

ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԱՐՑԱԽՅԻ ԿՐՏՆԵՐ ԿԱՐԱՏԵԻՍԱՉ



Արտարվեստի ցանկացած տեսակ, լինի կարատե, այկիդո, սամբո, թե բռնցքամարտ, երեխային սովորեցնում է ոչ միայն ինքնապաշտպանվել, այլև գարգացնում է ֆիզիկական ուժն ու դիմադրո-

ղականությունը: Պարբերական մարզումները, խիստ կարգապահությունը եւ մարզիչների խրատները զարգացնում են ինչպես ֆիզիկական ուժը, այնպես էլ բարոյական դիմադրողականությունը, մարտական ոգին: Երեխան դառնում է ինքնավստահ, համզոտ ու նպատակասլաց, սովորում է չնահանջել դժվարությունների առջև:

Կարատե մարտարվեստն է ընտրել արցախցի փոքրիկ մարզիկ Արեն Ահարոնյանը, որն Արցախում մարզվում էր Տիգրան Գեւորգյանի մոտ: Բռնատեղահանվելուց հետո Արենը Հայաստանում շարունակում է մարզվել նախընտրած մարզաձեւով սիրելի մարզչի մոտ: Անցած տարի լավ առաջադիմություն ու արդյունք գրանցելով՝ Արենը ֆեդերացիայի կողմից ճանաչվել է տարվա լավագույն կրտսեր մարզիկ:

Սենսեյ Տիգրան Գեւորգյանը սիրով է ներկայացնում իր սանին ու հայտնում, թե ինչ ծրագրեր կան առաջիկայում՝ կապված հեռանկարային մարզիկի հետ. «Արեն Ահարոնյանը յոթ տարեկան է, կանաչ՝ 6-րդ քյու

գոտու տեր մարզիկ: Դեռ Արցախում էր մոտո մարզվում, բռնատեղահանվելուց հետո շարունակեց դարձյալ հաճախել կարատեի պարապմունքների ինձ մոտ: Դեղին գոտի էր ստացել, երբ տեղափոխվեցինք այստեղ, որից հետո շարունակեց իր քայլերը կարատեում ու նոր թափով սկսեց արդյունքներ գրանցել: Հանձնեց մարնջագույն գոտու քննությունը, որին հաջորդեց կանաչ գոտու քննությունը: Արենը սկսեց լավ արդյունք ցույց տալ մրցաշարերում: Տեղահանվելուց հետո շուրջ մեկ տարվա մեջ նա դարձավ Հայաստանի «Կեմտրոն» ազգային ավանդական կարատե-դո ֆեդերացիայի «Դավթաշեն» ակումբի 27-րդ բաց առաջնության չեմպիոն: Մասնակցեց Հայաստանի գավաթի 14-րդ առաջնությանը եւ զբաղեցրեց առաջին տեղը: 2024թ. 4-րդ միջազգային «ԱՐԱՐԱՏ ՔՍՓ» մրցաշարում արժանացավ երկրորդ տեղի, իսկ Հայաստանի կարատեի 18-րդ առաջնությունում՝ երրորդ տեղի:

Իմ բոլոր ակումբների մեջ Արենը ամենափոքր մարզիկն է, բայց արդյունքներով՝

ամենաաչքի ընկած արցախցի կարատեիստը: Խոստումնալից մարզիկին մտադիր ենք առաջ տանել. նախապատրաստում ենք, որ ընթացիկ տարում մասնակցի թե՛ ակումբային մրցաշարերի, թե՛ Հայաստանի առաջնություններին: Նշեմ, որ ֆեդերացիան տրամադրում է հիսուն տոկոս աջակցություն՝ երեխային մարզելու, հոկտեմբերին կայանալիք Եվրոպայի մանկական առաջնությանը նրան նախապատրաստելու համար»:

Արենի հետ միասին յուրաքանչյուր արցախցի մարզիկի ցանկանում ենք հաջողություն: Նրանցից յուրաքանչյուրը մարմնավորում է Արցախի եւ արցախցու հավաքական կերպարը՝ փոքր, բայց վեհ, ցավի հանդեպ՝ դիմացկուն, դժվարությունները հաղթահարող ու պայքարի աննահանջ ոգով: Թող շարունակական լինեն փոքր հաղթանակները, որոնք ի վերջո բերելու են սպասված մեծ հաղթանակի կերտմանը:

Սոնյա ԱՎԱԳՅԱՆ

ՏԵՂԱՓՈԽՎԵՆՔ ՄԵՆԱՄԱՐՏԵՐԻ ՀԵՏԱՔՐՔՐԱՆՈՒԹ ԱՆԽԱՐՀ

Մենամարտը երկու մրցակիցների դիմակայությունն է՝ ինչպես առանց զենքի կիրառման, այնպես էլ սառը զենքի օգտագործմամբ: Մենամարտի նպատակը ուժեղագույն մրցակցին վերհանելն է: Ներկայում հաշվվում են մենամարտերի շուրջ 130 ձեւեր, որոնք լայն տարածում ունեն ամբողջ աշխարհում: Այդ ձեւերը կարելի է բաժանել տարբեր ուղղությունների, տարբեր խմբերի, տարբեր փիլիսոփայության: Մինչդեռ դրանց միավորում է մեկ կարեւոր ու ընդհանուր սկզբունք՝ մենամարտի նպատակը ոչ թե հարձակվելն է, այլ մարտ վարելու իմաստությունը ձեռք բերելը:

բիզնեսի դեմքերի մեջ քիչ չեն միաժամանակ նաեւ մենամարտերով զբաղվողները, որոնցից են Բարակ Օբաման, Քիմ Քարդաշյանը, Յանա Չուրիկովան, Օլեգ Գագանովը: Իսկ հայ մարզիկներից շատ-շատերը նախընտրում են այս մարզաձեւը: Բազմաթիվ օրինակելի մարզիկներից կարող ենք առանձնացնել անվանի հայ մարզիկ Էդու-

նոճի ընտրություն Կողմնորոշվեք ձեր նպատակների մեջ: Ի՞նչ եք ուզում ստանալ մարզումներից: Ֆիզիկական լավ վիճակ, ինքնապաշտպանություն, կարգապահություն, նոր ծանոթություններ, նոր մշակույթի մեջ ընկղմվել: - Ուսումնասիրեք տարբեր ոճեր: Թեքվոնդո, կարատե, ջիու-

- Մի՛ վախեցեք փորձարկումներ կատարելուց: Մի՛ եզրափակվեք մեկ մարզաձեւով: Հնարավոր է, որ ձեզ դուր գա մի քանի մարզական ուղղության համադրություն:

Գտնել համապատասխան ակումբ

- Մարզչի մասնագիտական որակավորման մակարդակը կարեւոր է: Ուշադրություն դարձրեք մարզչի փորձի եւ նրա վկայականների վրա: - Ակումբի մթնոլորտը: Այցելեք մարզման, շփվեք մյուս պարապողների հետ, հետեւե՛ք՝ հարմարավե՞տ է, արդյոք, ձեզ համար այդ միջավայրը: - Գրաֆիկը եւ վարձը: Համոզվեք, որ մարզումների գրաֆիկը ձեզ հարմար է, իսկ վարձը համապատասխանում է ձեր հնարավորությանը:

Առաջին քայլեր

- Չափը չանցնել: Պետք է սկսել դանդաղ տեմպից՝ չձգտելով ամեն ինչ միանգամից իդեալական կատարել: - Լսել մարզչին: Ուշադիր պետք է հետեւել նրա հրահանգներին, հարցնել, եթե ինչ-որ բան անհասկանալի է: - Չամաչել հարցնել: Չպետք է վախենալ հարցեր տալ մարզչին, աշակերտներին, ընկերներին: - Եղեք համբերատար: Արդյունքը միանգամից չի գալիս: Վայելեք սովորելու գործընթացը, եւ դուք անպայման կտեսնեք արդյունքները:

Լրացուցիչ խորհուրդներ

- Չզվեք: Պարբերաբար կատարվող ձգումներն օգնում են խուսափել վնասվածքներից: - Ճիշտ սնվել: Բալանսավորված սնունդը ձեր առողջության ու արդյունավետ մարզումների երաշխիքն է: - Հանգստացեք: Չմոռանաք հանգստանալ մարզումների ընթացքում: Մենամարտերով զբաղվելը գերազանց միջոց է ֆիզիկական կեցվածքը բարելավելու, ինքնապաշտպանություն սովորելու, նոր մշակույթի հետ ծանոթանալու եւ նոր ընկերներ ձեռք բերելու համար: Կարեւորը ձեր առջև նպատակ դնելն ու համառորեն դրան ձգտելն է:

Ս. ԱՎԱԳՅԱՆ



Նկարում՝ Էդուարդ Վարդանյանը հաղթում է Յուսուֆ Հարիսովին:

արդ Վարդանյանին, որը 2023թ. ճանաչվել է տարվա լավագույն մենամարտիկ: Ինչի՞ց սկսել, եթե երբեւէ չեք փորձել: Ահա որոշ խորհուրդներ սկսնակների համար, որոնք կարող են օգնել ձեզ մենամարտերի հետաքրքրաշարժ աշխարհի մտնելիս:

ջիցու, բռնցքամարտ, մուայթայ, բուկս-Ֆու. յուրաքանչյուր ոճ իր առանձնահատկություններն ունի: - Փորձեք տարբեր ուղղություններ: Շատ ակումբներ առաջարկում են փորձնական պարապմունքներ, որպեսզի կարողանաք զգալ տվյալ մթնոլորտը եւ հասկանալ, թե ինչն է ձեզ ավելի համապատասխանում:

ԼՈՒՍԱՐԱՐ | Հիմնադիր՝ «Լուսարար» կրթամշակութային ՀԿ | Ելքային փ. 188/16 | 097-22-38-27 | E-mail: gorcort@mail.ru: www.lusarar.info | Մեքերումների եւ փաստական տվյալների ստուգությունն ապահովում են հեղինակները: Թերթը ընթերցողների հետ գրադրություն վարելու պարտավորություն չի ստանձնում: Թերթը վաճառքի ենթակա չէ: | Տպագրվում է «Լիմուշ» ՍՊԸ տպարանում: Ծավալը՝ տպագրական 2 մամուլ: Տպաքանակ՝ 500 | Ստորագրված է տպագրության՝ 29. 01. 2025թ.: