ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ ԱՐՄԵՆ ԼԵՎՈՆԻ

ՈՒՍԱՆՈՂԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԳԻՏԱՏԵՍԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ ԲՈՒՀՈՒՄ

Ա Տ Ե Ն Ա Խ Ո Ս Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

ԺԳ.00.01. - «Մանկավարժության տեսություն և պատմություն» մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների դոկտորի գիտական աստիճանի հայցման համար

ԵՐԵՎԱՆ - 2017

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ 3
ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԲՈՒՀԵՐՈՒՄ.....18
1.1. ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հիմնախնդիրների զարգացման ժամանակագրություն 22
1.2. ֆիզիկական դաստիարակությունը և ուսանողական սպորտը որպես ուսանողների առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչ 51
1.3. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման գիտական մոտեցումների համեմատական վերլուծություն 63
ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎԱԼԵՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ 75
2.1. ֆիզիկական դաստիարակության և վալեոլոգիայի հարաբերակցությունը . 76
2.2. Ուսանողի համարժեք ֆիզիկական ակտիվությունն ու առողջ կենսակերպը պայմանավորող մանկավարժահոգեբանական բաղադրիչները 83
2.3. Ազգային խաղերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում 105
ԳԼՈՒԽ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՌԱՋՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ 140
3.1. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կազմակերպման և կառավարման մոտեցումների վերլուծություն 140
3.2. Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելուն խոչընդոտող գործոնների փորձարարական հետազոտություն 152
3.3. Սովորողների ֆիզիկական կրթվածության ձևավորման փորձարարական գնահատման հետազոտություն 177
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ 199
ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ..... 202
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ 206
Հ Ա Վ Ե Լ Վ Ա Ծ..... 230

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը: Ատենախոսական հետազոտության հիմնախնդրի կարևորությունն ու այժմեականությունը որոշվում է բարձրագույն կրթության համակարգի բարեփոխումներով, բուհերի կառավարչական գործընթացների մարդակենտրոնությունը (հումանիզմը), ժողովրդավարությունն ու ինքնուրույնությունն ընդլայնելու քաղաքականությամբ, ինչպես նաև ՀՀ կրթական համակարգին, մասնավորապես բարձրագույն կրթությանը բնորոշ նորարարական տեխնոլոգիաների ներմուծմամբ:

Աշխարհի գրեթե բոլոր երկրներում ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ ֆիզիկական կրթության կարևոր և պարտադիր մասն է, որն իրականացվում է ընդհանուր կրթության տարբեր փուլերում՝ նախադպրոցական, դպրոցական և համալսարանական: Ֆիզիկական կրթության գործընթացների կառավարման մոտեցումները պայմանավորված են բազում գործոններով, որոնք իրականացնում են տարբեր սոցիալական ինստիտուտներ, այն է՝ ընտանիքը, կրթական հաստատությունները, սպորտային կազմակերպությունները և ասոցիացիաները, տեղական ինքնակառավարման մարմինները և այլն: Մյուս կողմից՝ ֆիզիկական կրթության և դաստիարակության կառավարման բուն գործընթացը պայմանավորված է սոցիալ-տնտեսական, էթնոմշակութային և հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Երկար տարիների ընթացքում բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության և առողջության պահպանման քաղաքականությունը բազմաթիվ երկրներում բախվում է ինչպես ընտանիքում, այնպես էլ կրթական հաստատություններում երեխաների ու երիտասարդության կրթության և դաստիարակության համար համապատասխան մեթոդներ ապահովելու հիմնախնդրին:

Այսօր, առավել, քան երբևէ, առանձնակի կարևորվում է նաև այն բանի գիտակցումը, որ յուրաքանչյուր երկրի ապագան կապված է երեխաների ու

երիտասարդների առողջության հետ, իսկ հասարակության լայն զանգվածների ներգրավվածությունը ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին նպաստում է զանգվածային սպորտի զարգացմանը: Հանրահայտ փաստ է նաև, որ ֆիզիկական դաստիարակությունն ու սպորտը, դաստիարակչական մեծ նշանակություն ունենալուց զատ, նպաստում են քաղաքակիրթ և պատասխանատու հասարակության կերտմանը, օժանդակում երիտասարդներին՝ հնարավորինս զերծ մնալու կամ ձերբազատվելու արդեն իսկ ձևավորված վատ սովորություններից:

Անհրաժեշտ է նշել նաև կարևոր կանխադրույթն այն մասին, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը համարվում է կրթության կարևոր բաղադրիչը: Կրթության հիմնական ինստիտուցիոնալ նպատակը երեխաների և երիտասարդության իմացական ընդունակությունների զարգացումն է: Ընդ որում, գլխավոր նպատակը ակադեմիական գիտակարգերի մասին գիտելիքների փոխանցումն ու իմացության ապահովումն է: Այս նպատակը, իր հերթին, ձևավորում է կրթական միջավայր, որտեղ ուսուցման հիմնական ձևը համարվում է ստատիկ կամ նստակյաց կերպը (դասարանային և լսարանային պայմաններ): Բնականաբար, այս պայմաններում առավել նպատակահարմար է համարվում հենց կարգապահության, այսինքն՝ անշարժ դրության փոխհատուցումը ֆիզիկական ակտիվությամբ: Եվ միայն ֆիզիկական դաստիարակությունն է համարվում այն միակ ու տարբերվող ձևը, որ լինելով կրթության բաղկացուցիչ մասը, բոլորին հնարավորություն է ընձեռում մասնակցելու ֆիզիկական ակտիվությանը: Հետևաբար այս գործընթացի կառավարումը պահանջում է որոշակիորեն հատուկ և տարբերակված մոտեցում, իրեն բնորոշ յուրօրինակ մեթոդներով ու միջոցներով:

Ինչպես սպորտային գործունեության, այնպես էլ ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և կառավարման հիմնախնդիրը մշտապես գտնվում է ռուս գիտնականների (Յու. Դ. Ժելեզնյակի[1], Վ. Ի. Ժոլդակի, Վ. Ն. Զուևի[2], Ս.

[1] Տե՛ս ***Железняк Ю. Д.*** Система физического воспитания: метод. разраб. по курсу "Теория и методика физического воспитания", М., 1993, 125 с.

[2] Տե՛ս ***Жолдак В. И., Зуев В. Н.*** Управление в сфере физической культуры и спорта, М.: Дрофа, 2007, 165 с.; ***Жолдак В. И.*** Системный подход в организации управления физкультурно-спортивним движением., Сб. Статей: Физическая культура и спорт в Российской Федерации, М., 2000, с. 86-96.

Ս. Ֆիլիպովի[3], Ի. Ի. Պերևեռզինի[4], Ա. Պ. Դուշանինի[5] և այլոց) ուշադրության կենտրոնում: Նշված հեղինակները առանձնացրել են ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի վերաբերյալ հայեցակարգային, կազմակերպական, իրավական, իրավաբանական, գիտական և կիրառական ամենատարբեր հարցեր ինչպես պետական մակարդակում, այնպես էլ կոնկրետ մարզաձևերի ու բնագավառների համար:

Վերլուծելով ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի և օլիմպիական շարժման կառավարման սկզբունքների վերաբերյալ տարբեր հայեցակարգերը՝ Ս. Ա. Իշչենկոն[6] առաջարկում է տարբեր երկրների համար համընդհանուր յուրահատուկ սկզբունքների հետևյալ դասակարգումը.

- օլիմպիական խաղերի համընդհանրության սկզբունքը,
- օլիմպիական խաղերի էության և կարևորության սկզբունքը,
- օլիմպիզմի կրթական, մշակութային և բարոյագիտական արժեքների սկզբունքը,
- միջազգային և հայրենական սպորտային շարժման միասնության սկզբունքը,
- շրջակա միջավայրի պահպանության սկզբունքը,
- բարձր նվաճումների սպորտի մրցակցականության սկզբունքը,
- մրցավարների և մրցադատավորների անաչառության սկզբունքը,
- սպորտային շարժման մեջ գիտատեխնիկական առաջընթացի սկզբունքը,
- սպորտով զբաղվելիս, մրցումների մասնակցելիս մարզիկների անվտանգության պահպանման սկզբունքը,
- սպորտի բնագավառում պետական քաղաքականության ապահովման սկզբունքը,
- ֆինանսական և տնտեսական քաղաքականություն վարելու սկզբունքները:

---

[3] Տե՛ս ***Филиппов С. С.*** Организационно-правовые особенности системы управления физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 6 (112), 2014, с. 201-207; ***Филиппов С. С.*** Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовой аспект / С. С. Филиппов, Н. И. Антонова, С. И. Смирнов, М.: Советский спорт, 2014, 258 с.

[4] Տե՛ս ***Переверзин И. И.*** Искусство спортивного менеджмента, М.: Советский спорт, 2004, 416 с.

[5] Տե՛ս ***Душанин А. П.*** Государственное управление физической культурой и спортом в Российской Федерации: организационно-правовые вопросы, автореф. дис. канд. юридических наук, М., 2000, 22 с.

[6] Տե՛ս ***Ищенко С. А.*** Принципы управления в сфере физической культуры и спорта российского и международного спортивного движения (административно-правовой аспект), общество и право, № 4 (46), 2013, с. 211-215.

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի մանկավարժական տեսակետներին նվիրված մեծաքանակ հիմնարար աշխատանքներ կան հատկապես արևմտյան գիտությունում: Հեղինակները շոշափում են տարբեր մարզաձևերի, պարապմունքների այս կամ այն ձևերի, առողջարարական և բարձր նվաճումների սպորտի հարաբերակցության հարցերը, ինչպես նաև դիտարկում երիտասարդության կյանքում սպորտի դաստիարակչական նշանակության և շարժողական վարժությունների ուսուցման առանձնահատկությունները[7]:

Աեմնևին չնսեմացնելով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում կառավարման վերոշարադրյալ սկզբունքների և մոտեցումների նշանակությունը պարտադիր ենք համարում ուշադրություն դարձնել սույն հիմնախնդրի մանկավարժական տեսակետներին: Այսպես, մարդկային գործունեության այս բնագավառի լիարժեք զարգացման համար բոլոր մակարդակների կառավարչական կառուցվածքները պետք է իրականացնեն մի շարք համալիր միջոցառումներ՝ ուղղված սպորտում և ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում ընդգրկված անձանց քանակական (քանակի) վերլուծությանը, նրանց ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի մշտադիտարկմանը, առողջարարական ծրագրերի արդիականացմանը, աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիաների ու մեթոդների գիտական հիմնավորմանն ու ներդրմանը, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության հանդեպ դրական մոտիվացիայի (դրդապատճառների ամբողջության) ձևավորման միջոցների մշտական փնտրտուքին: Նշված բոլոր հարցերը հավասարապես վերաբերվում են նաև բարձրագույն ուսումնական հաստատություններին:

Կրթության կառավարման հիմնախնդրի վերաբերյալ տեսական մոտեցումները ենթադրում են կառավարման սուբյեկտների ինքնուրույնության և

[7] Տե՛ս ***Dyson B., Gfiffin L., Hastie P.*** Sport Education, Tactical Games and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations // Quest, Volume 56, Issue 2, 2004, pp. 226-240; ***Griffin L. L. & Placek J. H.*** The understanding and development of learners' domain specific knowledge: Introduction // Journal of Teaching in Physical Education, № 20, 2001, pp. 299-300; ***Kirk D. & Macdonald D.*** Situated learning in physical education // Journal of Teaching in Physical Education, № 17, 1998, pp. 376-387; ***Siedentop D. & van der Mars H.*** Introduction to physical education, fitness and sport. 8-th. New York: McGraw-Hill, 2009; ***Siedentop D., Doutis P., Tsangaridou N., Ward P. & Rauschenbach J.*** Don't sweat gym. An analysis of curriculum and instruction. Journal of Teaching in Physical Education, № 13, 1994, pp. 375-394; ***Sallis JF., McKenzie TL.*** Physical education's role in public health. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1991, 62(2), pp. 124-137.

պատասխանատվության ընդլայնման գործընթացի պարտադիր վերանայում բոլոր մակարդակներում[8]: Այս հանգամանքը անկասկած վերաբերում է նաև ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառավարմանը:

Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակութան գործընթացը անհրաժեշտաբար պետք է դիտարկել ողջ համալսարանական կրթության համատեքստում, իսկ նրա կառավարումը շատ բանով կախված է բուհի կառավարման սկզբունքներից, ինչը, իր հերթին, ղեկավարվում է տվյալ երկրի բարձրագույն կրթության համակարգի քաղաքականությամբ: Մեր դիտարկումների համաձայն՝ այսօր շատ է կարևորվում հատկապես կրթության համակարգում ազգային առանձնահատկությունների, պատմական ժառանգության և ավանդույթների հաշվառումը:

Սույն հետազոտության իրականացման հարմարադեպությունը կապված է գիտատեսական, սոցիալական ու տնտեսական, ինչպես նաև գործնական բնույթի համալիր գործոնների հետ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացների գիտակիրառական հիմնավորման և մարզումների կազմակերպման ձևաչափի, արտաժամյա ֆիզիկական ակտիվության ժամանակակից ձևերի տարատեսակության, բուհերի ինքնավարության հետ կապված ֆիզիկական դաստիարակության դասաժամերի բաշխման կարգավիճակի հետ: Նշված հարցերի մեծամասնության անբավարար հետազոտվածությունն ու չլուծված լինելը ևս ընդգծում է սույն հիմնախնդրի հրատապությունն ու այժմեականությունը:

Որպես տեսական հիմնախնդիր անհրաժեշտ է շեշտադրել աճող սերնդի հասարակական-պատմական զարգացման գործընթացի շարունակականության համատեքստում մանկավարժության տեսության և պատմության հայեցակետերի վրա հիմնված մոտեցումները: Սույն հիմնախնդրին առնչվող առավել այժմեական և նշանակալի հետազոտությունների թվում առանձնանում են հատկապես արևմտյան՝ Մ. Գոլդեն (2004)[9], Հ. Ս. Թոմաս (2009)[10], Զ. Պապակոնստանտինյու (2010)[11], ռուս՝ Վ. Մ.

---

[8] Տե՛ս ***Ильясов Д. Ф.*** Теория управления образованием: учеб. пособие, М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004, 344 с.

[9] Տե՛ս ***Golden M.*** Sport in the ancient world from A to Z. New York: Routledge, 2004.

[10] Տե՛ս ***Thomas H. Sawyer*** Facility Management for Physical Activity and Sport, Champaign, Illinois: Sagamore Publishing Inc. 2009, 297 p.

[11] Տե՛ս ***Papakonstantinou Z.*** Sport in the Cultures of the Ancient World / «Routledge», London & NY, 2010. 244 p.

Վիդրին (2001)[12], Վ. Կ. Բալսևիչ, Լ. Ի. Լյուբիշևա (2005)[13], Ժ. Կ. Խոլոդով (2006)[14], Վ. Ի. Ժոլդակ, Վ. Ն. Զուև (2007)[15] և հայրենական՝ Ռ. Տ. Մելիքսեթյան (2001)[16], Մ. Ս. Իսպիրյան (2002)[17], Ֆ. Գ. Ղազարյան (2003)[18], Ն. Կ. Հարությունյան (2009)[19] հեղինակների աշխատանքները:

Այսպիսով կարելի է առանձնացնել ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառավարման հայտնի տեսակետների հակասություններ, որոնք արտահայտվում են հետևյալ գործառույթներում՝ պարտադիր ուսումնական ծրագրերի կիրառում, կամավորական միավորումների կամընտրական ձևաչափի ներդնում, ուսումնական բեռնվածության մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերի գնահատման համակարգի և կրեդիտների ապահովման հետ կապված հարցեր, ուսումնական ծրագրերի արդիականացված տարբերակների կիրառում, ժողովրդավարական և հումանիստական սկզբունքների, ազգային տարրերի և ավանդույթների հաշվառում, բոլոր կատեգորիաների ուսանողների համար մարզական գործընթացի հասանելիության խնդիրներ, ինչպես նաև ներառական կրթության լիարժեք ապահովման համար մասնագիտացված տարբեր խմբակների ձևավորում և այլն:

Թեմայի մշակվածության աստիճանը: Հասարակական պատմական զարգացման գործընթացում սպորտը և ֆիզիկական կուլտուրան ներառել են աշխատանքային և ռազմական գործընթացներում տեղ գտած, ինչպես նաև

---

[12] Տե՛ս ***Выдрин В. М.*** Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие, СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001, 75 с.

[13] Տե՛ս ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2005, № 5, с. 12-15.

[14] Տե՛ս ***Холодов Ж. К.*** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, М.: Академия, 2006, 480 с.

[15] Տե՛ս ***Жолдак В. И., Зуев В. Н.*** Управление в сфере физической культуры и спорта, М.: Дрофа, 2007, 165 с.

[16] Տե՛ս ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում, Եր., «Սոս և Վոգա», 2001, 94 էջ:

[17] Տե՛ս ***Իսպիրյան Մ. Ս.*** Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 2002:

[18] Տե՛ս ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա /մեթոդական ձեռնարկ/, Եր., 2003, էջ 12-24:

[19] Տե՛ս ***Հարությունյան Ն. Կ.*** Բարեփոխումները բարձրագույն կրթության համակարգում բոլոնյան գործընթացի համատեքստում, «Մանկավարժական միտք», թիվ 1-2, Եր., 2009, էջ 7-12:

դաստիարակության, հանգստի, տարբեր հետաքրքրությունների նպատակով մշակված հատուկ գործողությունների ու վարժությունների ամենատարբեր տեսակներ:

Առողջությունը բացարձակ և կենսական անփոխարինելի արժեք է, որը պահանջմունքների համակարգում զբաղեցնում է վերին աստիճաններից մեկը: Նշված առանձնահատկությունը անձի մոտ կրում է ավելի տեսական և գաղափարական բնույթ, սակայն գործնականում, ինչպես վկայում են հետազոտությունները [20], առողջությունն այնքան էլ չի կարևորվում երիտասարդության կողմից:

Այս հիմնախնդրին նվիրված հետազոտությունների արդիականությունը պայմանավորված է վերը նշվածով, քանի որ այսօր երիտասարդության առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է մեր հասարակության առաջընթացի կարևոր երաշխիքներից մեկը՝ ներառելով բազմաբնույթ մանկավարժական ու սոցիալ-հոգեբանական հիմնադրույթներ:

Սպորտին նվիրված մի շարք հետազոտություններ[21] բացահայտել են ֆիզիկական ակտիվության դրական ազդեցությունն ուսումնական գործունեության արդյունավետության և մասնագիտական կարևոր շարժողական ընդունակությունների ձևավորման վրա: Ապացուցված է, որ նպատակային ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը դրականորեն ազդելով մարդու աշխատունակության վրա, նպաստում է հոգեկան գործընթացների և անձի կարևորագույն առանձնահատկությունների զարգացմանը[22], որն էլ, իր հերթին, խթանում է ուսուցման գործընթացը:

---

[20] Տե՛ս ***Ավանեսյան Հ. Մ., Չատինյան Ա. Ա.*** ԲՈՒՀ-ի ուսանողների շարժողական պատրաստության ուսումնասիրումը, ՖԿՀՊԻ, Եր., 2003: ***Стамбулова Н. Б.*** Психология спортивной карьеры, Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13, СПб, 1999, 417 с.; ***Стамбулова Н. Б.*** Психология спортивной карьеры // Учебное пособие, СПб.: Центр карьеры, 1999, 368 с.

[21] Տե՛ս ***Ավանեսյան Հ. Մ., Չատինյան Ա. Ա.*** ԲՈՒՀ-ի ուսանողների շարժողական պատրաստության ուսումնասիրումը... ***Բաբայան Հ. Ա.*** Ներկայիս սպորտի հոգեբանական բնութագրումը և պահանջները, Եր., XXIII գիտաժողով, 1995, էջ 6: ***Եղազարյան Ս. Դ.*** Գիտական հետազոտությունները սպորտում, Եր., «Զորքեր», 1992, 149 էջ: ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Եր., 1992, 106 էջ: ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Սպորտային պատրաստության հիմունքները (դասագիրք), Եր.: «Զորքեր» հրատ., 1993, 212 էջ: ***Պետրոսյան Գ. Ս.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը բուհում, Եր., ԵՊՀ, 1971, 304 էջ: ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում, Եր., «Սոս և Վոգա», 2001, 94 էջ: ***Кудрявцев А. В.*** Дефицит двигательной активности у студентов-математиков и средства его компенсации. Автореф. дисс. к.п.н., Малаховка, 1989, 17 с.; ***Mc. Ardle, William D.,*** Essentials of exercise physiology / Lippincott Williams & Wilkins, Raven Publishers, 1999, 563 p.

[22] Տե՛ս ***Аванесян Г. М.*** Социально-психологические детерминанты развития детско-юношеского спорта // Материалы международного форума «Молодежь-наука спорт», М., 1998, с. 29-30; ***Гончаров В. И.*** Физическое воспитание в высшей школе как фактор социальной адаптации студентов в вузе и

Արդի պայմաններում առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի համակարգը փոփոխության հետ մեկտեղ համալրվել է նոր ու տարածված մարզաձևերով (շեյպինգ, բոդիբիլդինգ, ուշու, կառատե, այկիդո և այլն), ինչը հանգեցնում է նրանց հոգեբանական յուրահատկությունների հետազոտության անհրաժեշտությանը: Այդ ուղղությամբ գիտական աշխատությունների սակավությունը կարևորում է ֆիզիկական ակտիվության նոր ձևերի՝ որպես աշակերտների և ուսանողների հոգեբանական հարմարողականության և մասնագիտական կարևորագույն շարժողական ընդունակությունների գործընթացների բարելավման միջոցների, ազդեցության համալիր ուսումնասիրությունը:

Գրականության վերլուծության համատեքստում հանդիպել ենք նաև որոշ աշխատանքների[23], որոնք սպորտին չեն վերաբերում, բայց կրթության կառավարման տեսակետից բավականին հետաքրքիր փաստեր են բովանդակում: Ծանոթանալով վերջիններիս բովանդակությանը՝ կարող ենք ասել, որ Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների համակարգը գործնականորեն համապատասխանում է մանկավարժական գործընթացի կազմակերպման նորմերին ու սկզբունքներին, միաժամանակ ունենալով իր յուրահատուկ առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունն անընդհատ, բազմամյա գործընթաց է և իր ուրույն տեղն ունի յուրաքանչյուր մարդու ողջ կյանքի ընթացքում, սկսած ծննդյան օրից: Ֆիզիկական ակտիվություն իրականացնելու ձևերն ու բովանդակությունը միշտ պայմանավորված են մարդու զարգացման տարիքային պարբերացման օրինաչափություններով և առանձնահատկություններով: Երիտասարդության առողջ ապրելակերպի համակարգում կարևորվում են ֆիզիկական

молодых специалистов в трудовом коллективе. Автореф. дисс. к.п.н., Малаховка, 1983, 22 с.; ***Кудрявцев А. В.*** Дефицит двигательной активности у студентов-математиков и средства его компенсации…

[23] Տե՛ս ***Հարությունյան Ն. Կ.*** Բարեփոխումները բարձրագույն կրթության համակարգում բոլոնյան գործընթացի համատեքստում, «Մանկավարժական միտք», թիվ 1-2, Եր., 2009, էջ 7-12: ***Հարությունյան Ն. Կ.*** Կրթության կառավարման հիմնահարցերը Հայաստանում և սփյուռքում, հայագիտական միջազգային համաժողով, զեկուցումների ժողովածու, Եր., 2003, էջ 45-46: ***Հարությունյան Ն. Կ.*** Կրթությունը և մարդկային զարգացումը, «Կրթության զարգացում» տարեգիրք, Եր., 2006, էջ 6-9: ***Հարությունյան Ն. Կ. և համահեղ.*** Կրթության զարգացման և որակավորման խնդիրները, «Մանկավարժական միտք», թիվ 1-2, Եր., 2013, էջ 5-11: ***Ղազարյան Է. Մ.*** Ապավինել ազգային դպրոցի ամուր հիմքերին (Հոդվածների, ելույթների, հարցազրույցների ժողովածու), Եր.: «Էդիթ Պրինտ», 2007, 328 էջ: ***Арутюнян Н. К.*** Инновационные процессы в системе управления высшим образованием / Сборник научных трудов ЕГУ, 2010, с. 133-137.

ակտիվության տարբեր ձևերը, որոնք պայմանավորված են կյանքի և գործունեության պայմաններով: Նշված առանձնահատկությունների կիրառումը հնարավոր է դարձնում ստեղծել հատուկ պայմաններ, պարապմունքների ձևեր, որոնք հնարավորություն կընձեռեն առավել արդյունավետ կերպով ձևավորելու տվյալ անձի համաչափ զարգացմանը և հասարակությունում առողջ սերնդի ձևավորմանը նպաստող կենսական կարևոր ֆիզիկական հատկություններ, շարժողական ընդունակություններ և կարողություններ:

Գրականության վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ բուհում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառավարման համար առանձնակի կարևորություն ունեցող ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքերը հիմնականում ներառում են պարապմունքների անցկացման տեխնոլոգիաների և դրանց ներգործության վերաբերյալ մեթոդական նյութեր: Այսպես, Ե. Վ. Կոնեևայի խմբագրությամբ հրատարակված ուսումնական ձեռնարկում[24] նկարագրվում են նախադպրոցական հաստատություններում կազմակերպվող ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նպատակն ու խնդիրները, ուսանողների առողջ կենսակերպի, ինչպես նաև վատ սովորությունների կանխարգելման առանձնահատկությունները, սակայն բացակայում է սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության կառուցվածքի ու կառավարման մեթոդների մասին տեղեկատվությունը:

Իր տեսակով բացառիկ է նաև Յու. Ի. Եվսեևի ուսումնական ձեռնարկը, որտեղ հեղինակը արդարացիորեն փաստում է մասնագիտացված բուհերին և համապատասխան ամբիոններին վերապահված՝ ստեղծագործական մոտեցում ցուցաբերելու և նորարարական լուծումներ ներդնելու լայն հնարավորությունների մասին[25]:

Այսպիսով, երիտասարդ սերնդի ֆիզիկական ակտիվության հիմնահարցը պայմանավորված է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի համարժեք կառուցվածքով, որը նպաստում է անձի ձևավորման և նպատակային հոգեբանամանկավարժական խնդիրների լուծմանը: Հետևաբար, ընտրված

---

[24] Տե՛ս Физическая культура: учебн. пособие / Под общ. ред. Е. В. Конеевой, Ростов н/Д.: Феникс, 2006, 558 с.

[25] ***Евсеев Ю. И.*** Физическая культура, изд. 3-е, Ростов н/Д.: Феникс, 2005, էջ 4:

հետազոտության հիմնախնդիրը կրում է համալիր բնույթ և վերջինիս լուծումը պահանջում է մանկավարժական գիտականորեն հիմնավորված մշտադիտարկում:

Սույն հետազոտական աշխատանքը կրել է լոնգիտյուդ (երկայնական) և բազմափուլ բնույթ, որում ներգրավված են եղել Երևան քաղաքի տարբեր բուհերի 590 ուսանողներ և ՖԴ բնագավառում տաս տարուց ավելի աշխատանքային փորձ ունեցող 20 փորձագետներ:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել բուհում ֆիզիկական դաստիարակության ազգային համակարգի արդի առանձնահատկությունները, մշակել և հիմնավորել այդ գործընթացի կազմակերպման գիտատեսական հիմքերը:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Տեսականորեն վերլուծել բուհում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման գիտատեսական հիմքերը:
2. Ուսումնասիրել երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության կարգավիճակը և վալեոլոգիական (առողջագիտական) սկզբունքները:
3. Մշակել և կիրառել ուսանողի ուսումնական գործընթացում ֆիզիկական դաստիարակության տեսական դասընթացի հետ զուգակցված գործնական պարապմունքների գիտականորեն հիմնավորված համալիր ծրագիր:
4. Բացահայտել ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կառուցվածքում ազգային և մշակութային տարրերի ներգրավվածության առանձնահատկությունները:
5. Ուսումնասիրել ՀՀ բուհերում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կազմակերպման ժամանակակից ձևերն ու ներկայիս կարգավիճակը:
6. Բացահայտել Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզումների գործընթացներում երիտասարդների ներգրավվածության առանձնահատկությունները և նրանց իրազեկվածության աստիճանը:
7. Փորձարարական հետազոտությամբ գնահատել ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելուն խոչընդոտող գործոնները:
8. Ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի տեսական և փորձարարական ուսումնասիրության, կազմակերպման ժամանակակից

տեսությունների վերլուծության միջոցով մշակել և ներդնել բուհում ֆիզիկական դաստիարակության կառավարման լոգիստիկական արդյունավետ կապերի վրա հիմնված համալիր բազմագործառական մոդել:

Հետազոտության գիտական նորույթը:

- համեմատական վերլուծության միջոցով որոշվել են տարբեր երկրների բուհերում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման և ղեկավարման հիմնական միտումները,
- երևան են բերվել Հայաստանում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կայացման պատմական նախադրյալները, բնորոշ առանձնահատկությունները և որոշվել են զարգացման միտումները,
- բացահայտվել են ՀՀ մայրաքաղաք Երևանի համալսարանների տարբեր մասնագիտություններով մասնագիտացող ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության և վալեոլոգիական առանձնահատկությունները,
- մշակվել և փորձարարական ճանապարհով հաստատվել է ՀՌՀ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնում ներդրված ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակությանն ու առողջագիտությանը վերաբերող ուսումնամեթոդական ծրագրի արդյունավետությունը, որը պայմանավորված է ժամանակակից մեթոդաբանական մոտեցումների տեսլականով և լոգիստիկական կապերի բազմագործառական համակարգով:
- գիտականորեն հիմնավորված են բուհի ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպամանկավարժական պայմանները, որոնք ուղղված են ուսանողի առողջ կենսակերպի հանդեպ դրական վերաբերմունքի ձևավորմանը,
- գիտականորեն հաստատվել է երիտասարդ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման մշակված համակարգի արդյունավետությունը, որը միտված է ուսանողների մասնագիտական և կիրառական պատրաստվածության[26] մակարդակի բարձրացմանը:

[26] ПППС – профессионально-прикладная подготовка студента

- տեսականորեն մշակվել, հիմնավորվել և մեկ բուհի օրինակով ներդրվել է լոգիստիկական արդյունավետ կապերի վրա հիմնված ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ու բազմագործառական (մոդել) համակարգ:

Պաշտպանության ներկայացվող դրույթները:

1. Ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության, կրթության և մարզական ակտիվության գործընթացների կազմակերպման և կառավարման խնդիրները բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում գտնվում են մանկավարժության տեսության և պատմության, ռազմավարական և օպերատիվ մենեջմենթի, մանկավարժական և տարիքային հոգեբանության, կիրառական սոցիոլոգիայի, ինչպես նաև հարակից այլ գիտությունների տիրույթում: Ատենախոսական տեսափորձարարական հետազոտությունը ամրագրեց, որ այսօր ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կազմակերպման արդյունավետությունը պայմանավորված է ժամանակակից մեթոդաբանական մոտեցումների տեսլականի և լոգիստիկական կապերի բազմագործառական համակարգի համադրությամբ:

2. Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործող համակարգում առկա հակասությունները, տեսական հիմնավորումների սակավությունը, հիմնարար հետազոտությունների բացակայությունը, բուհերի ինքնավարությունը, ինչպես նաև առ այսօր ՀՀ բուհերի ֆիզիկական դաստարակության պրակտիկայում իրականացվող մանկավարժական վերահսկողության ավանդական մոտեցումներն ունեն մի շարք թերություններ (ֆիզիկական վարժությունների նորմատիվների կատարման գնահատման սանդղակներ), որոնք չեն համապատասխանում արդի պահանջներին և խոչընդոտում են ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կատարելագործմանը:

3. Արդի տեսանկյունից՝ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կազմակերպման գործում և մարզաառողջարարական շարժման քաղաքականության համատեքստում, վերծանվել են պատմական փաստերի, իրադարձությունների և գիտնական-մանկավարժների դերի գնահատման տեսամեթոդական մոտեցումները: Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերի զարգացման և անցյալի պատմական ժառանգության համարժեք վերծանումն ու վերաիմաստավորումը, որոնք

կնպաստեն երիտասարդ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շարունակականության և հաջորդականության կարևորագույն սկզբունքների կիրարկմանը:

4. Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գիտատեսական և մեթոդական հարացույցը ներառում է մի կողմից՝ ակադեմիական դասընթացի և մյուս կողմից՝ մարզաձևերի համապատասխան խմբակների, առողջարարական հատուկ խմբերի, ինչպես նաև ազատ ժամանցի միջոցների համադրություն: Իսկ ներկայումս Երևան քաղաքի առաջատար բուհերում կիրառվող ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ավանդական ձևը ոչ մի կերպ չի ընդգրկվում ժամանակակից հարացույցի շրջանակում, քանի որ թույլ չի տալիս լիարժեքորեն իրականացնել վերահսկողության հիմնական մանկավարժական գործառույթները և հոգեբանական տեսակետից չի խթանում ուսանողների համակարգված ֆիզիկական ակտիվությունն ու առողջ կենսակերպը:

5. Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարեփոխումները պետք է կատարվեն հասարակության սոցիալական-տնտեսական ձևափոխությունների համատեքստում՝ ընդհանուրից դեպի մասնավոր երկբևեռ կապերի սկզբունքի վրա հիմնված կրթության պետական հիերարխիկ կառավարմամբ (ՀՀ ԿԳՆ, ԿԱԻ, համալսարաններ, ֆիզդաստիարակության ամբիոններ, ուսանողական մարզական ակումբներ և հասարակական կազմակերպություններ): Ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի ուսումնադաստիարակչական գործընթացի կազմակերպման լոգիստիկական՝ ներքին (միկրո մակարդակում) և արտաքին (մակրո մակարդակում) ներդաշնակ բազմագործառական կապերը ապահովելու նպատակով նպատակահարմար է կիրառել կամավորության սկզբունքը, որը ենթադրում է բակալավրիատի բարձր կուրսերի և մագիստրատուրայի ուսանողների ներգրավվածությունը ՀՈՀ ներդրված ծրագրի օրինակով, քանի որ ՀՀ այլ բուհերում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան բակալավրիատի երկրորդ կուրսից հետո և մագիստրոսի կրթական աստիճանում ներկայացված չէ:

6. Անհրաժեշտ է ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ժամանակակից համակարգի տեսագործառական մոդելի

իրագործում, որը բովանդակում է սերունդների, ազգային և մշակութային ավանդույթների, մակրոմիջավայրի հաստատությունների, միկրոմիջավայրի գերատեսչությունների, ֆիզիկական զբաղվածության պարտադիր ու կամավոր ձևերի, տեսական և գործնական դասընթացների միջև «լոգիստիկական» կապեր:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը ամրագրվում է ինչպես ընդհանուր մանկավարժության տեսության և պատմության, այնպես էլ ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի, վալեոլոգիայի (առողջագիտության) բնագավառներում վերլուծական և հետազոտական ժամանակակից տվյալների ներդրումով: Արդի տեսանկյունից վերծանվել է՝ ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գործընթացի առանձնահատկությունները, ՀՀ բուհերում վարվող քաղաքականության համատեքստում ֆիզիկական դաստիարակության կարգավիճակը, նաև ամփոփվել են ֆիզիկական կուլտուրայի մասին անցյալի պատմական ժառանգության փաստերը, որոնք նպաստել են ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման նոր մոտեցումների և լոգիստիկական արդյունավետ կապերի վրա հիմնված համալիր բազմագործառական համակարգի մշակմանը:

Հետազոտության գործնական նշանակությունն այն է, որ.

- բուհի ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետների և հատկապես ամբիոնի վարիչների ուշադրությունը սևեռվում է այնպիսի խնդիրներին, որոնք ներառում են միկրոսոցիալական միջավայրի նախնական ուսումնասիրությունը, սովորող երիտասարդության շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական պարապմունքների նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորման ու զարգացման հետ կապված կենսաբանական, մանկավարժական, հոգեբանական և մեթոդական տեղաշարժերը, ֆիզկուլտուրային-մարզական ակտիվության վրա ներգործող մանկավարժական միջոցների որոնումն ու մշակումը,
- մշակվել են ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների և վալեոլոգիական տեսական դասընթացի համադրությամբ ուսումնամեթոդական ծրագրի բովանդակությունը և ներդրման ձևերն ու մեթոդները,

- հիմնավորվել է բուհի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասախոսի մագիստրոսական կրթական աստիճանում հատուկ ծրագրով ուսուցման կազմակերպման անհրաժեշտությունը,
- ապացուցվել է բուհի՝ ֆիզիկական կրթության գործընթացի ղեկավարների նկատմամբ մասնագիտական պահանջների վերանայման, վալեոլոգիայի խնդիրներին նվիրված տեսական պարապմունքների, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ժամանակակից ձևերին ու մոտեցումներին նվիրված հատուկ սեմինարների անցկացման անհրաժեշտությունը,
- հավաստանշվել է Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի և՛ տեսական, և՛ գործնական դասերի կազմակերպման, ուսանողների պարտադիր ու կամավոր մասնակցության յուրահատկությունների, առողջ և խնդիրներ ունեցող մասնակիցների հետ տարվող աշխատանքների, ուսանողական սպորտի և առողջարարական մարզումների համադրությունը,
- հետազոտության արդյունքները փորձակվել և ներդրվել են ՀՌՀ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման և կառավարման ձևաչափում, և որոշակի փոփոխարկումներով կարող են ընդգրկվել այլ բուհերի պրակտիկայում:

Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը: Աշխատանքը շարադրված է 229 համակարգչային էջի վրա, բաղկացած է ներածությունից, 3 գլուխներից, եզրակացություններից, գրականության ցանկից (305 աղբյուր) և հավելվածից:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԲՈՒՀԵՐՈՒՄ

Մարդու ֆիզիկական կուլտուրայի թեման միշտ գտնվել է բնագավառի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Նրա հայեցակարգային դրույթները, առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական ուղղությունները, ի սկզբանե նպատակամղվել են մարդու առողջ ապրելակերպի ձևավորմանն ու կենսունակության բարելավմանը[27]:

Վերջին տասնամյակներին մեծ ուշադրության են արժանացել երիտասարդների Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրները: Ներկայիս սոցիալ-տնտեսական պայմաններում առանձնահատուկ տեղ է տրվում սոցիալապես ակտիվ, ներդաշնակ զարգացած երիտասարդ մասնագետների պատրաստմանը:

Երիտասարդների ներգրավումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների գործընթացների մեջ էականորեն կապված է առողջության պատկերացումների և նրա նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորման հետ: Այդ մասին է վկայում հատուկ գրականության վերլուծությունը: Մի շարք աշխատանքներում [28] լուսաբանվել են բուհական ուսանողության առողջության պահպանման ու ամրապնդման, առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու շարժառիթների ձևավորման հիմնահարցերը: Սակայն նշված հիմնահարցերը դեռևս չեն արժանացել բավականաչափ ուշադրության և, ինչպես նշում են ոլորտի մասնագետները[29], մնում են թերմշակված, ինչը բացասական է անդրադառնում բուհերի ուսումնական աշխատանքների ծրագրավորման ու կազմակերպման վրա: Այդ առումով մեր կողմից կատարված բովանդակային (լատ.՝

---

[27] Տե՛ս Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова, том 1, М.: «ФиС», 1976, 304 с.

[28] Տե՛ս Физическая культура студента: Учебник / Под ред. М. Я. Виленского, М.: Гардарики, 2007, 218 с.; Физическая культура: учебн. пособие / Под общ. ред. Е. В. Конеевой… ***Гонтарь О. П.*** Развитие физической культуры личности студента технического вуза. Автореф, дисс. канд. пед. наук, Барнаул, 2012, 24 с.; http://sibac.info/index.php // ***Иванова С. Ю.*** Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни студентов вуза. Матер. науч. конференции. 2013.

[29] Տե՛ս ***Виленский М. Я.*** Методологические основы и коцептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, В. А. Петьков, РАЕН, М., 2002, 56 с.; Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма / Сост. и ред. В. И. Столяров, Д. А. Сагалаков, Е. В. Стопникова. Гуманитарный Центр "СпАрт" РГУФК, М.: Астра-пресс, 2005, 256 с.

content - բովանդակություն) վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ԵՊՃՀ, ՀՌՀ, ՀԱԱՀ և ԵՊՀ ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերը՝ ըստ կուրսերի, ֆակուլտետների, ունեն որոշակի տարբերություններ, կապված՝

- ուսումնական բեռնվածության ծավալի,
- գործնական պարապմունքների բովանդակության ու տևողության,
- առարկան լուսաբանող տեսական նյութերի,
- ուսանողության հետ տարվող արտաժամյա՝ սպորտային և առողջարարական, աշխատանքների հետ:

Ամբողջական առումով, այս ամենն անմիջականորեն ազդում է ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման արդյունավետության վրա:

Ուսումնասիրության արդյունքում պարզվեց, որ Երևանի երեք բուհերի՝ ԵՊՀ-ի, ԵՊՃՀ-ի և ՀՌՀ-ի, ուսանողների մեծամասնությունը դժվարանում է զբաղվել առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով՝ ժամանակի պակասի պատճառով: Ինչը հուշում է այն մասին, որ բուհերի ուսանողների գերբեռնումը ուսումնադաստիարակչական աշխատանքներում կատարվում է ի հաշիվ երիտասարդների առողջության: Խոչընդոտ են հանդիսանում նաև առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին ոչ լիարժեք պատկերացումները: Արդյունքում առաջանում է անտարբեր վերաբերմունք ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության, հետևաբար նաև սեփական առողջության նկատմամբ: Տարիքային զարգացման հետ վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ փոփոխվում է դրական միտումով:

Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորմանը խոչընդոտող լուրջ խնդիր է առաջացնում բնակավայրերում սպորտային կառույցների բացակայությունը: Խնդրահարույց է նաև սպորտային և առողջարարական ֆիզկուլտուրայի ոլորտում մատուցվող ծառայությունների վճարման գները:

Ընտանիքում և բուհերում արմատավորված սպորտային ավանդույթները նպաստում են երիտասարդների ներգրավմանը առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքներին:

Այս հիմնահարցին նվիրված հետազոտությունները, անշուշտ, ունեն տեսական նշանակություն: Աշխատանքում բերված փաստերը հնարավորություն տվեցին ճշտել Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորմանը նպաստող ու խոչընդոտող դրդապատճառները: Ստացված արդյունքները համալրում են ֆիզիկական դաստիարակության տեսության պաշարները:

Սույն հիմնախնդրի հետազոտության գործնական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորմանը նպաստող ու խոչընդոտող դրդապատճառների և նրանց ձևավորման նախադրյալների իմացությունը էականորեն կօժանդակի երիտասարդների ներգրավմանն ու մասնակցությանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային տարբեր միջոցառումներին:

Բուհում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառավարման ընթացքում ոչ պակաս կարևոր դեր ունեն հատուկ գիտաուսումնական և գիտամեթոդական հրապարակումները, մասնավորապես դասագրքերը:

Վերլուծությունը ցույց տվեց, որ դասագրքերում հիմնականում բովանդակվում են պարապմունքներ անցկացնելու տեխնոլոգիաների, ինչպես նաև անձի և օրգանիզմի վրա դրանց ներգործության վերաբերյալ մեթոդական նյութեր: Այսպես, Ե. Վ. Կոնեևայի խմբագրությամբ լույս տեսած ուսումնական ձեռնարկում նկարագրվում են հատկապես նախադպրոցական հաստատություններում կազմակերպվող ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նպատակն ու խնդիրները, որոնց հենքը երեխաների ֆիզիկական առողջության, ինչպես նաև նրանց անձի ձևավորման հիմքերի ստեղծումն է: Բացի այդ՝ ներկայացված է դպրոցականների և ուսանողների անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման հայեցակարգի, ուսանողների առողջ կենսակերպի, ինչպես նաև վատ սովորությունների կանխարգելման մասին տեղեկություններ: Նշված ձեռնարկում բացահայտվում են նաև ամառային արձակուրդների ժամանակ բնական ջրամբարներում առողջարարական լողի պարապմունքների կազմակերպման, ուսուցման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:

Տվյալ դասագրքում հեղինակն առանձնացրել է ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրային նվիրված հատուկ գլուխ [30] , որտեղ հենվելով փիլիսոփայական,

[30] Տե՛ս Физическая культура: учебн. пособие / Под общ. ред. Е. В. Конеевой…, с. 428-543.

մանկավարժական և հոգեբանական մեթոդաբանական դրույթների վրա կարևորում է բուհի համար անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորմանն ուղղված ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպամանկավարժական նորարարական մոդելի մշակման անհրաժեշտությունը: Նշված մոդելը լայնարձակ տարածություն է տրամադրում ոչ միայն ֆիզիոլոգիական, հիգիենիկ-կանխարգելիչ ու բժշկական բնույթի անհատական, այլև սոցիալական ակտիվության պահանջմունքների իրականացման համար (կոլեկտիվի հետ անհատի հաղորդակցումը և ազատ ժամանակի կուլտուրական անցկացումը, գեղագիտական պահանջների բավարարումը, ինքնագործունեության մեջ ընդհանուր ստեղծագործական և ֆիզիկական ընդունակությունների օգտագործումը, մանկավարժական աշխատանքին նախապատրաստումը)[31]: Ընդ որում, ամբողջ գլխում որևէ տեղեկատվություն չկա սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության կառուցվածքի և կառավարման մեթոդների մասին:

Եզակի դասագրքերից է Յու. Ի. Եվսեևի հեղինակած բարձրագույն կրթությանը նվիրված «Ֆիզիկական կուլտուրա» խորագրով ուսումնական ձեռնարկը, որը ծրագրված է ՌԴ պետական փաստաթղթերի համապատասխան, լուսաբանված հեղինակի՝ մարզիկի, ճանապարհորդի, մանկավարժի և ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի և տուրիզմի ժողովրդականացնողի (զանգվածայնացնողի) անձնային փորձից բերված օրինակներով: Սույն դասագրքի առաջաբանը հեղինակած Մ. Յա. Վելինսկու կարծիքով[32] ձեռնարկի բովանդակությունը, որը երաշխավորվել է ՌԴ կրթության բարձրագույն օրգանի կողմից, կարող է հետաքրքրել ոչ միայն ուսանող երիտասարդներին, այլև բարձրագույն և միջնակարգ մասնագիտական հաստատությունների մանկավարժական կազմին, չնայած որ հիմնական նյութը հասցեագրված է հենց ուսանողներին:

Հեղինակն իրավացիորեն նշում է, որ այսօր ֆիզիկական կուլտուրայի բուհերին և ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոններին ընձեռված են ինչպես մարզիչների, մանկավարժների, ուսանողների քանակակազմի, այնպես էլ ուսումնական հաստատության հավակնությունների մակարդակի, յուրահատկության և

[31] Տե՛ս նույն տեղում, էջ 428-429:
[32] ***Евсеев Ю. И.*** Физическая культура…, էջ 3:

աշխարհագրական-կլիմայական պայմանների հաշվառմամբ նորարարությունների օգտագործման, ստեղծագործական նախաձեռնությունների լայն հնարավորություններ [33] : Սույն դասագրքում ներառված բաժինների մանրամասն վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ վերջինիս բովանդակությունում բացակայում է ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պարապմունքների կառավարմանը վերաբերող խնդրահարույց հարցերն ու դրանց լուսաբանումը:

Այսպիսով, Ֆիզիկական դաստիարակության և ուսանողական սպորտի զարգացման արդի հիմնախնդիրները պայմանավորված են պատմական որոշակի կոնկրետ նախադրյալներով, հայեցակարգային մոտեցումների շարժընթացով, բուհական համակարգի կառավարման ձևերով և բազմաթիվ այլ գործոններով:

1.1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հիմնախնդիրների զարգացման ժամանակագրություն

Ֆիզիկական դաստիարակության պատմությունն արտացոլում է մարդկանց վերաբերմունքը ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ: Նախապատմական ժամանակներից ի վեր ֆիզիկական վարժությունների առանձին ծրագրերի անհրաժեշտություն չկար, քանզի գոյատևումը կապված էր ֆիզիկական տոկունության և մարդկանց՝ սնունդ հայթայթելու կարողության հետ: Աստիճանաբար, հատկապես անտիկ շրջանի զարգացած երկրներում՝ Չինաստանում, Եգիպտոսում, Հունաստանում և Հռոմում, հին հասարակությունները ֆիզիկական կուլտուրան ընդունեցին որպես զինվորական մարզումների մի մաս: Սակայն նույնիսկ այդ ժամանակներում կար երկակի վերաբերմունք հիշյալ խնդիրների հանդեպ, քանի որ ավելի զարգացած հասարակություններում հետզհետե սկսեց արժևորվել մտավոր ու գիտական կյանքը, զուգահեռաբար նվազեց, և նույնիսկ կորավ հետաքրքրությունը ֆիզիկական

[33] Տե՛ս նույն տեղում, էջ 4:

դաստիարակության հանդեպ: Արդյունքում, բազմաթիվ այլ՝ համապատասխան զարգացածություն ունեցող երկրներում ստիպված էին հավասարակշռել ֆիզիկական և մտավոր հետաքրքրությունները:

Մի շարք գրական աղբյուրների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ֆիզիկական դաստիարակության պատմությունը հաճախ է ներկայացնում ռազմական, սոցիալական և քաղաքական ազդեցության օրինակներ[34]: Հնագույն պատմության մի կարևոր շրջանում՝ մ.թ.ա. 700-600 թթ., աթենացի հույները դարձան առաջատար իրենց՝ ֆիզիկական և մտավոր կատարելության հասնելու ձգտման մեջ: Բազմաթիվ փառատոնների ժամանակ աթենացիները մարդկային գեղեցկությունը գովերգում էին պարի, արվեստի, կրոնական ծիսակատարությունների և մարմնակրթության միջոցով: Վերջիններս Առաջին Օլիմպիական խաղերով պատվում էին Օլիմպոսի աստվածներին, հատկապես Զևսին: Օլիմպիական խաղերը, նախ և առաջ, ունեցել են քաղաքակրթական ազդեցություն՝ միաժամանակ անտեսելով սոցիալական դասը, և բնական է, որ բոլոր քաղաքացիներն էլ մասնակցում էին մարմնակրթական մրցակցության գնահատմանը: Եթե պատերազմական շրջան էր, ապա Օլիմպիական խաղերի ժամանակ կռիվը դադարեցվում էր: Բազմաթիվ պատմաբաններ Աթենքի մշակույթը համարում են վաղ ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման գագաթնակետ, բայց ինչպես իրենց չինացի նախնիները, աթենացիները ևս կանխազգում էին բանականության մրցակցող ազդեցությունը:

Երբ միջնադարում տեղի ունեցավ հռոմեական կայսրության անկումն ու տարածում գտավ քրիստոնեությունը, վերջինս իր հետ բերեց ֆիզիկական ցանկացած այլ ակտիվության մերժում՝ բացի ձեռքի աշխատանքից: Քրիստոնյաները սպորտը և ֆիզիկական խաղերը համարում էին անբարոյականություն, և 394 թվականին նրանք դադարեցրին Օլիմպիական խաղերը: Այս միտումը, ինչպես նաև նրանց՝ ռազմական ճանապարհով ընդլայնվելու, ռազմական միջոցներով իշխանության հասնելու ձգտումը պահպանվեց մինչև միջնադարյան հասարակությունների զարգացումը:

---

[34] Տե՛ս ***Пельменев В. К., Конеева Е. В.*** История физической культуры: Учебное пособие / Калинингр. ун-т, Калининград, 2000, 186 с.; ***Кун Л.*** Всеобщая история физической культуры и спорта, М.: Радуга, 1982, 399 с.; ***Цатурова К. А.*** История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999, 364 с.; История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс, Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009, 151 с.

Վերածննդի դարաշրջանում իրավիճակը փոխվեց և արվեստագետները մարդու մարմինը սկսեցին ներկայացնել որպես հիացմունքի առարկա: Մարդասիրական ուղղությունը, որը լայն տարածում ուներ Իտալիայում, մեծ նշանակություն էր տալիս կրթությանը, հատկապես այնպիսի մարզաձևերում, ինչպիսիք էին՝ սուսերամարտը, նետաձգությունը, լողը, վազքը և գնդակով խաղերը: Մարդասիրական հիշյալ ուղղությունը, լինելով ընդդիմադիր բարեփոխման ազդեցության տակ, ֆիզիկական ակտիվությունը դիտարկում էր միայն որպես աշխատանքն իրականացնելու միջոց: Այս շրջանում Եվրոպայի մեծ մասը դեռևս կաթոլիկ էր, վերջիններս կազդուրիչ ֆիզիկական ակտիվությունն ընդունում էին իբրև անհրաժեշտ խնամք, որը պիտի տարվի մարմնի՝ որպես մի փորձանոթի հանդեպ, ուր պահվում է հոգին: Վերածննդի դարաշրջանի մյուս ուղղությունը ռեալիզմն էր, որը ֆիզիկական կրթությունը դիտարկում էր որպես առողջ մարմնում առողջ հոգու մի մաս[35]:

19-րդ դարում Եվրոպան, Գերմանիան և Շվեդիան մշակեցին մարմնամարզության այնպիսի համակարգեր, որոնք ընդունվեցին միջազգայնորեն և Գերմանիայում կառուցվեց առաջին փակ մարզադահլիճը: Ֆինլանդիայում, որտեղ ևս մարզադահլիճ էր կառուցվել, մարզումներն առաջին անգամ դիտարկվեցին որպես ֆիզիկական վերականգնողական միջոց: Այս շրջանում գիտնականները անատոմիան և ֆիզիոլոգիան սկսեցին ուսումնասիրել մարզումների ու վարժանքների փոխհարաբերության մեջ: Դանիան առաջին երկրներից էր, որ պահանջեց ֆիզկուլտուրան դասավանդել դպրոցներում:

Հարկ ենք համարում անդրադառնալ նաև որոշ երկրների պատմական փորձի մի շարք մեկնաբանություններին: Այսպես, Թոդ Ուիլսոնի «Ֆիզիկական դաստիարակության պատմություն» վերտառությամբ նյութում[36] խոսվում է այն մասին, որ ֆիզկուլտուրայի ոլորտն իր երկար պատմության ընթացքում անցել է բազմաթիվ փուլեր: Այդ փուլերը տատանվում են խիստ ավտորիտարիզմից մինչև այժմեական ազատական ժողովրդավարություն: Այս անցումը ժողովրդավարության բացեց ֆիզիկական դաստիարակության դաշտը բազմաթիվ այլ գիտությունների համար,

[35] Տե՛ս ***Papakonstantinou Z.*** Sport in the Cultures of the Ancient World / «Routledge», London & NY, 2010, 244 p.

[36] Տե՛ս http://twilson44.tripod.com/toddwilson/id13.html // ***Wilson T.*** History of Physical Education.

որոնք ստեղծում են մասնագիտական շատ նորանոր հնարավորություններ: Կարծում ենք, որ եթե ֆիզիկական դաստիարակության փոփոխությունները շարունակություն ստանան, այս նոր մասնգիտությունները ճանապարհ կբացեն ֆիզիկական դաստիարակության ապագա հայտնագործությունների և ուսումնասիրությունների համար:

Նյութում խոսվում է նաև այն մասին, որ սպարտացիներն ու աթենացիները առաջինն էին, ովքեր ունեցել են ֆիզիկական դաստիարակության իրենց համակարգը: Չնայած այդ երկու շատ տարբեր համակարգերն էլ ծառայում էին մարդկանց և նրանց պահանջներին, այդուհանդերձ սպարտանցիների համակարգը նման էր բռնապետության: Արական սեռի երեխաները, ապրելով զորամասերում, յոթ տարեկանից սովորում էին հիմնական ռազմական հմտություններ: Երբ երեխաները դառնում էին տասնչորս տարեկան, նրանց արդեն սկսում էին ներգրավել խմբային մարտավարությանը, ինչը նրանց թույլ էր տալիս հաջողությունների հասնել՝ մնալով զորամասում մինչև քսանից երեսուն տարեկանը: Դառնալով երեսուն՝ տղամարդը կարող էր ամուսնանալ մի կնոջ հետ, ով ինքնուրույն մարզումներ էր իրականացրել, որպեսզի լույս աշխարհ բերի առողջ երեխաներ: Սպարտանցիների փիլիսոփայությունը նրանց թույլ էր տալիս ցանկության դեպքում ներխուժել այլ երկրներ և կանխել դրանց ներխուժումը սեփական երկիր[37]:

Գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ բոլորովին այլ էր Աթենացիների փիլիսոփայությունը[38]: Աթենացիների մշակույթը ժողովրդավարական էր և կենտրոնացած մարմնի ու մտքի մարզման վրա: Կարդալ և գրել կարողանում էին հասարակության մեծ մասը, ինչպես նաև զբաղվում էին ֆիզիկական դաստիարակությամբ անմիջապես քաղաքի կենտրոնում, ուր տեղակայված էր մարզադահլիճը: Աթենացիների ֆիզիկական կրթության փիլիսոփայությունը երկար տարիներ ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման ամենաբարձր կետում էր:

Հռոմեացիների համար ֆիզիկական կրթությունն ավելի շատ զվարճանք էր, միջնադարում այն համարվում էր ժամանակի կորուստ և չար ուժերի գործ, իսկ մոտավորապես 1096-ին՝ խաչակրաց արշավանքների ժամանակ, քրիստոնյաները

[37] Տե՛ս նույն տեղում:
[38] Տե՛ս ***Papakonstantinou Z.*** Sport in the Cultures of the Ancient World...

հավատում էին, որ ինչքան լավ է մարզված զինվորը, այնքան ավելի լավ քրիստոնյա է նա: Այս գաղափարը պահպանվեց մինչև 1270 թվականը, երբ ավարտվեցին խաչակրաց արշավանքները: 1400-ականներին՝ վերածննդի դարաշրջանում, ֆիզիկական կրթության հանդեպ վերաբերմունքը նույնն էր, ինչ մեր օրերում է. ֆիզիկական կրթությամբ զբաղվում են սեփական զարգացման համար, և ոչ՝ այլոց համար: Իսկ 1600 թվականին ֆիզիկական կրթության հանդեպ վերաբերմունքը փոփոխություն կրեց, այն դարձավ գործառական, այլ ոչ՝ առաջնային: Մարդիկ հավատում էին, որ եթե այն չունի հատուկ նպատակ, ապա դա պարզապես ժամանակի վատնում է:

Թոդ Ուիլսոնը նշում է[39], որ 1700 թթ. ֆիզիկական կրթության ոլորտում տեղի ունեցավ նշանակալի փոփոխություն, որը մեծապես պայմանավորված էր երեք մարդկանցով՝ Ռուսո, Յոհան Սիմոն և Գաթս Մաթս: Ռուսոն առաջինն էր, ով առաջարկեց ֆիզիկական կրթությունը հանրությանը: Յոհան Սիմոնը առաջին ֆիզիկական կրթության ուսուցիչն էր, ով համոզված էր, որ ֆիզկուլտուրան պետք է դասավանդվի ընթերցանության և գրելու հետ հավասար: Իսկ Գաթս Մաթսը ստեղծեց մի շարք մարմնամարզական սարքավորումներ և հավատում էր, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը դրական է ազդում բազմաթիվ սոցիալական հմտությունների զարգացման վրա:

Նրա ուսումնասիրության արդյունքում առանձնացվում են ֆիզիկական կրթության հետևյալ ստորաբաժինները՝

- Վարժության ֆիզիոլոգիա, որն ուսումնասիրում է ֆիզիկական համակարգերը և նրանց հակազդումը վարժության լարվածությանը:
- Կինեզոլոգիա, որն ուսումնասիրում է, թե ինչպես է մկանային համակարգը շարժում մարմնի ոսկրային կառուցվածքը:
- Բիոմեխանիկա, որն ուսումնասիում է մարդու մարմինը որպես մեխանիկական համակարգ՝ օգտագործելով ֆիզիկայի սկզբունքներն ու դրույթները:
- Մոտոր ուսուցում, որն ուսումնասիրում է մոտոր կատարման հետ կապված փորձն ու պրակտիկան:

[39] Տե՛ս ***Wilson T.*** History of Physical Education...

- Սպորտի սոցիոլոգիա, որը սպորտում ներառված սոցիալական կառուցվածք է, սոցիալական համակարգերի և խմբերի սոցիալական կազմակերպում:
- Սպորտի հոգեբանություն, որը զբաղվում է սպորտում վարքային և հոգեբանական հարցերի ու խնդիրների ուսումնասիրությամբ:
- Սպորտի մանկավարժություն, որն ուսումնասիրում է ուսուցման և մարզչական գործընթացները, արդյունքները, ֆիզիկական պատրաստվածության էությունը, ֆիզիկական կրթությունը և սպորտ-կրթություն ծրագրերը:

Այս ճյուղերի շնորհիվ կրթության ոլորտում մարդկանց համար ստեղծվել են բազմաթիվ նոր աշխատատեղեր և անշուշտ հետագայում կառանձնանան նաև նոր մասնաճյուղեր այլ աշխատատեղերի համար[40]:

ԱՄՆ-ում ֆիզիկական պատմության նկարագիրը ըստ Նատալի Նավեժասի[41] մեկնաբանվում է հետևյալ կերպ. 1800 թվականի կեսերին ֆիզիկական կրթության ծրագրերը բերվեցին ԱՄՆ գերմանական ազդեցությունների շնորհիվ: ԱՄՆ դպրոցները տարբեր եվրոպական ծրագրերից փոխ առան վարժություններ, որոնք հիմնականում կերտրոնացված էին մարմնամարզության և վարժությունների կատարման վրա:

1800 թվականի վերջերին և 1900 թվականի սկզբներին ամերիկյան հաստատությունները սկսեցին բեյսբոլի, ֆուտբոլի և այլ մարզաձևերի մրցումներ, քանի որ այս սպորտաձևերը մեծ ժողովրդականություն էին վայելում, այդ թվում նաև՝ գեղարվեստական մարմնամարզությունը: Ամերիկյան դպրոցները հետևում էին եվրոպական մոդելին՝ ֆիզկուլտուրան ներառելով տարրական և միջնակարգ դասարաններում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մասսայական զբաղմունք դարձնելու առաջնային նպատակն էր բարելավել երիտասարդների առողջական վիճակն ու կենսունակությունը: Սակայն աստիճանաբար մանկավարժները խաղերի և մրցումների մեջ սկսեցին տեսնել նաև սոցիալական ու հուզական առավելություններ: Առաջին Համաշխարհային պատերազմից հետո մանկավարժների մեծ մասը հաստատում էին ֆիզիկական դաստիարակության և առողջական դաստիարակության

[40] Տե՛ս նույն տեղում:

[41] Տե՛ս http://www.excite.com/education/subject/brief // Transcript of History of Physical Education, By; Natalie Navejas Physical Education: Then & Now Games / Activities.

միջև եղած տարբերությունը: Մանկավարժներից Ջոն Ֆ. Քենեդին (1724-1790) առաջիններից էր, ով ընդունեց ֆիզիկական վարժությունների կարևորությունն ուսանողների համար: Նա ծնվել էր Համբուրգում, Գերմանիա: Դեսաույում, որտեղ նա ևս դասավանդել էր, սկսեց կիրառել իր մեթոդը. ամսվա մեջ մի քանի օր պահելով հատուկ սննդակարգ, որպեսզի ամրապնդի ուսանողների առողջությունը և խթանի դժվարություններին դիմակայելու կարողությունը: Դպրոցը բացվել էր 1774-ի դեկտեմբերին և փակվել շատ կարճ ժամանակ անց՝ 1793-ին: Դպրոցի բարեփոխիչ ազդեցությունը բավականին մեծ էր և ոգեշնչման աղբյուր էր բազմաթիվ այլ կառույցների համար ինչպես Գերմանիայում, այնպես էլ այլ երկրներում[42]:

Չարլզ Բեքը (1798-1866) ֆիզկուլտուրայի առաջին ուսուցիչն էր Ամերիկայում, ով հիմնել է բացօդյա մարզադահլիճ՝ առաջին մարզադահլիճը ԱՄՆ-ում, որտեղ իրականացվել է առաջին դպրոցական ծրագիրը:

Մեկ այլ մանկավարժ՝ Դիոլեթիան (Դիո) Լյուիսը (1823-1886), տասնութ տարեկան հասակում դպրոց է բացում Լոուեր Սանդուսկում (Օհայո), որը հետագայում կոչվում է նրա անունով, սակայն հիվանդության պատճառով մեկ տարի անց նա ստիպված է լինում թողնել այն: Լյուիսը մշակել էր մարզումների նոր համակարգ, որը հիմնված էր այն գաղափարի վրա, որ երիտասարդ տղամարդիկ կարող են հաջող մարզվել այն վարժություններով, որոնք առաջարկվում էր գերմանական մարմնամարզության կողմից, սակայն այդ վարժությունները չեն բավարարում իսկապես դրանց անհրաժեշտությունն ունեցողների՝ ծերերի, գեր անձանց, վատառողջների, կանանց ու աղջիկների կարիքները: 1861-ի գարնանը նա հիմնադրում է Ֆիզիկական դաստիարակության միջնակարգ ինստիտուտը, որը հայտնի է նաև որպես՝ Բոստոնի ֆիզիկական մարզումների միջնակարգ դպրոց: Հետագայում մի որոշ ժամանակ նա դասավանդում է նաև աղջիկների դպրոցում և խրախուսում կանանց ակտիվ ֆիզիկական կյանքը[43]:

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմությանը նվիրված աշխատություններում նշվում է, որ խոսելով սույն հիմնախնդրի հետ կապված

[42] Տե՛ս The handbook of physical education / Edited by David Kirk, Doune Macdonald, and Mary O'Sullivan, London; Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications, 2006.

[43] Տե՛ս ***Golden M.*** Sport in the ancient world from A to Z. New York: Routledge, 2004.

Պլատոնի (մ.թ.ա. 427–347) դերի մասին՝ պետք է փաստել, որ նա աթենական վերնախավի ներկայացուցիչ էր, ով հիմնավորում էր ստրկատետերի հոգևոր և ֆիզիկական որակների զարգացման ներդաշնակության տեսությունը: Պլատոնը սպարտանյան համակարգի դաստիարակության կողմնակից էր՝ հակված ընդլայնել մտավոր զարգացման դաստիարակության սահմանները: Նա մեծ ուշադրություն էր դարձնում նախադպրոցականների դաստիարակությանը: Երեխաների խաղերը այնպես էին կառուցված, որ մանկական տարիքից երեխաները սովորեն մեծահասակների կյանքին: Այդ իսկ պատճառով խաղի կանոնները անխախտ էին՝ ելնելով նրանից, որ երեխան, ով ձգտում է նորին խաղերում, դառնալով մեծահասակ, չի բավարարվում ծնողների սահմանած օրենքներով ու կանոններով: Իր «Պետությունը» աշխատության մեջ նա նշում է. «Լավ մարզանքը նույնպես պետք է պարզ լինի և առաջին հերթին՝ զինվորական մարզանքով»՝ դրանով իսկ ընգծելով հասարակության ֆիզիկական պատրաստվածության կարևորությունը[44]:

Անդրադառնալով Ռուսաստնում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի պատմությանը՝ նշենք, որ այն դիտարկվում է VI – IX դարերից սկսած[45]: Այդ ժամանակաշրջանում արևելյան սլավոնների մոտ արդեն իսկ ձևավորվել էր չորս սոցիալական շերտ՝ հողագործներ, արհեստավորներ, ֆեոդալական ազնվականություն և հեթանոսական քրմություն: Դաստիարակության ընդհանուր ուղղվածությունը անխզելիորեն կապված էր իդեալական հերոսի կերպարի հետ՝ կոնկրետ յուրաքանչյուր սոցիալական խմբի համար: Այդ կերպարը մարմնավորում էր դաստիարակության ամենաբարձր՝ սկզբունքորեն անհասանելի նպատակը, սակայն որը սահմանում է ընդհանուր վերջնանպատակը: Պատմական զարգացման յուրաքանչյուր շրջանին բնորոշ էր իր հերոս-դյուցազնի կերպարը: Հին ռուսական հեքիաթներում պատկերված են դյուցազն-մարտիկի՝ Իվան գյուղացու որդու իդեալական կերպարը, ինչպես նաև Նիկիտա Կոժեմյակի, Միկուլա Սելյանինովիչի, Իլյա Մուրոմեցի, Դոբրինյա Նիկիտիչի, Ալյոշա Պապովիչի և այլոց կերպարները: Դյուցազնը մեր առջև է ներկայանում ոչ միայն

---

[44] ***Лесгафт П. Ф.*** Избранные педагогические сочинения / Сост. И. Н. Решетень, М.: Педагогика, 1988, с. 24.

[45] Տե՛ս ***Голощапов Б. Р.*** История физической культуры и спорта в России (IX - начало XX вв.): Учеб. пособие, М., 1992, 179 с.; ***Голощапов Б. Р.*** История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие, М., 1995, 135 с.

որպես ֆիզիկապես անհաղթելի անձ, այլև որպես մեկը, ով վարպետորեն տիրապետում է աշխատանքային հմտությունների և մտավոր տեսանյունից գերազանցություն ունի իր թշնամիների հանդեպ: Էպիկական սյուժեների մենք հանդիպում ենք նշանավոր անձանց՝ Մ. Վ. Լոմոնոսովի, Ն. Մ. Կարամզինի, Ա. Ս. Պուշկինի, Լ. Ն. Տոլստոյի, Ա. Պ. Բորոդինայի, Մ. Ա. Վրուբելի, Ն. Կ. Ռերիխի, Վ. Մ. Վասնեցովի և այլոց աշխատանքներում: Վ. Մ. Վասնեցովի «Դյուցազուններ» ուշագրավ նկարում պատկերված են ժողովրդին առավել հայտնի և ճանաչված հերոսները՝ Իլյա Մուրոմեցը, Դոբրինյա Նիկիտիչը և Ալյոշա Պապովիչը:

6-9 դդ. ռազմիկների մարզումը իրենից ներկայացնում էր միակ մեզ հայտնի՝ Արևելյան սլավոնների ռազմաֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևը: Այն հիմնականում իրականացվում էր անմիջականորեն ռազմական արշավների կամ գործողությունների ընթացքում: Ռուսաստանի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի կայացման պատմությունը դիտարկվում է նաև Օլիմպիական շարժման ենթատեքստում, որի մասին կան բազմաթիվ հրատարակումներ[46]:

Վ. Կ. Պելմենևը և Ե. Վ. Կոնեևան, ուսումնասիրելով իշխող դասակարգերի ռազմաֆիզիկական դաստիարակությունը, որպես օրինակ են բերում Հին Հայաստանը: Մ.թ.ա. առաջին հազարամյակում Կովկասում, Միջին Ասիայում, Հյուսիսային սևծովյան շրջաններում ձևավորվել են կառավարման ստրկատիրական համակարգով պետություններ: Ստրկատերերի ռազմաֆիզիկական դաստիարակությունը կրում էր կազմակերպչական բնույթ: Մարզիչը փորձառու զորավար էր: Մեծ Հայաստան պետությունում (մ.թ.ա. II – I դդ.) ստրկատերերի համար բացում էին դպրոցներ, որտեղ հիմնական տեղը տալիս էին ռազմաֆիզիկական դաստիարակությանը: Երեխաներին սովորեցնում էին նետաձգության, ձիավարության արվեստին, զարգացնում էին ուժն ու ճարպկությունը[47]:

Իսկ Հայաստանի Ազգային Օլիմպիական կոմիտեի պաշտոնական կայքից տեղեկանում ենք Հին Հայաստանում սպորտի ակունքների մասին: Մասնավորապես

---

[46] Տե՛ս ***Ратнер А.*** Были о былом: Письма Кубертену // Олимпийский Глобус: Сб. / Сост. Н. Б. Лопатенков, М., 1991.; ***Родиченко В. С.*** Российский спорт: выбор пути, М., 1993.; ***Столбов В. В.*** Русско-советская олимпийская Одиссея // Труды ученых ГЦОЛИФКа: Ежегодник, М.: РИО ГЦОЛИФКа, 1993, с. 31-36.; История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс...

[47] ***Пельменев В. К., Конеева Е. В.*** История физической культуры..., с. 86.

նշվում է, որ՝ «…Սկսած հնագույն ժամանակներից՝ հայ ժողովրդի կենցաղում արմատավորված բազմաթիվ հեթանոսական տոնախմբությունների ժամանակ կազմակերպվում էին նաև մարզական մրցություններ տարբեր մարզաձևերից: Այդ տոնախմբությունները նվիրված էին հեթանոս աստվածներին և կազմակերպվում էին տարեմուտի, հյուրընկալության, գարնանամուտի, բնության զարթոնքի, ծաղկազարդի, սիրո, պտղաբերության, երիտասարդության, ջրի, ջրառատության, բերքահավաքի, հարսանյաց հանդեսների, հաղթանակների եւ այլնի առթիվ: Հեթանոսական ժամանակների Նավասարդ, Վարդավառ, Բարեկենդան, Ջրօրհնեք, Ծաղկազարդ, Տրնդեզ, Զատիկ. Սուրբ Սարգիսի տոն կամ պաս, Համբարձում տոնակատարությունների ժամանակ կազմակերպվում էին ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, մականախաղի, վազքի, նիզականետության, նետաձգության, ձիավարության, պարսատկանետության և այլ մարզաձևերի մրցումներ ու խաղեր: Հայկական ազգային այս տոնախմբությունների մարզական ծրագրերը անչափ նման էին հին հունական օլիմպիական խաղերի ծրագրերին, որը և հնարավորություն էր ընձեռում հայ մարզիկներին մասնակցելու Օլիմպիական խաղերին: Հայտնի է, որ 281 թվականին կայացած 265-րդ Օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտիկների մրցումներում հաղթել է Տրդատ 3-րդ Արշակունին: Նրա թագավորության օրոք՝ 301 թվականին, Հայաստանում քրիստոնեությունը ընդունվեց որպես պետական կրոն: Իսկ 385-ին կայացած 291-րդ Օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտիկների մրցումներում չեմպիոն է հռչակվել Վարազդատ Արշակունին»[48]:

Այժմ անդրադառնանք ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի հարցերին Հին և Միջնադարյան Հայաստանում:

Մարդկային հասարակության ձևավորման սկզբնական պահերից սկսած մինչև այսօր, պատմական տարբեր դարաշրջաններում մարդու ֆիզիկական դաստիարակությանն ու առողջ ապրելակերպին առնչվող խնդիրները հայ ժողովուրդը լուծել է յուրովի՝ կախված ինչպես հասարակարգի բնույթից, այնպես էլ ռազմաքաղաքական իրավիճակներից, միջանձնային, սոցիալ-տնտեսական ու սոցիոմշակութային հարաբերություններից և հասարակությունում գերիշխող

[48] http://armnoc.am/sport_history.html // Համառոտ ակնարկ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմությունից:

կրոնական, գաղափարական ու փիլիսոփայական (բարոյագիտական, գեղագիտական) պատկերացումների բովանդակությունից:

Պատմության ընթացքը ցույց է տալիս, որ հայ ժողովուրդը, մշտապես պայքարելով աշխարհակալ նկրտումներ ունեցող հարևան հզոր պետությունների դեմ, բազմիցս ենթարկվելով քոչվոր ցեղերի հարձակումներին, իր անկախությունն ու պետականությունը պահպանելու նպատակով հարկադրված է եղել խաղաղ ու ստեղծարար աշխատանքի հետ մեկտեղ զբաղվել նաև սեփական երկրի պաշտպանությամբ: Դրա համար նա պետք է կարողանար համախմբել իր նյութական, ֆիզիկական ու հոգևոր բոլոր ուժերը, մարտական պատրաստվածության բարձր մակարդակ ապահովելու համար ունենալ ֆիզիկական դաստիարակության եթե ոչ համալիր, ապա գոնե որոշակի ծրագիր:

Ինչպես նկատում է Կ. Աթոյանը՝ «Հայ ժողովուրդն իր գոյության ողջ ընթացքում անհամար ազատագրական հերոսամարտեր է մղել տարբեր ազգի թշնամիների դեմ, ուստի, ելնելով հայրենի երկրի պաշտպանության սրբազան շահերից, ժողովուրդը մեծ ուշադրություն է դարձրել ռազմասպորտային մենամարտի մեջ կատարելագործվելու, նրա տեխնիկայի ու տակտիկայի տարրերին հմտորեն տիրապետելու գործին: Հարձակումների ամենօրյա վտանգը ժողովրդին ստիպել է միշտ կազմ ու պատրաստ լինել: Նման պայմաններում բնական է, որ ժողովրդի կարևոր զբաղմունքներից մեկն էլ մենամարտերի ինտենսիվ կրկնություններն ու կիրառումն էր, հետևաբար և նրա զարգացումն ու կատարելագործումը» [49] : Բնականաբար, ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը միայն ռազմական մարտունակության բարձրացումը կամ մենամարտային արվեստի զարգացումը չէր, այլև կենսական սոցիալ-տնտեսական հարցերի լուծման համար փորձի ձեռքբերումն ու կուտակումը: Սա նշանակում է, որ երիտասարդության մարմնակրթական, ֆիզիկականական դաստիարակության, առհասարակ առողջ ապրելակերպի հարցերը պետք է գտնվեին թե՛ հայոց ռազմաքաղաքական վերնախավի, և թե՛ հայ մտածողների, հոգևոր գործիչների ուշադրության կենտրոնում: Ճիշտ է, հայոց մատենագրության մեջ մենք չենք հանդիպում այնպիսի աշխատությունների, որոնք ամբողջությամբ կամ մասամբ

[49] ***Աթոյան Կ.*** Ռազմա-սպորտային մենամարտերը Հայաստանում, Եր., 1965, էջ 50-51:

նվիրված լինեին մենամարտերի, ռազմական և մարզական խաղերի, պատանի ու երիտասարդ սերնդի մարմնակրթական, ֆիզիկական դաստիարակության ու առողջ ապրելակերպի հարցերի լուսաբանմանը, այնուհանդերձ, 5-րդ դարից սկսած՝ գրական, պատմագրական, իմաստասիրական և այլ աղբյուրներում պահպանվել են դրանց վերաբերյալ գործնական ու տեսական բնույթի բազմաթիվ տեղեկություններ, որոնց հիման վրա կարող ենք որոշակի պատկերացում կազմել պատմական Հայաստանում ֆիզիկական ու ռազմական դաստիարակության դրվածքի վերաբերյալ: Բացի տեսական բնույթի այդ աղբյուրներից, մեզ հետաքրքրող հիմնախնդրի մասին բավականաչափ տեղեկություններ ենք քաղում նաև հայ ժողովրդի կենցաղում տարածված տարաբնույթ խաղերի ուսումնասիրության միջոցով: Դրանք սոսկ խաղեր չէին, այլ ժողովրդի մշակույթի անբաժանելի մի մասը, որի մեջ և որի միջոցով դրսևորվում էին ինչպես հայոց ազգային հոգեկերտվածքը՝ աշխարհայեցողությունը, մտածելակերպը, բնավորության ու խառնվածքի գծերը, սովորույթներն ու ավանդույթները, վերաբերմունքը աշխարհի ու մարդկանց հանդեպ, այնպես էլ՝ սոցիալ-տնտեսական ու գաղափարական, ռազմական ու քաղաքական, հավատքային ու ծիսապաշտամունքային, արարողակարգային ու կենցաղային կենսագործունեության յուրահատկությունները: Բնականաբար, մարզական, մարտական-մրցակցային ու ծիսական-պաշտամունքային բնույթի այդ խաղերը հնագույն ծագում ունեն և, պետք է ենթադրել, որ դրանք ձևավորվել են դեռևս նախնադարյան-համայնական հասարակարգում՝ գոյության միջոցների հայթայթման, աշխատանքային առաջին գործիքների պատրաստման, բնական տարերքների դեմ մարդկանց մղած երկարատև պայքարի ընթացքում: Այս շրջանում ֆիզիկական դաստիարակությունն առավելապես գործնական-կիրառական բնույթ ուներ, այսինքն՝ կոչված էր բավարարելու մարդկանց առօրյա կենսական-նյութական պահանջմունքները: Ֆիզիկական կոփվածությունն ու դիմացկունությունը գոյապայքարի անվիճելի հաղթաթուղթն էին. գոյության կռվում հաղթում էր նա, ով ֆիզիկապես ավելի ուժեղ էր, ավելի ճկուն ու հնարամիտ: Հետևաբար ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը դիմացկուն, շարժունակ, ճարպիկ, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվող և նմանատիպ այլ ունակություններով օժտված մարդկանց պատրաստումն էր, ովքեր կարող էին

հաջողության հասնել ինչպես թշնամիների դեմ պայքարում, այնպես էլ որսորդության ժամանակ:

Ֆիզիկակական դաստիարակության մշակույթի տարրերը հետագա զարգացում են ապրում հայ ժողովրդի կազմավորման ու համախմբման, պետական առաջին միավորումների ստեղծման ժամանակ, հատկապես հելլենիզմի դարաշրջանում, հայոց պետականության հզորացման ժամանակներում: Այդ ժամանակաշրջանի հայկական պետությունը հելլենիստական տիպի պետություն էր ոչ միայն կառավարման համակարգով, վարչական կառուցվածքով, այլև առաջին հերթին իր հոգևոր ու մարմնակրթական դաստիարակության մշակույթով: Հատկանշական է, որ հեթանոս աստվածներին նվիրված տոնախմբությունների ժամանակ կազմակերպվում էին նաև մարզական ու մարտական մրցումներ ըմբշամարտից, վազքից, նետաձգությունից, բռնցքամարտից, ձիավարությունից և այլ մարզաձևերից:

Հելլենիզմի դարաշրջանում ինչպես ամենուր, այնպես էլ Հայաստանում տիրապետող էր ֆիզիկական դաստիարակության անտիկ հունական ավանդույթը, որում մարդու դաստիարակության գործում անչափ կարևորվում էր մարմնակրթական բաղադրիչը: «Ամենուր, որտեղ արմատավորվել է հելլենիզմը, երևան եկան գիմնազիաներ (մարմնակրթարաններ), մարզադաշտեր, մարզական կառույցներ: Դրանք մենք գտնում ենք ամենուր՝ Մասսիլիից մինչև Բաբելոն ու Սուզ, հարավային Եգիպտոսից մինչև Ղրիմ, ընդսմին, ոչ միայն մեծ, այլև փոքր քաղաք-գաղթավայրերում, ինչպես, օրինակ՝ Ֆայումում: Սպորտը հույնի համար միայն ընդունված զբաղմունք չէր: Այն ընկալվում էր որպես լուրջ զբաղմունք, որը սերտորեն կապված է ինչպես հիգիենայի ու բժշկության, այնպես էլ հավասարապես՝ գեղագիտության ու բարոյագիտության հետ[50]:

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակությունը մշակութային կյանքին, այսինքն՝ դաստիարակությանը հաղորդակցվելու էական կողմերից մեկն էր: Եվ քանի որ Հայաստանը գտնվում էր ընդհանրապես հելլենիստական, մասնավորապես ֆիզիկական դաստիարակության մշակույթի ազդեցության տակ, ուստի ազգային տո-նախմբությունների ու մարզական-մարտական մրցումների կազմակերպման ձևերը

[50] ***Анри-Ирене Марру*** История воспитания в античности (Греция). «Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шичалина, М., 1998, с. 165.

նման էին հունահռոմեականին: Եվ, ինչպես արդեն նշեցինք, ամենևին էլ պատահական չէ, որ հայ մարզիկները հաջողությամբ մասնակցում էին Օլիմպիական խաղերին:

Առհասարակ, հարկ է նկատել, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը, որպես տվյալ դարաշրջանի մշակույթի բաղադրամաս, անմիջականորեն կապված է մարդու մասին ուսմունքի հետ: Պատասխանելով այն հարցերին, թե ինչպիսի՞ն է տվյալ մշակույթում մարդու մասին փիլիսոփայական պատկերացումը, ինչպիսի՞ն է կատարյալ մարդու իդեալը, կարելի է պատկերացում ունենալ մարդու մարմնի հանդեպ վերաբերմունքի, մարմնի և հոգու հարաբերակցության հարցի, ֆիզիկական դաստիարակության ձևերի, խնդիրների, միջոցների ու նպատակի մասին: Այսպես, անտիկ հունական մշակույթում իդեալական մարդը ներկայացվում էր որպես հոգու և մարմնի ներդաշնակ միասնություն, որպես մարմնական-ֆիզիկական գեղեցկության և հոգևոր, մտավոր կողմերի համադրում: Հին հունական մշակույթում գոյություն ուներ մրցակցության երկու տեսակ. մեկը կապված մարմնական (ֆիզիկական), մյուսը՝ հոգևոր, (ստեղծագործական) ոլորտի հետ: Օրինակ, Օլիմպիական խաղերի ժամանակ մրցում էին ոչ միայն մարզիկները, այլև պոետները, գրողները, հռետորներն ու փիլիսոփաները: Պլատոնը դաստիարակության մշակույթը բաժանում էր երկու խմբի՝ մարմնամարզություն (գիմնաստիկա) և երաժշտություն, հռետորություն ու փիլիսոփայություն: Իդեալական պետության նրա նախագծում իշխանությունը նախ պետք է մտածեր մատաղ սերնդի ֆիզիկական, մարմնակրթական, այնուհետև, որոշ տարիքի հասնելուց հետո, նաև հոգևոր դաստիարակության մասին: Քաղաք-պետության կառավարիչներ պետք է դառնային այն մարդիկ, ովքեր անցնում էին դաստիարակության այդ երկու փուլով[51]:

Անտիկ ու հելլենիզմի շրջանում դաստիարակության նպատակը մարդու ֆիզիկական, մտավոր, գեղագիտական ու բարոյագիտական կողմերի ներդաշնակ ու համաչափ զարգացումն էր: Ձգտումը կատարելության ու գեղագիտության իր արտահայտությունը գտավ հին հունական մրցումների մասնակիցների անվանման մեջ՝

[51] Տե՛ս ***Платон*** Сочинения в 3-х томах. т. 3, ч. 1, М., 1971, с. 347-351.

"aisthetikos", ինչը նշանակում էր գեղագիտական, զգացմունքային, այսինքն՝ գեղեցիկ[52]: Ինչպես հունահռոմեական, այնպես էլ հայկական հեթանոսական և վաղ քրիստոնեական մշակույթում բարձր էին գնահատվում մարդու մարմնական գեղեցկությունը, ուժը, քաջությունը, առհասարակ՝ ֆիզիկական տվյալները: Հայ պատմիչ Ագաթանգեղոսը, թեև քրիստոնյա էր, այնուհանդերձ, հայոց թագավոր Տրդատին ներկայացնում է հեթանոսական՝ հունահռոմեական ու հին հայկական, ավանդույթին բնորոշ եղանակներով: Նա Տրդատ թագավորին պատկերում է որպես քաջարի, խրոխտ, հաղթանդամ, քաջ ու պատերազմող զորավար, որը ճակատամարտերում տարել է բազում հաղթանակներ. «Վասնզի իրոք սեգ էր հանդերձանքով և մեծ ուժով, զորությամբ, ամուր ոսկորներով և հաղթ մարմնով, քաջ էր և կատաղի պատերազմող, բարձր ու լայն հասակով: Իր կյանքի բոլոր տարիներին նա պատերազմել էր և մարտերում հաղթություն ձեռք բերել: Քաջության փառքի մեծ անուն ստացավ և հոյակապ, փառավոր հաղթանակներ տարավ ամբողջ երկրում, թշնամիներին հարվածեց՝ ցանկանալով իր հայրերի վրեժը լուծել»: Քերթողահայր Մովսես Խորենացին պատմում է, որ հայոց թագավոր «Վարազդատը երիտասարդ էր տարիքով, սրտոտ, հաղթահասակ, ուժեղ, լի արիության բոլոր գործերով և շատ հզոր նետաձգության մեջ: Շապուհից փախչելով՝ նա գնացել էր կայսեր դուռը և այնտեղ քաջ հանդիսացել: Նախ Պիսայում բռցնքամարտիկներին հաղթելով, հետո ելլադացիների Արեգ քաղաքում կես օրում մի քանի առյուծ կոտորեց, որի համար Օլիմպիական հանդեսի ըմբշամարտիկների խաղերում փառք վաստակեց և հարգանք»[53]: 7-րդ դարի պատմիչ Սեբեոսը պատմում է, թե իշխան Սմբատ Բագրատունուն երբ մտցնում են կրկեսի հարթակ, որպեսզի դառնա գազանների կեր, նա, նախ, սպանում է արջին, այնուհետև գետնին տապալում ցուլին՝ ջարդելով դրա եղջյուրները ու պոկելով ոտքի կճղակը, իսկ վերջում խեղդամահ անում առյուծին: Ահա այսպես է Սեբեոսը ներկայացնում Սմբատ Բագրատունուն. «Սա հաղթանդամ այր էր՝ գեղեցիկ տեսքով, բարձրահասակ ու լայնալանջ, ուժեղ ու ջղուտ մարմնով: Անձնյա էր ու պատերազմող և շատ պատերազմներում էր ցույց տվել իր քաջությունն ու զորությունը: Ահա նրա

[52] ***Соломченко М. А., Пеленицина Т. А.*** История физической культуры и спорта: конспект лекций для высшего профессионального образования. ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», Орел, 2012, с. 9.

[53] ***Ագաթանգեղոս*** Հայոց պատմություն, Եր., 1983, էջ 79:

զորությունը. երբ սա ամեհի ու հզոր երիվարի վրա անցնում էր խիտ անտառով և զորավոր ծառերի տակով, ձգվելով բռնում էր ծառի ճյուղից և ազդրերով ու ոտքերով ամուր գրկելով երիվարի մեջքը՝ ազդրերով բարձրացնում էր գետնից, մինչև որ ամբողջ զորքը տեսնելով զարմանքից ահաբեկվում էր»[54]: Հետազոտողները իրավամբ նկատել են, որ միջնադարյան պատմիչների կողմից իշխաններին ու զորավարներին տված նմանատիպ բնութագրություններն ու գնահատականները, ինչպես նաև մրցախաղերի, մենամարտերի, ուժային վարժությունների, փառապանծ հերոսների հաղթանակների նկարագրությունները դաստիարակիչ նշանակություն ունեին՝ դրանք ծառայել են «քաջերի ուժը հավերժացնելու և դրանց օրինակը վարակիչ դարձնելու նպատակին»[55]:

Հայկական արքունիքում և նախարարական տներում մարզման համար կային տարբեր շինություններ կամ հարմարություններ, որտեղ պարապում էին պատանիները: Պահպանված որոշ տեղեկություններից կարող ենք եզրակացնել, որ վաղ միջնադարում Հայաստանի ռազմաքաղաքական վերնախավի՝ թագավորի, նախարարների ու իշխանների զավակները մարզվում էին և մասնակցում ոչ միայն տեղական ու միջազգային մրցումներին, այլև՝ նույնիսկ պատերազմական գործողություններին: Ըստ Մովսես Խորենացու, 371 թ. տեղի ունեցած Ձիրավի ճակատամարտին մասնակցում էին «հայոց քաջ նախարարների» պատանիները, որոնք կռվում էին իրենց հասակակից պարսիկների հետ: «Պատերազմը խմբվեց Ձիրավ կոչված դաշտում, և ճակատներն իրար մոտեցան: Հայոց քաջ նախարարների պատանիներն իրենց կամքով խիզախելով՝ մտան երկու ճակատների մեջ, առաջնորդությամբ իրենց սպարապետ Սմբատ ասպետի, Բագրատի որդու, որ Բագրատունյաց ցեղից էր: Պարսից զորքերի միջից էլ դուրս եկան նրանց հասակակիցները, երկու ճակատների մեջ այս ու այն կողմը շարժվեցին և ցրիվ եկան: Երբ Պարսից պատանիները հետ էին դառնում, մերոնք անմիջապես հասնում էին նրանց հետևից և ինչպես փոթորիկ, որ անտառը տերևաթափ է անում, այնպես էլ նրանք արագորեն նիզակներով նրանց վեր էին գցում ձիերից, դիակները գետնի երեսին փռում, քանի որ նրանք չէին կարողանում իրենց ճակատի մեջ մտնել: Իսկ երբ պարսիկներն էին մերոնց շուռ տալիս, սրանք մտնում էին Հունաց՝ վահաններով

[54] Նույն տեղում:

[55] ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1, Եր., 1963, էջ 10:

պատսպարված ճակատը, իբրև մի ամուր քաղաք և ամենևին չէին վնասվում»[56]: Բնականաբար, նման փաստերից կարող ենք եզրակացնել, որ հայոց նախարարների տներում կային ոչ միայն մարզական համապատասխան շինություններ, այլև մարտուսույցներ, ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչներ, ովքեր զբաղվում էին պատանիների ու երիտասարդների ֆիզիկական ու մարտական դաստիարակությամբ՝ սովորեցնում էին մենամարտի գաղտնիքները, զենքի հետ վարվելու ձևերը: Ընդ որում, ուսուցիչը պատասխանատու էր երիտասարդների ոչ միայն ֆիզիկական ու հիգիենիկ-առողջական, այլև բարոյահոգեբանական ու գաղափարական պատրաստվածության համար, իսկ աշակերտը հաշվետու՝ իր ցույց տված արդյունքների համար: Այդ մասին է մեզ հայտնում 5-րդ դարի մատենագիր Եզնիկ Կողբացին իր «Եղծ աղանդոց» երկում: «Մարտուսույց մարդը, - գրում է Եզնիկ Կողբացին, - բոլոր միջոցները գործադրում է իր աշակերտներին վարժեցնելու և սովորեցնելու կռվի եղանակները, նրանց ուղարկում է մրցասպարեզ՝ հակառակորդների հետ կռվելու, և խրատում է հետամուտ լինել հաղթանակի՝ մինչև անգամ կյանքն արհամարհելով, որովհետև նախընտրել է համարում, որ հանուն բարի անվան մեռնեն, քան թե մնան ու վատահամբավ լինեն: Եվ նրանք, ուսուցչի թելադրանքները մտքում պահելով ու հաղթանակի դիմաց պարգևներ ակնկալելով, հաղթում են հակառակորդին և վարձատրված՝ ուսուցչի մոտ են գալիս ու պսակը, որպես թշնամու դեմ (մղած) դժվարին կռվի նշան, բերում են նրան: Իսկ եթե մարտուսույցին չմտաբերեն և հաղթանակի չձգտեն, հակառակորդից կպարտվեն՝ վատ անունով. այնուհետև իրավամբ կնախատվեն ու կտանջվեն և վատության դիմաց մահվան պատիժ կկրեն»[57]:

Հայ ժողովրդական խաղերն ուսումնասիրող Վ. Բդոյանի համոզմամբ, թեև մատենագրական ուղղակի փաստեր չունենք, այդուհանդերձ, պետք է արձանագրել, որ հայկական նախարարություններն ունեցել են իրենց նեղ շրջանակներում մենամարտերի կազմակերպված մրցություններ անցկացնելու սովորույթներ[58]: Դրանց շնորհիվ մարտունակությունը բարձրացրած մենամարտիկներին հավաքում էին մայրաքաղաքում՝ միջազգային հանդիպումներին մասնակցելու համար:

---

[56] ***Խորենացի Մ.*** Հայոց պատմություն, Եր., էջ 274:

[57] ***Կողբացի Ե.*** Եղծ աղանդոց, թարգմանությունը, ներածությունը և ծանոթագրությունները Ա. Ա. Աբրահամյանի, Եր., 1970, էջ 56:

[58] Տե՛ս ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1, հ. 2, հ. 3, Եր., 1963, 1980, 1983:

Միջազգային մրցումներին մասնակցելը միջոց էր նաև ռազմական նպատակներով հարևան պետությունների մենամարտիկների կարողությունները շոշափելու, հայտնաբերելու և ըստ այդմ ուժային հավասարակշռություն պահպանելու համար: Հայ բանահյուսության և մատենագրության մեջ պահպանվել են տեղեկություններ, ըստ որի պատերազմների ժամանակ հակառակորդ բանակները զանգվածային կոտորածներից փրկելու համար առաջարկվում էր հաղթողին որոշել և ճակատամարտն ավարտել դրանց գլխավոր զորավարների մենամարտով: Օրինակ, այդպիսի առաջարկ է անում արաբ ծերունին Սասունցի Դավթին[59]: Ագաթանգեղոսը ևս «Հայոց պատմության» մեջ ներկայացնում է մի այդպիսի դեպք. գոթերի և հույների միջև պատերազմ է սկսվում, և գոթերի իշխանը դիմում է հույների իշխանին. «Ինչու ենք անմտորեն ելնում պատերազմի, մեր զորքը սպառում և միաժամանակ երկրին վտանգ ու տագնապ հասցնում: Ահավասիկ ես քո դեմ եմ դուրս գալիս իբրև ախոյան մեր զորքի միջից և դու էլ իմ դեմ՝ հունական կողմից: Գնանք հասնենք մարտի վայրը և եթե ես քեզ հաղթեմ, հույներն ինձ կինազանդվեն, իսկ եթե դու ինձ հաղթես, մեր կյանքը քեզ կպատկանի ու կինազանդվենք քեզ և առանց արյան ու կոտորածի երկու կողմերի համար էլ խաղաղություն կլինի»[60]: Այս տեղեկությունը արժեքավոր է այն իմաստով, որ հույների իշխանի փոխարեն մենամարտում է ապագա հայոց թագավոր Տրդատը և հաղթում գոթերի իշխանին:

Պատմական Հայաստանում տարածված խաղերի տեսակներից էին՝ մարմնամարզական, ռազմական ու մրցակցային խաղերը, զվարճախաղերը, սեղանախաղերը, մտավարժական խաղերը, որոնց մի մասը պահպանվել է մինչև մեր օրերը: Ռազմամրցակցային խաղերից էին՝ գնդակախաղերը (հետիոտն ու ձիավոր), ձիարշավները, նիզակախաղերը, նետաձգությունը, սուսերամարտի վարժությունները, տեգախաղերը, պարսաքարերը, կռվամարտերը, ըմբշամարտը և այլն: Ռազմական նպատակով, նկատում է Վ. Բդոյանը, պետությունը խրախուսում էր կենցաղում մենամարտերի անցկացումները: Կրոնական բոլոր հաստատություններում և ուխտավայրերում տարեկան մի քանի անգամ կազմակերպվող մասսայական հավաքույթներում ժողովրդական տոներին համապատասխան ծեսեր կատարելիս

[59] Սասունցի Դավիթ: Հայկական ժողովրդական էպոս, Եր., 1989, էջ 323:
[60] ***Ագաթանգեղոս*** Հայոց պատմություն..., էջ 35:

հոգևոր և աշխարհիկ ավատական ուժերը մեծապես նպաստում էին մենամարտերի և ամեն կարգի խաղ-մրցումների սովորույթների կիրառմանը: Դրանք զինավարժությունների մի մասն էին կազմում և վճռական գործոն էին ճակատային մենամարտերի, սրամարտերի, նիզակակռիվների և տեգամարտերի մեջ[61]:

Որ մենամարտային արվեստն ու մրցակցային խաղերը տարածված էին Հայաստանում, վկայում է, նախ, կանոնավոր բանակի առկայությունը, այնուհետև՝ հարձակողական ու պաշտպանական բնույթի տարբեր տեսակի զենքերի գործածությունը հայոց մեջ: Հարձակողական զենքերից էին՝ թուրը, սուսերը, սվինը, նիզակը, գուրզը, մահակը, շերտը, տեգը, մկունդը, մուրճը, տապարը, վաղրը, ճիկռը, դաշույնը, դանակը, պարանը և մասամբ էլ վահանը: Նշված զենքերի գործածության հետ են կապվում զենքերով մենամարտի տարատեսակները՝ թրամարտը, սուսերամարտը, սրամարտը, նիզակամարտը, գուրզամարտը, մահակամարտը, շերտամարտը, տեգամարտը, մկունդամարտը, սակրամարտը, մուրճամարտը, տապարամարտը, վաղրամարտը, ճիկռամարտը, դաշունամարտը, դանակամարտը, պարանամարտը և վահանամարտը: Մենամարտի ընթացքում պաշտպանողական զենքերի դերը հիմնականում կատարել է վահանը, և ապա մարմնի տարբեր մասերը պաշտպանող հատուկ պարագաները՝ թիկնապանակը, լանջապանակը, բազպանը, սռնապանակը, ինչպես նաև հարձակողական զենքերը[62]: Հայոց պետականության ու նախարարական տների անկումից հետո մրցախաղերը հիմնականում ձեռք են բերում տարերային ու կենցաղային բնույթ, այսինքն՝ դրանք կազմակերպվում էին միայն ժողովրդական ու կրոնական տոների (Բարեկենդանի, Համբարձման, Վարդավառի, հարսանիքների) առթիվ:

Քրիստոնեությունը պետական կրոն ընդունելուց հետո (301 թ.) փոխվում է վերաբերմունքը ֆիզիկական դաստիարակության և առհասարակ մարմնական-երկրային արժեքների հանդեպ: Միջնադարյան հայ մտածողները մարդու ֆիզիկական դաստիարակության ու առողջության հետ կապված հարցերը քննարկելիս հենվում էին ինչպես անտիկ աշխարհի փիլիսոփաների (Դեմոկրիտես, Պլատոն, Արիստոտել) ու բժիշկների (Հիպոկրատես, Գալիանոս, Ասկղեպիաս), Ս. Գրքի և քրիստոնյա

[61] ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 2..., էջ 15:
[62] Տե՛ս ***Աթոյան Կ.*** Ռազմա-սպորտային մենամարտերը Հայաստանում...

ջատագովների ու եկեղեցու հայրերի (Նեմեսիոս Եմեսացի, Գրիգոր Նյուսացի) աշխատությունների, այնպես էլ սեփական փորձի ու դիտարկումների վրա: Աշխարհիկ, ֆիզիկական-մարմնական և հոգևոր արժեքների, աշխարհիկ և եկեղեցական իշխանությունների հարաբերակցության հարցը հայտնվում է օրակարգում և, կախված երկրի ռազմաքաղաքական իրավիճակից, ստանում համապատասխան լուծումներ: Ի տարբերություն Արևմուտքի, հայ իրականության մեջ եկեղեցին չկարողացավ ոչ միայն իրեն ենթարկել աշխարհիկ իշխանությանը, այլև, ընդհակառակը, հաճախ, հատկապես Կիլիկիայի հայկական պետության մեջ, եկեղեցին ենթարկվում էր թագավորական իշխանությանը:

Հայաստանում քրիստոնեությունը պետական կրոն հռչակվելուց հետո սկսվում է հարձակումն ամենայն հեթանոսականի, այդ թվում ֆիզիկական դաստիարակության, մարմնակրթական մշակույթի դեմ: Տեսականորեն դատապարտվում են մարզական-մարտական այն մրցումները, խաղերն ու միջոցառումները, որոնք նվիրված էին հեթանոսական աստվածներին: Սակայն եկեղեցին չէր կարող գործնականում արգելել ֆիզիկական դաստիարակության հետ կապված բոլոր մրցումներն ու վարժությունները, որովհետև, նախ, իր իշխանությունը հաստատելու համար նա նույնպես կարիք էր զգում զինված ուժերի, երկրորդ, ավատատիրական հասարակությունում իրենց դիրքերը դեռ պահպանում էին ազնվականները՝ նախարարներն ու իշխանները, ովքեր հայրենիքի պաշտպանության համար իրենց զորքերը վարժեցնելու և մարտունակ պահելու խնդիր ունեին:

Բացի դրանից, քրիստոնեությունը նորովի է առաջադրում մարմնականի և հոգևորի հարաբերակցության հարցը, որը հետագա դարերում դառնում է լուրջ քննարկման առարկա միջնադարյան աստվածաբանական-փիլիսոփայական մտքում: Քրիստոնեությունը արմատական փոփոխությունների է ենթարկում հատկապես մարդու մասին անտիկ հեթանոսական ուսմունքը: Միջնադարյան հայ մտածողները ելնում էին աստվածաշնչյան այն մտքից, որ Աստված մարդուն արարել էր անմահ, կատարյալ ու ներդաշնակ բնությամբ, սակայն մեղսագործությունից հետո իրավիճակը փոխվել է, մարդը դարձել է մահկանացու էակ՝ դրան բնորոշ հատկություններով: Այսուհետև մարդը, եթե ուզում է փրկվել, պետք է ձգտի վերականգնել իր աստվածային

կարգավիճակը, մեղքեր գործելու փոխարեն հետևի Ճշմարտությանը, այսինքն՝ Քրիստոսին, պահպանի բարոյական պատվիրանները, ջանքեր գործադրի վերականգնելու իր մարմնի և հոգու ներդաշնակ միասնությունը: Իր հոգու փրկության մասին մտածող մարդը պետք է հնարավորինս խուսափի երկրային բարիքներից, մարմնական հաճույքներից, վարի ճգնավորի կյանք՝ իր կյանքը անցկացնելով աղոթքների ու ճգնության մեջ: Եթե հին հունական մշակույթում «ասկետ» բառը նշանակում էր գեղեցիկ, մարզվող, մարզանքներ անող մարդ, ապա քրիստոնեական շրջանում ձեռք է բերում «ճգնող» իմաստը, այսինքն՝ մարդ, որ զբաղվում է ճգնակեցությամբ, սեփական մարմինը մեռցնելու կամ հանուն Քրիստոսի՝ խոշտանգելու, վնասելու գործողությամբ: Կատարյալ մարդու իդեալ է դառնում ճգնավորը, սուրբը, ով հանուն իր հոգու փրկության պատրաստ է ամեն կարգի (թե՛ հոգևոր և թե՛ ֆիզիկական) տանջանքներ կրելու:

Քրիստոնեական մարդաբանության մեջ մարդը դիտվում էր որպես հոգու և մարմնի միասնություն, երկու գոյացությունների անքակտելի ամբողջություն: Դրանք տարբեր գոյացություններ են, սակայն փոխազդում ու փոխպայմանավորում են միմյանց: Մարմնում կատարվող փոփոխությունները իրենց անմիջական ազդեցությունն են թողնում հոգու վրա և, ընդհակառակը: Մարմինը հոգու հայելին է, և այն ամենը, ինչ կատարվում է հոգու ներսում, իր արտահայտությունն է գտնում մարդու դեմքի, խոսքի ու արարքների մեջ: Երկրային կյանքում հոգու և մարմնի միջև անդադրում պայքար է ընթանում, պայքար գերիշխանության ու ազդեցության համար, և այդ ներքին պատերազմից մարդը հոգեբանական տեսանկյունից մշտապես գտնվում է լարված վիճակում: Տարբեր են հոգու և մարմնի պահանջները. մեկը ձգտում է երկնային բարիքների, իսկ մյուսը հակված է երկրային բարիքներին: Մարդը պիտի ընտրություն կատարի, թե դրանցից ո՞ր մեկին հետևի, ո՞ր մեկի պահանջները բավարարի: Միջնադարի նշանավոր իմաստասեր, աստվածաբան, բանաստեղծ Հովհաննես Պլուզ Երզնկացին (13-րդ դար) հոգու և մարմնի բնազանցական հակամարտությունը հետևյալ կերպ է ներկայացրել.

«Զերկուսս ընկեր ոնց պահեմ, մէկս հող, մէկս հոգի է,
Հոգիս թէ ի վեր քարշէ, հողըս ծանր ի վայր կու հակէ,

Վաղէմ թէ հողոյս լըսեմ նա հոգոյս լոյսն պակասէ,

Ու հետ հոգոյն ով թըռչի, երբ նորա տունըն հեռի է»[63]:

Թեև հոգին և մարմինը համարվում էին աստվածային արարչագործության արդյունք, այդուհանդերձ, հոգին համարվում է մարմնից պատվական, առավել ու գերազանց: Դրանք տարբերվում էին իրենց էությամբ, արժեքով, նշանակությամբ ու գործառույթներով: Հոգին խորհրդանշում է երկինքը, իսկ մարմինը՝ երկիրը, և քանի որ երկինքը պատվական է երկրից, ուստի հոգին պատվական է մարմնից: Լինելով Աստծո լիազոր ներկայացուցիչը մարդու մեջ՝ հոգին իր կարգավիճակով և դերակատարությամբ գերակայություն է ձեռք բերում մարմնի հանդեպ: Հոգին մարդու բնության զարդն է, գանձը, տերը և իշխանը, իսկ մարմինը հոգու գործիքն է, ենթական ու ծառան: Ինչպես սոցիալական կյանքում իշխանը տնօրինում, վերահսկում ու կարգավորում է իր հպատակների գործունեությունը, այնպես էլ հոգին, իբրև «սուրբ ոստիկան և վերակացու» իշխում է մարմնի վրա և կարգավորում նրա մասերի ու անդամների գործողությունները: Այսպիսի հակադրության փաստումը, - գրում է Ս. Զաքարյանը, - հայ մտածողներին հիմք է տալիս մարմնի մեջ տեսնելու տգիտության, մեղքի, չարության հնարավոր ակունքը, իսկ հոգին դիտելու իբրև ամենայն բարիքի, առաքինի գործերի և ճշմարիտ հոգևոր ձգտումների աղբյուր: Այնուհանդերձ, հայ մտածողների կարծիքով մարմինը չի կարող լինել չարիքի ու մեղքի պատճառ, որովհետև նա ենթակա է հոգուն: Միջնադարյան հայ մտածողներին խորթ էր մարմնականը մեռցնելու ծայրահեղ կրոնական վերաբերմունքը: Նրանց կարծիքով մարմինը և մարմնականը արժանի են դառնում պարսավանքի և ատելության միայն այն ժամանակ, երբ գործում են ի հակառակ «սիրոյն Աստուծոյ»: Մարդը միասնական բնություն է, ուստի նրա կենսակերպի համար պատասխանատու են թե՛ հոգին և թե՛մարմինը: Նրանց հարաբերությունը պետք է խարսխվի արդարության սկզբունքի վրա [64] : Այլ խոսքով, մարդու ֆիզիկական դաստիարակությանը և առողջ ապրելակերպին վերաբերում էին ինչպես մարմնական-ֆիզիկական, բնախոսական, այնպես էլ հոգեկան-հոգեբանական բնույթի հարցեր, որոնք հիմնականում

[63] ***Երզնկացի Հ. Պ.*** Բանքչափավ, աշխատասիրությամբ Ա. Սրապյանի, Եր., 1986, էջ 43:

[64] Տե՛ս ***Զաքարյան Ս. Ա.*** Մարդու հիմնահարցը 13-15-րդ դարերի հայ փիլիսոփայության մեջ, Եր., 1999, էջ 125-128: ***Гоффф Ж.*** С небес на землю (Перемены в системе ценностных ориентаций на христианском Западе XII-XIII вв.). В кн.: Одиссей. Человек в истории, М., 1991, с. 36-37.

դիտարկվում էին կրոնական բարոյականության տեսանկյունից: Մարդու ֆիզիկական-մարմնական առողջության բնախոսական հիմքերին անդրադառնալիս հայ մտածողները հենվում էին անտիկ բնափիլիսոփայությունից սերող այն մտքի վրա, որ ինչպես բոլոր իրերը, այնպես էլ մարդը կազմված է չորս տարրերից՝ հողից, օդից, ջրից և կրակից: «Չորս նիւթարար Աստուած, - գրում է Հովհաննես Պլուզ Երզնկացին, - ի պէտս շինութեան աշխարհի: Հուր և հող, ջուր և հող: Սոքա՝ սկզբունք և արմատք են ամենայն գոյիցս. և են հակառակ միմեանց: Իսկ այլ արարածքս՝ ծայրք և ծնունդքիս ոցանէ յառաջ եկեալ՝ և խառնեալ ընդ միմեանս, յորմէ ստեղծան եղականքս, բոյսք և կենդանիք: Եւ պիտոյ էր այս չորք տարերքս. Զի առանց հողոյո չլինէր թանձր մարմին, և ոչ առանց ջրոյ՝ շաղղումն և միաւորութիւն, և առանց օդոյ՝ որ է հողմն, շարժումն ոչ լինէր, և առանց հրոյ՝ գոյն և երևումն»[65]: Այդ չորս տարրերից յուրաքանչյուրը՝ իրենց հատկություններով հանդերձ, մարդու օրգանիզմի մեջ որոշակի գործառույթ ունի, որի խախտման կամ չկատարման դեպքում առաջանում են հիվանդություններ: Մարմնական ցավեր ու հիվանդություններ կան, գրում է Եզնիկ Կողբացին, որոնք ո՛չ մեղքերի պատճառով են, ո՛չ էլ Աստծու փառքի համար, այլ, նախ, մարմնում գտնվող բաղադրիչ նյութերի անհամամասնությունից ու անհավասարակշռությունից են, երկրորդ, մարդու վարքուբարքից, պահվածքից ու արտաքին այլ հանգամանքներից: «Որովհետև մարդու մարմինը բաղադրված է չորս տարրերից՝ խոնավությունից, չորությունից, ցրտությունից ու տաքությունից, երբ (դրանցից) որևէ մեկը պակասում կամ ավելանում է, մարմնի մեջ ցավ է առաջանում: Իսկ դա կա՛մ շատ ուտելուց է լինում, կա՛մ չափազանց քչակերությունից, կա՛մ կերակուրների մեջ խտրություն չդնելուց, կա՛մ սաստիկ շոգին աշխատելուց, կա՛մ խիստ ցրտից նեղվելուց, կա՛մ ուրիշ այսպիսի հակառակ բաներից, որոնցով մարմնում խանգարումներ են առաջ գալիս»[66]: Բացի չորս տարրերից միջնադարյան հայ մտածողները ընդունում էին նաև չորս հեղուկների մասին տեսությունը: Այսպես, Մխիթար Հերացին, ըստ Ա. Կծոյանի, «ընդունելով «ջերմերի», այսինքն՝ սուր վարակիչ հիվանդությունների ախտածնության խնդրում հղահյութային (հումորալ) ախտաբանության ուսմունքը, … առաջ է քաշում օրգանիզմի հիմնական չորս հեղուկների (արյան, լորձի, սև ու դեղին լեղիների) ոչ թե

[65] ***Զալոյան Վ. Կ.*** Հայոց փիլիսոփայության պատմություն, Եր., 1975, էջ 424:
[66] ***Կողբացի Ե.*** Եղծ աղանդոց..., էջ 68:

քանակական տեղաշարժերի սկզբունքը, այլ դրանց հետ կատարվող որակական փոփոխությունների՝ «բորբոսնելու» երևույթը»[67]: Առհասարակ, միջնադարյան հայ մտածողները մարդու օրգանիզմում հանդիպող ախտաբանական երևույթները պայմանավորում էին արտաքին (աշխարհագրական դիրք, բնակլիմայական պայմաններ, սննդի ու ջրի որակներ, աշխատանքային պայմաններ և այլն) և ներքին (մարմնական-ֆիզիկական հատկություններ, օրգանիզմի կառուցվածք, նյարդահոգեկան իրավիճակ, անձնական հիգիենա) գործոններով:

Եթե մարդու մարմինը բաղկացած է չորս տարրերից ու չորս հեղուկներից, որոնց հավասարակշռությունից կախված է մարդու առողջությունը, ապա հոգին նույնպես ունի բաղկացյալներ, տեսակներ (բուսական, կենդանական, բանական), իմացական կարողություններ (զգայություններ, երևակայություն, կարծիք, բանախոհություն, միտք), հոգու մասեր (բանական, ցասմնական, ցանկական) և առաքինություններ (արդարություն, խոհականություն, ողջախոհություն), որոնց բարեխառնությունից ու համաչափությունից և բարեձև կարգավորությունից կախված է մարդու հոգեմարմնական առողջությունը: Բարեձև կարգավորվածություն ասելով՝ միջնադարյան մտածողները հասկանում էին հոգու յուրաքանչյուր մասի ի վերուստ սահմանված գործառույթի իրականացում: Օրինակ՝ Գրիգոր Նարեկացին, անդրադառնալով հոգու երեք մասերի և դրանց առաքինությունների հարաբերակցության հարցին, գրում է հետևյալը. «Քանզի բանականը, որպէս միւսներից առաւել վեհ, առաջ է դասւում եւ իշխան ու հրամանատար է նրանց վրայ, քանզի նրա գործը խորհելը եւ, ըստ նոյնի, արժանին աւանդելն է երկուսին էլ՝ ցասմնականին ու ցանկականին: Իսկ ցասմնականի գործը հաւանութեամբ եւ արիութեամբ հրամայաւածներին հետեւելն է, նաեւ՝ սաստ ունենալը ցանկականի վրայ, որպէսզի բանականից իրեն աւանդուածը ճշմարիտ ցանկութեամբ ամբողջական եւ անարատ պահի Աստուծոյ եւ աստուածային պատուիրանների հանդեպ: Եւ բանականն ինքնիշխան է՝ չունենալով իր վրայ կարգակիցներից եւ ոչ մէկի իշխանութիւնը: Իսկ ցասմնականը կառավարւում է բանականից, եւ ինքնիշխում ցանկականի վրայ: Ցանկականն էլ կառավարւում է ցասմնականից եւ ինքն ուրիշի վրայ

[67] ***Կծոյան Ա.*** Մխիթար Հերացի, «Հայ մշակույթի նշանավոր գործիչները / 5-18-րդ դարեր», Եր., 1976, էջ 269:

չի իշխում»[68]: Արդ, եթե հոգու մասերը իրենց կարգավորությունը ճիշտ են պահում, ապա մարդը թե՛ ֆիզիկապես և թե՛ հոգեպես իրեն առողջ ու ուժեղ է զգում, իսկ եթե խախտվում է «բնական կարգը», ապա ամեն ինչ խառնվելով ամբողջովին կործանվում է և դրանցից յուրաքանչյուրը հակառակ ներգործության մեջ է շարժվում:

Այլ խոսքով, հենվելով վերոբերյալ փաստերի վրա, կարող ենք ասել, որ միջնադարյան հայ մտածողների համոզմամբ մարդու առողջության պահպանման կարևոր սկզբունքներից է չափավորությունը, չափի պահպանումը, որ վերաբերում է թե՛ մարմնական և թե՛ հոգեկան կողմերին, գործունեության թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգևոր ոլորտներին: Միջնադարյան հայ մտածող, տոմարագետ Հակոբ Ղրիմեցու (1360-1426) կարծիքով՝ «Աստված չափեդ ամենայն իրի, զի խրատ և ի վարդապետութիւն մեզ լիցի, զի և մէք զամենայն ինչ ըստ չափի ներգործեսցուք, եթէ ի գործնական առաքինութիւնս՝ մի առաւել քան զկարն մեր ձեռնարկեսցուք, զի Աստուած ի կար էն պահանջէ: Եւ եթէ ի տեսական հանճարասիրութիւնս՝ մի արտաքոյ քան զքանոն իմաստասիրաց և վարդապետացն քննեսցուք» [69]: Միջնադարի նշանավոր բժշկապետ Ամիրդովլաթ Ամասիացու (15-րդ դ.) կարծիքով չափի խախտումը հանգեցնում է հիվանդությունների առաջացմանը, օրգանիզմի գործառական վիճակի վատթարացմանը:

Մարդու հոգեմարմնական առողջությունը կախված է նաև ճիշտ դաստիարակությունից: Ի բնե մարդը օժտված է տարբեր կարգի ունակություններով ու հնարավորություններով, որոնք կարող են դրսևորվել միայն համապատասխան պայմանների առկայության դեպքում: Ճիշտ դաստիարակությունը պետք է խարսխվի մանուկների հոգեբանական առանձնահատկությունների իմացության վրա: Հովհաննես Պլուզ Երզնկացին, որը պահանջում էր երեխայի դաստիարակությունն սկսել ամենավաղ հասակից, նշում է, որ երեխայի հոգեկանը մի հստակ հայելի է, որում տպավորվում են թե՛ լավ և թե՛ վատ, թե ՛բարի և թե՛ չար արարքները: Եվ եթե դա թողնվի անխրատ, այսինքն՝ երեխան ժամանակին չստանա դաստիարակություն, ապա նրանում կնստի մեղքերի ժանգը՝ ապականելով ամբողջը, փչացնելով մարդու բարի բնությունը, նրան մղելով չար գործերի: Երզնկացին գտնում է, որ «մարդ

[68] ***Նարեկացի Գ.*** Խօսք ճշմարիտ հաւատքի եւ առաքինասէր վարքի մասին, «Գանձասար» աստվածաբանական հանդես, Ա, Եր., 1992, էջ 167:

[69] ***Ղրիմեցի Հ.*** Տոմարագիտական աշխատություններ, աշխատասիրությամբ Ջ. Ա. Էյնաթյանի, Եր., 1987, էջ 300:

դաստիարակության կարիք ունի ոչ միայն մանկական հասակում, այլև ողջ կյանքի ընթացքում, միայն թե ըստ տարիքի փոխվում են պահանջներն ու ձևերը»[70]: Ուշագրավ է, որ այստեղ ևս նա առաջնությունը տալիս է ոչ թե բռնության և երկյուղի միջոցներին, այլ մարդու կողմից իր սխալների գիտակցմանը և կամավոր հրաժարմանը, որովհետև ակամա հրաժարումը ծառայական մտքի արդյունք է և ըստ էության մարդուն չի մաքրում նոր արատներ գործելու ախտից, այլ միայն ետ է պահում տվյալ հանցանքը գործելուց: Երեխայի դաստիարակության այս մեթոդները պաշտպանում էր նաև Տաթևի համալսարանի ուսուցչապետ, նշանավոր աստվածաբան-փիլիսոփա Գրիգոր Տաթևացին: Նա մարդկային հոգին նմանեցնում է «անգիր պնակիտի» կամ «լուացած մագաղաթի», որը ժամանակի ընթացքում՝ մարդու իմացական գործունեության ծավալմանը համընթաց, «լցվում» է գիտելիքներով: Աստված մարդուն բնականապես «դատարկ» է ստեղծել, որպեսզի մարդը քրտինքով և աշխատասիրությամբ ձեռք բերի իրեն անհրաժեշտ գիտելիքները[71]:

Բագրատունյաց հարստության անկումից հետո հայերը, կորցնելով պետականությունը, միաժամանակ կորցրին նաև սոցիալ-քաղաքական ու մշակութային կյանքին առնչվող շատ իրողություններ: Թուրք-սելջուկյան և մոնղոլական արշավանքների հետևանքով Հայաստանի քաղաքական ուժերն ու նախարարական տներն աստիճանաբար անկում ապրեցին, ընդհատվեց մշակույթի բնականոն զարգացման ընթացքը: Սակայն Կիլիկիայի հայկական պետության ստեղծմամբ հայոց մեջ վերականգնվեցին քաղաքական, ռազմական, մշակութային, այդ թվում՝ ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները: Կիլիկիայի հայկական պետության բանակը կազմված էր հետևակից և հեծելազորից: Վերջինս, պահպանելով հայոց այրուձիու ավանդույթները, միաժամանակ խաչակիրներից, եվրոպական ասպետներից փոխառում էր նոր սովորույթներ, ֆիզիկական պատրաստության և մարտի վարման նոր ձևեր: Հեծելազորում հատուկ տեղ ու դեր ունեին ձիավորի (ասպետի) կոչում ստացած մարտիկները, ովքեր հիմնականում թագավորի, իշխանների և ազատների զավակներն էին: Այդ կոչումը ստանալու համար զինվորականը պետք է հրապարակավ

---

[70] ***Բաղդասարյան Է. Մ.*** Հովհաննես Երզնկացին և նրա խրատական արձակը, Եր., 1977, էջ 109:

[71] ***Զաքարյան Ս. Ա.*** Գրիգոր Տաթևացի, «Հայ իմաստասերներ», մատենաշար, Գիրք երրորդ, Եր., 1997, էջ 48:

քննություն հանձներ ձիավարժությունից, նիզակի գործածությունից, նետաձգությունից ու զինվորականի համար անհրաժեշտ այլ վարժություններից ու գիտելիքներից: Կոչման շնորհումը տեղի էր ունենում հանդիսավոր արարողություններով և իմաստասերների ճառերով ու հոգևորականների մաղթանքներով[72]:

Միջնադարագետ Է. Բաղդասարյանի կարծիքով՝ «Կիլիկիայի հայկական պետության մեջ, ռազմաքաղաքական իրավիճակի թելադրանքով, ասպետական զորամիավորումներ էին ստեղծվում ոչ միայն պետության, այլև հայոց եկեղեցու հովանու ներքո»[73]: Միջնադարյան Հայաստանում, թեև եկեղեցին չէր խրախուսում ֆիզիկական ուժի ցուցադրումը, մարզական մրցումները, այնուհանդերձ, տարբեր նպատակների համար համայնքներում, հիմնականում քաղաքներում, ստեղծվում էին մանուկների և երիտասարդական միություններ: Հնուց ի վեր, ինչպես վկայում է Հովհաննես Երզնկացին, հայոց մեջ տարածված էր մանկտավագությունը: Մանկտավագները որդեգրում էին մանուկներին և զբաղվում նրանց ֆիզիկական ու բարոյական դաստիարակության գործով: Մանկտավագը հասարակական ճանաչում ունեցող մարդ էր. նա պետք է լիներ կրթված, ունենար սուրբ և օրինակելի վարք, լիներ մարդասեր, ենթարկվեր եկեղեցուն և առաջնորդվեր նրա խորհուրդներով: Մանկտավագները իրենց վրա էին վերցրել նաև կնքահոր պարտականությունները: «Բացի այդ, մանկտավագը հանդես է գալիս ոչ միայն որպես առանձին անհատների, այլև մանուկների, երիտասարդների ամբողջ խմբերի հոգևոր և աշխարհիկ դաստիարակ: Ըստ որում, նույն մանկտավագի որդեգիրները կոչվել են եղբայրներ»[74]: Այսպիսի միությունների օրինակով հետագայում Հայաստանի և արտերկրի տարբեր քաղաքներում ստեղծվեցին «Կտրիճվորաց եղբայրություններ», որոնց նպատակներից մեկը հայ ազգաբնակչության պաշտպանությունն էր օտարների ոտնձգություններից:

Վերոշարադրյալից կարող ենք բխեցնել հետևյալ եզրակացությունները.

ա) Հին Հայաստանում, հատկապես հելլենիզմի ժամանակաշրջանում, ֆիզիկական դաստիարակության ու առողջ ապրելակերպի հարցերը քննարկվում էին դաստիարակության մշակույթի համատեքստում, որի հիմքում դրված էր մարմնականի

---

[72] Տե՛ս Հայ ժողովրդի պատմություն, հ. 3, Եր., 1976, էջ 753-754:

[73] Տե՛ս ***Բաղդասարյան Է. Մ.*** Հովհաննես Երզնկացին Կիլիկիայի զինվորական կազմակերպությունների մասին, Եր., «Բանբեր Մատենադարանի», թիվ 16, էջ 44-55:

[74] ***Բաղդասարյան Է. Մ.*** Հովհաննես Երզնկացին և նրա խրատական արձակը..., էջ 71:

ու հոգևորի ներդաշնակության գաղափարը: Ինչպես հելլենիստական մյուս պետություններում, այնպես էլ հին Հայաստանում դաստիարակության նպատակը մարդու ֆիզիկական-մարմնական և հոգևոր-մտավոր, աշխարհայացքային՝ փիլիսոփայական, գեղագիտական ու բարոյագիտական կողմերի ներդաշնակ ու համաչափ զարգացումն էր:

բ) Հայաստանում քրիստոնեությունը պետական կրոն հռչակվելուց հետո սկսվում է հարձակումն ամենայն հեթանոսականի, այդ թվում ֆիզիկական դաստիարակության, մարմնակրթական մշակույթի դեմ: Տեսականորեն դատապարտվում են մարզական-մարտական այն մրցումները, խաղերն ու միջոցառումները, որոնք նվիրված էին հեթանոսական աստվածներին: Քրիստոնեությունը արմատական փոփոխությունների է ենթարկում հատկապես մարդու մասին անտիկ հեթանոսական ուսմունքը: Կատարյալ մարդու իդեալ է դառնում ճգնավորը, սուրբը, ով հանուն իր հոգու փրկության պատրաստ է ամեն կարգի (թե՛ հոգևոր և թե՛ ֆիզիկական) տանջանքներ կրելու: Սակայն եկեղեցին չէր կարող գործնականում արգելել ֆիզիկական դաստիարակության հետ կապված բոլոր մրցումներն ու վարժությունները, որովհետև, նախ, իր իշխանությունը հաստատելու ու պահպանելու համար նա հենվում էր աշխարհիկ ուժերի վրա, երկրորդ, ավատատիրական հասարակությունում իրենց դիրքերը դեռ պահպանում էին ազնվականները՝ նախարարներն ու իշխանները, ովքեր հայրենիքի պաշտպանության համար իրենց զորքերը վարժեցնելու և մարտունակ պահելու խնդիր ունեին: Բացի դրանից, ժամանակի ընթացքում եկեղեցին փոխում է իր վերաբերմունքը մարմնականի ու աշխարհիկի նկատմամբ: Միջնադարյան հայ մտածողները մարդու առողջությունը պայմանավորում են թե՛ մարմնական և թե՛ հոգեկան կողմերի իրավունքների պահպանմամբ, դրանց չափավոր ու համաչափ զարգացմամբ:

գ) Հայոց պետականության անկումը ծանր հարված հասցրեց նաև ֆիզիկական դաստիարակության մշակույթի զարգացմանը: Այնուհանդերձ, Կիլիկիայի հայկական պետությունում և Հայաստանի տարբեր վայրերում ստեղծվեցին ասպետական, մանկական ու երիտասարդական միություններ, որոնց գերխնդիրն էր հայ բնակչության ֆիզիկական անվտանգության ապահովումը: Հավելենք նաև, որ

ժողովրդական տոնախմբությունների ու կրոնական արարողությունների ժամանակ կազմակերպվում էին ավանդական մարզական ու մարտական մրցումներ տարբեր մարզաձևերից:

դ) Հայաստանի արդի ժամանակշրջանի վերաբերյալ կարող ենք որոշակի եզրակացություն անել, որ Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմության ուսունասիրություններով զբաղվել են սակավաթիվ հայ գիտնականներ, մասնավորապես Կ. Աթոյանը, Գ. Բուտաևը, Է. Սահակյանը և Մ. Իսպիրյանը և այլոք[75]: Այն էլ հիշյալ հեղինակների աշխատություններում վերծանվում են զուտ պատմական հիմնախնդիրներ և փաստերի մեկնաբանություններ: Դիտարկումից պարզ է դառնում, որ հատուկ ուշադրության չեն արժանանում բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման պետական մոտեցումների և կառավարման խնդիրները: Ընդ որում, ավելի կարճ պատմություն ունեցող պետություններն անգամ ունեն անհամեմատ մանրամասն նկարագրված և մեկնաբանված գրականություն:

ե) Ժամանակակից տեսանկյունից՝ ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման գործում և սպորտային շարժման քաղաքականության համատեքստում, անհրաժեշտություն կա վերանայելու պատմական փաստերի, իրադարձությունների և կոնկրետ անձանց դերի գնահատման պետական տեսամեթոդական մոտեցումները: Կարծում ենք, որ ֆիզիկական դաստիարակության պատմության խնդրի և անցյալի պատմական ժառանգության հանդեպ համարժեք վերաբերմունքը թույլ կտա հաշվի առնել պատմության դասերը և գտնել օպտիմալ միջոցներ՝ կառավարելու երիտասարդ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը:

---

[75] Տե՛ս ***Աթոյան Կ.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում (ֆիզիկական կուլտուրան հին ու միջնադարյան Հայաստանում), մասն առաջին, Եր., 1985: ***Աթոյան Կ.*** Ռազմա-սպորտային մենամարտերը Հայաստանում...: ***Բուտաև Գ., Սիմոնյան Ց.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, Մաս Ա, Եր., 1956: ***Բուտաև Գ., Չարչօղլյան Ա., Սիմոնյան Ց.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, Մաս Բ, Եր., 1958: ***Իսպիրյան Մ.*** Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 2002: ***Իսպիրյան Մ.*** Օլիմպիական շարժման պատմություն, Եր., 1995: ***Իսպիրյան Մ., Առաքելյան Վ.*** Մարզական հանրագիտարան, Եր., 2003: ***Սահակյան Է.*** Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 1993: ***Սահակյան Է.*** Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 2006: ***Սահակյան Է., Հարությունյան Ա.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 2007:

1.2. Ֆիզիկական դաստիարակությունը և ուսանողական սպորտը որպես ուսանողների առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչ

Մեր դիտարկումներից պարզ դարձավ, որ պատմական զարգացման բոլոր փուլերում առողջ ապրելակերպի նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորման հիմնախնդիրները մշտապես հետաքրքրել են մարդկությանը:

Հատուկ գրականության մանրակրկիտ վերլուծությունը ցույց տվեց, որ մեր ժամանակաշրջանում բժշկությունը հասել է բարձր նվաճումների՝ մշակել և պատրաստվել են հիվանդությունների բուժման ու ախտորոշման կատարյալ տեխնիկական միջոցներ: Սակայն նշված առաջընթացի ֆոնի վրա զգալիորեն աճել են նաև հիվանդացության ու մահացության դեպքերը[76]:

Գիտնականներին [77] մտահոգում են այն փաստերը, որոնք կապված են՝ դեմոգրաֆիկ ճգնաժամի, բնակչության կյանքի տևողության նվազման, հոգեկան առողջության վիճակի վատթարացման հետ: Նշված հեղինակների կարծիքով, բժշկությունը՝ ներկա և տեսանելի ապագայում, անկարող է էականորեն ազդել մարդու առողջության պահպանման վրա: Այդ մասին են վկայում Կ. Ե. Տարասովի, Ե. Կ. Չերնենկոյի (1979)[78], Վ. Մ. Դիլմանի (1981)[79], Պ. Կոնեչնիի, Մ. Բոուխալի (1983)[80] աշխատանքները: Նշված հեղինակների ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ մինչև նախորդ դարաշրջանի 50-60-ական թթ. առողջության պահպանման գլխավոր խնդիրը ինֆեկցիոն հիվանդությունների բուժումն ու կանխարգելումն էր, ինչը այսօր համարում են լուծված: Ընթացիկ փուլում ի հայտ են եկել առողջության պահպանման

---

[76] Այդ մասին տե՛ս նաև ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Ֆիզիկական ակտիվությունը որպես ուսանողների առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչ, «Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները» IV միջազգ. գիտաժ. նյութեր, Եր., Էդիթ Պրինտ հրատ., 2013, էջ 59-61:

[77] Տե՛ս ***Брехман И. И.*** Валеология - наука о здоровье. М.: «ФиС», 1990, 208 с.; ***Басалаева Н. М., Савкин В. М.*** Здоровье нации: стратегия и тактика (о валеологии). 1996, № 2., с. 35.; ***Васильева О. С.*** Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ, Вып. 3., Ростов-на-Дону, 1997, с. 406-411.; ***Семенов В. Н.*** Валеология в практике работы школы. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998, № 3., с. 56-61.

[78] Տե՛ս ***Тарасов К. Е., Черненко Е. К.*** Социальная детерминированность биологии человека, М.: Мысль, 1979, 366 с.

[79] Տե՛ս ***Дильман В. М.*** Большие биологические часы. М.: Знание, 1981, 208 с.

[80] Տե՛ս ***Конечный Р., Боухал М.*** Психология в медицине. Прага: Авиценум, 1983, 405 с.

նոր խնդիրներ: Ա. Մ. Իզուտկինը և Գ. Ի. Ցարեգորոդցևը (1977)[81] այդ առումով նշում են, որ.

- զգալիորեն աճել է շրջակա միջավայրի աղտոտվածությունը, ինչը հղի է ժառանգականության բացասական փոփոխությունների վտանգով,
- աշխատանքային գործողությունների ավտոմատացման ու մեխանիզացման մակարդակի բարելավման արդյունքում կտրուկ աճել է մարդու նյարդային բեռնվածությունը և, հակառակը, նվազել է նրա ֆիզիկական բեռնվածությունը,
- քաղաքակենտրոնացումը (ուրբանիզացիան) բացասաբար է ազդել անհատի հոգեվիճակի, սոցիալական հարաբերությունների վրա:

Այս ամենը խթանում է ոչ ինֆեկցիոն հիվանդությունների՝ սոմատիկ և հոգեկան խանգարումների, հիպերտոնիկ հիվանդությունների, արտերոսկլերոզի, ճարպակալման և այլ՝ այսպես կոչված «սոցիալական», հիվանդությունների առաջացմանը: Նշված հիվանդությունները այսօր կազմում են ընդհանուր հիվանդացության գերակշռող մասը: Վերջիններիս նկատմամբ բժշկությունը դեռևս անզոր է:

Ինչպես փաստում են մի շարք հեղինակներ[82], համաձայն 20-րդ դարավերջի տվյալների՝ մարդկանց առողջության կախվածությունը բժշկությունից հասել է նվազագույն մակարդակի (մոտ 10 %-ի), ինչը պարտադրում է մասնագետներին որոնել առողջության պահպանման ու ամրապնդման նոր՝ ավելի արդյունավետ, եղանակներ ու միջոցներ:

Ներկայումս հայտնի է, որ առողջության մակարդակը կախված է բազմազան գործոններից: Դրանց թվին են դասվում՝ ժառանգականությունը, սոցիալ-տնտեսական ու շրջակա միջավայրի պայմանները, առողջապահության համակարգի գործունեության արդյունավետությունը և այլ գործոնները: Այդ առումով, ուշադրության է արժանի «Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության» (ԱՀԿ) կողմից բերված տվյալները, որոնք ցույց են տալիս, որ առողջությունը կախված է.

- բժշկությունից՝ ընդհամենը 10-15 %-ի չափով,

---

[81] Տե՛ս ***Изуткин А. М., Царегородцев Г. И.*** Социалистический образ жизни и здоровья населения. М.: Медицина, 1977, 232 с.

[82] Տե՛ս ***Тарасов К. Е., Черненко Е. К.*** Социальная детерминированность биологии человека...; ***Дильман В. М.*** Большие биологические часы...; ***Конечный Р., Боухал М.*** Психология в медицине...

- ժառանգականությունից՝ 15-20 %-ի չափով,
- էկոլոգիական պայմաններից՝ 20-25 %-ի չափով,
- մարդու ապրելակերպից՝ 50-55 %-իչափով[83]:

Բերված փաստերից պարզ է դառնում, որ առողջության ձևավորման ու պահպանման խնդիրների լուծման գլխավոր «դերակատարը» ոչ թե բժիշկն է, այլ ինքը՝ մարդը:

Այստեղ ի հայտ է գալիս մեկ այլ և ոչ պակաս կարևորություն ունեցող խնդիր՝ ի՞նչ է առողջությունը և ի՞նչ բաղադրամասերից է կազմված այն: Այդ առումով Ն. Վ. Յակովլևը (1998)[84] նշում է, որ մինչ օրս «առողջություն» հասկացությունը չունի հստակ գիտական ձևակերպում: Ինչը դժվարեցնում է առողջության հիմնախնդիրների լուծումը: Հատուկ գրականության վերլուծությունը՝ այդ առումով, ցույց տվեց, որ մասնագետների պատկերացումները միանշանակ չեն: Դիտարկված բազմաթիվ տեսակետներից կարելի է առանձնացնել հետևյալ կարևոր ձևակերպումները.

❖ Վ. Ի. Իլյինիչը (2000)[85] առողջությունը դիտում է որպես հարաշարժ մի երևույթ, որը՝ արտաքին միջավայրի և օնտոգենետիկ փոփոխությունների պայմաններում, որոշում է հարմարվողականության գործընթացը:

❖ Ա. Յա. Իվանյուշկինը (1982) [86] առողջությունը առաջարկում է ստորաբաժանել երեք մակարդակների.

- *կենսաբանական առողջությունը* հանդիսանում է մարդու օրգանիզմի սկզբնական առողջությունը, որի ֆիզիոլոգիական գործընթացների կատարյալ ինքնակարգավորվող համակարգը ապահովում է նրա առավելագույն հարմարվողականությունը:
- *սոցիալական առողջություն,* որի չափանիշն է անհատի սոցիալական ակտիվությունը, միջմարդկային հարաբերությունները:

---

[83] Տե՛ս http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html // Факторы, влияющие на здоровье человека.

[84] Տե՛ս ***Яковлев Н. В.*** Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества., т. 4., вып.2. Ярославль. 1998, с. 364-366.

[85] Տե՛ս Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича, М.: Гардарики, 2000, 448 с.

[86] Տե՛ս ***Иванюшкин А. Я.*** “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека. // Вести АМН СССР, 1982, т. 45, № 4., с. 29-33.

- *հոգեբանական առողջությունը* ենթադրում է ոչ թե հիվանդության բացակայությունը, այլ նրա բացառումը՝ հաղթահարման իմաստով: Այլ կերպ առողջությունը՝ ոչ միայն օրգանիզմի գործուն վիճակ է, այլև գոյատևման ռազմավարություն:

❖ Ըստ Ի. Ի. Բրեհմանի (1990)[87], առողջությունը արտահայտում է ոչ թե հիվանդությունների բացակայությունը, այլ՝ մարդու ֆիզիկական, սոցիալական և հոգեբանական ներդաշնակությունը:

❖ Վ. Պ. Կազնաչեևը (1983, 1996)[88] անհատի առողջությունը բնորոշում է որպես կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական գործառույթների լավագույն աշխատունակության ու սոցիալական ակտիվության դինամիկ վիճակ, որն ապահովում է կյանքի առավելագույն երկարակեցությունը:

❖ Դալասի Ակրոբիկայի կենտրոնի խոշոր մասնագետ, բժշկության դոկտոր Կեննետ Կուպերը (1989)[89] նշում է, որ «տիեզերքի ցանկացած՝ նույնիսկ ամենափոքր, մասնիկի ճիշտ գործելու պայմանը՝ բացարձակ հավասարակշռությունն է: Այն լիովին վերաբերում է նաև մեր օրգանիզմին: Եթե չկա հավասարակշռություն, չկա առողջություն»:

❖ Ըստ Ս. Ա. Եգորովայի (2010)[90]՝ մարդու առողջությունը մի այնպիսի վիճակ է, որի դեպքում օրգանիզմի գործառական համակարգի բոլոր բաղադրիչները գործում են հավասարակշռված և կենսաբանորեն լիարժեք:

Հաշվի առնելով առաջատար մասնագետների տեսակետները, ԱՀԿ-ն ընդունել է մի բանաձև, ըստ որի առողջությունը դիտվում է որպես օրգանիզմի ֆիզիկական, հոգեկան ու սոցիալական բարեկեցություն: Իսկ նրա հիմնական հատկանիշն է համարվում հարմարվողականության այպիսի մակարդակը, որի շնորհիվ մարդու

---

[87] Տե՛ս ***Брехман И. И.*** Валеология - наука о здоровье...

[88] Տե՛ս ***Казначеев В. П.*** Очерки теории и практики экологии человека. М.: Наука, 1983, 260 с.; ***Казначеев В. П.*** Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 1996, № 4., с. 75-82.

[89] Տե՛ս ***Кеннет К.*** Аэробика для хорошего самочувствия. М: «ФиС», 1989. 224 с.

[90] Տե՛ս http://saine.ucoz.com/news/ocenka_urovnja_zdorovja_s_a_egorova/2013-06-17-101 // ***Егорова С. А.*** Оценка уровня здоровья: Элективный курс для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. Ставрополь, 2010.

օրգանիզմը կկարողանա դիմակայել արտաքին միջավայրի փոփոխություններին, մտավոր, ֆիզիկական ու հոգեբանական բեռնվածություններին:

Գիտության զարգացման ընթացիկ փուլում, առողջության հիմնախնդիրների լուծման առումով, անձնահատուկ կարևորություն են ձեռք բերել հատկապես հոգեբանական ու մանկավարժական ուղղությունները[91]: Մասնավորապես, ըստ Ֆ. Բ. Բերյոզինի տեսակետի [92] , առողջության հիմքերի ուսումասիրությունները՝ հոգեբանական ուղղությամբ, կարող են էականորեն նպաստել մարդու հարմարվողականության գործընթացների բարելավմանը: Օ. Վ. Իերուսալիմցևան (2012)[93] առաջարկում է կիրառել առողջացման նոր մոտեցումներ ու տեխնոլոգիաներ, որոնք հիմնված են հոգեբուժության և հոգեթերապիայի համակարգերի ու դրանք կազմող տարրերի վրա: Դրա հետ մեկտեղ, ինչպես նշում է հեղինակը, գոյություն ունեն նաև հակառակ տեսակետներ, որոնցում առողջությունը դիտվում է որպես պարզունակ մի վիճակ, որն այնքան էլ հարմար առարկա չէ հոգեբանական հետազոտությունների համար: Նման սահմանափակ մտածողության միտումը շրջանառվում է նույնիսկ գիտության բնագավառում, ինչը բխում է առողջության մասին տարաբնույթ պատկերացումներից ու վերաբերմունքից:

Վ. Գ. Մորոգինը (2003)[94]՝ հիմնվելով սեփական հետազոտությունների վրա, առանձնացրել է երկու սոցիալական խմբերի տեսակետներ. խմբերից մեկում՝ առողջության մասին պատկերացումները կապվում են սեռի, տարիքի, մասնագիտական պատկանելիության հետ, իսկ մյուսում՝ առողջության էությունը ընկալվում է թույլ ըմբռնումով:

---

[91] Տե՛ս ***Березин Ф. Б.*** Некоторые аспекты психической и психофизиологической адаптации человека // Психическая адаптация человека в условиях Севера, Владивосток, 1980, с. 4-43.; ***Конечный Р., Боухал М.*** Психология в медицине...; ***Иерусалимцева О. В.*** Психологические аспекты феноменов здоровья и отношения к здоровью // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф., М.: Буки-Веди, 2012. с. 76-78.

[92] Տե՛ս ***Березин Ф. Б.*** Некоторые аспекты психической и психофизиологической адаптации человека...

[93] Տե՛ս ***Иерусалимцева О. В.*** Психологические аспекты феноменов здоровья и отношения к здоровью...

[94] Տե՛ս ***Морогин В. Г.*** Ценностно-потребностная сфера личности. Томск: Изд. ТГУ, 2003, 336 с.

Ինչպես պարզ է դառնում Օ. Վ. Իերուսալիմցևայի (2012)[95] հետազոտության արդյունքներից՝ առողջության մասին պատկերացումները, ինչպես նաև նրա նկատմամբ վերաբերմունքը՝ էական փոփոխությունների են ենթարկվում տարիքային զարգացման ընթացքում: Ընդ որում՝

- առողջության մասին ավագ դասարանի աշակերտների պատկերացումները թերի են: Նրանց կարծիքով առողջության նկատմամբ ահնիրաժեշտ է հոգ տանել միայն առողջության վատթարացման նախանշանների դեպքում:
- ի տարբերություն բարձր դասարանցիների, ուսանողների կողմից «մարդու առողջությունը» ընկալվում է որպես ֆիզիկականի և հոգեկանի՝ մարմնի և հոգու, ներդաշնակ զուգակցում:

Հիմնվելով ստացված արդյունքների վրա, հեղինակը եզրակացնում է, որ առողջության մասին ավելի ընդգրկուն ու բազմակողմ պատկերացումները բնորոշ են ուսանողներին: Այս հանգամանքը հեղինակը կապում է վերջիններիս համեմատաբար ավելի մեծ կենսական փորձի հետ:

Ս. Յու. Ստարովոյտովան (2012) [96] պարզել է, որ աշխատավոր երիտասարդությունն անտարբեր է սեփական առողջության նկատմամբ: Առողջության պահպանման փոխարեն, նրանք այն չիրականացնելու տարբեր պատճառներ են փնտրում:

Մարդիկ, ինչպես նշում է Ի. Ի. Բրեհմանը (1990)[97], շատ հաճախ անտեղյակ են սեփական ֆիզիկական ու հոգեկան առողջության պաշարների մասին և չեն հետևում առողջության պահպանման անհրաժեշտ կանոններին: Անտարբերությունն ու անտեղյակությունն այդ հարցում, որպես հետևանք հանգեցնում են հիվանդ ապրելակերպի, անբավարարվածության, մարդուն հասցնում վատատեսական ծանրագույն ապրումների, նյարդայնության և սոցիալական այլ հիվանդությունների[98]:

---

[95] Տե՛ս ***Иерусалимцева О. В.*** Психологические аспекты феноменов здоровья и отношения к здоровью...

[96] Տե՛ս ***Старовойтова С. Ю.*** Отношение к здоровью рабочей молодежи / Известия Саратовского университета, Сер. Философия. Психология. Педагогика, вып. 2., т. 12. Саратов, 2012, с. 92-97.

[97] Տե՛ս ***Брехман И. И.*** Валеология - наука о здоровье...

[98] Տե՛ս ***Гарбузов В. И.*** Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины, СПб: АО «Комплект», 1995, 429 с.

Վերը շարադրվածից երևում է, որ առողջ ապրելակերպի իրականացման համար շատ կարևոր է ունենալ ոչ միայն առողջության մասին պատկերացումներ, այլև համապատասխան վերաբերմունք նրա նկատմամբ: Այս առումով, Լ. Ս. Շիլովայի (1999)[99] սոցիոլոգիական ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ առողջության նկատմամբ քաղաքացիների վերաբերմունքը շերտավորված է: Այն արժևորվում է եռակի տեսքով.

- որպես ինքնանպատակ՝ նշում են հարցվողների 22 %-ը,
- որպես գործիքային արժեք՝ 10 %-ը,
- որպես այլ արժեքների հետ պարիտետային (հավասարության) արժեք՝ 68 %-ը:

Դրա հետ մեկտեղ հեղինակը նշում է, որ առողջությունը ոչ միշտ է դիտվում որպես գերագույն արժեք: Այս փաստը պատկերավոր երևում է ստացված արդյունքներից, որտեղ հարցվողների.

- 22 %-ը՝ իբրև մարդու կյանքի գլխավոր արժեք, համարում են առողջությունը, և կենսական բոլոր կարևոր որոշումները պետք է ծառայեն առողջությանը, այլ ոչ թե վնասեն այն:
- 29 %-ն ընդունում են առողջության կարևորությունը, սակայն երբեմն՝ լրացուցիչ աշխատանքի կամ զվարճանքների համար, կարելի է մոռանալ այդ մասին:
- 39 %-ը նշում են, որ առողջությունը կարևոր է աշխատանքի, ուսման, հանգստի և զվարճանքների հետ մեկտեղ:
- 3 %-ը նախընտրում են սուր զգացումներով և ռիսկային կյանքը, եթե նույնիսկ այն կարող է վնասել առողջությանը:
- 7 %-ը գերադասում են ապրել իրենց սիրած կյանքով, առանց սահմանափակումների:

Մեկ այլ հետազոտող՝ Օ. Վ. Պոլոզովան, համալիր հետազոտություն անցկացնելով 400 մարդու հետ, հանգել է այն եզրակացության, որ առողջության հանդեպ պաշտոնական վերաբերմունքը մեծ մասամբ չի համապատասխանում

[99] ***Шилова Л. С.*** Трансформация самосохранительного поведения // Социол. исслед., 1999, № 5., с. 91.

իրականությանը: Ընդ որում՝ առանձնացվում են նշված հակասության երկու պատճառ. ճշգրիտ տեղեկատվության անբավարարությունը և ցածր մոտիվացիան[100]:

Սեփական առողջության նկատմամբ տարաբնույթ վերաբերմունքը՝ ըստ Ս. Յու. Ստարավոյտովայի (2012)[101], հանդես է գալիս որպես մարդու գործունեության ու վարքագծի ինքնակարգավորվող ներքին մեխանիզմ: Ընդ որում, այդ գործառույթը սկսում է գործարկվել օնտոգենետիկ զարգացման որոշակի փուլերում և շարունակում է կատարելագործվել սոցիալական ու մասնագիտական փորձի, գիտելիքների կուտակմանը զուգընթաց:

Ոչ պակաս կարևորություն ունի Գ. Ս. Նիկիֆորովի (2006)[102] տեսակետը, ըստ որի՝ վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ, իբրև հոգեբանական գործոն, իր մեջ պարունակում է երեք հիմնական՝ միմյանց վրա ներազդող, բաղադրիչներ: Դրանք են՝ ճանաչողական (կոգնիտիվ), հուզական և վարքագծային բաղադրիչները: Հեղինակը կարևորում է նաև հոգեբանական տարբեր մակարդակների զարգացման հաջորդականության իմացությունը: Սակայն այդ հարցի նկատմամբ մասնագետները դեռևս չունեն միասնական կարծիք:

Այսպիսով, ինչպես երևում է վերը շարադրվածից, առողջությունն ունի շատ բարդ կառուցվածք: Նրա հիմքում դրված է հոգու և մարմնի ներդաշնակ միասնությունը՝ նյութական և հոգևոր արժեքների համապատասխան ստորակարգումով: Այս բարդ համակարգի հիմնախնդիրներից՝ հատուկ գրականության մեջ, առավել լիարժեք են լուսաբանվել առողջ ապրելակերպի արժեքային հիմքերն ու նրա խթանման ուղիները: Այդ մասին են վկայում Ն. Մ. Ամոսովի (1987, 1996)[103], Բ. Գ. Անանևի (2001)[104], Յու. Պ. Ազարովի (2004)[105] և այլոց աշխատանքները: Առողջության բարոյաարժեքային տեսակետները՝ և գենիկայի

---

[100] ***Полозова О. В.*** К вопросу о заинтересованности населения в своем здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравохранения и истории медицины. 2008, N 5, с. 5-6.

[101] Տե՛ս ***Старовойтова С. Ю.*** Отношение к здоровью рабочей молодежи...

[102] ***Никифоров Г. С.*** Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова, СПб.: Питер, 2006, с. 322.

[103] Տե՛ս ***Амосов Н. М.*** Раздумья о здоровье. 3-е изд., М.: «ФиС», 1987, 64 с.; ***Амосов Н. М.*** Преодоление старости, М.: Изд-во «Будь здоров!», 1996, 190 с.

[104] Տե՛ս ***Ананьев Б. Г.*** Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев, СПб.: Питер, 2001, 288 с.

[105] Տե՛ս ***Азаров Ю. П.*** Тайны педагогического мастерства: учеб. пособие / Ю. П. Азаров. - М.: МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004, 432 с.

(մարդու առողջության ժառանգականության և նրա բարելավման ուղղությունների տեսություն), փոխպատվաստագիտության, կլոնավորման հիմնախնդիրները ուսումնասիրվել են Ի. Տ. Ֆրոլովի (1980)[106], Ա. Յա. Իվանյուշկինի (1982)[107] և ուրիշների կողմից: Սոցիալ-փիլիսոփայական հիմնահարցերի ուսումնասիրության արդյունքում Ա. Ֆ. Կովալևսկայան (2007) [108] մշակել է «առողջության նկատմամբ արժեքային վերաբերմունքի» հեղինակային կառուցվածք, ըստ որի կարելի է պարզել մարդու՝ հեդոնիստական, ճգնավորական (մենակեցության՝ ասկետական) կամ ճգնավորահեդոնիստական կենսական դիրքորոշումը: Հեղինակը իդեալական է համարում չափավոր հեդոնիզմը, որը ձևավորվում է օնտոգենեզի ողջ ընթացքում:

Այսպիսով, տեսական վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ.

- «առողջություն» բացառիկ երևույթը ոչ միայն անձնական, այլև հասարակական արժեք է,
- առողջ ապրելակերպի արդյունավետ իրացման համար շատ կարևոր է ձևավորել ոչ միայն առողջության մասին պատկերացումներ, այլև որոշակի վերաբերմունք՝ նրա հանդեպ,
- առողջության պահպանման ու ամրապնդման հիմնախնդիրների լուծման գործընթացում, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժությունը՝ ի տարբերություն այլ գիտությունների, իր յուրահատուկ գիտամեթոդական ներուժով հանդերձ, համարվում է առանցքային ուղղություններից մեկը:

Նշենք նաև, որ մարդու ֆիզիկական կուլտուրայի թեման միշտ գտնվել է բնագավառի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Այն առանձնահատուկ ընթացք ստացավ հատկապես վերջին տասնամյակներին: Ողորտի առաջատար գիտնականները[109] մշակեցին ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ու մեթոդիկայի

---

[106] Տե՛ս ***Фролов И. Т.*** Философия глобальных проблем // Вопросы философии, 1980, № 2, с. 29-44.

[107] Տե՛ս ***Иванюшкин А. Я.*** “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека…

[108] Տե՛ս ***Ковалевская А. Ф.*** Формирование ценностного отношения к здоровью человека: социально-философский анализ, Автореф. канд. дисс. филос. наук, Чита, 2007, 24 с.

[109] Տե՛ս ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա /մեթոդական ձեռնարկ/, Եր., 2003, էջ 12-24: Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры: доп. комп. по физ. культуре и спорту / ред. Матвеев Л. П., М.: «ФиС», 1983. 128 с.; Очерки по теории физической культуры. Труды ученых соц. стран / Ред. Л. П. Матвеев, М.:

հիմնարար գաղափարները, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային մարզման տեսությունն ու մեթոդիկան, լուսաբանեցին նրանցով զբաղվելու շարժառիթների ու արժեհամակարգի ձևավորման առանձնահատկությունները: Նշված աշխատանքները ներկա ժամանակաշրջանում նույնպես արդիական են և, որպես կողմնորոշիչ, շարունակում են ծառայել ոլորտի ընթացիկ ու հեռանկարային զարգացմանը: Մեր դիտարկմամբ նկար 1.1.-ում ներկայացված առողջ կենսակերպի ապահովման փոխկապակցված բաղադրիչների շարքում գերակա դիրք ունի անձի ֆիզիկական ակտիվությունը, քանզի վերջինս բացառում է նստակյաց կյանքի սովորությունների ամրապնումն ու հետագայում արդեն բնավորության բնութագրական գծերի ձևավորումը:



Նկար 1.1. **Առողջ կենսակերպի ապահովման հիմնական բաղադրիչները**

«ФиС», 1984, 248 с.; ***Матвеев Л. П.*** Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры, М.: «ФиС», 1991, 543 с.; ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры, 1995, № 4, с. 2-8.; ***Выдрин В. М.*** Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие, СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001, 75 с.; Физическая культура студента..., 218 с.

Պատմական զարգացման ներկա փուլում էլ ավելի է ընդլայնվել Ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը մարդու ապրելակերպի համակարգում: Այն այսօր դիտվում է որպես մարդու հիմնարար արժեքներից մեկը[110]: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասսայականացմանը, մասնավորապես երիտասարդության շրջանում, մեծապես կարող է նպաստել դրդապատճառների ձևավորման հիմնահարցերի լուծումը, քանզի, ինչպես նշում են մի շարք հեղինակներ[111], դրդապատճառային բաղադրիչով է որոշվում անհատի ակտիվության մակարդակը, ուղղվածությունը:

Վերջին տասնամյակներին հատկապես առանձնահատուկ ուշադրության է արժանացել երիտասարդների ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու դրդապատճառների ձևավորման հիմնախնդիրը: Այն առաջին հերթին պայմանավորված է նրանով, որ երիտասարդների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը մեր հասարակության առաջընթացի գլխավոր երաշխիքներից մեկն է:

Հայտնի է, որ առողջությունը, որպես բացարձակ և կենսական անփոխարինելի արժեք, մարդու պահանջմունքների համակարգում զբաղեցնում է վերին աստիճանը: Սակայն, սույն փաստն այնքան էլ չի կարևորվում մեր քաղաքացիների և, մասնավորապես՝ երիտասարդների կողմից: Այդ մասին են վկայում մի շարք հետազոտություններ[112], ինչը հուշում է այն մասին, որ երիտասարդության շրջանում դեռևս հիմնովին չի ձևավորվել վերաբերմունքը Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ: Մինչդեռ, ֆիզիկական դաստիարակությունն իր երեք գլխավոր՝ առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական, ուղղություններով ծառայում է ոչ միայն մարդու առողջության ամրապնդմանն ու բարելավմանը, նրա շարժողական հմտությունների ձևավորմանը, ֆիզիկական և գործառական հնարավորությունների

---

[110] Տե՛ս ***Каган М. С.*** Эстетика как философская наука, СПб., 1997, 240 с.

[111] Տե՛ս ***Виленский М. Я., Образцов П. И., Уман А. И.*** Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учеб. пособие / под ред. В. А. Сластенина, М.: Пед. о-во России, 2004, 192 с.; ***Гонтарь О. П.*** Развитие физической культуры личности студента технического вуза...; ***Иванова С. Ю.*** Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни студентов вуза...

[112] Տե՛ս ***Ավանեսյան Հ. Մ., Ավետիկյան Զ. Ե., Չափինյան Ա. Ա.*** Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես ուսանողների մասնագիտական-շարժողական պատրաստության գործոն, ԱՕԿ սեմինար, Եր., ՖԿՀՊԻ, 2003, էջ 45-46: ***Стамбулова Н. Б.*** Психология спортивной карьеры..., 368 с.

ընդլայնմանը, այլև նպաստում է կամային որակների բարելավմանը [113] : Մասնավորապես, կամքի դրսևորման առումով Ա. Հ. Լալայանը (1978)[114] և Ա. Հ. Կոստանյանը (1988)[115] նշել են, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը նպաստում են երկարատև ակտիվության, նպատակին հասնելու պայքարի, մեծ թվով անսպասելի արգելքներ հաղթահարելու կամային դրսևորումների բարելավմանը: Բացի այդ, բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքներից պարզվել է ֆիզիկական ակտիվության դրական ազդեցությունը՝

- ուսումնական գործունեության արդյունավետության և մասնագիտական կարևոր շարժողական ընդունակությունների ձևավորման վրա[116]:
- մարդու աշխատունակության, հոգեկան գործընթացների և անձի կարևորագույն առանձնահատկությունների զարգացման վրա, ինչն իր հերթին խթանում է ուսուցման գործընթացը[117]:

Այսպիսով, մասնագիտական գրականության վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ ընթացիկ փուլում ի հայտ է եկել ուսանողների ֆիզիկական ակտիվությանը նպաստող մանկավարժական և հոգեբանական մոտեցումների վերամշակման կարևորությունը: Մեր խորին համոզմամբ՝ ուսումնական գործընթացի հետագա բարելավման նպատակով, նշված հիմնահարցերի համապարփակ հետազոտությունը հնարավոր կդարձնի ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության առավել արդյունավետ մեթոդիկայի մշակումը:

---

[113] Տե՛ս ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա...: Теория и методика физического воспитания...

[114] Տե՛ս ***Լալայան Ա. Ա.*** Սպորտի հոգեբանություն, Եր.: «Լույս» հրատ., 1966, 175 էջ:

[115] Տե՛ս ***Կոստանյան Ա. Հ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության ուրվագծեր, Եր., 1988, 113 էջ:

[116] Տե՛ս ***Ավանեսյան Հ. Մ., Ավետիկյան Զ. Ե., Չափինյան Ա. Ա.*** Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես ուսանողների մասնագիտական-շարժողական պատրաստության գործոն...: ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Մարդու շարժողական ընդունակությունները...: ***Պետրոսյան Գ. Ս.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը բուհում...: ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրցում...: ***Кудрявцев А. В.*** Дефицит двигательной активности у студентов-математиков и средства его компенсации...; ***Mc. Ardle, William D.*** Essentials of exercise phusiology...

[117] Տե՛ս ***Аванесян Г. М.*** Социально-психологические детерминанты развития детско-юношеского спорта...; ***Гончаров В. И.*** Физическое воспитание в высшей школе, как фактор социальной адаптации студентов в вузе и молодых специалистов в трудовом коллективе...; ***Кудрявцев А. В.*** Дефицит двигательной активности у студентов-математиков и средства его компенсации...

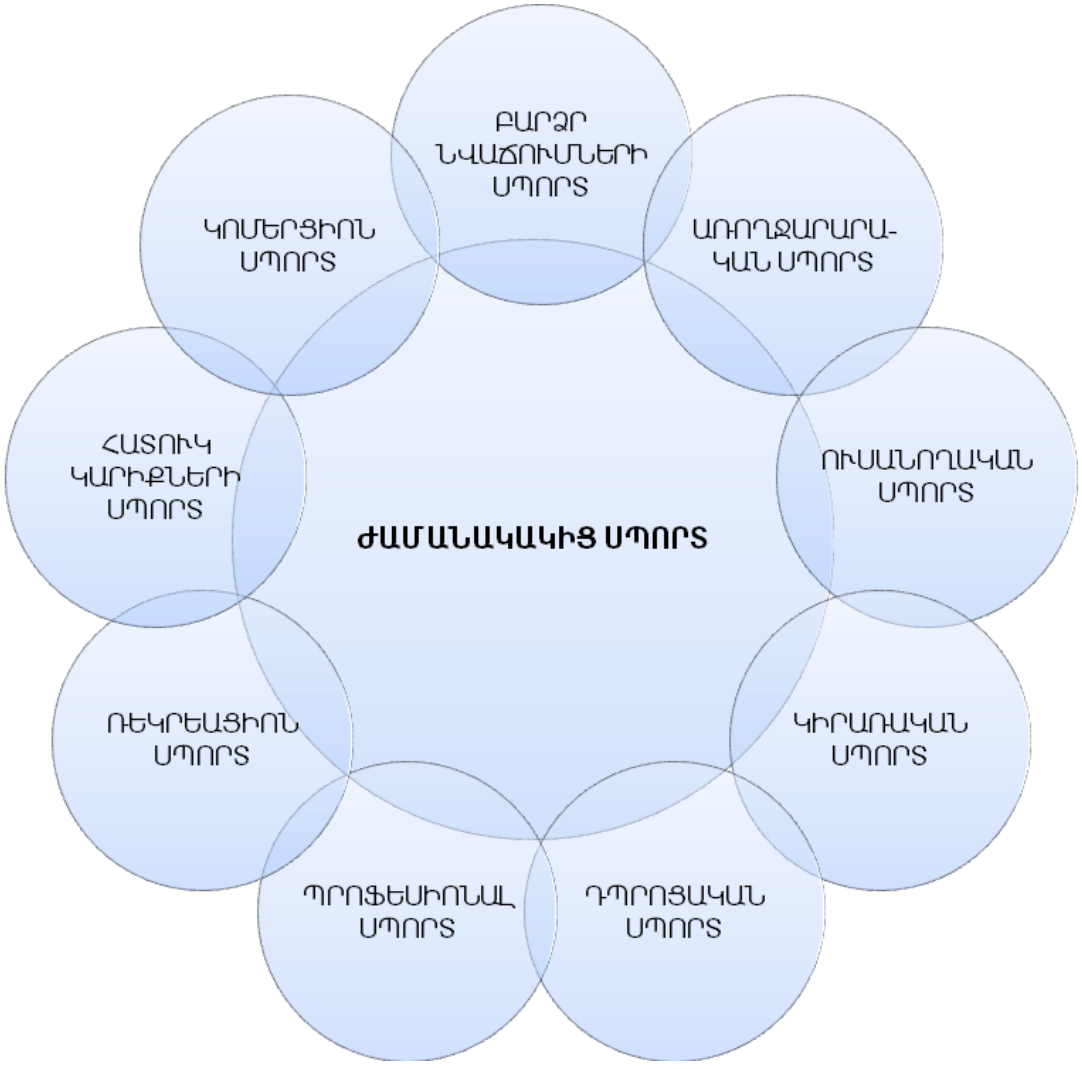
1.3. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման գիտական մոտեցումների համեմատական վերլուծություն

Կատարված տեսական վերլուծության արդյունքների հիման վրա կարելի է պնդել, որ ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և կառավարման խնդիրները կազմակերպություններում և մասնավորապես բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում գտնվում են մենեջմենթի, մանկավարժության, հոգեբանության, սոցիոլոգիայի և մի շարք այլ գիտությունների ուշադրության կենտրոնում: Ֆիզիկական կրթության գործընթացների կառավարման մոտեցումները պայմանավորված են բազում գործոններով, որոնք իրականացնում են տարբեր ինստիտուտներ, դրանց թվում՝ ընտանիքը, կրթական հաստատությունները, սպորտային կազմակերպությունները և ասոցիացիաները, տեղական ինքնակառավարման մարմինները և այլն: Մյուս կողմից՝ կառավարման իրականացման բուն գործընթացը պայմանավորված է սոցիալ-տնտեսական, էթնոմշակութային և հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Տ. Հ. Սոյերն իր հիմնարար աշխատանքը նվիրել է կազմակերպություններում ֆիզիկական կրթության և սպորտի կառավարման գործընթացի բարելավման արդի հարցերին: Ժամանակակից սպորտային մենեջմենթի ամենահիմնարար հարցերից մեկը հատուկ դասագրքերի և ձեռնարկների կազմումն է՝ ինչպես մասնագետների, այնպես էլ ուսանողների համար՝ այս զարգացող ասպարեզում բոլոր հնարավոր ռեսուրսների բացահայտման նպատակով: Ֆիզիկական ակտիվության և սպորտի ոլորտում կառույցների կառավարումը կապված է մենեջմենթի հիմնական հասկացությունների հետ և միաժամանակ ունի բավական մեծ թվով սեփական հասկացություններ: Գրքում քննարկվող հարցերը ուղղված են այն մասնագետներին, ովքեր իրենց աշխատանքի բնույթով գործ ունեն կյանքի առողջ ապրելակերպի, ֆիթնեսի, ֆիզիկական կրթության, հանգստի և սպորտի գործընթացների կազմակերպման կառավարման հետ: Հեղինակը մանրազնին վերլուծում է կառավարման մեջ առաջնորդության, համալսարանի մարդկային ռեսուրսների

կառավարման, կառավարման օրենքների և գործընթացների համակարգի ստեղծման, մարքեթինգի, գովազդի, ֆինանսական աջակցության, կամավորների հետ աշխատանքի, ինչպես նաև սպորտային միջոցառումների կառավարման հատուկ միջոցների հարցերը[118]:

Մեր կարծիքով մարզական և առողջարարական միջոցառումների ծրագրման և կառավարման համատեքստում անհրաժեշտաբար պահանջվում է դիտարկել նկար 1.2.-ում ներկայացված «ժամանակակից սպորտ» հասկացության բոլոր տեսակետները:



Նկար 1.2. **ժամանակակից սպորտի տարատեսակների ուրվագիծը**

[118] Տե՛ս ***Thomas H. Sawyer*** Facility Management for Physical Activity and Sport, Champaign, Illinois: Sagamore Publishing Inc. 2009, 297 p.

Հետազոտություններից մեկը նպատակ էր հետապնդում պարզելու Իրանի իսլամական հանրապետության համալսարանների ֆիզիկական կրթության բաժանմունքների ղեկավարների կառավարման ոճի ազդեցությունը աշխատակիցների մոտիվացիայի վրա: Հետազոտության ամփոփումը ցույց տվեց, որ համալսարանների ֆիզիկական կրթության ղեկավարների ոճի առաջնայնության և ղեկավարման ձևափոխվող ոճի մեջ գոյություն ունի հստակ տարբերություն: Առաջնահերթությունը ղեկավարության ձևափոխվող ոճինն է, որն ազդում է մոտիվացիայի և աշխատանքով բավարարվածության վրա ոչ միայն հաստիքային աշխատողների, այլև՝ կամավորների շրջանում: Հեղինակների խումբը նաև պարզել է, որ ֆիզիկական կրթության համալսարանների ղեկավարները կարող են ավելացնել կամավորների թիվը և ապահովել իրենց՝ առաջնորդության ոճի վրա հիմնված սպորտային ասոցիացիաներում առավել արդյունավետ մասնակցության նախադրյալները[119]:

Այս տեսակետից կարելի է ենթադրել մեր բուհերի բարձր կուրսի ուսանողների ներգրավվման հնարավորությունը որպես կամավորներ, որը կարող է դրական հետևանքներ ունենալ, քանի որ Հայաստանի բուհերի մեծամասնությունում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան հանդիսանում է պարտադիր միայն առաջին և երկրորդ կուրսերում, իսկ բակալավրիատի բարձր կուրսերում և մագիստրատուրայում ուսանողներն ընդհանրապես չեն ներգրավվում այդ պարապմունքներին:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական դաստիարակության նպատակներից մեկը համալսարանում ուսման գործընթացների օպտիմալացման համար առավել նպաստավոր պայմանների ստեղծումն է և դասախոս-ուսանող փոխհարաբերությունների բարելավումը: Իսպանացի գիտնականների կողմից կատարված ուսումնասիրության նպատակն էր վերլուծել ֆիզիկական կրթության պարապմունքների ընթացքում դասախոսների և ուսանողների միջև ծագած վարքի ոչ հարիր դրսևորումների հաճախությունը: Նմանատիպ իրավիճակների ընկալման յուրահատկությունների համեմատությունը ուսանողների և դասախոսների կողմից կապահովի համալսարանում գործող կրթական համակարգի մասին հուսալի

[119] Տե՛ս ***Nezhad M. A. H., Sani K. D., Andam R.*** The Investigate Managers' Leadership Styles in Physical Education Offices Universities of Iran from Sport Volunteers' Perspective / International Research Journal of Applied and Basic Sciences. 2012, Vol., 3 (6), 1225-1229.

տեղեկատվության ստացումը: Համեմատական վերլուծության արդյունքում պարզվել է, որ ուսանողները և դասախոսները տարբեր կերպ են ընկալում այն, ինչ կատարվում է լսարաններից դուրս (դահլիճ, սպորտային հրապարակ, այգի և այլն) կատարվող պարապմունքների ընթացքում: Այսպես, ուսանողների մոտ հայտնաբերվել են զգալի տարբերություններ հետևյալ չափանիշներով՝ ագրեսիա, անպատասխանատվություն, հրահանգներին հետևելու ցանկության բացակայություն, մյուսներին խանգարելու ցանկություն, թույլ ինքնակառավարում (ճշգրտությունը $p<0,001$-ի դեպքում)[120]:

Բարձրագույն կրթության համակարգում ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ գոյություն ունեցող հետաքրքրությունն արդի է ինչպես զարգացած, այնպես էլ զարգացող երկրներում. այն դարձել է անհրաժեշտություն ժամանակակից աշխարհում կատարված ձևափոխությունների պատճառով: Հեղինակները կրթական միջավայրի բարելավումը կապում են ղեկավարման ընդհանուր որակի հետ (անգլերենում ընդունված է TQM հապավումը), որը յուրահատուկ մոտեցում է կազմակերպության հաջողության երկարաժամկետ պահմանմանն ուղղված ղեկավարմանը: Կազմակերպչական հաջողությունը հիմնված է հետադարձ կապի (FB-feed back) խթանման և աշխատակիցների աջակցման վրա, որն ուղղված է աշխատակիցների կարիքները հոգալուն (տվյալ դեպքում ուսանողներին կրթական ծառայություններ տրամադրելուն): Սույն հետազոտությանը մասնակցել է ընդհանուր առմամբ 100 դասախոս, ովքեր աշխատել են Հորդանանի ֆիզիկական դաստիարակության քոլեջներում: Հետազոտությունը ցույց է տվել, որ ֆիզիկական կրթության ծրագրեր իրականացնող քոլեջների ղեկավարները պետք է հետևեն TQM-ի սկզբունքներին, որոնք լավացնում են ծառայությունների մատուցման որակը և մշակույթը ուսումնական ծրագրերի և պարապմունքների տարբեր տեսակների (սեմինարներ, գործնական դասընթացներ և այլն) միջոցով: TQM-ի սկզբունքների մասին տեղեկացված լինելու անհարժեշտությունը ծագում է ոչ միայն ֆիզիկական

[120] Տե՛ս ***Luis E. R., Bustos J. G., Suárez D., Jordán C., O. R.*** (2012). Las conductas que alteran la convivencia en las clases de educación física / Behaviours that disturb educational environment in physical education classes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 12 (47) pp. 459-472.

դաստիարակության քոլեջների թոփ-մենեջերների, այլև՝ դասախոսական կազմի և վարչական աշխատակազմի շրջանում[121]:

Սույն տեսակետը ձեռք է բերում արդիականություն այն բուհերի համար, որոնցում պատրաստում են ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողների, ում անհրաժեշտ է զինել կազմակերպման ոլորտի վերաբերյալ գիտելիքներով: Հայաստանում դա Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտն է և մանկավարժական համալսարանները, ուր գոյություն չունեն ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության հատուկ ուսումնական կուրսեր: Մեկ այլ հնարավորություն է հետբուհական կրթության ֆակուլտետներում «ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրա» մասնագիտության գծով հատուկ կուրսերի ներմուծումը:

Այսպես, օրինակ, Նիգերիայում ուսանողների ֆիզիկական կրթությունն իրականացվում է քոլեջներում և համալսարաններում, ուր այդ գործընթացների կառավարումն ունի իր յուրահատկությունները: Քոլեջներում, որպես կանոն, կազմակերպվում են ֆիզկուլտուրայի հատուկ ենթաբաժանմունքներ՝ առանձին հումանիտար և բնական գիտությունների համար: Համալսարանները ներառում են առողջապահության, ֆիզկուլտուրայի և հանգստի քոլեջներ, որոնք ունեն բաժանմունքներ, ըստ սպորտի տեսակի և ընդհանուր ֆիզիկական կրթության: Այն ուսանողները, ովքեր ստանում են բակալավրի և մագիստրի կոչումներ, կարող են ներառվել ֆիզկական կուլտուրայի տարբեր բաժիններում՝ ըստ սպորտային պարապմունքների: Բացի ընդհանուր ծրագրերից, կան նաև հատուկ ծրագրեր նրանց համար, ովքեր առողջության, տարիքի, հետաքրքրությունների և պահանջների նկրտումներից ելնելով կարող են մասնակցել առաջիններին: Ուսանողներին հնարավորություն է ընձեռվում մասնակցել տարբեր սպորտային միջոցառումների, որոնք անհատական կազմակերպվում են Նիգերիայի համալսարանների ասոցիացիայի ուսանողական սպորտի ծրագրով և այլ կազմակերպությունների կողմից[122]:

---

[121] Տե՛ս ***Altahayneh Z. L.*** Implementation of Total Quality Management in Colleges of Physical Education in Jordan//International Journal of Business and Social Science Vol. 5 No. 3; March 2014, pp. 109-117.

[122] Տե՛ս ***Alla J. B.*** Administration of Physical Education and Sports in Nigeria// Higher Education Studies Vol. 2, No. 1; March 2012, pp.88-96.

Մեկ այլ հետազոտություն ուղղված է ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդողների կառավարման ոճերին իրենց ինքնաարդյունավետության տեսակետից: Հետազոտություններն անցկացվել են թուրքական համալսարանում ֆիզիկական կրթության թվով վեց դասավանդողների հետ, ովքեր աշխատում են ցածր և բարձր կուրսերի ուսանողների հետ: Արդյունքները ցույց են տվել, որ աշխատանքը սկսելուց առաջ դասավանդողները հակված էին կիրառել ցածր կուրսերի խմբերի կառավարման հեղինակային ոճ: Նաև պարզվել է, որ մասնագիտական հաստատություններում բարձր աստիճանի ինքնարդյունավետություն ունեցող դասավանդողներին բնորոշ չէ բարձր կուրսերի ուսանողների ֆիզկուլտուրայի անցկացման ժամանակ լիբերալ ոճ ցուցադրելը: Մյուս կողմից, պարզվել է վարքի ինքնաարդյունավետության և արդյունքի նկատմամբ ընդհանուր տրամադրվածության մեջ գոյություն ունեցող դրական հարաբերակցությունը[123]:

Խնդրին նվիրված բազմաթիվ աշխատանքների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավումը պայմանավորված է ոչ միայն այդ գործընթացի լավ կազմակերպվածությամբ, այլև բուն ուսանողների վերաբերմունքով: Հունգարական համալսարանների օրինակի վրա կատարված հետազոտություններից մեկում նպատակ էր դրվել պարզել ուսանողների՝ իրենց առողջության բժշկական ցուցանիշների և ֆիզիկական հնարավորությունների վերաբերյալ տեղեկացվածությունը: Ընդ որում, ուսանողուհիների շրջանում օգտագործվել էր առողջ ապրելակերպի գնահատման հատուկ հարցաթերթիկ և բժշկական ցուցանիշների թեստ: Հեղինակները հայտնաբերել են զգալի տարբերություններ ուսանողական խմբի անդամների վարքի առողջ ոճի ցուցանիշների և ֆիզիկական ակտիվության ցուցանիշների (հոգնածության, առողջության վիճակի, ծխելու, ալկոհոլի կիրառության) միջև: Նաև հայտնաբերվել են զգալի տարբերություններ խմբերի միջև, ըստ հետևյալ փոփոխականների՝ ֆիզիկական ակտիվության հաճախականություն, շնչառական և սիրտ-անոթային համակարգի ցուցանիշներ: Ստացված հավաստի տվյալների հիման վրա հեղինակները խորհուրդ են

[123] Տե՛ս ***Yilmaz I.*** Pre-service Physical Education Teachers' Preference for Class Management Profiles and Teacher's Self-efficacy Beliefs // Academic Journals. Educational Research & Reviews, Vol.8(9), May 2013, pp. 539-545.

տալիս թեստային չափորոշիչների վերլուծության տեսական անհատական և խմբային պարապմունքներ: Համարվում է, որ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել առողջության անհրաժեշտ մակարդակին հասնելու և իրենց հետազոտական ընտրանքի շրջանում առողջ ապրելակերպ ունենալու անհրաժեշտության ձևավորման վրա[124]:

Ամերիկյան հոգեբաններ Է. Ֆերրեր-Կաջան և Մ. Ռ. Վեյսը[125] ուսումնասիրել են մեծ թվով դեռահասների, քոլեջի ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության ներքին մոտիվացիայի չափանիշները: Սույն աշխատանքում ճանաչողական տեսության համատեքստում ուսումնասիրվում են դեռահասների սոցիալական գործոնների, անհատական տարբերությունների, ֆիզիկական կրթության ընթացքում նրանց ներքին մոտիվացիայի և հաստատակամության փոխկապակցվածությունը: Թեստավորման նպատակով նրանք ընտրել են բարձր դասարանցիներին (ընդհանուր առմամբ 407 մարդ, որոնցից 201-ը՝ աղջիկ, և 206-ը՝ պատանի): Թեստավորումը նախատեսում էր հետևյալ չափանիշները՝ խմբի մոտիվացիոն մթնոլորտ, դասավանդման ոճ, կարողությունների ընկալում, ինքնորոշում և ներքին մոտիվացիայի ուղղվածություն: Փորձին մասնակցել են նաև ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողները, ովքեր ուսանողներին գնահատել են պարապմունքի ընթացքում՝ շարժողական ակտիվության մեջ ցուցաբերած ջանքերով և հաստատակամությամբ: Հետազոտության արդյունքների վիճակագրական ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ուսանողները հակված են ընկալել այն կարողություններն ու դասավանդման ոճերը, որոնք անմիջականորեն կապված են ներքին մոտիվացիայի հետ: Իսկ ներքին մոտիվացիայի և հաստատակամության ցուցանիշները փոխկապակցված են: Այսպիսով, պարզվել էր դասավանդման մեթոդի և խմբում գործող մթնոլորտի ազդեցությունը ուսանողների՝ ֆիզիկական կրթության դասախոսների կարողության, ընկալման վրա: Այս ամենը նրանց թույլ է տվել բնորոշել ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակ ուսանողների միջավայրում առկա կանխատեսող ցուցանիշները:

---

[124] Տե՛ս ***Konczos C., Szakaly Z., Ihász F.*** Health Behaviour, Body Composition and Motor Performance in Female University students // Annals of Research in Sport and Physical Activity, Internacional Izacao / Revista 2, pp.21-34.

[125] Տե՛ս ***Ferrer-Caja E., Weiss. M. R.*** Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education / Research Quarterly for Exercise and Sport. Volume 71, Issue 3, September 2000, pp. 267-279.

Ա. Ա. Պասիշնիկովի կողմից Ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման խնդրին նվիրված հոգեբանամանկավարժական հետազոտությունների վերլուծության արդյունքները ցույց են տալիս, որ դրանք իրականացվում են չորս խմբով՝

- Սոցիալ-հոգեբանական (ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես երիտասարդության սոցիալիզացիայի, անձի ներդաշնակ զարգացման, ինչպես նաև բարոյական, մտավոր և աշխատանքային կրթության կարևորագույն գործոն),
- Էկոլոգիական-բժշկական (ֆիզիկական դաստիարակությունը հիգիենայի, սանիտարիայի, հիվանդությունների կանխարգելման, էկոլոգիական հավասարության պահպանման և այլնի համատեքստում),
- Հոգեբանական (ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը որպես ներքին և արտաքին հոգեբանական հարմարության զարգացման գործոն),
- Բուն հոգեբանական (ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես ուսումնական գործընթացի կառուցվածքային տարր):

Այսպիսով, տեսական և էմպիրիկ հետազոտությունների արդյունքների ընդհանրացումը թույլ է տվել երևան հանել կրթական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և գործունեության ժամանակակից վիճակի մեջ առկա կոնկրետ հակասությունները: Հեղինակը հատուկ անդրադարձել է այն հարցերին, որոնք կապված են ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողների և վարչակազմի նորարարական գործունեության և կրթական ոլորտի զարգացման նորարարական ռեժիմին համապատասխան գործելու անպատրաստականության հետ: Նույն կերպ սուր են դրված ժամանակակից կրթական հաստատություններում նորարարական գործունեությանը պատրաստ աշխատուժի պահանջարկի և «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավադման նորարարական դասավադնման մոդելի համար մշակված մանկավարժական պայմանների, մեթոդական ուղղումների բացակայության հարցերը[126]:

[126] Տե՛ս ***Пасишников А. А.*** Формирование личностной готовности к инновационной профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Сургут, 2008, 23 с.

Տեսական և փորձնական փնտրտուքների ընդհանրացումը վկայում է այն մասին, որ բուհի ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնների վարիչները չունեն հատուկ կառավարչական պատրաստվածություն և, սովորաբար, մասնագիտացում ձեռք են բերում փորձի միջոցով: Արդյունքում ամբիոնների վարիչների զգալի մասի մոտ առաջանում է հակասություն իրենց գործունեության, մասնագիտության նկատմամբ ժամանակակից պահանջների և դրանում կայացման միջև: Այդ դեպքում առաջացած մասնագիտական զարգացման խնդիրները կրում են ընդհանրական բնույթ և կարող են կառուցողական լուծում ստանալ միայն միջառարկայական հիմքի վրա՝ հաշվի առնելով ինչպես ավանդական հոգեբանամանկավարժական տեխնոլոգիաների, այնպես էլ նոր՝ ակմեոլոգիկ միջոցների կիրառումը: Բուհի ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի ղեկավար պաշտոնն ունի հատուկ բովանդակություն, որը պայմանավորված է այն խնդիրներով, որոնք դրված են այդ ամբիոնի առջև. այն կարող է դիտարկվել որոշակի կառուցվածքային դիրքերից, բնորոշվում է մի շարք առանձնահատկություններով՝ պայմանավորված առավել առաջնայինի և հույժ կարևորի, իրականացվելիքի ու արգասաբերի համադրությամբ[127]:

Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի բարելավման խնդրի լուծումը տեսնում ենք անհատական ուղղվածության մանկավարժական տեխնոլոգիաների կիրառման մեջ, որոնք հիմնվում են սովորողների անհատական հնարավորությունների և կարողությունների վրա: Ըստ Յու. Պուզիրի՝ այս առաջընթացային տեխնոլոգիայի հիմքը ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգն է: Ռուսական կրթության համակարգում այսօր գոյություն չունի սովորողների ֆիզիկական իրավիճակի անընդհատ վերահսկման, գնահատման և հսկողության միասնական համակարգ. գրեթե բացակայում են ցածր ֆիզիկական զարգացվածություն և պատրաստվածություն ունեցող երեխաների ու սովորողների առողջության շտկմանն ուղված ծրագրերը: Հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ առանց շարժողական ներուժի, սովորողների անհատական տարբերությունների, առանձին շարժողական գործունեությունների նկատմամբ իրենց հետաքրքրությունների և

[127] Տե՛ս ***Черенкова С. Л.*** Акмеологические предпосылки совершенствования руководящей деятельности заведующего кафедрой физического воспитания вуза, Автореф. дисс. канд. псих. наук., СПб., 1999. 24 с.

կարիքների հաշվառման, ընդհանուր ծրագրով կատարվող ֆիզիկական վարժությունները զգալի ազդեցություն չեն թողնում առողջության և շարժողական պատրաստվածության վիճակի վրա: Կանգնեցնել հետընթացը, կայունացնել, ապա և բարելավել մայրաքաղաքի երեխաների առողջությունը, հնարավոր է ֆիզիկական դաստիարակության անհատական ուղղվածություն ունեցող մանկավարժական տեխնոլոգիաների համակարգի ներդրմամբ, որը հիմնվում է սովորողների անհատական հնարավորությունների և կարողությունների վրա: Այդ առաջընթացային տեխնոլոգիան հիմնված է երեխաների և սովորող երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության իրենց համակարգի վրա[128]:

Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում ստեղծված խնդիրներից մեկը դեպքերի մեծ մասում ուսման գործընթացի գնահատման ավանդական մեթոդն է, որը թույլ չի տալիս իրականացնել հսկողության հիմնական մանկավարժական գործառույթները, և, ամենակարևորը, չի խթանում ուսանողների ամենօրյա կանոնակարգված աշխատանքն ամբողջ կիսամյակի ընթացքում: Բազմաթիվ աշխատանքների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ մանկավարժական վերահսկողության կազմակերպման ավանդական մոտեցումները, որոնք մինչ այժմ գործնականում կիրառվում են ուսանողների ֆիզիկական կրթության մեջ, ունեն մի շարք թերություններ, որոնք թույլ չեն տալիս բարելավել ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը: Մասնավորապես, մանկավարժական հսկողության բովանդակությունը չի համապատասխանում ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակներին: Կիսամյակի ավարտից հետո, հիմնականում «ստուգարքի» տեսքով իրականացվող հսկողությունը չի խթանում ուսանողներին՝ կանոնակարգված աշխատել կիսամյակի ընթացքում: Հեղինակն օգտագործել է մեթոդների մի ամբողջական համակարգ. գրականության, բարձրագույն մասնագիտական կրթության ոլորտում օրենսդրական, պետական, ծրագրային-նորմատիվ փաստաթղթերի վերլուծություն և ընդհանրացում, տեսական մոդելավորում, հարցաթերթիկային հարցում, մանկավարժական դիտում և հսկում, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական գիտափորձ: Հեղինակը եկել է այն հիմնական

[128] Տե՛ս ***Пузырь Ю. П.*** Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния, Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 2006, 22 с.

եզրահանգմանը, որ ֆիզիկական մշակույթի ղեկավարման մեջ վարկանիշային ղեկավարման համակարգի կիրառումը բարձրացնում է ուսանողների անձի ֆիզիկական մշակույթի հիմնական բաղադրիչների ձևավորման արդյունավետությունը: Դրանք են.

1) ֆիզիկական կրթության պարապմունքների նկատմամբ մոտիվացված արժեքային վերաբերմունքը,

2) «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից տեսական և մեթոդական գիտելիքները,

3) Ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման կազմակերպման կարողությունները և հմտությունները,

4) Ֆիզիկական հատկանիշները[129]:

Այսպիսով, ընդհանրացնելով կատարված համեմատական վերլուծության արդյունքները, կարող ենք մատնանշել հետևյալը.

- Բուհում ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է դիտարկել մի շարք խնդիրների և բազմաթիվ գործոնների հետ ամբողջական կապի մեջ:
- Անպայման պետք է հաշվի առնել կոնկրետ ուսանողի Ֆիզիկական դաստիարակության նախորդ փուլերը, որոնք իրականացվել են մինչ այդ՝ դպրոցում և նույնիսկ նախադպրոցական հաստատություններում:
- Բուհում ֆիզիկական դաստիարակությունը կախված է ընտանիքում առկա ֆիզկուլտուրային կրթվածության և սպորտային դաստիարակության մակարդակից ու դրվածքից: Հետևաբար, ֆիզիկական դաստիարակությունը սերտ կապի մեջ է բուհում ներդրված կրթական մշակույթի ընդհանուր համակարգի հետ:
- Անհրաժեշտ է կարևորել ինչպես վալեոլոգիայի խնդիրներին նվիրված տեսական պարապմունքների, այնպես էլ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ժամանակակից ձևերին ու մոտեցումներին նվիրված հատուկ սեմինարների անցկացումը:
- Չպետք է մոռանալ նաև ազգային առանձնահատկությունների և բուհի յուրահատկության հաշվառման մասին:

[129] Տե՛ս ***Кожанов В. И.*** Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Чебоксары, 2006, 24 с.

- Ցանկալի արդյունք ապահովելու համար բուհի՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բոլոր ղեկավարներն անխտիր պետք է բավարարեն իրենց զբաղեցրած պաշտոնի անձնագրով ներկայացվող մասնագիտական պահանջներին:
- առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձվի բուհի դասախոսների հավելյալ ֆիզկուլտուրային կրթության ապահովմանը, քանզի սովորաբար պատրաստում են դպրոցի ուսուցիչների:
- Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարեփոխումները պետք է կատարվեն հասարակության սոցիալական-տնտեսական ձևափոխությունների համատեքստում:
- Ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի վարիչի ղեկավար պաշտոնի գործառույթների իրականացման բարելավման առումով հարկավոր է կիրառել ակմեոլոգիական մոտեցումներ:

ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎԱԼԵՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ

Հայաստանի անկախ հանրապետությունում, ներկայիս սոցիալ-տնտեսական վերափոխումների փուլում, ֆիզկուլտուրային-մարզական շարժման համար առավել կարևոր խնդիր է համարվում բնակչության տարբեր շերտերում, մասնավորապես ուսանողության շրջանում, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով պարապելու, առողջ ապրելակերպի պահպանման նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորումը: Դրան մեծապես նպաստում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ համապատասխան իմացությունը: Դիտումները ցույց են տալիս, որ նույնիսկ ֆիզիկական պատրաստականություն չունեցող անձը ցանկություն չի ցուցաբերում՝ հաղորդակից դառնալու ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի համակարգված պարապմունքներին:

Հիշյալ հայտնի պատճառներին զուգահեռ, այստեղ էական նշանակություն ունեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում տեսական պատրաստվածության ցածր մակարդակը, օրգանիզմի, անհատական հիգիենայի, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների օգտագործման մեթոդիկայի, բեռնվածության չափավորման վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության մասին գիտելիքների բացակայությունը: Այնուհանդերձ, բնակչության բոլոր շերտերի, լայն զանգվածների ֆիզկուլտուրային-մարզական գիտելիքների խնդիրը դեռևս վերջնականապես չի լուծվել: Մասնավորապես բացակայում են սովորող երիտասարդության ֆիզկուլտուրային կրթվածության աստիճանի մասին տեղեկությունները և այդ գործընթացի իրականացման ժամանակակից մեթոդաբանությունը: Շատ սահմանափակ են տեղեկությունները նաև ֆիզկուլտուրային-կրթական գիտելիքների ապահովման և ձևավորման միջոցների ու մեթոդների մասին: Նշված տեղեկությունները, մեր խորին համոզմամբ, կարող են նախադրյալ լինել, որպեսզի երիտասարդները ներգրավվեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքներին:

Վերոշարադրյալը ոլորտի մասնագետներին առաջադրում է հստակ խնդիրներ, որոնք ներառում են միկրոսոցիալական միջավայրի նախնական ուսումնասիրությունը,

կենսաբանական, մանկավարժական, հոգեբանական և մեթոդական տեղաշարժերը՝ կապված սովորող երիտասարդության շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական պարապմունքների նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորման և զարգացման հետ, ֆիզկուլտուրային-մարզական ակտիվության վրա ներգործող մանկավարժական միջոցների որոնումն ու մշակումը: Այդ ուղղությունների հիմքում պետք է լինի անձի ֆիզկուլտուրային-մարզական կրթվածության աստիճանի բարձրացումը և ֆիզիկական ակտիվության հետ կապված ազգային ավանդութների ու ծեսերի մասին իրազեկումը: Առողջ վարքագծի ձևավորման խնդիրներին [130] և առողջագիտության ֆիզիոլոգիական հիմնահարցերին[131] անդրադարձել են նաև հայ հետազոտողները:

Սույն խնդիրների լուծման համար հարկավոր են մանկավարժական նոր մոտեցումներ, որոնք հիմնված են հրատապ կամ շարունակական տեղեկատվական ներգործության լայնորեն օգտագործման վրա: Նման ներգործությունները պետք է նախատեսեն, առաջին հերթին, գրագիտության նախնական մակարդակի բարձրացում և, երկրորդ հերթին, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ վերաբերմունքի փոփոխություն՝ հիմնված առաջինի վրա:

2.1. Ֆիզիկական դաստիարակության և վալեոլոգիայի հարաբերակցությունը

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տեսությունն ու մեթոդիկան, սպորտային գիտությունները (սպորտային բժշկությունը, սպորտի հոգեբանությունը, սպորտային մանկավարժությունը, սպորտի ֆիզիոլոգիան ու կենսաքիմիան և այլն) վկայում են տվյալ բնագավառի գիտական իմացության բազմակողմանիության մասին: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ գիտական տեղեկություններն

[130] Տե՛ս ***Նասիլյան Տ. Մ.*** Առողջ վարքագծի ձևավորման խնդիրը որպես ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման միջոց, «Մանկավարժական միտք» հանդես, 2015, էջ 153-156:

[131] Տե՛ս ***Մինասյան Ս. Մ.*** Առողջագիտություն, Դասագիրք: Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2008, 376 էջ:

առնչվում են ոչ միայն մարդու օրգանիզմի կառուցվածքի և գործառույթների փոփոխությունների վալեոլոգիական և բժշկակենսաբանական հիմքերին, այլև բնութագրում, սահմանում են ինչպես հենց իրենց, այնպես էլ ընդհանրապես ամբողջ հասարակության սոցիալական, հոգեբանական և շատ մեծ չափով տնտեսական կարգավիճակը: Հասարակական-քաղաքական և սոցիալ-տնտեսական ժամանակակից փոխակերպումները, ցավոք սրտի, մատնանշում են այն փաստը, որ դրանց հիմնագույնի վրա՝ Հայաստանում ուսանողական սպորտի և երիտասարդների ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում դրական միտումներ չեն նկատվում: Վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրայի պարտադիր և ավանդական ձևերը (ուսումնական հաստատություններում և սպորտային կամավորական միություններում պարապմունքները) փոխարինվում են այնպիսի տարբեր ներամուծություններով, ինչպիսիք են՝ շեյպինգը, ջրային աերոբիկան, բոդիբիլդինգը և այլն: Չնսեմացնելով վերջիններիս կարևորությունը, անհրաժեշտ է ընդգծել բուհերում երիտասարդների ներդաշնակ դաստիարակության գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների դերի նշանակալիության ապացուցված լինելը:

Հայտնի է, որ առողջական վիճակի վրա ազդում են ոչ այնքան ժառանգական, որքան բնակության միջավայրի և ռիսկի վարքային գործոնները: Հենց կենսակերպն է շատ բանով որոշում բնակչության ինչպես հիվանդացությունը, այնպես էլ մահացությունը: Յու. Պ. Լիսիցինի բնորոշմամբ՝ կենսակերպը համալիր հասկացություն է, որը ներառում է վարքի անհատական ձևերը, առօրյա կյանքում, ինչպես նաև աշխատանքում և մշակութային սովորություններում՝ այս կամ այն սոցիալտնտեսական կացութաձևին բնորոշ ակիտվությունն ու բոլոր հնարավորությունների իրականացումը[132]: Այս առումով բնակչության առանձնահատուկ խումբ են կազմում երիտասարդ ուսանողները, ովքեր ունեն իրենց կենսակերպի տարբերությունները, իրենց արժեքները, դիրքորոշումներն ու վարքի չափանմուշները: Այս խումբը բնութագրվում է մի կողմից վարքային ռիսկերի բարձր տարածվածությամբ,

[132] Տե՛ս ***Лисицын Ю. П.*** Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов, М., 2002, 510 с.

իսկ մյուս կողմից՝ առողջ կենսակերպի (ԱԿ) հանդեպ կայուն դիրքորոշման բացակայությամբ[133]:

Երևան քաղաքի համալսարանների 1200 ուսանողների կենսակերպի բժշկական և սոցիալական տեսակետները դուրս բերելու նպատակով ավելի վաղ անցկացված հետազոտությունը հաստատեց, որ նրանց մեծ մասի մոտ ԱԿ համապատասխան դիրքորոշումները ձևավորված չեն և ֆիզիկական դաստիարակության պահանջները վերջիններս չեն կատարում[134]: Այդ ամենի պատճառները տարատեսակ են և, առաջին հերթին, դա ընդհանրապես առողջ կենսակերպի ու նրա առանձին բաղադրամասերի նշանակության մասին ուսանողների անբավարար տեղեկացվածությունն է ինչպես ներկայումս լավ ինքնազգացողություն ունենալու, այնպես էլ ապագայում իրենց կենսական ուղու հաջող իրականացման համար:

Հարկ է նշել, որ բնակչության առողջացման ճանապարհին առանցքային հանգամանք պետք է լինեն ԱԿ հիմնական սկզբունքների ուսուցանումը և աճող սերնդի բժշկական գրագիտության բարձրացումը: Առողջության մշակույթի ձևավորմանը, այսինքն առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերում կրթական և տեղեկատվական կոմպետենտության աստիճանի բարձրացմանը կարելի է հասնել առողջության և առողջ կենսակերպի մասին ուսումնական ծրագրերն ընդլայնելու, ուսումնական հաստատություններում հատուկ «առողջության մթնոլորտ» ստեղծելու եղանակով երիտասարդ սերնդի մոտ առողջության մոտիվացիոն-վարքային դիրքորոշումներ մշակելու դեպքում: Ակնհայտ է, որ առաջադրված խնդրի լավագույն արդյունքը հատուկ շեշտադրումներով թեմաների ընտրության տարբերակված մոտեցման ժամանակ պահանջում է ԱԿ հենց այն տեսակետները, որոնք, ըստ

---

[133] Տե՛ս ***Агаджанян Н. А., Миннибаев Т. Ш., Северин А. Е., Ермакова Н. В., Кузнецова Л. Ю., Силаев А. А.*** Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария, 2005, № 3, с. 48-52; ***Миннибаев Т. Ш., Кузнецова Л. М.*** Концептуальные основы проблемы формирования культуры здоровья у студенческой молодежи // Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, М., 2006, с. 114.

[134] Տե՛ս ***Маркарян А. Г., Григорян А. Л.*** Предмет «валеология» как средство оздоровления подрастающего поколения / Международная научно-практическая конференция научно-издательский центр "Социосфера CZ", Прага, 2013, с. 22-25.

անցկացված հետազոտության տվյալների՝ բոլորից շատ չեն կատարվել ուսանողների շրջանում:

Այս նպատակով 2012-2013 ուսումնական տարում Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարանի (ՀՌՀ) կրթական ծրագրում ներմուծվեց «Վալեոլոգիա» առարկան (տե՛ս հավելված 1), որը համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ կենսակերպի ամբիոնի աշխատակիցների կողմից երկու կիսամյակի ընթացքում սեմինար պարապմունքների ձևով դասավանդվել է առաջին կուրսի բոլոր ուսանողների համար: Վալեոլոգիան համալիր, ամբողջացնող գիտություն է, որը հենվում է բժշկության, ֆիզիոլոգիայի, հիգիենայի, մանկավարժության, հոգեբանության և այլ գիտակարգերի վրա: Այն գիտություն է առողջության մասին, որն ուսումնասիրում է վերջինիս դրսևորումները, օրինաչափությունները, ձևավորման կառուցակարգերը, ամրապնդումն ու պահպանումը: Ներդրված առարկայի հիմնական խնդիրը կայանում էր աճող սերնդի շրջանում ռիսկային գործոնների նվազեցմանն ու հաղթահարմանը, առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանն ուղղված գործունեություն ձևավորելու մեջ: Ուսումնական ծրագրում ներառվեցին նպատակահարմար սննդակարգի, ճարպակալության կանխարգելման, սննդատեսակների պատրաստման անվտանգության, ֆիզիկական ակտիվության, անձնային և հասարակական հիգիենայի, ինչպես նաև ազատ ժամանակը տնօրինելու հիմունքներին նվիրված թեմաների կառույցահատվածներ: Քննարկվել են սթրեսային իրադրությունների հաղթահարմանը, բնական և սոցիալական պայմաններին մարդկանց հարմարմանը, վարքի վատ սովորություններից խուսափելու և հոգեմարմնական նորմալ առողջություն պահպանելու միջոցներին նվիրված թեմաներ: Տվյալ տարիքային խմբի համար հատկապես կարևորվում է մարդու վարքի և սեռական առողջության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռբերումը:

«Վալեոլոգիա» առարկայի դասավանդման որակն ու արդյունավետությունը գնահատելու համար համալսարանի ուսանողների շրջանում անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում: Հարցարանը կազմված էր 13 հարցից, որոնք ուղղված էին բացահայտելու տվյալ առարկայի կարևորությունը, պարզելու լսարանային ուսուցման պայմաններում վերջինիս դասավանդման որակն ու նպատակահարմար մեթոդները:

Հետազոտությունը հիմնված էր պարապմունքների վերաբերյալ սուբյեկտիվ կարծիքների վրա: Յուրաքանչյուր մասնակցի բացատրվել է հետազոտության նպատակն ու կամավոր մասնակցության սկզբունքը, ձեռք բերվել բանավոր համաձայնությունը: Ստացված տվյալների վիճակագրական մշակումն անցկացվել է «SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16,0 for Windows» համակարգչային ծրագրի օգնությամբ:

Հետազոտությանը պատահական ընտրազատման մեթոդով մասնակցել են համալսարանի 4՝ տնտեսագիտության և բիզնեսի (45,5 %), հումանիտար գիտությունների (34,8 %), մեդիայի, գովազդի և կինոյի (10,6 %), իրավունքի և քաղաքագիտության (9,1 %) ինստիտուտների առաջին կուրսի 66 ուսանողներ: Հարցված ուսանողներից 20-ը (30,3 %) եղել են արական, 46-ը (69,7 %)՝ իգական սեռի անձինք: Հարցվածների տարիքը փոփոխակվել է 17-ից մինչև 20 տարեկան, միջին տարիքը կազմել է 18 տարեկան. Հարցվողների ճնշող մեծամասնությունը եղել են մայրաքաղաքի բնակիչներ (72,7 %), իսկ մնացածը՝ Հայաստանի մարզերից (22,7 %) և այլ քաղաքներից եկածներ (4,5%):

Հարցման ընդհանրացված արդյունքները ցույց տվեցին, որ հարցված ուսանողների կեսը (50,0 %) դասընթացի կարևորությունը գնահատում է միջին, 28 ուսանող (42,4 %)՝ բարձր, և 5 ուսանողի (7,6 %) այդ առարկան առանձնապես չի հետաքրքրել: Բացի այդ, ուսանողների կեսից ավելին (62,1 %) նշել են, որ տվյալ դասընթացն արդյունավետ է վարքի դրական փոփոխությունների համար: Անցած դասընթացի արդյունքում ուսանողների ¼-ի մոտ (27,3 %) այս կամ այն ձևով հաջողվել է փոխել առկա սովորությունները և առողջության պահպանման ու ամրապնդման, մասնավորապես՝ առողջ սնվելու, վատ սովորություններից ձերբազատվելու և ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու հարցերում նոր պատկերացումներ ու դիրքորոշումներ ձևավորել: Սոցիոլոգիական հարցման ժամանակ ուսանողներին առաջարկվել է գնահատել իրենց իսկ ձեռք բերած գիտելիքները և պատասխանների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հարցվածների մոտավորապես կեսը (56,1 %) գնահատել է լավ, 13,6 %-ը՝ գերազանց, 30,3 %-ը՝ բավարար: Հարկավոր է նշել, որ հարցված ուսանողների կեսից ավելին (68,2 %) համարում են, որ ձեռք բերված գիտելիքները

կարող են կիրառել գործնականում, իսկ 9,1 %-ը բացասական պատասխան են տվել: Դասավանդման որակի վերաբերյալ հարցերի պատասխանների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հարցված ուսանողների գրեթե կեսը (48,5 %) դասավանդման մեթոդները գնահատում են լավ, 28,8 %-ը՝ գերազանց, 12,1 %-ը՝ բավարար և 3,0 %-ը՝ վատ: Ուսումնական պայմանները գնահատելիս պարզվել է, որ ուսանողների 43,9 %-ը դրանք գնահատել է լավ, 27,3 %-ը՝ դրանք համարել է բավարար, իսկ 12,1 %-ը՝ վատ: Ուսանողների մեկնաբանությունների և առաջարկությունների շարքում առավել հաճախ ընդգծվել են դասերի անցկացման վայրը փոփոխելու, դասավանդման պայմանները բարելավելու և պարապմունքների տևողությունը ավելացնելու առաջարկները: Առաջարկված բոլոր հարցերի կապակցությամբ ստացված ուսանողների կարծիքը, նրանց սեռից կախված՝ չի տարբերվել:

Փորձնական-փորձարարական աշխատանքի հաջրոդ փուլը (2013-2014 ուս. տարի) նախատեսում էր ծրագրի մեջ ներմուծել ազգային շարժախաղերի գործնական պարապմունքներ: Այս կամ այն շարժախաղերն ընտրելիս և դրանց կիրառումը հիմնավորելիս առանձին-առանձին գնահատվել է յուրաքանչյուր խաղի գործառական դերն ու ձևավորող նշանակությունը: Տեսական վերլուծությունը բացահայտեց խաղերի տարբեր դասակարգումներ՝ ըստ դրանց որոշակի տարբերիչ նախանշանների: Ընդ որում, հաշվի ենք առել նաև սեռատարիքային տեսակետը, ելնելով ուսանողների հետաքրքրություններից և հասանելիության տեսակետից: Մեր տեսակետից, այս խաղերի՝ իբրև զուգակցվող միջոցների ներմուծումն ուղղված է ինչպես երիտասարդության ֆիզիկական որակների կատարելագործմանը, այնպես էլ ազգային և անձնային նույնականության զարգացմանը:

Այսպես, օրինակ՝ Վ. Բդոյանը[135] առանձնացրել է ազգային շարժախաղերի վեց հիմնական խմբեր. շրջանաձև համակարգով կատարվող շարժողական գործողություններով խաղեր, արգելքների հաղթահարմամբ և տարբեր հերթափոխերով խաղեր, գնդակով և առարկաներով խաղեր, խառը և ռազմական-կիրառական խաղեր: Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական ծրագրում ազգային շարժախաղերի տարրեր ներմուծելուց հետո անցկացվել է ուսանողների

[135] Տե՛ս ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1-3…

հարցում, որի ընթացքում գնահատվել է այդ լրացումների, հավելումների ընկալումը և դրանց ազդեցության հոգեբանամանկավարժական առանձնահատկությունները: Պատասխանների աստիճանակարգումը հնարավորություն ընձեռեց դուրս բերել մի շարք օրինաչափություններ, և մասնավորաբար, առաջին հերթին, ազգային խաղերի դրական հուզական երանգը, երկրորդ հերթին՝ շարժողական գործողությունների տարատեսակությունը և երրորդ հերթին՝ նմանատիպ միջոցառումներին մասնակցելու ճանաչողական բաղադրիչը: Հետևաբար, կարելի է եզրահանգել, որ բուհական կրթության համակարգում ֆիզիկական դաստիարակության ազգային ձևերի զուգակցումը ավանդականների հետ ունի բազմագործառական բնույթ և, մասնավորապես, արող է նպաստել՝ երիտասարդ տղաների և աղջիկների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավմանը, ազգային մշակութային առանձնահատկությունների հիման վրա ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից համակարգի հումանիզացիային, սոցիալապես կարևոր արժեքների ներդրմանը և ազգային ավանդույթների պահպանմանը:

Այսպիսով, վերլուծելով առաջին կուրսի ուսանողների հետ անցկացված հարցման արդյունքները, կարելի է եզրահանգել, որ «Վալեոլոգիա» առարկան զգալի հետաքրքրություն է առաջ բերել ուսանողության շրջանում, իսկ այդ դասընթացի պարապմունքների անցկացումը թույլ տվեց ճշգրտել ուսանողների համար առավել այժմեական ու հետաքրքրական թեմաները: Հարցման արդյունքները ցույց տվեցին, որ տվյալ առարկայի ուսումնասիրումը առանձնապես կարևոր է և անհրաժեշտ է հատկապես երիտասարդ մասնագետներին, իսկ դասավանդման որակը բավարար մակարդակի վրա է: Հաշվի առնելով հարցման արդյունքները անհրաժեշտ է հավատարիմ մնալ և զարգացնել այս առարկայի ուսումնական ծրագիրը՝ հատուկ ուշադրություն դարձնելով հմտությունների ձեռքբերմանը:

Ամփոփելով, կարող ենք եզրահանգել, որ «Վալեոլոգիա» գիտակարգի ուսումնական դասընթացն ավանդելիս կարող է օգտագործվել վերջինիս ներդրման՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործնական պարապմունքների հետ զուգակցված, ժամանակակից նորարարական տեխնոլոգիան: Ընդհանուր առմամբ՝ ծրագիրը պետք է կողմնորոշված լինի պարապողների առողջական վիճակին, ապահովի տեսության և

պրակտիկայի արդյունավետ համակցություն, ինչպես նաև կառուցման ավելի անհատականացված մոտեցում: Այսպիսով, ուսանողների և երիտասարդների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի առավել հեռանկարային ձևերը, ֆիզիկական առողջության բարձր մակարդակի ձևավորումն ընդհանրապես սովորողների բոլոր խմբերի հետ տարվող անհատականացված աշխատանք է, որը կատարվում է որակյալ մանկավարժական կադրերի կողմից և ապահովվում համապատասխան մշտական բժշկական սպասարկմամբ, ինչպես նաև ժամանակակից բարձրորակ մարզական սարքավորումներով ու հագեցվածությամբ: Դիտարկված խնդիրների լուծման մեկ այլ կարևոր բաղադրիչ է ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտներում դասավանդող կադրերի պատրաստությունն ու վերապատրաստությունը՝ ուղղված ինչպես վալեոլոգիայի, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի ազգային ձևերի բնագավառի գիտելիքների որակին, որը թույլ կտա ժամանակակից միտումների և իրական պայմանների համապատասխան՝ կատարելագործել աշխատանքի մեթոդները:

2.2. Ուսանողի համարժեք ֆիզիկական ակտիվությունն ու առողջ կենսակերպը պայմանավորող մանկավարժահոգեբանական բաղադրիչները

Մարդկային հասարակության պատմության տարբեր շրջաններում հետաքրքրությունների, պահանջմունքների և հատուկ գիտելիքների հիմնահարցը միշտ էլ զբաղեցրել է տարբեր գիտությունների ներկայացուցիչներին: Այդ խնդրին առանձնահատուկ ուշադրություն են դարձրել հատկապես ֆրանսիական փիլիսոփաներ՝ Հելվեցիուսը, Հոլբախը, Դիդրոն, տարբեր ժամանակների

մանկավարժներն ու հոգեբանները[136]: Նրանք գտնում էին, որ հետաքրքրություններն ու գիտելիքները հանդիսանում են մարդու վարքը խթանող ուժեր:

Մարդու մասին տարբեր գիտություններում «պահանջմունք» բառն ունեցել է բազմազան մեկնություններ: Ըստ Յու. Պ. Ֆրոլովի (1997)[137], պահանջմունքը դիտվում է որպես մի վիճակ, որը պայմանավորված է մարդու օրգանիզմի նորմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ պահանջներով, շարժումների կուլտուրայի, շարժումների կարիքների անբավարարվածությամբ: Մանկավարժական և հոգեբանական բառարարաննում պահանջմունքը բնորոշվում է որպես անհատի գիտակցության մեջ ինչ-որ կարիքի արտացոլում, մարդկային գործունեության ներքին խթանիչ, որն ունի և՛ սուբյեկտիվ, և՛ օբյեկտիվ բնույթ[138]:

Ըստ Ս. Զանյուկի (2002)[139], պահանջմունքը մի վիճակ է, որում ինչ-որ բանի պակասություն է զգացվում, և օրգանիզմը ձգտում է հավասարակշռել, փոխհատուցել: Դա ներքին լարվածությունն է, որ շարժունակ է դարձնում օրգանիզմը, մարդուն, և մղում է ակտիվության՝ բավարարելու, ստանալու այն, ինչն անհրաժեշտ է տվյալ օրգանիզմի նորմալ գործունեությանը հստակ ուղղություն տալու համար: Պահանջմունքը պետք է գտնի իր օբյեկտն ու առարկան, որոնք և կկարողանան բավարարել այն: Օրինակ՝ ինքնուրույն ընտրել, համակցել ֆիզիկական վարժությունները, ճիշտ կատարել դրանք, բեռնվածությունը բաշխել մատչելի ձևով և այլն: Ցանկացած պահանջմունք կոնկրետանում է մեկ կամ մի քանի առարկաներում[140]: Օրինակ՝ մարդը ցանկանում է լինել առողջ, գեղեցիկ քայլել և վազել, ունենալ ներդաշնակ մարմնակազմություն և այլն:

---

[136] Տե՛ս ***Մանուկյան Ս. Պ.*** Մանկավարժություն, Եր.: «Զանգակ», 2002, 512 էջ: ***Մախչանյան Հ. Մ., Մանուկյան Ա. Ս.*** Մանկավարժության ընդհանուր հիմունքները, Եր.: ԵՊՀ, 1997, 220 էջ: ***Выготский Л. С.*** Собр. соч., В 6-ти т., Т. 1., М.: Педагогика, 1982, 487 с.; ***Грабал В.*** Некоторые проблемы мотивации учебной деятельности учащихся // Вопросы психологии: 1987, № 1, с. 56-60.; ***Коменский Я. А.*** Избранные педагогические сочинения в двух томах / Под ред. А. И. Пискунова, М.: Изд-во «Педагогика», 1982.; ***Сухомлинский В. А.*** Проблемы воспитания всесторонне развитой личности // История педагогики в России, М.: Просвещение, 1999. 485 с.

[137] Տե՛ս Психология подростка: Хрестоматия / Сост. Ю. П. Фролов, М.: Российское педагогическое агентство, 1997, 526 с.

[138] Տե՛ս Педагогический словарь: В 2 тт. / Гл. ред. И. А. Каиров, М.: Изд-во Академии пед. наук, 1960, Т. 1., 774 с.

[139] Տե՛ս ***Занюк С.*** Психология мотивации / С. Занюк, К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002, 352 с.

[140] Տե՛ս ***Леонтьев А. Н.*** Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев, М.: Политическая литература, 1975, 304 с.

Հայտնի է, որ անձի հետաքրքրություններն ու գիտելիքները մշակվում են հասարակական մտքի զարգացման ընթացքում՝ հատուկ պատճառները բնորոշելու, բնութագրելու համար, որի արդյունքում կյանքի զանազան բնագավառներում տեղի են ունենում փոփոխություններ, որոնք էլ հանդես են գալիս որպես մասսայական գործունեության պատճառներ: Դրա համար էլ միջավայրի հետ կապից դուրս եղած ուսուցման ու դաստիարակության հետ չեն կարող զարգանալ անձի ո՛չ հետաքրքրությունները և ո՛չ էլ գիտելիքները[141]:

Ավելի լայն առումով՝ պահանջմունքների վերաբերյալ միջազգային գիտական գրականության մեջ գոյություն ունեն մի շարք տեսություններ[142]: Օրինակ՝ ներքին հավասարակշռության ձգտումը կամ հոմեոսթազի տեսությունը: Այդ տեսության համաձայն, պահանջմունքը նշանակում է շեղում ներքին հավասարակշռությունից, որը և հանգեցնում է ներքին լարվածության: Օրինակ, թթվածնի անբավարարության դեպքում՝ քաղցը, ջերմաստիճանի տատանումները և այլն: Պահանջմունքների բնութագրման, պարզաբանման հարցերում առանձնակի ուշադրության է արժանի Կ. Հոդշտեյնի տեսությունը, որը հիմնվելով գլխուղեղի ախտաբանական ուսումնասիրության վրա, հավաստում է, որ ձգտումը դեպի հոմեոսթազը օրգանիզմի նորմալ կենսագործունեության բնութագիրը չէ. այն չի բնութագրում առողջ օրգանիզմը: Պահանջմունքների վերաբերյալ իր յուրահատուկ կաղապարատիպն է առաջարկում Ա. Մասլոուն[143], ըստ որի՝ պահանջմունքները դիտվում են որպես անձի զարգացման ընթացքից կախյալ ինչ-որ բան: Լեհ գիտնականները նշում են, որ պահանջմունքները բավարարելու համար յուրաքանչյուր անհատի մոտ ձևավորվում են միջոցների անհատական փաթեթներ՝ կախված նրա անհատական առանձնահատկություններից և միջավայրից[144]: Պահանջմունքը մի յուրահատուկ հիմնարար հոգեկան երևույթ է, որը բնորոշում է բազմաթիվ բնական, սոցիալական և հոգեբանական երևույթների գործընթացների պատճառահետևանքային կապերը: Դրա հետևանքով էլ անձի ներքին

---

[141] Տե՛ս ***Մախչանյան Հ. Մ.*** Մանկավարժական մտորումներ, Եր.: Լույս, 1991: ***Низамов Р. А.*** Активизация учебной деятельности учащихся / Р. А. Низамов, Казань: Татар. кн. изд-во, 1989, 62 с.; ***Половникова Н. А.*** Система воспитания познавательных сил школьников / Н. А. Половникова, Казань: КГПИ, 1975, 100 с.

[142] Տե՛ս ***Занюк С.*** Психология мотивации...

[143] Տե՛ս ***Маслоу А.*** Мотивация и личность, 3-е изд. / Пер. с англ., СПб.: Питер, 2009, 352 с.

[144] Տե՛ս ***Обуховский К.*** Психология влечений человека. Пер. с польск., М.: Прогресс, 1972, 248 с.

պահանջմունքները, նրա ձգտումներն ու զգացմունքները, մեծ չափով, ավելին՝ հիմնավորապես, անձին մղում են որևէ, օրինակ՝ ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության:

Այսպես, մարդն զբաղվում է ֆիզիկական կուլտուրայով՝ իր հետաքրքրություններին համապատասխան կատարելով ֆիզիկական վարժություններ: Այդ հետաքրքրությունները համարվում են ինքնաբերական պատահական շարժումներ, որոնք իրենց արտացոլումն են գտնում ֆիզիկական ուժի գործադրման և բնական պահանջմունքների կատարման մեջ: Արդպիսով, մարդը կատարում է հատուկ մարմնաշարժական գործունեություն, որի արդյունքը, նյութափոխանակության գործընթացների ակտիվացման ձևով, օգտագործում է իբրև ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական գործունեության, մկանների ամրապնդման միջոցներ[145]:

Կատարելով ֆիզիկական կուլտուրայի առարկայական գործողություն՝ մարդը միաժամանակ նյութականացնում է այդ կառուցվածքը, կարևորում նրա իրական գոյությունը և ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքները՝ դրանք իրացնելով իր պահանջմունքներին և հետաքրքրություններին համապատասխան:

Ամերիկյան հոգեբան Ա. Մասլոուն (2009)[146] գիտական շրջանառության մեջ դրեց մարդկային պահանջմունքների՝ իր դասակարգումը, որը պայմանականորեն տարանջատված է հինգ մակարդակների: Առաջինում ներառված են ֆիզիկական և ֆիզիոլոգիական պահանջմունքները (քաղց, շնչառություն, սեռազգացություն և այլն), երկրորդում միավորված են ֆիզիկական և ֆիզիոլոգիական բնույթ ունեցող, անձի անվտանգությունն ապահովող պահանջմունքները, ինչպես նաև դիմակայությունից խուսափելու ձգտումը, երրորդ մակարդակը մարդկանց հետ հաղորդակցվելու պահանջն է, չորրորդը՝ անձի ինքնահաստատման, ինքնարտահայտման պահանջմունքը, որն արտահայտվում է այլ անձանց կողմից մարդու գործողությունների գնահատմամբ, և հինգերորդ մակարդակը արտահայտվում է ինքնադրսևորմամբ՝ սեղծագործական գործընթացում: Միաժամանակ հասկանալի է, որ պահանջմունքները չափազանց դժվար են ենթարկվում անմիջական գրանցման, մանավանդ արդի

[145] Տե՛ս ***Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И.*** Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие, М.: Советский спорт, 1996, 592 с.

[146] Տե՛ս ***Маслоу А.*** Мотивация и личность…

շրջանում, երբ զգալի տեղաշարժեր են տեղի ունենում սոցիալտնտեսական նոր պայմանների և վերակառուցման առկայությամբ: Ուստի՝ հետազոտողները պետք է ընտրեն մարդկանց պահանջմունքների և հետաքրքրությունների ուսումնասիրման համար անհրաժեշտ, ժամանակակից պահանջներին առավել համահունչ ձևեր, միջոցներ ու մեթոդներ: Պահանջմունքների հետ սերտորեն կապված է նաև այնպիսի սոցիալական եզրույթ, ինչպիսին «հետաքրքրությունն» է: Հետաքրքրությունները համարվում են մարդկային գործունեության կարևոր խթանիչներ, որոնք մշակվել են հասարակական մտքի զարգացման ընթացքում՝ նպատակ ունենալով նշելու սոցիալական գործունեության այն հստակ պատճառները, որոնցով պայմանավորված կյանքի տարբեր բնագավառներում տեղի են ունենում փոփոխություններ:

Այդ պատճառով էլ շրջապատող միջավայրի հետ կապից, մարդկային գործունեությունից դուրս հետաքրքրությունները չեն կարող զարգանալ: Մասնագետների մի ստվար խումբ գտնում է, որ մարդու հետաքրքրությունները համարվում են անհատի ձևավորման արդյունք, ուղեկցում են նրան զարգացման ողջ ընթացքում և համագործակցում նրա հետ[147]:

Հոգեբանամանկավարժական գրականության մեջ առկա են «հետաքրքրություն» հասկացության բազմաթիվ սահմանումներ: Այսպես, հետաքրքրությունը բնորոշվում է որպես ճանաչողական պահանջմունքների դրսևորման ձև, որն ապահովում է անհատի ուղղվածությունը դեպի գործունեության հստակ գիտակցումը [148] : Մեկ այլ սկզբնաղբյուրում[149], ճանաչողական, ուսումնական հետաքրքրությունը բնութագրվում է որպես մարդու ընտրանքային ուղղվածություն դեպի այս կամ այն գիտելիքների յուրացումը. գիտելիքներ, որոնք կարևոր նշանակություն ունեն գործունեության հստակ կենսագործման համար: Հետաքրքրությունները տարբերվում են իրենց առարկայական ուղղվածությամբ (օրինակ՝ դեպի սպորտը, տեխնիկան, գեղանակարը), լայնությամբ,

---

[147] Տե՛ս ***Божович Е. Д.*** Особенности усвоения учебного материала школьниками / Е. Д. Божович, М. К. Гумматова, В. Е. Сосина // Советская педагогика, 1988, № 10, с. 41-45.; ***Волков К. Н.*** Психологи о педагогических проблемах, М.: Просвещение, 1981, 128 с.; ***Щукина Г. И.*** Роль деятельности в учебном процессе / Г. И. Щукина, М.: Просвещение, 1986, 144 с.

[148] Տե՛ս Краткий психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского, М.: Политиздат, 1985, 431 с.

[149] Տե՛ս Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад, М.: Большая Российская энциклопедия, 2002, 528 с.

ծավալով, խորությամբ, ուժով և կայունությամբ[150]: Հետաքրքրության կայունությունը դրսևորվում է նրա՝ լարվածությամբ և տևական ժամանակ պահպանվելով: Կասկած չկա, որ հետաքրքրության կայունության մասին է վկայում դժվարությունների հաղթահարումը այս կամ այն գործունեության (օրինակ՝ ուսումնական, աշխատանքային, ֆիզկուլտուրային, մարզական և այլն) իրականացման ընթացքում:

Ընդհանրացնելով՝ կարելի է ամփոփել, որ «հետաքրքրություն» հասկացությունն արտահայտում է մարդու վերաբերմունքը շրջապատող աշխարհի, այնպիսի վիճակների նկատմամբ, որոնք տվյալ հետաքրքրության կենսագործման համար ունեն որոշակի նշանակություն: Հատկապես հետաքրքրությունների առկայությունն արտացոլում է անձի սուբյեկտիվ (ներանձնական) ներգրավումը գործունեության տարբեր բնագավառներում, որը և կազմակերպում է մարդու՝ էական կարևորություն ունեցող կողմնորոշման համակարգը սոցիալական գործունեության մեջ:

Բնակչության պահանջմունքներից և հետաքրքրություններից են ֆիզկուլտուրային-մարզական հետաքրքրություններն ու պահանջմունքները, որոնց համատեքստում էլ հենց հասկացվում են մարդկանց գիտակցված ցանկություններն ու պահանջները, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառներում ունեցած հավակնությունները: Վերջիններս կարող են և չիրագործվել, բայց երբ իրագործվում են, այս դեպքում արդեն տարբերվում են կանոնավորության և երկարատևության չափանիշներով, հետաքրքրություններին հասնելու արդյունքների մակարդակով:

Ֆիզիկական վարժությունների և սպորտային պարապմունքներին հետ կապված բնակչության տարբեր հետաքրքրությունների և պահանջմունքների ուսումնասիրման հարցերին նվիրվել են բազմաթիվ աշխատանքներ[151]:

---

[150] Տե՛ս Краткий педагогический словарь пропагандиста / Под общ. ред. М. И. Кондакова, А. С. Вишнякова, 2-е изд., доп. и дораб, М.: Политиздат, 1988, 367 с.

[151] Տե՛ս ***Գրիգորյան Յու. Գ., Թումանյան Է. Գ.*** Ուսանողների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի հանդեպ, 28-րդ հանրապետական Գ. Մ. կոնֆերանսի թեզիսներ, Եր., 2001, 15 էջ: ***Здравомыслов А. Г.*** Потребности. Интересы. Ценности, М.: Политиздат, 1986, 223 с.; ***Волков И. П.*** Акмеология на службе здоровья спортсменов // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., (материалы конгр.) / СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, СПб., 2003, Т. 2, с. 15-16.; ***Волков И. П., Пономарев Н. И.*** О роли свободного времени для решения задач физического воспитания // Теория и практика физ. культуры, 1963, № 7, с. 42-46.; ***Жолдак В. И.*** Социологические аспекты здорового образа жизни // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1996, с. 63-77.

Պահանջմունքների խնդրի բարդությունը, դրանք՝ գիտելիքների տարբեր բնագավառներին վերագրելը, հետազոտական մոտեցումների յուրահատկությունները դեռևս թույլ չեն տալիս, ըստ ամենայնի, և բազմակողմանիորեն բացահայտելու դրանց (հետաքրքրությունների ու պահանջմունքների) մի շարք էական կողմերը: Այս հանգամանքը առավել բարդանում է, երբ փորձ է արվում բնորոշել տեսական գիտելիքների՝ բնակչության տարբեր խավերի ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրությունների ու պահանջմունքների վրա, ունեցած ազդեցության աստիճանը: Դասագրքերում նշվում է, որ գործնական առումով վերջիններս ունեն չափազանց կարևոր նշանակություն[152], քանի որ ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրերը հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառավարման լծակներ, իսկ նրանց բովանդակությունը կազմող մարզաձևերը և ֆիզիկական վարժությունների տարրերը համարվում են հետաքրքրությունների ու պահանջմունքների կենսագործման մանկավարժական կարևորագույն միջոցներ: Ֆիզկուլտուրային-մարզական պահանջմունքների և հետաքրքրությունների ուսումնասիրությունները հնարավորություն տվեցին մասնագետներին՝ բնորոշելու նաև ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ աշխատավորության ունեցած վերաբերմունքի մակարդակը [153] , բացահայտելով ֆիզկուլտուրային-մարզական շարժման մեջ բնակչության ընդգրկվածության աստիճանը [154] , ճշտելու բնակչության առողջ ապրելակերպի կազմակերպման յուրահատկությունները[155]:

Ա. Ս. Թավրիզյանի (1999) հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ հայ կանանց մասնակցությունը կամ հրաժարումը ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեությանը,

---

[152] Տե՛ս ***Матвеев Л. П.*** Теория и методика физической культуры...; ***Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.*** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов, М.: «Академия», 2000.

[153] Տե՛ս ***Уваров В. Н.*** Современные проблемы управления физической культурой и спортом, Алма-Ата, 1979, с. 3-92.; ***Щербаков А. И.*** Проблемы профессиональной подготовки студентов педагогических вузов и университетов, М.: Академия педагогических наук, 1976, с. 23-25.; ***Якубовская А. Р.*** Методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями у трудящихся: автореф. дис. канд. пед. наук, М., 1982, 24 с.

[154] Տե՛ս ***Виноградов П. А.*** Физическая культура и спорт в развитом социалистическом обществе, М.: Знание, 1980, 47 с.; ***Содцатов А. Д.*** О проблемах управления и развития физической культуры и спорта в РСФСР // Теория и практика физической культуры, 1976, N 8, с. 71-72.

[155] Տե՛ս ***Акбашев Т.*** Всеобщая валеограмотность: шаг первый: формирование у школьников здорового образа жизни // Народное образование, 1995, № 5, с. 107-112.; ***Трещева О. Л.*** Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры, 2000, № 10, с. 29-34.

պայմանավորված է մի շարք գործոնների՝ ազգային հատկանիշի, սոցիալական միջավայրի, բնակության վայրի, ընտանիքում եղած երեխաների թվի և այլն, համաժամանակյա ներգործությամբ: Քաղաքակիրթ երկրներում միջնակարգ դպրոցների սովորողների գրեթե 2/3-ը՝ 63.7 %-ը, քոլեջների ուսանողության 37.6 %-ը և չափահաս բնակչության 14 %-ը կանոնավոր ձևով զբաղվում են բարձր ինտեսիվություն ունեցող ֆիզիկական գործունեությամբ[156]: Ռուսաստանում ուսանողների մոտ 50 %-ը զբաղվում է ֆիզիկական վարժություններով շաբաթական ընդամենը 2-3 ժամ, այն դեպքում, երբ ուսանողության 45 %-ը ընդհանրապես չի զբաղվում ֆիզիկական կուլտուրայով[157]: Ինչ վերաբերում է մեր հանրապետությանը, ապա մեր հաշվարկներով ֆիզկուլտուրային-մարզական շարժման մեջ ընդգրկված է ընդհանուր բնակչության ոչ ավելի, քան 3-6 %-ը: Միաժամանակ հարկ է նշել, որ ուսումնական հաստատություններն են հանդիսանում այն առանցքային հենքը, որի վրա կարելի է հաջողությամբ իրականացնել ֆիզկուլտուրային մարզական պարապմունքներին կանոնավոր ձևով ներգրավելու քաղաքականություն, ձևավորել հատուկ գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում: Հատկապես սովորողների կյանքի դպրոցական շրջանում է ընդլայնվում նրանց կուլտուրական մտահորիզոնը, ձևավորվում նրանց հետաքրքրություններն ու պահաջմունքները, մասնագիտական ուղղվածությունը, որը հետագայում իր արտացոլումն է գտնում մասնագիտության ընտրության մեջ: Հարկ է նշել, որ ֆիզկուլտուրային գործունեությունն ունի սոցիալական բնույթ: Դա մարդկանց սոցիալական ակտիվությունն է, որն ուղղված է ինքն իրեն, ֆիզիկական, հոգեբանական, ի վերջո, անձի սոցիալական էության վերափոխմանը[158]: Հեղինակները ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրան մարդու համար ընդհանուր կուլտուրային իրական միջավայր դառնում է այն դեպքում, երբ նա սկսում է վերջինիս նվաճումները գիտակցորեն օգտագործել՝ իր գնահատմանը,

---

[156] Տե՛ս Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General was released on July 11, U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996.

[157] Տե՛ս ***Дзюбалов А. В.*** Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Дзюбалов, М., 1991, 23 с.

[158] Տե՛ս ***Приходько В. В.*** Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): автореф. дис. д-ра пед. наук / В. В. Приходько, М., 1992, 47 с., ***Неверкович С. Д.*** Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров: автореф. дис. д-ра пед. наук / С. Д. Неверкович, М., 1988, 31 с.

արժևորմանը, նպատակներին, պահանջմունքներին և հետաքրքրություններին համապատասխան:

Ենթադրվում է, որ ֆիզկուլտուրային գործունեության ընթացքում անձը հասկանում է ֆիզիկական կուլտուրայի չափանմուշների, օրինակելի տարաբնույթ նորմերի առկայությունն ու յուրահատկությունները և դրանց՝ առավել արդյունավետ օգտագործման հնարավորությունները:

Այստեղ յուրաքանչյուր անհատի համար հատկապես մեծ է ֆիզկուլտուրային ակտիվության մանկավարժական դերը: Վ. Ի. Ստոլյարովը (1998)[159] բազմիցս ընդգծել է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի երևույթի (բացառիկության) սոցիալական հիմքերը և զարգացրել իր՝ մասսայական մշակույթային-սպորտային նոր շարժման «Սպարտիան» հայեցակարգը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման ընթացքում հասարակության պահանջմունքները դրսևորվում են ոչ այլ կերպ, քան ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրությունների միջոցով: Ֆիզկուլտուրային-մարզական հետաքրքրությունները, ինչպես հայտնի է, օբյեկտիվորեն պայմանավորված են հասարակական իրավիճակով և ձևավորվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում՝ մարդու պրակտիկ գործունեության ազդեցությամբ[160]:

Այսպես, ըստ Ս. Ա. Կիպպերմանի տվյալների, տեղեկատվության ազդեցությամբ սովորող դեռահասների՝ միայն 42 %-ի մոտ են ծավալվել ֆիզկուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքները, ինչը արտահայտվում է նրանում, որ սովորողներն սկսում են ավելի լուրջ կողմնորոշվել տարբեր մարզաձևերում, ստանալ տեղեկություններ արտասահմանյան սպորտի, առաջատար մարզիկների մարզումների, օրգանիզմի վրա

---

[159] Տե՛ս ***Столяров В. И.*** Спартианские игры – новая гуманистически ориентированная модель спорта в его интеграции с искусством // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. четвертый, М.: Гуманитарный Центр «СпАрт», РГАФК, 1998, с. 54-279.

[160] Տե՛ս ***Переверзин И. И.*** Общественные и личные спортивные интересы, их учет и сочетание при планировании развития физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1971, № I., с. 10-12.; ***Столяров В. И.*** Социология физической культуры и спорта (основные проблемы, новые подходы и концепции), Часть I., Объекты исследования социологии физической культуры и спорта: Учебное пособие, М.: Российская академия образования, РГАФК, 1998, 124 с.; ***Кузин В. В.*** Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России // Теория и практика физической культуры, 1996, № 9, с. 55-57.; ***Цветков А. А.*** Влияние некоторых социальных факторов на развитие физической культуры и спорта среди машиностроителей, Автореф. дисс. канд. пед. наук, Л., ГДОИФК, 1976, 20 с.

ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության մասին: Այստեղից էլ, մեծ չափով, արդարացվում է սովորողների կողմից ներկայացվող՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ֆիզկուլտուրային-մարզական թեմաներով զրույցներ անցկացնելու պահանջը [161] : Բնական է, որ վերջիններս ունեն կարևոր նշանակություն՝ համապատասխան գիտելիքների ձեռքբերման և կայուն հետաքրքրությունների ձևավորման համար:

Առկա հետազոտությունների տվյալները[162] հնարավորություն են տալիս նաև եզրակացնելու, որ էական գործոններից մեկը, որով բնութագրվում է բնակչության վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ, սեռի և տարիքի, կրթության մակարդակի, սոցիալական դրության հետ մեկտեղ, հանդիսանում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հարցերին վերաբերվող գիտելիքների առկայությունը, նրանց խորությունն ու ամբողջականությունը: Տվյալներ կան նաև այն մասին, որ այս բնագավառում ֆիզիկական ակտիվության և գիտելիքների ձևավորման գործում մեծ դեր են խաղում ընտանեկան կյանքի դրվածքը, ընկերների, բարեկամների ու ծնողների անձնական օրինակը[163]: Համապատասխան հետաքրքրություններն ու նրանց հետ կապված գիտելիքները ստեղծվում են զանազան գործոնների ազդեցությամբ և կարող են ունենալ տարբեր բովանդակություն, խորություն, ուղղվածություն և կայունություն: Այս փաստերը հաստատվել են մի շարք հեղինակների կողմից, ովքեր գտնում են, որ ճանաչողական պահանջմունքը գիտակցված, խորքային դրդապատճառ է: Ճանաչողական հետաքրքրությունը չի հանդիսանում ինչ-որ արտաքին, ուսուցման համար լրացուցիչ մի բան, այլ

[161] Տե՛ս ***Станкин М. И.*** Психолого-педагогические основы физического воспитания: пособ. для учителя / М. И. Станкин, М.: Просвещение, 1987, 224 с.

[162] Տե՛ս ***Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И.*** Основы физической культуры и здорового образа жизни...; ***Серова Н. Б.*** Улучшение физического здоровья детей средствами физической культуры в городском оздоровительном лагере / Физическая культура, 2004, № 4, с. 10-13.

[163] Տե՛ս ***Рубачевский В. П.*** Роль массового спорта в формировании активной жизненной позиции рабочих производственного коллектива // Теория и практика физической культуры, 1982, № 8, с. 37-38.; ***Пономарев Н. И.*** Социальные функции физической культуры и спорта, М: «ФиС», 1974, 308 с.

ընդհակառակն, այն օժանդակում է կոնկրետ բնագավառում գիտելիքների զարգացմանը[164]:

Հետևապես, հետաքրքրության և որոշակի գիտելիքների առկայությունը հանդիսանում է ուսումնական գործունեության հաջող ընթացքի գլխավոր պայմանը և նրա ճիշտ կազմակերպման երաշխիքը: Դպրոցականների մոտ հետաքրքրության բացակայությունը համարվում է լուրջ թերությունների ցուցանիշ՝ ուսուցման և գիտելիքների յուրացման կազմակերպման գործում[165]:

Վ. Բ. Բոնդարևսկու (1985) [166] կարծիքով գիտելիքների նկատմամբ հետաքրքրությունն ունի լայն և նեղ նշանակություններ: Լայն առումով, հետաքրքրությունն անհատի նպատակաուղղվածությունն է՝ կապված գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների լայն շրջանակների ուսումնասիրման հետ: Նեղ առումով, գիտելիքների նկատմամբ հետաքրքրությունը դեռահասի նպատակաուղղվածությունն է՝ կապված դպրոցում ուսումնասիրվող ամբողջ գիտելիքների յուրացման հետ: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ յուրաքանչյուր առարկայի ուսուցիչ հենց իր ավանդած առարկայի տեսանկյունից է զարգացնում սանի հետաքրքրությունը և գիտելիքները (օրինակ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները):

Կասկածից վեր է, որ, որքան խորը և բազմակողմանիորեն է ուսուցիչը մոտենում տվյալ խնդրի լուծմանը, այնքան ավելի հաջող է նա կարողանում լուծել հետաքրքրությունների և գիտելիքների աշխուժացման հարցերը՝ հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրով նախատեսված հարակից դասընթացների ուսումնասիրման ընթացքում:

---

[164] Տե՛ս ***Բայսի Ա. Ա.*** Սովորողների ճանաչողական պահանջմունքները և նրանց ձևավորման ուղիները, Եր.: «Լույս» հրատ., 1982, 72 էջ: ***Божович Е. Д.*** Особенности усвоения учебного материала школьниками...; ***Гальперин П. Я.*** Методы обучения и умственное развитие ребенка, М., 1985.; ***Розенберг Н. М.*** Использование научной терминологии в школьных учебниках // Проблемы школьного учебника: сб. науч. тр., М.: Просвещение, 1978, Вып. 6, с. 73-84.; ***Бондаренко С. М.*** Почему детям трудно учиться? / С. М. Бондаренко, М.: Знание, 1975, 64 с.

[165] Տե՛ս ***Щукина Г. И.*** Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Учеб. пособие, М.: Просвещение, 1979, 160 с.; ***Вартанян М. С.*** Педагогические условия формирования познавательных интересов у подростков (на материале биологических наук и физической культуры), Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01, Ер., 1992, 22 с.

[166] Տե՛ս Воспитание интереса к знаниям и потребности к самообразованию: книга для учителя / В. Б. Бондаревский, М.: Просвещение, 1985, 144 с.

Որոշակի ծավալի գիտական սկզբնաղբյուրների ուսումնասիրման և ընդհանրացման հիմքի վրա հնարավորություն է ընձեռվում՝ արտահայտելու մի շարք նկատառումներ: Առաջին՝ ֆիզիկական կատարելագործման ընթացքում պահանջմունքի ձևավորման գործընթացի վրա խոշոր ազդեցություն է թողնում կենսաբանական և սոցիալական պահանջմունքների միջև մարդու կողմից տարվող պայքարը. լինել օգտակար ընտանիքին, հասարակությանը և այլն: Երկրորդ՝ գոյություն ունեն մի խումբ պահանջմունքներ, որոնք, ինքնին, այս կամ այն չափով բավարարվում են ֆիզկուլտուրային պարապմունքների ընթացքում՝ կոնկրետ ուսումնական հաստատություններում կամ ինքնուրույն մարզվելիս: Ակնհայտ է, որ, որքան ուժեղ են զարգացած այդ պահանջմունքները, այնքան խորը և կայուն են ֆիկուլտուրային-մարզական պարապմունքների պահանջմունքները: Երրորդ՝ պարզվում է, որ շարժողական ակտիվության անբավարարության զգացումը սերտորեն կապված է անձի մասնագիտական գործունեության բնույթի հետ: Եվ, վերջապես, չորրորդ՝ քաղաքացիների պահանջմունքների և հետաքրքրությունների դրսևորման նախադրյալների հիմնական դրդապատճառները ոչ բավարար տեսական գիտելիքներն են, որոնք որ պետք է լրացվեն:

Այդ իմաստով էլ սպորտի տարբեր ձևերին և ֆիզիկական վարժություններին ներգրավելու հիմնական՝ տեխնիկայի ուսուցման, շարժողական պատրաստականության բարելավման, անձի ձևավորման և այլ, խնդիրների հետ մեկտեղ պետք է նաև կարևորել այդ բնագավառի գիտելիքների համակարգի յուրացումը:

Կրթությունը բոլոր ժամանակների համար էլ համարվում է սոցիալական կյանքի կարևորագույն բնագավառներից մեկը: Այն համակարգված գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների յուրացման գործընթացն ու արդյունքն է: Հետևաբար, կրթությունը մարդուն կոնկրետ, այդ թվում նաև ֆիզկուլտուրային և մարզական, գործունեության նախապատրաստելու անհրաժեշտ պայման է[167]: Հատուկ մանկավարժական գրականության մեջ գոյություն ունեն «կրթություն», «գիտելիք»

[167] Տե՛ս ***Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Եր.: Պարբերական, 1997, 168 էջ: ***Чесноков Н. Н., Лагутин А. Б.*** Всероссийская олимпиада школьников по предмету "Физическая культура" / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков // Физическая культура в школе, 2008, № 1, с. 41-44.

հասկացությունների բազմաթիվ մեկնություններ [168] : Հեղինակների կարծիքով կրթությունը համարվում է հատուկ գիտելիքների ուսուցման և յուրացման արդյունք: Կրթված է համարվում այն անձը, ով տիրապետում է որոշակի ծավալի համակարգված գիտելիքների, կարողանում է մտածել տրամաբանված, առանձնացնել պատճառներն ու հետևանքները, կատարել անհրաժեշտ եզրակացություններ ու ընդհանրացումներ: Մեր կարծիքով, այն օրինաչափ է նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի համար:

Կրթության կազմակերպումը պետք է սկսել հիմնախնդրի լուծումից. ի՞նչ սովորեցնել և ի՞նչ սովորել, ինչպե՞ս սովորեցնել և ինչպե՞ս սովորել, ի՞նչ սովորեցնել առաջին հերթին, ինչպիսի՞ն պետք է լինի գիտելիքների յուրացման հաջորդականությունը և այլ հարցեր: Բավական է հիշել, որ դեռևս 25 տարի առաջ «ЮНЕСКО»-ի գերագույն վեհաժողովի 10-րդ նստաշրջանում որոշվեց գրագետ համարել բոլոր այն երկրներին, որոնց բնակիչները կարողանում են հասկանալով կարդալ և գրել իրենց առօրյա կյանքի մասին համառոտ շարադրություն: Ըստ Ս. Ի. Օժեգովի (1989), գրագետ է համարվում այն անձը, ով կարողանում է գրել և կարդալ, տիրապետում է տվյալ բնագավառին վերաբերող անհրաժեշտ գիտելիքներին[169], իսկ կրթված՝ նա, ով ունի բազմակողմանի գիտելիքներ կոնկրետ բնագավառի (օրինակ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի) մասին[170]:

«Գրագիտությունը» բնորոշվում է որպես բնակչության կուլտուրական մակարդակի կարևորագույն ցուցանիշներից մեկը [171] : Այն երկրներում, որոնց բնակչությունը հասել է համատարած գրագիտության, օգտագործվում է «կրթվածություն» հասկացությունը:

Գիտելիքների բնույթի գիտական ըմբռնումը և հասարակական կյանքում դրանց խաղացած դերը ձևավորվել են աստիճանաբար: Հիշյալ հասկացությունն այսօր ուսումնասիրվում է մի շարք գիտությունների (մանկավարժական, հոգեբանական,

---

[168] Տե՛ս ***Մախչանյան Հ. Մ., Մանուկյան Ա. Ս.*** Մանկավարժության ընդհանուր հիմունքները...: ***Մանուկյան Ս. Պ.*** Մանկավարժություն...

[169] ***Ожегов С. И.*** Словарь русского языка // Под ред. Н. Ю. Шведовой, 20-е издание, стереотипное, М.: «русский язык», 1989, с. 128.

[170] Տե՛ս նույն տեղում, էջ 382:

[171] Педагогическая энциклопедия. Т. 1, А-Е, Под. ред. И. А. Каирова, Ф. Н. Петрова, М.: «Советская энциклопедия», 1964, с. 610.

փիլիսոփայական) կողմից: Ընդ որում՝ մի դեպքում գիտելիքների տեսության և գործնականում դրանց կիրառության հարցերն մշակվել են առավել լայն, մյուս դեպքում՝ զգալիորեն նեղ ընդգրկմամբ:

Մարդու անհատականության ձևավորման բարդ ու բազմակողմանի գործընթացում առանձնահատուկ դեր է հատկացվում ֆիզիկական կրթությանը[172]: Այն ստեղծում է տեսական գիտելիքների հիմքը, առողջության հիմքը, որը նախադրյալներ է ստեղծում մարդու կուլտուրայի այլ կողմերի զարգացման համր: Ֆիզկուլտուրային գրագիտությունը և կրթվածությունը ապահովում են ուսումնաճանաչողական գործընթացի արդյունավետության ներքին ներդաշնակությունը, փոխադարձ կապը սոցիալ-տնտեսական և էկոլոգիական (բնապահպանական) բարդ իրադրության պայմաններում, օժանդակում են՝ կուտակելու գիտելիքներ [173] : Ֆիզիկական դաստիարակության արդյունք է հանդիսանում մարդու ֆիզիկական կուլտուրան[174]: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կատարվում է նաև տեսական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացում ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական պատրաստության բնագավառում: Հաշվի առնելով գերխնդրի կարևորությունը՝ նշենք նաև մի քանի հետազոտություններ, որոնցով որոշվում է բնակչության ֆիզկուլտուրային գրագիտությունը՝ անկախ սեռից, տարիքից, սոցիալական խմբից[175]:

---

[172] Տե՛ս ***Лесгафт П. Ф.*** Собрание педагогических сочинений / Ред. коллегия: проф. Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др., Т. 2: Ч. 2, Руководство по физическому образованию детей шк. возраста, М.: «ФиС», 1952, 383 с.

[173] Տե՛ս ***Олияр В. И., Быков В. С.*** Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // Теория и практика физической культуры, 2002, № 1, с. 11-15.

[174] Տե՛ս ***Бальсевич В. К.*** Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, Киев: Здоровье, 1987, 223 с.; ***Бальсевич В. К.*** Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1, с. 24-25.

[175] Տե՛ս ***Виноградов П. А.*** Физическая культура и спорт в России в преддверии XXI века: (проблемы и опыт) / П. А. Виноградов, И. И. Столов, А. Л. Душанин, М. - Красноярск, 1999, 292 с.; ***Гончаров Ю. С.*** Культурологический подход в системе повышения квалификации учителей физической культуры / Ю. С. Гончаров, Г. Н. Мешалкина // Матер. Всерос. науч. практич. конф., СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998, с. 33-34.; ***Лях В. И.*** Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1, с. 5-10.; ***Лубышева Л. И.*** Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева, М., 1992, 58 с.

Բարձր դասարանների սովորողների ազատ ժամանակի ռեժիմով տարվող ֆիզկուլտուրային աշխատանքի կազմակերպման հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ դրա արդյունավետությունն ուղղակիորեն կախված է ֆիզկուլտուրայի և սպորտի համակարգված պարապմունքների վերաբերյալ սովորողների ունեցած գիտելիքների մակարդակից և հետաքրքրություններից: Այսպես, հարցվողների մեծ մասը պարապմունքների նկատմամբ հանդես է բերել ցուցադրական հետաքրքրություն[176]:

Հարկ է նշել, որ վերջին տարիներին մեր հանրապետությունում նկատվում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում բնակչության կրթվածության մակարդակի կտրուկ անկում: Նույնիսկ տիտղոսավոր մարզիկները չեն կարողանում ըստ ամենայնի մեկնաբանել, ներկայացնել իրենց իմացածը: Մյուս կողմից էլ ուրախալի է, որ Օլիմպիական հերթափոխի հանրապետական ուսումնարանում, հատուկ ուշադրություն է դարձվում սովորողների՝ ոչ միայն հանրակրթական, այլև՝ ֆիզկուլտուրային-մարզական գրագիտության մակարդակի ապահովման վրա: Կարևոր է նշել նաև այն փաստը, որ ընդհանուր կրթության համակարգում ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացն ունի վճռորոշ ուղղվածություն, որն ապահովում է ֆիզիկական դաստիարակությունը նույն համակարգի բոլոր օղակներում [177] : «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասընթացը լիովին համապատասխանում է մարդու ընդհանուր կրթության բոլոր բնագավառներին: Սակայն տեսական գրագիտության մակարդակը, հատկապես սովորող երիտասարդության շրջանում, բարձրանալու միտում ունի: Գործնականում անբավարար են օգտագործվում եղած մշակումները[178]: Միաժամանակ, ԱՊՀ առանձին երկրներում, վերջին տարիներին ի հայտ են եկել մի շարք լուրջ մեթոդական նյութեր ու առաջարկություններ: Այսպես, Ա. Վ. Լոտոնենկոյի (1998)[179] աշխատության մեջ տրված են ֆիզիկական ինքնակատարելագործման և համակարգված պարապմունքների գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ գիտելիքների

---

[176] Տե՛ս ***Щербаков Е. П.*** Исследование интереса к спорту у школьников (4–10 кл.) и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации: автореф. дис. канд. пед. наук / Е. П. Щербаков, М., 1970, 17 с.

[177] Տե՛ս ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները, Եր.: «Լույս» հրատ., 1987, 240 էջ:

[178] Տե՛ս ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Եր.: «Լույս» հրատ., 1991, 169 էջ:

[179] Տե՛ս ***Лотоненко А. В.*** Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. докт. пед. наук / А. В. Лотоненко, Воронеж, 1998, 400 с.

յուրացման կոնկրետ պայմանները: Վ. Վ. Պյատկովը (1999)[180] առաջարկում է ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ներմուծել տեսական և գործնական գիտելիքների կրթական համակարգ՝ նպատակ ունենալով իմաստավորելու ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի և առողջ ապրելակերպի կազմակերպման էությունը:

Բերված տվյալները թելադրում են այդ հիմնախնդրի ուսումնասիրման, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում սովորող երիտասարդության կրթվածության մակարդակի բարձրացմանն ուղղված կոնկրետ հանձնարարականների ու մշակումների անհրաժեշտությունը:

XX հարյուրամյակի երկրորդ կեսը նշանավորվեց հասարակական կյանքի և մարդկանց գիտակցության վրա սպորտի ազդեցության ուժեղացման զգալի միտումներով, որոնց մեջ առաջնային են՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ազդեցության ուժեղացումը մարդկանց գործունեության հիմնական ձևերի վրա, ինչպես նաև կրթական, տնտեսական և մշակութային էական ազդեցության ուժեղացումը թե՛ անհատի դաստիարակության ու համայնացման, և թե՛ ապրելակերպի ձևավորման վրա: Այսպիսով, առկա սկզբնաղբյուրների վերլուծությունը հնարավորություն տվեց մեզ՝ բացահայտելու ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում գիտելիքների ձեռքբերմանը նպաստող գործնականում գոյություն ունեցող ազդեցության միջոցները:

Հայտնի է, որ տարբեր երկրներում գոյություն ունեն հատուկ ծրագրեր, որոնք ներառում են՝ ֆիզիկական պատրաստության գիտելիքների հիմունքներ, ֆիզիոլոգիական գիտելիքներ, ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների անվտանգության կանոններ, առաջին բժշկական օգնություն և այլն: Արվել են փորձեր՝ մշակելու կոնկրետ միջոցառումներ՝ կապված ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի իրազեկման ու տարածման, մեթոդական և բժշկական ապահովման, ֆինանսավորման կենտրոնացման ուղիների և կարգավորման հետ[181]:

---

[180] Տե՛ս ***Пятков В. В.*** Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (На материале пед. вузов): дис. канд. пед. наук / В. В. Пятков, Сургут, 1999, 184 с.

[181] Տե՛ս ***Филиппов С. С.*** Управление физической культурой: Учеб. пособие. СПб., ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996, 78 с.; ***Берзин А. А., Давыдченков В. А.*** Анализ физкультурно-спортивных материалов газеты «Советская Россия» // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тез. докл. науч. конф., Часть 1, Таллинн, 1985, с. 68-69.;

Ամբողջությամբ վերցրած, բնակչության տարբեր շերտերի ֆիզկուլտուրային կրթության ապահովման գործում հաջողվել է բնորոշել երեք հիմնական ուղղություններ. 1) իրազեկում, 2) տարածում՝ մասսայական տեղեկատվության միջոցների օգտագործմամբ (ռադիո, հեռուստատեսություն, մամուլ) և 3) տեսական պատրաստության հատուկ համակարգի կազմակերպում: Մի շարք մասնագետների կարծիքով ֆիզկուլտուրային շարժման մեջ մասսայական իրազեկման միջոցների համակարգը ներառում է մի քանի հիմնական ուղղություններ.

- որքան հնարավոր է մեծ թվով մարդկանց ներգրավումն անմիջական ֆիզկուլտուրային մարզական գործունեության մեջ,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքներին կանոնավոր մասնակցելու պահանջմունքի ձևավորումը լայն զանգվածների շրջանում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի՝ որպես անձի ապրելակերպի բաղկացուցիչ մասի, իրազեկումը:

Արտասահմանյան երկրների առողջարարական ծրագրերում առանձնահատուկ նշանակություն և կարևորություն են տրվում դպրոցներում, քոլեջներում, բուհերում տարվող իրազեկիչ քարոզչական աշխատանքներին՝ նպատակ ունենալով ձեռք բերելու կոնկրետ գիտելիքներ[182]: Նաև գոյություն ունի կարծիք, թե գիտելիքների ձեռքբերման և նրանց փոխանցման ամենահամոզիչ, հավաստի աղբյուրներից մեկը համարվում է ավանդույթը, քանի որ հատկապես նրանում են կուտակվում մարդկային իմաստությունն ու դարերի փորձը:

Արդյո՞ք դա նշանակում է, որ, նրանք, ովքեր անտեսում են ավանդական պատկերացումները, կարող են համարվել հոգեպես թերարժեք մարդ կամ հիմար, թե՞ ավանդույթների հիմնական դրույթները պետք է ընդունել անփոփոխ ձևով: Կարևորն այն է, որ ավանդույթը պահպանում է դարերով կուտակված թե՛ իմաստությունը, թե՛

Виноградов П. А. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры: Дис. д-ра пед. наук в виде науч. докл., 1991, 66 с.

[182] Տե՛ս ***Сейранов С. Г.*** Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рыночной экономике: Автореф. дис. д-ра пед. наук, СПб., 1995, 46 с.; ***Седов А. В., Виноградов П. А.*** Теоретические основы пропаганды физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры, 1983, № 11, с. 8-11.; ***Сальников В. А.*** Индивидуализация в системе физкультурного образования: Сб. науч. тр., Омск: СибГАФК, 1996, с. 3-7.; ***Приходько В. В.*** Педагогические основы физкультурного образования студентов...

հիմարությունը: Որոշ հեղինակների կարծիքով՝ ավանդույթը կարելի է պատկերացնել իբրև հասարակության ձեղնահարկ, ուր խցկված են մոլորությունների բոլոր տեսակները, սակայն կարևորը՝ սեփական նախնիների սխալները չկրկնելն է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում կրթվածության շատ կարևոր ուղղություն և միջոց է հատուկ կազմակերպված տեսական պատրաստությունը, որի տակ պետք է հասկանալ գիտելիքների այնպիսի համակարգ, որը կենտրոնացվել, միատեղվել է մասնագիտացված գիտական դասընթացներում, ձևավորվել՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման միջավայրում: Տեսական պատրաստությունը ենթադրում է նաև բնագիտական, հումանիտար դասընթացների գիտելիքների համակարգ, որը կապված է ֆիզիկուլտուրային-մարզական պրակտիկայի ապահովման ճանաչողության հետ, մտավոր կարողությունների ու ունակությունների համակարգ, որը տանում է դեպի համոզմունքների ձևավորում և ճանաչում, ինչպես նաև ընդունակությունների զարգացում՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների ընթացքում[183]:

Նշանավոր մասնագետները[184] մատնանշում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմքում ընկած է մի գործունեություն, որը նպատակամղված է մարդու մարմնի սոցիալական վերափոխմանը, նրա ֆիզիկական վիճակի բարելավմանն ու տեսական հատուկ գիտելիքների յուրացմանը, և ներառում է նաև սոցիալապես ձևավորված միջոցներ ու կառուցակարգեր, գործունեության արդյունքներ, հետաքրքրություններ և պահանջմունքներ: Ուստի՝ միանգամայն պատահական չէ, որ հեղինակները [185] կարևորում են մարդկանց տեսական պատրաստությունը՝ նպատակ ունենալով

---

[183] Տե՛ս ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Եր.: «Լույս» հրատ., 1988, 104 էջ: ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Սպորտային պատրաստության հիմունքները...: ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին...

[184] Տե՛ս ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին...: ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли "Физическая культура и спорт" // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры: Сб. науч. тр., М.: Спорт Ака-дем Пресс, 2001.; ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2005, № 5, с. 12-15.

[185] Տե՛ս ***Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն...: ***Մելքումյան Ա. Գ.*** Հայաստանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վիճակի գնահատականը ու զարգացման առաջնահերթ ուղղությունները, Հանրապետական 28-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Եր.: ՖԿՀՊԻ, 2001, 46 էջ: ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе...

կազմելու նրանց առողջ ապրելակերպը, ակտիվացնելու շարժողական պատրաստականությունը, ներգրավելու ֆիզկուլտուրային և մարզական պարապմունքներին: Մանկահասակ յուրաքանչյուր բնակչի, որպես առանձին հիմնական խմբի անդամի՝ անձնավորության և ամբողջության արժեքավոր գերակայություն կազմող նախանմուշի մշակման ընթացքում առանձնացվում են մտավոր արժեքները, որոնց մեջ ընդգրկվում են նաև առողջ ապրելակերպի կազմակերպման համար անհրաժեշտ ընդհանուր և հատուկ գիտելիքները:

Մ. Ի. Պոլյակովը (1994) [186] առաջարկում է կրթական ուղղվածությամբ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի վարման մի շարք տարբերակներ, որոնց հիմքում ընկած են տեսական գիտելիքները և դրանց գործնական կիրառությունը՝ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության կազմակերպման ընթացքում:

Ռուսաստանի Դաշնության[187] և Հայաստանի Հանրապետության[188] սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում նախատեսվել են հատուկ բաժիններ՝ հանրակրթական դպրոցի բոլոր դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայից տեսական գիտելիքներ ձեռք բերելու նպատակով:

Տեսական պատրաստության ծավալը նախատեսում է գիտելիքներ մարդու, շրջապատող միջավայրի, հասարակության, հիգիենիկ գիտելիքների, օրվա ռեժիմի, ֆիզկուլտուրային եզրաբանության մասին: Հատկապես այս հարցերն են, որ արժանիորեն դարձել են հետագա, առավել խորը և հատուկ փորձարարական ուսումնասիրության առարկա:

Արդի ժամանակաշրջանում, Հայաստանի Հանրապետության սոցիալ-տնտեսական և քաղաքական վերափոխումների պայմաններում, առանձնահատուկ նշանակություն են ստանում անձի հոգևոր ու ֆիզիկական առողջությանը, առողջ

---

[186] Տե՛ս ***Поляков М. И.*** Индивидуализация контроля / М. И. Поляков // Физ. культура в школе, 1994, № 1, с. 22-28.

[187] Տե՛ս ***Матвеев Л. П.*** Общая теория спорта / Л. П. Матвеев, М.: 4-й филиал Воениздата, 1997, 304 с.; Образование и здоровье. Сб. науч. ст. / Ред. В. И. Загвязинский, В. М. Чимаров, Тюм. ГУ, Тюмень: Вектор Бук, 2005.

[188] Տե՛ս ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Գալստյան Ռ. Ա.*** «Ֆիզիկական դաստիարակություն» համալիր ծրագիր, 1-8 դասարաններ, Եր., Բարձրագույն դպրոց, 1997, 55 էջ: ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Մեհրաբյան Ա. Ռ.*** «Ֆիզիկական դաստիարակություն» համալիր ծրագիր, ավագ դպրոց, Եր., Բարձրագույն դպրոց, 2000, 23 էջ: ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Հայաստանի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ռացիոնալացման հիմնահարցերը, դոկտ. ատենախոս. սեղմագիր, Եր., 2001, 44 էջ:

ապրելակերպի ձևավորմանը վերաբերվող հարցերը: Վերջիններս, անկասկած, լուրջ օժանդակություն են՝ աճող սերնդին, ողջ բնակչությանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի համակարգված պարապմունքներին հաղորդակից դարձնելու համար:

Դեռևս շարունակում են ծանր մնալ սոցիալ-ժողովրդագրական իրավիճակը, բնակչության առողջական կայունության պայմանները և ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում առկա կրթվածության մակարդակը:

Պարզ է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի, որպես սոցիալական երևույթի, ներգործության հիմնական օբյեկտը համարվում է մարդը՝ իր ֆիզիկական վիճակով, առողջությամբ, հոգեկերտվածքով, հնարավորություններով, գիտելիքներով: Ուստի՝ ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրների գիտական մշակումն անմիջականորեն կապված է մարդու զարգացման խնդրի հետ: Մեծ ծավալի սկզբնաղբյուրների ուսումնասիրությունն ու դրանց վերլուծությունները թույլ են տալիս մեզ նշելու, որ նրանցից շատերում ուշադրություն է դարձվում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում գիտելիքների մակարդակի բարձրացման անհրաժեշտության վրա: Առաջարկվում են տեղեկատվական մոտեցումների օգտագործման, ՋԼՄ-ների, իրազեկման և մասսայականացման մի շարք տարբերակներ[189]:

Այսպիսով, իրազեկումը հանդիսանում է զանգվածային բնակչության գիտակցության վրա սոցիալ-մանկավարժական ներգործության կարևոր միջոց և ուղի: Նրա էությունը գաղափարների, գիտելիքների ժողովրդայնացման, լուսաբանման և տարածման մեջ է՝ հետապնդելով արժեքների ձևավորման, զարգացման և ամրապնդման, ինչպես նաև անձի կողմնորոշման ու նպատակասլացության միտումներ: Տվյալ դեպքում այն վերաբերվում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտին:

Այդ տեսանկյունից, գոյություն ունեցող մի քանի հետազոտություններ վկայում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պրոպագանդան (քարոզչությունը)

---

[189] Տե՛ս ***Жбанков О. В.*** Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе / О. В. Жбанков, Е. В. Соловьев // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 11, с. 51-53.; ***Кикнадзе Ю. В.*** Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни и физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. В. Кикнадзе, Тбилиси, 1990, 28 с.; ***Лотоненко А. В.*** Формирование физической культуры молодёжи: теория, методология, практика, М., 1999, 92 с.; ***Виноградов П. А.*** Основы физической культуры и здорового образа жизни. / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак, М.: Сов. спорт, 1996, 587 с.

նախատեսում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին հատուկ գիտելիքների տարածում՝ նպատակ ունենալով դրանք ներդնելու մարդկանց հասարակական և անհատական գիտակցության մեջ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորման, ինչպես նաև ֆիզիկական պարապմունքների վարժություններին անհատի և բնակչության տարբեր խավերի առողջ ապրելակերպի արմատավորման համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզում (պրոպագանդում) հասկացությամբ պետք է ենթադրել նաև տարբեր աշխատանքային և ուսումնական կոլեկտիվների նպատակաուղղված գործունեությունը՝ ներգրավելով զանգվածային տեղեկատվության միջոցներն ու հաղորդակցման համակարգերը: Իրազեկման և տարածման զանգվածային աշխատանքների արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե ինչ ծավալով ու խորությամբ է յուրացվել ներկայացված տեղեկատվությունը, որքանով են ավելացել ունկնդիրների գիտելիքները: Հետևաբար, այդ ամբողջ աշխատանքն իրենից ներկայացնում է մի հսկայական սոցիալ-մանկավարժական համակարգ, որը գրեթե ամբողջությամբ ընդգրկում է բնակչության լայն խավերի տեղեկատվական դաշտը և նպաստում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի՝ համապատասխան գիտելիքների յուրացմանը: Սակայն, ցավոք, դեռևս մեզ մոտ այդ համակարգը կամ չի օգտագործվում, կամ՝ օգտագործվում է մասամբ՝ առանձին աշխատանքային կոլեկտիվներում կամ ուսումնական հաստատություններում:

Մյուս կողմից՝ չնայած հետազոտական աշխատանքներում առանձին հաջողություններին, դեռևս ոչ բավարար չափով են ուսումնասիրվել սովորողների և չափահաս բնակչության՝ ֆիզկուլտուրային-մարզական պարապմունքների նկատմամբ հանրամատչելի մակարդակով վերաբերմունքի յուրահատկությունները և շարժընթացը, չեն սահմանվել վարքի կարգավորման վրա ազդող հիմնական՝ կենսաբանական, սոցիալական և մանկավարժական ներգործության, տեղեկատվության, իրազեկման, տարածման միջոցներով դրանք շտկելու հնարավորությունները: Հիմնավորված չեն նաև երիտասարդների շարժողական ակտիվության վրա ֆիզկուլտուրային-կրթական գիտելիքների, գրագիտության մակարդակի ազդեցության, ներգործության լծակները:

Միաժամանակ պետք է ընդունել, որ հատկապես, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում կրթվածությունը կարող է դառնալ օժանդակ միջոց՝ բնակչության լայն շերտերին ընդգրկելու ինքնուրույն պարապմունքներին:

Վերակառուցող զարգացման արդի փուլում Հայաստանի Հանրապետությունը վերապրում է շատ կարևոր, պատասխանատու մի շրջան: Առաջիկայում նախանշվում են շատ բարդ ու կարևոր խնդիրների լուծումներ: Այդ խնդիրների թվին են դասվում նաև երկրի բնակիչների առողջության ամրապնդումը, նրանց կյանքի տևողության երկարացումը, ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ ներգրավումը և, իհարկե, հանրապետության բնակչության տարբեր խավերի՝ ֆիզկուլտուրային-մարզական գրագիտության և կրթվածության մակարդակի բարձրացումը: Վերջինիս համատեքստում հասկանում ենք մարդու կուլտուրայի այնպիսի տարրեր, որոնք ներառում են որոշակի շարժողական կարողություններ ու հմտություններ և նրանց հետ կապված՝ գիտելիքներ, հետաքրքրություններ, պահանջմունքներ, էական նշանակություն ունեցող, արժեքավոր կողմնորոշումներ, վարքի կանոններ և նորմեր: Անհրաժեշտ է, որ մեր անկախ հանրապետության յուրաքանչյուր քաղաքացի կարողանա մանկուց խնամքով վերաբերվել իր առողջությանը, ֆիզիկական զարգացմանը, շարժողական պատրաստվածությանը: Իսկ դրա համար, բնականաբար, պահանջվում են գիտելիքներ յուրաքանչյուր անձի կողմից՝ սեփական օրգանիզմի վիճակին հետևելու, տիրապետելու առումով: Այդ բարդ, գործնական խնդրի արդյունավետ լուծման համար բավարար չեն սոսկ ներընբռնողական պատկերացումներն ու առօրեական, սովորական գիտելիքները[190]: Այստեղ անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի՝ հավաստի, գիտականորեն հիմնավորված գիտելիքների համակարգ: Նման գիտելիքներ հնարավոր է ձեռք բերել միայն հատուկ, նպատակաուղղված մանկավարժական ներգործության հիմքի վրա, որը, իր հերթին, կնպաստի հատկապես սովորող երիտասարդության ֆիզկուլտուրային-մարզական գրագիտության և կրթվածության մակարդակի

[190] Տե՛ս ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Հայաստանի ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային կրթվածության ձևավորման սոցիալ-մանկավարժական պայմանները, մանկ. գիտ. թեկ. ատենախոս. սեղմագիր, Եր., 2003, 22 էջ: ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները. Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Ա. Գրիգորյան. Եր.: ՀՌՀ հրատ., 2014, 53 էջ:

բարձրացմանը: Միաժամանակ հարկ է նշել, որ մեր երկրում այդ ուղղությամբ, մինչև այժմ, փոքրիշատե բացակայում են կարևոր, հիմնարար հետազոտությունները: Այսպիսով, արդի պայմաններում, մեր հանրապետությունում հասունացել է իրավիճակը, երբ անհրաժեշտ է ձեռնարկել արմատական միջոցառումներ՝ որակապես բարձրացնելու բնակչության գիտատնտեսական մակարդակը, բարելավելու առողջական վիճակը, ձևավորելու նոր, արժեքավոր կողմնորոշիչներ, հայրենասիրություն և քաղաքացիական բարձր մակարդակ:

2.3. Ազգային խաղերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում

«Խաղ» հասկացությունը կարևոր տեղ ունի մշակույթի համակարգում: Այդուհանդերձ այն պետք է դիտարկել ոչ միայն մշակութաբանական տեսանկյունից՝ իբրև կենսաբանական գործառույթ, այլև որպես մշակութային երևույթ[191]: Կա տեսակետ, որ խաղն ավելի հին է քան մշակույթը, քանի որ մշակույթը ենթադրում է մարդկային հասարակության առկայություն, մինչդեռ հայտնի է, որ կենդանիները խաղում են ճիշտ այնպես, ինչպես մարդիկ: Ի դեպ, խաղը գերազանցում է զուտ կենսաբանական կամ ֆիզիկական գործունեության սահմանները: Այն իմաստալից գործունեություն է. ամեն խաղ ինչ-որ բան նշանակում է և խաղի էության մեջ կարևորը ոչ նյութական տարրն է: Ոմանք խաղի սկզբնաղբյուրը և հիմքը համարում են ավելցուկային կենսական էներգիայի բեռնաթափումը: Այն բավարարում է լարվածությունը հանելու պահանջը: Ուրիշների կարծիքով՝ խաղալով, կենդանի էակը ենթարկվում է նմանակելու բնածին հակմանը:

Խաղը կա՛մ ինքնատիրապետման վարժանք է, կա՛մ նախապատրաստական վարժանք՝ կյանքի կողմից թելադրվող (առաջադրվող) լուրջ գործունեության համար:

---

[191] ***Պողոսյան Ս., Վեքիլյան Կ., Ղուկասյան Գ.*** Ազգային շարժախաղերը դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում // «Մանկավարժություն» գիտամեթոդական վերլուծական ամսագիր / Գլխ. խմբ. Մ. Մկրտչյան, Եր.: Տիգրան Մեծ, 2010, էջ 45:

Խաղը դիտում են նաև իբրև վնասակար ցանկություններից ազատվելու անվնաս ձև, կամ որպես միակողմանի գործունեության անհրաժեշտ լրացում, երբեմն նաև չիրագործված ցանկությունների բավարարում, կամ էլ անձնավորության ինքնապահպանում: Խաղը միշտ տեղի է ունենում հանուն մի որևէ բանի, այսինքն՝ ծառայում է ինչ-որ կենսաբանական նպատակի: Խաղն ունի ավելցուկային էներգիայից ազատվելու, բեռնվածության հաղթահարումից հետո՝ լիցքաթափվելու, կյանքի պահանջներին նախապատրաստվելու և չիրագործված ցանկությունները փոխհատուցելու դրդապատճառներ: Ըստ Յոհան Հայզինգայի՝ բնությունն իր զավակներին տվել է «Խաղը»՝ իրեն բնորոշ լարվածությամբ, հրճվանքով ու զվարճանքով[192]: Ինչպես արդեն նշեցինք, խաղ-իրողությունը տարածվում է ինչպես կենդանական աշխարհի, այնպես էլ մարդկային հասարակության վրա: Խաղի գոյությունը կապված չէ ո՛չ մշակութային մակարդակի, և ո՛չ էլ աշխարհայացքի հետ: Ինչպիսին խաղն է, այնպիսին էլ նրա էությունն է: Խաղի գոյությունը հնարավոր և հասկանալի է միայն ոգու ներթափանցմամբ: Խաղի գոյությունը շարունակաբար հաստատում է տիեզերքում մեր դրության վերտրամաբանական բնույթը: Եթե կենդանիները կարողանում են խաղալ, ուրեմն նրանք ավելին են, քան մեխանիզմները: Եթե մենք խաղում ենք, և գիտենք, որ խաղում ենք, ուրեմն մենք ավելին ենք, քան սոսկ բանական էակները. քանզի խաղն անբանական է[193]: Մշակույթում խաղը ներկա է «սովորական» կյանքից տարբերվող գործունեության մեջ: Խաղը գործունեության ձև է, սոցիալական գործառույթ: Մարդու հասարակական գործունեության կարևոր ձևերը ներհյուսված են խաղին: Հին հասարակությունները աշխարհի բարօրության երաշխիք ծառայող սրբազան արարողությունները՝ նվիրագործությունները, զոհաբերությունները, միստերիաները (գաղտնածիսությունները, միջնադարյան կրոնական դրամաները) կատարել են խաղով: Խաղի պարզունակ ձևերի հետ ի սկզբանե կապված են ուրախությունն ու գրավչությունը: Շարժման մեջ գտնվող մարմնի գեղեցկությունն իր առավելագույն արտահայտությունը գտնում է հենց խաղի մեջ: Զարգացած խաղաձևերում կա ռիթմ և ներդաշնակություն: Խաղը հարկադրված կամ առաջադրված չէ, այն «սովորական կամ իսկական» կյանքը չէ: Առօրյա կյանքից խաղն

[192] ***Հայզինգա Յ.*** Homo Ludens, Մշակույթի խաղային տարրի սահմանման փորձ, Եր., 2007, էջ 9:
[193] Տե՛ս նույն տեղում, էջ 10:

առանձնանում է գործողության տեղով և տևողությամբ, այսինքն այն իրականանում է ժամանակի և տևողության որոշակի սահմաններում: Մի անգամ խաղացվելով՝ այն մնում է հիշողության մեջ, ավանդվում և կրկնվում: Կրկնելությունը խաղի էական հատկություններից է: Յուրաքանչյուր խաղ տեղի է ունենում որոշակի խաղային տարածության մեջ: Մրցասպարեզը, խաղասենյակը, կախարդական շրջանը, տաճարը, բեմը և այլն, ըստ իրենց ձևի ու գործառույթի, խաղային տարածություններ են, այսինքն՝ առանձնացված, շրջափակված, սրբագործված տարածքներ, որտեղ գործում են արտասովոր, հատուկ կանոններ: Սրանք ժամանակավոր աշխարհներ են սովորականի ներսում, ուր կա կարգ ու կանոն: Անկատար աշխարհում և խառնաշփոթ կյանքում խաղը ստեղծում է ժամանակավոր սահմանափակ կատարելություն: Խաղին բնորոշ են լարվածությունը, հավասարակշռությունը, հերթագայումը, հակադրությունը, փոփոխակումը, սկզբնավորումն ու հանգուցալուծումը: Յուրաքանչյուր խաղ ունի իր կանոնները, որոնք էլ որոշում են, թե ինչը պետք է գործի խաղի համար, ինչը՝ ոչ: Առանձնացված ժամանակավոր «խաղի» ուրիշ լինելը և գաղտնիությունը արտահայտվում են վերազգեստավորման (վերակերպավորման) մեջ, որը ցույց է տալիս խաղի «անսովորությունը»: Վերակերպավորվածը կամ դիմակավորվածը խաղում է «ուրիշի» էությունը. նա դարձել է «ուրիշ» էություն: Խաղը ցուցադրում է պայքար հանուն ինչ-որ բանի, կամ էլ այն մի մրցություն է, թե ով կարող է ավելի լավ ցուցադրել ինչ-որ բան: Խաղի ձևային հատկանիշների մեջ կարևորը գործողությունների (լինի ֆիզիկական, թե երևակայական) տարածական առանձնացումն է սովորական կյանքից: Հենց առօրյա միջավայրից զատված տարածության ներսում է ընթանում խաղը, ինչպես նաև գործում խաղի կանոնները:

Խաղի տրամադրությունը բնույթով անկայուն է: Ցանկացած պահի «սովորական» կյանքը կարող է վերականգնել իր իրավունքները: «Սովորական» կյանքը կանգ է առնում, ճաշկերույթները, խրախճանքները շարունակվում են ամբողջ տոնի ընթացքում՝ սկզբից մինչև վերջ, հետևաբար տոնը և խաղը սերտ կապ ունեն: «Սովորական» կյանքից անջատվելը, արարողության գերակշռող ուրախ շեշտադրումը, ժամանակային և տարածական սահմանափակումները, միաժամանակ նաև իսկական ազատության զգացումը խիստ որոշակի են, և հենց սրանք են խաղի ու տոնի գլխավոր

գծերը: Այն, որ խաղը և տոնը փոխկապակցված են, ավելի լավ երևում է հատկապես պարի մեջ:

«Տոնակատարել» բառը՝ ընդհանրապես, նշանակում է տոնել սրբազան արարողությունը: Դեպի սրբավայրերը գնացող ժողովուրդը նախապատրաստվում է համատեղ նշել և միասնաբար արտահայտել իր ուրախությունը, նվիրագործությունը, զոհաբերությունները, միստերիաները, իսկ ծիսական մրցույթները ընդգրկվում են տոնի մեջ: Նույնիսկ երբ ծեսերը արյունալի են, սարսափեցնող, միևնույն է, այդ ամենը խաղարկվում է որպես տոն: Եվ քանի որ դիմակի մեջ մշտապես որոշակի խորհրդավորություն կա, ուստի դիմակավորվածին տեսնելն անգամ՝ անմիջապես դուրս է բերում «սովորական» կյանքի շրջանակից, տանում դեպի այլ՝ վայրենու, երեխայի, խաղի աշխարհը: Հատկապես նվիրագործության արարողությունն է շատ կապված խաղին, սակայն նրա սրբազան բնույթը դրանով չի նսեմանում:

Արխաիկ (հնադարյան) հասարակությունը խորապես համոզված էր, որ խմբի բարօրության ձեռքբերումը սերտ կապ ունի ցանկացած լավ անցկացված հանդիսության, հաղթանակած ամեն խաղի կամ մրցության, և մանավանդ, սրբազան խաղերի հետ: Երբ զոհաբերությունները կամ սրբազան պարերը հաջողվում էին, նշանակում է՝ «հիմա ամեն բան լավ է, վերին ուժերը մեզ հետ են, աշխարհի կարգը պահպանված է, տիեզերական և սոցիալական բարօրությունը մեր և յուրայինների համար ապահովված է»: Ծիսական գրեթե բոլոր արարողությունները ընդունում էին հանդիսակարգային մրցման ձև, ինչպես ասենք՝ գետանցումը, սար բարձրանալը, փայտ կոտրելը, ծաղիկ հավաքելը: Այրական առաքինության իդեալն անխզելիորեն կապված էր մնում պատիվն ընդունելու և պահպանելու հետ:

Այդ պատճառով էլ՝ առաքինությունը, պատիվը, ազնվականությունն ու փառքը ի սկզբանե տեղ են գտել հենց մրցապայքարում, այսինքն՝ խաղի ոլորտում:

Մշակույթը ևս սկիզբ է առնում ոչ թե որպես խաղ, և ոչ էլ խաղի միջով, այլ խաղի մեջ: Մրցախաղային ձևերն ակնհայտորեն առաջ են գալիս անկախ կրոնական առանձնահատուկ պատկերացումներից, որոնք բնորոշ են հիշատակված բոլոր ժողովուրդներին: Այս նույնանմանության անառարկելի բացատրությունը հենց մարդկային բնության մեջ է, որը միշտ ձգտում է ավելի բարձրին, լինի դա երկրային

պատիվ և գերազանցություն, թե հաղթանակ երկրայինի նկատմամբ: Իսկ բնածին գործառույթը, որի շնորհիվ մարդն իրականացնում է այդ ձգտումը, խաղալն է:

Մինչ օրս էլ դատավորները, դատը վարելուց առաջ, դուրս են գալիս «սովորական կյանքի» շրջանակից: Նրանք կրում են պատմուճան, կեղծամ դնում: Դատավորի կեղծամը շատ ավելին է, քան ծառայողական հին հանդերձի մնացուկը: Դա կրողին դարձնում է «ուրիշ էակ»:

Արխաիկ հասարակությունը թույլատրելիի սահմանները (այլ կերպ ասած՝ խաղի կանոնները) անցկացնում է ցեղակիցների և իրեն հավասարների սեփական նեղ շրջանակի շուրջը: Պատիվը, որին ուզում են հավատարիմ մնալ, գործում է միայն հավասարների համար: Երկու կողմերն էլ պարտավոր են ճանաչել կռվի կանոնները, այլապես դրանք անվավեր են: Քանի դեռ գործը հավասարների հետ է, մարդիկ սկզբունքորեն ներշնչվում են պատվի զգացումով, որի հետ կապվում են մրցակցության («գրազի») ոգին, որոշակի զսպվածության պահանջը և այլն:

Սպորտային մրցման հիմնական ձևերն իրենց բնույթով հաստատուն են ու հնամենի: Որոշ ձևերում առաջին պլան են մղվում ուժի և արագության փորձարկումը (մրցավազքը, ձիարշավը, ծանրություն բարձրացնելը, նշանառությունը և այլն), թեև մարդիկ միշտ էլ մրցել են ամենաարագ վազելու, թիավարելու, լողալու, ամենաերկարը սուզվելու մեջ (դիտավորյալ իրար ջրի տակ բռնելով): Մեծ կարևորություն ունեն նաև տեղանքի բնույթը, լանդշաֆտը՝ խաղային համայնական տարածքներով, մարգագետիններով: Այստեղ կանոնները դառնում են ավելի խիստ, մանրամասն մշակված, իսկ նվաճումները հետզհետե բարձրանում են:

Արխաիկ մշակույթներում մրցությունները կազմում էին նվիրական տոնակատարությունների մի մասը: Դրանք անհրաժեշտ էին իբրև սրբազան և սրբագործ արարողություններ: Պաշտամունքի հետ այս կապը ժամանակակից սպորտում ամբողջապես անհետացել է: Սպորտն ավելի շուտ ագոնային (օրհասական) բնազդների ինքնուրույն արտահայտություն է, քան համայնական արգասավոր զարգացման գործոն:

Ժողովրդական խաղերն ազգային մշակույթի գոհարներ են, որոնք արտացոլում են տվյալ մշակույթը, հոգևոր և նյութական ստեղծագործության բոլոր ոլորտները:

Խաղը համարվում է մարդու աշխատանքային և սոցիալական գործունեության առանձնահատուկ վերարտադրությունը: Որքան էլ դրա որոշ տեսակներ պահանջում են լուրջ դժվարությունների հաղթահարում, այնուամենայնիվ կատարվում են բավականությամբ, հրապուրանքով և հուզմունքով: Հուզականությունը խաղի կարևոր հատկանիշներից է: Մի կողմից խաղի մասնակիցը ներգրավվում է պրակտիկ գործունեության մեջ, ֆիզիկապես զարգանում, մյուս կողմից՝ բարոյական բավականություն ստանում այդ գործունեությունից: Այս ամենն էլ նպաստում է անհատի դաստիարակությանը: Այսպիսով՝ խաղը դաստիարակության միջոց է, այն մասնակցի մեջ կամք ու նպատակին հասնելու ձգտում է դաստիարակում, քանի որ յուրաքանչյուր խաղում մասնակիցների առջև դրվում է վերջնական արդյունքին և նպատակին հասնելու խնդիր: Յուրաքանչյուր խաղ ունի իր անխախտ օրենքները, սակայն մասնակիցը կարող է նաև ազատ ստեղծագործական գործունեություն ծավալել, որին մասնակցում են հոգեկան ամենատարբեր գործընթացները՝ զգայությունները, ուշադրությունը, հիշողությունը, մտածողությունը, երևակայությունը, կամքը, հույզերը և այլն: Հենց այս հանգամանքով էլ վճռվում է խաղերի էական ազդեցությունը մասնակցի անձնավորության կայացման, բնավորության գծերի, կամային որակների, բարոյական կերպարի ձևավորման վրա:

Չնայած որ ժողովրդական խաղերը տոների մաս են կազմել, այնուհանդերձ դրանք այսօր շատ են հեռացել իրենց ազգային ձևերից, իսկ բովանդակային առումով՝ խիստ աղքատացել: Ավանդական կենցաղում բոլոր տարիքի մարդիկ՝ կին թե տղամարդ, ակտիվորեն ընդգրկվել են խաղերի մեջ: Տոների ժամանակ կատարվող խաղերն ունեցել են մի շարք պայմանավորող գործոններ՝ համապատասխանելով տոնի բովանդակությանը, սեզոնին, տոնակատարության անցկացման վայրին, խաղացողների սեռատարիքային կազմին: Առավել տարածված են եղել հատկապես ձիարշավները, ըմբշամարտերը, վազքի մրցույթները, բանավեճային խաղերը, թատերախաղերը և այլն: Այսպիսով՝ կարծում ենք, տոներին ուղեկցող շատ խաղեր կարիք ունեն վերականգնման և այդ գործընթացը պետք է համահունչ լինի

համապատասխան հեղինակների[194] կողմից առաջարկվող խաղերի ստորև բերված դասակարգումներին:

Ժողովրդական խաղեր. Միջնադարում և հետագա ժամանակաշրջանում թե մանկական, պատանեկան խաղերը, թե թատերական ու կրկեսային ելույթները արտահայտվել են «խաղ» բառով: Մանկական տարիքում խաղը նշանակալից ազդեցություն է թողել երեխայի բնավորության ձևավորման և բարոյական կերպարի վրա: Խաղի միջոցով մանուկը ձեռք է բերել և յուրացրել նախորդ սերունդների ավանդած աշխատանքային հնարամտությունները, ավանդույթները: Դրանք կազմել են նվիրագործման ծեսերի մաս:

Կոլեկտիվ խաղերը նոր սերնդի մեջ դաստիարակել են կարգապահություն, հարգանք համայնքի նկատմամբ:

Խաղը եղել և մնում է իբրև սիրված զբաղմունք:

Ժողովրդական խաղերը լինում են՝

1) մանկախաղաց խաղեր՝ խաղերգեր, որոնցով մեծերը զբաղեցրել են փոքրերին կամ խաղացել են մանուկները,

2) մինչև 5-6 տարեկան երեխաների խաղեր՝ շինարարական աշխատանքների գործընթացների ձևով,

3) սպորտային խաղատեսակներ,

4) խաղի և պարի միջանկյալ ձև կամ մեկից մյուսին անցումը ներկայացնող խաղեր,

5) հասարակական կյանքը ներկայացնող դրամատիկական բնույթի խաղեր,

6) մտավարժական խաղեր,

7) կենդանակռիվները՝ որպես ժողովրդական զվարճանքի միջոցներ,

---

[194] Տե՛ս ***Պողոսյան Ս., Վեքիլյան Կ., Ղուկասյան Գ.*** Ազգային շարժախաղերը դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում...: ***Չիթունի Տ. Հ.*** Արևելյան խաղաշխարհ, տոհմիկ խաղեր և ժամանցներ, հ. 1-2, Կ. Պոլիս, 1919: ***Պեյլերյան Ա. Կ.*** Գեղջկական հարսանիք ի Հայաստան, Կ.Պոլիս, 1870, 63 էջ: ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1-3...: ***Սրվանձտյան Գ.*** Սասունցի Դավիթ կամ Մհերի դուռ, Կ.Պոլիս, Փիշթաֆճյան եղբ., 1910, 40 էջ: ***Աթոյան Կ.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում...: ***Богуславская З. М., Смирнов Е. О.*** Развивающие игры для детей дошкольного возраста, М., Сборник научных работ РАО, 1991, с. 10-18. ***Литвинова И. Н.*** Детские народные подвижные игры...

8) ծիսական խաղեր, որոնք առասպելական կամ դիցաբանական պատկերների ձևով վերարտադրել են սոցիալական երևույթները, բնության զարթոնքի և գարնանային երկրագործական աշխատանքների դիմավորումը,

9) ծիսական խաղ-զվարճանքներ, որոնք կատարվել են հարսանեկան արարողությունների ժամանակ,

10) ժողովրդի պայքարը օտարների դեմ արտացոլող խաղեր:

Խաղերի շարքում առանձնացվում են մարմնամարզական (մանկան լոգանք, քայլել սովորեցնելու և խաղացնելու ձևեր), ռազմական և մրցակցային (նշանառություն և լախտախաղեր, «պատերազմ», ըմբշամարտեր կենդանիների հետ), զինախաղեր՝ պարսատիկով, նետ աղեղով, մականախաղ, ձիարշավ և այլն, զվարճախաղեր (աչքակապուկ, գուշակողական և այլն), սեղանախաղեր (սեղանի մատներով խաղալու գնդակներ, քարկտիկ և այլն), մտավարժական (հանելուկաձև համրախաղեր, գրավախաղեր) խաղերը:

1906-ին Տ. Չիթունին հավաքում և, հետագայում՝ 1919-ին, հրապարակում է Վանա ժողովրդական խաղերի՝ «Արևելյան խաղաշխարհ, տոհմիկ խաղեր և ժամանցներ» խորագրով, լիակատար երկհատորյակը [195] : Առաջին գրքույկում ներկայացված են մանկական, իսկ երկրորդում՝ պատանեկան խաղեր (թվով 225 հատ): Ծիսական խաղերում կարևոր դեր ունեին ամուսնացող տղաներին ուղեկցող պատանիների/երիտասարդների խմբերը: Հարսանիքն սկսված օրից՝ 3-7 երիտասարդներ (սառը զենքով, հրազենով) շրջապատել են փեսացուին՝ նրան զբաղեցնելու, հագուստն ու կապուստը հափշտակությունից պաշտպանելու, հարսնացուի հերանց տնից «հավ փախցնելու», հարսնետուն գնալու, գյուղից դուրս հարսնառի գնալիս՝ աղջկա կողմի երիտասարդների խմբերի հարձակմանը դիմագրավելու և այլ նպատակներով: Դրանք կոչվել են մակարներ, ազապներ կամ ազապչարիներ, վերջինս կազմված է արաբերեն «ազապ-ամուրի» և թուրքերեն՝ «զորք» բառերից: Մակարը նշանակել է երիտասարդ տղային ուղեկցող ամուրի ընկեր, որը պաշտպանել է աղջկա կողմի տղամարդկանց հարձակումներից:

[195] Տե՛ս ***Չիթունի Տ. Հ.*** Արևելյան խաղաշխարհ, տոհմիկ խաղեր և ժամանցներ, հ. 1-2…

Փեսացուին լողացնելու, սափրելու, հարսանեկան շորերը հագցնելու, հարսնացուին լողացնելու, մազերը հյուսելու, պսակի շորերը հագցնելու ձևերն ունեն անցման՝ մի տարիքային խմբից մյուսին անցնելու, խորհուրդ: Սափրման ծեսը մի հասակից մյուսին անցման համար է: Պատանի է նա, որի գեսերը երկար են, դրանք կտրելու ծեսից հետո նա դարձել է կտրիճ: Յուրաքանչյուր սեռատարիքային խումբ ուներ իր հավաքատեղին, զրուցարանը, ժամանցի վայրը:

Թոնրատունը կանանց տունն էր, գոմը և օդան՝ տղամարդկանցը: Տղա երեխաները, մանուկները և աղջիկները մնացել են թոնրատանը՝ կանանց հետ, իսկ պատանիներն ու երիտասարդները գոմում և օդայում՝ տղամարդկանց հետ:

Նույն թոնրատներից մեկը տվյալ թաղի կամ փոքր գյուղի մի մասի համար ծառայել է որպես հարևան կանանց հավաքատեղի, իսկ տղամարդկանց համար՝ գյուղի որևէ մեկի օդան կամ վարպետի արհեստանոցը:

Տղաները սովորաբար հավաքվել են իրենցից որևէ մեկի գոմում կամ գոմի օդայում, ուր մեծերի հավաք չէր լինում: Այստեղ էին տեղի ունենում տնային խաղեր: Օդան «ազապների» համար յուրատեսակ ակումբ էր:

Վասպուրականի Շատախ քաղաքում թաղակից-հասակակից տղաները ընկերակցություն էին կազմում մինչև 19-րդ դարի վերջերը:

Ընտրվել է մեծ օդա, որտեղ հավաքվել են ազատ ժամերի, կիրակի և տոն օրերին: Խաղացել են, կատակել, պարել, առակներ պատմել, իրազեկ դարձել քաղաքային նորություններին, գրագիտություն սովորել, նախապատրաստվել կրոնական տոներին:

Տարեկան մեկ անգամ ավագ-աղա, տնօրեն-կարգադրիչ (մալիոս) են ընտրել: Ընտրվել է նաև ծառա (մըջա անվամբ): Նրա պարտականություններն էին՝ մաքրել օդան, կրակ անել, հավաքել ընկերներին, կերակուր պատրաստել և այլն: Եթե ավագ տղան ընտրված էր հարազատ ընտանիքից և հիմնականում նրանք ընդունակ և նախաձեռնող մարդիկ էին, ապա ծառան՝աղքատ ընտանիքից:

Ընկերակցությունը երբեմն հասել է մինչև 180-200 հոգու: Երեկույթները տևել են մինչև առավոտ: Գարնանային հավաքները տեղի են ունեցել կտուրների վրա: Ժողովրդական տոներին, առանձնապես Բարեկենդանին, խնջույքների համար

ժողովրդից դրամ են հավաքել: Ըստ Մատթեոս Ուռհայեցու վկայության՝ Վանից Անտիոք մեկնած մի մեծ քարավան, կազմված 80 հոգուց, ունեցել է «մանկտավայգ», (գնացել են տառեխ վաճառելու): Այն ունեցել է զինվորական կարգապահություն:

Հարևան գյուղերի միջև տեղի ունեցող ծիսական խաղերի, կռիվների հետքեր կան հարսանեկան արարողությունների մեջ: Ա. Պեյլերյանի՝ 1870-ին լույս տեսած «Գեղջկական հարսանիք ի Հայաստան» գրքույկում [196], նմանատիպ կռիվ է նկարագրված կոխպանցիների և շահպաղցիների միջև: Երբ կոխպանցիները մեծ խմբով գնացել են Շահպաղ գյուղը հարս բերելու, երկուստեք տղամարդկանց միջև սկսվել է կոպալներով հատուկ կռիվ: Նախատեսված հաղթանակը շահած կոխպանցիների համար շահպաղցիք մի զույգ սև ոչխար են բերել և մորթել նրանց առջև: Հետո շահպաղցիները վերցրել են հարսնառի եկածների կոպալները, որպես հյուրընկալման նշան: Ծիսային մրցման լավ օրինակներ են «խան-փաշա» խաղերը, որոնցում պահպանվել էին իրար դեմ դուրս գալու, ճակատամարտ սարքելու հնագույն ավանդույթները: Թաղակռիվները կազմակերպվել են պատանիների, երբեմն նաև չամուսնացած երիտասարդների կողմից: Կռիվները կատակի բնույթ ունեին: Այստեղից էլ՝ Վանի՝ «խաղալի, կաղալի» արտահայտությունը, որը գործ է ածվել խաղում վնասվածներին մխիթարելու և պատասխանատվությունից խուսափելու համար: Խաղախմբերը կազմվել են հակառակորդ թաղերի կողմից՝ մեծերի խրախույսներով և ցուցումներով: Թաղակռիվները կազմակերպվել են տոն օրերին, որոնց հանդիսատես էր լինում տվյալ բնակավայրի ողջ հասարակությունը: Ծիսական մրցման օրինակ է Վանի թաղակռիվը, որը կազմակերպվել է Վարդավառին՝ պարսատիկով, փայտե նետ-աղեղով: Նման կռիվներ տեղի են ունեցել հարևան գյուղերի հոտաղների միջև:

«Խազալո-ղազալո» խաղերը պահմտուկ խաղերի ձևեր են: Եթե պահմտուկները 10-12 տարեկան երեխաների խաղեր են և խաղացվել են ցերեկվա ժամերին, ապա խազալոները զուտ պատանեկան խաղեր են՝ մթնշաղին, լուսնալույս, նույնիսկ մութ գիշերով խաղալու համար: Ըստ Վ. Բդոյանի[197]՝ «խազալո» նշանակել է եղնիկներ, և ենթադրվել է, որ երբեմնի «եղնիկ» կոչված տոհմի կամ ֆրատրիայի անունը տարածվել է խաղախմբերի վրա:

---

[196] Տե՛ս ***Պեյլերյան Ա. Կ.*** Գեղջկական հարսանիք ի Հայաստան…

[197] Տե՛ս ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1-3…

Մականախաղեր. Փաստորեն դրանք ևս գնդակախաղեր են՝ այն տարբերությամբ, որ այստեղ գունդը շարժման մեջ է դրվել մականով: Կատարման ձևերով և ընթացքով մականախաղերը հիշեցնում են նշանառության խաղերը՝ ավելի զարգացած ձևով: Դրանք կատարվել են թե՛ հետիոտն, և թե՛ ձիավորված: Ռազմի բնույթի պատճառով մասնակցել են միայն արական սեռի ներկայացուցիչները:

Մականախաղերի առարկաները երկուսն են՝ գնդակը և մականը: Հետիոտն խաղալու դեպքում նպատակակետերը հիմնականում փոսիկներն էին, որոնց մեջ գցվել կամ դուրս են բերվել գնդիկները: Խաղագնդերը պատրաստվել են քարից, փայտից, բրդից և այլն: Որպես գնդակ գործածվել են նաև խոշոր եղջերավոր անասունների ոսկորները: Հարվածող մահակը վերջացել է կեռ գնդով: «Սասնա ծռերում» հիշատակված են գուրզը (մետաղե մասը), երկաթը, արույրը, արճճալից հոլը և օսկի հոլը[198]:

Այն փոսիկները, որոնց մեջ պետք է գցվեն գնդերը, կոչվել են տուն, հոլտուն, փոսփոս և այլն: Խաղերի շնորհիվ զարգացել են ուշիմությունն ու շարժունակությունը, նպատակն իրագործելու ընդունակությունները:

Մականախաղերն ունեին երեք կարգ: Ամենատարածվածն այն խաղերն էին, երբ հանուն գնդի պայքարը ծավալվել է անհատական կարգով: Յուրաքանչյուր խաղացող ձգտել է իր մականով գունդը տեղ հասցնել՝ գցել հոլտուն և հաղթել:

Երկրորդ կարգի խաղերում խաղի մեկ կամ երկու մասնակից պաշտպաններ էին դառնում, իսկ ամբողջ խումբը ձգտում էր գունդը գցել հոլտուն կամ ընդհակառակը՝ հանել հոլտնից:

Երրորդ կարգը ակնհայտ զինվորական բնույթ ուներ: Խաղակիցները բաժանվելով երկու խմբի, ձգտում են գունդը կամ ոսկորը անցկացնել հակառակորդի սահմանը: Այս խաղը հատուկ էր ինչպես հետիոտն, այնպես էլ՝ ձիերով խաղացողներին:

19-րդ դարում առանձնապես պահպանված էին հետիոտն մականախաղերը, դրանցով զբաղվել են մանուկներն ու պատանիները: Իսկ ձիերով մականախաղերը ուշ

[198] Տե՛ս Սասունցի Դավիթ: Հայկական ժողովրդական էպոս...

միջնադարի ու մանավանդ 19-րդ դարի քաղաքական ծանր պայմանների հետևանքով գրեթե ամբողջապես ասպարեզից հանված ու արգելված էին:

Ձիախաղեր. Հայաստանը ձիաբուծությամբ զբաղվող հնագույն երկրներից մեկն է եղել: Հայ արքունիքում և նախարարություններում հեծնելու համար պահում էին արագավազ ընտիր նժույգներ, որոնք զարդարվել են ասեղնագործված նուրբ թամբաշորերով, զարդերով ու սանձերով: Նման ձիերն իշխանական տներն օգտագործել են քաղաքային և ռազմական տոնահանդեսներում, ձիավարժությունների, մրցությունների և ճամփորդությունների ժամանակ:

Ձիախաղերի ավանդները ժողովուրդը պահպանել է մինչև 20-րդ դարի սկզբները: Սակայն հայ երիտասարդը, իշխանավորը և այլ խավերի մարդիկ իրավունք չունեին պահել այնպիսի ձիեր, որոնք ստվեր կգցեին տիրակալների նժույգների վրա:

Ձիախաղեր տեղի են ունեցել Վարդանանց տոնին, ժողովրդական ու եկեղեցական կարևոր տոներին, ուխտավայրերում, ամուսնության և հարսանիքի ծիսակատարությունների օրերին:

Մականախաղերի և ձիարշավների օրերին երիտասարդությունն օգտագործել է տոնական հագուստ և անպայման կապել շալե գոտին, որը կտրիճության ավանդական նշան էր: Ըստ հեքիաթների՝ մականախաղի կտրիճը գորշ և սպիտակ ձի նստելիս հագել է սպիտակ հագուստ, կարմիր-շագանակագույն ձի նստելիս՝ կարմիր հագուստ ու կարմիր գուրզ, սև ձի նստելիս՝ սև հագուստ և սև գուրզ: Այս երևույթը վկայված է նաև էպոսում[199]:

Ձիով մականախաղի միակ զենքը ուղիղ ու կարճ մահակն էր: Երբեմն զուգակցվել է նաև ճոկանով, որն իր կեռով ընկած մականը գետնից վերցնելուն է ծառայել: Սրա կեռին երբեմն փոխարինել է օղակը: Ճոկանն անցյալում հայտնի է թե՛ խաղերի և թե՛ պատերազմների ժամանակ: Պատերազմական գործողությունների ժամանակ ճոկանով հակառակորդին ձիուց վայր են գցել: Խաղերը տեղի են ունեցել հարթ ու կանաչապատ ընդարձակ տարածությունների վրա: Խաղահրապարակները հիմնականում գտնվել են ուխտատեղերում: Այդ տեղերը հավանաբար ընտրվել են

[199] Տե՛ս նույն տեղում:

դեռևս վաղ անցյալում, որովհետև սրբավայրն ու սուրբը ենթադրել են, ամենից առաջ, մասսայականություն և անհամար խաղեր ու պարեր:

Մականախաղերի կանոնները պարզ, բայց դժվար կիրառելի ու դժվար տանելի են եղել: Խաղի սկիզբն ազդարարող հրահանգը կամ նվագի եղանակը լսելուն պես, խմբերից մեկի մասնակիցը արշավել է դեպի մյուսը, մոտենալիս մականը առաջ կարկառելով նշան տալուց կամ մականը հակառակորդներից մեկի վրա արձակելուց անմիջապես հետո՝ արագ նահանջել: Մականի հարվածն ընդունող խմբերից մեկը հետապնդել է նահանջողին՝ մականահարելու համար: Երբ սա էլ մոտեցել է առաջին խմբին, վերջինից մեկ ուրիշն է հետապնդել սրան և մականահարել: Ձիախաղն այս ձևով ընթանալով, խմբերից մեկն ու մեկը հակառակորդի խաղացողներին ու ձիերին ուժասպառ անելով, հաղթանակել է:

Պատահել է, որ խմբերից մեկի անդամների շարքից դուրս գալուց հետո մնացել է միայն մի հոգի, սա շարունակել է պայքարել մինչև պարտություն, կամ հմուտ խաղով պարտության է մատնել հակառակորդին և դարձել օրվա հերոսը:

Մականախաղի ժամանակ մականն արձակվել է այնպես, որ դրա ծայրով հարված հասցվի հակառակորդին: Իսկ դա հակառակորդին նիզակահար անելու ձևն էր: Խաղի կանոնները պահանջում էին, որ հարվածը դիմացինի գլխամասին վնաս չհասցներ: Մականախաղերում սովորություն կար՝ փոկով կապել մեծ ուժի տեր խաղակցի աջ ձեռքը, որով էլ կանխվել է մահացու հարվածը:

Մականախաղերին սիրով ու ցնծությամբ հանդիսատես են եղել երկու սեռի մասնակիցները:

Ձիարշավները ևս տարածված խաղեր են եղել: Դրանցով զբաղվել են պատանիներն ու նրանցից մեծերը: Ձիարշավներն առանձնապես ընդունված էին հարսնառներին, երբ սովորության համաձայն հարսին գյուղից բերելու ժամանակ առաջին լրաբերին պարգևատրել են արժեքավոր շորերով կամ գոտիով, որը նախապես կապել են ձիու պարանոցին:

Հարմար տեղերում ձիարշավի ժամանակ կտրիճները ձիու վրա ուշագրավ վարժություններ են կատարել: Դրանցից էին ընթացքի ժամանակ արագ-արագ իջնելն ու բարձրանալը, գլխիվայր կախվելով գետնից իրեր վերցնելը կամ ձեռքի իրն առաջ

նետելն ու բարձրացնելը, թամբի վրա կանգնելը, ձիու պարանոցի և փորի տակով պտույտ գործելն ու բարձրանալը և փորի տակին բավական ժամանակ հորիզոնական դիրք ընդունելով ընթանալն ու թամբին բարձրանալը: Այս վարժությունները կարևոր էին մականախաղերի համար: Վնասաբեր մականից խուսափելու համար ձիախաղացը դիմել է այդ հնարքներին: Դրանք ինքնապաշտպանական ձևեր էին նաև պատերազմների ժամանակ:

Անցյալում թաղակռիվները տեղի են ունեցել գլխավորապես ձմռանը, առանձնապես Բարեկենդանի երկարատև տոնական օրերին: Բարեկենդանից առաջ և հետո ձնագնդի խաղերը հաճախ և ամենուրեք խմբավորված բնույթ են ունեցել: Վանում թաղակռիվները մեծ մասամբ գարնան ամառային խաղերն էին:

Վարդանանց տոնին Վանում երեխաները երկու խմբի են բաժանվել և ձնագնդի խաղացել իբրև հայկական և պարսկական բանակ:

Բարեկենդանին խաղացվել են նաև «Խան-փաշա» խաղեր: Դա կազմել է Բարեկենդանի վերջին խաղը: Վանում փաշան հանդերձավորվել է ցնցոտիներով, մորուքը այծի մազերից, դեմքը ալյուրով ծածկած, գլխին հարդի տակառ և ձեռքին մի երկար ձող՝ իբրև չիբուխի կոթ: Նրան թարս նստեցրել են էշին և 10-15 պատանիներ շրջապատել են նրան: Հետո կարծեցյալ մեղավորներին ձերբակալել և դատել են: Նրան խնդրել են նստել հանգստանալ: Գահը մի կիսամաշ կողով էր լինում: Փարչի մեջ ձիու թրիք էին լցնում և կրակ դնելով վրան՝ տալիս քաշելու: Սուրճի փոխարեն մեծ ամանով մրաջուր էին հրամցնում: Փաշան իբրև թե խմելով թափում էր ճերմակ մորուքի վրա: Բարկանալով՝ փաշան իր մարդկանց հրամայում էր բռնած մարդկանց ծեծել, ֆալախա դնել, շղթայով կապել և չարչարել: Հետո ներկաներին հրամայում է բերել պահանջած գումարը: Բերել են մեծ ամանով չորացած աղբ: Հրամայում է համրել: Բերողներն էլ թե՝ մենք համրել ենք, դուք համրեք: Փաշան սկսել է համրել և այդ միջոցին ամբոխի միջից մի քանիսը մի կուժ ջուր են լցրել փաշայի գլխին, տակի կողովը քաշել: Դրանով պատժել են չարին:

Վանում փոքր երեխաները Բարեկենդանի օրերին անդրավարտիքները մինչև ազդրերը վեր ծալած, երեսները ալյուրոտած, անցուդարձ անողների առջև խեղկատակություններ սարքելով դրամ են հավաքել և խնջույք կազմակերպել:

Լարախաղացություն. Դեռևս 1763-ի սեպտեմբերին լարախաղացներ են եկել Վան և խաղացել պղնձյա լարի (3-4 սմ. լայնությամբ, 40-45 մ. երկարությամբ) վրա: Հավասարակշռությունը պահպանելու համար գործածվել է 6-6.5 մ. երկարությամբ ձող: Ցածում լարախաղացին նմանակել է ծաղրածուն՝ յալանչին (տակի մասխարա): Ծաղրածուն գետնի վրա կրկնել է այն ամենը, ինչ լարի վրա կատարել է լարախաղացը:

Լարախաղացը կատարել է պարելու, վեր-վեր թռչելու, լարի վրա կողքանց կամ շեքով իջնել բարձրանալու միջոցով արվող հնարքներ: Լարի վրա ման է եկել ոտնաման հագած: Ոտքերը փոքր պղնձե կաթսայի մեջ հագցրած՝ լարի մի ծայրից մինչև մյուս ծայրն է գնացել ցատկեր կատարելով:

Ոտքերին աջ և ձախ մերկ դաշույններ է կապել և այսպես անցել լարի վրայով կամ աչքերը կապել է թաշկինակով և անցել լարի վրայով մինչև մյուս կողմը: Գլխին ջրով լիքը աման դրած անցել է լարի վրայով: Փոքր երեխաներին (բուժական նպատակով) շալակել և անցել է լարի վրայով: Նստել է սկուտեղի վրա, լարի մի ծայրից մյուսը սողալով անցել:

Շշի բերանը դնելով լարի վրա, գլուխը դրել է շշի հատակին, գլխիվայր կանգնել օդի մեջ: Երկու երեխայի պարաններով կապել է աջ և ձախ ոտքերին, գետնից 70 սմ. բարձրությամբ և քայլել լարի վրա՝ «բեռները» ոտքերի հետ առաջ տանելով:

Խաղի ժամանակ հնչել է զուռնա-դհոլը: Խաղը տևել է 3-4 ժամ: Այդ ընթացքում ծաղրածուն ճարպկությամբ, կատակով դրամ է հավաքել: Լարախաղացությունը ի վերուստ դրված շնորհ էր՝ «տուրք էր Մշո Սուլթան սուրբ Կարապետի» կամ «օխտն անունի՝ Հովհաննեսի, Մկրտչի, Կարապետի, Մարտիրոսի, Ավետիսի, Մարգարի, Առաքյալի» կողմից: Սբ. Կարապետը այս շնորհը որպես ընծա տվել է երազի միջոցով:

Խաղի սկզբին գյուղի թաղերի աղջիկները պարանի հակառակ ծայրամասերը զարդարել են իրենց գործած գույնզգույն թաշկինակներով և լարախաղացը բարձրացել է այն ծայրից, որն ավելի լավ էր զարդարված: Այդ բոլոր թաշկինակները մնացել են նրան որպես նվեր:

Ծաղրածուները, գյուղ մտնելուն պես, սկսել են ծանոթանալ գյուղական վարք ու բարքին, մարդկանց բնավորության գծերով: Խաղալու ժամանակ ծաղրածուն այս կամ այն հարուստի, այս կամ այն գյուղացու լավ և վատ կողմերը հրապարակելով

զվարճացրել է ներկաներին: Դրա շնորհիվ հնարավորություն էր ստեղծվում հարուստներից դրամ ստանալու: Լարախաղացները բարդ վարժություններ են կատարել գերանի ծայրերին և քայլել փայտե ոտքերով (4-5 մ. բարձրությամբ): Կանգնելատեղից դեպի վեր եղած մասը կապել է ոտքերին և քայլել, պարել՝ զուռնայի հատուկ եղանակով: Տարին մեկ անգամ, լարախաղացները մրցմամբ հանդես են եկել Մշո Առաքելոց վանքի մոտ՝ Եղիական պահոցի տոնին:

Կենցաղային խաղեր. Այս շարքում հայտնի է «Քարափոսիկ» խաղը՝ Վանում: «Քարափոսիկը» ցեխի միջոցով պատրաստված բերդանման կառույց էր, որին Գ. Սրվանձտյանի վկայությամբ, երեխաները բերդ են անվանել: Այս բերդաքաղաքն օժտված էր պարսպով, որն ուներ ելքի և մուտքի դռներ: Խաղալիքներից կազմված մարդիկ այստեղ զբաղվել են առևտրով, այգեգործությամբ, և վերջինիս համար ոռոգող ջուր են բերել[200]:

Վանում սիրված խաղ էր և ճլորթին՝ «Ճղոր թռնելը»: Դա հատկապես խաղացել են Բարեկենդանի օրերին:

Վանում երեսբացի նետից կամ սենյակի կենտրոնական հաստ գերանից չվան կախելով՝ ծայրերն իրար կապել և մի դմփիկ վրան դնելով նստել ու ճոճվել են ինչպես սովորական, այնպես էլ Բարեկենդանի օրերին: Եթե առօրյայում խաղին միայն աղջիկներն են մասնակցել, ապա Բարեկենդանին խաղը մասսայական բնույթ ընդունելու հետևանքով ճղորին սեղանատախտակ են դրել և երկուսով թռչել:

Մարմնակրթական խաղերը կազմում են գրկախաղերը կամ մանկախաղացությունները, որոնք նվիրված էին մանուկներին արտաքին աշխարհին վարժեցնելուն, մարմինը կոփելուն, քայլել սովորեցնելուն և ինքնուրույն խաղերի մղելուն: Այդ բոլորը կատարվել է և կատարվում է հատուկ սիրով, երգերի եղանակներով կամ արտասանելով:

Մանկական խաղերին փոխարինել են պատանեկան շարժական և գործիքավոր խաղերը:

Պատանեկան խաղերի մեջ կարևոր տեղ ունեն զվարճախաղերը: Խաղակցին անակնկալի բերելը, վատ խաղացողին խաղի որոշ տարրերի բերումով մասնակի

[200] Տե՛ս ***Սրվանձտյան Գ.*** Սասունցի Դավիթ կամ Մհերի դուռ…

պատժի ենթարկելը ևս զվարճախաղերի հատկություն են ներկայացրել: Դրանց շնորհիվ ոչ միայն խաղացողները, այլև դիտողները ուրախ ժամանակ են անցկացրել: Պատանեկան խաղերից էին մտավարժական խաղերը: Դրանք են հանելուկները, առեղծվածային խաղերը, համրախաղերը, գրավախաղերը և այլն: Դրանց շնորհիվ զարգացվել են պատանիների միտքը, ուշադրությունն ու հիշողությունը:

Խաղերի մի առանձին խումբ էին սեղանախաղերը. դրանք էին սեղանի գնդիկախաղերը, քարկտիկները, դիմախաղերը: Ժողովրդական խաղերը ունեցել են խմբեր կազմելու, խմբավար ընտրելու, խաղերը սկսելու հատուկ կարգ ու կանոն, խաղերի ընթացքում կանոնները պահպանելու, կարգը խանգարողներին, ինչպես և պարտվողներին պատիժ սահմանելու կարգ: Խմբեր կազմելու գործում խաղակիցների մեջ կարևոր դեր ունեն 2 անձ, որոնք տարիքով մեծ լինելով և գործիմացությամբ էլ աչքի ընկնելով, տարերայնորեն կամ պարզապես բոլորի առաջարկով ղեկավար էին դառնում: Վերջիններս առանձնացվելով իշխան, բեկ էին կոչվում, կողք կողքի կանգնելով ներկայանում էին վիճակահանության ներկայացողներին: Որպես խաղապետեր կազմակերպում էին խմբերի կազմումը: Բուն խաղի մեջ վերընտրվելով՝ դարձվում էին պապ, մամ, մայր, մեր, բաշ (գլխավոր):

Իշխաններին ներկայանալու երկու խմբերից մեկի մեջ մտնելու համար հավասար ուժատերերը, տարեկիցները երկուական հոգով, իրենց համար գաղտնի մականուն են դրել՝ «սնդուկ-պնդուկ», «զանգակ-բամբակ», «չիր ու չամիչ», «տանձ ու խնձոր», «կաթ ու մածուն»: Այդ զույգերի անուններն էին «հալի», «հալա-հալա», որ նշանակել է վիճակահանության ներկայացող:

Ներկայանալով իշխաններին, զույգերից մեկը դիմել է իշխաններից մեկին՝ ասելով. - «տա՞նձն ես, թե՞ խնձորը»: Իշխանը ընտրել է մեկին և այսպես կազմվել են երկու խումբ: Խմբեր կազմվել են նաև անհատական ընտրությամբ: Խաղը սկսվել է վիճակահանությամբ (քար ու պահակ, թաց ու չոր, գիրը թե պատկերը և այլն): Վասպուրականում պատահել է, որ վիճակահանության ժամանակ խաղապետը չի ընդունել իրեն ընկած վիճակը, որին «զռանություն անող են ասել»: Նման դեպքում վիճակահանությունը երեք անգամ կրկնել են՝ արտասանելով «աստծու երեք»: Երրորդ անգամ վիճակն ինչ էլ լիներ, ընդունվել է: Մանուկների շրջանում վիճակահանությունը

կատարվել է չափածո արտասանությամբ: Դրանք հաճախ խրթին կամ օտար բառերով ոտանավորներ էին: Վասպուրականում ընդունված էր.

«Ալուտ կուտ կըր կուտ,
Էլանք սարեր զընգըռ կուտ
Ջանիկի, մանիկ դաստա, գյուլիկ»

կամ՝

«Ակալ, տուկուլ, տումազա,
Շամամ, տոտիկ, լըվոզա,
Եզեր, մեզեր, կալբաթա
Ճան, ճուկ, թաֆ»:

Այս ձևով վիճակ գցողը ամեն մի բառն արտասանելիս ձեռքը դրել է իր գոգը դրած խաղակիցների թաթիկների վրա: Վերջին «գյուլիկ» կամ «թաֆ» բառը ում ձեռքի վրա արտասանվեր, նա էլ դառում էր առաջին խաղացող:

Կային նաև խաղը խանգարողների, լքողների, ընդհանուր կարգին չհնազանդվողների, ինչպես և պարտվողների համար սահմանված տուգանքներ, պատիժներ: Պատժվողին տուգանել են «փալան դնել», «ծրտակ դնել» կամ «լաչակ տալ» արտահայտություններով («քեզ մի փալան, վրեդ մի ծրտակ, էդ քեզ մի լաչակ»): Մանուկները այդ տուգանքը «քամակին պառավ դնել» են անվանել:

Պայմանավորվածության համաձայն խաղը տանուլ տվածները շահողներին պետք է շալակեին, որոշակի տարածություն տանեին ու բերեին: Որոշները իրենց իրավունք էին վերապահում մեջքին ծանրություն վերցնել և հետո «ձիուն» նստել: Հեծյալներն անցուդարձի ժամանակ ոտքերն իրար էին կցում և «ձիերին» չարչարում:

Լարախաղերի ժամանակ պարտվողներին լախտերով ծեծում էին: Այլ խաղերի ժամանակ ճիպոտներով թակում էին պարտվողների գլխարկները: Առավել խիստ պատժել են այն խաղացողներին, որոնք կամակորությամբ խանգարել են խաղը և լքել այն: «Եթե մեկը պարտուսյալ, չուզեր այլևս շարունակել, «որձիկ» կըսեն և «ոռծեծ կընեն», երբեմն «տըուշ» (տկար, դասալիք, վատ) կըսեն և կարտասանեն. -

«Տըռի, տըռի, լըխլըխի,
Հասան պեկի թոխմաղի,

Մարդ քաշեմ ուռենաս,

Սխտոր ծեծեմ թերանաս,

Լախ, լախ»:

Տուգանքները և պատիժները, որոնք տեղի են ունեցել հանդիսատես մեծերի ներկայությամբ, խիստ ամաչեցրել են ծույլ ու խենթուկ երեխաներին: Այդ պատիժների պատճառով երեխաները աշխատել են տիրապետել խաղի կանոններին: Իսկ պատանիները մեծ անհարմարություն են զգացել պարտությունների դեպքում, քանի որ ականատեսներն անմիջապես խոսակցության նյութ են դարձրել և գովել հաղթողներին, փնովել պարտվողներին: Փաստորեն, խաղերն ունեցել են խիստ դաստիարակչական նշանակություն:

Ռազմամրցակցական խաղերը նպատակ են ունեցել նպաստելու պատանի և երիտասարդ սերնդի մարմնի կոփմանը, առողջ մարմնի դաստիարակությանը և ռազմական նկատառումներին: Ուժային վարժություններ կամ ծանրություններ հաղթահարելու ձևերը կարևոր տեղ են գրավել երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության գործում:

Հայ պատանիներն ու երիտասարդները իրենց խաղերի և վարժությունների մեջ կիրառում էին տարբեր մարզաձևեր:

Պատանիների միջև տեղի ունեցող ծիսական մենամարտերը պահպանում էին ծիսական կատակը: Կտրիճն ընկերոջ հետ կատակով մենամարտել է, բայց թիկունքը երբեք գետնով չի տվել: Հարսնառի և հարսնառն ընդունող գյուղի կտրիճների միջև տեղի ունեցող մենամարտերը, թեև նույնպես ունեն կատակի տարրեր, բայց, մեծ մասամբ, տեղի են ունեցել առանց միմյանց զիջելու:

Մենամարտերն ունեին մի՝ հակառակորդին գետին տապալելու նպատակ:

Լախտախաղեր. «Լախտ-լախտի» բառը փոխառված է պարսկերեն «laxt» բառից, այն նշանակել է ծայրը գնդաձև մահակ կամ ծեծի փոկ-մտրակ: Հայոց լախտախաղի մեջ լախտ է համարվել 4 սմ. հաստությամբ հատուկ պարանը, փոկե գոտին, շալե գոտին, որ խաղալիս ոլորում էին: Լախտախաղերի մեջ մարմինը կոփելու գաղափարը կարևոր նշանակություն ուներ: Այն օժտված էր բազմաթիվ շարժուձևերով, որոնք նպաստում էին ուշադրության զարգացմանը: Հարձակվողներից պաշտպանվելու

անընդհատ լարվածությունը, ինքնահսկումը, ընկերներին վերահսկողության տակ առնելը, անակնկալների կանխումը:

Լախտի բառից են ծագում ճղլախտի, ջղլախտի, ճիճալախտի բառերը՝ գծալախտի նշանակությամբ: Արևմտահայ բարբառներում գործածվել է թուրա բառը, որ պարսկերեն տյուրրե բառից է: Սա թուրքերենում արտահայտվել է թուրա ձևով, որից և փոխ են առել արևմտահայերը: Թուրա նշանակել է ոլորված խարազան, կեմպարան:

Գ. Սրվանձտյանը, խիստ համառոտ նկարագրելով Վանա՝ «կենտ լախտա» խաղաձևը, կատարում է հետևյալ դիտարկումը. - «կարծեմ կրակ տարոց կամ չվանոցիկ կսեն սա խաղին»[201]: Չվանոցիկը ենթադրվել է լախտախաղի հայերեն հնագույն անունն է:

Լախտախաղն ուներ երկու հիմնական տարատեսակ: Մի դեպքում խումբը խաղացել է մի հոգու հետ, մյուս դեպքում՝ հավասար խմբերն իրար հետ: Հավասար հակառակորդները կարող էին կազմվել մեկական և ավելի խաղացողներից: Կողմերի թիվը երբեմն հասնում էր տասական հոգու: Խաղին կարող էին մասնակցել միայն տղաները կամ տղամարդիկ, ինչը շեշտում էր նրա ռազմի բնույթը: Կենտ լախտախաղի ժամանակ մի հոգին պաշտպանում է այնքան լախտ, որքան դրսի հարձակվողների թիվն է:

Գարնանամուտը Հայաստանում նշանավորվել է մասսայական լախտախաղերով: Յուրաքանչյուր հասակային խումբ առանձին էր խաղում: Բոլոր պարագաներում խաղացողներից ավելի մեծերը նրանց դատավորներն ու խորհրդատուներն են դարձել և խաղը բորբոքել: Ճկունությունն ու ճարպկությունը լախտի խաղացողների կարևոր հատկանիշն էր: Արագ խույս տալու ընդունակությունը, երկարության և բարձրության թռիչքները, արագաշարժությունը և այլն, նպաստում էին, որ հարձակվողները պաշտպանվեին հակառակորդներից:

Լախտախաղերը մեծապես կոփել են ոտքերը: Վանա կենտ լախտա տարբերակում բոլոր շրջապատողներն իրենց լախտերով ծեծել են միակ պաշտպան խաղացողին: Իսկ վերջինիս հետ դերափոխ կարող էր լինել այն դրսեցին, որին պաշտպանվողը կարողացել է հարվածել իր լախտով: Լախտախաղի ընթացքը լի էր

[201] Տե՛ս ***Սրվանձտյան Գ.*** Սասունցի Դավիթ կամ Մհերի դուռ...

գործելակերպի զանազան ձևերով: Աղմուկը և հանկարծակի հարձակումը նման էր հոգեբանական գրոհի: Կեցողներին անխնայորեն լինգահարելը, քացով խփելը, գլխարկներով «աչք առնելը» (շշմեցնելը), նույնիսկ փափախով աչքերին փոշի լցնելը, լախտերով մարմինը դաղելը, հարձակվողների իրավունքն էր: Լախտախաղերի մեջ մարմինը կոփելու գաղափարը կարևոր նշանակություն ուներ: Այն օժտված էր բազմաթիվ շարժուձևերով, որոնք նպաստում էին ուշադրության զարգացմանը, հարձակվողներից պաշտպանվելու անընդհատ լարվածությանը, ինքնահսկմանը, ընկերներին վերահսկողության տակ առնելուն, անակնկալների կանխմանը: Վերջիններս առաջին հերթին պահանջել են արագաշարժություն և սրատեսություն: Թույլ տեսողության, դանդաղկոտության դեպքում խաղացողը խաղը տանուլ է տվել:

Բերդախաղ. Բերդախաղը ծագել է բերդ բառից: Միակ գույքը բերդն էր, որը Վանում մի ցից էր: Այն տնկել են հրապարակում և գլխին քող գցելով քողք անվանել: Սասունում ձմռանը, գոմում խաղալիս բերդ են դարձրել գոմի սյունը: Բարձր Հայքում բերդը ներկայացել է 30-40 սմ. մեծության քարը, Կարսում՝ հողակույտը: Այրարատում՝ բերդը շրջագիծն էր կամ շրջագծի մեջ առնված քարը:

Երկու հավասար ուժերից կազմված խմբերից մեկը դարձել է բերդի պաշտպանը՝ մյուսը գրավել ցանկացողը: Պաշտպաններից ամենաճարպիկը մի ոտքը դրել է բերդին կամ մի ձեռքում բռնել տնկված ցիցը կամ սյունը: Հակառակորդը կարող էր բերդը գրավել դրան ձեռք տալով կամ ոտքը վրան դնելով և գրավման մասին բարձրաձայն հայտարարություն անելով՝ «քողքն առի, չուռն առա, շառո, շըռո»: Բերդախաղի ռազմական բնույթի մասին խոսում է այն հանգամանքը, որ խաղին մասնակցել են բացառապես տղաները և տղամարդիկ: 19-րդ դարի 80-ականներին երեխաներից, պատանիներից բացի, խաղացել են նաև մեծերը: Խաղին առողջություն հաղորդելու նպատակով Վանում մեծերը խաղի մեջ ներգրավվել են նաև փոքրերին: Դա մեծերի կողմից խաղի ասպարեզը թողնելու նշաններից մեկն էր: 19-րդ դարի վերջին և 20-րդ դարի առաջին կեսին բերդախաղի մասնակից են եղել 10-40 երեխա, պատանի:

Մրցության ընթացքում կողմերը հանդես են բերել զինված հարձակման և պաշտպանության ձևեր: Բանակը ճեղքելու միջոցով կտրվածները գերիներ են համարվել: Կողմերի առաջնորդների համաձայնությամբ տեղի է ունեցել հավասար

թվով կտրվածների իրավունքների վերականգնում, որ գերիների փոխանակում է հիշեցրել: Խաղն ավարտված է համարվել բերդն գրավելուց հետո: Բերդախաղը լախտախաղի նման զարգացրել է երեխաների ուշադրությունը, ճարպկացրել առանձնապես ոտքերը, որովհետև խաղի գլխավոր շարժումը վազքն էր:

Գնդակախաղեր. Գնդակախաղերը Հայաստանում լայն տարածում ունեին: Դրանց մի մասը կյանքի երևույթների անմիջական վերարտադրությունն էր խաղի ձևով, իսկ մյուսները հասարակական մի շարք գաղափարների հիման վրա առաջացած ծիսական արարողություններն էին, որոնք ծագելով նախնադարում, հետագայում վերածվել են խաղերի:

Խաղի գլխավոր առարկան գնդակն է, որը շարժման մեջ են դրել ձեռքերով, ոտքերով, ձեռնատախտակներով և գավազաններով: Գունդը պատրաստել են փայտից, ոսկրից, բրդից, քարից, մաղից, հետագայում՝ կաշվից, ռետինից:

Իբրև խաղագնդակ օգտագործել են ընկույզը, կաղինը, խնձորները: Գնդակի դեր են կատարել նաև տղաների գլխարկները:

Ժողովրդական բանահյուսության մեջ խորհրդանշորեն գնդի դեր են կատարել ոսկե խնձորները, մետաղյա հոլ գնդակները: Երեխաների շրջանում որպես գնդակ ծառայել է անասունի միզապարկը, որի մեջ օդ են լցրել:

Շրջագծի վրա աջից-ձախ ուղղությամբ միմյանց գնդակ փոխանցելու գաղափարը սերտ առնչություն ունի սիրո և ամուսնության հետ, որովհետև դրանք են կյանքի հարատևության արմատները:

Գունդը կամ ոսկե խնձորը խորհրդանշել է աղջկան, հանուն որի դիցաբանական պայքար է մղվել: Շրջագծային խաղերի մեջ հանուն գնդակի տիրապետման պայքարը նույն խորհրդանիշն ունի:

Այս պարագայում շրջանը նույնացել է գնդի սիմվոլի հետ: Աղջիկը տղա ընտրելիս և տղան աղջիկ ընտրելիս ոսկե խնձոր են առաջարկել: Աղջիկը տղային խնձոր առաջարկելիս՝ նկատի է ունեցել իրեն զավակ պարգևելը:

Աղջիկ ընտրողը հասարակական խրախճանքների ժամանակ աղջկա ձեռքը խնձոր է տվել, որը ընդունվելու դեպքում ընկալվել է որպես համաձայնություն:

Ոսկե խնձորին հմտորեն նշան բռնող տղան ըստ դիցաբանության կարող էր ամուսնանալ աղջկա հետ: Հայկական գնդակախաղերը միջնադարից սկսած ունեցել են մարմինը կրթելու գործնական նշանակություն: Այդ խաղերը ծագել են հասարակության ներսում իբրև կյանքի երևույթների վերարտադրություն և, մյուս կողմից, ծիսական արարողությունները հետագայում իմաստազրկվելով՝ դարձել են զվարճալի խաղեր կամ ծեսերը ներկայացվել են խաղի ձևով, այսինքն՝ խաղարկվել են:

Նշանառության խաղեր. Նման խաղեր էին նետ աղեղով նշանառությունները, ընկուզախաղերը, հոլախաղերը, վեգախաղերի մեծ մասը, լափախաղերը, ձվախաղերը: Իբրև թիրախ ծառայել են գետնի մեջ խրված ճիպոտը, գավազանը, երկաթե ձողը, քարերը, գնդաքարը, անասունի ոսկորները, խեցիները, ընկույզը, խնձորը, ձուն, հոլը և այլն: Նշան խփելու պարագաներն էին գավազանը, ճիպոտը, գնդաքարը, գնդակը, վեգը, ընկույզը, հոլը, կորիզները և այլն: Իբրև նշանառության զենքեր են ծառայել նետ աղեղը, հետագայում հրազենը՝ երիտասարդների համար: Թելով հոլ խաղացողները երբեմն գծել են 5-6 մ. տրամագծով շրջան և կենտրոնում՝ փոքրիկ շրջան: Մեկը ունեցած հոլերը դրել է փոքր շրջանի մեջ: Ապա բոլորը մեծ շրջագծի վրա ըստ հասակի շարվելուց հետո, բարձր հասակ ունեցողից սկսելով թելով լարված հոլերով նշան են բռնել ցած դրվածին: Պայմանը եղել է՝ խփող և թիրախ հոլերը փոքր շրջանից դուրս թռցնելը: Դուրս թռածները համարվել են նշանառուի սեփականությունը, իսկ մնացածները՝ «գետնի գերի», որոնք դարձել են ընդհանուրի սեփականությունը: Երբեմն խաղը շարունակվել է այնքան, որ բոլոր հոլերը դառնան մեկի սեփականությունը՝ այն վերապահությամբ, որ եթե շրջանների մեջ դրված հոլերին վերջին անգամ մի հոլով խփելիս նշանառուին չի հաջողվել ոչ մի հոլ դուրս բերել, ապա վերջինս սեփականազրկվել է և յուրաքանչյուրն դառել է իր հոլի տերը:

Հետաքրքիր են «սատանի փոս» խաղերը: Վանում սատանայի փոսն ընկած գնդակի հարվածն ստացողը դերափոխ է եղել կամ մայր դարձել: Սատանի փոսերի մեջ բոլորը գնդեր են գլորել կամ նետել, մեկի փոսիկը գրավել է նա, ում գունդն է ընկել: Երբ փոսի մեջ գունդ չի ընկել, դա տիրոջ սեփականությունն է մնացել:

Նշանառության խաղերում կարևոր էին վեգախաղերը, որոնք հարատևել են մինչև 20-րդ դարի սկիզբը: Գրեթե բոլոր տղաները վեգերի հավաքածու են ունեցել, որը պահել են փարչի մեջ կամ դրանով թաղել, որ ուրիշները չտեսնեն:

Վեգախաղերը տեղի են ունեցել գարնանը, աշնանը, հատկապես, ձմռանը՝ հարթ գետնի, սառույցի, կտուրի վրա: Վեգախաղերի մեջ մտել են նաև ընկույզը, կաղինը, ձուն: Երբեմն թիրախ դարձրել են չոր մրգերը: Վեգերը եղել են երեք կարգի՝ թիրախ ծառայող, նշանառու, սորելու վեգեր: Հասարակ թիրախ վեգերը ճան, կտիկ, բեգ անունն ունեին: Հարվածող վեգերը աջ, դախկ, խոյի և այլն: Իսկ սորելու վեգերը կոչվել են լազ վեգ:

Վեգաշարի թիրախները դասավորվել են ուղիղ գծի վրա, այս շարքին զուգահեռ գծվել է հարվածողների սահմանագիծը: Երբեմն վեգաշարը կամ ամրոցը առնվել է շրջանի մեջ: Նշանառուների հերթականությունը որոշվել է շրջագծի մեջ նետվող աջերով:

Երբեմն վեգաշարի կենտրոնում տնկել են վեգերից մեկը: Դրան սուլթան են անվանել և առաջին հարվածն ուղղել նրան: Այս վեգը տեղահան անողը յուրացրել է ամբողջ վեգաշարքը: Հասարակ վեգերին խփելիս դրանք յուրացվել են այն դեպքում, երբ բոլորն էլ առանձին-առանձին կամ միանգամից հարմար հարվածով ցրիվ են տրվել և տեղաշարժվել պահանջված չափով: Վեգը նաև բախտը որոշող առարկա է համարվել: Դրանով գուշակել են հաջողությունն ու անհաջողությունը: «Բեկ ու գզիր» խաղում վեգով վիճակահանություն կատարող երեխաները բաժանվել են խմբերի, նրանք դարձել են տեր կամ ծառա, դատավոր կամ գող:

Ազգային խաղեր կազմակերպելիս կարևոր է մասնակիցների հանդերձավորման հարցը: Նախապատվելի է որ, նրանք կրեն ազգային հանդերձանքի խորհրդանիշ տարրեր, այսպես օրինակ՝ տղաները ավանդական վերնաշապիկ-շալվարի հետ կարող են կրել ասեղնագործ գդակ կամ վարսակալ և տղամարդկայնության խորհրդանիշ՝ գոտի: Պատահական չէ որ հասունացող ամուսնության իրավունք ձեռքբերող տղաներին անվանել են գոտիացու: Ասեղնագործ գդակը ևս կարող է ծառայել որպես սեռային ցուցիչ: Մրցախաղերում հաղթածներին կարելի է ընծայել հատուկ

զարդանախշով գդակ կամ գոտի: Աղջիկները կարող են կրել ավանդական զարդանախշերով ճակատակալ:

Այսպիսով, հայ մանկավարժության հարուստ ավանդույթները անհրաժեշտ նախապայմաններ են ստեղծել ժամանակակից մանկավարժական գործընթացի կատարելագործման համար: Եվ պատահական չէ, որ այսօր մենք ավելի հաճախ ենք դիմում մեր նախնիների փորձին, մասնավորապես՝ ազգային կրթության ու դաստիարակության սկզբնաղբյուրներին: Նրանցում մշակված դաստիարակության կանոններն ու նորմերը, ներառելով համամարդկային արժեքներ, շտկվել ու ձևավորվել են դարերի ընթացքում: Արդիական շատ հարցերի պատասխաններ գտնում ենք հենց այստեղ:

Պատմական զարգացման բոլոր փուլերում ազգային դաստիարակության համակարգում կարևոր տեղ է հատկացվել հատկապես ֆիզիկական դաստիարակությանը: Այդ նպատակով մշակվել են ֆիզիկական ընդունակությունների (ուժի, դիմացկունության, արագաշարժության, ճարպկության և այլնի), շարժողական ունակությունների ու հմտությունների ձևավորման մեթոդներ և միջոցներ[202]:

Դրանցից կարելի է առանձնացնել ֆիզիկական դաստիարակության խաղային ձևերը, որոնք կենսական նշանակություն են ունեցել և՛ մեր նախնիների ժամանակաշրջանում, և՛ այսօր: Նշենք նաև այն, որ ժամանակի ընթացքում հասարակության նախասիրությունների, ապրելակերպի, աշխատանքի, կենցաղային պայմանների փոփոխության արդյունքում փոփոխվել են նաև խաղերի բովանդակությունը, ցանկը, կազմակերպման եղանակները, անցկացման վայրը և այլն:

Խաղը, ըստ էության, համամարդկային մշակույթի երևույթ է: Ինչպես նշում են ժամանակակից մասնագետները[203], խաղը յուրաքանչյուր ազգի մշակութապատմական զարգացման բոլոր փուլերում հանդիսացել է մարդկանց՝ իրական կյանքին պատրաստելու կարևորագույն գործոն:

---

[202] Տե՛ս ***Աթոյան Կ.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում...: ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1-3...

[203] Տե՛ս ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1-3...: ***Հայզինգա Յ.*** Homo Ludens, Մշակույթի խաղային տարրի սահմանման փորձ...: ***Богуславская З. М., Смирнов Е. О.*** Развивающие игры для детей дошкольного возраста...; ***Лаврентьев В. В.*** Значение игры в работе с детьми. Детские подвижные игры. Начальная школа. 1999, № 5, с. 13.

Գրականության ուսումնասիրության արդյունքներից պարզվել է, որ կենցաղում լայնորեն կիրառվել են բազմազան խաղեր: Դրանք, ըստ բնույթի, կարելի է բաժանել՝ դերային, խրատական, կառուցողական, շարժողական, երգերով ուղեկցվող և այլ տիպի մեծ խմբերի: Նրանցից յուրաքանչյուրն ուղղված է դաստիարակության որոշակի խնդիրների լուծմանը:

Նշված խաղերից շարժախաղերը կարևոր տեղ են գրավում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Այս եղանակը, ինչպես նշել են մանկավարժության բնագավառի ճանաչված մասնագետները [204], էականորեն նպաստում են անձի ներդաշնակ զարգացմանը, նրա ինքնահաստատմանն ու ինքնաարտահայտմանը: Բացի այդ, նրանց կիրառումը, մասնավորապես դպրոցահասակ երեխաների դասընթացներում, առաջացնում է մեծ հետաքրքրություն ու ակտիվություն:

Ժամանակակից ֆիզիկական դաստիարակության որոշ խնդիրների լուծման համար նախապատվությունը տրվում է այն մեթոդներին ու միջոցներին, որոնք իրենց բնույթով բազմաֆունկցիոնալ են և ունեն ներգործման լայն տարրապատկեր: Մի շարք հեղինակների կարծիքով այդպիսի միջոցներից են շարժախաղերը[205]: Այստեղ իրենց ուրույն տեղը կարող են ունենալ ազգային շարժախաղերը, որոնց գործողությունները ունեն կիրառական (կենցաղային, աշխատանքային և ռազմական) ուղղվածություն:

Ազգային շարժախաղերում մասնակիցների համատեղ բոլոր գործողությունները ծառայում են սյուժեով և կանոններով նախանշված պայմանական նպատակին հասնելուն, ինչը պարտավորեցնում է բոլոր մասնակիցներին՝ դրսևորելու իրենց ստեղծագործական առանձնահատկությունները, անհատական և թիմային գործողությունների հնարամտությունները և այլն:

Ինչպես և այլ ժողովուրդների, այնպես էլ հայ ազգային շարժախաղերը կազմակերպչական և բովանդակային առումով բազմաբնույթ են: Նրանց մի մասն ունի սյուժե, դերեր և կանոններ, որտեղ սյուժեով նախատեսված յուրաքանչյուր դերի

---

[204] Տե՛ս ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1-3...: ***Литвинова И. Н.*** Детские народные подвижные игры, - М., 1995, с. 9.

[205] Տե՛ս ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1-3...: ***Հայզինգա Յ.*** Homo Ludens, Մշակույթի խաղային տարրի սահմանման փորձ...: ***Богуславская З. М., Смирнов Е. О.*** Развивающие игры для детей дошкольного возраста...; ***Лаврентьев В. В.*** Значение игры в работе с детьми...; ***Литвинова И. Н.*** Детские народные подвижные игры...

գործողությունները խաղի ընթացքում կատարվում են խաղի կանոնների պահանջներին համապատասխան:

Մի խումբ այլ խաղերում սյուժեն ու դերերը բացակայում են: Այստեղ շարժական բոլոր գործողությունները կարգավորվում են միայն նախապես ընդունված կանոններով, ինչի հիման վրա որոշվում են խաղային հանձնարարությունների կատարման հերթականությունը, ֆիզիկական կարողությունների և շարժողական ունակությունների դրսևորման տեղն ու չափը:

Երրորդ խմբի խաղերի սյուժեն ու խաղացողների գործողությունները պայմանավորված են տեքստով, ըստ որի որոշվում է շարժումների կատարման բնույթն ու հերթականությունը: Ներկա ժամանակաշրջանի հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական ծրագրերում խաղերի բաժնի ժամաքանակը հիմնականում հատկացված է սպորտային խաղերի ուսուցմանը, և դա այն դեպքում, երբ շարժախաղերը նույնպես ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն մեթոդներից են: Դրանց կիրառումը դասերի ու արտադասարանական պարապմունքների ընթացքում կարող է նպաստել ուսումնական գործընթացի բարելավմանը՝ հաղորդելով ազգային երանգ: Նշենք նաև այն, որ ազգային շարժախաղերում ներառված բազմաբնույթ գործողություններով կարելի է ապահովել երեխաների՝

- շարժողական կարողությունների բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացումը,
- անհատական և թիմային շարժողական գործողություններ կատարելու ունակությունների ու հմտությունների ձևավորումը,
- կողմնորոշման, արագ լուծումներ գտնելու կարողությունների բարելավումը և այլն:

Ինչպես ցույց տվեցին վերլուծությունները, ազգային շարժախաղերում առկա բեռնվածությունները, ընդգրկված ֆիզիկական վարժությունները՝ իրենց բարդությամբ ու իրավիճակային խնդիրների լուծման ձևերով, լիովին բավարարում են արդի պահանջներին և կարող են կիրառվել որպես երեխաների մտավոր ու ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործուն մեթոդ և ապահովել ֆիզիկական

դաստիարակության հիմնարար սկզբունքներից բխող պահանջները: Ելնելով այդ նկատառումներից՝ հարկ է ընդգծել, որ.

- ընտրված շարժողական խաղերը՝ իրենց ուսուցողական ազդեցությամբ, պետք է նպաստեն կոնկրետ դաստիարակչական խնդիրների լուծմանը. այստեղ կարևոր նշանակություն ունեն խաղերի ճիշտ ընտրությունն ու ղեկավարումը,
- ընտրված խաղերը և նրանցում ընդգրկված շարժողական գործողությունները՝ իրենց բարդությամբ, շարժումների կազմով և կանոններով, պետք է համապատասխանեն տվյալ տարիքային խմբի երեխաների մտավոր և ֆիզիկական պատրաստվածությանը, նոր նյութը յուրացնելու հնարավորություններին,
- մտավոր և ֆիզիկական ընդունակությունների մշակման, շարժողական գործողությունների ամրապնդման ու կատարելագործման նպատակով կարելի է կիրառել ինչպես նախորդ պարապմունքներում յուրացրած, այնպես էլ նոր, շարժողական գործողություններ: Խաղի բեռնվածության ծավալը, շարժումների բարդությունն ու գործողությունների ակտիվությունը անհրաժեշտ է ավելացնել աստիճանաբար: Բացի այդ, նախորդ պարապմունքներում յուրացրած շարժումները կարելի է օգտագործել նաև փոփոխված պայմաններում և հաջորդականությամբ,
- մրցակցության տարրի առկայությունը ազգային շարժողական խաղերում կարող է հանդիսանալ սպորտային խաղերին նախապատրաստող արդյունավետ միջոց:

Որպես օրինակ ներկայացնում ենք մի շարք ազգային շարժողական խաղերի նկարագրություններ՝ որոշակի փոփոխություններով: Բերված խաղերին կարող են մասնակցել 10-ից 14 տարեկան երեխաները: Խաղերի անցկացման համար կարելի է ընտրել մարզահրապարակներ, մարզադահլիճներ, հարթ տարածքներ և այլն:

1) «Կուկլուկու» խաղի նպատակն է՝ զարգացնել երեխաների և պատանիների հնարամտությունը, արագաշարժությունը: Խաղի անցկացման համար պահանջվում է թաշկինակ, կարճ ժապավեն և այլն:

Երկու սեռի պատանիները տարվա տաք եղանակներին, առանձին-առանձին կամ միասին, 4-ից ավելի խաղընկերներով շրջանաձև կքանստում են, իսկ մեկը, մի

թաշկինակ ձեռքին, կանգնում է շրջանի մեջտեղը, վերջինս կոչվում է «շուն», իսկ մյուսները՝ «աքաղաղներ»: «Աքաղաղները» այս ու այն կողմից կանգնում և «կուկլուկու» են կանչում և իսկույն կքանստում են: «Շունն» աշխատում է ձեռքի թաշկինակով խփել «աքաղաղին» կանգնած ժամանակ և եթե դա նրան հաջողվում է, ապա ինքը դառնում է «աքաղաղ», իսկ նա, ում խփում է՝ «շուն»[206]:

2) «Բռնոցի» խաղի նպատակն է՝ զարգացնել երեխաների և պատանիների ուժային և արագաուժային կարողությունները, ճարպկությունը և այլն: Այս խաղի համար որևէ գույք չի պահանջվում:

Տաք եղանակներին կազմակերպվող այս խաղին մասնակցում են 3 և ավելի երկու սեռի պատանիներ: Նրանք նախընտրում են «միոտնանի» դիրքը: Ընտրությունը կատարվում է հետևյալ կերպ. խաղացողներից մեկն արտասանում է համրախաղը և յուրաքանչյուր բառը կամ հաճախ առանձին վանկը արտասանելիս մատը դնում է խառնիխուռն կանգնած խաղակիցներից մեկի, ինչպես և իր վրա: Ում վրա որ վերջանում է վերջին բառի վանկը, նա ընդհանուրից առանձնանում է: Այդպես կրկնելով՝ վերջում մնում է մի հոգի, որը և դառնում է «միոտնանի»: Այնուհետև լայն փողոցում գծում են մի ընդարձակ քառանկյուն, որի երկար կողմերից մեկը կազմելու է փողոցի պատը: Քառանկյան կենտրոնում գծում են կես մետր տրամագծով մի շրջանագիծ, որտեղ հոգնելիս հանգստանում է «միոտնանին»: Այդ շրջանը կոչվում է հանգստատուն: Խումբը մտնում է քառանկյան մեջ: Բոլոր դուրս եկածներն այստեղ խաղը սկսելիս հալածվում են «միոտնանու» կողմից, որը մի ոտքով ձգտում է հասնել յուրաքանչյուրին և ձեռքով թեթև խփել նրան: «Միոտնանու» կողմից հալածվածները, ինչպես և սխալմամբ քառանկյունուց դուրս եկածները, շարքից դուրս են գալիս (բռնվում են): Առաջին բռնվածը կանգնում է պատի տակ, հաջորդ բռնվողը՝ նրա ձախ կողմում՝ բոլորն էլ մեջքները պատին դեմ արած: Եվ այսպես, բոլորը դեպի ձախ ձգվում և մի շարք են կազմում իրարից մի-մի քայլ հեռավորության վրա ու ձեռքերի թաթերն իրար վրա դնելով՝ շարանապար են ձևացնում:

«Միոտնանու» հալածանքի ժամանակ հալածվողներից ամեն մեկին իրավունք է վերապահվում ճարպկորեն շրջանցել, բռնվածներից որևէ մեկին ձեռքով խփելով՝ բոլոր

[206] Տե՛ս ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1…

«բռնվածներին» ազատել: Երբ բռնվածներից երկուսը պատահմամբ ձեռքերը թողած են լինում, շղթան կտրված լինելու պատճառով ազատվում են միայն շղթա կազմածները: Վերջիններս, եթե արագորեն, առանց «միոտնանու» կողմից կրկին խփվելու, իրենց հերթին ձեռք տան շղթայում մնացածներից մեկին, նրանք ևս կազատվեն: Երբ շարքային խաղացողներից մնում է միայն մեկ հոգի, որը «միոտնանուն» դիտմամբ չարչարում է, հույս է տածում, թե «միոտնանին» հոգնելուց ոտքը գետնին դնելով՝ կվառվի և կամ հալածվողն ընկերներին ձեռք կտա, ու երկու դեպքում էլ «բռնվածները» կազատվեն. վերջինները սպասում են. - Նովիկոյի (նոր խաղի) հոտ է գալիս, - այսինքն՝ ազատվելու նշաններ են երևում: Եթե այնպես պատահի, որ «միոտնանին» գծի մեջ բոլորին խփի և շղթա կազմի, այն ժամանակ առաջին «բռնվածը» կդառնա «միոտնանի», իսկ ինքը՝ շարքային խաղացող: Դրանից հետո խաղը նորից է կրկնվում[207]:

3) «Ձի, ձի» խաղի նպատակն է՝ զարգացնել երեխաների և պատանիների արագաշարժության կարողությունները: Այս խաղի անցկացման համար ևս որևէ գույք չի պահանջվում:

Խաղում են 8-14 տարեկան տղաները կալերում, փողոցներում, երբեմն էլ փոքր գառնարածները և հորթարածները՝ արոտներում:

Խաղացողների մի մասը դառնում է «ձի», իսկ մյուսը՝ «հեծվոր»: Դաշտի մի ծայրում մի գիծ են քաշում, որի վրա դասավորվում են ձիերն՝ իրենց հեծյալներով: Այդ գծից հեռու, դրան զուգահեռ, 40-60 մ. հեռավորությամբ քաշվում է մի այլ գիծ, դեպի ուր պետք է վազեն ձիերը:

Հրահանգից առաջ բոլոր հեծյալները նստում են ձիեր խաղացողների ուսերին՝ ոտքերը դեպի առաջ կախելով ու գլուխներից բռնելով: Պապի ազդանշանով բոլոր ձիերն իրենց բեռներով վազում են դեպի դիմացի գիծը, որտեղ շուտ հասնողը հաղթող է ճանաչվում: Գծին հասնելուց հետո խմբերի դերերը փոխվում են. հեծվորները դառնում են ձիեր, իսկ ձիերը՝ հեծվորներ:

Խաղի ընթացակարգը պահանջում է հետևյալ կանոնների պահպանումը.

1. Վազելիս ձիերին չի թույլատրվում իրար խանգարել:

[207] Տե՛ս նույն տեղում..., հ. 3:

2. Խաղն սկսվում է գծի վրայից, պապի հրահանգով և վերջանում է, երբ բոլոր խաղացողները հասնում են դիմացի գծին[208]:

4) «Հոպ-հոպ» խաղի նպատակն է՝ զարգացնել երեխաների և պատանիների ցատկունակությունը, կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտությունը:

Խաղն անցկացնելու համար պահանջվում են մասնակիցների թվաքանակին համապատասխան 1-1,5 մ. երկարությամբ նշված կամ համարակալված ձողեր:

Խաղում են գլխավորապես գառնարած տղաները գարնանն ու աշնանը, որոնց թիվը չի սահմանափակվում: Յուրաքանչյուրն ունենում է մի ձող: Մայրն առնում է բոլորի ձողերը, երկու ձեռքով բռնում մեջտեղից և գլխի վրայով գցում ետև, ում ձողը որ ամենից հեռու ընկավ, նա իրավունք է ստանում ամենից առաջ խաղալու և ձողն էլ գետնին առաջին տեղն են դնում: Հետո մայրը մնացած ձողերը նույնպես գցում է և ամենից հեռու ընկածը գետնին դրած առաջին ձողից մեկ ու կես ոտնաչափ հեռու են դնում: Այսպես կրկնվում է մի քանի անգամ, մինչև որ մյուս բոլոր ձողերը հերթով, մեկ ու կես ոտնաչափ հեռավորությամբ՝ միմյանց զուգահեռ, շարվում են գետնին:

Խաղն սկսում է առաջին ձողի տերը, մի ոտքի վրա նա թռչում է՝ «հոպ-հոպ» ասելով առաջին ձողից մինչև վերջին ձողը, այնպես, որ ոչ ձողին դիպչի, ոչ էլ մյուս ոտքը գետնին դնի, հետո ոլորապտույտ անցնում է ձողերի արանքներով և ապա դարձնելով երեսը ձողերի երկարությամբ՝ կողքով, նախ առանց ձողերը կոխելու և հետո կոխրտելով՝ թռչում է յուրաքանչյուր ձողի վրայով: Եթե այս բոլորը անթերի կատարում է մի ոտքով, այն ժամանակ իր ձողը վերցնում և դուրս է գալիս խաղից: Իսկ եթե վրիպում է, վերցնում է իր ձողը և դնում ամենավերջում՝ սպասելով մյուս անգամ խաղալու իր հերթին: Այսպես խաղում են բոլորը, բացի վերջին երկուսից:

Վերջընթերն իր ձողը դնում է ընկերոջ ձողի մեջտեղում՝ խաչաձև, վեց անգամ շուրջը մեկ ոտքի վրա թռչկոտում, հետո վեց անգամ թռչկոտելով՝ մեկ անկյունից անցնում է դիմացի անկյունը: Եթե հաջողությամբ ավարտում է, ինքը հեռանում է, իսկ ձողերը մնում են գետնին: Սկսում է խաղալ վերջինը վերջընթերին բոլորովին նման, միայն իր ձողը դնում է խաչաձև՝ ընկերոջ ձողի վրա՝ վերևից: Եթե հաջողությամբ վերջացրեց, ազատվում է պատժից, իսկ եթե ոչ, ընկերները կապում են նրա աչքերը,

[208] Տե՛ս նույն տեղում..., հ. 2:

ձեռքը տալիս են մի ձող: Վերջընթեր խաղացողը ելնում է շալակը. մի ուրիշը մի ձող ցցում է գետնին, ծայրին անց է կացնում մի գդակ և մի անգամ ցույց տալիս պատիժ կրողին նախքան նրա աչքերը կապելը: Պատժվողը, վերջընթեր խաղացողին շալակած, կույր-կույր առաջ է գնում և երբ հաջողեցնում է ձեռքի ձողով խփել գդակին ու վայր դնել՝ ազատվում է[209]:

5) «Առու թռնելը» խաղի նպատակն է՝ ուսուցանել խոչընդոտի հաղթահարման ունակությունը, զարգացնել երեխաների և պատանիների համարձակությունը, կոորդինացիան:

Խաղն անցկացնելու համար պահանջվում են մասնակիցների թվաքանակին համապատասխան 2-2,5 մ. երկարությամբ մետաղյա ձողեր, ներքնակներ, ձողի հենման արկղ, բարձրացատկի պարագաներ՝ կանգնակներ, ձողիկ:

Ղեկավարը երբեմն ընտրում է առվի այն մասը, որի մի ափը բարձր է լինում մյուսից և ցատկը կազմակերպում է բարձր ափից դեպի ցածրը: Հաճախ էլ խաղացողները վճռում են ցածր ափից ցատկել դեպի բարձր ափը, որը ավելի դժվար է և համարձակություն է պահանջում: Ցատկելու համար խաղացողները հեռանում են առվի ափից 10-20 քայլ և այնտեղից թափ առնելով՝ մոտենում առվի ափին, մեկ ոտքով հրում կատարելով՝ ցատկով անցնում են մյուս ափը և իջնում զույգ ոտքով[210]:

6) «Երեք քայլ» խաղի նպատակն է՝ զարգացնել երեխաների և պատանիների ցատկունակությունը, կոորդինացիան:

Խաղն անցկացնելու համար պահանջվում են ներքնակներ և ցատկափոս:

Այս մրցախաղը խաղում են 10-20 տարեկան տղաները գարնանը և աշնանը, կալերում, բասմաների ու մեծ ախոռների կտուրների վրա, դաշտերում և արոտավայրերում 4 և ավելի հոգով:

Խաղից առաջ ամենից հեղինակավորին պապ են ընտրում, որը հետևում է խաղացողների հերթականությանը: Փոքրերի խաղը ղեկավարելու և քաջալերելու համար հաճախ միջամտում են ավելի մեծահասակները: Այնուհետև դաշտի կենտրոնում մի գիծ է քաշվում: Պապը հեռանում է նրանից 10-30 քայլ, թափ առնում,

[209] Տե՛ս նույն տեղում..., հ. 3:
[210] Տե՛ս նույն տեղում:

վազքով մոտենում է գծին, մեկ ոտքով հրվում, կատարում երկու քայլ և երրորդ քայլին զույգ ոտքով իջնում գետնին:

Ցատկի երկու այլ ձևերում 3 քայլի փոխարեն կատարում են մեկ և երկու քայլ: Այսպես յուրաքանչյուր ցատկողից հետո նշվում է նրա ցատկած տեղը: Բոլորի ցատկելուց հետո պապն ստուգում և հայտնում է ամենից շատ ցատկողի անունը, որը և շահում է խաղը: Ցատկողներին իրավունք չի վերապահվում տրորել գիծը կամ գծից առաջ անցնել[211]:

7) «Ցատկտուք» խաղի նպատակն է՝ զարգացնել երեխաների և պատանիների ցատկունակությունը, կոորդինացիան, ուսուցանել շարժումների ճշգրտության, խոչընդոտի հաղթահարման ունակությունը: Խաղային ընթացակարգը որևէ հատուկ գույք չի պահանջում: Տղաներից մեկը կռանում և դառնում է «մոզի»: Մյուսները, մի-մի թաշկինակ ձեռքներին, ցատկում են և ցատկելիս թաշկինակները «մոզու» կռնակին դնում: Երբ այսպես բոլորն էլ ցատկում են, խաղացողների կարգը փոխվում է, այսինքն՝ ամենից վերջում ցատկողը ամենից առաջ է ցատկում և իր թաշկինակն առնում է «մոզու» կռնակից առանց մյուսները վայր գցելու: Իսկ եթե մեկը չի կարողանում թաշկինակն առնել, կամ իր թաշկինակի տեղ մի ուրիշինն է առնում և/կամ իրենն առնելիս մի ուրիշը վայր է գցում, դառնում է «մոզի» և կռանում է[212]:

8) «Ցուպ պահել» խաղի նպատակն է՝ զարգացնել երեխաների և պատանիների կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտությունը:

Խաղն անցկացնելու համար պահանջվում են 2-2,5 մ. երկարությամբ ձողեր:

Ուղիղ ցուպը ցուցամատի ծայրին կանգնեցնելով՝ աշխատում են մինչև վայր ընկնելը 100-200 և ավելի համրել: Որպեսզի անկումն ուշ տեղի ունենա, փորձողը, աչքը միշտ հառած դեպի ցուպը, մատին տալիս է անկման ձգտող փայտին հակառակ շարժուձևեր՝ ետ և առաջ, աջ ու ձախ վազելով: Խաղային այս վարժության ժամանակ ամենից շատ համրողը հաղթում է մյուսներին[213]:

9) «Պարշթով նշան խփել» խաղի նպատակն է՝ բարելավել երեխաների և պատանիների շարժումների ճշտությունը, նշանառությունը:

---

[211] Տե՛ս նույն տեղում:
[212] Տե՛ս նույն տեղում:
[213] Տե՛ս նույն տեղում:

Խաղն անցկացնելու համար պահանջվում են պարսատիկ, թենիսի գնդակ և թիրախ:

Սասունում պարսատիկը պարշթա էր կոչվում: Այն պատրաստվում էր խաղախորդած կաշվից, որ ձվաձև մակերես էր ունենում: Վերջինիս երկարությունը 10-15 սմ. և միջին մասի լայնությունը 5-10 սմ. էր լինում: Թելերը կանեփից էին՝ 80 - 100 սմ. երկարությամբ:

Ձվաչափ կլոր քարերով տղաները պարշթով նշան էին խփում: Իբրև նշան էին ծառայում ժայռերը կամ տնկած մեծ քարերը:

Պարշթան Սասունում ժամանակ առ ժամանակ գործածվում էր իբրև զենք՝ հրացանի փամփուշտներն սպառվելիս (հիշենք Անդոկի հերոսամարտը, 1915 թ.)[214]:

10) «Ֆռշանգ» խաղի նպատակն է՝ բարելավել երեխաների և պատանիների շարժումների ճշգրտությունը, նշանառությունը:

Խաղն անցկացնելու համար պահանջվում է 1-2 մ. ամուր թել, թենիսի գնդակ և թիրախ:

Խաղում էին պատանիները Լոռու մարզի Վահագնի (Շահալի) գյուղում: Բրդից, մազից կամ կանեփից հյուսված մոտ կես մետրանոց պինդ թելի մի ծայրը կապում էին աջ ձեռքի ցուցամատի արմատի մոտ, մյուս ծայրը 4-5 անգամ փաթաթում էին ընկույզի մեծությամբ մի կլոր քարի և քարը բռնում նույն ձեռքի ցուցամատով, բութ մատով և միջին մատով ու նշան էին առնում[215]:

Վերը քննարկված խաղերից հինգը՝ «Կուկլուկու», «Բռնոցի», «Ֆռշանգ», «Երեք քայլ» և «Աչքկապուկ» մի խումբ հեղինակներ[216] փորձարկվել են Երևան քաղաքի դպրոցների միջին դասարանների 100 աշակերտների հետ՝ ՀՀ մշակույթի նախարարության կողմից ֆինանսավորված «Ազգային խաղերի ուսուցումը Հայաստանում՝ որպես մշակութային ոչ նյութական ժառանգության յուրացում» ծրագրի շրջանակներում: Ըստ հետազոտության արդյունքների՝ վստահորեն կարելի է ասել, որ խաղերը մեծ հաջողություն են վայելել աշակերտների շրջանում և կարող են կիրառվել հանրակրթական դպրոցներում:

---

[214] Տե՛ս նույն տեղում..., հ. 2:

[215] Տե՛ս http://www.azgk.am/cragir2009_5.php

[216] Տե՛ս ***Պողոսյան Ս., Վեքիլյան Կ., Ղուկասյան Գ.*** Ազգային շարժախաղերը դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում...

Բացի այդ՝ 2012-2013 թթ. ուսումնական տարվա ընթացքում ՀՌՀ-ում կազմակերպված միջոցառումների ժամանակ ցուցադրական նպատակներով հիշյալ խաղերից կիրառվել են «Ցատկտուք»-ը, «Հոպ-հոպ»-ը և «Առու թռնել»-ը, որոնք ուղեկցվել են ազգային երաժշտությամբ, իսկ մասնակիցները կրել են ազգային տարազից առանձնացված տարրերից պատրաստված հանդերձանք:

Այսպիսով, ընդհանրացնելով վերլուծությունը կարելի է եզրահանգել, որ խաղերի ազգային ակունքները, դրանց բովանդակությունն ու հետաքրքրականության աստիճանը կարող են կիրառելի լինել նաև ցածր կուրսերի ուսանողների համար, ինչպես նաև դիդակտիկ նպատակով ցուցադրվել թե ուսումնական պարապմունքների ժամանակ և թե արտաուսումնական (ուսանողական մրցաշարեր, ազգային տոնակատարություններ, մարզաառողջարարական ծրագրեր և այլն) միջոցառումների ընթացքում:

ԳԼՈՒԽ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

3.1. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կազմակերպման և կառավարման մոտեցումների վերլուծություն

Ֆիզիկական դաստիարակության կառավարման մոդելների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ Ֆիզիկական դաստիարակության կառավարման համակարգային ցանցի կառուցումը ենթադրում է մի կողմից կառավարման նոր մոտեցումների, նորարարական լուծումների հաշվառում, մյուս կողմից՝ ուսանողակենտրոն կրթություն, մասնավորապես ֆիզիկական դաստիարակության գրագետ կազմակերպված գործընթաց, ինչպես նաև ֆիզիկական դաստիարակության ազգային յուրահատկությունների վրա հիմնված կրթական բարեփոխում՝ Բոլոնյան գործընթացի համատեքստում:

Միաժամանակ, պետք է ճիշտ մոտեցում ցուցաբերել բուհերի ինքնուրույնության և ինքնավարության հարցերին՝ պահպանել միջազգային միտումների հետ ամբողջացման հիմնախնդիրը, համագործակցել ՀՀ բուհերի, խնդրին քաջատեղյակ և շահագրգիռ հասարակական կազմակերպությունների ու ֆեդերացիաների հետ, կարևորել կամավորական շարժումը սպորտում և ֆիզիկական ակտիվությունում, ապահովել ազգային ակունքների վերածնունդը, չանտեսել արժեքային կողմնորոշումների և ավանդույթների փոխակերպումները (սպառողական հասարակություն), որոնք պայմանավորված են կոնկրետ բուհի մատուցած ծառայությունների մատչելիությամբ:

ՀՀ-ում գործող ԲՈՒՀ-երի ցանկը կարելի է տարանջատել երկու խմբի՝ Երևանում և մայրաքաղաքից դուրս գտնվող քաղաքներում գրանցված համալսարաններ և ինստիտուտներ:

Երևանում գործունեություն ծավալող բուհերի ցանկը ներառում է՝

- Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարանը (ՀԱԱՀ)[217],
- Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը (ՖԿՀՊԻ)[218],
- Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանը (ՀՊՄՀ)[219],
- Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարանը (ՀՊՏՀ)[220],
- Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիան (ՃԿՊԱ)[221],
- Հայաստանի ազգային պոլիտեխնիկական համալսարանը (ՀԱՊՀ)[222],
- Երևանի Կոմիտասի անվան պետական կոնսերվատորիան (ԵՊԿ)[223],
- Երևանի թատրոնի և կինոյի պետական ինստիտուտը (ԵԹԿՊԻ)[224],
- Երևանի Վ. Բրյուսովի անվան պետական լեզվահասարակագիտական համալսարանը (ԵՊԼՀ)[225],
- Երևանի Մխիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարանը (ԵՊԲՀ)[226],
- Երևանի պետական համալսարանը (ԵՊՀ)[227],
- Ճարտարապետության և շինարարության Հայաստանի ազգային համալսարանը (ՃՇՀԱՀ)[228],
- Երևանի գեղարվեստի պետական ակադեմիան (ԵԳՊԱ)[229],
- Հայաստանի ամերիկյան համալսարանը (ՀԱՀ)[230],
- Հայաստանում ֆրանսիական բարձրագույն ինժեներական ինստիտուտը (ՀՖԲԻԻ)[231],
- Հայ-ռուսական (Սլավոնական) համալսարանը (ՀՌՀ)[232]:

---

[217] Տե՛ս http://anau.am/
[218] Տե՛ս http://www.asipc.am/
[219] Տե՛ս http://armspu.am/
[220] Տե՛ս http://www.asue.am/
[221] Տե՛ս http://www.cmsa-academy.com
[222] Տե՛ս http://polytech.am/wpolytech/
[223] Տե՛ս http://www.conservatory.am/
[224] Տե՛ս http://www.ysitc.am/
[225] Տե՛ս http://www.brusov.am/
[226] Տե՛ս http://www.ysmu.am/am
[227] Տե՛ս http://ysu.am/
[228] Տե՛ս http://nuaca.am/
[229] Տե՛ս http://www.yafa.am/
[230] Տե՛ս http://aua.am/
[231] Տե՛ս http://isifa.am/

Երևանից դուրս գործող հիմնական բուհերն են՝

- Գորիսի պետական համալսարանը (ԳՊՀ)[233],
- Գավառի պետական համալսարանը (ԳՊՀ)[234],
- Գյումրու Մ. Նալբանդյանի անվան պետական մանկավարժական համալսարանը (ԳՊՄՀ)[235],
- Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարանը (ՎՊՀ)[236]:

Վերոհիշյալ բուհերի պաշտոնական կայքերում նավարկելիս (փնտրելիս) բացահայտեցինք հետևյալ պատկերը.

ՖԿՀՊԻ մասնագիտացված ուսումնական հաստատությունից հետո՝ կարելի է նշել Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարան (ՀԱԱՀ) կայքի գլխավոր էջը, որտեղ առկա էր սպորտ և մշակույթ բաժինը: Վերջինս ընդգրկում էր հետևյալ երեք ենթաբաժինները՝

- շախմատի թանգարան,
- ինքնագործ խումբ,
- սպորտի բաժին:

Մեզ հետաքրքրող երրորդ՝ «սպորտի բաժին» խորագրով ենթաբաժնում և ՀԱԱՀ պարենամթերքի տեխնոլոգիաների ֆակուլտետում գործող ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի կայք-էջում հիմնականում ներկայացված են համալսարանի և մասնավորապես հիշյալ ամբիոնի սպորտային միջոցառումների և մարզական խմբակների ու ավանդույթների կայացման պատմությունը, իսկ վալեոլոգիայի մասին որևէ տեղեկատվություն առկա չէ[237]:

ՀԱԱՀ-ից և ՖԿՀՊԻ-ից զատ՝ ՀՀ բուհերի ցանկում ֆիզիկական դաստիարակությանը, առողջ ապրելակերպին և ուսանողական սպորտին կողմնորոշված առավել արդյունավետ որոնողական արդյունքներ բացահայտվեցին նաև ՀՌՀ-ում, առավել մեծ քանակություն առկա էր ՌԴ բուհերում, և դրան գրեթե համարժեք էր մեր կողմից պատահականության սկզբունքով ընտրված բուհերի

[232] Տե՛ս http://www.rau.am/
[233] Տե՛ս http://www.gorsu.am/
[234] Տե՛ս http://www.gsu.am/
[235] Տե՛ս http://gspi.am/
[236] Տե՛ս http://www.vsu.am/
[237] Տե՛ս http://anau.am/hy/study-prosecc/2011-07-06-08-15-25/212-2011-07-31-12-34-39

օրինակը: Հայկականները տալիս են պատմություն և մրցաշարերում տարած հաղթանակների մասին, բայց ուսանողների համար կիրառական ելք չեն ապահովում, ավելի շատ գովասանքով են տարված (տե՛ս հավելված 4.):

Այսպիսով տեսանելի դարձավ ֆիզիկական դաստիարակության և ֆիզիկական ակտիվության մասին ուսանողների իրազեկվածության և բուհերի կողմից առաջարկվող ծառայություններից նրանց օգտվելու հնարավորության համապատկերը, որը ուղղակիորեն անդրադառնում է անձի ֆիզիկական ակտիվության այս կամ այն ձևում ներգրավված լինելու դրդապատճառների վրա:

Հանրապետությունում ուսանողական (կամ բուհական) սպորտի զանգվածայնացման, մեծ թվով ուսանողների ներգրավման, առողջ ապրելակերպի պրոպագանդման, մրցումների արդյունավետ կազմակերպման ուղղությամբ տարվում են որոշակի աշխատանքներ (ուսումնամարզական միջոցառումներ):

Ինչպես Հանրապետական ուսանողական մարզական ֆեդերացիան, այնպես էլ առանձին բուհեր յուրաքանչյուր տարվա համար մշակում են մարզական միջոցառումների օրացուցային ծրագրեր:

Ելնելով համաշխարհային ուսանողական օլիմպիադաների ծրագրերից և դրանցում ներառված մարզաձևերից, հանրապետական ուսանողական ֆեդերացիան կազմակերպում և անց է կացնում հանրապետական ուսանողական խաղեր, որտեղ ընդգրկված են ութ մարզաձևեր, իսկ 2016 թ. աշնանը ծրագրված է գավաթի խաղարկություններ:

Ուսանողների մարզական առօրյան հագեցնելու նպատակով լայնածավալ մարզական միջոցառումներ են ծրագրվում և անցկացվում ՀՌՀ-ում.

1) ՀՌՀ գավաթի միջբուհական խաղարկություն,
2) ՊՆ հետ համատեղ բուհի մարզամշակութային միջոցառումների անցկացում,
3) Ներբուհական առաջնության անցկացում,
4) Աշխատակիցների միջև առաջնությունների անցկացում,
5) ՀՌՀ օրվան նվիրված մարզական միջոցառումներ:

Վերը նշված միջոցառումների շրջանակն ընդգրկում է ընդհանուր թվով հինգ մարզաձևեր:

Այլ բուհերը նույնպես անց են կացնում իրենց ներքին մարզական միջոցառումները:

Բուհի մարզական առօրյան ավելի հագեցնելու, առողջ ապրելակերպը պրոպագանդելու միտումով առաջարկում ենք.

1. Բուհում ավելացնել մարզական միջոցառումների քանակը, նրանցում ընդգրկելով ավելի մեծ թվով ուսանողների:
2. Բուհում բացել կամ ավելացնել մարզական խմբակների քանակը, ելնելով բուհի ընձեռած հնարավորություններից:
3. Ամրապնդել հանրապետական ուսանողական ֆեդերացիայում բուհերի մարզական գործընթացը ներկայացնող ուսանողական խորհուրդների միջև կապը:

- Երևանի պետական համալսարան - միջֆակուլտետային առաջնություն՝ 4 մարզաձևերից,
- Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան - միջֆակուլտետային առաջնություն՝ 4 մարզաձևերից,
- Երևանի պետական պոլիտեխնիկական համալսարան - մարզական սպարտակիադա՝ 6 մարզաձևերից,
- Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարան - միջֆակուլտետային առաջնություն՝ 4 մարզաձևերից,
- Հայաստանի տնտեսագիտական պետական համալսարան – միջբուհական առաջնություն՝ վ/թ դասախոսների միջև, միջֆակուլտետային առաջնություն՝ վ/թ դասախոսների միջև, մարզամշակութային ծրագրերի անցկացում՝ գարուն, աշուն,
- Երևանի պետական բժշկական համալսարան - միջֆակուլտետային առաջնություն՝ 3 մարզաձևերից:

Մեր կողմից ի հայտ են բերվել նաև սպորտի բնագավառում կամավորներին ներգրավելու հայեցակարգի վերաբերյալ հետազոտություններ: Այսպես, կամավորների հոժարակամ գործունեությունն ունի մասնագիտական ակտիվություն ծավալելու բոլոր նախանշանները, հետևաբար, կամավորների պատրաստությունը անհրաժեշտ է

իրականացնել մասնագիտական պատրաստության գիտականորեն հիմնավորված ալգորիթմների համապատասխան[238]:

Բազմաթիվ երկրներում կամավորներն ակտիվորեն մասնակցում են սպորտային մրցումների և միջոցառումների կազմակերպմանն ու անցկացմանը, դրանով իսկ կատարելով հասարակայնորեն նշանակալից գործունեություն: Սպորտային մրցումներում իրականացվող կամավորական գործունեությանը մասնագիտացված ֆիզիկական դաստիարակության օգնությամբ ուսանողներին նախապատրաստելու հնարավորությունն ունի գործնական նշանակություն և իր մեջ բովանդակում է գիտական նորարարության տարրեր[239]:

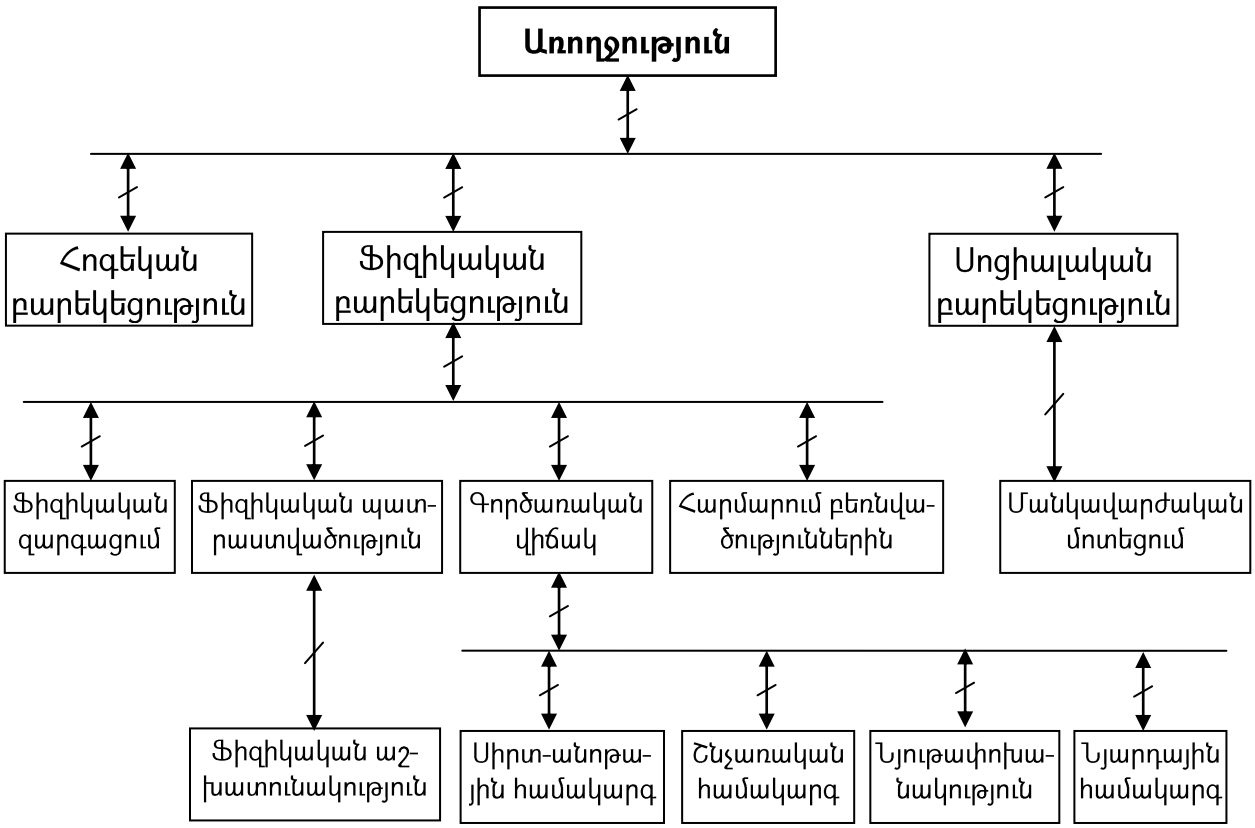
Մեր կարծիքով, ուսանողների կամավորական գործառույթը կարելի է օգտագործել նաև ֆիզիկական դաստիարակության կառավարման տարրերը կատարելագործելու համար, քանզի նրանք համագործակցելով ֆեդերացիայի, և մասնավորաբար՝ ուսանողական սպորտի ֆեդերացիայի հետ, կարող են նպաստել երիտասարդ ուսանողների ակտիվության բարձրացմանն ընդհանրապես:

Ուսանողների առողջության և առողջ կենսակերպի ձևավորման մոդելները (նկ. 3.1. և նկ. 3.2.) մշակելուց առաջ ուսումնասիրվել է «Բարձրագույն կրթության մասին» ՀՀ օրենքը, ՀՀ Բոլոնյան հռչակագրին միանալու հիմնական դրույթները, ինչպես նաև ուսումնասիրվող խնդրին վերաբերող «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» ՀՀ օրենքը, «Մանկապատանեկան սպորտի մասին» ՀՀ օրենքը և ՀՀ նախագահի և ՀՀ կառավարության որոշումներն ու կարգադրագրերը (հավելված 2.):

---

[238] Տե՛ս ***Кружков Д. А., Коренева М. В.*** Концепция привлечения волонтеров для обслуживания Олимпийских и Параолимпийских игр по направлению «Сервис» // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2012, № 2, с. 56-59.

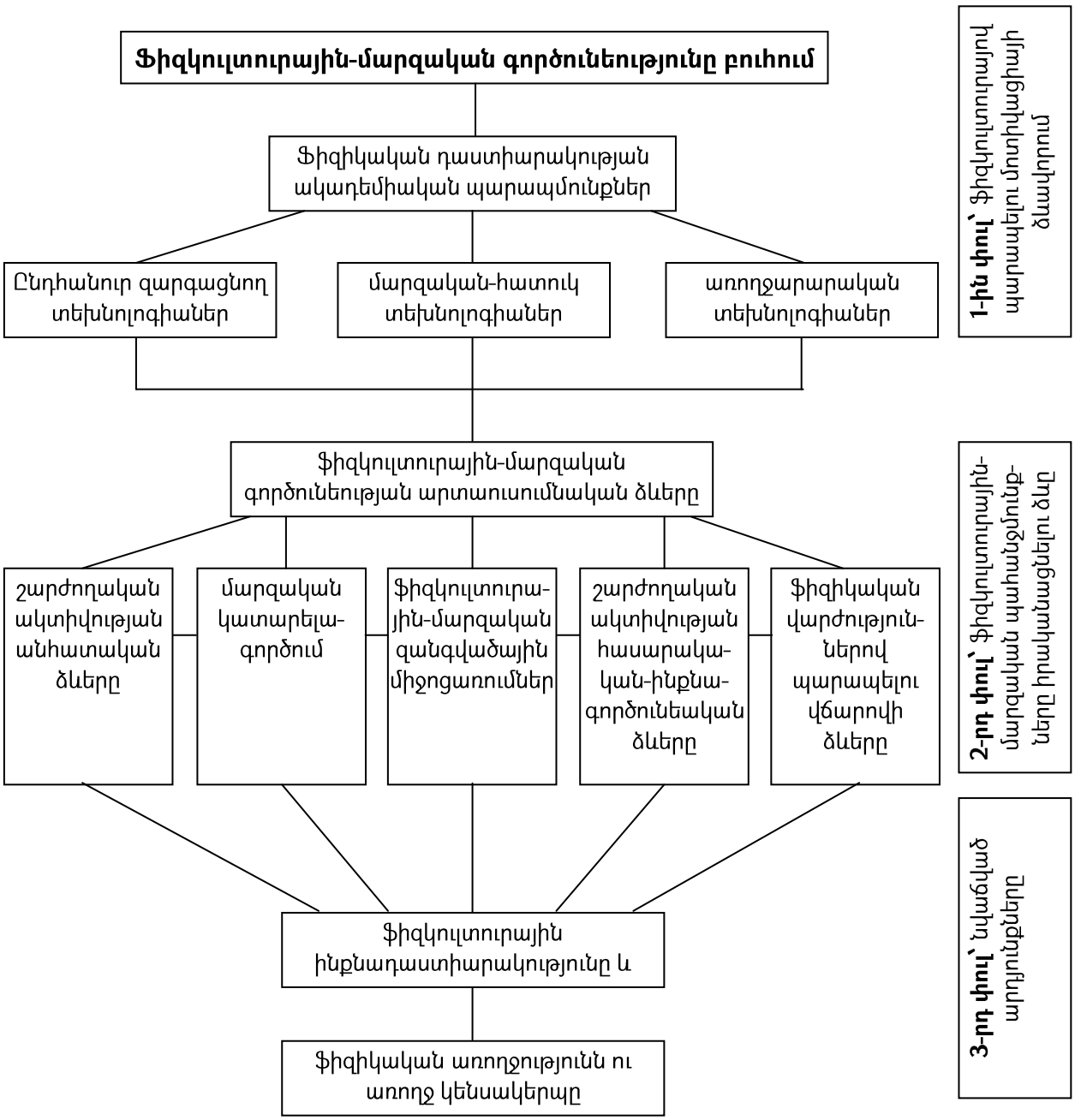
[239] Տե՛ս ***Осипов А. Ю., Белов А. В., Кадомцева Е. М., Раковецкий А. И.*** Подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева, вып. № 1 (31), 2015, с. 131-134.



Նկար 3.1. **Առողջության մոդելն ըստ Է. Գ. Բուլիչի**

Է. Գ. Բուլիչը առաջարկում է առողջության մոդել, որում ֆիզիկական և շարժողական պատրաստվածությունը, ինչպես և ինտելեկտի, հոգեկանի զարգացման մակարդակը կազմում են առողջության երկու կարևոր բաղադրամասեր[240]:

[240] Տե՛ս https://refdb.ru/look/2313026-pall.html // ***Капитанов С. Н., Кабачкова А. В.*** Уровень физического развития и общей физической подготовленности студентов-первокурсников / Физическая культура, здравоохранение и образование // Материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти В. С. Пирусского.



Նկար 3.2. **Ուսանողների առողջ կենսակերպի ձևավորման միասնական տեխնոլոգիական մոդելը (ըստ Ն. Գուրևայի և Վ. Շիլկոյի)**

Վերջին տարիներին լայնորեն տարածում ստացած ֆիզիկական վարժություններով լրացուցիչ պարապմունքների ձևը որը ժողովրդականություն է վայելում ուսանող երիտասարդների շրջանում, դա մարզաառողջարարական վճարովի ծառայություններն են: Իբրև օրինակ կարող ենք հղում կատարել Ն. Լ. Գուսևային և Վ.

Գ. Շիլկոյին[241], ովքեր նշում են, որ - «հենց այդ նպատակներով ռուսաստանյան համալսարաններից մեկում բացված վճարովի ծառայություններ մատուցող «ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի «Универспорт» կենտրոն» կառուցվածքային ստորաբաժանումը ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրների իրականացումից զատ կարողացել է մարզական-ֆիզկուլտուրային գործունեության միջոցների ապահովման հարցում ծանրակշիռ նյութական օժանդակություն ցուցաբերել համալսարանին»:

Մեր կարծիքով կառավարման մեջ հարկավոր է կիրառել լոգիստիկական (համակարգային) մոտեցման որոշ տարրեր: Տ. Վ. Ալեսինսկայան առաջարկում է լոգիստիկա հասկացության մի քանի տասնյակ բնորոշումներ ինչպես տնտեսական գործունեության, այնպես էլ գիտական կառավարման այլ ճյուղերի համար[242]: Լոգիստիկայի առավել լայն մեկնաբանության ներքո հեղինակը հասկանում է տնտեսական համակարգերում գոյություն ունեցող բոլոր տեսակի հոսանքների (նյութական, մարդկային, էներգետիկ, ֆինանսական և այլն) կառավարումը: Ցանկացած օբյեկտի կառավարումը ենթադրում է նախ որոշման ընդունում, ապա դրա իրականացում: Մեր խնդիրներին համապատասխանողն ու առավել գրավիչն այն է, որ լոգիստիկական մոտեցումը թույլ է տալիս ծրագրել, վերահսկել և կառավարել գործընթացները, ինչը որոշ չափով վերաբերում է նաև սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության կառավարման գործընթացին, իսկ տվյալ դեպքում՝ դրա իրականացմանը կրթական միջավայրում:

Վերլուծելով կառավարման և դրա տնտեսական տարրերի հիմնախնդիրներին նվիրված բազմաթիվ, այդ թվում նաև հայրենական տնտեսագետների աշխատանքները[243], մենք հանգեցինք այն եզրահանգմանը, որ լոգիստիկական

---

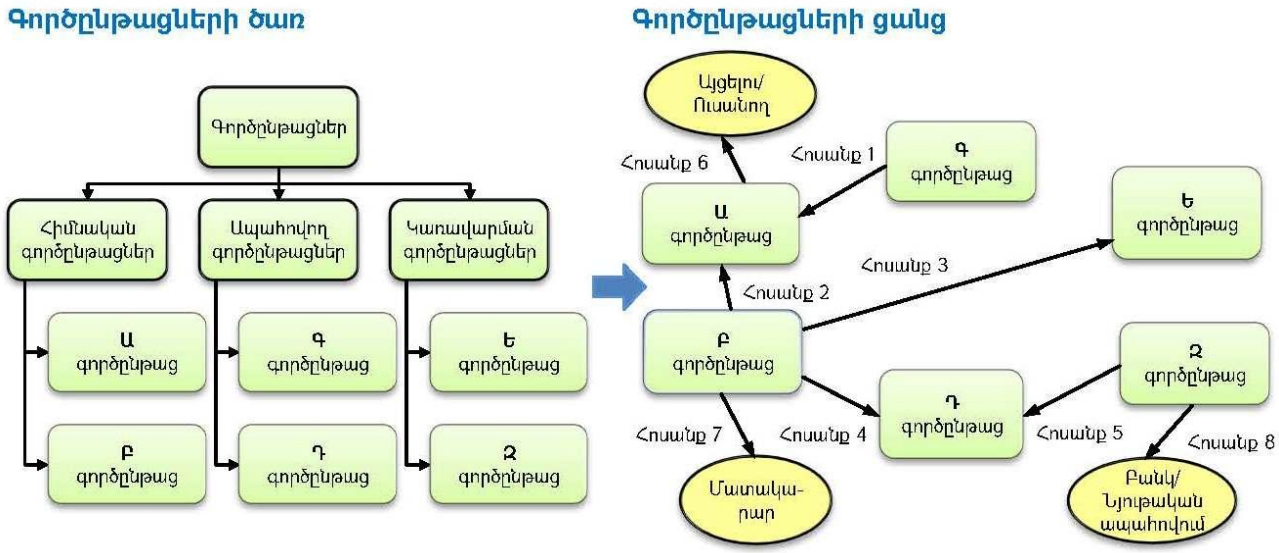
[241] https://refdb.ru/look/2313026-pall.html // ***Гусева Н. Л., Шилько В. Г.*** Физкультурно-спортивная деятельность в вузе как средство приобщения студентов к здоровому образу жизни / Физическая культура, здравоохранение и образование // Материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти В. С. Пирусского.

[242] Տե՛ս http://www.aup.ru/books/m95/1_1.htm // ***Алесинская Т. В.*** Основы логистики. Общие вопросы логистического управления / Учебное пособие. Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005.

[243] Տե՛ս ***Սուվարյան Յու. Մ.*** Մենեջմենթ, Եր.: Տնտեսագետ, 2009. 607 էջ: ***Քալանթարյան Է.*** Տեղեկատվական անվտանգության և տեղեկատվական կառավարման հարցի շուրջ, Մեսրոպ Մաշտոց Համալսարան, 1(12), Եր., «Լրատու», 2012: ***Ղանթարջյան Ս. Լ.*** Մասնագիտության արդիական հիմնախնդիրները (Ինովացիոն կառավարում): Ուսումնական ձեռնարկ, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2014, 152 էջ:

խնդիրների լուծման և ռացիոնալ մենեջմենթի ներդրման անհրաժեշտություն առաջանում է գրեթե միշտ:

Ռուս մասնագետների կողմից դիտարկվել է բիզնես-գործընթացները նկարագրելիս կիրառվող ավելի բարդ գործիք, որը կոչվում է հորիզոնական նկարագրություն: Այսպես, ըստ Ս. և Վ. Կովալևների՝ կառավարման գործընթացի կառուցման, կազմակերպական նախագծման, գործառնական և ռազմավարական մեթոդների ներդրման հետազոտությունները նախատեսում են լոգիստիկայի տարրերի օգտագործում[244]:



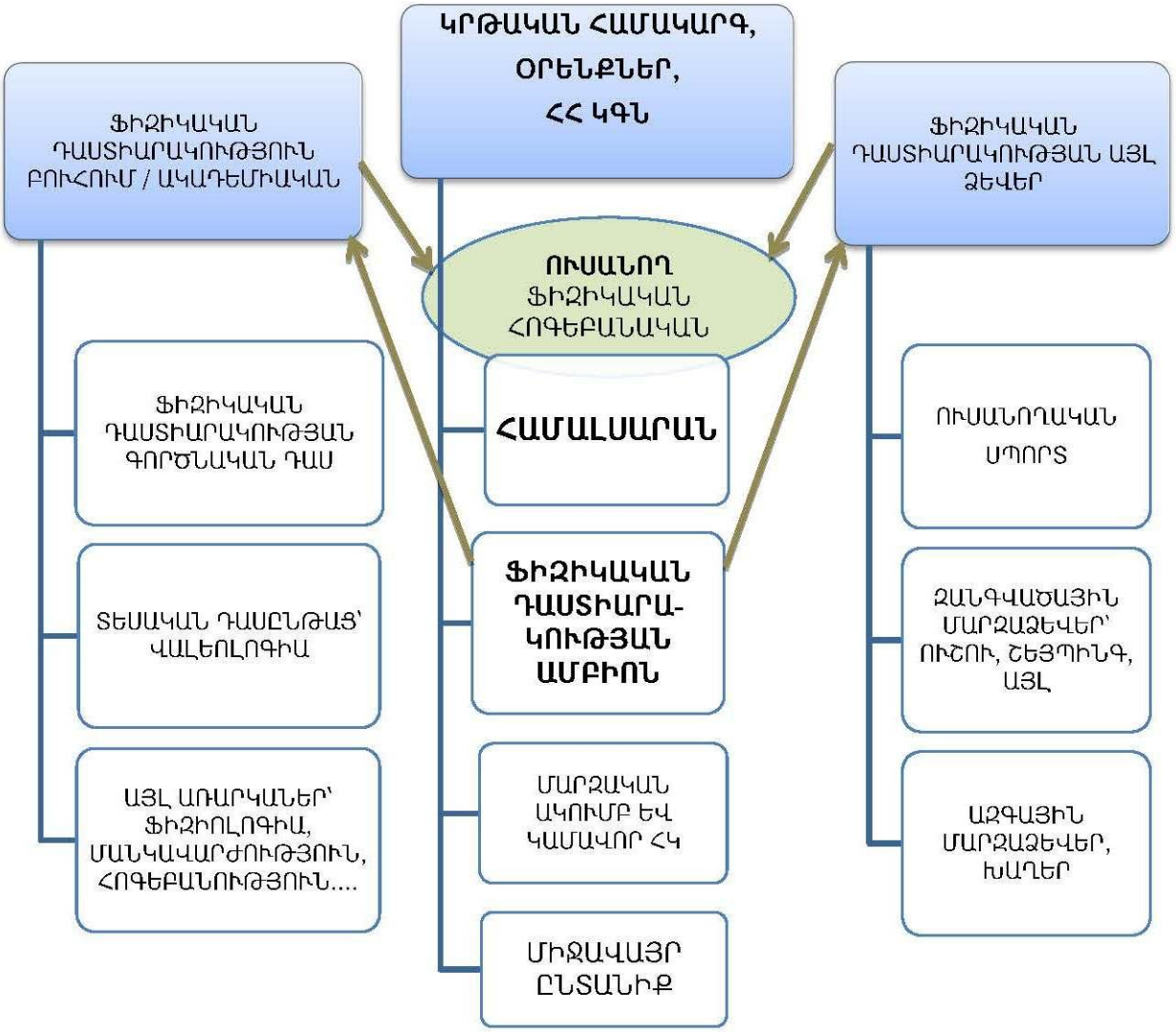
Նկար 3.3. **Կառավարման գործընթացի իրականացման բաղադրիչների ցանցի լոգիստիկական կապերը**

Նկար 3.3.-ում ներկայացված ցանցում ներդրված մոտեցումը և լոգիստիկական կապերի տրամաբանությունը հանդիսանում է ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կառավարման մեր կողմից առաջարկվող մոդելի մշակման հիմքերից մեկը: Այսպիսով, փոխարինելով որոշ բաղադրիչների

Սարիբեկյան Ա. Նախագծային կառավարումը որպես ձեռնարկության հետճգնաժամային զարգացման արդի մոտեցում, «ՀՀ սոցիալ-տնտեսական կայուն զարգացման հիմնախնդիրները» գիտական հոդվածների ժողովածու, «Անանիա Շիրակացի» միջազգային հարաբերությունների համալսարան, 2012, էջ 31-40:

[244] Տե՛ս http://quality.eup.ru/DOCUM4/obp_kvm.html // ***Ковалев С. М., Ковалев В. М.*** Описание бизнес-процессов к вершинам мастерства / Журнал "Консультант директора", № 10, 2004.

անվանումները և կապերի ուղղությունները կառուցվեց համակարգային մոդել, որում միավորվեցին գործընթացների ծառի և ցանցի հատկանիշներն ու կապերը (տես նկար 3.4.):



Նկար 3.4. **Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և կառավարման լոգիստիկական արդյունավետ կապերի վրա հիմնված համալիր բազմագործառական համակարգ**

Ինչպես երևում է նկ. 3.4.-ից՝ մշակված համակարգային մոդելը ներառում է արտաքին և ներքին ներդաշնակ բազմագործառական կապեր: Ներկայացված հիերարխիկ համակարգի կենտրոնում գտնվում է ուսանողի անձն իր ֆիզիկական և հոգեբանական առանձնահատկություններով, որոնց համապատասխանությամբ էլ

հենց կառուցվում ու իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը: Լոգիստիկական ցանցի յուրաքանչյուր բաղադրիչի գործառույթի արդյունավետությունը կապված է մոդելում նշված կոնկրետ բաղադրիչի հետ: Այսպես, օրինակ, համալսարանի գործառույթներից մեկը՝ ուսանողի ֆիզիկական և հոգեբանական ներդաշնակ զարգացման ապահովումն է, որն անմիջական կապ ունի բուհի ֆիզիկական դաստիարակության հետ, իսկ վերջինս, իր հերթին, կապված է ֆիզիկական դաստիարակության նպատակահարմար ձևերի հետ, որոնց ներդրման համար անմիջական պատասխանատվություն է կրում տվյալ համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնը:

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և կառավարման լոգիստիկական արդյունավետ կապերի վրա հիմնված համալիր բազմագործառական համակարգն իր մեջ բովանդակեց և շեշտադրեց սերունդների (շարունակական ֆիզիկական դաստիարակություն՝ մանկապարտեզի սան, աշակերտ, ուսանող), ազգային և մշակութային ավանդույթների (մշակութային տարրերի ընդգրկմամբ ազգային շարժախաղեր), ընտանիքի, մակրոմիջավայրի հաստատությունների (գերատեսչություններ, ինստիտուտներ և համալսարաններ), միկրոմիջավայրի ենթակառուցվածքների ու ենթաբաժինների (մասնագիտացված ֆակուլտետներ և ամբիոններ), ֆիզիկական զբաղվածության պարտադիր և կամավոր ձևերի (ակադեմիական պարապմունքներ, մարզական ակումբներ, սիրողական սպորտային խմբեր), տեսական (ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, առողջ կենսակերպ և վալեոլոգիա) և գործնական (ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներ) դասընթացների միջև դրսևորվող արտաքին և ներքին համաչափ կապեր: Հիշյալ բոլոր կապերի առանձնահատկությունները ու բովանդակությունը դիտարկվել ու վերլուծվել են կատարված տեսական և փորձարարական հետազոտության համապատասխան գլուխներում:

Ենթադրվում է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական ակտիվության արժեքների նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորումը և այդ գործընթացում ներգրավվածության աստիճանը պայմանավորված է կառավարման ուղղորդված բազմագործառական համակարգով, որը հիմնված է ներքին և արտաքին համաչափ

կապերի (լոգիստիկականական) վրա և գործում է բուհի ինքնավարության համատեքստում:

Այդ առումով արդյունավետ կառավարումը ենթադրում է վերաբերմունքի և ժամանակի, գիտելիքների, պայմանների, ազգային ավանդույթների և դրվածքի հետ կապված գործոնների համալիր դիտարկումը:

Ժամանակակից բուհի ֆիզկուլտուրային կրթության և դաստիարակության կազմակերպման և կառավարման համարժեք կապերի վրա հիմնված առաջարկվող գիտամանկավարժական համակարգը հանդիսանում է նորագույն կերտվածքի մասնագետների պատրաստությանն օժանդակող, տարբեր բնագավառներում մասնագիտական գործունեությանը պատրաստ ուսանողի անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման միջոց:

3.2. Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելուն խոչընդոտող գործոնների փորձարարական հետազոտություն

Նախնական տեղեկատվության հավաքման և հետագա հետազոտության կազմակերպման նպատակով, նախքան ուսանողների առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ներգրավվածության դրդապատճառների ուսումնասիրումը, մեր կողմից մշակված մեթոդաբանությանը համապատասխան իրականացվել է ՀՀ բուհերին վերաբերող արխիվային նյութերի վերլուծություն, որը միտված էր պարզելու ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնների կառավարման առանձնահատկությունները: Ուսումնասիրությունը նպատակ ուներ բացահայտելու ուսումնական գործընթացի կազմակերպմանը վերաբերող ընդհանուր թվով 18 չափանիշներ, որոնց թվում՝ այդ ամբիոնների աշխատակիցների, մարզումների պայմանների, դասաժամերի, միջոցառումների,

խմբակների, ուսանողների հաճախելիության հետ կապված հարցերը և այլն (տես հավելված 3.):

Փորձարարական հետազոտության հաջորդ փուլը ենթադրում էր, որ որքան արագ ձևավորվի սեփական առողջության պահպանման ու ամրապնդման անհրաժեշտության գիտակցումը, այնքան ավելի արագ կընթանա անհատի և՝ ամբողջական առումով, հասարակության առողջացման գործընթացը: Այդ առումով, առաջին հերթին անհրաժեշտ էր ճշտել, մասնավորապես ուսանողների՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման պատճառաարժեքային առանձնահատկությունները:

Ուսումնասիրությունների միջոցով ակնկալվում էր ճշտել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ ուսանողների վերաբերմունքն ու նախընտրությունները, նրանցով զբաղվելու պատճառաարժեքային նախապայմանները: Հարցի պարզաբանումը, մեր կարծիքով, կօժանդակի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կատարելագործմանը:

Հետազոտական այս փուլի նպատակն է՝ նպաստել բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կատարելագործմանը:

Նպատակի իրագործման ընթացիկ փուլում բուհերի ուսանողների մոտ ուսումնասիրվել է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելուն խոչընդոտող դրդապատճառները:

Հետազոտման օբյեկտ են հադիսացել ուսանողների ֆիզիկական [245] և սպորտային[246] ակտիվության վրա ազդող գործոնները:

Հետազոտման առարկան եղել է ուսանողների պատճառաարժեքային վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ:

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են հետազոտման հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթադական գրականության աղբյուրների, ուսումնական նյութերի վերլուծություն և ամփոփում, ուսանողների հարցում, հարցման տվյալների

[245] Մարդու գործառական համակարգի նորմալ կենսագործունեությանն ու առողջության ամրապնդմանն ուղղված բոլոր շարժողական գործողությունները և մկանային ճիգերը, անվանում են ֆիզիկական ակտիվություն (գործունեություն) եզրույթով:

[246] Սպորտային ակտիվություն եզրույթը ենթադրում է՝ մասնակցություն որևէ մարզաձևի մրցումներին, դրանց նախապատրաստող խորը մասնագիտացված ֆիզիկական գործունեություն (սպորտային ուղղվածություն ունեցող մարզում):

մշակում՝ մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներով, ստացված արդյունքների վերլուծություն և ամփոփում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային արժեքների նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորումը՝ գործնական առումով, չընդհատվող և շատ բարդ գործընթաց է: Ըստ էության, նրա վրա ազդում են բազմազան գործոններ, որոնց հիմքում դրված են.

- *Վերաբերմունքը և ժամանակը*՝ ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքը և նրան հատկացվելիք ժամանակի սահմանափակումը,
- *Գիտելիքները*՝ սպորտային միջոցառումների կազմակերպման մասին տեղեկատվության ու գիտելիքների անհրաժեշտ պաշարները.
- *Պայմանները*՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր խմբակների ընտրության հնարավորություններն ու մարզման պայմանների առկայությունը,
- *Միջոցները*՝ Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանն անհրաժեշտ պարագաների ձեռքբերման և ծառայությունների մատուցման գների մատչելիությունը,
- *Ավանդութները և դրվածքը*՝ ավանդույթների ու աշխատանքի կազմակերպման դրվածքի ազդեցությունը Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության վրա:

Հաշվի առնելով վերը շարադրվածը, մեր կողմից կազմվեց ֆիզիկական ու սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող հավանական պատճառների ցանկը (հավելված 6): Դրանք են.

1) Ժամանակի պակասը՝ բուհում զբաղվածության պատճառով,

2) Սպորտային ժամանցի ինքնուրույն կազմակերպման մասին անբավարար տեղեկատվությունը,

3) Բնակավայրում մարզական կառույցների բացակայությունը,

4) Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման գիտելիքների պակասը,

5) Անձնական գույքի և սպորտային հագուստի ոչ բավարար առկայությունը,

6) Մարզաձևի կամ առողջարարական խմբակների ընտրության հնարավորության բացակայությունը,

7) Ընտանիքում սպորտային ավանդույթների բացակայությունը,

8) Բուհում սպորտային ու առողջարարական աշխատանքի թույլ կազմակերպումը,

9) Սպորտային ու առողջարարական բնագավառում մատուցվող ծառայությունների բարձր գները,

Ուսումնասիրություններին մասնակցել են ք. Երևանի տարբեր բուհերի՝ ԵՊՃՀ-ի, ԵՊՀ-ի, ՌԱՀ-ի, բակալավրիատի և մագիստրատուրայի 342 ուսանողներ:

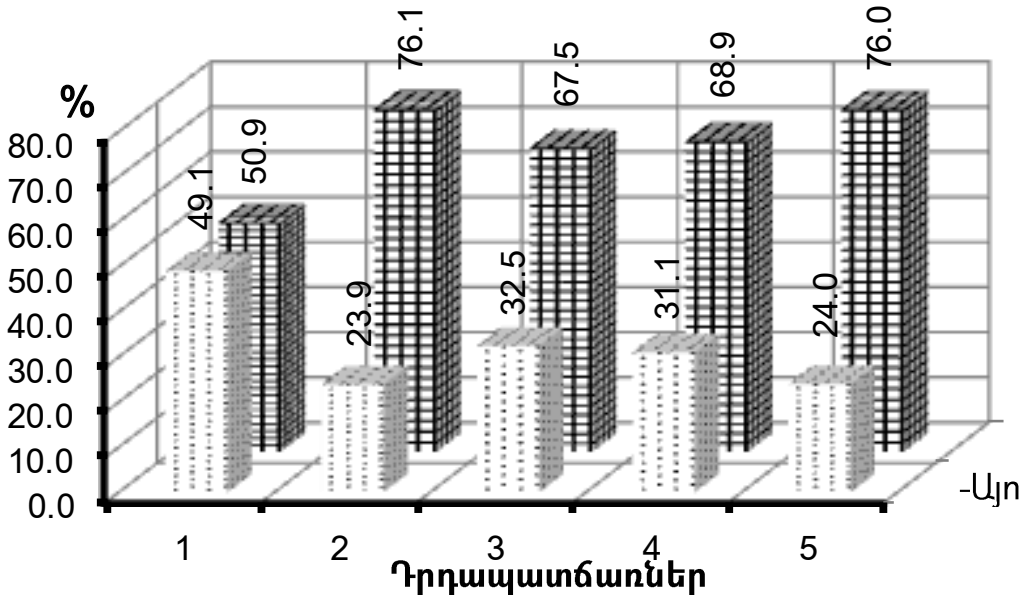
Հարցման արդյունքների վերլուծության միջոցով փորձել ենք պարզաբանել ուսանողների ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող դրդապատճառների կշիռը, և նրանց առանձնահատկությունները տարիքային զարգացման տարբեր փուլերում:

Բուհերի Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարելավման համար առանձնապես կարևոր է պարզել այն պատճառները, որոնք խոչընդոտում են ուսանողների ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը:

Այդ առումով ստացված տվյալների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ.

- Հարցված ուսանողների ընդհանուր թվաքանակի՝ 49.1 %-ը՝ ժամանակի պակասն ու անտարբերությունը («չեմ մտածել պատճառների մասին»), ըստ ընդհանրացված ցուցանիշի, համարում են ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող գործոն (տե՛ս նկ. 3.5.): Նշված գործոնի տարբերակված վերլուծության արդյունքներից պարզվեց նաև, որ հարցված ուսանողների մեծամասնության (52.9 %-ի) համար ժամանակի պակասը դիտվում է որպես ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող լուրջ դրդապատճառ (տե՛ս աղյ. 3.1.):
- Սեփական առողջության նկատմամբ մտահոգ են ընդամենը հարցվածների 55.3 %-ը (տե՛ս աղյ. 3.1.):
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումներ կազմակերպելուն վերաբերվող տեղեկատվությունն ու գիտելիքները, ըստ ընդհանրացված

ցուցանիշի, բավարարում են հարցված ուսանողների ընդհանուր թվաքանակի 76.1 %-ին (տե՛ս նկ. 3.6.): Ընդ որում, նրանցից 72.7 %-ը նշում են տեղեկատվության, իսկ 79.4 %-ը ձեռք բերված գիտելիքների բավարարվածությունը (տե՛ս աղյ. 3.1.):



Պայմանական նշաններ.
Հարցման պատասխաններ. -Այո Ոչ

Դրդապատճառներ.
1 - Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքն ու նրան հատկացվելիք ժամանակը,
2 - Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների ինքնուրույն կազմակերպման մասին անբավարար տեղեկատվությունն ու գիտելիքները
3 - Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող մարզման պայմանները,
4 - Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող անհրաժեշտ սպորտային պատկանելիք ների ձեռքբերման ու մատուցվող ծառայությունների անմատչելի գները,
5 - Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության վրա ազդող սպորտային

Նկար 3.5. **Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խանգարող դրդապատճառների կշիռն ընդհանուր կառուցվածքում**

Աղյուսակ 3.1.

Սպորտային և ֆիզիկական ակտիվությանը խոչընդոտող պատճառները

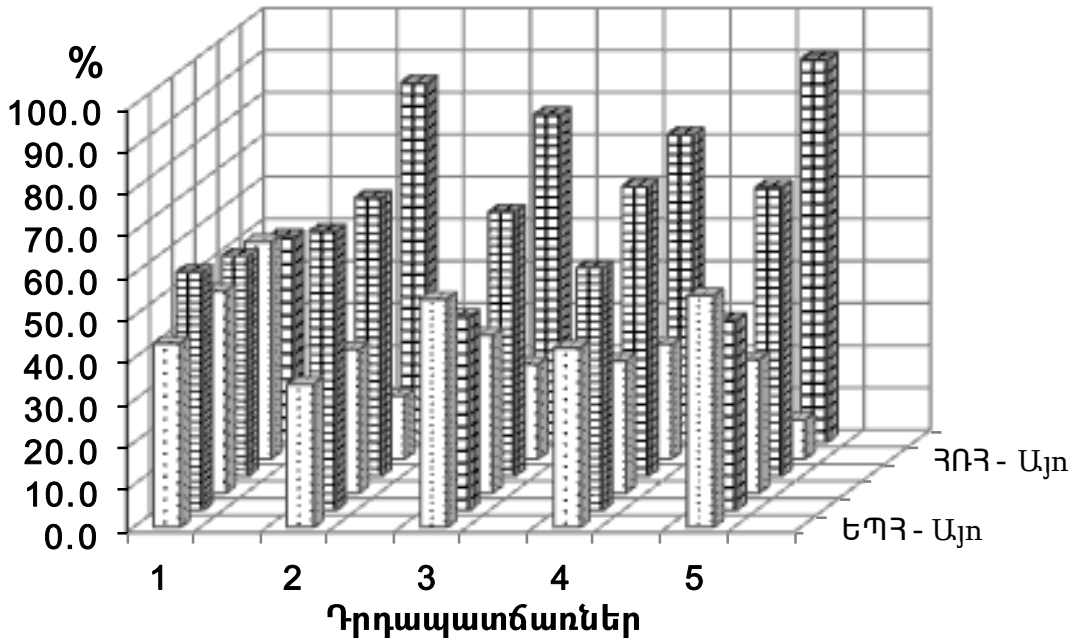
№	Խոչընդոտող դրդապատճառները	Հարցման պատասխանների ընդհանուր քանակը	Հարցման արդյունքները, %	
			Համաձայն եմ	
			Այո	Ոչ
1	**Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքը և նրան հատկացվելիք ժամանակը**			
	1-ժամանակի պակասը՝ բուհում զբաղվածության պատճառով	342	52,9	47,1
	10-չեմ մտածել պատճառների մասին	291	44,7	55,3
2	**Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների ինքնուրույն կազմակերպման մասին անբավարար տեղեկատվությունն ու գիտելիքները**			
	2-անբավարար տեղեկատվությունը	341	27,3	72,7
	4-գիտելիքների պակասը	340	20,6	79,4
3	**Ֆիզիկական ակտիվությանը խոչընդոտող մարզումային պայմանները**			
	3-Բնակավայրում նախընտրելի սպորտաձևի, մարզական կառույցների բացակայությունը	340	45,0	55,0
	6-Տարբեր սպորտաձևերի կամ առողջարարական խմբակների ընտրության բացակայությունը	339	20,1	79,9
4	**Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող անհրաժեշտ սպորտային պարագաների ձեռքբերման ու մատուցվող ծառայությունների անմատչելի գները**			
	5-Անձնական գույքի և սպորտային հագուստի ոչ բավարար առկայությունը	338	25,4	74,6
	9-սպորտային ու առողջարարական պարապմունքներին մատուցվող ծառայությունների բարձր գները	338	36,7	63,3
5	**Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության վրա ազդող սպորտային ավանդույթներն ու աշխատանքի կազմակերպման դրվածքը**			
	7-Ընտանիքում սպորտային ավանդույթների բացակայությունը	338	23,1	76,9
	8-Բուհում սպորտային ու առողջարարական աշխատանքի թույլ կազմակերպումը	341	24,9	75,1

- Առողջարարական և սպորտային միջոցառումները՝ առավել հավանականությամբ, իրագործելի են այն բնակավայրում, որտեղ կան համապատասխան կառույցներ և նախընտրելի սպորտաձևով ու Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու անհրաժեշտ պայմաններ: Այդ առումով, հարցված ուսանողների՝ ընդհանուր թվաքանակի, 67.5 %-ը (տե՛ս նկ. 3.5.) բավարարված են իրենց բնակավայրերում գոյություն ունեցող կառույցների առկայությունից ու պայմաններից: Սակայն, նշված գործոնի բաղկացուցիչ մասերի վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հարցվածների 45.0 %-ի բնակավայրերում բացակայում են անհրաժեշտ կառույցները (տե՛ս աղյ. 3.1.): Խմբակների ընտրության հարցում իրենց բավարարվածությունն են հայտնել հարցվածների 79.9 %-ը (տե՛ս աղյ. 3.1.):
- Սոցիալ-տնտեսական զարգացման ներկա փուլում գործող սպորտային և առողջարարական խմբերի գործունեությունը՝ մեծ մասամբ, ծավալվում են մասնավոր հիմքերի վրա, որոնց համաձայն՝ անձնական գույքի, սպորտային համազգեստի և այլ անհրաժեշտ պատկանելիքների ձեռքբերումը, ինչպես նաև մատուցված ծառայությունների դիմաց վճարումները կատարվում են անձնական միջոցներից:
- Այդ առումով, հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ վերը նշված տնտեսական խնդիրները, ըստ ընդհանրացված գործակցի, լուծելի են ուսանողների՝ ընդհանուր թվաքանակի, 68.9 %-ի համար (տե՛ս նկ. 3.5.): Ընդ որում, նրանցից անձնական համազգեստի և սպորտային այլ պատկանելիքների ձեռքբերման դժվարություն չունեն հարցվածների 74.6 %-ը, իսկ մատուցված ծառայությունների դիմաց վճարելու համար ֆինանսական դժվարություն ունեն ուսանողների 36.7%-ը (տե՛ս աղյ. 3.1.):
- Վերլուծության ընթացքում պարզվեց նաև, որ սպորտային ավանդույթները և բուհում ոլորտի աշխատանքների կազմակերպման դրվածքը, հարցված ուսանողների մեծամասնության կարծիքով, նպաստում են ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորմանը (տե՛ս նկ. 3.5. և աղյ. 3.1.):

Անդրադառնալով տարբեր բուհերի ուսանողների Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանն օժանդակող և խոչընդոտող դրդապատճառների համեմատական վերլուծությանը, անհրաժեշտ ենք համարում ևս մեկ անգամ նշել, որ Ժամանակակից բուհերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացները, իրենց ծրագրային բովանդակությամբ, ի սկզբանե ուղղված են եղել ոչ միայն անձի ֆիզիկական զարգացման խնդիրների լուծմանը, այլև՝ սովորեցնելու ուսանողներին այն տեխնոլոգիաների տիրապետմանը, որոնք կապահովեն անհատի՝ մտավոր, հոգևոր և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացումն ու կատարելագործումը: Սակայն ընդգծված նպատակներն այսօր դեռևս շարունակում են կրել դեկլարատիվ բնույթ: Հարցի գործնական լուծումն՝ այդ առումով, յուրաքանչյուր բուհում իրականացվում է յուրովի, ինչը որոշակի կերպով ազդում է ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու շարժառիթների վրա: Այստեղ շատ ենք կարևորում նպաստող գործոնների կիրառումը և խոչընդոտող գործոնների շտկումը: Նման մոտեցումները, մեր կարծիքով, կօժանդակեն ֆիզիկական դաստիարակության նոր՝ ավելի կատարյալ, եղանակների մշակմանը:

Վերլուծության արդյունքներն, այդ ուղղությամբ, ցույց տվեցին, որ.

- Անտարբերությունն («չեմ մտածել պատճառների մասին») ու ժամանակի պակասը նշված բուհերի ուսանողության 48.6 % - 56.4 %-ի կողմից, դիտվում է որպես ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող գործոն (տե՛ս նկ. 3.6.): Ընդ որում, ժամանակի պակասը արձանագրվել է բոլոր բուհերի ուսանողության 52 % - 54 %-ի մոտ, իսկ սեփական առողջության նկատմամբ մտահոգվածությունն արձանագրվել է ԵՊՀ ուսանողների մեծամասնության՝ 71.1 %-ի, մոտ: Մնացած երկու բուհում, վերը նշված ցուցանիշը տատանվում է 50.9 % - 57.1 %-ի սահմաններում (տե՛ս աղյ. 3.2.):



Պայմանական նշաններ.

Հարցման

ԵՊՀ - Այո ԵՊՀ - Ոչ
ԵՊՃՀ - Այո ԵՊՃՀ - Ոչ
ՀՈՒՀ - Այո ՀՈՒՀ - Ոչ

Դրդապատճառներ.

1 - Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքն ու նրան հատկացվելիք ժամանակը,

2 - Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների ինքնուրույն կազմակերպման մասին անբավարար տեղեկատվությունն ու գիտելիքները,

3 - Ֆիզիկական ակտիվությանը խոչընդոտող մարզման պայմանները,

4 - Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող անհրաժեշտ սպորտային պատկանելիքների ձեռքբերման ու մատուցվող ծառայությունների անմատչելի գները,

5 - Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության վրա ազդող սպորտային

Նկար 3.6. **Ուսանողների ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող դրդապատճառները (ըստ բուհերի)**

Աղյուսակ 3.2.

Ուսանողների սպորտային և ֆիզիկական ակտիվությանը խոչընդոտող պատճառները (ըստ ՀՀ բուհրի)

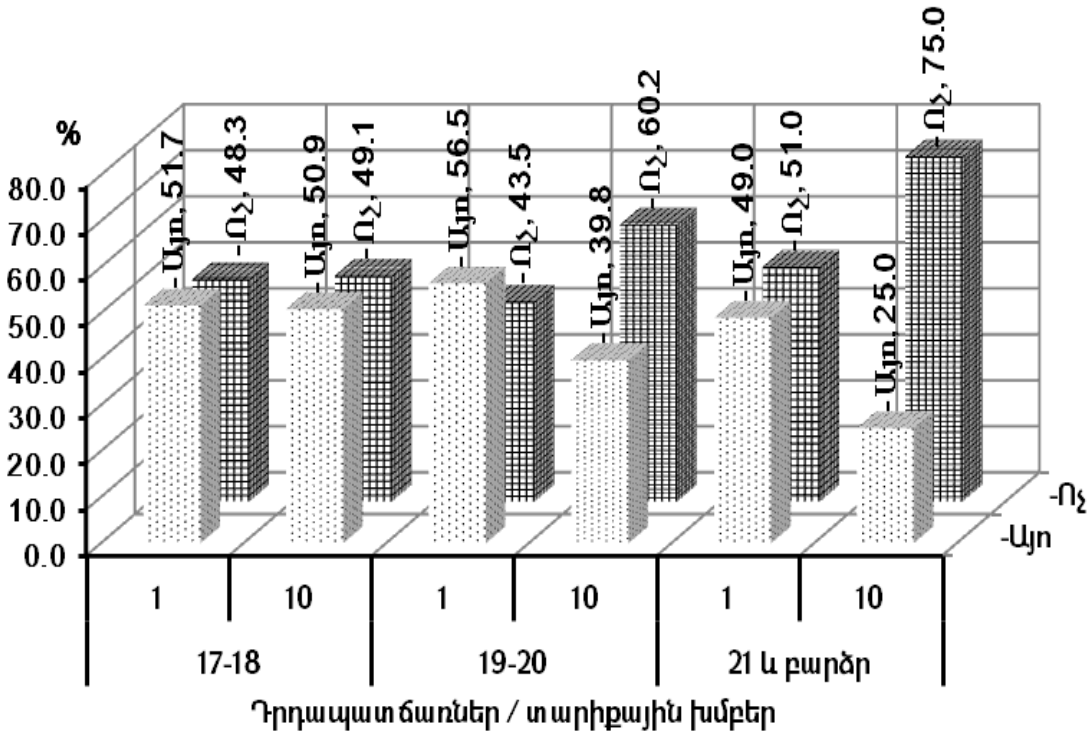
№-	Խոչընդոտող դրդապատճառները	ՀՀ բուհեր					
		ԵՊՀ		ԵՊՃՀ		ՀՌՀ	
		Հարցման արդյունքները, %					
		Համաձայն եմ՝					
		այո	ոչ	այո	ոչ	այո	ոչ
1.	**Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքն և նրան հատկացվելիք ժամանակը**						
	1-ժամանակի պակասը՝ բուհում զբաղվածության պատճառով	52,4	47,6	52,0	48,0	53,6	46,4
	10-չեմ մտածել պատճառների մասին	28,9	71,1	42,9	57,1	49,1	50,9
2	**Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների ինքնուրույն կազմակերպման մասին անբավարար տեղեկատվությունն ու գիտելիքները**						
	2-անբավարար ինֆորմացիան	41,9	58,1	36,0	64,0	17,3	82,7
	4- գիտելիքների պակասը	25,8	74,2	32,0	68,0	12,4	87,6
3	**Ֆիզիկական ակտիվությանը խոչընդոտող մարզման պայմանները**						
	3-Բնակավայրում նախընտրելի սպորտաձևի, մարզական կառույցների բացակայությունը	64,5	35,5	54,0	46,0	33,1	66,9
	6-Տարբեր սպորտաձևերի կամ առողջարարական խմբակների ընտրության բացակայությունը	43,5	56,5	20,4	79,6	11,7	88,3
4	**Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտող անհրաժեշտ սպորտային պատկանելիքների ձեռքբերման ու մատուցվող ծառայությունների անմատչելի գները**						
	5-Անձնական գույքի և սպորտային հագուստի ոչ բավարար առկայությունը.	24,6	75,4	29,6	70,4	23,5	76,5
	9-սպորտային ու առողջարարական պարապմունքներին մատուցվող ծառայությունների բարձր գները	61,0	39,0	31,3	68,7	27,1	72,9
5	**Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության վրա ազդող սպորտային ավանդույթներն ու աշխատանքի կազմակերպման դրվածքը**						
	7-Ընտանիքում սպորտային ավանդույթների բացակայությունը	35,0	65,0	34,3	65,7	12,8	87,2
	8-Բուհում սպորտային ու առողջարարական աշխատանքի թույլ կազմակերպումը	74,2	25,8	29,0	71,0	5,6	94,4

- Ուսումնասիրված բոլոր բուհերի ուսանողության մեծամասնությունը բավարարված է Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների կազմակերպման համար անհրաժեշտ տեղեկատվությամբ և ձեռք բերված գիտելիքներով (տե՛ս նկ. 3.6. և աղյ. 3.2.):
- Բնակավայրերում ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու ընտրության հնարավորություններն ու պայմանները չեն բավարարում ԵՊՀ ուսանողների 54.0 %-ին, իսկ ԵՊՃՀ ու ՀՌՀ ուսանողների մոտ այդ ցուցանիշը կազմել է 22.4 – 37.4 %:
- Սպորտային պատկանելիքների ձեռքբերման ու մատուցվող ծառայությունների գները՝ ըստ ընդհանրացված ցուցանիշի, մեծ մասամբ մատչելի են բոլոր բուհերի ուսանողության 57.4 – 72.9 %-ի համար (տե՛ս նկ. 3.6.): Ընդ որում, անձնական համազգեստի և այլ պատկանելիքների առումով նշված բուհերի ուսանողության մեծամասնությունը 70.4 – 76.5 %-ը ապահովված են բավարար չափով: Համեմատաբար ցածր է մատուցվող ծառայությունների գների մատչելիությունը: Առանձնապես կարելի է նշել ԵՊՀ ուսանողների հնարավորությունները, որոնց 42.5 %-ը այդ հարցում ունեն ֆինանսական դժվարություններ (տե՛ս աղյ. 3.2.):
- Հարցված ուսանողների մեծամասնության կարծիքով սպորտային ավանդույթներն ու բուհում ոլորտի աշխատանքների կազմակերպման դրվածքը, բացասաբար չեն ազդում ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորման վրա (տե՛ս նկ. 3.6. և աղյ. 3.2.):

Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը բարելավելու նպատակով, շատ կարևոր է հաշվի առնել նաև դրդապատճառների առանձնահատկությունները տարիքային զարգացման տարբեր փուլերում: Այդ նպատակով ստացված տվյալները տեղաբաշխվել են երեք տարիքային խմբերում՝ 17-18, 19-20, 21 և բարձր: Ստացված արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ.

- Ժամանակի պակասը՝ բուհում զբաղվածության պատճառով, խոչընդոտում է 17-18, 19-20, 21 և բարձր տարեկան հարցված ուսանողների 49.0 - 56.5 %-ի ֆիզիկական ակտիվությանը (տե՛ս նկ. 3.7.):

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ անտարբեր են («չեմ մտածել պատճառների մասին») համեմատաբար ցածր տարիքի՝ 17 - 18 տարեկան, ուսանողների 50.9 %-ը: Սակայն տարիքային զարգացման հաջորդ փուլերում՝ 19-20 և 21 և բարձր տարեկան ուսանողների մոտ, այդ ցուցանիշը զգալիորեն նվազում է՝ մինչև 25 % (տե՛ս նկ. 3.7.), ինչը հուշում է այն մասին, որ ուսման տարիներին աստիճանաբար սկսում է գործել սեփական առողջության պահպանման ու ամրապնդման ինքնագիտակցությունը:

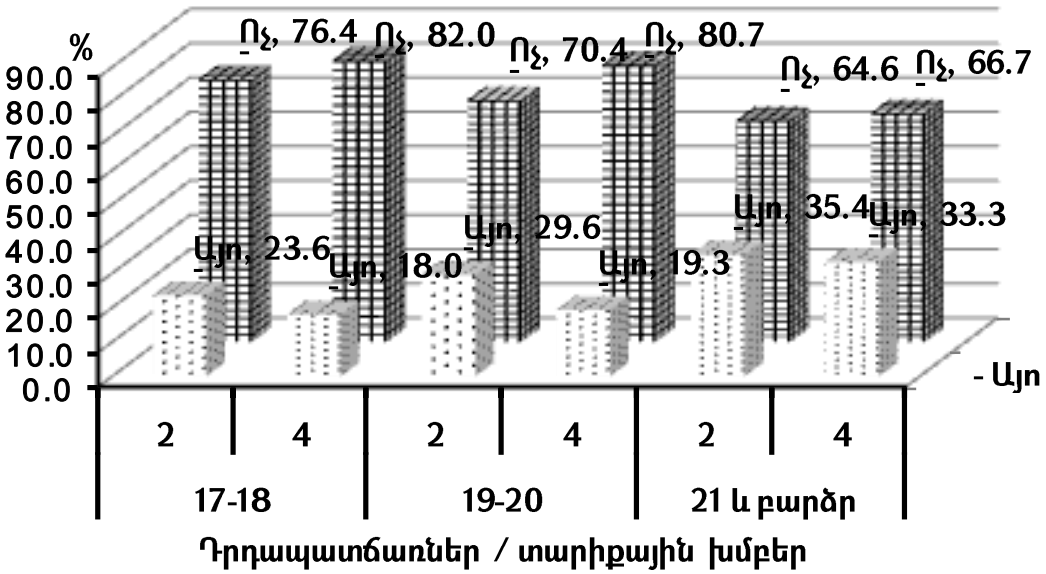


Պայմանական նշաններ.
Հարցման պատասխաններ՝ -Այո -Ոչ

Դրդապատճառներ.
1 - Ժամանակի պակասը՝ բուհում զբաղվածության պատճառով,
10 - Չեմ մտածել պատճառների մասին:

Նկար 3.7. **Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ վերաբերմունքի ու նրան հատկացվելիք ժամանակի դրդապատճառները**

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների ինքնուրույն կազմակերպմանը անհրաժեշտ տեղեկատվությունն ու ստացած գիտելիքները, հիմնականում բավարարում են բոլոր տարիքային խմբերի ուսանողների մեծամասնությանը (տե՛ս նկ. 3.8.):

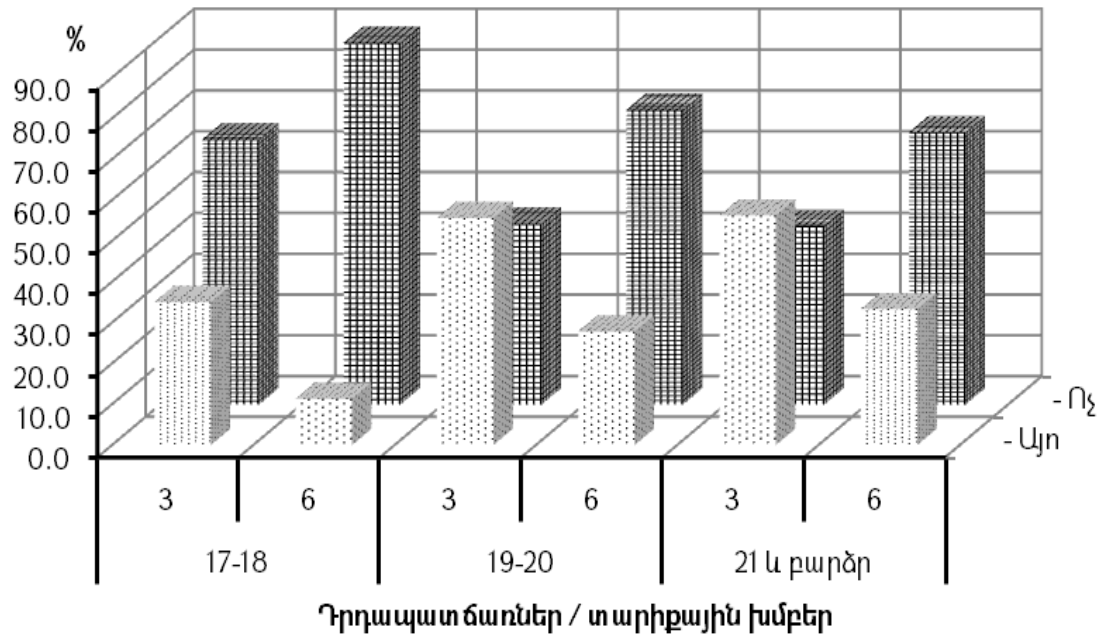


Պայմանական նշաններ.
Հարցման պատասխաններ՝ ▒ - **Այո** ▦ - **Ոչ**

Դրդապատճառներ.
2 - անբավարար տեղեկատվությունը,
4 - գիտելիքների պակասը:

Նկար 3.8. **Սպորտային միջոցառումների կազմակերպման մասին տեղեկատվության և գիտելիքների դրդապատճառները**

- 17-18 տարեկան ուսանողների 35.0 %-ի ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը խոչընդոտում է բնակավայրում նախընտրելի սպորտաձևի կառույցների բացակայությունը: Համեմատաբար մեծ տոկոս է կազմում՝ այդ առումով, 19-20 ու 21 և բարձր տարիքային խմբերի ուսանողների մոտ՝ 55.0 % – 56.0 % (տե՛ս նկ. 3.9.):



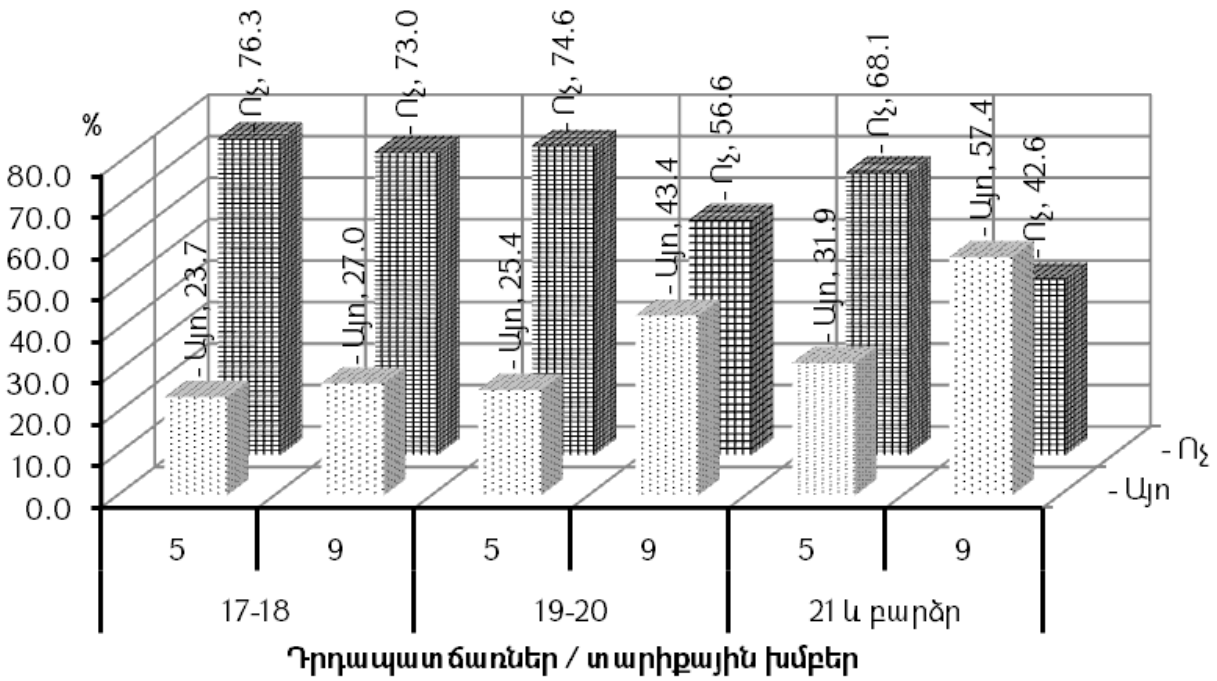
Պայմանական նշաններ.
Հարցման պատասխանները՝ ⁙ - **Այո** # - **Ոչ**

Դրդապատճառները՝
3 - բնակավայրում մարզական կառույցների բացակայությունը,
6 - մարզաձևի կամ առողջարարական խմբակների ընտրության հնարավորության բացակայությունը:

Նկար 3.9. **Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր խմբակների ընտրության ու մարզման պայմանների առկայության դրդապատճառները**

- Սպորտային համազգեստը, անձնական գույքը և անհրաժեշտ այլ պատկանելիքները բավարարում են 17-18 և 19-20 տարեկան ուսանողների 74.6 - 76.3 %-ի պահանջմունքը: Նշված ցուցանիշները նվազման միտում ունեն տարիքային ավելի մեծ խմբում՝ 68.1 % (տե՛ս նկ. 3.10.):
- Առողջարարական և սպորտային խմբերում մատուցվող ծառայությունների վճարման գները խնդրահարույց են 17-18 տարեկան ուսանողների 27 %-ի համար: Տարիքային հաջորդ խմբերում (19-20, 21 և բարձր) ավելանում է ուսանողության այն զանգվածը (համապատասխանաբար 43.4 % և 57.4 %),

որոնց համար անմատչելի են մատուցված ծառայությունների բարձր գները (տե՛ս նկ. 3.10.):



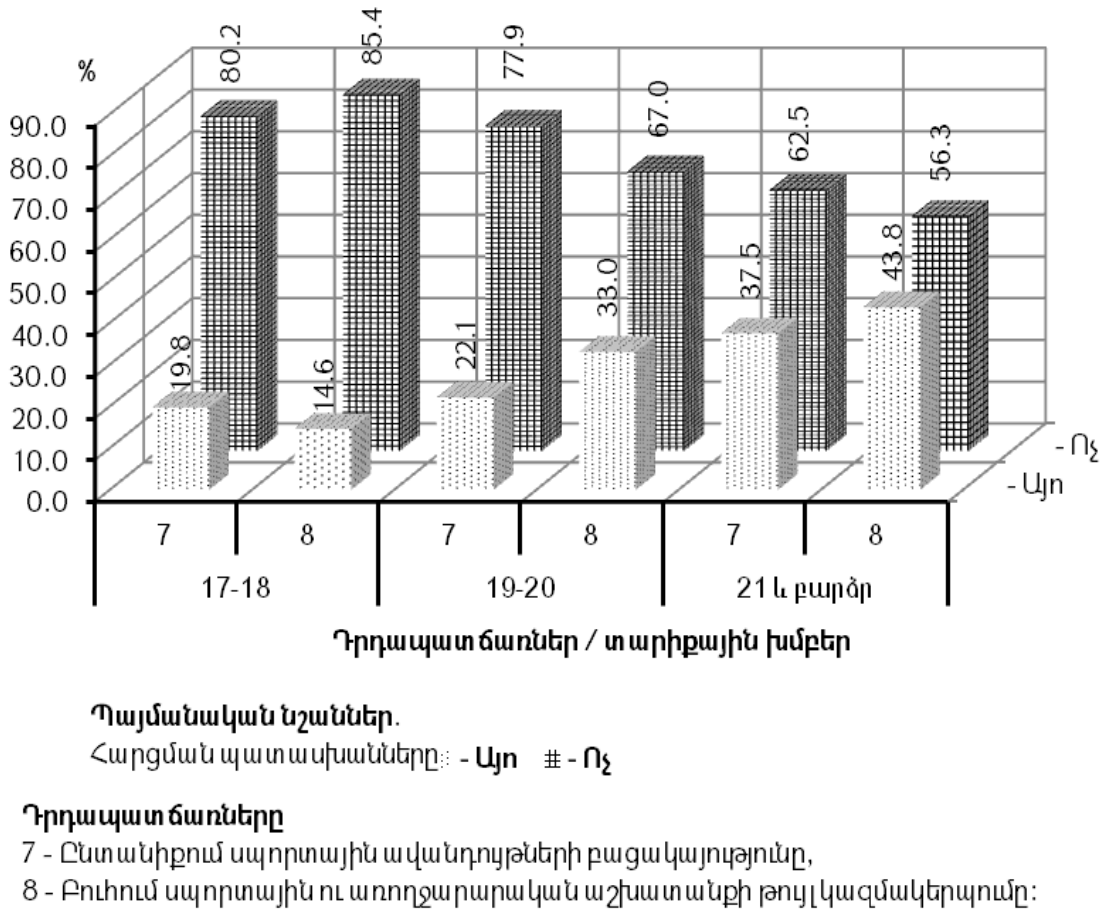
Պայմանական նշաններ.
Հարցման պատասխանները. ⁞⁞ - **Այո** ### - **Ոչ**

Դրդապատճառներ.
5 - անձնական գույքի և սպորտային հագուստի ոչ բավարար առկայությունը,
9 - սպորտային ու առողջարարական բնագավառում մատուցվող ծառայությունների բարձր գները:

Նկար 3.10. **Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորմանը անհրաժեշտ սպորտային պատկանելիքների և մատուցվող ծառայությունների հետ կապված դրդապատճառները**

- Սպորտային ավանդույթները արմատավորված են բոլոր տարիքային խմբերի (17-18, 19-20, 21 և բարձր) հարցված ուսանողների մեծամասնության ընտանիքներում (տե՛ս նկ. 3.11.):
- Բուհում սպորտային ու առողջարարական աշխատանքների կազմակերպման մակարդակը բավարարում է 17-18 տարիքային խմբի հարցված ուսանողների գերակշռող մեծամասնությանը՝ 85.4 % (տե՛ս նկ. 3.11.): Իսկ 19-20, 21 և բարձր տարիքային խմբերի ուսանողների, համապատասխանաբար՝ 33.0 %-ը և 43.8 %-

ը, նշում են բուհում այդ աշխատանքների կազմակերպման ցածր մակարդակը (տե՛ս նկ. 3.11.):



Նկար 3.11. **Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության վրա ազդող ավանդույթների ու աշխատանքի կազմակերպման դրվածքի դրդապատճառները**

Բերված արդյունքների ամփոփումը մեզ հանգեցրեց հետևյալ կարևոր եզրակացություններին.

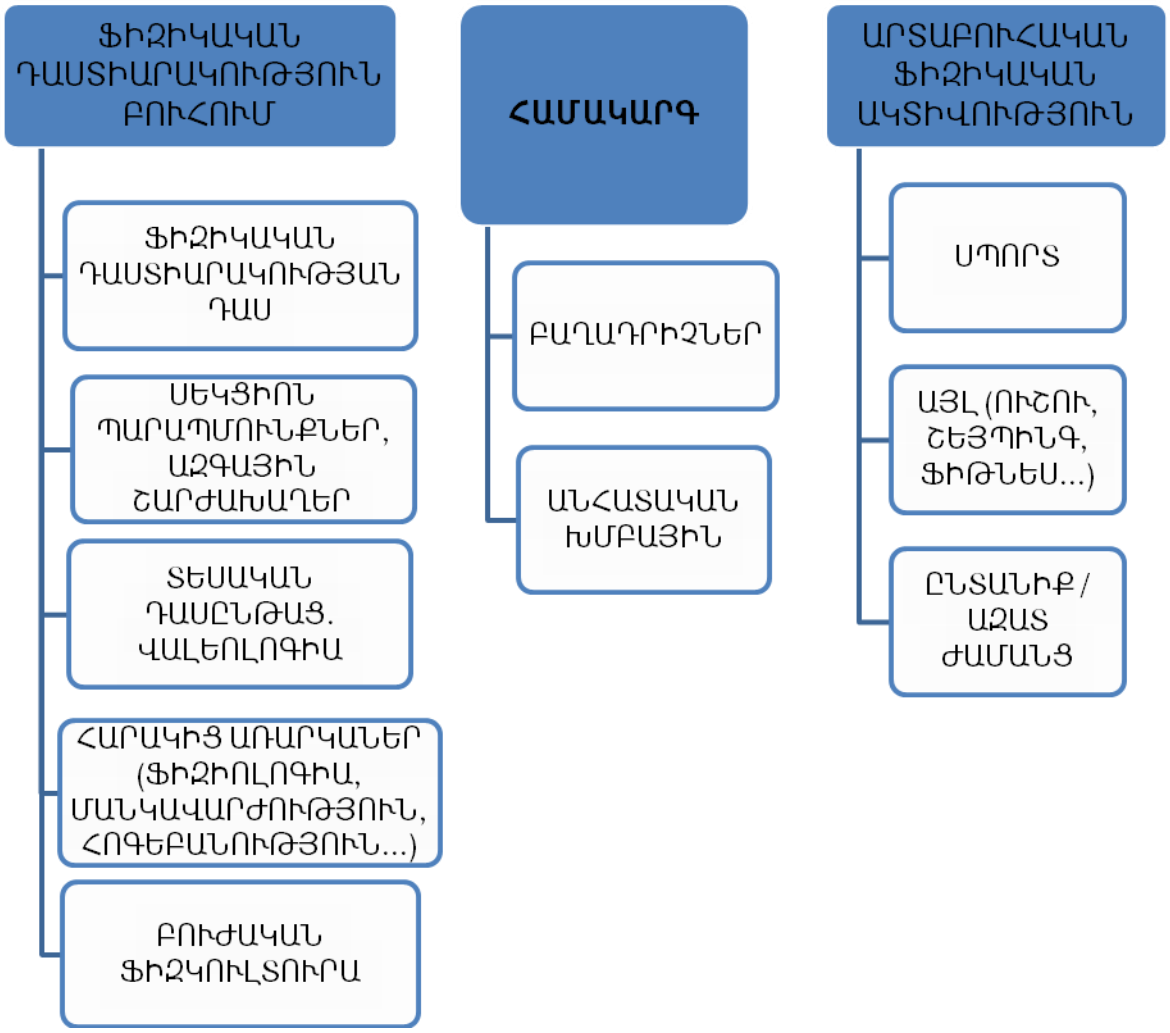
- Հարցված ուսանողների 52.9 %-ը դժվարանում են զբաղվել առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով՝ ժամանակի պակասի պատճառով: Ըստ բուհերի, նշված դրդապատճառը խոչընդոտում է՝ ԵՊՀ ուսանողների 52.4 %-ի, ԵՊՃՀ ուսանողների 52.0 %-ի և ՀՌՀ ուսանողների 53.6 %-ի ֆիզիկական և սպորտային ակտիվությանը: Նման պատկեր է արձանագրվել նաև բոլոր տարիքային խմբերում:

- Հետազոտությանն ընդգրկված բուհերի ուսանողների ընդհանուր թվի 44.7 %-ը անտարբեր են («չեմ մտածել պատճառների մասին») Ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ: Նման վերաբերմունք ունեն հիմնականում ԵՊՃՀ ուսանողների 42.9 %-ը և ՀՌՀ ուսանողների 49.1 %-ը: Իսկ ԵՊՀ հարցված ուսանողների գերակշռող մասը (71.1 %-ը) մտահոգ է սեփական առողջության նկատմամբ:
- Ստացված տվյալների ուսումնասիրությունները՝ տարիքային զարգացման կտրվածքով, ցույց տվեցին, որ 17-18 տարեկան ուսանողների 50.9 %-ը և 19-20 տարեկանների 56.5 %-ը անտարբեր են («չեմ մտածել պատճառների մասին») ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության նկատմամբ: 21 և բարձր տարիքի անտարբեր ուսանողների թվաքանակը նվազում է մինչև 25.0%:
- Հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ դպրոցն ավարտած և բուհ նոր ընդունված սովորողների զգալի մասն անտեղյակ և անտարբեր է սեփական առողջության պահպանման ու ամրապնդման, հետևաբար նաև առողջ ապրելակերպի նկատմամբ:
- Վիճակագրական տվյալների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորման համար անհրաժեշտ կառույցները բացակայում են հարցված ուսանողների՝ ընդհանուր թվաքանակի, 45.0 %-ի բնակավայրերում:
- Հետազոտության արդյունքներից երևում է նաև, որ ուսանողների գերակշռող մասը (74.6 %) բավարարված է անձնական համազգեստի, գույքի և այլ պատկանելիքների առումով: Իսկ սպորտային և առողջարարական ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների դիմաց դժվարանում են վճարել հարցված ուսանողների ընդհանուր թվի 36.7 %-ը: Ընդ որում, առավել բարձր տոկոս է արձանագրվել ԵՊՀ ուսանողների շրջանում (61.0 %): Տարիքային առումով, վճարման գները խնդրահարույց են ավագ տարիքային խմբի ուսանողների 57.4 %-ի համար:
- Սպորտային ավանդույթները և բուհերում սույն ոլորտի աշխատանքների կազմակերպման դրվածքը, ըստ ԵՊՃՀ և ՀՌՀ հարցված ուսանողների

մեծամասնության կարծիքի, նպաստում են ֆիզիկական և սպորտային ակտիվության դրսևորմանը: Դրա հետ մեկտեղ, ԵՊՀ ուսանողների 74.2 %-ը համարում են, որ սպորտային և առողջարարական աշխատանքների թույլ կազմակերպումը խոչընդոտում է ֆիզիկական ակտիվության դրսևորմանը:

- Հարցված ուսանողների մեծ մասի ընտանիքներում արմատավորված են սպորտային ավանդույթները, ինչը դրական նախապայման է, որպեսզի երիտասարդները ներգրավվեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքներին:

Տեսական վերլուծությունը նպաստեց ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ժամանակակից մեթոդաբանական մոտեցման հիմնավորմանը (տե՛ս նկ. 3.12.) և դրա կառուցման հայեցակարգի հստակեցմանը (տե՛ս նկ. 3.13.):

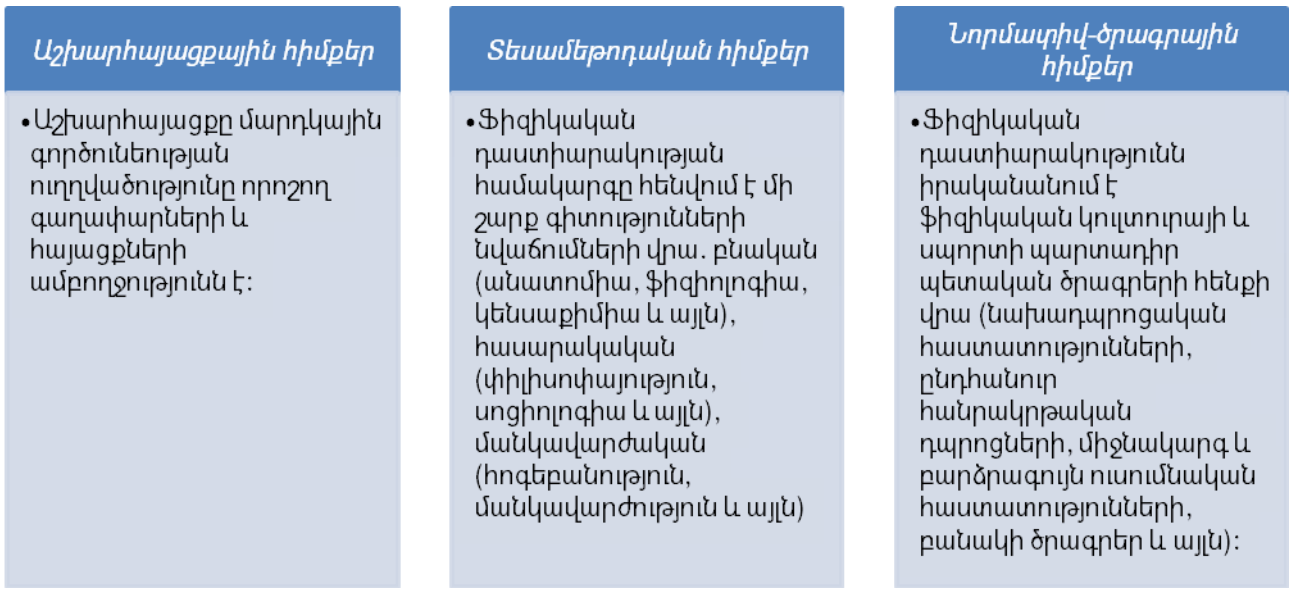


Նկար 3.12. **Ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ժամանակակից մեթոդաբանական մոտեցման տեսլականը**

Այսպիսով, նկար 3.12.-ում ներկայացված ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ժամանակակից մեթոդաբանական մոտեցմանը համահունչ մշակված մոդելի հիմքում ընկած են Վ. Մ. Վովկի, Ի. Վ. Բոգդանովի, Ս. Վ. Լազարևի հայտնի մոտեցումները, որոնք ներկայացված են նկ. 3.14.-ում և 3.15.-ում:

«Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ» հասկացությունը մեկնաբանելու հիմնական մոտեցումների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ այն իրենից ներկայացնում է ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալական պրակտիկայով պատմականորեն պայմանավորված մի տեսակ, որը ներառում է մարդկանց ֆիզիկական կատարելագործումն ու առողջ կենսակերպի ձևավորումն ապահովող աշխարհայացքային, նորմատիվ-ծրագրային և կազմակերպական հիմքերը[247]:

Ուրվագծորեն դա կարելի է ներկայացնել հետևյալ կերպ (տե՛ս նկ. 3.13.).



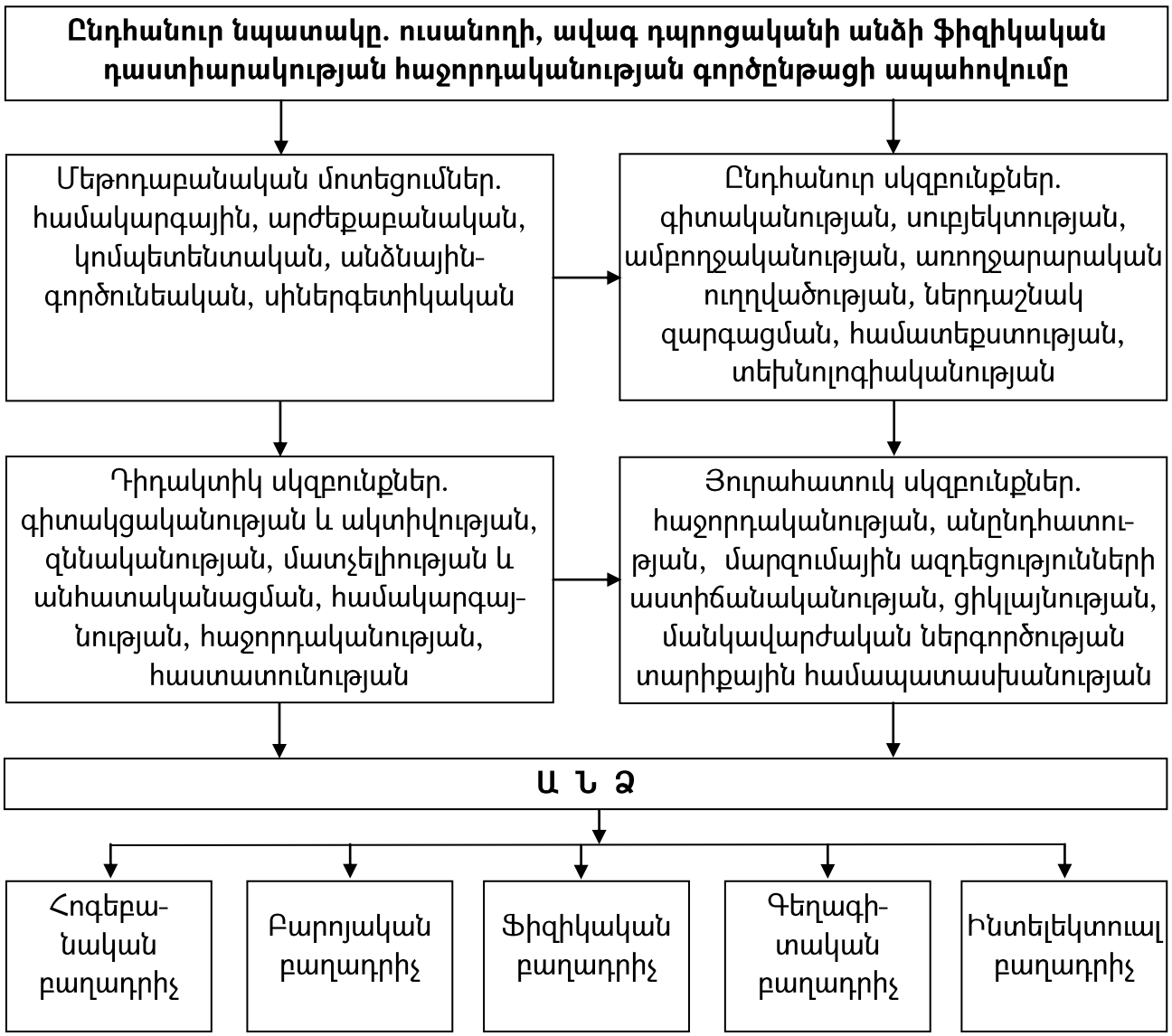
Նկար 3.13. **Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմքերը**

[247] Տե՛ս ***Холодов Ж. К.*** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, М.: Академия, 2006, 480 с.; Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Курамшина Ю. Ф., М.: Советский спорт, 2010, 464 с.

Ինչպես երևում է նկար 3.13.-ից, ուրվագծում ներկայացված երրորդ կառույցահատվածը վերաբերում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի նորմատիվ-ծրագրային հիմքերին, որտեղ կոնկրետանում են ֆիզկուլտուրային շարժման մասնակիցների հիմնական գործունեության պայմանների (ուսում, արտադրական աշխատանք, բանակային ծառայություն) և համակազմի (տարիք, սեռ, պատրաստվածության մակարդակ, առողջության վիճակ) առանձնահատկությունների համար երկու հիմնական՝ ընդհանուր պատրաստության և մասնագիտացված ուղղություններով կիրառելի բոլոր տեսակետները: Մեր հետազոտության հիմնախնդրի հետ կապված՝ համակազմի տվյալ առանձնահատկությունները հաշվի են առնվել ՀՀ բարձրագույն կրթության յուրօրինակության համատեքստում:

Վ. Մ. Վովկը[248] անձի ֆիզիկական դաստիարակության հաջորդականության տեսական մոդելը մշակելիս շեշտը դրել է բարձր դասարանցիների և ուսանողների վրա: Հաշվի առնելով սկզբունքների համակարգի բարդ կառուցվածքը, կարելի է պնդել, որ դրանցից և ոչ մեկը լիակատար չափով չի կարող իրականացվել առանց տեսական մոդելում նշված բոլոր սկզբունքների հաջորդական կապի առկայության: Սովորող երիտասարդների ֆիզիկական դաստիարակության մոդելավորման հարցերին նվիրված գիտական հետազոտությունների վերլուծության հիման վրա հեղինակը մշակել է ֆիզիկական դաստիարակության հաջորդականության ապահովման տեսական մոդել, որը ներկայացված է նկար 3.14.-ում:

[248] Տե՛ս ***Вовк В. М.*** Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / Журнал “Физическое воспитание студентов”, 2011, № 2, с. 19-22.

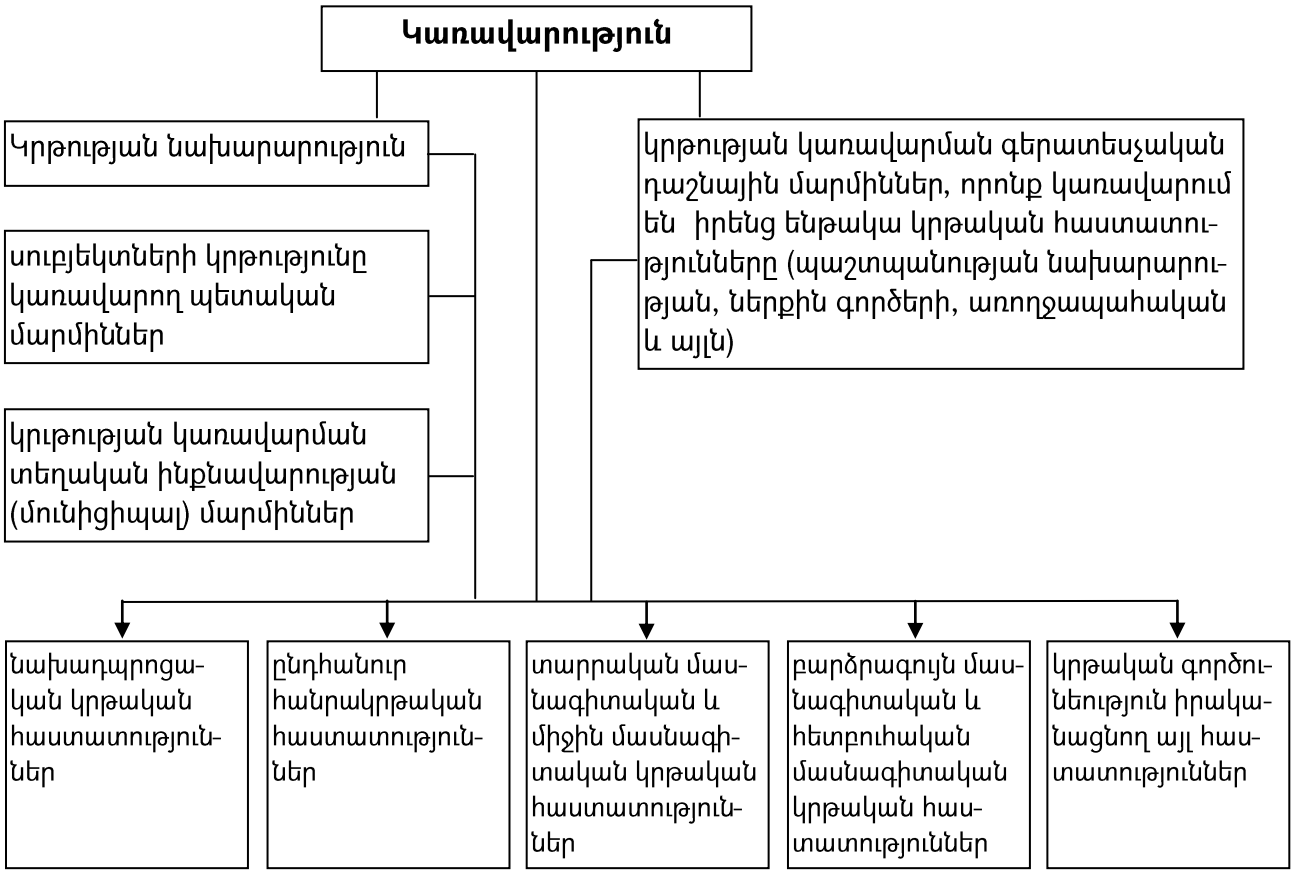


Նկար 3.14. **Ուսանողի, ավագ դպրոցականի անձի ֆիզիկական դաստիարակության հաջորդականությունն ապահովող տեսական մոդելը ըստ Վ. Մ. Վովկի**

Տվյալ մոդելը բովանդակում է հետևյալ մեթոդաբանական մոտեցումներն ու սկզբունքները. համակարգային, արժեքաբանական (աքսիոլոգիական), կոմպետենտական, անձնային-գործունեական, սիներգետիկական մոտեցումներ, ինչպես նաև գիտականության, սուբյեկտության, ամբողջականության, առողջարարական ուղղվածության, անձի ներդաշնակ զարգացման, համատեքստության, տեխնոլոգիականության և ֆիզիկականի հաջորդականության

սկզբունքներ: Նշված բոլոր սկզբունքներն ու մոտեցումները մանրամասն ներկայացված են հոգեբանամանկավարժական գիտական գրականության մեջ:

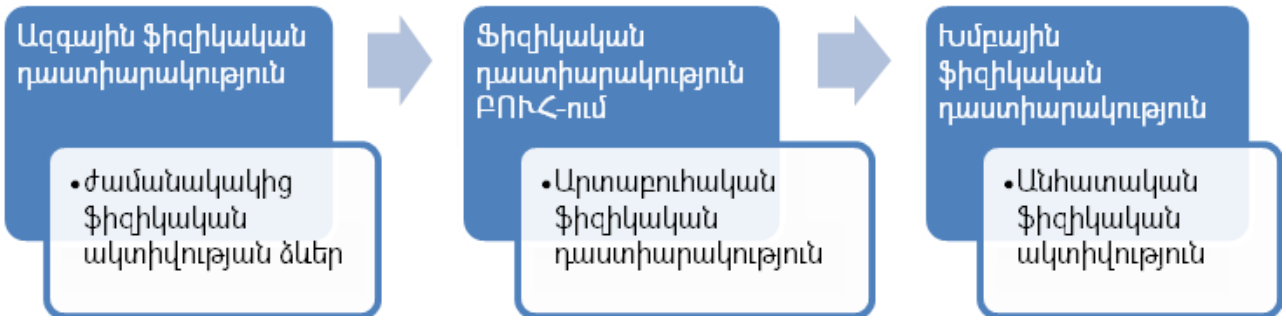
Այլ հեղինակներ[249] առաջարկում են մի ուրվագիծ (տե՛ս նկ. 3.15.), որտեղ ներկայացված է ՌԴ կրթության կառավարման կառույցների հիերարխիան: Տվյալ կառուցվածքում հստակ ուրվագծված է պետական կառավարման բոլոր մարմինների համաստորադասվածությունը:



Նկար 3.15. **Կրթության համակարգի կառավարման կազմակերպումը**

Ընդհանրացնելով վերը ներկայացված մեթոդական մոտեցումներն ու սկզբունքները մենք ձևավորեցինք ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կառուցման ուրվագիծը, որը ներկայացված է նկ. 3.16.-ում:

[249] Տե՛ս http://web-local.rudn.ru/web-local/uem/ido/psix_ped/avtor.html // Психология и педагогика // И. В. Богданов, С. В. Лазарев и др.



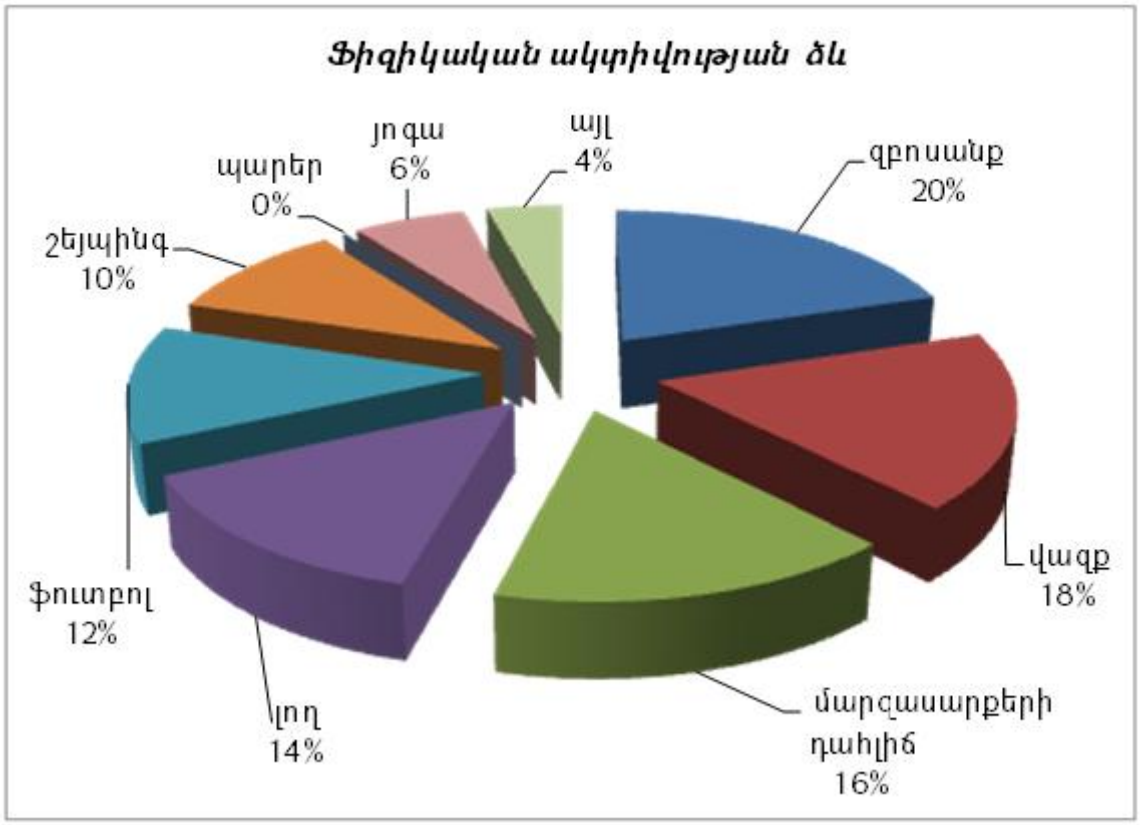
Նկար 3.16. **Ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կառուցման ուրվագիծը**

Այսպիսով, ամփոփելով բերված փաստարկները, կարող ենք վկայել, որ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ուսանողության համապատասխան դրդապատճառային ոլորտի և ինքնագիտակցության ձևավորման վրա, ինչը կնպաստի բացահայտված խոչընդոտների հաղթահարմանը:

ՀՌՀ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի կողմից մշակված «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական ծրագիրը համապատասխանեցված է ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի վերոհիշյալ՝ ժամանակակից մեթոդաբանական մոտեցումների վրա հիմնված տեսլականին (հավելված 5.): Սույն գիտական հետազոտության 3.1. ենթագլխում ներկայացված կոնտենտ վերլուծության արդյունքների հիման վրա բացահայտվել է նաև, որ մշակված ծրագիրը տարբերվում է այլ բուհերում իրականացվող նմանատիպ ուսումնական առարկաներից երեք հիմնական բաղադրիչներով՝ շարունակականության (դասընթացներն իրականացվում են 1-4-րդ կուրսերում), տեսական պատրաստվածության (համալրված է վալեոլոգիա առարկայով), արդիականացման (առաջարկվող ժամանակակից մարզաձևեր և ազգային շարժախաղեր) բնութագրերով:

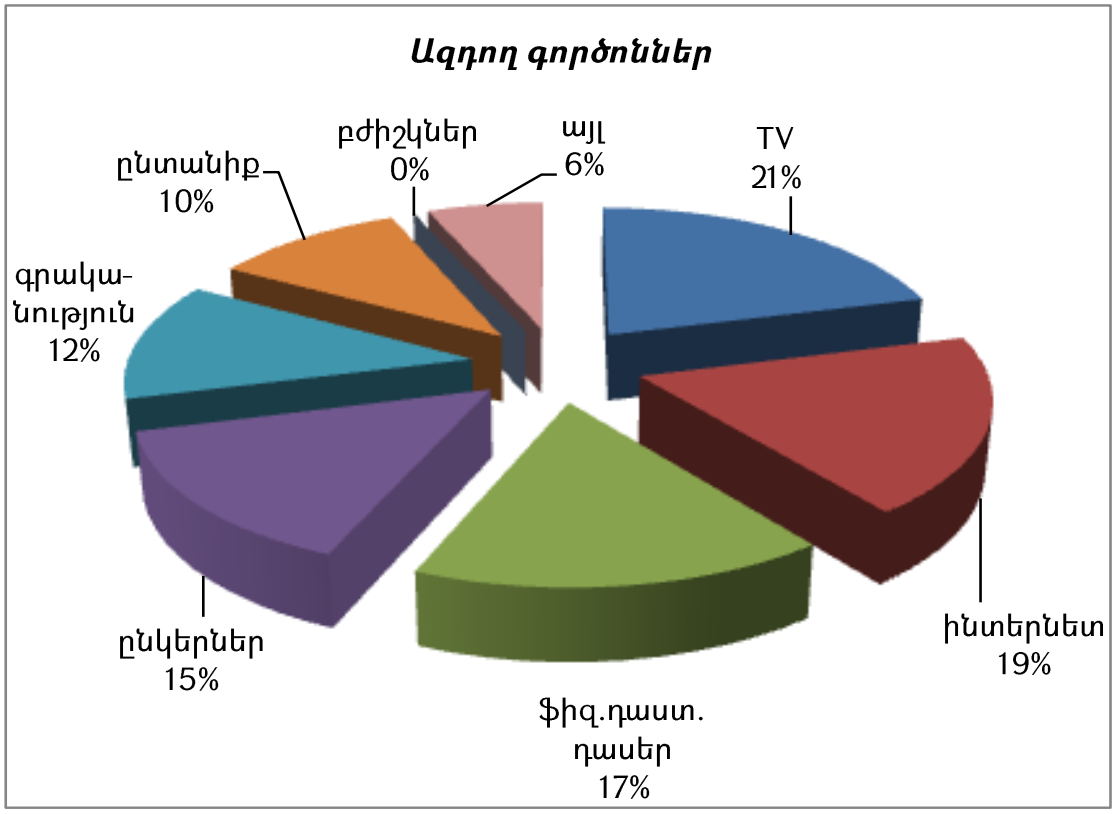
Նկար 3.16.-ում բերված հայեցակարգը գործնականում պատկերացնելու համար ամփոփվեցին հետազոտության նախորդ փուլերում՝ ՀՌՀ, ԵՊՀ և ՀԱԱՀ 2012-2015 ուս. տարիների 1-4-րդ կուրսերի ուսանողների հետ (n = 520) անցկացված սոցիոլոգիական

հարցումների և կոնտենտ վերլուծության արդյունքները: Դրանց ամփոփումը թույլ է տալիս պատկերավոր ներկայացնել այսօր բուհերի ուսանողների շրջանում տարածված ֆիզիկական ակտիվության ձևերի հարաբերակցությունը և ֆիզիկական ակտիվության նախընտրության վրա ազդող գործոնները (նկ. 3.17. և 3.18.):



Նկար 3.17. **Ֆիզիկական ակտիվության ձևերի հարաբերակցությունը**

Ինչպես պարզ է դառնում նկ. 3.17.-ից՝ ՀՀ բուհերի ուսանողները որևէ կերպ չեն դիտարկում պարը որպես ֆիզիկական ակտիվության ձև (0 %), յոգայով նախընտրում են զբաղվել շատ քչերը (ընդամենը 4 %), քանզի այն դեռևս յուրօրինակ գրանցում չի ստացել նրանց գիտակցության մեջ: Տոկոսային միջին ցուցանիշներ են ստացվել շեյպինգը, լողը և ֆուտբոլը (համապատասխանաբար՝ 10 %, 14 % և 12 %), փոքր-ինչ նախապատվելի է համարվել մարզասարքերի դահլիճ հաճախելը (16 %) և առավել գերադասելի՝ ակտիվ հանգստի ձևերը՝ վազքը և զբոսանքը (համապատասխանաբար՝ 18 և 20 %):



Նկար 3.18. **Առողջության հանդեպ դրական վերաբերմունքի ձևավորման վրա ազդող գործոնները**

Վերլուծելով նկար. 3.17.-ում բերված ֆիզիկական ակտիվության ձևերի տոկոսային ցուցանիշների հարաբերակցությունը, ինչպես նաև նկ. 3.18-ում ներկայացված առողջության հանդեպ դրական վերաբերմունք ձևավորելու գործոնների ազդեցության տոկոսային ցուցանիշները կարող ենք եզրահանգել, որ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գործընթացը և առողջ կենսակերպը պայմանավորված են այնպիսի օբյեկտիվ գործոններով, ինչպիսիք են տնտեսական, սոցիալական, կենցաղային և ուսումնական պայմանները, ազատ ժամանակի առկայությունը, որոնք անդրադառնում են ֆիզիկական ակտիվության հանդեպ վերաբերմունքի վրա: Ուսանողների առողջության հանդեպ դրական վերաբերմունքի ձևավորումը կախված է ուսուցանվող առարկաների և ուղղորդված գործնական ու տեսական դասերի բովանդակությունից, ինչպես նաև ծնողների, դասախոսների, ՋԼՄ-ների և, ընդհանուր առմամբ, ողջ (առողջ) հասարակության ներգործությունից:

3.3. Սովորողների ֆիզիկական կրթվածության ձևավորման փորձարարական գնահատման հետազոտություն

Սույն հետազոտության սկզբնական փուլը միտված էր ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ ազգաբնակչության վերաբերմունքի ուղղվածության բացահայտմանը:

Նախ քննարկենք այդ նպատակով անցկացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները: Նշված հարցումները ուղղված են եղել բնակչության լայն շերտերի ֆիզկուլտուրային-մարզական հետաքրքրությունների կառուցվածքի, ուղղվածության և նրանց կրթվածության մակարդակի ուսումնասիրությանը[250]: Մշակվել են հինգ հատուկ հարցաթերթիկներ, որոնք բովանդակել են տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալական կարևորության, ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական հիմունքների և ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների մեթոդական գիտելիքների մասին:

Հարցաթերթիկներում առաջադրված հարցերը կրել են փակ, այլընտրանքային բնույթ և հնարավորություն են տվել հարցվողներին՝ կատարելու կամավոր ընտրություն մեկ կամ մի քանի պատասխանների տարբերակներից՝ ժամանակակից գիտական գիտելիքներին համապատասխանող ճիշտ պատասխաններից մինչև ոչ ճիշտը:

Հարցվողների պատասխանները գնահատվել են և՛ տոկոսներով, և՛ միավորներով՝ 1-ից 10-ը: Հաշվարկվել է նաև համահարաբերականության դետերմինացիայի կարգային գործակիցները:

Հարցվողների պատասխանները խմբավորվել են հատկանիշի մեծությանը համապատասխան, տրված ամբողջության մեջ՝ նրա կարևորության չափով, հավանականությամբ, ամեն մի առանձին հարցի ընկալման աստիճանով: Հարցմանը մասնակցել են 21-68 տարեկան, արական և իգական սեռի՝ տարբեր մասնագիտություն ունեցող անձինք (248 մարդ), ինչպես նաև ընդհանուր թվով՝ 20 փորձագետ (10 և ավելի տարի աշխատանքային փորձ ունեցող ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ և բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության դասախոսներ):

---

[250] Տե՛ս ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Հայաստանի ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային կրթվածության ձևավորման սոցիալ-մանկավարժական պայմանները, մանկ. գիտ. թեկ. ատենախոս, Եր., 2003, 158 էջ:

Մեր երկրի բնակչության ֆիզկուլտուրային գիտելիքների մակարդակի համեմատական վերլուծությունը ներկայացված է աղյուսակ 3.3.-ում:

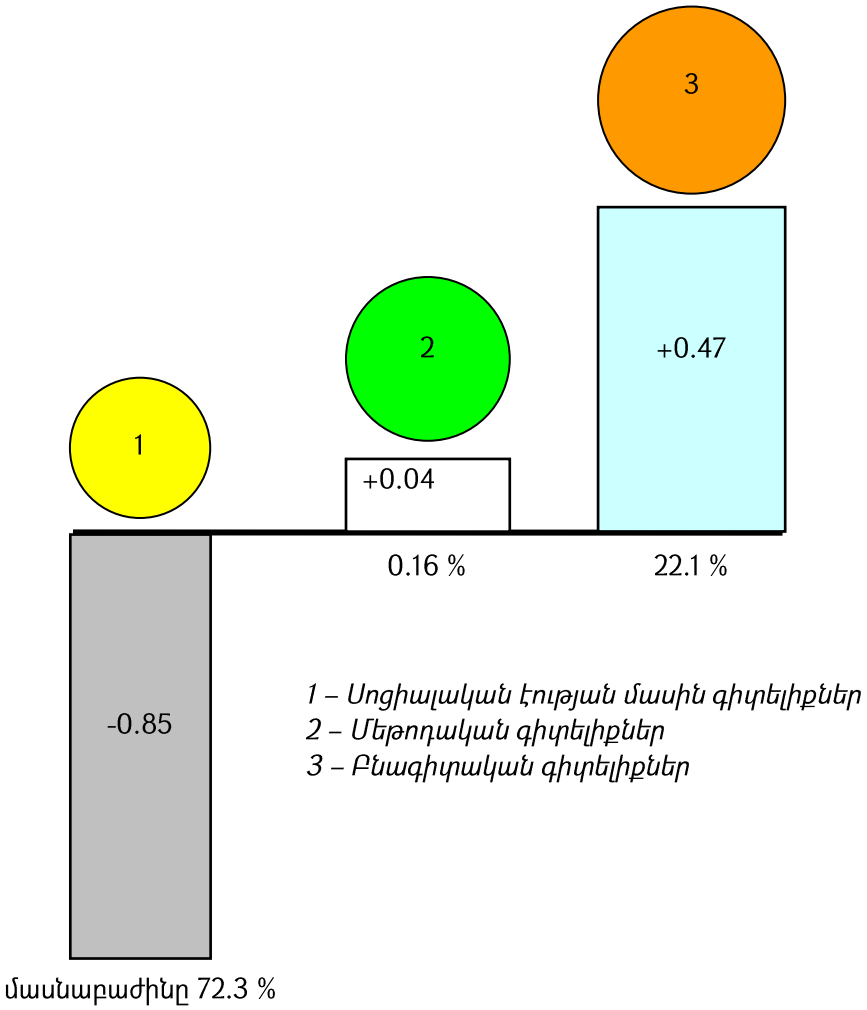
Աղյուսակ 3.3.

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում բնակչության գիտելիքների մակարդակի համեմատական վերլուծությունը

Գիտելիքների խմբերը		**Հարցման մասնակիցներ**	**Գնահատման սահմանները**	**Միջին միավորը**
1.14	ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալական էությունը	հարցվողներ	1-6	3.43
		փորձագետներ	1-10	4.57
2.38	ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին բնագիտական գիտելիքները	հարցվողներ	1-6	3.04
		փորձագետներ	1-10	5.42
1.63	ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին մեթոդական գիտելիքները	հարցվողներ	1-7	3.32
		փորձագետներ	1-10	4.95
1.72	ընդամենը	հարցվողներ	1-7	3.26
		փորձագետներ	1-10	4.98

Այստեղից երևում է, որ փորձագետների կողմից գիտելիքների գնահատման և քաղաքացիների գիտելիքների իրական մակարդակների տարբերությունն զգալի է: Գումարային տարբերությունը գիտելիքների երեք խմբերից կազմում է 1.72 միավոր՝ հօգուտ փորձագետների գնահատականների: Նույն պատկերն է պահպանվում, երբ համեմատում ենք ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալական էության մասին

գիտելիքների (1.14 միավոր), ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին բնագիտական գիտելիքների (2.38 միավոր) և այդ բնագավառում մեթոդական գիտելիքների (1.63 միավոր) մակարդակները:



Նկար 3.19. **Ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում բնակչության գիտելիքների մակարդակի համահարաբերակցության շառավիղը՝ ըստ փորձագիտական գնահատման ցուցանիշների**

Ստացված տվյալներն ակնհայտորեն վկայում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում Հայաստանի բնակչության գիտելիքների ցածր մակարդակի և յուրաքանչյուր խմբի հարցերին տրված սուբյեկտիվ պատասխանների՝ բավականաչափ չափազանցված լինելու մասին:

Նշենք նաև, որ փաստական հարուստ նյութի հիման վրա հաստատվել են տվյալները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքների՝

անարդարացիորեն չափազանցրած լինելու մասին: Այսպես, եթե առաջին դեպքում, քաղաքացիների 60 %-ը ինքնուրույն պարապմունքների համար չի կարողանում ընտրել համապատասխան վարժություններ, 47.3 %-ը չգիտի ֆիզիկական վարժությունների օգտակարության և օրգանիզմի վրա դրանց ազդեցության մասին, 61.2 %-ը կամ տեղյակ չէ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին օրենքի գոյությունից, կամ՝ այն համարում է ոչ հարկավոր, 26 %-ը բացարձակապես չի ստուգում իր առողջական վիճակը, 64 %-ը չի կարողանում որոշել իր համար շարժողական գործունեության նպատակահարմար ռեժիմը, 68 %-ը գաղափար չունի մարդու ֆիզիկական պատրաստվածության մասին, 42.7 %-ը տարբերություն չի տեսնում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջև և այլն, ապա երկրորդ դեպքում՝ տարակուսանք է հարուցում հարցվողների կողմից հայտարարվող կարծիքն այն մասին, որ բնակչության 49.7 %-ն իր առողջական վիճակը և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը գտնում է գերազանց կամ լավ:

Բայց արդի պայմաններում, երբ մեր երկիրը վերապրում է որոշ ժամանակավոր սոցիալ-տնտեսական դժվարություններ, երբ միջին կենսապահովման նվազագույնի չափն այսօր Հայաստանում բավական ցածր է [251], հարցվողների տվյալները չափազանցված են. կասկած է հարուցում նաև այն, որ քաղաքացիների 42.5 %-ը զբաղված է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, 52.6 %-ը կարող է պատմել ֆիզիկական վարժությունների օգտակարության մասին, 40 %-ը ինքնուրույն, առանց մասնագետների օգնության, կարող է անցկացնել ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ, 63.8 %-ը՝ ցույց տալ առաջին բժշկական օգնություն դժբախտ պատահարների դեպքերում և այլն:

Բնակչության հարցման արդյունքները ցույց տվեցին, որ այսօր աշխատանքային և ուսումնական կոլեկտիվներում բավարար ուշադրություն չի դարձվում ֆիզկուլտուրային-մարզական միջոցառումների կազմակերպմանն ու անցկացմանը, անձի կուլտուրական գործունեության այդ ձևերի տարածմանը: Ամբողջ տարվա

[251] ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Հայաստանի ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային կրթվածության ձևավորման սոցիալ-մանկավարժական պայմանները, մանկ. գիտ. թեկ. ատենախոս. սեղմագիր, Եր., 2003, էջ 8:

ընթացքում կոլեկտիվներում, որոնցում աշխատում կամ սովորում են հարցվողները, 76-90 % դեպքերում չեն անցկացվել իրազեկման և քարոզչական աշխատանքներ:

Ամբողջությամբ վերցրած՝ կարելի է նշել, որ մեր կողմից հարցվող համակազմի համարյա կեսը (49.2 %) կամ չունի, կամ ունի մակերեսային գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում, իսկ նրանց գերակշռող մասը խոստովանում է, որ նման գիտելիքներն անհրաժեշտ են յուրաքանչյուրի համար:

Բնականաբար մենք ենթադրում ենք, որ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում, տարբեր տարիքի մարդկանց տեսական պատրաստվածության և հատուկ գիտելիքների մակարդակը նույնական լինել չեն կարող: Եվ քանի որ այդպիսի գիտելիքները հատկապես անհրաժեշտ են սովորող երիտասարդության և առավել ցածր տարիքի անձանց համար, ապա մենք ուսումնասիրել ենք այդ հարցերը և՛ 12-15 տարեկան միջին տարիքի դպրոցականների, և՛ 15-17 տարեկան պատանի մարզիկների շրջանում:

Հարցման ենթարկված աշակերտ-մարզիկների գերակշռող մասը (80.5 %) սկսել է մարզվել՝ բարձրակարգ մարզիկ դառնալու ակնկալիքով: 10 դպրոցականներից 9-ի համար առավել խթանող ազդակ է համարվել համակարգված պարապմունքների ճանապարհով առողջության պահպանման և ամրապնդման ձգտումը:

Միաժամանակ արդարացի է, որ սովորող դեռահասները բավականաչափ պատկերացում ունեն այն մասին, որ ֆիզկուլտուրային-մարզական պարապմունքնրը մեծ չափով բարելավում են անձի աշխատունակությունն ու կենսական ակտիվությունը (85.9 %), նպաստում ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը (86.2 %), օգնում բնավորության դրական գծերի ձևավորմանը (76.4 %), օժանդակում ազատ ժամանակի ճիշտ կազմակերպմանը (80.9 %), ինչպես նաև ազգային բանակում երիտասարդության հաջող ծառայությանը (84.7 %):

Հարցվողների 8-22 %-ը գտնում է, որ ներկայացված բնութագրող մեծություններով ֆիզիկական կուլտուրան և մարզական պարապմունքներն ունեն ոչ այնքան նշանակալի ազդեցություն:

Սովորողների գիտելիքների մակարդակի ուսումնասիրման նկատմամբ բազմակողմանի մոտեցումը հնարավորություն տվեց բացահայտելու ֆիզիկական

կուլտուրայի և սպորտի ներգործությունը բնորոշող գործոնների կարևորությունը: Պարզվում է, որ չնայած 12-15 տարեկան դպրոցականների գիտելիքների մակարդակը տարեցտարի բարելավվում է, բայց, ամբողջությամբ վերցրած, այդ մակարդակը աճի միտում ունի (տե՛ս աղյ. 3.4.):

Աղյուսակ 3.4.

Աշակերտների (n = 104) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի իրազեկվածությունը բնորոշող գործոնները (%-ներով)

Հարցեր	Պատասխանների տարբերակներ	$\bar{x}$	Տարիքը			
			12	13	14	15
Ինչպե՞ս է ազդում ֆիզիկական կուլտուրան մարդու ընդհանուր կուլտուրայի վրա	Ընդարձակում է գիտելիքները մարդու օրգանիզմի մասին	25.7	23.2	25.0	22.5	30.4
	Գիտելիքներ է տալիս օրգանիզմի վրա վարժությունների ազդեցության մասին	38.9	28.9	28.1	29.0	69.6
	Ձևավորում է կենսական հմտություններ ու սովորություններ	8.7	7.2	6.2	12.9	8.7
	Դպրոցում և տանը ձևավորում է կուլտուրական վարքի հմտություններ	21.3	17.4	17.2	29.0	21.7
Ֆիզիկական կուլտուրան օգնու՞մ է ուսման գործում	այո	49.7	55.0	56.3	48.4	39.1
	ոչ	29.3	18.8	17.2	41.9	39.1
	այդ ուղղությամբ չեմ մտածել	19.1	21.7	23.4	9.7	21.7
Ի՞նչ տրամադրությամբ եք հաճախում ֆիզկուլտուրայի դասերին	լավ	83.1	85.5	85.9	87.1	73.9
	վատ	9.1	7.2	6.2	9.7	13.0
Քանի՞ անգամ է փոխվել հետաքրքրությունը մարզաձևերի նկատմամբ	հետաքրքրվում եմ միայն սիրած մարզաձևով	63.4	44.9	67.2	67.7	73.8
	մեկ անգամ	13.2	8.7	9.4	25.8	8.7
	մի քանի անգամ	21.0	18.8	18.8	29.0	17.4
Ի՞նչ պատճառներով չեք զբաղվել սպորտով	դպրոցում նման խմբակ չկա	5.7	7.2	1.6	9.7	4.3
	չեմ ընդունվել մարզադպրոց	7.5	7.2	7.8	-	-
	չեմ կողմնորոշվել մարզաձևի հարցում	50.8	47.8	37.5	48.4	69.6
	ծնողներս թույլ չեն տվել	11.3	13.0	9.4	9.7	13.0

Տվյալ հետազոտության արդյունքները հավելվեցին ուսանողների հետ իրականացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքներով (տե՛ս աղյ. 3.5.):

Աղյուսակ 3.5.

Ուսանողների (n = 110) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի իրազեկվածությունը բնորոշող գործոնները (%-ներով)

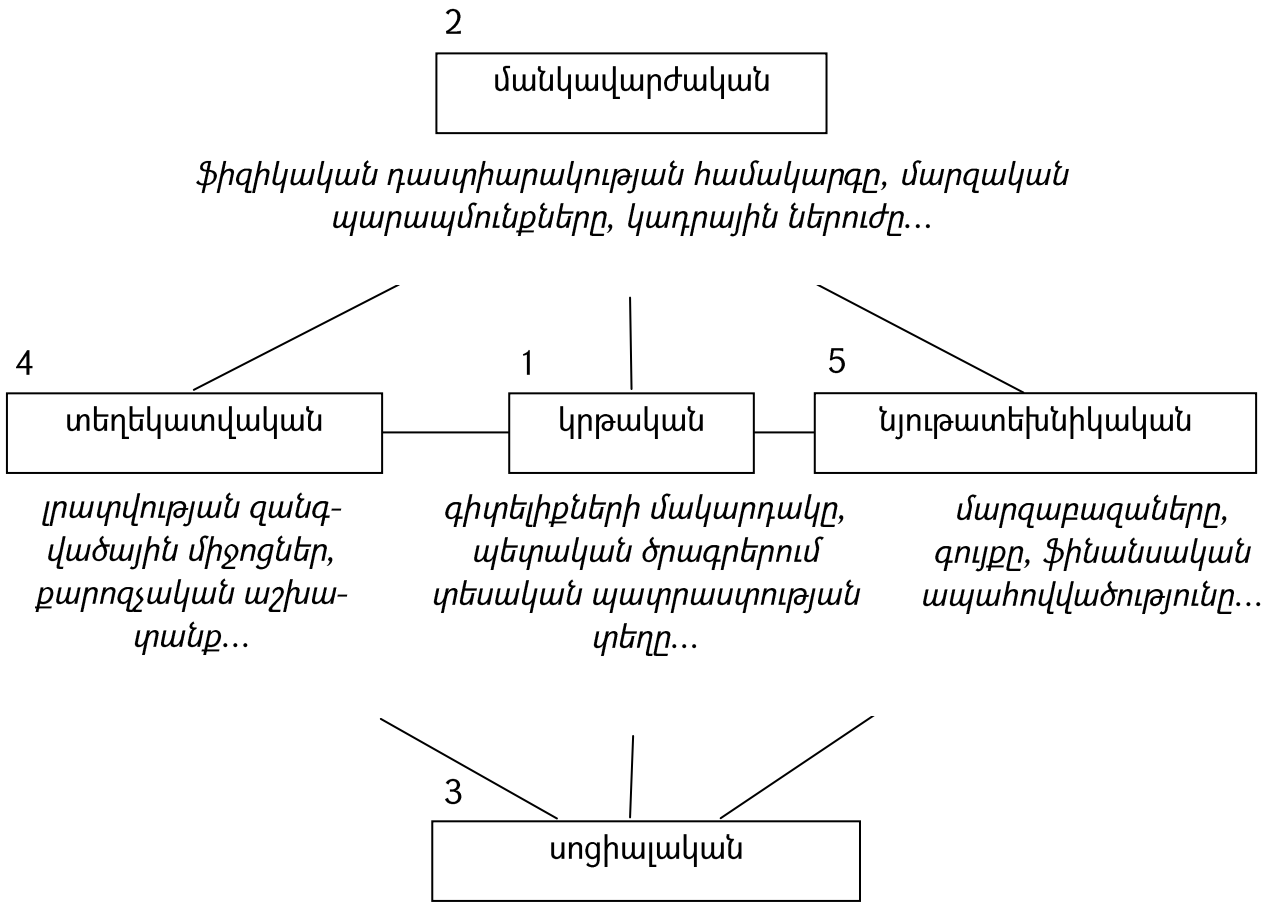
Հարցեր	Պատասխանների տարբերակներ	$\bar{x}$	Տարիքը			
			17-18	19-20	21-22	23-24
Ինչպե՞ս է ազդում ֆիզիկական կուլտուրան մարդու ընդհանուր կուլտուրայի վրա	Ընդարձակում է գիտելիքները մարդու օրգանիզմի մասին	27.9	24.5	27.1	27.7	32.5
	Գիտելիքներ է տալիս օրգանիզմի վրա վարժությունների ազդեցության մասին	39.7	36.9	39.8	42.7	39.4
	Ձևավորում է կենսական հմտություններ ու սովորություններ	11.7	9.6	8.4	14.4	14.8
	ԲՈՒՀ-ում և տանը ձևավորում է կուլտուրական վարքի հմտություններ	24.4	28.8	25.5	24.6	18.8
Ֆիզիկական կուլտուրան օգնու՞մ է ուսման գործում	այո	48.4	49.8	52.6	48.8	42.7
	ոչ	20.1	16.8	17.7	22.9	23.1
	այդ ուղղությամբ չեմ մտածել	14.1	17.6	13.8	12.9	12.8
Ի՞նչ տրամադրությամբ եք հաճախում ֆիզկուլտուրայի դասերին	լավ	85.4	91.5	87.9	87.7	63.6
	վատ	8.2	8.8	7.3	8.7	11.2
Քանի՞ անգամ է փոխվել հետաքրքրությունը մարզաձևերի նկատմամբ	հետաքրքրվում եմ միայն սիրած մարզաձևով	50.3	52.2	44.6	51.2	53.3
	մեկ անգամ	17.1	18.2	16.2	19.8	14.5
	մի քանի անգամ	29.2	24.4	21.2	32.6	38.9
Ի՞նչ պատճառներով չեք զբաղվել սպորտով	դպրոցում նման խմբակ չկա	11.4	16.3	8.4	12.5	8.6
	չեմ ընդունվել մարզադպրոց	5.2	6.6	8.1	2.8	3.6
	չեմ կողմնորոշվել մարզաձևի հարցում	34.5	32.3	30.7	33.9	41.4
	ծնողներս թույլ չեն տվել	10.8	8.7	11.2	12.5	10.8

Տեսական ցածր պատրաստության մասին է խոսում այն փաստը, որ սովորող դեռահասների միայն 3-3.5 %-ն է ներգրավված մարզական խմբակների պարապմունքներին, յուրաքանչյուր չորրորդ դպրոցական չի կարողանում բացատրել, թե ինչով է գրավիչ իր սիրած մարզաձևը և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների շրջանում կազմակերպված հարցումը ցույց տվեց, որ միայն նրանց 5 %-ն է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին դպրոցականների գիտելիքների մակարդակը գտնում բավարար, 72 %-ը նշում է, որ սովորողների գիտելիքների մակարդակը հեռու է ցանկալիից, և մոտ 3 %-ը դժվարացել է դպրոցականների գիտելիքների որակին տալ որոշակի գնահատական:

Արձանագրված սոցիալական հարցման տվյալները վկայում են, որ միայն դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասերին կամ դասարանական խմբակային պարապմունքներին մասնակցող դպրոցականների սոցիալական, բնագիտական և մեթոդական բնույթի մանկավարժական գիտելիքների մակարդակը ավելի ցածր է, քան նրանց հասակակիցների, ովքեր իրենց ազատ ժամանակը օգտագործում են ակտիվորեն և գործադրում են ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման միջոցների առավել լայն շրջանակներ: Ֆիզիկական կուլտուրայից բնակչության գիտելիքների ցածր մակարդակը թույլ չի տալիս իրականացնելու հետևողական հսկողություն և՛ իրենց առողջության, և՛ ֆիզիկական պատրաստվածության վրա:

Հետազոտության արդյունքների հիման վրա հնարավորություն է ընձեռվել առաջին անգամ որոշել այն գործոնները, որոնք բնութագրում են Հայաստանի ազգաբնակչության տարբեր շերտերի վերաբերմունքը ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության հանդեպ (տե՛ս նկ. 3.20.):



Նկար 3.20. **Ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային-մարզական գիտելիքների և գործունեության նկատմամբ վերաբերմունքը պայմանավորող գործոնները**

Այսպիսով, կարելի է հաստատել, որ ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության մեջ սովորողների ներգրավման և ակտիվ վերաբերմունքի համար պայմանավորող գործոններ են հանդիսանում հատուկ տեսական գիտելիքների մակարդակի բարձրացումը և այդ հիմքի վրա՝ շարժողական ակտիվության ավելացումը: Դրա համար էլ կասկած չի հարուցում այն փաստը, որ կրթվածության մակարդակն ազդում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի՝ որպես աշխատունակության և առողջության վրա դրականորեն ազդող գործոնի, գնահատման վրա:

Հետազոտության մեջ սահմանվել է, որ երկրի բնակչության, հատկապես սովորող երիտասարդության տեսական պատրաստվածության մակարդակը չի

համապատասխանում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի ներկայիս պահանջներին: Դրա համար էլ դպրոցականների շրջանում հստակ գիտելիքների ձևավորման, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում կրթվածության մակարդակի բարձրացման, մարդու կուլտուրական գործունեության այդ ձևերի նկատմամբ դրական վերաբերմունքի զարգացման նպատակով անհրաժեշտաբար հրամայական է դառնում մանկավարժական ներգործության հատուկ համալիրների օգտագործումը:

Հետազոտության ամփոփիչ փուլում վերլուծել ենք հավանության արժանացած և մեր կողմից անցկացված փորձարարական ստուգման արդյունքները, մեր նախաձեռնությամբ մշակված ծրագրերը, որոնք նպատակամղված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում դպրոցականների տեսական գիտելիքների հետևողական բարձրացմանը, քննարկել ենք սովորողների կրթվածության մակարդակի բարձրացման մանկավարժական մոտեցումները, ինչպես նաև դրանցում միջառարկայական կապերի օգտագործման հնարավորությունները: Մանկավարժական գիտափորձի ձևավորման ուղղությամբ առաջադրված վարկածներից մեկն այն էր, որ ֆիզկուլտուրային գիտելիքների մակարդակի բարձրացման հետ, որը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին վերածվում է պահանջմունքների և հետաքրքրությունների, ավելանում է նաև ֆիզիկական ակտիվության տարբեր ձևերում ներգրավված ուսանողների թիվը:

Թեկնածուական ատենախոսական հետազոտության մանկավարժական գիտափորձի ձևավորման հիմնական նպատակը և նրա ուղղվածությունը համարվել է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մանկավարժական, բժշկակենսաբանական և սոցիալական գիտելիքների պատվաստումը սովորողներին[252]: Մշակվել է տեսական գիտելիքների մակարդակի բարձրացման հատուկ փորձարարական ծրագիր: Այն ուղղված է եղել ոչ միայն սովորողների կրթվածության մակարդակի բարձրացմանը, այլև այդ գործընթացների կառավարմանն ու ուղղորդմանը, ֆիզիկական վարժությունների և տարբեր

[252] Տե՛ս ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Հայաստանի ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային կրթվածության ձևավորման սոցիալ-մանկավարժական պայմանները, մանկ. գիտ. թեկ. ատենախոս. սեղմագիր, Եր., 2003, 22 էջ:

մարզաձևերի կանոնավոր պարապմունքներին դպրոցականների ներգրավմանը: Փորձարարական ծրագիրը բաղկացած է հետևյալ բաժիններից՝

1. Տեղեկություններ Հայաստանում արմատավորված տարբեր մարզաձևերի, մարդու օրգանիզմի վրա նրանց ունեցած դերի ու ազդեցության մասին:

2. Համեմատության հնարների օգտագործումը ֆիզիկական կուլտուրայի և կենսաբանության դասերին:

3. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին գործնական հմտությունների ձևավորումը՝ կարողանալ չափել հասակն ու մարմնի քաշը, կրծքավանդակի շրջագիծը, որոշել մարմնի տրված մասերում սրտի կծկումների հաճախությունը, շնչառական շարժումների քանակը, այսինքն՝ ձեռք բերել իր առողջական վիճակին հետևելու և ինքնահսկման ունակություններ, կարողանալ չափել ցատկի երկարությունը, նետած աթլետիկական գործիքների հեռավորությունը, վայրկյանաչափի վրա նշել ժամանակը, նորմավորել ու չափորոշել բեռնվածությունը և այլն:

4. Համոզմունքի խոսքային մեթոդները, որոնք նախատեսում են սովորողների հետ դասերից դուրս՝ ազատ ժամանակ զրույցների և բանավեճերի անցկացում, ինչպես նաև ծնողական ժողովներում նրանց ծնողների հետ զրույցների կազմակերպում:

5. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար սեմինարների կազմակերպում: Ծրագիրն արժանացել է հավանության և ստուգվել հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Մեր՝ մանկապատանեկան մարզադպրոցների առկայության, նրանցում ընդունելության կանոնների ու մարզաձևերի մասին հիշեցնող «Ինչ մարզաձևով կարելի է պարապել» գրքույկը և հուշագիրը բաժանվել է 5-8-րդ դասարանների սովորողներին՝ ուսումնական տարվա սկզբին: Մշակված ծրագրի առանձին բաժիններ օգտագործվել են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, որոնց հատկացվել է 2-4-ական րոպե կամ ընդհանուր դասաժամի 5-10 %-ը: Համաձայն գիտաստեղծագործական պայմանագրի՝ ձևավորող մանկավարժական գիտափորձը անցկացվել է Երևանի թիվ 12 և թիվ 36 հանրակրթական դպրոցներում: Վիճակահանության մեթոդով որոշվել են 2-ական փորձնական և ստուգողական դասարաններ՝ 7-8-րդ: Ընդհանուր առմամբ, տվյալ գիտափորձին մասնակցել են 14-15 տարեկան 104 աշակերտներ:

Փորձնական և ստուգողական դասարաններում պարապմունքների տարբերությունը եղել է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կրթական ուղղվածության աստիճանը: Պարապմունքների յուրահատկությունը եղել է այն, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուղղությամբ գիտելիքների հաղորդման ընթացքում մենք աշխատել ենք սովորողների գիտակցությանը հասցնել ոչ այնքան ակադեմիական գիտելիքներ, որքան դրանց գործնական, կիրառական կողմը: Կոնկրետ օրինակներով մենք ջանացել ենք համոզել սովորողներին շարժողական կուլտուրայի ձեռքբերման անհրաժեշտության, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների կարևորության մասին և այդ գործունեության բնագավառում սովորողների մոտ ձևավորել սեփական աշխարհայացք ու մոտեցումներ:

Փորձարարական դասարաններում, սովորողների ճանաչողական-դատողական գործընթացները ակտիվացնելու նպատակով, օգտագործվել են տարբեր երևույթների ու առարկաների համեմատության հնարները: Նրանք պետք է որոշեին, օրինակ՝ տարբերություններ ու ընդհանրություններ այնպիսի հանձնարարությունների, որոնցից է՝ «ինչով է տարբերվում քայլքը վազքից, ցատկերը՝ նետումներից, ֆիզկուլտուրան՝ սպորտից և այլն»:

Փորձարարական դասարաններում գործնական պարապմունքների բովանդակային կողմը արտահայտվել է նրանում, որ ուսումնական տեղեկատվությունը վերափոխվել է ամուր և խորը գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների:

Նախկինում իրականացված միջոցառումների, տեսական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղղությամբ մանկավարժական մոտեցումների, հատուկ գիտելիքների, շարժողական ակտիվության արդյունավետությունը ստուգվել է հարցման ճանապարհով, մասնագետների մանկավարժական փորձաքննությամբ, մանկավարժական փորձից առաջ և հետո սովորողների շարժողական պատրաստվածության գնահատմամբ[253]:

Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները հնարավորություն են տալիս անելու մի շարք ընդհանրացումներ: 3-ական խումբ կազմող գիտելիքների 25

[253] Տե՛ս ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները. Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Ա. Գրիգորյան. Եր.: ՀՌՀ հրատ., 2014, 53 էջ:

ցուցանիշներից ընտրությամբ վերցված 9-ը վկայում են փորձի վերջում փորձարարական խմբի դեռահասների գիտելիքների մակարդակի իրական բարելավման մասին (տե՛ս աղյ. 3.6.):

Աղյուսակ 3.6.

Սովորողների 3 խումբ գիտելիքների գնահատման ցուցանիշները (ընտրանքային տվյալները)

№	Առաջադրված հարցերը	ստուգ. խումբը	փորձնական խումբը	տարբերությունը, z [x)]
1.	Թվեք ֆիզկուլտուրայի և սպորտի տարբերություններն ու պատճառները	3.37	5.2	> 0.1
2.	Ինչո՞վ են ցատկերը տարբերվում նետումներից	4.08	6.35	> 0.1
3.	Հայկական ժողովրդական ի՞նչ մարզաձևեր և խաղեր գիտեք	2.61	2.84	> 0.5
4.	Մարմնի ո՞ր մասերում պետք է չափել զարկերակի հաճախությունը	5.51	8.14	< 0.1
5.	Ի՞նչն է լավ կյանքում և սպորտում՝ լինել աջլի՞կ, թե՞ ձախլիկ	5.79	7.32	< 0.1
6.	Պատմեք ալկոհոլի և ծխելու վնասակարության մասին	5.07	5.31	> 0.5
7.	Թվեք այն վարժությունները, որոնք օժանդակում են դիմացկունությանն ու ուժին	5.67	6.93	< 0.1
8.	Կախվա՞ծ է արդյոք նետումների հեռավորությունը մկանների ուժից, ինչու՞	5.69	5.78	> 0.5
9.	Կարո՞ղ ես ընկերոջդ սովորեցնել կատարել ֆիզիկական վարժություններ	1.96	3.64	< 0.1

Ըստ նորմալ բաշխվածության չափանիշի[254]՝ 68 % դեպքերում սովորողների պատասխանները համապատասխանում են հավաստիության ամենաբարձր մակարդակին՝ (Z = 1.00): Հարցումներին մասնակցությունը բարձրացրել է իրազեկվածության աստիճանը: Շարժառիթների ոլորտի ուժեղացման արդյունքում ավելացել են դեռահասների հետաքրքրությունները մարզական թեմայով հեռուստահաղորդումների նկատմամբ, և սովորողների թիվը, որոնք հաճախում են տարբեր մարզաձևերից անցկացվող մարզումներին: Համարյա 2 անգամ կրճատվել է այդ ոլորտի գործունեության նկատմամբ անտարբեր վերաբերմունք ցուցաբերող սովորողների թիվը (0.37 միավոր՝ 0.61-ի դիմաց): Մանկավարժական գիտափորձի վերջին այդ մեծությունները համապատասխանաբար հասել են 7.17-2.14 և 3.34 միավորի: Մասամբ քիչ է փոխվել դեռահասների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հաճախումների նկատմամբ, մի բան, որն ունի իր օբյեկտիվ պատճառները:

Մենք ջանացել, ենք ստուգել սովորողների տեսական գիտելիքների մակարդակի վրա նպատակամղված տեղեկատվության ազդեցության արդյունավետությունը և նրանց իրական վերաբերմունքի փոփոխությունը մարզական պարապմունքների նկատմամբ: Ստուգողական հարցումը, որն անցկացվել էր փորձարարական և ստուգողական դպրոցներում, երեք ամիս անց բացահայտեց, որ ավելացել է կանոնավոր պարապմունքներին ներգրավված սովորողների թիվը: Այսպես, եթե մինչև փորձի կազմակերպումը փորձարարական դպրոցներում սպորտով պարապում էին տղաների 3.5 %-ը և աղջիկների 3.0 %-ը, ապա իրազեկիչ-դաստիարակչական և քարոզչական աշխատանք տանելուց հետո այդ ցուցանիշները համապատասխանաբար աճել են 7.1 և 5.2 %-ով:

Միջառարկայական կապերի դիդակտիկական սկզբունքի օգտագործման տեսանկյունից ֆիզիկական դաստիարակության և մարզական պատրաստության բնագավառում երեխաների կրթվածության մակարդակի բարձրացման համար, մասնագետների հարցազրույցների արդյունքում մեզ հաջողվեց ցույց տալ, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների մոտ 77 %-ը և հանրակրթական դպրոցի

[254] Տե՛ս ***Урбах В. Ю.*** Биометрические методы, М., Наука, 1964, 416 с.

ուսուցիչների 65 %-ը նպատակահարմար են գտնում՝ օգտագործել միջառարկայական կապերը: Սակայն հարցվածների դրական կարծիքը պահանջեց առավել շերտավորված, տարբերակված վերլուծություն այն հարցերի պատասխանների, թե գործնականում օգտագործում են արդյոք ուսուցիչներն իրենց դասերին տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, առողջ ապրելակերպի կազմակերպման բնագավառներից: Պարզվում է, որ առավելապես նման դասեր օգտագործում են կենսաբանության, ֆիզիկայի, մաթեմատիկայի ուսուցիչները (20-ից 45 %-ը): Մանկավարժների գերիշխող մասը նման մոտեցում չի ցուցաբերում՝ համապատասխան ծրագրերի, մեթոդական հանձնարարականների և ձեռնարկների բացակայության պատճառով:

Հասկանալի է, որ դպրոցներում ավանդվող բոլոր ուսումնական առարկաները նպաստում են կոնկրետ գիտելիքների ձեռքբերմանը: Միժամանակ կարևոր է հետամուտ լինել և ի հայտ բերել գիտելիքների փոխադարձ կապն ու հերթագայությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և բնագիտական-կենսաբանական բնույթի հարակից առարկաների բնագավառներում: Միջառարկայական կապերի համակարգ ստեղծելու համար մեր հետազոտություններում նախապես ուսումնասիրել ենք ֆիզիկական կուլտուրային մոտ ու հարակից դասընթացների՝ ֆիզիկայի, կենսաբանության, մարդու հիգիենայի բովանդակությունը: Այս հանգամանքն էլ թույլ է տվել ընդգծելու միջառարկայական կապերի ստեղծմանը նպաստող գիտելիքների առանձին տեսակներ: Սա շատ կարևոր է, քանի որ մեր հանրապետությունում գրեթե չկան ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքեր: Կենսաբանական և բնագիտական խմբերի ու ֆիզիկական կուլտուրայի առարկաների համար միջառարկայական կապերի բնորոշման ընթացքում ընտրվել են հետևյալ բաժինները՝ հենաշարժողական ապարատ, օրգանիզմի աճը և զարգացումը, համաչափությունն ու անհամաչափությունը կենդանի բնության մեջ, շրջապատող միջավայրի պահպանությունը, ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կեցվածքի և մարմնակազմության վրա, միջավայրի և օրգանիզմի փոխադարձ կապը, մարմնի և նետվող առարկայի սկզբնական արագությունը, շարժման տատանումների մեծությունը, հավասարակշռությունը և այլն:

Դասերի ընթացքում, միջառարկայական կապերի իրականացման նպատակով, հատուկ գիտելիքների ձևավորման համար մենք օգտագործել ենք ճանաչողական խնդիրներ, պատկերազարդումներ, բանաձևեր, խնդրահարույց հարցեր: Օրինակելի առաջադրանքներն ունեցել են հետևյալ ուղղվածությունը՝ ֆիզիկական վարժությունների դերը մարդու օրգանիզմի նորմալ զարգացման և ամրապնդման գործում, ինչ է ուժը և ինչպես այն չափել, ինչպես են ազդում մարդու օրգանիզմի վրա ծխելը և ոգելից խմիչքներ օգտագործելը և այլն: Այսպիսով, մանկավարժական գիտափորձով հաջողվեց ցույց տալ, որ սովորողների զինումը անհրաժեշտ տեսական գիտելիքներով ու նրանց համար մատչելի մանկավարժական, բնագիտական կարողություններով և հմտություններով, ապահովում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, բժշկական և կենսաբանական գիտությունների առանձին երևույթների, ֆիզիկական գործընթացների էության անհրաժեշտ ըմբռնումը: Ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի առավել նշանակալի արդյունքը պետք է համարել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում սովորողների տեսական գիտելիքների մակարդակի բարձրացումը: Այն իր արտացոլումն է գտել նրանց վարվելակերպում նրանով, որ ավելացել է երեխաների թիվը, ովքեր ցուցաբերում են մեծ հետաքրքրություն՝ մարդկանց կուլտուրական գործունեության այդ ոլորտի նկատմամբ. կրճատվել են դեռահասների կողմից դասերից բացակայությունները, կապված հետաքրքրությունների հետ՝ ավելացել է սպորտում ներգրավված սովորողների թիվը, բարձրացել է նրանց շարժողական պատրաստվածության մակարդակը: Մանկավարժական փորձերի ընթացքում ցույց է տրվել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում դպրոցականների գիտելիքների առարկայական ձևավորման համար կարևոր օժանդակություն են հանդիսանում գործունեության խթանումը, մանկավարժական ուղղվածությամբ տեղեկատվական ուղեցույցների օգտագործումը, հանրակրթական դպրոցներում իրազեկիչ և քարոզչական աշխատանքների կազմակերպումը և անցկացումը, տնային առաջադրանքների և այլ միջոցառումների օգտագործումը: Հաջողվել է ցույց տալ միջառարկայական կապերի օգտագործման հատուկ նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում սովորողների կրթվածության մակարդակի բարձրացման գործում:

Ֆիզիկական կուլտուրային, որպես հանրակրթական փուլի առարկայի, կյանքը՝ ինքն է հատկացրել այն տեղը, որ նա գրավում է կենսաբանության, ֆիզիկայի, մաթեմատիկայի կողքին: Իսկ դա նշանակում է, որ յուրաքանչյուր ուսուցիչ, որը վարում է վերոհիշյալ դասընթացները, չի կարող սահմանափակվել իր առարկայի շրջանակներով: Դասավանդման ընթացքում պետք է միահյուսվեն դաստիարակության բոլոր կողմերը՝ մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական և այլն:

Հանրակրթական դպրոցներում ժամանակակից կրթության համակարգը ենթադրում է դասի ընթացքում կրթական ուղղվածության ուժեղացում: Այս հարցում բացառություն չի կազմում նաև ֆիզկուլտուրայի դասը, որը ենթադրում է հատուկ ուղղվածությամբ տեսական գիտելիքների ծավալի ավելացում և նրա համակցումը հանրակրթական դպրոցի ուսումնական պլանով նախատեսված առանձին առարկաների հետ: Այս տեսանկյունից էլ պետք է օգտագործել միջառարկայական կապերը, որոնք թույլ են տալիս առավել հստակորեն իմաստավորելու ուսումնասիրվող առարկան:

Մեր կողմից փորձաքննությամբ ընդունված մանկավարժական ներգործության ծրագիրը, որը կոչված է ֆիզիկական կուլտուրայի ժամերին բարձրացնելու սովորողների կրթվածության մակարդակը, իրենից ներկայացնում է գիտելիքների հաղորդման, կոնկրետ փաստերը նրանց գիտակցությանը հասցնելու, երևույթները, դեպքերը և յուրացման ընթացքը վերահսկելու մտածված համակարգ: Հետազոտության արդյունքները թելադրում են հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրերի վերանայման անհրաժեշտությունը՝ ավելացնելու ֆիզիկական կուլտուրայից և սպորտից հատուկ գիտելիքների պատվաստման տեսակարար կշիռը, որը կնպաստի կյանքի պահանջներին հարմարվելուն, ֆիզիկական կուլտուրայի դրական ազդեցությանը օրգանիզմի վրա, ամենօրյա պարապմունքների ընթացքում կարողությունների և հմտությունների արմատավորմանը և կանոնավոր մարզական պատրաստությանը ներգրավելուն:

Ամբողջացնելով հետազոտության այս փուլի արդյունքները, կարող ենք կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

Հետաքրքրությունների և պահանջմունքների նկատմամբ ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեությունը ակնկալում է երկակի մոտեցում: Առաջին՝ որպես իդեալական-վերակառուցողական գործունեություն, երբ անհատը գիտակցում է տարբեր մարզաձևերի և ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների նկատմամբ պահանջմուքների անհարժեշտությունը: Երկրորդ՝ որպես իրական-վերակառուցողական գործունեություն, երբ արդեն իրականացվում են գիտակցված պահանջմուքները:

Որպես ակտիվ շարժողական գործունեություն և ֆիզիկական կատարելագործման միջոց և մեթոդ, ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը դեռևս չեն դարձել մեր երկրի բնակչության լայն շերտերի սեփականությունը: Սահմանվել է, որ չափահաս բնակչության միայն 14.3 %-ը և դեռահաս տարիքի սովորողների 3-3.5 %-ն է այս կամ այն չափով ներգրավված շարժումների կատարմանը: Ֆիզկուլտուրային-մարզական հետաքրքրությունները չափազանց բազմանշանակ են: Դպրոցական տղաները առավել մեծ ճանաչողական հետաքրքրություն են ցուցաբերում ֆուտբոլի, լողի, կարատեի և բասկետբոլի, իսկ աղջիկները՝ լողի, թենիսի, բասկետբոլի, աէրոբիկայի, գեղասահքի նկատմամբ:

Բացահայտվել է մեր երկրի բնակչության կրթվածության ցածր մակարդակը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում. այն արտացոլվում է հետևյալ ձևերով՝

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում բնակչության տարբեր շերտերի տեսական գիտելիքների մակարդակը չի համապատասխանում ուսումնական ծրագրերի և կյանքի՝ գործնականում թելադրած պահանջներին: Ամբողջ պատասխանների միայն 52.7 %-ն է համապատասխանում ժամանակակից գիտական գիտելիքներին, 23.2 %-ը ներկայացվում է որպես մասնակի ճիշտ, իսկ մնացած պատասխանների 24 %-ը սխալ է ներկայացվել: Հարցվողների և փորձագետների՝ գիտելիքների գնահատման ընդհանրացված տարբերությունը կազմում է 1.72 միավոր, ընդ որում՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալական էության վերաբերյալ գիտելիքների խմբում՝ 1.14 միավոր, բնագիտական գիտելիքների խմբում՝ 2.38 միավոր,

մեթոդամանկավարժական բնույթի գիտելիքների խմբում՝ 1.63 միավոր՝ համապատասխան բնորոշիչների գործակիցներով D-ն՝ -0,85, + 0,47 և + 0,04:

Հարցվողների սուբյեկտիվ գնահատումները չեն համապատասխանում փորձաքննության հանձնախմբի գնահատումներին՝ առողջական վիճակի բնութագրման, շարժողական պատրաստվածության մակարդակի, ինքնուրույն պարապմունքների արդյունավետ կազմակերպման ու անցկացման, զարկերակի որոշման ու հաճախականության գնահատման, ֆիզիկական բեռնվածության ծավալի նորմավորման և այլ հարցերում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում կրթվածության վերաբերյալ գիտելիքների ոչ բավարար լինելը պայմանավորված է ուսումնական և աշխատանքային կոլեկտիվներում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուղղությամբ տարվող տեղեկատվական, քարոզչական աշխատանքների անբավարար դրվածքով:

Բնակչության տարբեր շերտերի գիտելիքների մակարդակի և կրթվածության աստիճանի բազմակողմանի ուսումնասիրությունը հիմք է տալիս հավաստելու, որ՝

Ֆիզիկական դաստիարակության և մարզական պատրաստության համակարգում հիմնական բնորոշիչներն են գիտելիքներն ու պահանջմունքները, որոնց հիմքի վրա էլ ձևավորվում են ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության նկատմամբ համապատասխան հետաքրքրություններ:

Ֆիզկուլտուրային-մարզական գիտելիքները հանդիսանում են սովորող երիտասարդության պատճառապահանջմունքային ոլորտի վրա մանկավարժական ներգործության հզոր միջոցներ:

Գիտելիքների ձեռքբերման, նրանց ամրապնդման և հետագա ծավալման հիմնական աղբյուրներն են հանդիսանում կանոնավոր ձևով ռադիո և հեռուստատեսային հաղորդումների ունկնդրումը և դիտումը (37.1 %), ֆիզիկական կուլտուրայից և սպորտից հատուկ գրականության ընթերցանությունը (21.0 %):

Ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում դեռահաս տարիքի սովորողների գիտելիքների ձեռքբերումը բնորոշող գործոններն են համարվում առողջության ամրապնդումը (30-40 %), շարժողական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման ձգտումը (32-49 %), օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների

ազդեցության մասին հարցի ըմբռնման համակարգի ծավալումը և լայնացումը (մինչև 40 %):

Հանրակրթական խմբի առարկաների և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների հետ անցկացված զրույցների և մենազրույցների արդյունքները ցույց տվեցին, որ նրանց 5 %-ը ֆիզիկական կուլտուրայից և սպորտից դպրոցականների գիտելիքների մակարդակը գտնում է ոչ բավարար, 72 %-ը նշում է, որ նրանց գիտելիքները հեռու են ցանկալիից, և հարցվողների մոտ 3 %-ը դժվարանում է գիտելիքներին տալ որոշակի գնահատական:

Տեսական պատրաստվածության և հատուկ գիտելիքների մակարդակը չպարապող բնակչության համեմատությամբ զգալիորեն բարձր է այն անձանց մոտ, ովքեր կանոնավոր ձևով պարապում են ֆիզիկական վարժություններով և տարբեր մարզաձևերով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում դպրոցականների կրթվածության մակարդակի բարձրացման ուղղությամբ ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները թույլ են տալիս նշելու՝

Սովորողների մոտ գիտելիքների ձևավորումը կառավարելի գործընթաց է, որը կախված է մանկավարժական ներգործության տարբեր միջոցների զանազանակերպումից և դպրոցականների նկատմամբ անհատական մոտեցման ապահովումից:

Դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթվածության մակարդակի բարձրացման գործում զգալիորեն բարձրացել է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչի դերը: Մանկավարժի կենդանի, համոզիչ խոսքը գործում է ոչ պակաս կարևոր ու նշանակալի, քան զանգվածային լրատվության միջոցները;

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում սովորողների կրթվածության մակարդակի բարձրացումը նպաստել է նրանց զգալի մասի ներգրավմանը սիրած մարզաձևի պարապմունքներին, երկու սեռերի դպրոցականների թիվը կրկնակի մեծացել է՝ սպորտում ներգրավվելու տեսանկյունից:

Դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ տարրական տեսական գիտելիքների առկայությունը համարվում է դասերին և պարապմունքներին

ներգրավելու և կրթվածության համար վճռորոշ գործոն: Տեղեկատվության յուրացման ծավալը առավել մեծանում է անմիջական շարժողական գործողությունների ցուցադրման ժամանակ:

Սովորողների ֆիզկուլտուրային կրթության կատարելագործման և կարգավորման կարևոր օղակ է համարվում հսկողությունը, որը պետք է նախատեսի սովորողների գիտելիքների մակարդակի վիճակի մասին տեղեկություններ ստանալը և ստացված տեղեկությունների համեմատությունը եղած կոնկրետ մակարդակի տվյալների հետ: Եվ իրական ու անհրաժեշտ գիտելիքների մակարդակների միջև տարբերություններ հայտնաբերելու դեպքում, կրթության բովանդակության մեջ մտցնել հարկավոր ու անհրաժեշտ շտկումներ և ուղղումներ:

Հրամայական է դառնում հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրերի վերանայման անհրաժեշտությունը՝ նպատակ ունենալով ավելացնելու ֆիզիկական կուլտուրայից և սպորտից հատուկ գիտելիքների մասնաբաժինը:

Հանրակրթական դպրոցի ուսումնադաստիարակչական գործընթացում միջառարկայական կապերի օգտագործման դիդակտիկական պահանջը ֆիզիկական կուլտուրայի և ուսումնական պլանով նախատեսված մյուս հարակից առարկաների հետ, ցույց է տալիս, որ՝

Ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների մակարդակի ավելացումը նպաստում է ֆիզիկա, մաթեմատիկա, կենսաբանություն առարկաների ուսումնական նյութի ըմբռնմանը, ինչպես նաև դրական վերաբերմունք է ձևավորում դպրոցականների կողմից դեպի կանոնավոր պարապմունքները:

Շարժողական, կենսաբանական և ֆիզիկական օրինաչափությունների էության իմաստավորում և խորը իմացություն՝ ֆիզիկական կուլտուրայի, կենսաբանական առարկաների և ֆիզիկայի փոխադարձ կապերի օգտագործման ընթացքում, համապատասխան գիտելիքների կարգավորում, ծավալում և խորացում:

Միջառարկայական կապերը նախապես պետք է կրեն երկկողմանի բնույթ՝ ֆիզկուլտուրային-կենսաբանական առարկաներ, ֆիզիկական կուլտուրա-ֆիզիկա, կենսաբանություն-ֆիզիկա, այնուհետև՝ նաև բազմակողմանի՝ ֆիզիկական կուլտուրա-կենսաբանություն-ֆիզիկա:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում դպրոցականների գիտելիքների առարկայական ձևավորման գլխավոր պայմաններ են համարվում առաջատար մանկավարժական մոտեցումներով գործունեության խթանումն ու հիմնավորումը (պատճառաբանումը)՝ սոցիալ-տեղեկատվական և քարոզչական աշխատանքի, միջառարկայական կապերի համակարգի օգտագործումը, ճանաչողական բնույթի հատուկ ուղեցույցների և ինքնուրույն ու տնային հանձնարարությունների մշակված համակարգի տարածումը:

Հիմնավորվել են Հայաստանի ազգաբնակչության կրթվածության բարելավման նոր մոտեցումներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում, որը և վերածվել է սոցիալական նոր երևույթի: Սպորտային մանկավարժության մեջ նորովի մոտեցում է տեսական պատրաստության ուժեղացումը՝ սկսած հանրակրթական դպրոցից, վերջացրած չափահաս բնակչությամբ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Ուսանողի ֆիզիկական ակտիվության և դաստիարակության գործընթացները պահանջում են գիտականորեն հիմնավորված կազմակերպում և կառավարման համապատասխան համակարգ, որը բխում է մանկավարժության տեսության և պատմության, ինչպես նաև հարակից գիտությունների հայեցակարգերից: Ուսանողների ֆիզիկական զարգացման և առողջ կենսակերպի գործընթացների կատարելագործումը պայմանավորված է այնպիսի օբյեկտիվ գործոններով, ինչպիսիք են տնտեսական, սոցիալական, կենցաղային և ուսումնական պայմանները, ազատ ժամանակի առկայությունը և ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ դրական վերաբերմունքը: Ուսանողների առողջության նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորումը պայմանավորված է ուսուցանվող առարկաների և ուղղորդված գործնական ու տեսական դասերի բովանդակությամբ, ինչպես նաև դասախոսների ու ծնողների անձնական ներգործությամբ և սոցիալական միջավայրով:

2. Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի առավել հեռանկարային ձևերը, ֆիզիկական առողջության բարձր մակարդակի ձևավորումն ընդհանրապես սովորողների բոլոր խմբերի հետ տարվող անհատականացված աշխատանքն է, որը կատարվում է որակյալ մանկավարժական կադրերի կողմից և ապահովվում համապատասխան մշտական բժշկական սպասարկմամբ, ինչպես նաև ժամանակակից բարձրորակ մարզական սարքավորումներով հագեցվածությամբ: Դիտարկված խնդիրների լուծման մեկ այլ կարևոր բաղադրիչ է ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտներում դասավանդող կադրերի պատրաստությունն ու վերապատրաստությունը՝ ուղղված ինչպես վալեոլոգիայի, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի ազգային ձևերի բնագավառի գիտելիքների որակին, որը թույլ կտա ժամանակակից միտումներին և իրական պայմաններին համապատասխան կատարելագործել աշխատանքի մեթոդները:

3. Առողջագիտություն (վալեոլոգիա) գիտակարգի ուսումնական դասընթացը վարելիս կարող է օգտագործվել վերջինիս ներդրման՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործնական պարապմունքների հետ համակցված,

ժամանակակից նորարարական տեխնոլոգիան: Ընդհանուր առմամբ ծրագիրը պետք է կողմնորոշված լինի ուսանողների առողջական վիճակին, և տեսության և պրակտիկայի արդյունավետ զուգակցմամբ ապահովի դրա կառուցման առավել անհատականացված մոտեցում: Փորձարկված ուսումնական ծրագիրը բովանդակում է նպատակահարմար սննդակարգի, ճարպակալության կանխարգելման, բացասական սովորություններից զերծ պահելու միջոցների, սննդատեսակների պատրաստման անվտանգության, ֆիզիկական ակտիվության, անձնային և հասարակական հիգիենայի, ինչպես նաև ազատ ժամանակը տնօրինելու հիմունքներին նվիրված կառույցահատվածներ:

4. Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերի զարգացման և անցյալի պատմական ժառանգության համարժեք վերծանումն ու վերաիմաստավորումը վկայում է, որ բուհական կրթության համակարգում ֆիզիկական դաստիարակության ազգային ձևերի (ազգային շարժախաղեր և գնդակով խաղեր, կոխ) զուգակցումը ավանդականների հետ (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, լող, թենիս և դասական շարժախաղեր) ունի բազմագործառական բնույթ և, մասնավորապես, կարող է նպաստել երիտասարդ տղաների ու աղջիկների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավմանը, ազգային մշակութային առանձնահատկությունների հիման վրա ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից համակարգի հումանիզացիային, սոցիալապես կարևոր արժեքների ներդրմանը և ազգային ավանդույթների պահպանմանը:

5. Ազգային խաղերը, մասնավորապես շարժախաղերը արժեքավոր են ինչպես մանկավարժական, այնպես էլ հոգեբանական տեսակետից, քանզի դրականորեն են ազդում ազգային ինքնագիտակցության, ինքնագնահատականի, ճանաչողական, հուզական և հաղորդակցական ոլորտների վրա, հետևաբար նպաստում են նաև ուսանողի անձի ազգային նույնականության ձևավորմանը: ՀՌՀ օրինակով մշակված ծրագիրը տարբերվում է այլ բուհերում իրականացվող նմանատիպ ուսումնական առարկաներից երեք հիմնական բաղադրիչներով, որոնցից կարևորում ենք հատկապես շարունակականությունը, որն ապահովում է բակալավրիատի բոլոր կուրսերի ուսանողների և մագիստրեսների կամընտրական ներգրավվումը:

6. Երիտասարդների ներգրավումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումների գործընթացներում էականորեն կապված է առողջության պատկերացումների և դրա հանդեպ վերաբերմունքի ձևավորման հետ, հետևաբար հենց ուսումնական հաստատություններն են այն առանցքային հենքը, որի վրա պետք է իրականացնել ֆիզկուլտուրային մարզական պարապմունքներին կանոնավոր ձևով ներգրավելու քաղաքականություն, ձևավորել հատուկ գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում: Բուհերի մարզական առօրյան ավելի հագեցնելու, առողջ ապրելակերպի մասին թիրախային տեղեկատվություն տրամադրելու միջոցով հարկավոր է ամրապնդել հանրապետական ուսանողական ֆեդերացիայում բուհերի մարզական գործընթացը ներկայացնող ուսանողական խորհուրդների միջև կապը, ինչպես նաև ավելացնել մարզական միջոցառումների և մարզական խմբակների քանակը:

7. ՀՀ բուհերի բարձր կուրսի ուսանողների՝ որպես կամավորների ներգրավվման հնարավորությունը կարող է դրական հետևանքներ ունենալ, քանի որ բուհերի մեծամասնությունում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան հանդիսանում է պարտադիր միայն առաջին և երկրորդ կուրսերում, իսկ բակալավրիատի բարձր կուրսերում և մագիստրատուրայում ուսանողներն ընդհանրապես չեն ընդգրկվում այդ պարապմունքներին:

8. Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում ստեղծված խնդիրներից մեկը բուհերում կիրառվող ավանդական մոտեցումն է, որը թույլ չի տալիս իրականացնել վերահսկողության հիմնական մանկավարժական գործառույթները, և հոգեբանական տեսակետից ուսանողներին չի մոտիվացնում ու չի մղում համակարգված ֆիզիկական ակտիվության և առողջ կենսակերպի:

9. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի արդյունավետությունն ապահովելու համար առաջարկվում է նոր մոդել, որը ներառում է համաչափ լոգիստիկական կապեր՝ ազգային և մշակութային ավանդույթների, սերունդների, մակրոմիջավայրի հաստատությունների, միկրոմիջավայրի գերատեսչությունների, ֆիզիկական զբաղվածության պարտադիր ու կամավոր ձևերի, տեսական և գործնական դասընթացների միջև:

ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐԱԿԱՆՆԵՐ

Գործնական առաջարկները կազմվել են տեսական և փարձարարական բազմափուլ հետազոտության արդյունքների վերլուծության և ստացված եզրակացությունների հիման վրա: Մշակված առաջարկները ներառում են հետևյալ բաժինները՝

- կառավարման և կազմակերպչական,
- իրազակման,
- ուսումնական գործընթացի կազմակերպման,
- գիտական հիմնավորման:

1. **Կառավարման և կազմակերպչական գործընթացներ:**

Կառավարումն իրականացվում է ՀՀ բարձրագույն կրթության, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, երիտասարդական պետական քաղաքականության մասին օրենսդրական ակտերի, ԲՈՒՀ-ի կանոնադրության հիման վրա և Բոլոնիայի գործընթացի համատեքստում: Առաջնային է համարվում ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառավարումը և ղեկավարումը բարձրագույն կրթության ամբողջ համակարգի բարեփոխումներին համահունչ իրականացնելը:

Այդ նպատակով կազմակերպել կամավոր սկզբունքով ԲՈՒՀ-ի մարզական ակումբ, որում ներգրավել. կամավորականներ-ուսանողներ և ապահովել կապ ազգային ֆեդերացիաների հետ՝ մասնավորապես ուսանողական մարզական ֆեդերացիայի հետ:

2. **Իրազեկման գործընթաց:**

Բուհ-ի կայքում լիարժեք ներկայացնել ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ ուսումնական ու խորհրդատվական նյութերի զետեղում:

«Ֆեյսբուք» սոցիալական ցանցում բացել խմբային հաղորդակցման ֆիզիկական դաստիարակության, առողջ ապրելակերպի և ուսանողական սպորտի հիմնախնդիրների վերաբերյալ հատու "բաժին-էջ":

Համացանցի ժամանակակից հնարավորությունների օգտագործումը կնպաստի բուհերի և համապատասխան հասարակական կազմակերպությունների փոխգործակցությանը:

3. Ուսումնական գործընթաց:

Մանկավարժության հիմնական՝ «Դաստիարակություն», «Ուսուցում» և «Կրթություն», հասկացությունների լիարժեք հարաբերակցության վրա հիմնված խմբային և անհատական ուսուցման հայտնի սկզբունքի կիրառումը:

Ուսումնական գործընթացում հիմնվել դաստիարակության հասարակական-պատմական ընդհանրացված և ազգային փորձի վրա: Մասնավորապես ներառել ազգային խաղերը:

Գործնական և տեսական դասընթացների համադրում:

Հայ-Ռուսական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնում մշակված և ներդրված «Վալեոլոգիա» նոր ուսումնական առարկան դասավանդվում է առաջին կուրսի ուսանողներին, որի նպատակն է աճող սերնդի շրջանում առողջության պահպանման և ամրապնդման ապրելակերպի ձևավորումը, ռիսկի գործոնների հաղթահարումն ու նվազեցումը: Ուսումնական ծրագրում ընդգրկված են տվյալ տարիքային խմբի համար առավել կարևոր և արժեքավոր թեմաներ: Ուսումնական ծրագրի թեմաներն են՝

- Վալեոլոգիա հասկացողությունը: Առողջություն, կենսակերպ հասկացությունները և դրանց բաղադրիչները: Հիվանդություն և ռիսկի գործոններ:
- Առողջության գնահատման չափանիշներ: Ֆիզիկական առողջության նշաններ: Ճարպակալում, գնահատման սկզբունքներ:
- Ռացիոնալ սննդի սկզբունքները: Սննդային վարքագիծ, սովորույթներ: Սննդային նյութեր և նշանակությունը: Առողջ սննդակարգի մոդելներ:
- Սննդի պատրաստման անվտանգություն: Ջրի անվտանգություն: Սննդային թունավորումներ: Սննդային ալերգիա, առաջին օգնություն:
- Ալկոհոլի օգտագործումը: Ալկոհոլիզմի խնդիրը:
- Ծխելու խնդիրը: Ծխող մարդու հիվանդությունները: Ծխելուց հրաժարվելու եղանակները:

- Թմրամոլության խնդիրը: Թմրամոլ նյութերի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
- Ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը առողջության ամրապնդման հարցում:
- Անձնական հիգիենայի սկզբունքները:
- Հոգեսեռական զարգացումը, սեռական առողջություն: Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ:
- Շրջակա միջավայրի գործոններ: Էլեկտրամագնիսական սարքերի անվտանգ օգտագործումը:
- Հոգեկան առողջության պահպանման սկզբունքները:
- Հանգստի կազմակերպման սկզբունքները:

2012 թվականից Հայ-Ռուսական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնում կազմակերպվում են բուժական ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ, որի հիմնական նպատակն է ապահովել այն ուսանողների ընդգրկվածությունը, ովքեր ունեն առողջական խնդիրներ և չեն կարող մասնակցել հիմնական խմբի պարապմունքներին:

4. Գիտական հիմնավորում:

Իրականացնել մշտադիտարկում ֆիզիկական ակտիվության ժամանակակից և տարածված մարզաձևերի վերաբերյալ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առանձնահատուկ ուշադրություն է անհրաժեշտ դարձնել ուսանողների համապատասխան դրդապատճառային որորտի և ինքնագիտակցության ձևավորման վրա, որոնք կնպաստեն բացայտված խոչընդոտների հաղթահարմանը: Այդ նպատակով կազմակերպել սոցիոլոգիական հարցումներ պահանջմունքների և նախընտրությունների վերաբերյալ:

Նաև ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզել ուսումնական գործընթացի թերի կողմերը, անկատարության պատճառները և մատնանշել արդյունավետության բարձրացման հեռանկարները: Այդպիսի միջոցառումները համալսարանում կարող են խթանել ուսանողների առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական զարգացման մեթոդների խմբային և ինքնուրույն կիրառմանը:

Ուսանողի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ձևավորման և կազմակերպման գիտատեսական հիմքերը բուհում իրատեսական կլինեն, եթե ներառեն իրազեկման, կառավարման և կազմակերպչական ինչպես ուսումնական, այնպես էլ արտաուսումնական գործընթացներ: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի արդյունավետությունն ապահովելու համար առաջարկվող նոր մոդելը պետք է ներառի համաչափ լոգիստիկական կապեր՝ ազգային և մշակութային ավանդույթների, սերունդների, մակրոմիջավայրի հաստատությունների, միկրոմիջավայրի գերատեսչությունների, ֆիզիկական զբաղվածության պարտադիր ու կամավոր ձևերի, տեսական և գործնական դասընթացների միջև:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ***Ագաթանգեղոս*** Հայոց պատմություն, Եր., 1983, էջ 35-79:
2. ***Աթոյան Կ.*** Ռազմա-սպորտային մենամարտերը Հայաստանում, Եր., 1965, էջ 50-51:
3. ***Աթոյան Կ.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում (ֆիզիկական կուլտուրան հին ու միջնադարյան Հայաստանում), մասն առաջին, Եր., 1985:
4. ***Ավանեսյան Հ. Մ., Ավետիկյան Զ. Ե., Չափինյան Ա. Ա.*** Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես ուսանողների մասնագիտական-շարժողական պատրաստության գործոն, ԱՕԿ սեմինար, Եր., ՖԿՀՊԻ, 2003, էջ 45-46:
5. ***Ավանեսյան Հ. Մ., Չափինյան Ա. Ա.*** ԲՈՒՀ-ի ուսանողների շարժողական պատրաստության ուսումնասիրումը, ՖԿՀՊԻ, Եր., 2003, էջ 34-36:
6. ***Բաբայան Հ. Ա.*** Ներկայիս սպորտի հոգեբանական բնութագրումը և պահանջները, Եր., XXIII գիտաժողով, 1995, էջ 6:
7. ***Բալյան Ա. Ա.*** Սովորողների ճանաչողական պահանջմունքները և նրանց ձևավորման ուղիները, Եր.: «Լույս» հրատ., 1982, 72 էջ:
8. ***Բաղդասարյան Է. Մ.*** Հովհաննես Երզնկացին Կիլիկիայի զինվորական կազմակերպությունների մասին, Եր., «Բանբեր Մատենադարանի», թիվ 16, էջ 44-55:
9. ***Բաղդասարյան Է. Մ.*** Հովհաննես Երզնկացին և նրա խրատական արձակը, Եր., 1977, էջ 71-109:
10. ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 1, Եր., 1963, էջ 10:
11. ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 2, Եր., 1980, էջ 15:
12. ***Բդոյան Վ.*** Հայ ժողովրդական խաղեր, հ. 3, Եր., 1983:
13. ***Բուրաև Գ., Չարչօղլյան Ա., Սիմոնյան Ց.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, Մաս Բ, Եր., 1958:
14. ***Բուրաև Գ., Սիմոնյան Ց.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, Մաս Ա, Եր., 1956:

15. ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Հայաստանի ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային կրթվածության ձևավորման սոցիալ-մանկավարժական պայմանները, մանկ. գիտ. թեկ. ատենախոս. սեղմագիր, Եր., 2003, 22 էջ:
16. ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները. Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Ա. Գրիգորյան. Եր.: ՀՌՀ հրատ., 2014, 53 էջ:
17. ***Գրիգորյան Ա. Լ.*** Ֆիզիկական ակտիվությունը որպես ուսանողների առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչ, «Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները» IV միջազգ. գիտաժ. նյութեր, Եր., Էդիթ Պրինտ հրատ., 2013, էջ 59-61:
18. ***Գրիգորյան Յու. Գ., Թումանյան Է. Գ.*** Ուսանողների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի հանդեպ, 28-րդ հանրապետական Գ. Մ. կոնֆերանսի թեզիսներ, Եր., 2001, 15 էջ:
19. ***Եղազարյան Ս. Դ.*** Գիտական հետազոտությունները սպորտում, Եր., «Զորքեր», 1992, 149 էջ:
20. ***Երզնկացի Հ. Պ.*** Բանքչափավ, աշխատասիրությամբ Ա. Սրապյանի, Եր., 1986, էջ 43:
21. ***Զաքարյան Ս. Ա.*** Գրիգոր Տաթևացի, «Հայ իմաստասերներ», մատենաշար, Գիրք երրորդ, Եր., 1997, էջ 48:
22. ***Զաքարյան Ս. Ա.*** Մարդու հիմնահարցը 13-15-րդ դարերի հայ փիլիսոփայության մեջ, Եր., 1999, էջ 125-128:
23. ***Իսպիրյան Մ. Ս.*** Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 2002:
24. ***Իսպիրյան Մ.*** Օլիմպիական շարժման պատմություն, Եր., 1995:
25. ***Իսպիրյան Մ., Առաքելյան Վ.*** Մարզական հանրագիտարան, Եր., 2003:
26. ***Լալայան Ա. Ա.*** Սպորտի հոգեբանություն, Եր.: «Լույս» հրատ., 1966, 175 էջ:
27. ***Խորենացի Մ.*** Հայոց պատմություն, Եր., էջ 274:
28. ***Կծոյան Ա.*** Մխիթար Հերացի, «Հայ մշակույթի նշանավոր գործիչները / 5-18-րդ դարեր», Եր., 1976, էջ 269:

29. ***Կողբացի Ե.*** Եղծ աղանդոց, թարգմանությունը, ներածությունը և ծանոթագրությունները Ա. Ա. Աբրահամյանի, Եր., 1970, էջ 56-68:
30. ***Կոստանյան Ա. Հ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության ուրվագծեր, Եր., 1988, 113 էջ:
31. Հայ ժողովրդի պատմություն, հ. 3, Եր., 1976, էջ 753-754:
32. ***Հայզինգա Յ.*** Homo Ludens, Մշակույթի խաղային տարրի սահմանման փորձ, Եր., 2007, էջ 9-10:
33. ***Հարությունյան Ն. Կ.*** Բարեփոխումները բարձրագույն կրթության համակարգում բոլոնյան գործընթացի համատեքստում, «Մանկավարժական միտք», թիվ 1-2, Եր., 2009, էջ 7-12:
34. ***Հարությունյան Ն. Կ. և համահեղ.*** Կրթության զարգացման և որակավորման խնդիրները, «Մանկավարժական միտք», թիվ 1-2, Եր., 2013, էջ 5-11:
35. ***Հարությունյան Ն. Կ.*** Կրթության կառավարման հիմնահարցերը Հայաստանում և սփյուռքում, հայագիտական միջազգային համաժողով, զեկուցումների ժողովածու, Եր., 2003, էջ 45-46:
36. ***Հարությունյան Ն. Կ.*** Կրթությունը և մարդկային զարգացումը, «Կրթության զարգացում» տարեգիրք, Եր., 2006, էջ 6-9:
37. ***Ղազարյան Է. Մ.*** Ապավինել ազգային դպրոցի ամուր հիմքերին (Հոդվածների, ելույթների, հարցազրույցների ժողովածու), Եր.: «Էդիթ Պրինտ», 2007, 328 էջ:
38. ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Եր., 1992, 106 էջ:
39. ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Եր.: «Լույս» հրատ., 1988, 104 էջ:
40. ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Սպորտային պատրաստության հիմունքները (դասագիրք), Եր.: «Ջոքեր» հրատ., 1993, 212 էջ:
41. ***Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա /մեթոդական ձեռնարկ/, Եր., 2003, էջ 12-24:
42. ***Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Եր.: Պարբերական, 1997, 168 էջ:

43. ***Ղանթարջյան Մ. Լ.*** Մասնագիտության արդիական հիմնախնդիրները (Ինովացիոն կառավարում): Ուսումնական ձեռնարկ, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2014, 152 էջ:
44. ***Ղրիմեցի Հ.*** Տոմարագիտական աշխատություններ, աշխատասիրությամբ Ջ. Ա. Էյնաթյանի, Եր., 1987, էջ 300:
45. ***Մախչանյան Հ. Մ.*** Մանկավարժական մտորումներ, Եր.: Լույս, 1991:
46. ***Մախչանյան Հ. Մ., Մանուկյան Ա. Ս.*** Մանկավարժության ընդհանուր հիմունքները, Եր.: ԵՊՀ, 1997, 220 էջ:
47. ***Մանուկյան Ս. Պ.*** Մանկավարժություն, Եր.: «Զանգակ», 2002, 512 էջ:
48. ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Հայաստանի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ռացիոնալացման հիմնահարցերը, դոկտ. ատենախոս. սեղմագիր, Եր., 2001, 44 էջ:
49. ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Եր.: «Լույս» հրատ., 1991, 169 էջ:
50. ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ.*** Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում, Եր., «Սոս և Վոգա», 2001, 94 էջ:
51. ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Գալստյան Ռ. Ա.*** «Ֆիզիկական դաստիարակություն» համալիր ծրագիր, 1-8 դասարաններ, Եր., Բարձրագույն դպրոց, 1997, 55 էջ:
52. ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Ղազարյան Ֆ. Գ.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները, Եր.: «Լույս» հրատ., 1987, 240 էջ:
53. ***Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Մեհրաբյան Ա. Ռ.*** «Ֆիզիկական դաստիարակություն» համալիր ծրագիր, ավագ դպրոց, Եր., Բարձրագույն դպրոց, 2000, 23 էջ:
54. ***Մելքումյան Ա. Գ.*** Հայաստանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վիճակի գնահատականը ու զարգացման առաջնահերթ ուղղությունները, Հանրապետական 28-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Եր.: ՖԿՀՊԻ, 2001, 46 էջ:
55. ***Մինասյան Ս. Մ.*** Առողջագիտություն, Դասագիրք: Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2008, 376 էջ:

56. ***Նարեկացի Գ.*** Խօսք ճշմարիտ հաւատքի եւ առաքինասէր վարքի մասին, «Գանձասար» աստվածաբանական հանդես, Ա, Եր., 1992, էջ 167:
57. ***Նասիյան Տ. Մ.*** Առողջ վարքագծի ձևավորման խնդիրը որպես ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման միջոց, «Մանկավարժական միտք» հանդես, 2015, էջ 153-156:
58. ***Զալոյան Վ. Կ.*** Հայոց փիլիսոփայության պատմություն, Եր., 1975, էջ 424:
59. ***Չիթունի Տ. Հ.*** Արևելյան խաղաշխարհ, տոհմիկ խաղեր և ժամանցներ, հ. 1-2, Կ. Պոլիս, 1919:
60. ***Պեյլերյան Ա. Կ.*** Գեղջկական հարսանիք ի Հայաստան, Կ.Պոլիս, 1870, 63 էջ:
61. ***Պետրոսյան Գ. Ս.*** Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը բուհում, Եր., ԵՊՀ, 1971, 304 էջ:
62. ***Պողոսյան Ս., Վեքիլյան Կ., Ղուկասյան Գ.*** Ազգային շարժախաղերը դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում // «Մանկավարժություն» գիտամեթոդական վերլուծական ամսագիր / Գլխ. խմբ. Մ. Մկրտչյան, Եր.: Տիգրան Մեծ, 2010, էջ 45-55:
63. ***Սահակյան Է.*** Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 1993:
64. ***Սահակյան Է.*** Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 2006:
65. ***Սահակյան Է., Հարությունյան Ա.*** Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Եր., 2007:
66. Սասունցի Դավիթ: Հայկական ժողովրդական էպոս, Եր., 1989, էջ 323:
67. ***Սարիբեկյան Ա.*** Նախագծային կառավարումը որպես ձեռնարկության հետճգնաժամային զարգացման արդի մոտեցում, «ՀՀ սոցիալ-տնտեսական կայուն զարգացման հիմնախնդիրները» գիտական հոդվացների ժողովածու, «Անանիա Շիրակացի» միջազգային հարաբերությունների համալսարան, 2012, էջ 31-40:
68. ***Սրվանձտյան Գ.*** Սասունցի Դավիթ կամ Մհերի դուռ, Կ.Պոլիս, Փիշլթաֆճյան եղբ., 1910, 40 էջ:
69. ***Սուվարյան Յու. Մ.*** Մենեջմենթ, Եր.: Տնտեսագետ, 2009. 607 էջ:

70. ***Քալանթարյան Է.*** Տեղեկատվական անվտանգության և տեղեկատվական կառավարման հարցի շուրջ, Մեսրոպ Մաշտոց Համալսարան, 1(12), Եր., «Լրատու», 2012:
71. ***Аванесян Г. М.*** Социально-психологические детерминанты развития детско-юношеского спорта // Материалы международного форума «Молодежь-наука-спорт», М., 1998, с. 29-30.
72. ***Агаджанян Н. А., Миннибаев Т. Ш., Северин А. Е., Ермакова Н. В., Кузнецова Л. Ю., Силаев А. А.*** Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария, 2005, № 3, с. 48-52.
73. ***Азаров Ю. П.*** Тайны педагогического мастерства: учеб. пособие / Ю. П. Азаров. - М.: МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004, 432 с.
74. ***Акбашев Т.*** Всеобщая валеограмотность: шаг первый: формирование у школьников здорового образа жизни // Народное образование, 1995, № 5, с. 107-112.
75. ***Амосов Н. М.*** Преодоление старости, М.: Изд-во «Будь здоров!», 1996, 190 с.
76. ***Амосов Н. М.*** Раздумья о здоровье. 3-е изд., М.: «ФиС», 1987, 64 с.
77. ***Ананьев Б. Г.*** Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев, СПб.: Питер, 2001, 288 с.
78. ***Анри-Ирене Марру*** История воспитания в античности (Греция). «Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шичалина, М., 1998, с. 165.
79. ***Арутюнян Н. К.*** Инновационные процессы в системе управления высшим образованием / Сборник научных трудов ЕГУ, 2010, с. 133-137.
80. ***Бальсевич В. К.*** Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1, с. 24-25.
81. ***Бальсевич В. К.*** Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, Киев: Здоровье, 1987, 223 с.

82. ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли "Физическая культура и спорт" // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры: Сб. науч. тр., М.: Спорт Ака-дем Пресс, 2001.
83. ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2005, № 5, с. 12-15.
84. ***Бальсевич В. К., Любышева Л. И.*** Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры, 1995, № 4, с. 2-8.
85. ***Басалаева Н. М., Савкин В. М.*** Здоровье нации: стратегия и тактика (о валеологии). 1996, № 2., с. 35.
86. ***Березин Ф. Б.*** Некоторые аспекты психической и психофизиологической адаптации человека // Психическая адаптация человека в условиях Севера, Владивосток, 1980, с. 4-43.
87. ***Берзин А. А., Давыдченков В. А.*** Анализ физкультурно-спортивных материалов газеты «Советская Россия» // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тез. докл. науч. конф., Часть 1, Таллинн, 1985, с. 68-69.
88. ***Богуславская З. М., Смирнов Е. О.*** Развивающие игры для детей дошкольного возраста, М., Сборник научных работ РАО, 1991, с. 10-18.
89. ***Божович Е. Д.*** Особенности усвоения учебного материала школьниками / Е. Д. Божович, М. К. Гумматова, В. Е. Сосина // Советская педагогика, 1988, № 10, с. 41-45.
90. ***Бондаренко С. М.*** Почему детям трудно учиться? / С. М. Бондаренко, М.: Знание, 1975, 64 с.
91. ***Бородовицина Н. А.*** Формирование познавательных интересов студентов института физической культуры, автореф. дисс. к.п.н., М., 1978, 16 с.
92. ***Брехман И. И.*** Валеология - наука о здоровье. М.: «ФиС», 1990, 208 с.

93. ***Вартанян М. С.*** Педагогические условия формирования познавательных интересов у подростков (на материале биологических наук и физической культуры), Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01, Ер., 1992, 22 с.
94. ***Васильева О. С.*** Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ, Вып. 3., Ростов-на-Дону, 1997, с. 406-411.
95. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры: доп. комп. по физ. культуре и спорту / ред. Матвеев Л. П., М.: «ФиС», 1983. 128 с.
96. Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма / Сост. и ред. В. И. Столяров, Д. А. Сагалаков, Е. В. Стопникова. Гуманитарный Центр "СпАрт" РГУФК, М.: Астра-пресс, 2005, 256 с.
97. ***Виленский М. Я.*** Методологические основы и коцептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, В. А. Петьков, РАЕН, М., 2002, 56 с.
98. ***Виленский М. Я., Образцов П. И., Уман А. И.*** Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учеб. пособие / под ред. В. А. Сластенина, М.: Пед. о-во России, 2004, 192 с.
99. ***Виноградов П. А.*** Основы физической культуры и здорового образа жизни. / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак, М.: Сов. спорт, 1996, 587 с.
100. ***Виноградов П. А.*** Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры: Дис. д-ра пед. наук в виде науч. докл., 1991, 66 с.
101. ***Виноградов П. А.*** Физическая культура и спорт в развитом социалистическом обществе, М.: Знание, 1980, 47 с.
102. ***Виноградов П. А.*** Физическая культура и спорт в России в преддверии XXI века: (проблемы и опыт) / П. А. Виноградов, И. И. Столов, А. Л. Душанин, М. - Красноярск, 1999, 292 с.
103. ***Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И.*** Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие, М.: Советский спорт, 1996, 592 с.

104. ***Выготский Л. С.*** Собр. соч., В 6-ти т., Т. 1., М.: Педагогика, 1982, 487 с.
105. ***Выдрин В. М.*** Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие, СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001, 75 с.
106. ***Вовк В. М.*** Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / Журнал "Физическое воспитание студентов", 2011, № 2, с. 19-22.
107. ***Волков И. П.*** Акмеология на службе здоровья спортсменов // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., (материалы конгр.) / СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, СПб., 2003, Т. 2, с. 15-16.
108. ***Волков И. П., Пономарев Н. И.*** О роли свободного времени для решения задач физического воспитания // Теория и практика физ. культуры, 1963, № 7, с. 42-46.
109. ***Волков К. Н.*** Психологи о педагогических проблемах, М.: Просвещение, 1981, 128 с.
110. Воспитание интереса к знаниям и потребности к самообразованию: книга для учителя / В. Б. Бондаревский, М.: Просвещение, 1985, 144 с.
111. ***Гальперин П. Я.*** Методы обучения и умственное развитие ребенка, М., 1985.
112. ***Гарбузов В. И.*** Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины, СПб: АО «Комплект», 1995, 429 с.
113. ***Голощапов Б. Р.*** История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие, М., 1995, 135 с.
114. ***Голощапов Б. Р.*** История физической культуры и спорта в России (IX - начало XX вв.): Учеб. пособие, М., 1992, 179 с.
115. ***Гонтарь О. П.*** Развитие физической культуры личности студента технического вуза. Автореф, дисс. канд. пед. наук, Барнаул, 2012, 24 с.
116. ***Гончаров В. И.*** Физическое воспитание в высшей школе, как фактор социальной адаптации студентов в вузе и молодых специалистов в трудовом коллективе. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Малаховка, 1983, 22 с.

117. ***Гончаров Ю. С.*** Культурологический подход в системе повышения квалификации учителей физической культуры / Ю. С. Гончаров, Г. Н. Мешалкина // Матер. Всерос. науч.-практич. конф., СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998, с. 33-34.
118. ***Гофф Ж.*** С небес на землю (Перемены в системе ценностных ориентаций на христианском Западе XII—XIII вв.). В кн.: Одиссей. Человек в истории, М., 1991, с. 36-37.
119. ***Грабал В.*** Некоторые проблемы мотивации учебной деятельности учащихся // Вопросы психологии: 1987, № 1, с. 56-60.
120. ***Дзюбалов А. В.*** Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Дзюбалов, М., 1991, 23 с.
121. ***Дильман В. М.*** Большие биологические часы. М.: Знание, 1981, 208 с.
122. ***Душанин А. П.*** Государственное управление физической культурой и спортом в Российской Федерации: организационно-правовые вопросы, автореф. дис. канд. юридических наук, М., 2000, 22 с.
123. ***Евсеев Ю. И.*** Физическая культура, изд. 3-е, Ростов н/Д.: Феникс, 2005, 382 с.
124. ***Жбанков О. В.*** Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе / О. В. Жбанков, Е. В. Соловьев // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 11, с. 51-53.
125. ***Железняк Ю. Д.*** Система физического воспитания: метод. разраб. по курсу "Теория и методика физического воспитания", М., 1993, 125 с.
126. ***Жолдак В. И.*** Системный подход в организации управления физкультурно-спортивним движением., Сб. Статей «Физическая культура и спорт в Российской Федерации», М., 2000, с. 86-96.
127. ***Жолдак В. И.*** Социологические аспекты здорового образа жизни // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1996, с. 63-77.
128. ***Жолдак В. И., Зуев В. Н.*** Управление в сфере физической культуры и спорта, М.: Дрофа, 2007, 165 с.

129. ***Занюк С.*** Психология мотивации / С. Занюк, К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002, 352 с.

130. ***Здравомыслов А. Г.*** Потребности. Интересы. Ценности, М.: Политиздат, 1986, 223 с.

131. ***Иванюшкин А. Я.*** “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека. // Вести АМН СССР, 1982, т. 45, № 4., с. 29-33.

132. ***Иерусалимцева О. В.*** Психологические аспекты феноменов здоровья и отношения к здоровью // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф., М.: Буки-Веди, 2012. с. 76-78.

133. ***Изуткин А. М., Царегородцев Г. И.*** Социалистический образ жизни и здоровья населения. М.: Медицина, 1977, 232 с.

134. ***Ильясов Д. Ф.*** Теория управления образованием: учеб. пособие, М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004, 344 с.

135. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс, Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009, 151 с.

136. ***Ищенко С. А.*** Принципы управления в сфере физической культуры и спорта российского и международного спортивного движения (административно-правовой аспект), общество и право, № 4 (46), 2013, с. 211-215.

137. ***Каган М. С.*** Эстетика как философская наука, СПб., 1997, 240 с.

138. ***Казначеев В. П.*** Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 1996, № 4., с. 75-82.

139. ***Казначеев В. П.*** Очерки теории и практики экологии человека. М.: Наука, 1983, 260 с.

140. ***Кеннет К.*** Аэробика для хорошего самочувствия. М: «ФиС», 1989. 224 с.

141. ***Кикнадзе Ю. В.*** Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни и физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. В. Кикнадзе, Тбилиси, 1990, 28 с.

142. ***Ковалевская А. Ф.*** Формирование ценностного отношения к здоровью человека: социально-философский анализ, Автореф. канд. дисс. филос. наук, Чита, 2007, 24 с.
143. ***Кожанов В. И.*** Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Чебоксары, 2006, 24 с.
144. ***Коменский Я. А.*** Избранные педагогические сочинения в двух томах / Под ред. А. И. Пискунова, М.: Изд-во «Педагогика», 1982.
145. ***Конечный Р., Боухал М.*** Психология в медицине. Прага: Авиценум, 1983, 405 с.
146. Краткий педагогический словарь пропагандиста / Под общ. ред. М. И. Кондакова, А. С. Вишнякова, 2-е изд., доп. и дораб, М.: Политиздат, 1988, 367 с.
147. Краткий психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского, М.: Политиздат, 1985, 431 с.
148. ***Кружков Д. А., Коренева М. В.*** Концепция привлечения волонтеров для обслуживания Олимпийских и Параолимпийских игр по направлению «Сервис» // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2012, № 2, с. 56-59.
149. ***Кудрявцев А. В.*** Дефицит двигательной активности у студентов-математиков и средства его компенсации. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Малаховка, 1989, 17 с.
150. ***Кузин В. В.*** Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России // Теория и практика физической культуры, 1996, № 9, с. 55-57.
151. ***Кун Л.*** Всеобщая история физической культуры и спорта, М.: Радуга, 1982, 399 с.
152. ***Лаврентьев В. В.*** Значение игры в работе с детьми. Детские подвижные игры. Начальная школа. 1999, № 5., с. 13.
153. ***Леонтьев А. Н.*** Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев, М.: Политическая литература, 1975, 304 с.
154. ***Лесгафт П. Ф.*** Избранные педагогические сочинения / Сост. И. Н. Решетень, М.: Педагогика, 1988, 400 с.

155. ***Лесгафт П. Ф.*** Собрание педагогических сочинений / Ред. коллегия: проф. Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др., Т. 2: Ч. 2, Руководство по физическому образованию детей шк. возраста, М.: «ФиС», 1952, 383 с.
156. ***Лисицын Ю. П.*** Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов, М., 2002, 510 с.
157. ***Литвинова И. Н.*** Детские народные подвижные игры, М., 1995, с. 9.
158. ***Логинова Н. Л.*** Актуальные психолого-педагогические проблемы в свете реформы высшей школы, Алма-Ата, КазИФК, 1990, 64 с.
159. ***Лотоненко А. В.*** Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. докт. пед. наук / А. В. Лотоненко, Воронеж, 1998, 400 с.
160. ***Лотоненко А. В.*** Формирование физической культуры молодёжи: теория, методология, практика, М., 1999, 92 с.
161. ***Лубышева Л. И.*** Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева, М., 1992, 58 с.
162. ***Лях В. И.*** Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1, с. 5-10.
163. ***Маркарян А. Г., Григорян А. Л.*** Предмет «валеология» как средство оздоровления подрастающего поколения / Международная научно-практическая конференция научно-издательский центр "Социосфера CZ", Прага, 2013, с. 22-25.
164. ***Маслоу А.*** Мотивация и личность, 3-е изд. / Пер. с англ., СПб.: Питер, 2009, 352 с.
165. ***Матвеев Л. П.*** Общая теория спорта / Л. П. Матвеев, М.: 4-й филиал Воениздата, 1997, 304 с.
166. ***Матвеев Л. П.*** Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры, М.: «ФиС», 1991, 543 с.

167. ***Миннибаев Т. Ш., Кузнецова Л. М.*** Концептуальные основы проблемы формирования культуры здоровья у студенческой молодежи // Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, М., 2006, с. 114.

168. ***Морогин В. Г.*** Ценностно-потребностная сфера личности. Томск: Изд. ТГУ, 2003, 336 с.

169. ***Неверкович С. Д.*** Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров: автореф. дис. д-ра пед. наук / С. Д. Неверкович, М., 1988, 31 с.

170. ***Низамов Р. А.*** Активизация учебной деятельности учащихся / Р. А. Низамов, Казань: Татар. кн. изд-во, 1989, 62 с.

171. ***Никифоров Г. С.*** Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова, СПб.: Питер, 2006, 607 с.

172. ***Никольская С. В.*** Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура»: учеб.-метод. пособие / С. В. Никольская, О. Н. Титорова; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; СПб., 2005, 94 с.

173. Образование и здоровье. Сб. науч. ст. / Ред. В. И. Загвязинский, В. М. Чимаров, Тюм. ГУ, Тюмень: Вектор Бук, 2005.

174. ***Обуховский К.*** Психология влечений человека. Пер. с польск., М.: Прогресс, 1972, 248 с.

175. ***Ожегов С. И.*** Словарь русского языка // Под ред. Н. Ю. Шведовой, 20-е издание, стереотипное, М.: «русский язык», 1989, с. 128-382.

176. ***Окуньков Ю. В.*** Физическое воспитание в вузе как фактор всесторонней подготовки специалистов (на примере тех. вузов), автореф. дисс. к.п.н., М., 1976, 26 с.

177. ***Олияр В. И., Быков В. С.*** Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // Теория и практика физической культуры, 2002, № 1, с. 11-15.

178. ***Осипов А. Ю., Белов А. В., Кадомцева Е. М., Раковецкий А. И.*** Подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева, вып. № 1 (31), 2015, с. 131-134.

179. Очерки по теории физической культуры. Труды ученых соц. стран / Ред. Л. П. Матвеев, М.: «ФиС», 1984, 248 с.

180. ***Пасишников А. А.*** Формирование личностной готовности к инновационной профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Сургут, 2008, 23 с.

181. Педагогический словарь: В 2 тт. / Гл. ред. И. А. Каиров, М.: Изд-во Академии пед. наук, 1960, Т. 1., 774 с.

182. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад, М.: Большая Российская энциклопедия, 2002, 528 с.

183. Педагогическая энциклопедия. Т. 1, А-Е, Под. ред. И. А. Каирова, Ф. Н. Петрова, М.: «Советская энциклопедия», 1964, с. 610.

184. ***Пельменев В. К., Конеева Е. В.*** История физической культуры: Учебное пособие / Калинингр. ун-т, Калининград, 2000, 186 с.

185. ***Переверзин И. И.*** Искусство спортивного менеджмента, М.: Советский спорт, 2004, 416 с.

186. ***Переверзин И. И.*** Общественные и личные спортивные интересы, их учет и сочетание при планировании развития физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1971, № I., с. 10-12.

187. ***Питров Н. Я.*** Физическое воспитание ствудентов и учащихся, Минск, 1988, 256с.

188. ***Платон*** Сочинения в 3-х томах. т. 3, ч. 1, М., 1971, с. 347-351.

189. ***Половникова Н. А.*** Система воспитания познавательных сил школьников / Н. А. Половникова, Казань: КГПИ, 1975, 100 с.

190. ***Полозова О. В.*** К вопросу о заинтересованности населения в своем здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравохранения и истории медицины. 2008, N 5, с. 5-6.

191. ***Поляков М. И.*** Индивидуализация контроля / М. И. Поляков // Физ. культура в школе, 1994, № 1, с. 22-28.

192. ***Пономарев Н. И.*** Социальные функции физической культуры и спорта, М: «ФиС», 1974, 308 с.

193. ***Порфильев Л. Г.*** Адаптация студентов к условиям вуза и ориентация на будущую профессиональную деятельность, автореф. дисс. к.п.н., Л., 1978, 21 с.

194. ***Приходько В. В.*** Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): автореф. дис. д-ра пед. наук / В. В. Приходько, М., 1992, 47 с.

195. Психология подростка: Хрестоматия / Сост. Ю. П. Фролов, М.: Российское педагогическое агентство, 1997, 526 с.

196. ***Пузырь Ю. П.*** Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния, Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 2006, 22 с.

197. ***Пятков В. В.*** Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (На материале пед. вузов): дис. канд. пед. наук / В. В. Пятков, Сургут, 1999, 184 с.

198. ***Ратнер А.*** Были о былом: Письма Кубертену // Олимпийский Глобус: Сб. / Сост. Н. Б. Лопатенков, М., 1991.

199. ***Родиченко В. С.*** Российский спорт: выбор пути, М., 1993.

200. ***Розенберг Н. М.*** Использование научной терминологии в школьных учебниках // Проблемы школьного учебника: сб. науч. тр., М.: Просвещение, 1978, Вып. 6, с. 73-84.

201. ***Рубачевский В. П.*** Роль массового спорта в формировании активной жизненной позиции рабочих производственного коллектива // Теория и практика физической культуры, 1982, № 8, с. 37-38.

202. ***Сальников В. А.*** Индивидуализация в системе физкультурного образования: Сб. науч. тр., Омск: СибГАФК, 1996, с. 3-7.

203. ***Седов А. В., Виноградов П. А.*** Теоретические основы пропаганды физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры, 1983, № 11, с. 8-11.

204. ***Сейранов С. Г.*** Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рыночной экономике: Автореф. дис. д-ра пед. наук, СПб., 1995, 46 с.

205. ***Семенов В. Н.*** Валеология в практике работы школы. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998, № 3., с. 56-61.

206. ***Серова Н. Б.*** Улучшение физического здоровья детей средствами физической культуры в городском оздоровительном лагере / Физическая культура, 2004, № 4., с. 10-13.

207. ***Сирис П. З.*** Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников: кн. для учителя / П. З. Сирис, В. А. Кабачков, М.: Просвещение, 1988, 160 с.

208. ***Содцатов А. Д.*** О проблемах управления и развития физической культуры и спорта в РСФСР // Теория и практика физической культуры, 1976, № 8, с. 71-72.

209. ***Соломченко М. А., Пеленицина Т. А.*** История физической культуры и спорта: конспект лекций для высшего профессионального образования. ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», Орел, 2012, с. 9.

210. ***Стамбулова Н. Б.*** Психология спортивной карьеры, Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13, СПб, 1999, 417 с.

211. ***Стамбулова Н. Б.*** Психология спортивной карьеры // Учебное пособие, СПб.: Центр карьеры, 1999, 368 с.

212. ***Станкин М. И.*** Психолого-педагогические основы физического воспитания: пособ. для учителя / М. И. Станкин, М.: Просвещение, 1987, 224 с.

213. ***Старовойтова С. Ю.*** Отношение к здоровью рабочей молодежи / Известия Саратовского университета, Сер. Философия. Психология. Педагогика, вып. 2., т. 12. Саратов, 2012, с. 92-97.

214. ***Столбов В. В.*** Русско-советская олимпийская Одиссея // Труды ученых ГЦОЛИФКа: Ежегодник, М.: РИО ГЦОЛИФКа, 1993, с. 31-36.
215. ***Столяров В. И.*** Социология физической культуры и спорта (основные проблемы, новые подходы и концепции), Часть I., Объекты исследования социологии физической культуры и спорта: Учебное пособие, М.: Российская академия образования, РГАФК, 1998, 124 с.
216. ***Столяров В. И.*** Спартианские игры – новая гуманистически ориентированная модель спорта в его интеграции с искусством // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. четвертый, М.: Гуманитарный Центр «СпАрт», РГАФК, 1998, с. 54-279.
217. ***Сухомлинский*** **В. А.** Проблемы воспитания всесторонне развитой личности // История педагогики в России, М.: Просвещение, 1999. 485 с.
218. ***Тарасов К. Е., Черненко Е. К.*** Социальная детерминированность биологии человека, М.: Мысль, 1979, 366 с.
219. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова, том 1, М.: «ФиС», 1976, 304 с.
220. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Курамшина Ю. Ф., М.: Советский спорт, 2010, 464 с.
221. ***Толкачева И. Т.*** Влияние физической нагрузки на психомоторные процессы музыкантов // Теория и практика физкультуры, № 5, 1980,
222. ***Трещева О. Л.*** Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры, 2000, № 10, с. 29-34.
223. ***Уваров В. Н.*** Современные проблемы управления физической культурой и спортом, Алма-Ата, 1979, с. 3-92.
224. ***Урбах В. Ю.*** Биометрические методы, М., Наука, 1964, 416 с.
225. Физическая культура: учебн. пособие / Под общ. ред. Е. В. Конеевой, Ростов н/Д.: Феникс, 2006, 558 с.

226. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича, М.: Гардарики, 2000, 448 с.
227. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. М. Я. Виленского, М.: Гардарики, 2007, 218 с.
228. ***Филиппов С. С.*** Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовой аспект / С. С. Филиппов, Н. И. Антонова, С. И. Смирнов, М.: Советский спорт, 2014, 258 с.
229. ***Филиппов С. С.*** Организационно-правовые особенности системы управления физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 6 (112), 2014, с. 201-207.
230. ***Филиппов С. С.*** Управление физической культурой: Учеб. пособие. СПб., ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996, 78 с.
231. ***Фролов И. Т.*** Философия глобальных проблем // Вопросы философии, 1980, № 2, с. 29-44.
232. ***Холодов Ж. К.*** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, М.: Академия, 2006, 480 с.
233. ***Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.*** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов, М.: «Академия», 2000.
234. Хрестоматия по физической культуре: учеб. пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина, Н. И. Пономарева, В. И. Григорьева, СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2001, 254 с.
235. ***Хьелл Л.,Зиглер Д.*** Теории личности, Спб.: Питер, 2001, 608 с.
236. ***Цатурова К. А.*** История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие, СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999, 364 с.
237. ***Цветков А. А.*** Влияние некоторых социальных факторов на развитие физической культуры и спорта среди машиностроителей, Автореф. дисс. канд. пед. наук, Л., ГДОИФК, 1976, 20 с.

238. ***Черенкова С. Л.*** Акмеологические предпосылки совершенствования руководящей деятельности заведующего кафедрой физического воспитания вуза, Автореф. дисс. канд. псих. наук., СПб., 1999. 24 с.
239. ***Чесноков Н. Н., Лагутин А. Б.*** Всероссийская олимпиада школьников по предмету "Физическая культура" / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков // Физическая культура в школе, 2008, № 1, с. 41-44.
240. ***Шилова Л. С.*** Трансформация самосохранительного поведения // Социол. исслед., 1999, № 5., с. 91.
241. ***Штейбах В.*** От Афин до Москвы / Авт.-сост. В. Штейнбах, М.: ФиС, 1979, 272 с.
242. ***Щербаков А. И.*** Проблемы профессиональной подготовки студентов педагогических вузов и университетов, М.: Академия педагогических наук, 1976, с. 23-25.
243. ***Щербаков Е. П.*** Исследование интереса к спорту у школьников (4-10 кл.) и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации: автореф. дис. канд. пед. наук / Е. П. Щербаков, М., 1970, 17 с.
244. ***Щукина Г. И.*** Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Учеб. пособие, М.: Просвещение, 1979, 160 с.
245. ***Щукина Г. И.*** Роль деятельности в учебном процессе / Г. И. Щукина, М.: Просвещение, 1986, 144 с.
246. ***Яковлев Н. В.*** Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества., т. 4., вып.2. Ярославль. 1998, с. 364-366.
247. ***Якубовская А. Р.*** Методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями у трудящихся: автореф. дис. канд. пед. наук, М., 1982, 24 с.
248. ***Alla J. B.*** Administration of Physical Education and Sports in Nigeria // Higher Education Studies Vol. 2, No. 1; March 2012, pp.88-96.
249. ***Altahayneh Z. L.*** Implementation of Total Quality Management in Colleges of Physical Education in Jordan // International Journal of Business and Social Science Vol. 5, №. 3; March 2014, pp. 109-117.

250. ***Anderson, Marcia K.*** Sport injury management, M. K. Anderson, S. T. Hall, Williams and Wilkins, 1995, 712 p.

251. ***Dyson B., Gfiffin L., Hastie P.*** Sport Education, Tactical Games and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations // Quest, Volume 56, Issue 2, 2004, pp. 226-240.

252. ***Ferrer-Caja E., Weiss. M. R.*** Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education / Research Quarterly for Exercise and Sport. Volume 71, Issue 3, September 2000, pp. 267-279.

253. ***Golden M.*** Sport in the ancient world from A to Z. New York: Routledge, 2004.

254. ***Griffin L. L. & Placek J. H.*** The understanding and development of learners' domain specific knowledge: Introduction // Journal of Teaching in Physical Education, № 20, 2001, pp. 299-300.

255. Journal of Applied Sport Psychology, Vol.9, N 1, Allen Press, KS, 1997.

256. ***Illich I.*** Limitsto medicine. Medical nemesis: The expropriation of health. Harmondsworth: Penguin Books, 1977, 296 p.

257. ***Kirk D. & Macdonald D.*** Situated learning in physical education // Journal of Teaching in Physical Education, № 17, 1998, pp. 376-387.

258. ***Konczos C., Szakaly Z., Ihász F.*** Health Behaviour, Body Composition and Motor Performance in Female University students// Annals of Research in Sport and Physical Activity, Internacional Izacao/Revista 2, pp.21-34.

259. ***Luis E. R., Bustos J. G., Suárez D., Jordán C., O. R.*** (2012). Las conductas que alteran la convivencia en las clases de educación física / Behaviours that disturb educational environment in physical education classes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 12 (47) pp. 459-472.

260. ***Mc. Ardle, William D.*** Essentials of exercise phusiology / Lippincot Williams & Wilkins, Raven Publishers, 1999, 563 p.

261. ***Murray G. Phillips, Alexander Paul Roper*** History of Physical Education // School of Human Movement Studies, The University of Queensland.

262. ***Nezhad M. A. H., Sani K. D., Andam R.*** The Investigate Managers' Leadership Styles in Physical Education Offices Universities of Iran from Sport Volunteers' Perspective / International Research Journal of Applied and Basic Sciences. 2012, Vol. 3 (6), 1225-1229.
263. ***Papakonstantinou Z.*** Sport in the Cultures of the Ancient World / «Routledge», London & NY, 2010. 244 p.
264. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General was released on July 11, U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996.
265. ***Sallis JF., McKenzie TL.*** Physical education's role in public health. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1991, 62(2), pp. 124-137.
266. ***Siedentop D., Doutis P., Tsangaridou N., Ward P. & Rauschenbach J.*** Don't sweat gym. An analysis of curriculum and instruction. Journal of Teaching in Physical Education, № 13, 1994, pp. 375-394.
267. ***Siedentop D. & van der Mars H.*** Introduction to physical education, fitness and sport. 8-th. New York: McGraw-Hill, 2009.
268. The handbook of physical education / Edited by David Kirk, Doune Macdonald, and Mary O'Sullivan, London; Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications, 2006.
269. ***Thomas H. Sawyer*** Facility Management for Physical Activity and Sport, Champaign, Illinois: Sagamore Publishing Inc. 2009, 297 p.
270. ***Yilmaz I.*** Pre-service Physical Education Teachers' Preference for Class Management Profiles and Teacher's Self-efficacy Beliefs // Academic Journals. Educational Research.&Reviews, Vol.8 (9), May 2013, pp. 539-545.
271. «Голос Армении», Ер., 24.01.2002.
272. «Новое время», Ер., 31.07.2002.

Համացանցային աղբյուրներ.

273. http://armnoc.am/sport_history.html // Համառոտ ակնարկ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմությունից:

274. http://www.aup.ru/books/m95/1_1.htm // ***Алесинская Т. В.*** Основы логистики. Общие вопросы логистического управления / Учебное пособие. Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005.
275. https://refdb.ru/look/2313026-pall.html // ***Гусева Н. Л., Шилько В. Г.*** Физкультурно-спортивная деятельность в вузе как средство приобщения студентов к здоровому образу жизни / Физическая культура, здравоохранение и образование // Материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти В. С. Пирусского.
276. http://saine.ucoz.com/news/ocenka_urovnja_zdorovja_s_a_egorova/2013-06-17-101 // ***Егорова С. А.*** Оценка уровня здоровья: Элективный курс для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. Ставрополь, 2010.
277. http://sibac.info/index.php // ***Иванова С. Ю.*** Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни студентов вуза. Матер. науч. конференции. 2013.
278. https://refdb.ru/look/2313026-pall.html // ***Капитанов С. Н., Кабачкова А. В.*** Уровень физического развития и общей физической подготовленности студентов-первокурсников / Физическая культура, здравоохранение и образование // Материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти В. С. Пирусского.
279. http://quality.eup.ru/DOCUM4/obp_kvm.html // ***Ковалев С. М., Ковалев В. М.*** Описание бизнес-процессов к вершинам мастерства / Журнал "Консультант директора", № 10, 2004.
280. http://web-local.rudn.ru/web-local/uem/ido/psix_ped/avtor.html // Психология и педагогика // И. В. Богданов, С. В. Лазарев и др.
281. http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html // Факторы, влияющие на здоровье человека.
282. http://www.excite.com/education/subject/brief // Transcript of History of Physical Education, By; Natalie Navejas Physical Education: Then & Now Games / Activities.

283. http://twilson44.tripod.com/toddwilson/id13.html // ***Wilson T.*** History of Physical Education.
284. http://www.azgk.am/cragir2009_5.php/Ազգային խաղերի ուսուցումը Հայաստանում
285. http://anau.am/Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարան
286. http://www.asipc.am/ Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ
287. http://armspu.am/ Հայկական պետական մանկավարժական համալսարանը
288. http://www.asue.am/ Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան
289. http://www.cmsa-academy.com/ԱԻՆ ճԿՊԱ
290. http://polytech.am/wpolytech/ Հայաստանի ազգային պոլիտեխնիկական համալսարան
291. http://www.conservatory.am/ Երևանի Պետական կոնսերվատորիա
292. http://www.ysitc.am/ԵՊԻՏԿ
293. http://www.brusov.am/ Երևանի Վ.Բրյուսովի անվան պետական լեզվաբանական համալսարան
294. http://www.ysmu.am/am/Երևանի պետական բժշկական համալսարան
295. http://ysu.am/Երևանի պետական համալսարան
296. http://nuaca.am/ ճարտարապետության եվ շինարարության հայաստանի ազգային համալսարան
297. http://www.yafa.am/ Երևանի գեղարվեստի պետական ակադեմիա
298. http://aua.am/Հայաստանի ամերիկյան համալսարան
299. http://isifa.am/ Հայաստանում ֆրանս-գերմանական բարձրագույն ինժեներական ինստիտուտն
300. http://www.rau.am/ Հայ-Ռուսական(Սլավոնական) Համալսարան
301. http://www.gorsu.am/ Գորիսի պետական համալսարան
302. http://www.gsu.am/ Գավառի պետական համալսարան
303. http://gspi.am/ Գյումրու պետական մանկավարժական ինստիտուտ
304. http://www.vsu.am/ Վանաձորի պետական համալսարան
305. http://anau.am/hy/study-prosecc/2011-07-06-08-15-25/212-2011-07-31-12-34-39/ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոն

ՀԱՎԵԼՎԱԾ

Հավելված 1.

Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարանում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի մասին համառոտ ակնարկ

1999-ից սկսած՝ Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարանում գործում է ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնը: Ստեղծման օրվանից ամբիոնը ղեկավարել են Ռոբերտ Սիմոնյանը, Ժորա Օհանջանյանը, իսկ 2012-2013 ուս. տարվանից, ամբիոնի վարիչի պարտականությունները ստանձնեց մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Արմեն Լևոնի Գրիգորյանը:

2006 թ. ամբիոնը վերանվանվեց և կոչվեց ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի ամբիոն: Ա. Լ. Գրիգորյանը նախկինում եղել է անվանի սուսերամարտիկ, ՍՍՀՄ և Եվրոպայի չեմպիոն, ՀՀ սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարար, այժմ ՀՀ սուսերամարտի ֆեդերացիայի նախագահն է, հեղինակ է մի շարք գիտամեթոդական աշխատանքների: Ամբիոնում աշխատում են Հայաստանում ճանաչված անվանի մանկավարժներ, որոնք ունեն և՛ գիտական, և՛ մարզչական կոչումներ: Սկզբնական շրջանում համալսարանը չունենալով սեփական մարզաբազա՝ ուսումնական գործընթացը և սեկցիոն պարապմունքները անց էին կացվում վարձակալված մարզաբազաներում: Սակայն 2010 թվականից համալսարանի մարզաբազայի շահագործման հանձնելուց ի վեր, ուսումնական և մարզական աշխատանքները նորորակ բովանդակություն ստացան:

2012-2013 ուսումնական տարում մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Լ. Գրիգորյանի և մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս. Ս. Հակոբյանի կողմից մշակվեց համալիր ծրագիր համալսարանի I-III կուրսերի ուսանողների ուսումնական գործընթացն ավելի արդյունավետ կազմակերպելու և անցկացնելու նպատակով:

Ուսումնական ծրագիրը կազմելիս հեղինակները հաշվի են առել մի շարք սկզբունքներ՝

- ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը,
- մարզաբազաների առկայությունը և նյութատեխնիկական ապահովումը,

- ուսանողների հոգեկերտվածքը,
- բնական կլիմայական պայմանները:

Ուսումնական գործընթացի կարևորագույն գործոններից է դասախոսների մասնագիտական վարպետության կատարելագործման ուղղությամբ տարվող աշխատանքները (դասախոսություններ, ցուցադրական դասերի անցկացում և վերլուծում, մասնագիտական բանավեճեր և այլն):

Վերջին 2-3 տարիներին ամբիոնի աշխատակիցներից շատերը մասնակցել են հանրապետական և միջազգային գիտաժողովների աշխատանքներին՝ միաժամանակ հրատարակելով իրենց գիտական հոդվածները: Ուշագրավ է Ա. Լ. Գրիգորյանի 2013-ին հրատարակած «Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման անառանձնահատկությունները» ուսումնամեթոդական ձեռնարկը: Այսօր ամբիոնը Ա. Լ. Գրիգորյանի ղեկավարությանբ լայնածավալ աշխատանքներ են տանում 2016 թ. Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարանում հանրապետական գիտաժողով կազմակերպելու և անցկացնելու ուղղությամբ:

Ուսումնամարզական գործընթացն արդյունավետ կազմակերպելու և անցկացնելու նպատակով, համալսարանի ղեկավարությունը մշտապես ամբիոնին ապահովել է բարձորակ գույքով և հանդերձանքով: Ուսանողների առողջ ապրելակերպի ապահովման և մարզական վարպետության բարձրացման ուղղությամբ մեծ է ամբիոնի յուրաքանչյուր աշխատակցի դերը: Յուրաքանչյուր ուսումնական տարում համատեղ ուսանողական խորհրդի հետ ուսանողները մասնակցում էին «օլիմպիական օր», «վազքի օր» կրոսավազքին և այլ հանրապետական մարզական միջոցառումներին: Համալսարանի օրվա կապակցությամբ մշտապես կազմակերպվում և անցկացվում էին մարզական տոնակատարությունները: Այլ շուքով էր անցկացվում համալսարանի մարզամշակութային առաջնությունը: Մեծ իրարանցում էր իրենից ներկայացնում հատկապես ֆուտզալի, իսկ վերջին 2-3 տարիներին վոլեյբոլի, սեղանի թենիսի առաջնությունների անցկացումը, որտեղ իրենց ավանդն ունեին ամբիոնի գրեթե բոլոր աշխատակիցները:

2002 թ. համալսարանում սկսեցին գործել առաջին սեկցիաները, որոնք գործում են մինչև օրս: Հետագայում ստեղծվեցին լողի, շախմատի, վոլեյբոլի, սեղանի թենիսի,

բասկետբոլի սեկցիաները: Ակնառու հաջողությունների են հասել համալսարանի տարբեր մարզաձևերի հավաքական թիմերը հանրապետական ուսանողական խաղերում, հանրապետական և միջազգային մրցաշարերում: Տարիներ շարունակ բազմաթիվ ուսանող-«ֆուտբոլիստներ» են ներգրավվել համալսարանի հավաքական թիմում: Թիմը՝ 13 տարիների ընթացքում, մասնակցելով հանրապետական և միջազգային մրցաշարերի, բազմիցս դարձել է հաղթող և մրցանակակիր: Հանրապետական ուսանողական խաղերում թիմը մեկ անգամ դարձել է հաղթող, մեկ անգամ գրավել է երկրորդ տեղ և երկու անգամ դարձել երրորդ մրցանակակիր: 2004 թ. Հայաստանում սովորող արտասահմանցի ուսանողների ուսանողական խաղերում դարձավ խաղերի հաղթող: 2005 թ. Ռուսաստանի Դաշնության Պերմ քաղաքում մասնակցելով Ռուսաստանի Դաշնության ուսանողական խաղերի եզրափակիչ փուլին, թիմը դարձավ երրորդ մրցանակակիր: Թիմը անընդմեջ երկու անգամ՝ 2007 և 2008թթ. դարձել է ռուս աշխարհահռչակ դարպասապահ «Լև Յաշինի» հուշամրցաշարի հաղթող: 2012 թ. հավաքականը Վրաստանի Բաթումի քաղաքում հանրապետությունից առաջին անգամ մասնակցեց ծովափնյա ֆուտբոլի միջազգային մրցաշարին, որտեղ գրավեց նախավերջին յոթերորդ տեղը: Անհաջող ելույթը հիմնականում պայմանավորված էր մարզաձևին անծանոթ լինելով: Ակնառու են վերջին տարիների ձեռքբերումները: Թիմը 2013, 2014 թթ. դարձավ «Բարեկամության գավաթ» ուսանողական խաղերի մրցաշարերի հաղթող և 2014 թ. Պաշտպանության նախարարության, համալսարանի ամբիոնի և ուսանողական խորհրդի հետ համատեղ կազմակերպված Ունիվերսիադայի մրցաշարում դարձավ հաղթող: 2002-2004 թթ. սեպտեմբեր ամիսը թիմի գլխավոր մարզիչն է եղել մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս. Ս. Հակոբյանը:

2014 թ. ստեղծվել է համալսարանի կանանց ֆուտզալի հավաքականը, որը առ այսօր լուրջ հաջողությունների չի հասել:

2010 թ. համալսարանում գործում է սեղանի թենիսի սեկցիան: Հավաքական թիմը հիմնականում մասնակցել է միջբուհական և ուսանողական խաղերին.

2011 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում աղջիկների թիմը գրավել էր երրորդ տեղ,

2012 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում աղջիկների թիմը գրավել էր երկրորդ տեղ,

2013 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում աղջիկների թիմը գրավել էր առաջին և հինգերորդ տեղերը,

2014 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում աղջիկների թիմը գրավել էր առաջին և հինգերորդ տեղերը,

2014 թ. Պաշտպանության նախարարության, համալսարանի ամբիոնի և ուսանողական խորհրդի հետ համատեղ կազմակերպված Ունիվերսիադայում աղջիկների թիմը դարձավ հաղթող, իսկ տղաների թիմը գրավեց երկրորդ մրցանակային տեղը:

2015 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում աղջիկների թիմը գրավեց երկրորդ տեղը, իսկ տղաների թիմը հինգերորդ տեղը:

2003-ից համալսարանում գործում է շախմատի սեկցիան: Հավաքական թիմը մասնակցել է միջբուհական, ուսանողական և այլ մրցաշարերին: 2011 թ. ՀՀ անկախության 20 ամյակին նվիրված կայծակնային շախմատի միջբուհական առաջնությունում գրավել է երրորդ տեղ, 2012 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում թիմը գրավել է երրորդ տեղ, 2013 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում թիմը գրավել է երկրորդ տեղ, 2014-2015 թթ. հանրապետական ուսանողական խաղերում եղել է լավագույն հնգյակում:

Սկսած 2013 թ. Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարանում կազմակերպվում է ամենամյա միջբուհական անհատական բաց առաջնություն: 2015 թ. առաջնության բրոնզե մեդալակիր դարձավ ՀՌՀ ուսանող Դավիթ Խաչիկյանը: Բացի այս, ՀՌՀ-ում մշտապես անցկացվում են շախմատային մրցաշարեր դասախոսների, դասախոսների և ուսանողների միջև, ընկերական հանդիպումներ այլ բուհերի ուսանողների հետ:

2003 թ. Համալսարանում գործում է բասկետբոլի սեկցիան: Կանանց հավաքական թիմը մասնակցել է միջբուհական, ուսանողական ու այլ մրցաշարերին:

2012 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում թիմը գրավել է առաջին տեղ, 2013 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում թիմը գրավել է առաջին տեղ, 2013 թ. ՀՀ բասկետբոլի առաջնության բարձրագույն լիգայում գրավել է երկրորդ պատվավոր տեղը,

2014 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում թիմը գրավել է առաջին տեղ, 2015 թ. հանրապետական ուսանողական խաղերում թիմը գրավեց երրորդ տեղը:

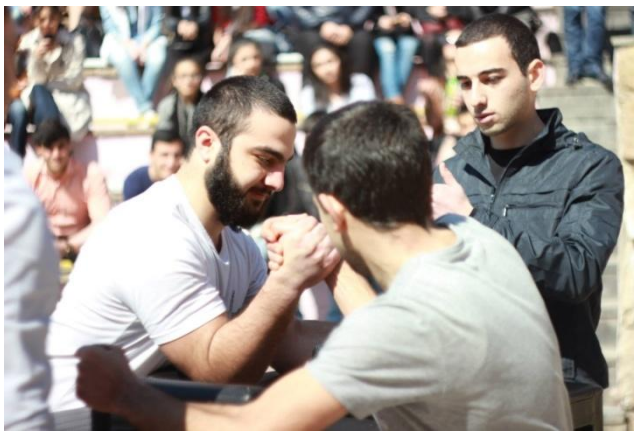
Յուրաքանչյուր տարի, տարբեր մարզաձևերից, համալսարանում անց է կացվում ներբուհական մրցումներ և ընկերական հանդիպումներ այլ բուհերի ուսանողների հետ:








02/11/2012 17:03









Հավելված 2.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ

Օ Ր Ե Ն Ք Ը

Ընդունված է 2001 թվականի հունիսի 26-ին

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ

Հայաստանի Հանրապետության Նախագահ Ռ. Քոչարյան

Երևան 19 հուլիսի 2001 թ. ՀՕ-196

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ

Օ Ր Ե Ն Ք Ը

Ընդունված է 2004 թվականի հունիսի 11-ին

ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ

Հայաստանի Հանրապետության Նախագահ Ռ. Քոչարյան

2004 թ. հուլիսի 10 Երևան ՀՕ-109-Ն

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱԳԱՀԻ

Կ Ա Ր Գ Ա Դ Ր Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ը

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՎԱՔԱԿԱՆ ԹԻՄԵՐԻ ԿԱԶՄՈՒՄ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒՄ, ԱՇԽԱՐՀԻ ԵՎ ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ԲԱՐՁՐ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՍԱԾ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻՆ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ՄԱՐԶԻՉՆԵՐԻՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱԳԱՀԻ ԱՆՎԱՆԱԿԱՆ ԹՈՇԱԿ ՀԱՏԿԱՑՆԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հիմք ընդունելով «Հայաստանի Հանրապետության 2009 թվականի պետական բյուջեի մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 1-ին հավելվածով նախատեսված «Օլիմպիական խաղերում, աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում բարձր արդյունքների հասած Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերի մարզիկներին և նրանց մարզիչներին Հայաստանի Հանրապետության Նախագահի անվանական թոշակի հատկացում» ծրագիրը, ինչպես նաև օլիմպիական մարզաձևերի և շախմատի Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերի մարզիկների և նրանց մարզիչների ստեղծագործական ակտիվ գործունեությունը խրախուսելու և սպորտին պետական աջակցություն ցուցաբերելու նպատակով որոշում եմ.

1. Հաստատել Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերի կազմում օլիմպիական խաղերում, աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում բարձր արդյունքների հասած մարզիկներին և նրանց մարզիչներին Հայաստանի Հանրապետության Նախագահի անվանական թոշակ (այսուհետ՝ Անվանական թոշակ) հատկացնելու կարգը՝ համաձայն 1-ին հավելվածի:

2. Հաստատել Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերի մարզիկներին, նրանց անձնական մարզիչներին Անվանական թոշակ նշանակելու չափորոշիչները և չափերը՝ համաձայն 2-րդ հավելվածի:

3. Հաստատել Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերի գլխավոր մարզիչներին, ավագ մարզիչներին և մարզիչներին Անվանական թոշակ նշանակելու չափորոշիչները և չափերը՝ համաձայն 3-րդ հավելվածի:

4. Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերի մարզիկների և նրանց մարզիչների Անվանական թոշակը տրամադրել 2009 թվականի հունվարի 1-ից:

Հայաստանի Հանրապետության Նախագահ Ս. Սարգսյան

2009 թ. հունվարի 14 Երևան ՆԿ-1-Ն

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱԳԱՀԻ

Կ Ա Ր Գ Ա Դ Ր ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն Ը

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԲՆԱԳԱՎԱՌՈՒՄ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱԳԱՀԻ ՄՐՑԱՆԱԿՆԵՐ ՀԻՄՆԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման ուղղությամբ տարվող աշխատանքները պետական կառավարման և տեղական ինքնակառավարման մարմինների կողմից խթանելու և բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու համար նպաստավոր պայմաններ ստեղծելու նպատակով և հիմք ընդունելով «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքը՝ որոշում եմ.

1. Հիմնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում Հանրապետության Նախագահի հետևյալ մրցանակները՝ ա) «Լավագույն քաղաքային մարզական համայնք»՝ 1-ին, 2-րդ և 3-րդ մրցանակային տեղեր. բ) «Լավագույն գյուղական մարզական համայնք»՝ 1-ին, 2-րդ և 3-րդ մրցանակային տեղեր. գ) «Լավագույն մարզական բակ»՝ 1-ին, 2-րդ և 3-րդ մրցանակային տեղեր. դ) «Լավագույն մարզական ընտանիք»՝ 1-ին, 2-րդ և 3-րդ մրցանակային տեղեր:

Հայաստանի Հանրապետության Նախագահ Ռ. Քոչարյան

2004 թ. մայիսի 20 Երևան ՆԿ-113-Ն

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ո Ր Ո Շ ՈՒ Մ

27 դեկտեմբերի 2012 թվականի N 1693-Ն

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՔԱՂԱՔԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ 2013-2017 ԹՎԱԿԱՆՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ԾՐԱԳԻՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը որոշում է.

1. Հաստատել՝ 1) Հայաստանի Հանրապետության երիտասարդական պետական քաղաքականության 2013-2017 թվականների ռազմավարությունը՝ համաձայն N 1 հավելվածի. 2) Հայաստանի Հանրապետության երիտասարդական պետական քաղաքականության 2013-2017 թվականների ռազմավարության միջոցառումների ծրագիրը՝ համաձայն N 2 հավելվածի:

2. Սույն որոշումն ուժի մեջ է մտնում պաշտոնական հրապարակմանը հաջորդող օրվանից:

Հայաստանի Հանրապետության վարչապետ Տ. Սարգսյան

2013 թ. փետրվարի 6 Երևան

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ո Ր Ո Շ ՈՒ Մ

11 հունիսի 2009 թվականի N 657-Ն

ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ԱՇԽԱՏՈՂ ՄԱՐԶԻՉ-ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՐՑԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2009 թվականի հունվարի 15-ի N 40-Ն որոշման 78-րդ կետին համապատասխան՝ Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը որոշում է.

1. Հաստատել մանկապատանեկան մարզադպրոցներում աշխատող մարզիչ-մանկավարժների վերապատրաստման հարցերի կազմակերպման ծրագիրը (այսուհետ՝ ծրագիր)՝ համաձայն հավելվածի:

2. Հայաստանի Հանրապետության ֆինանսների նախարարին՝ ծրագրի իրականացման նպատակով Հայաստանի Հանրապետության 2010 թվականի և հաջորդ տարիների պետական բյուջեներում սահմանված կարգով նախատեսել համապատասխան ֆինանսական միջոցներ:

3. Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարին՝ 1) մինչև 2009 թվականի դեկտեմբերի 30-ը ավարտել ծրագրի իրականացման համար անհրաժեշտ նախապատրաստական աշխատանքները. 2) ծրագրի իրականացումն սկսել 2010 թվականից:

4. Սույն որոշումն ուժի մեջ է մտնում պաշտոնական հրապարակմանը հաջորդող օրվանից:

Հայաստանի Հանրապետության վարչապետ Տ. Սարգսյան

2009 թ. հունիսի 18 Երևան

«Վավերացնում եմ» Հայաստանի Հանրապետության Նախագահ Ռ. Քոչարյան

13 սեպտեմբերի 2005 թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ո Ր Ո Շ ՈՒ Մ

1 սեպտեմբերի 2005 թվականի N 1428-Ն

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ԵՎ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԵՎ ՍՊՈՐՏՈՎ ԶԲԱՂՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ՆՎԱԶԱԳՈՒՅՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

«Մանկապատանեկան սպորտի մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 20- րդ հոդվածի 3-րդ մասին համապատասխան՝ Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը որոշում է.

1. Հաստատել մանուկների և պատանիների՝ ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու համար անհրաժեշտ պայմանների նվազագույն չափորոշիչները՝ համաձայն հավելվածի:

2. Սույն որոշումն ուժի մեջ է մտնում պաշտոնական հրապարակման օրվան հաջորդող տասներորդ օրը:

Հայաստանի Հանրապետության վարչապետ Ա. Մարգարյան

2005 թ. սեպտեմբերի 10 Երևան

«Վավերացնում եմ» Հայաստանի Հանրապետության Նախագահ Ռ. Քոչարյան 14 դեկտեմբերի 1998 թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ո Ր Ո Շ ՈՒ Մ

14 դեկտեմբերի 1998 թվականի N 798 քաղ. Երևան

ՊԵՏԱԿԱՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ՔԱՂԱՔԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԻ ՄԱՍԻՆ

Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը որոշում է.

1. Հավանություն տալ պետական երիտասարդական քաղաքականության հայեցակարգին (կցվում է):

2. Հայաստանի Հանրապետության մշակույթի, երիտասարդության հարցերի և սպորտի նախարարությանը՝ 4-ամսյա ժամկետում Հայաստանի Հանրապետության կառավարություն ներկայացնել երիտասարդության հարցերով միջգերատեսչական խորհրդի մշակած՝ երիտասարդության շրջանում տարվող աշխատանքների 1999-2001 թվականների համալիր միջոցառումների ծրագիրը:

3. Ուժը կորցրած ճանաչել Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի 1997 թվականի դեկտեմբերի 18-ի «Երիտասարդության հարցերով դեկտեմբերի 18-ի «Երիտասարդության հարցերով միջգերատեսչական խորհրդի մասին» N 598 որոշման (Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի 1998 թվականի փետրվարի 11-ի N 92 որոշման խմբագրությամբ) 2-րդ կետը:

4. Սույն որոշումն ուժի մեջ է մտնում 1998 թվականի դեկտեմբերի 14-ից:

Հայաստանի Հանրապետության վարչապետ Ա. Դարբինյան

«Վավերացնում եմ» Հայաստանի Հանրապետության Նախագահ Ռ. Քոչարյան 29 մայիսի 2001 թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ո Ր Ո Շ ՈՒ Մ

29 մայիսի 2001 թվականի N 462 քաղ. Երևան

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՊԱՐԱԼԻՄՊԻԿ, ՍՈՒՐԴԼԻՄՊԻԿ ԽԱՂԵՐՈՒՄ ԵՎ ԱՇԽԱՐՀԻ ՈՒ ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ԱՌԱՎԵԼ ԲԱՐՁՐ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՀԱՍԱԾ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻՆ, ՄԱՐԶԻՉՆԵՐԻՆ, ԲԺԻՇԿՆԵՐԻՆ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ ԴՐԱՄԱԿԱՆ ՄՐՑԱՆԱԿՆԵՐ ՇՆՈՐՀԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

(վերնագիրը լրաց. 24.03.05 N 353-Ն, փոփ. 09.12.05 N 2226-Ն, լրաց. 04.07.12 N 871-Ն)

Միջազգային խոշոր մարզական միջոցառումներին Հայաստանի Հանրապետության ազգային հավաքական թիմերի հաջող մասնակցությունն ապահովելու, առավել բարձր ցուցանիշների հասած մարզիկներին, մարզիչներին և մարզական կազմակերպություններին դրամական մրցանակներ շնորհելու նպատակով Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը որոշում է. (նախաբանը փոփ. 09.12.05 N 2226-Ն) 1. Սահմանել օլիմպիական պարալիմպիկ, սուրդլիմպիկ խաղերում, աշխարհի ու Եվրոպայի առաջնություններում շախմատի համաշխարհային օլիմպիադայում, պատանեկան օլիմպիական պարալիմպիկ, սուրդլիմպիկ խաղերում 1-3-րդ տեղեր գրաված մարզիկների, ազգային հավաքական թիմերի ավագ մարզիչների, մեդալակիր մարզիկների անձնական մարզիչների, ազգային հավաքական թիմերի երկրորդ մարզիչների, բժիշկների և մարզիկին պատրաստող մարզական կազմակերպությունների դրամական մրցանակների չափերը՝ համաձայն N 1 հավելվածի: (1-ին կետը փոփ. 30.05.02 N 714-Ն, լրաց. 24.03.05 N 353-Ն, փոփ. 27.10.05 N 1802- Ն, 09.12.05 N 2226-Ն, փոփ. 16.12.10 N 1669-Ն, լրաց. 04.07.12 N 871-Ն)

1 . Հաստատել մարզական բարձր ցուցանիշների հասած մարզիկներին ու նրանց մարզիչներին մրցանակների և խրախուսման այլ ձևերի տրամադրման կարգը՝ համաձայն N 2 հավելվածի: (11 կետը լրաց. 27.10.05 N 1802-Ն, փոփ. 09.12.05 N 2226-Ն)

2. Սույն որոշմամբ սահմանված դրամական մրցանակները շնորհել Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարության

«Միջազգային մարզական միջոցառումների հաղթողներին և մրցանակակիրներին դրամական մրցանակների հանձնում» ծրագրով նախատեսված միջոցների հաշվին՝ Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի որոշմամբ՝ Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարի առաջարկությամբ: (2-րդ կետը փոփ. 24.03.05 N 353-Ն, 09.12.05 N 2226-Ն, խմբ. 16.12.10 N 1669-Ն, 20.10.11 N 1523-Ն)

3. Սույն որոշումն ուժի մեջ է մտնում 2001 թվականի մայիսի 29-ից:

Հայաստանի Հանրապետության վարչապետ Ա. Մարգարյան

Ք Ա Ղ Վ Ա Ծ Ք

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՆԻՍՏԻ

Ա Ր Ձ Ա Ն Ա Գ Ր ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն Ի Ց

18 ապրիլի 2013 թվականի N 15

14. ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ 2013-2017 ԹՎԱԿԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ 2013-2017 ԹՎԱԿԱՆՆԵՐԻ ԾՐԱԳՐԵՐԻՆ ԵՎ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՑԱՆԿԵՐԻՆ ՀԱՎԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏԱԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հիմք ընդունելով Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2012 թվականի օգոստոսի 9-ի N 1055-Ն որոշման N 1 հավելվածի 28-րդ և 29-րդ կետերը՝

1. Հավանություն տալ՝ 1) Հայաստանի Հանրապետությունում հաշմանդամային սպորտի զարգացման 2013-2017 թվականների ծրագրին և ծրագրի իրականացման միջոցառումների ցանկին՝ համաձայն NN 1 և 2 հավելվածների. 2) Հայաստանի

Հանրապետությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զար- գացման 2013-2017 թվականների ծրագրին և ծրագրի իրականացման միջոցառումների ցանկին՝ համաձայն NN 3 և 4 հավելվածների:

2. Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարին և Հայաստանի Հանրապետության ֆինանսների նախարարին՝ սույն արձանագրային որոշման 1-ին կետում նշված ծրագրերով նախատեսված՝ Հայաստանի Հանրապետության պետական բյուջեից ծախսեր պահանջող միջոցառումների ֆինանսավորման հարցը քննարկել ոլորտի միջնաժամկետ ծախսային ծրագրերի մշակման շրջանակներում:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉԱՊԵՏԻ ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՏԱՐ ՏԻԳՐԱՆ ՍԱՐԳՍՅԱՆ

2013 թ. ապրիլի 29 Երևան Հավելված N 3 ՀՀ կառավարության 2013

Հավելված 3.

1				Հայ-Ռուսական (Սլավոնական) համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Ղեկավարվում է ՌԴ ծրագրով					
ՀԱՐՑ 2	Առկա են ուսումնական մատյանները, դասատախտ., ուսումն. ծրագր., աշխարանքային պլանն ըստ կուրսերի	Բովանդակությունը և որակը բավարար				
ՀԱՐՑ 3	2460 ուսանող	1-ին և 2-րդ կուրսում 1500				
ՀԱՐՑ 4	հաճախումը 75-80 %					
ՀԱՐՑ 5	10 ուսանող					
ՀԱՐՑ 6	9 դասախոս բարձրագ. կրթ. մ.գ.թ., դոցենտ-2	միջին տարիքը 45	2 հոգի իգական	7 հոգի արական	միջ. 40-10տ. ստաժ.	
ՀԱՐՑ 7	1-2-3-րդ կուրսերում շաբաթական 4 ժամ ընդամենը 408 ժամով	Չստուգվածներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	ֆուտբոլ, բ/բոլ, շախմատ					
ՀԱՐՑ 9	Չունեն					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր կան, բժշկական զննություն անցկացվում է 1-ին կուրսում					
ՀԱՐՑ 11	Չունեն					
ՀԱՐՑ 12	Մարզական ակումբ կա					
ՀԱՐՑ 13	Մասնակց. են միջբուհական մրցումներին՝ բ/բոլ՝ 4 տեղ, ֆուտբոլ՝ 4 տեղ, (Յալինի) մրցաշարը բուհերի միջև (8 բուհ 1-ին տեղ)					
ՀԱՐՑ 14	Նոր կառուցված 2 թենիսի կորտ, մինի ֆուտբոլ	Դաշտի մարզական համալիրը կառուցման փուլում է	լողավազան, բ/բոլի հրապ. բռնց. ըմբշ. մ/մ դահլիճներ, մարզա-սրահ			
ՀԱՐՑ 15	4 դասախոս, տպագրվել է 5 աշխատանք հրապարակ. է Երևանում և Մոսկվայում					
ՀԱՐՑ 16	Ֆիզիկ. բազայի վրա՝ 2008 թ. 3 դասախոս					

ՀԱՐՑ 17	Մասնակցել են տարբեր մասսայական միջոցառ.	ամիսը 2 անգամ արշավներ Հայաստանի տեսարժան վայրերը				
ՀԱՐՑ 18	Կան: Նշված ուղղություններով որոշակի աշխատանք տարվում է					

07.12.2009թ

2				«Գեղեցիկ արվեստի» ակադեմիա		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Թեմատիկ պլան, դասատախտակ, դասամատյան, կոնսպեկտներ	Բովանդակությունը և որակը բավարար				
ՀԱՐՑ 3	170 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 70-75 %					
ՀԱՐՑ 5	Չկա					
ՀԱՐՑ 6	Սահակյան Մարատ՝ բարձրագ. կրթ., դոցենտ	տարիքը 45	արական	28 տ. ստաժ.	2 տարի այս բուհում	
ՀԱՐՑ 7	1-2-րդ կուրսերում շաբաթական 2 ժամ	Չստուգվածներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Ոչ					
ՀԱՐՑ 9	Ոչ					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր չունեն, բժշկական զննություն չի անցկացվում					
ՀԱՐՑ 11	Չունեն					
ՀԱՐՑ 12	Չունեն					
ՀԱՐՑ 13	Չեն մասնակցել					
ՀԱՐՑ 14	Մարզադահլիճ, ապահովված է գույքով	Մարզահրապարակ՝ բ/բոլի և ֆուտբոլի				
ՀԱՐՑ 15	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 16	Ոչ					
ՀԱՐՑ 17	Կազմակերպվում են արշավներ հանրա-պետության տեսարժան և պատմ. վայրեր					

ՀԱՐՑ 18	Ունի ծրագրեր ուսխորհրդի աշխատ. ծրագրում	Մասնակցում է պաշտպ. նախարար. կազմակերպ. միջոցառումներին	Կազմ. են արշավներ հանրապետ. տեսար-ժան և պատմ. վայրեր			

08.12.2009թ

3				«Ռոսլին» արվեստի ինստիտուտ		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Չունեն					
ՀԱՐՑ 2	Տեղակ. ուս. ծրագիր թեմատիկ պլան, դասատախտակ, դասամատյան, կոնսպեկտներ	Բովանդակությունը և որակը բավարար				
ՀԱՐՑ 3	66 ուսանող	1-ին կուրսում 17 ուսանող				
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 85-90 %					
ՀԱՐՑ 5	1 հոգի					
ՀԱՐՑ 6	1 դասախոս բարձրագ. կրթ., դոցենտ	տարիքը 70	արական	40 տ. ստաժ.	2 տարի այս բուհում	
ՀԱՐՑ 7	1-րդ կուրսում 2 ժամով	Չհանձնողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Ոչ					
ՀԱՐՑ 9	Ոչ					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր չունեն, բժշկական զննություն չի անցկացվում					
ՀԱՐՑ 11	Չունեն					
ՀԱՐՑ 12	Չունեն					
ՀԱՐՑ 13	Չեն մասնակցել					
ՀԱՐՑ 14	Մեկ մեծ դահլիճ առանց կահավորանքի, մարզական գույք չունեն					
ՀԱՐՑ 15	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 16	Ոչ					
ՀԱՐՑ 17	Չեն մասնակցում					
ՀԱՐՑ 18	Ծրագրեր չունեն					

08.12.2009թ

4				Երևանի պետական Ագրարային համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Աշխատանքային պլան ըստ կուրսերի դասատախտակ: Չափորաշիչներ ըստ կուրսերի	Բովանդակությունը և որակը բավարար				
ՀԱՐՑ 3	4455 ուսանող	1-2-րդ կուրսում 2080 ուսանող				
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 90-92 %					
ՀԱՐՑ 5	Չկա					
ՀԱՐՑ 6	11 դասախոս բարձրագ. կրթ., 2 դոցենտ, 3 պրոֆեսեր	1 հոգի իգական	10 հոգի արական	40-5 տ. ստաժ.	միջ. 43 տարեկան	
ՀԱՐՑ 7	1-2-րդ կուրսում շաբաթական 2 ժամով	Չհանձնողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Աթլետիկա, բ/բոլ, վիբոլ, սեղանի թենիս, շախմատ, ֆուտբոլ, ծանրամարտ, աթլետիկա, բազկամարտ, կուլտուրիզմ					
ՀԱՐՑ 9	Չկան					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր ունեն, բժշկական զննություն անցկացվում է 1-ին կուրսում մեկ անգամ	Անհրաժեշտության դեպքում մյուս կուրսերում				
ՀԱՐՑ 11	Եռամարտ-2, կուլտուրիզմ, սեղանի թենիս-3,բ/բոլ15,վ/բոլ -16, բազկամարտ-4					
ՀԱՐՑ 12	Չունեն					
ՀԱՐՑ 13	Մասնակ. են միջբուհական մարզական բոլոր միջոցառումներին, սպարկիադա.	բ/բոլ,1-2-րդ տեղեր, ուժային եռամարտ, սեղանի թենիս և այլն				
ՀԱՐՑ 14	Նյութատեխնիկական առումով բուհ-ը ապահովված է	5 մարզադահլիճ ապահովված գույքով, մարզասարքերով	Սանիտարահիգենիկ պայմանները բավարար			
ՀԱՐՑ 15	Կատարվում են 75%-ով	Տպագրվել է 5 աշխատանք				
ՀԱՐՑ 16	Անցնում են	3 դասախոս 2008-2009թթ				
ՀԱՐՑ 17	Հանրապետական և քաղաքային					

	միջոցառումներին(արշավներ, կրոսներ)					
ՀԱՐՑ 18	Հանդիպումներ պաշպանութ. նախարարի, ազգային հերոսների					

03.12.2009թ

5				Երևանի Վ. Բրուսովի անվան պետական լ/հ համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Աշխատանքային ծրագիր դասացուցակ, մատյաններ, կոնսպեկտներ ըստ դասերի դասատախտակ	Բովանդակությունը և որակը բավարար				
ՀԱՐՑ 3	3600 ուսանող	1-2-րդ կուրսում 2000 ուսանող				
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 85-90%					
ՀԱՐՑ 5	Չկան					
ՀԱՐՑ 6	19 դասախոս բարձրագ. կրթ., 3 դոցենտ, 1 մթգ, դասախոս 4, (26%)	12 հոգի իգական	7 հոգի արական	39-2 տ. ստաժ.	միջ.49 տարեկան	
ՀԱՐՑ 7	1-2-րդ կուրսում շաբաթական 4 ժամով	Չստուգվածներ եղել են հետո վերահանձնել է				
ՀԱՐՑ 8	Սեղանի թենիս, վ/բոլ, բ/բոլ, մինի ֆուտբոլ, լող, աէրոբիկա					
ՀԱՐՑ 9	Գործում է	Հատուկ խմբերում ընդգրկված ուսանողները գրում են իրենց հիվանդությունը բնութագրող ռեֆերատներ				
ՀԱՐՑ 10	2 բժիշկ և 1 բուժքույր, բժշկական զննու-թյուն անցկացվում է տարի մեկ անգամ	Բժշկական խմբերում՝ 2 անգամ				
ՀԱՐՑ 11	Սեղանի թենիս 18, վ/բոլ 18, բ/բոլ 18, մինի ֆուտբոլ 18, լող 10,					
ՀԱՐՑ 12	Չունեն					

ՀԱՐՑ 13	Հանրապետական ուսանող. խմբերում լող-1-ին տեղ, սեղանի թենիս 2,3-րդ տեղ, բ/բոլ՝ 3տեղ, բ/բոլ՝ 5-րդ տեղ					
ՀԱՐՑ 14	2 մարզադահլիճ 24x12, 20x9, աթլետիկայի մարզահրապ. 40x20մ, լողավազան վարձակալվում է	Ապահովված մարզագույքով,մարզահագուստով	Սանիտարահիգիենիկ պայմանները բավարար			
ՀԱՐՑ 15	Կատարվում են 90%-ով	Տպագրվել է 5 ուսումնական ձեռնարկ և 30 գիտական աշխատանքներ, հոդվածներ				
ՀԱՐՑ 16	Անցնում են:	3 դասախոս 2009 թ. ուս. տարում պետ. համալ.				
ՀԱՐՑ 17	Տուրիստական արշավներ տարբեր ուղղությամբ	Արտագնա կոնֆերանս Գառնիում ինքնապաշտպ.թեմայով (10 թեմա)				
ՀԱՐՑ 18	Ծրագրեր չկան	Տղաների քանակը բուհ-ում 4% է				

02.12.2009թ

6				Երևանի «ՄՖԲ» ֆինանսական ակադեմիա		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Աշխատանքային ծրագիր դասամատյան, դասացուցակ	Կարիք ունի թարմացման				
ՀԱՐՑ 3	188 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Աշխատանքները կազմակերպվում է սեկցիոն սկզբունքով					
ՀԱՐՑ 5						
ՀԱՐՑ 6	Ավետիքյան Զաքար բարձրագ. կրթ.	1 հոգի արական	30տ. ստաժ.	50 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	Սեկցիաներում շաբաթական 2 ժամով					
ՀԱՐՑ 8	Սեղանի թենիս, վ/բոլ, շախմատ, լող,					
ՀԱՐՑ 9						
ՀԱՐՑ 10						

ՀԱՐՑ 11						
ՀԱՐՑ 12						
ՀԱՐՑ 13	Միջբուհական մրցումներին՝ սեղանի թենիս, լող,վ/բոլ շախմատ					
ՀԱՐՑ 14	Վարձակալում են պոլիտեխնիկի լողավազանը, խուլ-համրերի մարզադահլիճը					
ՀԱՐՑ 15	Տպագրվել է 2 աշխատանք					
ՀԱՐՑ 16						
ՀԱՐՑ 17						
ՀԱՐՑ 18						

03.12.2009թ

7				Երևանի «Սուրբ Թերեզայի» անվան համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Չունեն					
ՀԱՐՑ 2	Ֆիզ. դաստ. ծրագիրը հաստ. 2005-2006թթ ուս. տարում աշխատանքային ծրագիր, թեմատիկ պլան, չափորաշիչներ	Բովանդակությունը և որակը բավարար կան տրամաբանական սխալներ				
ՀԱՐՑ 3	250 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 85 %					
ՀԱՐՑ 5	5 ուսանող					
ՀԱՐՑ 6	Վարդանյան Նելլի բարձրագ. կրթ.	1 հոգի իգական	2տ. ստաժ.	35 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	1-2-րդ կուրսերում շաբաթական 4 ժամով	Չստուգվածներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	ՈՒժային եռամարտ, շեյտինգ լատինական պարեր					

ՀԱՐՑ 9	Գործում է բուժական խումբ, ընդգրկված են տարբեր հաստատ. սաներ և քաղաքացիներ ովքեր ունեն բուժօգնության կարիք					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր կա, բժշկական զննություն անցկացվում է տարեկան 2 անգամ					
ՀԱՐՑ 11	ՈՒժային եռամարտ-4, կարատե-5					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Հաստատութ. անցկ.ուժային հանրապետ. առաջնութ.					
ՀԱՐՑ 14	2-դահլիճ ապահովված մարզասարքերով, ապահովված մարզագույքով	Սանիտարահիգենիկ պայամները նորմալ վիճակում է				
ՀԱՐՑ 15	Ոչ					
ՀԱՐՑ 16	Ոչ					
ՀԱՐՑ 17	Հաստատ. է ակցիա մարզադահլիճ.անվճար օգտվելու համար դպրոցների բարձր դասարանցիներին	Հաստատութ. արժանացել է ՀՀ պաշտպ. նախար. տեղակալի պատվոգրին	գլխավոր շտաբի հետախուզ. վարչության պետի (վիմպելի) պատվադրոշ			
ՀԱՐՑ 18	Փաստաթղթեր ծրագրի ձևով չկան	Ռազմական բժշկ. ամբիոնի հետ համատեղ աշխատանքներ են տարվում հայրենիքի պաշտպան. հարցերի ուղղությամբ				Կցվում է լրացու. տեղեկատ.

30.11.2009թ

8					Երևանի «Թատրոնի և Կինոյի» պետական ինստիտուտ	
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Դասատախտակ, դասամատյաններ, թեմատիկ պլան, նորմատիվ պահանջներ (կրեդ. կատարմ. համար նախատես.)	Բովանդակությունը և որակը բավարար է				

ՀԱՐՑ 3	713 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 70-80 %					
ՀԱՐՑ 5	15 ուսանող					
ՀԱՐՑ 6	2-դասախոս բարձրագ. կրթ.,պոֆեսոր	2 հոգի արական	60-10տ. ստաժ.	76-54 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	1-2-րդ կուրսում շաբաթական 2 ժամով	Չստուգվածներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	ՈՉ					
ՀԱՐՑ 9	ՈՉ					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր կա, բժշկական զննություն անցկացվում է տարեկան 1 անգամ					
ՀԱՐՑ 11	Չկա					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Միջբուհական առաջնություն, վ/բոլ, բ/բոլ, շախմատ, կրոսավազքից					
ՀԱՐՑ 14	Մեկ դահլիճ, անհրաժեշտ գույքի կարիք կա	Մրցումներին մասնակցում են մանման հագուստով				
ՀԱՐՑ 15	ՈՉ					
ՀԱՐՑ 16	ՈՉ					
ՀԱՐՑ 17	Մասնակցել են արշավների և կրուսավազքի					
ՀԱՐՑ 18	ՈՒսխորհրդի օգնությամբ մասնակ.«Բազեե եկմ	Ծրագրերը որպես այդպես դասախոսները չունեն				

30.11.2009թ

9				Երևանի Գյուղատնտեսական համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Դասամատյաններ	Մյուս փաստաթղթերը կազմման գործընթացի մեջ է				
ՀԱՐՑ 3	289 ուսանող	1-2-րդ կուրսերում 97 հոգի				

ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 80-85 %					
ՀԱՐՑ 5	1 ուսանող					
ՀԱՐՑ 6	Գաբրիելյան Վիգեն Ժորայի բարձրագ. կրթ.,	1 հոգի արական	28տ. որից 4տար.տվյալ բուհ-ում ստաժ.	47 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	1-2-րդ կուրսում 2-ական ժամով	Չստուգվածներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր կա, բժշկական ընդհանուր զննություն չի անցկացվում					
ՀԱՐՑ 11	Քինք բոքսինգ-3, բռնցքամարտ-1					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Գլաձոր համալ. հետ լող, մրցումներ՝ շախմատ, սեղանի թենիս, ֆուտբոլ	Աշխարհի չեմպիոն քինք բոքսինգից				
ՀԱՐՑ 14	Կահավորված մարզադահլիճ: Օգտվ. ենք քինք բոքսինգի ֆեդեր. մարզադահլիճից	Մարզասարքերով, մարզագույքով ապահովված է մարզադահլիճը	Սանիտարահիգիենիկ պայմանները բավարար			
ՀԱՐՑ 15	ՈՉ					
ՀԱՐՑ 16	ՈՉ					
ՀԱՐՑ 17	Կազմակերպ. են Հայաստանի տեսարժան վայրերը	Հեծանիվով Երևան-Աբովյան				
ՀԱՐՑ 18	Պաշտպանութ. նախարար.հետ համագ. կազմակերպ. է ճամբարներ	2 շաբաթ տևողությամբ: Բուհից մասնակցել են 120 ուսանող				

04.12.2009թ

10				«Արտաքին տնտեսական կապերի» համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Ուսումնական մատյաններ, աշխատանքային ծրագրեր, թեմատիկ պլան, նորմատիվ պահա.	Որոշ փաստաթղթեր կարիք ունեն ճշտման				
ՀԱՐՑ 3	210 ուսանող	1-2-րդ կուրսերում 97 հոգի				

ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 70 %					
ՀԱՐՑ 5	1 ուսանող					
ՀԱՐՑ 6	Մեկ դասախոս բարձրագույն կրթութ.	1 հոգի իգական	27տ. որից 4տար.տվյալ բուհ-ում ստաժ.	48 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	1-2-րդ շաբաթական 4-ական ժամով	Չստուգվածներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ կա, բժշկական զննություն անցկացվում է տարին մեկ անգամ					
ՀԱՐՑ 11	Սուսերամարտ-1, կուլտուրիզմ-1					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Չեն մասնակցում					
ՀԱՐՑ 14	Մեկ դահլիճ: Քիչ քանակությամբ մարզագույք	Սանիտարահիգիենիկ պայմանները բավարար				
ՀԱՐՑ 15	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 16	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 17	Կազմակերպ. են արշավներ էքսկուրսիաներ	Հեծանիվով Երևան-Աբովյան				
ՀԱՐՑ 18	Ծրագրեր չկան					

04.12.2009թ

11				Երևանի «Ինտերլինգվա» լեզվագիտական համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Դասացուցակ, մատյաններ աշխատանքային պլան	Որոշ փաստաթղթեր կարիք ունեն թարմացման				
ՀԱՐՑ 3	420 ուսանող	Աշխատանքները կազմակերպվում են սեկցիոն սկզբունքներով				
ՀԱՐՑ 4	Աշխատանքները կազմակերպվում են սեկցիոն սկզբունքներով					
ՀԱՐՑ 5						

ՀԱՐՑ 6	Ավետիքյան Զաքար բարձրագույն կրթութ.	1 հոգի իգական	30 տ. ստաժ.	54 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	Սեկցիաներում գործում են շաբաթական 2-ական ժամով					
ՀԱՐՑ 8	Սեղանի թենիս,վ/բոլ, լող, ֆուտբոլ, շախմատ					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 11	Չկա					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Միջբուհական մրցումների սեղանի թենիսի, վ/բոլի, լողի, շախմատի					
ՀԱՐՑ 14	Վարձակալվում է պոլիտեխնիկի լողավազանը և խուլ-համրերի մարզադահլիճը					
ՀԱՐՑ 15	Տպագրվել է 2 աշխատանք					
ՀԱՐՑ 16	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 17	Չկա					
ՀԱՐՑ 18	Չկա					

03.12.2009թ

12				Երևանի գործնական հոգեբա-նության և սոցիոլոգիայի «Ուրարտու» համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Դասացուցակ, դասամատյաններ կան սակայն հստակ չեն, աշխատանքային ծրագիր չկա					
ՀԱՐՑ 3	160 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 55-60 %	1-2-րդ կուրսում 61 ուսանող	Առարկան ֆակուլտա-տիվ է, հաճախումներն			

			ըստ ցանկության			
ՀԱՐՑ 5	1 ուսանող - հաշմանդամ					
ՀԱՐՑ 6	Ավետիքյան Զաքար բարձրագույն կրթութ.	1 հոգի իգական	30 տ. ստաժ.	54 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	1-2 կուրսերում 2-ական ժամով	Չստուգված ուսանողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Չունեն					
ՀԱՐՑ 11	Չկա					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Մասնակցել են միջբուհական մրցումների սեղանի թենիսի, վ/բոլի					
ՀԱՐՑ 14	Բազաներ չունի: Վարձակալում են պոլիտեխնիկի լողավազանը և խուլերի մարզապալատը					
ՀԱՐՑ 15	3 աշխատանք					
ՀԱՐՑ 16	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 17	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 18	Չկա					

27.11.2009թ

13					/Մոսկվա/ «Չեռներեցույան միջազգային» ակադեմիա Երևանի մասնաճյուղը	
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է	ՌԴ ուսումնական պետական ծրագիրը				
ՀԱՐՑ 2	Կան դասացուցակ, մատյաններ, աշխատանքային ծրագիր, նորմատիվ պահանջներ	Բովանդակության և որակի առումով դիտողություններ չկան				
ՀԱՐՑ 3	252 ուսանող					

ՀԱՐՑ 4	Իրավաբ. ֆակ.՝ 85 %, տնտես. ֆակ.՝ 87 %					
ՀԱՐՑ 5	Չկան					
ՀԱՐՑ 6	1 դասախոս Ավագյան Ավետիք բարձ.կրթ, գիտական աստիճան, կոչում չունի	1 հոգի արական	30 տ. ստաժ.բուհ-ում	51 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	իրավաբ. ֆակ. 1-4-կուրսում շաբաթական 3 ժամ, տնտես. ֆակ.1-3 կուրսում շաբաթական 2 ժամ	Չստուգված ուսանողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր չունեն, բժշկական զննություն անցկացվում է թիվ 3 հիվանդանոցում տարեկան մեկ ամգամ					
ՀԱՐՑ 11	Ծանրամարտ՝ 2, բ/բոլ՝ 2, ֆուտբոլ՝ 1, եռամարտ՝ 1, քինք բոքսինգ՝ 2 կարատե՝ 2 և այլն					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Չեն մասնակցում					
ՀԱՐՑ 14	Բազա չունի վարձակալվում է պոլիտեխնիկի բազաները					
ՀԱՐՑ 15	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 16	Չի անցնում					
ՀԱՐՑ 17	Չի մասնակցում					
ՀԱՐՑ 18	«Օդային տագնապ» միջոց. անցկաց. է 2008 թ. մայիսի 5-ին՝ ըստ «ԵՓՎ» կենտրոն համայնքի բաժնի պետ՝ Ա. Սամվելյանի	Առկա է համապատասխան պլան				

26.11.2009թ

ՀԱՐՑ 1	Առկա է	ՌԴ ուսումնական պետական ծրագիրը				
ՀԱՐՑ 2	Կան դասամատյաններ, աշխատանքային ծրագիր, նորմատիվ պահանջներ	Բովանդակությունը բավարար, սակայն կարիք ունի թարմացման				
ՀԱՐՑ 3	450 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 65-70 %					
ՀԱՐՑ 5	10 ուսանող					
ՀԱՐՑ 6	1 դասախոս Սարոյան Գագիկ-սահստենտ բարձ.կրթ, վաստակավոր մարզիչ,	1 հոգի արական	տվյալ բուհ-ում 9 տարվա շաշխ. ստաժ	43 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	Շաբաթական 2 ժամ-1-2-րդ կուրսերում	Չստուգված ուսանողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Ծանրամարտ, բազկամարտ, ուժային եռամարտ					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Չկան: Բժշկական զննություն չի անցկացվում					
ՀԱՐՑ 11	Ծանրամարտ՝ 1, բազկամարտ՝ 10, ուժային եռամարտ՝ 10, կուլտուրիզմ՝ 3					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Մասնակցում են բուհական մրցումներին՝ եռամարտից, բազկամարտից, կուլտուրիզմից, Երևան քաղաքի առաջնությանը	Հանրապետ. առաջն. 1-ին տեղ՝ 7 մարզիկ, 2-րդ տեղ՝ 5 մարզիկ, 3-րդ տեղ՝ 6 մարզիկ				
ՀԱՐՑ 14	Բազա չունի, օգտվում է ճարտարագիտական ինստ. բազաներից					
ՀԱՐՑ 15	Դասախոսը գիտական աշխատանք կատարում է	Վերջին 3 տարում տպագրվել է 4 գիտական աշխատանք				
ՀԱՐՑ 16	Ոչ					
ՀԱՐՑ 17	Պարբերաբ. կազմակեր. է ուսանողների հանգիստը ամառային ճամբարներում	Կազմակերպվում են արշավներ դեպի Հատիս լեռը				
ՀԱՐՑ 18	Ծրագրեր չկան	Ուսանողների շրջանում որոշակի աշխատանք է կատարվում հայրենասիրական թեմաներով				

25.11.2009թ

15				Երևանի «Ազպատ-Վետերան» դատական փորձագիտության և հոգեբանության ինստիտուտ		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Տեղայնացված ծրագիրը կազմված է կա թեմատիկ պլան, դասացուցակ, մատյան, չափորաշիչները մշակման փուլում են	Բովանդակությունը և որակը բավարար				
ՀԱՐՑ 3	355 ուսանող 1-ին կուրսում 34					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 87-90 %					
ՀԱՐՑ 5	Չկա					
ՀԱՐՑ 6	1 դասախոս Նալբանդյան Հռիփսիմե բարձ. կրթ,	1 հոգի արական	12 տարվա աշխ. ստաժ տվյալ բուհում	40 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	Շաբաթական 4 ժամով 1-րդ կուրսերում	Չստուգված ուսանողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Բռնցքամարտ					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր կա: Բժշկական զննություն ուսումնասիրության տարիներին չի անցկացվում					
ՀԱՐՑ 11	Ֆուտբոլ՝ 3, Բ/բոլ՝ 1, թենիս՝ 3, բռնցքամարտ՝ 5, կարատե՝ 2, շախմատ՝ 1, եռամարտ՝ 1, մարմնամարզ.՝ 1					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Աշխարհի և եվրոպայի չեմպիոն կարատեից՝ 1, ՀՀ չեմպիոններ թենիսից՝ 1, ֆուտբոլից՝ 1, ուժային եռամարտից՝ 1, մարմնար.՝ 1					
ՀԱՐՑ 14	Ունի սեփական բազա, միաժամանակ վարձակալում է բռնցքամարտի մարզադահլիճ	Բազան ապահոված է մարզագույքով, սանիտարա-հիգիենիկ պայմանները լավն են				
ՀԱՐՑ 15	Ոչ					

ՀԱՐՑ 16	Ոչ					
ՀԱՐՑ 17	Մասնակ. են միջբուհական կրոսավազքի մրցումներին՝ բուհ-ը արժանացել է ՀՀ սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախ. շնորհակալագրի					
ՀԱՐՑ 18	Ինստ. առանձն. ելնելով ուսանողների զգալի մասը ներգրավված է ազգային անվտանգ. և ներքին գործերի համակարգում	Առանձին բուհական ծրագրեր չկան				

27.11.2009թ

16				Երևանի Գեղարվեստի պետական ակադեմիա		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Աշխատանքային ծրագիր, դասամատյան					
ՀԱՐՑ 3	795 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախումն 80-85 %					
ՀԱՐՑ 5	Չկա					
ՀԱՐՑ 6	2 դասախոս բարձ. կրթ, Ազիզյան Գ. Ն. ՀՀ ֆկ և սպորտի վաստակավոր գործիչ, կինը՝ դոցենտ	1 հոգի իգական 1 հոգի արական	44 և 3 տարվա աշխ. ստաժ	40 և 62 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	Շաբաթական 4 ժամով 1 և 2-րդ կուրսերում	Չստուգված ուսանողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Գործում է շախմատի խումբ					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ կա: Բժշկ. զննություն կատարվում է տարվա ընթացքում մեկ անգամ					
ՀԱՐՑ 11	վ/բոլ-7, բ/բոլ-10, շախմատ-8, ուժային եռամարտ-3, բազկամարտ-5					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					

ՀԱՐՑ 13	Մասնակ. են միջբուհական մրցում.՝վ/բոլից, բ/բոլից, շախմատից, ուժային եռամարտից և բազկամարտից					
ՀԱՐՑ 14	Նյութատեխն. բազա չունի, աշխատանք-ները տարվում են ՖԿՀՊ-ի բազաներում					
ՀԱՐՑ 15	Կատարվում են 2 աշխատանք վերջին 3 տարում					
ՀԱՐՑ 16	Չեն անցնում					
ՀԱՐՑ 17	Զանգվածային աշխատանքներ չկան	Առողջ ապրելակերպի առումով քարոզչական աշխատանքներ տարվում են				
ՀԱՐՑ 18	Բուհում անցկացվում է արտակարգ իրավիճակների և քաղպաշտպանության պետական ծրագրի հիման վրա					

25.11.2009թ

17				Երևանի Կոմիտասի անվան պետական կոնսերվատորիա		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է					
ՀԱՐՑ 2	Գրանցում են միայն մատյաններ, ուրիշ փաստաթղթեր չկան					
ՀԱՐՑ 3	1160 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Գործում են միայն լողի խումբ գրանցված են 30 ուսանող,որոնցից պարապ. հաճախումն են 11-12 ուսանող					
ՀԱՐՑ 5	Չկա					
ՀԱՐՑ 6	2 դասախոս բարձ.կրթ,	2 հոգի արական	20-կոնս. և 41, որից-32-ը կոնս. տար. աշխ. ստաժ	63 և 73 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7	Շաբաթական մեկ անգամ 2 ժամով	Չստուգված ուսանողներ չկան				
ՀԱՐՑ 8	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					

ՀԱՐՑ 10	Բժիշկ և բուժքույր բուհ-ում կա: Բժշկական զննությունն չի անցկացվում					
ՀԱՐՑ 11	Չկա					
ՀԱՐՑ 12	Չկա					
ՀԱՐՑ 13	Մասնակ. են միջբուհական մրցում. ֆուտբոլ, կրոսավազք					
ՀԱՐՑ 14	Նյութատեխնիկ. բազա չունի,վարձակալում է երիտասարդական պալատի լողավազան					
ՀԱՐՑ 15	Չի կատարվում					
ՀԱՐՑ 16	Չեն անցնում					
ՀԱՐՑ 17	Մեկ միջոցառում-օլիմպիական օրվան նվիրված վազքարշավին					
ՀԱՐՑ 18	Չկան					

27.11.2009թ

18				Երևանի Ճարտարապետության և շինարարության պետական համալսարան		
Մ Ա Ն Ր Ա Մ Ա Ս Ն						
ՀԱՐՑ 1	Առկա է	Համապատասխ. է պետական ծրագրի ստանդարտներին				
ՀԱՐՑ 2	Ուսանողների հաճախումների մատյաններ, մարզաձևերի մատյաններ, նիստերի արձանագր. քաղվածքներ					
ՀԱՐՑ 3	1955 ուսանող					
ՀԱՐՑ 4	Հաճախում են 1566 ուսանող	Խմբակներին հաճախում են 389 ուսանող				
ՀԱՐՑ 5	Ստույգ քանակը հայտնի չէ					
ՀԱՐՑ 6	9 դասախոս բարձ.կրթ,	9 հոգի արական	8 ամսից -34 տարվա աշխ. ստաժ	28-ից և 63 տարեկան		
ՀԱՐՑ 7						

ՀԱՐՑ 8	Մասայական լող, շախմատ, ֆուտբոլ, բ/բոլ	Համալս. ֆուտբոլի ուսանողական լիգայի հիմնադիրներից է	Դասավանդում են նշանավոր մարզիչներ	2008-2009 թթ. առաջն. ֆուտբոլի հաղթող		
ՀԱՐՑ 9	Չեն գործում					
ՀԱՐՑ 10	Ֆիզ. դաստիր. դասաժամերին անցկաց. առաջին բուժոգնության պարապունքներ: Ձննությունը կատարվում է տարվա սկզբին	Համալսարանում գործում է բուժ. կետ				
ՀԱՐՑ 11	Լող-120, շախմատ-96, ֆուտբոլ-76, բ/բոլ-97					
ՀԱՐՑ 12	Ֆուտբոլի և սիրողական շախմատի մարզական ակումբ					
ՀԱՐՑ 13	Ակտիվ մասնակ. են բուհ-ական և մարզական մրջոցառումներին					
ՀԱՐՑ 14	Ապահովվ.է մարզադահլիճով, մարզասարքերով, վերան. 2 հանդերձարանով՝ 4 լոգախցիկով	Նախատես. է ստեղծել Նորքի 4-րդ զանգվածի մասնաճյուղում հատուկ բազա				
ՀԱՐՑ 15	Բարձր պրոֆեսիոնալ մարզիկներ զբաղվում են սպորտի զարգացման պրոբլեմներով	շախմատի մարզիչ, հանրապետ. լավագույն մանկավարժ՝ Ռոմիկ Հովնանյանը ունի 50 գիտական աշխատանքներ				
ՀԱՐՑ 16	Ա.Ա.Ֆ՝ Իսպանիա 2008 թ. մասսայական ֆուտբոլի զարգացմանը նվիրված սեմինար					
ՀԱՐՑ 17	Մշտական մասնակցություն զանգվածային մարզարշավներին, վազքին, տուրիստա-կան արշավներին					
ՀԱՐՑ 18	Ընդգրկված են ուսումնական ծրագրի մեջ					

Հավելված 4.

ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՆ ԿԱՅՔ-ԷՋԵՐԸ

OFFICIAL WEBSITE OF UNIVERSITIES

1. **ՀԱԱՀ (Armenian National Agrarian University)**

1.1. Գլխավոր

- ՀԱԱՀ
- Ուսումնական գործընթաց
- Փաստաթղթեր
- Միջազգային կապեր
- Կրթական կենտրոններ
- Ուսանողական կյանք
- Ստորաբաժանումներ
- Մասնաճյուղեր
- Սպորտ և մշակույթ
- Մամուլի կենտրոն

1.2. ՀԱԱՀ սպորտի բաժին

ՀԱԱՀ-ում սպորտային միջոցառումների կազմակերպման ու ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն հարցերը համակարգում է սպորտի բաժինը:

Իր գործունեության ընթացքում բաժնի մարզիչները պատրաստել են բազմաթիվ բարձրակարգ մարզիկներ, ովքեր, մասնակցելով տարբեր առաջնությունների, բարձր են պահել ոչ միայն համալսարանի, այլ նաև հանրապետության պատիվը: Այսօր գործում են աթլետիկայի (մարզիչներ Գ. Հովհաննիսյան, Հ. Սարգսյան, Հ. Կիրակոսյան), բասկետբոլի (Ռ. Պետրոսյան, Ա. Բեգլարյան), վոլեյբոլի (Պ.Պետրոսյան), սեղանի թենիսի (Ս. Վիրաբյան), շախմատի (Ռ. Չատինյան), լողի (Վ. Ասլանյան), մինի ֆուտբոլի (Ա. Ակոպով), պաուելիֆթինգի, ծանրամարտի, բազկամարտի, ուժային եռամարտի, կուլտուրիզմի (Ս. Պողոսյան) սեկցիոն խմբակները, որտեղ բարձրագույն վարպետության դասեր են ստանում մեր ուսանող – ուսանողուհի մարզիկները:.....

1.3. –սպորտ – 1

Հայկական գյուղատնտեսական ինստիտուտի ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնը կազմակերպվել է 1947 թվին, այն ղեկավարել է Պ. Տ. Դոլյանը, իսկ Անասնաբուծական-անասնաբուժական ինստիտուտի ֆիզկուլտուրայի ամբիոնի առաջին վարիչը եղել է Շ. Գ. Ներսիսյանը: Այնուհետև ամբիոնը

ղեկավարել է դոցենտ Ա. Ջանոյանը: Հայկական գյուղատնտեսական ակադեմիայի կազմավորման օրվանից ամբիոնի վարիչ է աշխատել պրոֆեսոր Ռ. Ն. Ազարյանը,.....

1.4. Առողջ ապրելակերպ - 0

2. <u>ՀՊՄՀ (Armenian State Pedagogical University)</u>

2.1. Գլխավոր

2.2. Սպորտ – Շախմատի և սպորտի ամբիոն

1920-1922 թվականներին Հայաստանի կոմունիստական կուսակցության անմիջական ղեկավարությամբ «Ֆիզիկական դաստիարակության և կրթության դրվածքը» առարկան դարձավ պարտադիր, որը նպաստեց բնակչության, մասնավորապես՝ երիտասարդության ֆիզիկական, ռազմական դաստիարակության զարգացման և բարելավման գործին:....

2.3. Որոնում

«առողջ ապրելակերպ» տվյալով գտնվել է 21 արդյունք.

Օր.՝ Ֆիզիկական դաստիարակությունը նոր հարթության վրա

08.11.2013

Շարային վարժություններ, նախավարժանքներ, քայլք. թվում է՝ ավանդական ֆիզիկական դաստիարակությունից ոչ մի շեղում, սակայն՝ միայն առաջին հայացքից:

3. <u>ՀՊՏՀ (Armenian State University of Economics)</u>

3.1. Գլխավոր – չկա

3.2. ԱՅԼ ԱՄԲԻՈՆՆԵՐ

Ֆիզիկական դաստիարակության, արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոն

3.3. Ֆիզդաստիարակության, արտակարգ իրավիճակների և քաղպաշտպանության ամբիոնը կազմավորվել է 2012 թ. հոկտեմբերին՝ Ֆիզդաստիարակության, Առաջին բուժօգնության և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոնների միավորման արդյունքում:

Ամբիոնի վարիչի ժամանակավոր պաշտոնակատար է նշանակվել մանկ.գ.թ., դոցենտ Հովհաննես Հրահատի Գաբրիելյանը:.....

3.4. սպորտ....

Найдено результатов: примерно 1 270 (за 0,32 сек.)

<u>TNTESAGET **sport**-health resort, Life in ASUE | ASUE.am</u>

ASUE “Tntesaget” **sport**-health resort is situated on the picturesque shore of Bldan river in Dilijan. It was founded as a **sport**-health camp, but it got**sport** resort...

Solemn opening ceremony of “Student autumn 2015” **sports** cultural...
Nov 24, 2015...Today, a solemn opening ceremony of “Student Autumn 2015” **sport** cultural festival was held in ASUE gym, which was attended by ASUE...
girls' basketball tournament of students' 14th republican **sport** games...
As we have already informed boys' basketball tournament of Students' 14th Republican **Sport** Games started at the gym of Yerevan State University on March 12...
Աննախադեպ է **սպորտի** և մշակույթի դերը մարդկության...
Աննախադեպ է **սպորտի** և մշակույթի դերը մարդկության պատմության մեջ. տեղի ունեցավ «Ուսանողական աշուն-2015»-ի հանդիսավոր
3.5. Առողջ ապրելակերպ - Найдено результатов: примерно 44 (за 0,21 сек.)
Ուսանողները՝ **առողջ ապրելակերպի** ջատագովներ. ֆլեշմոբ ՀՊՏՀ ...
Ուսանողները՝ **առողջ ապրելակերպի** ջատագովներ. ֆլեշմոբ ՀՊՏՀ-ում. 27 Փետրուար 2014. Մեզանից յուրաքանչյուրն, անկասկած գիտի, որ ծխելը...
Ծխելն անդառնալի վնաս է հասցնում. ուսանողները՝ հանուն...
Ծխելն անդառնալի վնաս է հասցնում. ուսանողները՝ հանուն **առողջ ապրելակերպի**. 29 Մայիս 2012. ՀՊՏՀ մարքեթինգի և բիզնեսի կազմակերպման

4. National Polytechnic University of Armenia

4.1 Գլխավոր էջ – 0
4.2. Կայքի քարտեզ

- ՄԵԴԻԱ ԿԵՆՏՐՈՆ
- Հարցեր Ռեկտորին
- Կապ
- Ուսանողական Գիտական Ընկերություն
- Մշակույթ, Հասարակական Կյանք
- Սպորտ և Հանգիստ
- Ակումբներ

4.3. Սպորտ և Հանգիստ – 0

5. ԵՊՀ (Yerevan State University)

5.1. Կառուցվածք

- Ռեկտոր
- Գիտական խորհուրդ
- Ռեկտորատ
- Գիտական քարտուղար
- Ուսումնական աշխատանքների գծով պրոռեկտոր

- Ուսումնամեթոդական վարչություն
- Հետբուհական լրացուցիչ կրթության վարչություն
- Մինչհամալսարանական կրթության վարչություն
- Որակի ապահովման կենտրոն
- Համահամալսարանական ամբիոններ
- .....

5.2. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոն

ԵՊՀ-ի հիմնադրման առաջին իսկ տարիներից, գիտության եւ ուսուցման գործի կազմակերպմանը զուգընթաց, կարեւորվել է նաեւ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրը: Կարևոր խնդրիներից մեկն ուսանողների մոտ բուն ֆիզիկական կուլտուրայի պահանջների ձևավորման և հետաքրքրությունների սերմանումն է իրենց սեփական առողջության նկատմամբ:.....

5.3. ՈՐՈՆՈՒՄ՝ ՍՊՈՐՏ

SPORTS CLIMBING CLUB AT YSU

www.ysu.am/news/en/YSU-**Sports**-Climbing-Club

Sep 7, 2015... **Sports** climbing will develop at YSU as a result of the cooperation between the two above mentioned structures in Armenia and Iran. A special...

SPORTS TERMS IN AMERICAN JUDICIAL APPELLATE OPINIONS

publications.ysu.am/wp-content/.../Sahakyan-L..pdf

Формат файла: PDF/Adobe Acrobat

Sports metaphor-terms are used in law journal article titles and published state and...

sports metaphor-terms, bouncing around legal arenas in legal instruments,...

MOUNTAINEERING IS BOTH SPORTS AND LIFESTYLE

www.ysu.am/.../Mountaineering-is-not-only-a-**sport**-but-a-lifestyle

May 8, 2015... “It should be noted that mountaineering is not only a **sport** but a lifestyle. Today it is quite popular in Armenia young people are interested in this...

5.4. Որոնում՝ առողջ ապրելակերպ

Найдено результатов: примерно 1 390

Ներկայացվեց առողջ ապրելակերպը՝ ըստ կենսաբանական ռիթմերի

ysu.am/sss/hy/1447946242

19 Նոյեմբեր 2015... Նոյեմբերի 13-ին Կենսաբանության ֆակուլտետում տեղի ունեցավ «Մարդու կենսաբանական ռիթմերը» խորագրով սեմինար-քննարկումը:...

065-Մանկավարժություն-Քննարկվող աշխատանքներ | ԵՊՀ...

councils.ysu.am/?p=1318

Անուշ Տոլիկի Մայիլյան «**Առողջ ապրելակերպի** մշակույթի ձևավորման հիմնախնդիրը մեծահասակների կրթության համակարգում»,...

Մեկնարկել են 16-րդ ուսանողական մարզական խաղերը

ysu.am/newspaper/hy/1428566961

5.5. Կրթություն

Կրթությունը ԵՊՀ-ում

ՉԿԱ – ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտ, առողջ ապրելակերպ

6. ՀՌՀ (Российско-Армянский (Славянский) университет)

На 1-ой стр. Иконка: СПОРТ

6.1. Спорт в РАУ

КАФЕДРА ФИЗВОСПИТАНИЯ И ЗОЖ». СПОРТКОМПЛЕКС. СПОРТ В РАУ. СЕКЦИИ. КОНТАКТЫ

6.1.1. Кафедра физкультуры РАУ была создана в 2001 г. В 2004 г. кафедра физкультуры была переименована в кафедру физвоспитания и здорового образа жизни, которая ведет не только учебные дисциплины по физическому воспитанию, но и такие жизненно важные предметы, как валеология, неотложная помощь и безопасность жизнедеятельности. Кафедра физвоспитания постоянно принимает участие в конференциях Евразийской ассоциации университетов……

6.1.2. В РАУ действуют следующие секции:

Мини-футбол; Баскетбол; Волейбол; Аеробика; Шахматы; Тренажеры; Настольный теннис.

6.1.3. СПОРТ В РАУ

В Российско-Армянском (Славянском) университете любят спорт и хорошо понимают значение физической культуры. Хорошей традицией стало ежегодное награждение победителей и призёров межфакультетской спартакиады РАУ в рамках ежегодного празднования Дня университета. Спартакиада проводится в рамках отборочных соревнований по 6 видам спорта: мини-футболу, волейболу, лёгкой атлетике, армреслингу, шахматам, настольному теннису……И.т.д…….

6.2. ЗОЖ…поиск

Найдено результатов: примерно 157 (за 0,27 сек.)

Выпуск 7. Здоровый образ жизни, 07.01.07. Газета.RAU

rau.am/gazeta_old/?v=29&r=209

7 янв 2007…**Здоровый образ жизни**. Начну я сегодняшний наш разговор со слов о дружбе. Это очень важно для всех нас. Ещё Сенека в первом веке…

Выпуск 6. Здоровый образ жизни, 07.12.06. Газета.RAU

rau.am/gazeta_old/?v=25&r=169

7 дек 2006… О нравственном здоровье … на университетском стенде «**Здоровый образ жизни**»: «Надо быть ясным умственно, чистым нравственно…

Физическая культура и здоровый образ жизни

6.3. Поиск : спорт

Найдено результатов: примерно 851 (за 0,29 сек.)

Спорт в РАУ. Спорт в РАУ.

https://www.rau.am/**sport**/index.php?bid=3

В Российско-Армянском (Славянском) университете любят **спорт** и хорошо понимают значение физической культуры. Хорошей традицией стало...

Спорт в РАУ.

https://www.rau.am/**sport**/

ГОУ ВПО Российско-Армянский (Славянский) университет. 0051, РА, Ереван, ул. О. Эмина 123. Армения Схема проезда. E-mail: **sport**@rau.am.

Спорт в РАУ. О спорткомплексе.

Международные примеры. Случайный выбор.... ВУЗ-ы России

http://www.rudn.ru/

1. **РУДН. главная**

- Все новости
- Новости от подразделений
- Научный календарь
- Культурная жизнь
- Визиты и встречи
- Спортивные события
- Книжные новинки
- Поздравления

1.1 Следующие 20

a) ФОК РУДН, кафедра физического воспитания и спорта 16.12.2015 (Дата события: 15.12.2015)
b) Спортивные события
c) **28 МССИ**
d) 15 декабря 2015 года в рамках XXVIII Московских студенческих спортивных игр мужская сборная РУДН по волейболу в гостях выиграла у сборной команды РАНх и ГС со счетом 3:0.....20.

Приказ Ректора РУДН № 432 от 24 июня 2014г. "О порядке допуска студентов к занятиям по учкбной дисциплине "физическая культура""

1.2 Кафедра физического воспитания и спорта

История……

Положение о Кафедре РУДН

С 2003 г. на кафедре открыта аспирантура по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» и специальности 14.00.51 – «Восстановительная медицина, лечебная физкультура, спортивная медицина, курортология и физиотерапия». Научные руководители: Шулятьев В.М., д.п.н., профессор.

- число аспирантов - 2

Кафедра является общеуниверситетской - количество обучающихся на кафедре - 7821 чел.

Публичная оферта (договор) на оказание консультационных услуг Кафедрой физического воспитания ФОК

2. Университеты Польши. Выбирайте институты за ...

2.1. Университет Леона Козьминского

http://www.kozminski.edu.pl/en/

2.2. Академия Леона Козминского является лучшей бизнес-школой в центральной и Восточной Европе. Университет получил ряд национальных и международных аккредитаций, а также лидирующие позиции в глобальных образовательных рейтингах, что указывает на высокое качество учебных программ и услуг Университета……

!!! Спорт является важной частью жизни студентов. Студенты Университета Козминского успешно участвуют в многочисленных спортивных соревнованиях. Академическая ассоциация спорта предлагает для студентов все необходимое для полноценного физического развития, организовывает разные спортивные мероприятия и лагеря. Университет владеет несколькими спортивными комплексами, которые включают: одно игровое поле и два спортивных зала. Кроме того, Университет орендует бассейн, сауну, баскетбольную и воллейбольную площадки. В Университете можно профессионально заниматься такими видами спорта как футбол, баскетбол, воллейбол, плавание, теннис, настольный теннис, айкидо, дзюдо, парусный спорт, аэробика, горные лыжи, гольф и дайвинг.

2.3. Search Results

Search string **sport**

Found: **124 results.**

Հավելված 5.

ՀԱՅ-ՌՈՒՍԱԿԱՆ (ՍԼԱՎՈՆԱԿԱՆ) ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոն

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ»

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ (համառոտագրված)

Կազմողներ՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ՝ դոցենտ, մանկ.գ.թ, Գրիգորյան Ա. Լ.
ամբիոնի դոցենտ, մանկ.գ.թ, Հակոբյան Ս. Ս.

ԵՐԵՎԱՆ 2012

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ[255]

ՀՌՀ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչների նպատակն է հանրակրթության պետական կրթակարգով հաստատված 4-ամյա բարձրագույն կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող բուհի առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզկուլտուրային կրթության միատեսակ արդյունքներ՝ առողջ, ներդաշնակ, համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելը:

ՀՌՀ-ում ֆիզիկական դաստիարակության կարևորումը պայմանավորված է վերջինիս առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածության ձեռքբերմանը, օրգանիզմի կոփմանը, առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն, ֆիզիկական և ներդաշնակ անձի կատարելագործմանը:

---

[255] Ծրագրի բովանդակության որոշ բաժիններ համառոտագրված են

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

առարկայի ծրագիր

ԲՈՒՀ

ՀՌՀ-ի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիրը մշակվել է առարկայական չափորոշիչներին համապատասխան: Ըստ կուրսերի՝ ուսումնական նյութը պլանավորված է այնպես, որ ուսանողները ուսումնառության ընթացքում ձեռք բերեն չափորոշչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Ըստ «Ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի բժշկական խմբերը» մեթոդական հանձնարարականների՝ բուհի բոլոր ուսանողները ուսումնական տարվա սկզբին պետք է ենթարկվեն բժշկական ստուգման և դրա արդյունքով բաժանվեն հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի: Ուսանողների բժշկական քննություններն անց են կացվում ուսանողական պոլիկլինիկայի բժիշկների կողմից: Հիմնական և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված ուսանողների համար, որոնց քանակը խմբում պետք է լինի 18-20 հոգի, պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և ցանկալի է ընդգրկումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային միջոցառումներին ու սեկցիոն պարապմունքներին:

Հատուկ խմբերում ընդգրկված ուսանողների հետ պարապմունքները անց են կացնում հատուկ պատրաստականություն ունեցող բուժաշխատողները, ինչպես նաև կինեզիոլոգները՝ հատուկ ծրագրով: Խմբերում ուսանողների քանակը պետք է լինի 12 հոգի: Ուսանողներին բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքներով:

ԲՈՒՀ-ում դասը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հիմնական ձևն է: Որպես կանոն՝ ուսանողները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին պետք է մասնակցեն մարզահագուստով և մարզակոշիկներով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և մարզահրապարակներում պետք է խստորեն պահպանել սանիտարահիգիենիկ սահմանված պահանջները և անվտանգության կանոնները: Մարզադահլիճներում օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր քան 14 աստիճան ըստ Ցելսիուսի:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը ուսումնասիրելու, ինչպես նաև ուսանողների շարժողական հնարավորությունների զարգացման դինամիկան գնահատելու և հսկելու նպատակով I-III կուրսերում ուսումնական տարվա սկզբին (սեպտեմբեր) և վերջում (մայիս) անցկացվում է ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ստուգում հետևյալ վարժություններից՝ վազք՝ 30 մ. բարձր մեկնարկից, վազք՝ 6 րոպե տևողությամբ, հեռացատկ՝ տեղից, ձգումներ՝ կախ դրությունից (տղաներ) և կախ պառկած դրությունից (աղջիկներ):

ՀՌՀ-ում ֆիզիկական կուլտուրայից գնահատումը ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոցն է, որի նպատակն է ուսանողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների տիրապետման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը: Գնահատման միջոցով պարզվում է ուսանողների կողմից առարկայական չափորոշիչների և ծրագրերի պահանջների կատարման ընթացքը և արդյունքները:

Առաջին անգամ ծրագրում 6 ժամ հատկացված է գիտելիքների հիմունքներին, որը նպատակահարմար է պլանավորել ձմռան ամիսներին, բացի այդ՝ ամբողջ տարվա ընթացքում յուրաքանչյուր դասին այդ նպատակի համար հատկացվում է 5 րոպե:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը ընդգրկում է շարային, ընդհանուր զարգացնող, կեցվածքի ձևավորման, պարային, մագլցման, ակրոբատիկական, հավասարակշռության, հենացատկերի, կախերի և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:

Ուսումնական նյութում դրսևորվում է նաև տարբերակված մոտեցում աղջիկներին և տղաներին:

Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը ընդգրկում է քայլք, կարճ, միջին և երկար տարածության վազք, հեռացատկ, բարձրացատկ, նետումներ: Այդ վարժությունների կիրառման միջոցով ուսանողները տիրապետում են նշված շարժողական գործողությունների տեխնիկան: Հաշվի առնելով վազքերի, ցատկերի և նետումների ուսումնական նյութի մատչելիությունը՝ անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել և ուսանողների մեջ ձևավորել աթլետիկական վարժությունները ինքնուրույն օգտագործելու կարողության հմտություն:

Մարզախաղերը հանդիսանում են ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցները: Ծրագրում առաջադրվում են բասկետբոլ, վոլեյբոլ և ֆուտբոլ մարզախաղերը: Խաղային մարզաձևերում ավելի համալիր են լուծվում շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Բացի այդ՝ մարզախաղերի ուսումնական նյութը բազմակողմանի ազդեցություն է ունենում ուսանողների հոգեկան գործընթացի (ընկալում, ուշադրություն, հիշողություն, երևակայություն, մտածողություն) զարգացման վրա:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութը բաժանվում է երկու մասի. ***բազային և ընտրովի***:

Բազային ուսումնական նյութը (գիտելիքների հիմունքներ, մարզախաղեր՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, աթլետիկական վարժություններ, մարմնամարզական վարժություններ) պարտադիր անցնում են I–III կուրսերում:

Ընտրովի ուսումնական նյութի (լող, գեղարվեստական մարմնամարզություն, ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս, տուրիստական պատրաստություն) յուրացումը պայմանավորված է բնակլիմայական պայմաններով, բուհի հնարավորություններով (մարզահրապարակի, մարզասրահի, մարզագույքի

կահավորանքի և այլնի առկայություն), բուհում ստեղծված ավանդույթներով, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի նկատառումներով, ուսանողների նախասիրություններով:

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲԱՇԽՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԺԱՄԱՑԱՆՑ

N	Ծրագրի բաժինները	ԿՈՒՐՍԵՐ		
		I	II	III
1.	Գիտելիքների հիմունքներ՝ ֆիզկուլտուրա և վալեոլոգիա	16	16	16
2.	Մարմնամարզական վարժ-ր	6	6	6
3.	Աթլետիկական վարժ-ր	8	8	8
4.	Մարզախաղեր (ֆ/բ, բ/բ, վ/բ)	34	34	34
5.	Շարժողական ընդունակություններ	*Դասերի ընթացքում*		
6.	Ընտրովի ուսումնական նյութ (լող, գեղարվեստական մարմնամարզություն, ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս, տուրիստական պատրաստություն, ազգային խաղեր)	8	8	8
	Ընդամենը	72	72	72

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջագիտության (վալեոլոգիա) տեսական գիտելիքների հաղորդում պատմելու, զրույցի միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, հրահանգներ, վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ուսումնական ֆիլմերի, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբակային, անհատական, ճակատային, հոսքային, հերթափոխային, շրջանաձև մարզման եղանակներով, ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում:

ԱՌԱՋԻՆ ԿՈՒՐՍ (մեկ սեմեստրը-72 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Ուանողի աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը, քնի կազմակերպումը, սննդակարգը: Առողջության կուլտուրայի ձևավորումը: Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Դիմացկունության մշակմանը նպաստող

վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները: Ֆիզիկական վարժությունների չափաբաժինների առողջարարական և կիրառական նշանակությունը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական, դաստիարակչական նշանակության, աշխատանքային գործունեության, հանգստի ռեժիմի, քնի կազմակերպման, սննդակարգի մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել ինքնավերահսկողության և ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել առողջության ամրապնդման և պահպանման վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել առավոտյան հիգիենիկ վարժությունների կառուցման սկզբունքների մասին:

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ակրոբատիկական վարժություններ: Հենացատկեր՝ ցատկ մարմնամարզական այծի վրայով:

Թեմա 3. Աթլետիկական վարժություններ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը:

- Ամրապնդել կարճ, միջին փոխանցավազքի, հեռացատկի և բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:
- Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ցատկունակության և արագաուժային ընդունակությունները:

Թեմա 4. Մարզախաղեր (34 ժամ)[256]

Թեմայի բովանդակությունը:

4.1.Բասկետբոլ (11 ժամ)

4.2.Վոլեյբոլ (11 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:
- Սովորեցնել խաղալ վոլեյբոլ հիմնական կանոններով:
- Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:

[256] ***Թեմայի բովանդակությունը որոշ տեղերում (ֆիզ.վարժ.) կրճատված է***

- Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:
- Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

4.3.Ֆուտբոլ (12 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել ֆուտբոլի գնդակով հարվածներ կատարելու, վարման, փոխանցման, կասեցման տեխնիկան և հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:
- Սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլի հիմնական կանոններով:
- Նպաստել շարժողական կարողությունների զարգացմանը:
- Մշակել կոորդինացիան,շարժումների ճշգրտությունը, ցատկունակությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը:
- Նպաստել համագործակցության, նախաձեռնության, ինքնուրույնության, ինքնատիրապետման, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողությունների ամրապնդմանը:
- Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք դիմացինի, խաղընկերոջ և մրցավարի նկատմամբ:
- Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

ԵՐԿՐՈՐԴ ԿՈՒՐՍ (մեկ սեմեստրը-72 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Ուսանողների շարժողական ակտիվության կազմակերպումը, սանիտարական, հիգիենիկ, կոփվելու կանոնների կատարում, վնասակար սովորությունների կանխարգելումը: Ֆիզիկական վարժությունների կատարումը՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց: Գերհոգնածություն. դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման, իսկ աղջիկներին ապագա գործունեության և մոր օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ շարժողական ակտիվության կազմակերպման, սանիտարական, հիգիենիկ, կոփվելու կանոնների կատարուման, վնասակար սովորությունների կանխարգելման մասին:
- Տեղեկություն տալ ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության բարձրացման գործում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման մասին:

- Ծանոթացնել գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին:
- Պատրաստել պատանիներին և երիտասարդներին զինվորական ծառայության, իսկ աղջիկներին նախապատրաստման գործընթացում տալ ֆիզիկական վարժությունների կիրառման վարաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ, կարողություններ:

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Շարային վարժություններ, նդհանուր զարգացնող վարժություններ, ակրոբատիկա, ռիթմիկ: Ուժային վարժություններ: Վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել շարափոխումների և ձևավոր քայլքերի տարատեսակները:
- Ձևավորել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրների կարողություն:
- Ձևավորել կախերի, հենումների, ռիթմիկ – մարմնամարզական վարժությունների յուրացված վարժությունների տարրերի համակցումներ:
- Ուսուցանել մարզասարքերի վրա վարժությունների կատարման տեխնիկան:
- շարժման ընթացքում դարձումների տարատեսակները:
- Մշակել ճկունության, ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:
- Դաստիարակել կազմակերպվածություն և ձևավորել շարժողական գործողությունների ինքնուրույն կատարման, ինքնահսկման և ինքնագնահատման հմտություններ:

Թեմա 3. Աթլետիկական վարժություններ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: վազք, ցատկեր, նետումներ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել կարճ և միջին փոխանցավազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:
- Տեղեկություն տալ ″Ֆոսբյուրի ֆլոպ″ եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի մասին:
- Ձևավորել փոքր, լցրած գնդակների և նռնակի նետման հմտություններ:
- Ծանոթացնել աթլետիկական վարժությունների ստուգողական պահանջներին:
- Ձևավորել անձնական ֆիզիկական պատրաստվածության որոշման և գնահատման կարողություններ:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ, ճկունություն, ցատկունակություն:

- Դաստիարակել կամք, համարձակություն, համագործակցություն:

Թեմա 4. Մարզախաղեր (34 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը:

4.1 Բասկետբոլ (11 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել գնդակի վարման տարատեսակների տեխնիկան
- Կատարելագործել օղակի մեջ գնդակի նետման տեխնիկան
- Ձևավորել գնդակի ընդունման և փոխանցման հմտություններ
- Ուսուցանել հարձակողական պաշտպանության անհատական և թիմային տակտիկական գործողություններ
- Ձևավորել թիմային գործողությունների կատարման կարողություն
- Ձևավորել խաղի ընթացքում տեխնիկական և տակտիկական ուսուցանված շարժողական գործողությունների կիրառման կարողություն
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների ճշգրտություն
- Դաստիարակել պատասխանատվություն, փոխօգնություն, համագործակցություն

4.2.Վոլեյբոլ (11 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա և խաղի տիրապետում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- Ձևավորել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հետմղման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի հմտություններ:
- Ուսուցանել անհատական և թիմային շրջափակման տեխնիկան և տակտիկան:
- Ձևավորել խաղի ընթացքում անհատական և թիմային հարձակողական, ինչպես նաև պաշտպանողական գործողությունների կատարման կարողություն:
- Մշակել արագաշարժություն, ցատկունակություն, դիպուկություն
- Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, հարգանք մրցակցի, հանդիսատեսի և մրցավարի նկատմամբ

4.3.Ֆուտբոլ (12 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևովորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- Կատարելագործել ֆուտբոլի գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:

- Ձևավորել թիմային և անհատական տակտիկական գործողություններ կատարելու կարողություններ:
- Ուսուցանել դեպի դարպասը տարբեր արագությամբ և ուղղությամբ հարվածած գնդակի որսման, հետմղման տեխնիկան:
- Ամրապնդել խաղի ընթացքում տեխնիկական տարրերի և տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողությունը:
- Տեղեկություն տալ ֆուտբոլի խաղի ստուգողական պահանջների մասին:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն, կոորդինացիա:
- Ձևավորել համագործակցության, փոխօգնության, մրցակցի գործողությունները կռահելու կարողություններ:

ԵՐՐՈՐԴ ԿՈՒՐՍ (մեկ սեմեստրը-72 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Ուսանեղների միջանձնային շփումների մշակույթը, օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական կարգավորումը, սեռական վարքի կուլտուրան: Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում: Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների, առանձին մարզումների բեռնվածությունը և դրա հսկումը երակազարկերի հաճախականության միջոցով: Ապրելակերպի ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա: Օլիմպիական գաղափարախոսությունը՝ որպես համամարդկային արժեք: Ֆիզիկական կաուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգների, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների, մարզական լրագրողների հասարակական դերը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսանողներին գիտելիքներ տալ միջանձնային շփումների մշակույթի, օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական կարգավորման, սեռական վարքի կուլտուրայի, ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:
- Խորացնել գիտելիքները ֆիզկուլտուրային պարապմունքներում և սպորտային մարզումներում տրվող բեռնվածություն մասին
- Բնութագրել և հիմնավորել մարդու առողջական վիճակի պայմանավորվածությունը ապրելակերպով
- Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ
- Ծանոթացնել ֆիզիկական կաուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագիտություններին:

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (6 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել շարափոխումների, ձևավոր քայլքերի, երթային քայլի կարողությունները:
- Ձևավորել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի, հենումների ակրոբատիկական վարժությունների կատարման հմտությունները:
- Ամրապնդել ռիթմիկ – մարմնամարզական վարժությունների համալիրների կատարման կարողություններ:
- Ուսուցանել մարզասարքերի վրա վարժությունների կատարման տեխնիկան:
- Մշակել ճկունության, ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:
- Ձևավորել կարգապահության, կազմակերպվածության ինքնատիրապետման, փոխօգնության հմտություններ:

Թեմա 3. Աթլետիկական վարժություններ (8 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ աթլետիկական վարժությունների ստուգողական պահանջների մասին:
- Ամրապնդել կարճ և միջին փոխանցավազքի տեխնիկան:
- Կատարելագործել թափավազքով հեռացատկի և բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:
- Ուսուցանել նռնակի նետման և լցրած գնդակի հրման տեխնիկան:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ, ճկունություն, ցատկունակություն, դիպուկություն.
- Դաստիարակել կամք, համարձակություն, աշխատասիրություն:

Թեմա 4. Մարզախաղեր (34 ժամ)

4.1 Բասկետբոլ (11 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն.
- Կատարելագործել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման տեխնիկան.
- Ձևավորել մեկ և երկու ձեռքով գնդակը օղակի մեջ նետելու հմտությունը.
- Ամրապնդել անհատական և թիմային, պաշտպանողական և հարձակողական տակտիկական գործողությունների կատարումը.
- Ձևավորել կարողություն, խաղի ընթացքում կիրառել տեխնիկական տարրերը և տակտիկական գործողությունները:
- Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան.

- Ձևավորել փոխօգնության, համագործակցության, պատասխանատվության, նպատակասլացության կարողություններ:

4.2.Վոլեյբոլ (11 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն:
- Ամրապնդել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- Ամրապնդել շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտությունները.
- Ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը.
- Ուսուցանել խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկական և տակտիկական գործողություններ.
- Մշակել արագաշարժությունը, կոորդինացիան, ճարպկությունը, դիպուկությունը, ցատկունակություն, ռեակցիայի արագությունը.
- Ամրապնդել համագործակցության, կարգապահության, առաջադրանքի ստեղծագործական կատարման հմտությունները:

4.3.Ֆուտբոլ (12 ժամ)

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն:
- Ձևովորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- Ամրապնդել շարժման ընթացքում գնդակին հարվածելու, գնդակը կասեցնելու հմտությունները.
- Կատարելագործել գնդակի վարման, խլման և փոխանցման տեխնիկան.
- Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի հետմղման, շեղման, ընկնելով որսման տեխնիկան.
- Ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը.
- Ուսուցանել խաղի ընթացքում կիրառել տեխնիկական հնարքներ և տակտիկական առաջադրանքներ.
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն, կոորդինացիա:
- Ամրապնդել համագործակցության, փոխօգնության, խաղընկերոջ գործողությունները գնահատելու, խաղի կանոնների պահպանման հմտությունները:

ԲՈՒԺԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ (Ծրագիր)

Ֆիզիկապես առողջ ուսանողների հետ մեկտեղ բուհ են ընդունվում առողջական վիճակի տարբեր շեղումներ ունեցող ուսանողներ, որոնք բժշկական զննում անցնելուց հետո, կախված առողջական վիճակից, ընդգրկվում են ֆիզկուլտուրայի հատուկ կամ բուժական բաժիններում: Այս խմբերում ընդգրկված ուսանողների հետ մարմնակրթության պարապմունքները անց են կացվում հատուկ ծրագրով, հատուկ վարժությունների համալիրներով, որոնք ընտրվում են ըստ առողջական խնդրի և աստիճանի:

ԱՌԱՋԻՆ ԿՈՒՐՍ (մեկ սեմեստրը-72 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը. Ուանողի աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը, քնի կազմակերպումը, սննդակարգը: Առողջության կուլտուրայի ձևավորում: Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները: Ֆիզիկական վարժությունների չափաբաժինների առողջարարական և կիրառական նշանակությունը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական, դաստիարակչական նշանակության, աշխատանքային գործունեության, հանգստի ռեժիմի, քնի կազմակերպման, սննդակարգի մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել ինքնավերահսկողության և ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել առողջության ամրապնդման և պահպանման վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել առավոտյան հիգիենիկ վարժությունների կառուցման սկզբունքների մասին:

Թեմա 2. *<u>Պրակտիկ բաժին</u>* (23 ժամ)
Վարժ. 1-4.

ԵՐԿՐՈՐԴ ԿՈՒՐՍ (մեկ սեմեստրը-72 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Ուսանողների արժողական ակտիվության կազմակերպումը, սանիտարական, հիգիենիկ, կոփվելու կանոնների կատարումը,

վնասակար սովորությունների կանխարգելումը: Ֆիզիկական վարժությունների կատարումը՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց: Գերհոգնածություն. դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման, իսկ աղջիկներին ապագա գործունեության և մոր օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ արժողական ակտիվության կազմակերպման, սանիտարական, հիգիենիկ, կոփվելու կանոնների կատարուման, վնասակար սովորությունների կանխարգելման մասին:
- Տեղեկություն տալ ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության բարձրացման գործում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման մասին:
- Ծանոթացնել գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին:
- Պատրաստել պատանիներին և երիտասարդներին զինվորական ծառայության, իսկ աղջիկներին նախապատրաստման գործընթացում տալ ֆիզիկական վարժությունների կիրառման վարաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ, կարողություններ:

Թեմա 2. *<u>Պրակտիկ բաժին</u>* (23 ժամ)
Վարժ. 1-4.

Թեմա 3. *<u>Վարժություններ մարզասարքերի վրա:</u>* (23 ժամ)

ԵՐՐՈՐԴ ԿՈՒՐՍ (մեկ սեմեստրը-72 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Ուսանեղների միջանձնային շփումների մշակույթը, օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական կարգավորումը, սեռական վարքի կուլտուրան: Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում: Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների, առանձին մարզումների բեռնվածությունը և դրա հսկումը երակազարկերի հաճախականության միջոցով: Ապրելակերպի ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա: Օլիմպիական գաղափարախոսությունը՝ որպես համամարդկային արժեք: Ֆիզիկական կաուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգների, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների, մարզական լրագրողների հասարակական դերը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսանողներին գիտելիքներ տալ միջանձնային շփումների մշակույթի, օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական կարգավորման, սեռական վարքի կուլտուրայի, ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:
- Խորացնել գիտելիքները ֆիզկուլտուրային պարապմունքներում և սպորտային մարզումներում տրվող բեռնվածություն մասին
- Բնութագրել և հիմնավորել մարդու առողջական վիճակի պայմանավորվածությունը ապրելակերպով
- Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ
- Ծանոթացնել ֆիզիկական կաուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագիտություններին:

Թեմա 2. *<u>Պրակտիկ բաժին</u>* (23 ժամ)
Վարժ. 1-4.

Թեմա 3. *<u>Վարժություններ մարզասարքերի վրա:</u>* (23 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը: Կատարել շտկող ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ՝ ըստ շեղումների, մարզիչի վերահսկողությամբ և հրահանգներով:

<u>ԸՆՏՐՈՎԻ ՄԱՐԶՈՒՄ- ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ</u>

Խմբակային դասընթացները նախատեսված են **<u>չորրորդ կուրսի</u>**, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների, ինչպես նաև ՀՌՀ-ի աշխատակիցների համար: Գործում են նաև վճարովի դասընթացներ: Մարզումների տևողությունը մեկ ժամ է: Գործում են ընտրովի մարզում- դասընթացների հետևյալ տեսակները.

Step & Tone, **Abs-Back&Strech**, **Toning – Fit Ball**, **Pilates, Body Flex, Hata Yoga**, **Kundalini Yoga**, **Yoga Therapy**, **Zumba Fitness, Interval, Body Correcton**.

ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
(ստուգարքային պահանջներ)

Յուրաքանչյուր քննաշրջանում I –III կուրսերի բոլոր բաժանմունքների ուսանողները հանձնում են ստուգարք տեսական և գործնական պահանջներից:

Գործնական ստուգարքային պահանջներիը (թեստերը) ուսանողները հանձնում են ուսումնական կամ ստուգողական պարապմունքների ժամանակ:

Ուսանողները, որոնք բացակայել են ուսումնական գործընթացից, թույլատրվում են ստուգարքի (թեստավորման) համապատասխան պատրաստություն անցնելուց հետո:

Տեսական պահանջները ուսանողները հանձնում են բանավոր (հարցումով), կամ որևէ թեմայով ռեֆերատ ներկայացնելով:

Սեկցիոն պարապմունքներ (աշխատանքներ)

Բացատրագիր

Ֆիզիկական կուլտուրայի սեկցիոն աշխատանքները կոչված են օժանդակելու ուսանողների առողջության ամրապնդմանը, համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամաբ հետաքրքրությունների ձևավորմանը, որոշ մարզաձևերի մասսայականացմանը: Այն լրացնում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասային և արտադասարանական աշխատանքները և ունի մեծ նշանակություն ուսանողների առօրեայի կազմակերպման, աշխատանքային գործունեության, բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում, ինչպես նաև լավագույնս մասնակցությամբ հանրապետական ուսանողական խաղերին, հանրապետական և միջազգային մրցաշարերին:

Խաղային մարզաձևերում ուսուցման և մարզման հիմնական միջոցներն են՝ ֆիզիկական վարժությունները, հիգիենիկ գործոնները և բնության տարրերը, սակայն գլխավորը ֆիզիկական վարժություններն են:

Սեկցիոն աշխատանքները ըստ կազմակերպման ձևերի ունեն անհատական, խմբային և թիմային բնույթ:

Ելնելով ՀՀ միջբուհական մրցումների սպորտաձևերի ցանկից, բուհում գործում են սեկցիաներ՝ հետևյալ սպորտաձևերից.

1. Ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ս / թենիս, լող, ձեռքի գնդակ, թ / աթլետիկա, շախմատ, աէրոբիկա-սպորտային պարեր (ըստ պահանջի)
2. Для студентов, не имеющих возможности заниматься физической нагрузкой в полном объеме, с 2012 г. в университете для все курсов действует лечебная физкультура.

Հավելված 6.

Հարցաթերթիկ

Սպորտային և ֆիզիկական ակտիվությանը խոչընդոտող պատճառները (օրինակ)

Բուհ_____ _____

Ֆակուլտետ_____**կուրս**_____

տարիք_____ **սեռ**_____

ամսաթիվ_____ **20**___ **թ.**

N	**Խոչընդոտող պատճառներ**	**Համաձայն եմ**	
		Այո	**Ոչ**
1.	Ժամանակի պակասը՝ բուհում զբաղվածության պատճառով:		
2.	Սպորտային ժամանցի ինքնուրույն կազմակերպման մասին անբավարար ինֆորմացիան		
3.	Բնակավայրում մարզական կառույցների բացակայությունը		
4.	Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման գիտելիքների պակասը		
5.	Անձնական գույքի և սպորտային հագուստի ոչ բավարար առկայությունը		
6.	Սպորտաձևի կամ առողջարարական խմբակների ընտրության հնարավորության բացակայությունը		
7.	Ընտանիքում սպորտային ավանդույթների բացակայությունը		
8.	Բուհում սպորտային ու առողջարարական աշխատանքի թույլ կազմակերպումը		
9.	Սպորտային ու առողջարարական բնագավառում մատուցվող ծառայությունների բարձր գները		
10.	Չեմ մտածել պատճառների մասին		