ու հմտությունների ձևավորման օրինաչափություններով: Կարողությունների և հմտությունների առկայությունը հնարավորություն է ընձեռում ղեկավարել սեփական մարմնի շարժումները, ինչի մասին խոսել են Պ. Ֆ. Լեսգաֆտը Ե. Ա. Բեռնշտեյնը (1966), Վ. Ս. Ֆարֆելը (1975) [10, 11]:

Մանկավարժական պրակտիկայում և գործնական պարապմունքներում երբեմն դիտվում են որոշ շեղումներ՝ դիդակտիկ սկզբունքներից և օրինաչափություններից: Բնականաբար, շարժումների ուսուցման գործընթացում այն հանգեցնում է բացասական արդյունքների: Դրանց կարելի է դասել չհիմնավորված և ոչ նպատակային կրկնությունները, հաճախ էլ՝ սկզբունքների և կանոնների անտեսումը, ինչն էլ բերում է առանձին կանոնների և սկզբունքների մասնատված կիրառման: Մյուս կողմից, ակնհայտ է, որ ուսուցման մեթոդների կատարելագործումը սերտորեն կապված է ֆիզիկական դաստիարակության

և մարզական պատրաստության համակարգի հետ: Օրինակ՝ Գ. Ի. Պոպովը (2000) կարևորում է այն մոտեցումը, ըստ որի՝ շարժումների ուսուցման գործընթացում անհրաժեշտ է դիտարկել նաև մարզական պատրաստվածության ընդհանուր համակարգը, որը ներառում է էներգետիկ ռեսուրսների ակտիվացում և ուժային ու արագաշարժության որակների զարգացում [15, 18]:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման մեթոդաբանության զարգացման մեջ մեծ ներդրում են ունեցել նաև Ա. Ա. Տեր-Հովհաննիսյանը և Ի. Ա. Տեր-Հովհաննիսյանը [9, 22]: Գիտամեթոդական գրականության նյութերի և մանկավարժական փորձի մանրակրկիտ վերլուծության և ընդհանրացման միջոցով նրանք մշակեցին ուսուցման հայեցակետ՝ հիմնված մանկավարժական դիդակտիկ 13 պահանջների վրա: Մենք համակարծիք ենք հեղինակների հետ, հատկապես այն մասով, ինչը վերաբերում է մարզական ընտրության մեթոդիկայի որակի բարելավմանը, ուսուցման գործընթացի տեխնիկական վերազինմանը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների գիտելիքների ընդլայնմանն ու խորացմանը, նրանց շարժողական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը: Հատուկ կարևորություն ունի նաև Յու. Կ. Գավերդովսկու

(1991; 2007) առաջարկած համակարգը, որը ներառում է շարժողական գործողությունների ուսուցման 16 դիդակտիկ դրույթ: Դրանք լայնորեն կիրառվում են մարզական և ֆիզկուլտուրային կրթության մեջ՝ որպես արդյունավետ մեթոդական հիմք:

**Եզրակացություն:** Ուսուցումը՝ բարդ, նուրբ, բազմակողմանի և յուրահատուկ արվեստ է: Այն կազմակերպված գործընթաց է, որը նպատակ ունի հաղորդել և յուրացնել հատուկ գիտելիքներ ու կարողություններ՝ ուղղված սովորող երիտասարդության, ինչպես նաև տարբեր մարզաձևերով զբաղվող անձանց շարժողական, հոգևոր և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կատարելագործմանը: Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը պետք է լինի մատչելի՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային, սեռային, շարժողական և ֆունկցիոնալ զարգացման առանձնահատկությունները, ինչը հիմք և պարտադիր պայման է: Ուսուցումը չպետք է վերաճվի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների մեխանիկական փոխանցման. այն երկկողմանի գործընթաց է, որտեղ ուսուցանողը և ուսուցանվողը գործում են սերտ համագործակցությամբ:

Ժամանակակից դիդակտիկական ներառում է ուսուցման ձևերի և արդյու-

նավետ մեթոդների կիրառում, համապատասխան միջոցների, չափորոշիչների ու ուսուցման հայեցակարգերի նպատակահարմար օգտագործում: Բացառություն չի կազմում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական կրթության

համակարգը, որն ապահովում է ոչ միայն շարժումների տեխնիկայի յուրացումը, այլև մարզական պատրաստվածության ընդհանուր մակարդակի բարձրացումը:

### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ամիրջանյան Յու., Մանկավարժություն, Մանկավարժ, Երևան, 2004, 451 էջ:
2. Մախչանյան Հ., Մանկավարժական մտորումներ, ԵՊՀ, Երևան, 1991, 21 էջ:
3. Ашмарин Б. А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС.- 1978. 223 с.
4. Баранов С. П., Сущность процесса обучения: М.: 1981.- 143 с.
5. Белинович В. В., Обучение в физическом воспитании.- М.: ФиС.- 1958.- 262 с.
6. Боген М. М., Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС.- 1985.- с.192
7. Боген М. М., **Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям.**- М.: Книжный дом Либроком. - 2010.- С. 105-142
8. Гавердовский Ю. К., *Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика ФК.- 1991 № 8.- С. 12-20*
9. Гавердовский Ю.К., Обучение спортивным упражнениям: биомеханика, методология, дидактика.- М.: ФиС.- 2007.- 911 с.
10. Гальперин П. Я., Физические аспекты спортивного обучения // Теория и практика ФК.- 1973 № 12.- С. 39-43
11. Гальперин П. Я., Предисловие к книге "Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям.- М.: Либкром. - 2010.- С. 3-5
12. Зацюрский В.М., *Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры.* - М.: ФиС., 1979. - 264 с.

13. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. С венг./ Под Общ. Ред. В. В. Столбова.- М.: Радуга, 1982.- 399 с
14. Лапутин А. К., *Обучение спортивным движениям.* - Киев: Здоровье.- 1986.- 213 с.
15. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС., 1991.- 543 с.
16. *Мин Хе Чжин.* Целостно-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2009 № 11(57).- С.52-56
17. Озолин Н. Г., *Современная система спортивной тренировки.* – М.: ФиС.- 1970. – 477 с.
18. Попов Г. И. с соавт. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах // Теория и практика ФК.- 2000 № 7.- С. 42
19. Попов Г. И., Обучение движениям: противоречия и пути решения // Российский журнал биомеханики.- 2000 № 2.- С. 1-6
20. Пономарев Н. И., Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания М.: ФиС.- 1970. – 248 с.
21. Подласый И. П., Педагогика: учебник для вузов / И. П. Подласый. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: 2024.- 575 с.
22. Тер-Ованесян А.А., Тер- Ованесян И. А., Обучение в спорте.- М.: Советский спорт.- 1992.- 192 с.
23. Уссинг Ж., Воспитание и обуяние греков и римлян. СПб., 1899
24. <https://surl.li/gyapqy> [Մուտք՝ 08-11.10.2025]
25. <https://surl.li/aeoouz> [Մուտք՝ 14-17.10.2025]

**TRAINING AND ITS IMPLEMENTATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
ACTIVITIES.**

*F. G. Ghazaryan<sup>1</sup>, E. Z. Martirosyan<sup>1</sup> G. F. Ghazaryan<sup>2</sup>,*

*<sup>1</sup>Armenian State Institute of Physical  
Culture and Sport, Yerevan, Armenia*

*<sup>2</sup>Diving Federation of Armenia, Yerevan, Armenia*

**ABSTRACT**

**Keywords:** Motor actions, physical exercise, education, upbringing, education system, models and concepts of teaching.

**Research Relevance.** Motor learning has a centuries-old history, during which the content and methods of instruction have continually evolved at times contradictorily, yet generally in a progressive direction. Despite substantial theoretical and practical advances, the study of motor learning remains an inexhaustible and unresolved issue, maintaining its significance and relevance for modern pedagogy and sports science.

**Research Aim.** o examine and synthesize selected issues of teaching methodology as a pedagogical system.

**Research Methods and Organization.** This article is designed as a descriptive review study. The primary methodological approach involved systemic, retrospective, and logical analyses aimed at summarizing the most rational and evidence-based experiences accumulated in the field.

**Research Results Analysis.** The pedagogical foundations of instruction in physical education and sports activities have been examined in the works of a relatively small group of authors. In practical physical education and sports training, knowledge concerning the motor actions being taught is commonly understood as “physical exercise technique.” Alongside pedagogical considerations, learning in this context adheres to specific patterns informed by biomechanics, psychology, and physiology. Consequently, the instructional process should cultivate not merely a collection of isolated facts, but an integrated system of knowledge. A key prerequisite for successful learning is the application of specific didactic principles and methodological rules. The development of motor skills and abilities plays a crucial role in enabling learners to effectively control their own movements. The specialized literature presents a variety of approaches aimed at enhancing the effectiveness of teaching motor actions, including pedagogical concepts,

methodological requirements, original didactic frameworks, and specialized models and standards for sports training.

**Conclusion.** Teaching is a multifaceted and distinctive pedagogical art - a process of transmitting knowledge and mastering specialized physical exercises directed toward the motor, mental, and functional development of learners. Education should not be reduced to the mechanical transfer of information. All motor actions practiced during the learning process must be performed in a specific ratio, bilaterally, and in both directions. Contemporary didactics emphasizes the necessity of employing well-formulated concepts and standardized learning models within the practice of physical education and sports instruction.

## **ОБУЧЕНИЕ И ЕГО РЕАЛИЗАЦИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

*Փ. Գ. Կազարյան<sup>1</sup>, Ջ. Յ. Մարտիրոսյան<sup>1</sup>, Գ. Փ. Կազարյան<sup>2</sup>*  
*<sup>1</sup>Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения,  
<sup>2</sup>Федерация прыжков в воду, Ереван, Армения*

## **АННОТАЦИЯ**

**Ключевые слова:** двигательные действия, физические упражнения, обучение, воспитание, система обучения, модели и концепции обучения.

**Актуальность исследования.** Обучение двигательным действиям имеет многовековую историю. В различных эпохах содержание обучения постоянно изменялось, в какой-то мере противоречиво, но в целом позитивно. Обучение движениям неисчерпаемая, незавершенная проблема и поэтому остается актуальной.

**Цель исследования.** Изучить и обобщить некоторые вопросы методологии обучения как педагогической системы.

**Методы и организация исследования.** Статья относится к числу описательных обзорных исследований. Основным методом является системно-ретроспективный и логический анализ, обобщение рационального опыта работы по проблеме.

**Анализ результатов исследования.** Педагогические основы обучения в физкультурно-спортивной деятельности освещены в работах небольшого числа авторов. В практике физического воспитания и спортивной подготовки знание об изучаемых двигательных действиях существует как «техника физических упражнений». Кроме педагогической направленности обучение здесь протекает по определенным закономерностям, биомеханики, психологии, физиологии. Поэтому в процессе обучения должна формироваться не сумма знаний, а система знаний. Основной предпосылкой успешного обучения является реализация конкретных дидактических принципов и правил. Формирование двигательных умений и навыков способствует успешному управлению движениями собственного тела. В специальной литературе существуют конкретные разработки для совершенствования эффективности обучения двигательным действиям, концепции и педагогические требования, авторские дидактические положения, используются специальные модели и эталоны спортивной подготовки.

**Краткие выводы.** Обучение многогранное и своеобразное педагогическое искусство, процесс передачи знаний и освоение специальных физических упражнений, направленных на двигательное, психическое и функциональное совершенствование обучающихся. Обучение не должно сводиться к механической передаче знаний. Необходимо все двигательные действия в процессе обучения выполнять в определенном соотношении билатеральными конечностями и в обе стороны. Современная дидактика диктует необходимость использования конкретных концепций и эталонов обучения в практике физкультурно-спортивного образования.

### ***Տեղեկություններ հեղինակների մասին***

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

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ Երևան, Հայաստան, E-mail: frunz.ghazaryan@sportedu.am

Էրիկ Զավենի Մարտիրոսյան՝ մ.գ.թ., Ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի վարիչ, դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,

Երևան, Հայաստան, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am ORSID: 0009-0002-5171-1761

Գաբրիել Ֆրունզիկի Ղազարյան՝ մ.գ.թ., դոցենտ, Հայաստանի ջրացատկի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան, E-mail: gabriel.ghazaryan72@mail.com

### ***Information about the authors***

Frunzik Gabriel Ghazaryan, Doctor of pedagogical Sciences, Professor of the Chair of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Arminian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: frunz.ghazaryan@sportedu.am

Erik Zaven Martirosyan, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Chair 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, Yerevan, Armenia, E-mail: gabriel.ghazaryan72@mail.com

Հոդվածն ընդունվել է 03.10.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.10.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան