



ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏ

ԼՅՈՎԱ ՍԱՄՎԵԼՅԱՆ

ՀՊՏՀ պատվավոր պրոֆեսոր,
մանկավարժական գիտությունների թեկնածու

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԴԵՐԸ ԱՊԱԳԱ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

*Յուրաքանչյուր բարձրագույն ուսումնական
հաստատության կարևորագույն խնդիրներից է ոչ
միայն լավ մասնագետ պատրաստելը, այլև հասարակության համար առողջ հոգով ու մտածելա-
կերպով մարդ-քաղաքացի դաստիարակելը:*

Արդի դարաշրջանը բնութագրվում է որպես նորագույն տեխնոլոգիաների և բազմաբնույթ այլ միջոցների դարաշրջան, որը, աստիճանաբար դուրս մղելով ֆիզիկական աշխատանքը, նոր խնդիրներ է առաջադրում մարդկությանը: Այս համատեքստում հատկապես կարևորվում են երիտասարդ սերնդի ֆիզիկական կրթության և դաստիարակության հարցերը բոլոր ուսումնական հաստատություններում, բանակաշինության մեջ և կենցաղում ընդհանրապես: 21-րդ դարաշրջանը իր և՛ պարզ, և՛ բարդ գործընթացներով թելադրում է նաև, թե ինչպիսին պետք է լինի ապագա երիտասարդը: Նա չպետք է հետ մնա ժամանակի ոգուց ու պահանջից: Այդ տեսակետից բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների կարևորագույն խնդիրներից է ոչ միայն լավագույն մասնագետների պատրաստումը, այլև երկրի համար բազմակողմանի զարգացած մարդու ձևավորումը:

Հիմնաբառեր. ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտ, մասնագիտություն, մարզումներ, շարժողական ակտիվություն, կորպորատիվ հարաբերություններ, տնտեսագետ

JEL: L8, L83

Բովանդակություն: Կատարելով իր յուրահատուկ գործառույթները՝ ֆիզիկական դաստիարակությունն օբյեկտիվորեն կապված է մարդու մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական ու հիգիենիկ դաստիարակության հետ: Կանոնավոր և նպատակային պարապմունքները բարելավում են ոչ միայն օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, այլև մտավոր ու ֆիզիկական աշխատունակությունը, հետևաբար՝ ուսումնառության արդյունավետությունը և այլն: Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների հմուտ օգտագործումը նպաստում է նաև այնպիսի յուրահատուկ մտավոր որակների զարգացմանը, ինչպիսիք են ինքնավստահությունը, գործնական մտածողությունը, դիտունակությունը, հնարամտությունը, լրջմտությունը և այլն: Դա կապված է այն բանի հետ, որ ճիշտ կազմակերպված շարժողական գործունեությունը սովորողներից պահանջում է կենտրոնացված ուշադրություն, գործողությունների նպատակի ու եղանակի ընտրություն, դրանց արդյունքների ձշտում ու գնահատում: Մնում է ավելի արդյունավետորեն ու նպատակային օգտագործել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հնարավորությունները, ինչպես ուսումնական գործընթացում, նույնպես և կենցաղում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը բուհերում նպաստում են նաև աճող սերնդի օրգանիզմի ձևաբանական ու գործառնական կատարելագործմանը, արտաքին միջավայրի ու անբարենպաստ պայմանների դեմ կայունությանը, հիվանդությունները կանխելուն ու առողջության պահպանմանը: Խնդիրներ, որոնք ուղղված են նաև աշխատանքային գործունեության բարելավմանը:

Զբաղվելով հարաբերականորեն ոչ ծանր ֆիզիկական վարժություններով՝ երիտասարդը միաժամանակ զարգացնում է հմտություններ: Վերջինները պահանջում են համապատասխան շարժողական կարողություններ՝ ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն և տվյալ մասնագիտությանը նպաստող այլ ֆիզիկական որակներ: Սովորեցնելով հաղթահարել անվստահությունն ու վախը, հոգնածությունն ու տհաճ զգացողությունները՝ երիտասարդների մեջ դաստիարակվում են ոչ միայն ֆիզիկական, այլև բարոյականային հմտություններ: Չմոռանանք նաև, որ շարժողական գործունեությունը հաջողությամբ է իրագործվում միայն այն ժամանակ, երբ մարդը տիրապետում է սպորտային մանկավարժությանը և օլիմպիական կրթությանը վերաբերող հստակ գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների:

Հիմնվելով շարժողական պատկերացումների ու գիտելիքների վրա՝ ապագա մասնագետը ֆիզդաստիարակության դասերին հնարավորություն է ստանում իր գործողությունները կառավարել զանազան դինամիկ և ոչ դինամիկ պայմաններում:

Կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողությունները, անկասկած, ձևավորվում են որոշակի շարժումների կատարման գործընթացում: Դրանց մեջ կան բնական շարժողական գործողություններ (քայլելը, վազքը, ցատկումները, նետումը և այլն) և շարժողական այնպիսի գործողություններ, որոնք հազվագյուտ են կամ գրեթե չեն հանդիպում կյանքում, բայց ունեն զարգացնող ու դաստիարակող նշանակություն (վարժությունները վարժասարքերով, խաղերը և այլն): Լրացնելով միմյանց՝ դրանք նպաստում են շարժողական այն փորձի ձեռք բերմանը, որը հնարավորություն է տալիս մարդուն՝ վստահորեն գործել ամենօրյա աշխատանքային ու սպորտային գործունեության փոփոխված պայմաններում: Մնում է ճիշտ ձևերով զարգացնել

երիտասարդների շարժունակությունը՝ մոտորիկան և ուղղորդել դեպի խելացի ելք: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման գործընթացում ստացված հետաքրքրությունն ու բավականությունը աստիճանաբար վերածվում են սովորության: Վերջինս այնուհետև վերածվում է երկար տարիների ընթացքում պահպանվող հաստատուն պահանջմունքի:

Գաղտնիք չէ նաև, որ համակարգված և նպատակաուղղված հումանիտար ուսուցումը և դրա ընթացքում ձևավորվող անձնական կուլտուրան որոշում են ուսանողի՝ ապագա մասնագետի հարմարվողականության, ինքնուսուցման, ինքնուրույնության և պատրաստակամության հատկությունները, ինչը և ներկայացվող աշխատանքի **մեթոդաբանական հիմքն է**: Չմոռանանք նաև, որ ֆիզիկական կուլտուրան ուղղված է անձի ամբողջական զարգացմանը, նրա ֆիզիկական և հոգևոր ուժերը հավասարակշռելուն (մասնագիտական գործունեությունում, ինքնակազմակերպման մեջ), որն անկասկած անհրաժեշտ է սոցիալ-մշակութային հարմարավետ միջավայրում և համալսարանի կրթական համակարգի անբաժանելի մասն է:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը միաժամանակ օգնում են յուրաքանչյուրին՝ զարգանալ հասարակության մշակույթի հետ միասնության մեջ, հասնել ստեղծագործական գործունեության և գիտելիքի, շփման ու զգացմունքների, նյութականի և հոգևորի ներդաշնակության, հարթել բնության և արտադրության, աշխատանքի ու հանգստի, նյութականի և հոգևորի հակասությունները: Այս ամենը անձին դարձնում է սոցիալապես կայուն և ստեղծում է հոգևոր հարմարավետության միջավայր:

Գաղտնիք չէ նաև, որ առողջությունը ու առողջ ապրելակերպը որակական նախադրյալ են երիտասարդների, մասնավորապես՝ ուսանողների ապագա կողմնորոշման, երկարակեցության, ընտանիք ստեղծելու, հետագայում՝ երեխաներ ունենալու, բարդ ուսումնական և մասնագիտական աշխատանքի, քաղաքական, հասարակական և ստեղծագործական ակտիվության համար:

Սակայն ուսանողները, որոնք մեր երկրի ներուժն են և երիտասարդ բնակչության զգալի մասը, սեփական առողջությունը չեն ընկալում որպես «կարողություն», որը պետք է պահպանել և կրկնապատկել, մինչդեռ կյանքում ամենից արժեքավորը առողջությունից ստացված «շահութաբաժինն» է:

Վիճակագրական տվյալների համաձայն՝ Հայաստանի բնակչության շուրջ 70%-ը (հատկապես՝ 11-17 տարեկանները) չի զբաղվում ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, իսկ ուսանողների 90%-ի շրջանում բացակայում է լիարժեք ֆիզիկական ակտիվությունը:

Սա ահազանգ է նաև ՀՊՏՀ ֆիզդաստիարակության, արտակարգ իրավիճակների և քաղաքաշտպանության ամբիոնի դասախոսների համար, որոնք դասերի ընթացքում պարբերաբար անդրադառնում են ապագա մասնագետների ֆիզիկական կարողություններին ու հմտություններին՝ նշելով մի շարք մարզաձևերի կարևորությունը այդ հարցում, մասնավորապես՝ խաղային մարզաձևերի դերն ու նշանակությունը ապագա տնտեսագետների պատրաստման գործում:

Առաջարկություններ: Ելնելով վերոնշյալից և հիմք ընդունելով մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունների արդյունքները ու մեր աշխատանքային փորձը՝ առաջարկում ենք բուհում ֆիզիկական դաստիարակությանը և սպորտային գործունեությանը համակցել հետևյալ սոցիալական գործոնները՝

1. *Վոխակերպասարարողական*, ինչն ապահովում է անձի ֆիզիկական զարգացածության, պատրաստվածության և կատարելագործման անհրաժեշտ մակարդակի ձեռք բերումը, առողջության ամրապնդումը և պատրաստումը մասնագիտական գործունեության,
2. *ինտեգրատիվ-կազմակերպչական*, որը բնութագրում է երիտասարդներին կոլեկտիվների, ակումբների, խմբերի, կազմակերպությունների, միությունների մեջ միավորելու հնարավորությունը,
3. *ժրագրային-տնտեսական*, որը որոշում է ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության հնարավորությունները, և որի ընթացքում ստեղծվում են մարդու մասնագիտական և անձնական զարգացման ձևաչափերը, խթանվում են նրա ստեղծագործական ունակությունները, իրականացվում են ինքնաճանաչման, ինքնահաստատման, ինքնազարգացման գործընթացներ, ապահովվում է անհատական ունակությունների զարգացումը,
4. *ժրագրային-կանխատեսման*, որը թույլ է տալիս մեծացնել ուսանողների գիտելիքները ֆիզիկական կուլտուրայի ասպարեզում, ակտիվորեն օգտագործել այդ գիտելիքները ֆիզկուլտուրամարզական գործունեությունում և համատեղել այն մասնագիտական կարողությունների հետ,
5. *արժեքային-ուղղվածության* գործունը ձևավորում է մասնագիտական և անձնական ու արժեքային կողմնորոշիչները: Արդյունքում ապահովվում է մասնագիտական ինքնազարգացումը և անձնական ինքնակատարելագործումը,
6. *շփվող-կարգավորող* գործունը արտացոլում է բարեկիրթ պահվածքը, շփման գործընթացը, ֆիզկուլտուրամարզական գործունեության մասնակիցների վոխագդեցությունը, իմաստալից ժամանցի կազմակերպումը, շեղում է ծխելուց, ալկոհոլից, թունամոլությունից,
7. *սոցիալականացման* ընթացքում կատարվում է հասարակական և մշակութային փորձի յուրացում, հասարակական արժեքավոր հատկանիշների ձևավորում և ամրապնդում:

Հիմնվելով վերը նշված սոցիալական գործունեների ազդեցության վրա և առաջնորդվելով ֆիզդաստիարակության առջև դրված խնդիրներով՝ ուսումնական հաստատություններում մարզիչ-մանկավարժի հիմնական գործառույթներից մեկն էլ սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը նպաստելն է: Եթե երիտասարդը ձգտում ունի ձևավորելու դրական որակներ, ապա շատ կարևոր է այդ հարցում նրան օգնելը: Այստեղից պարզ է, որ հենց դասախոսին է պատկանում գլխավոր դերակատարությունը: Դասախոսը ինքը պետք է վարվելակերպի օրինակ դառնա իր բազմաբովանդակ գիտելիքներով և կարողություններով:

Գիտնականների մեծամասնության կարծիքով՝ մարդու առողջությունը 50 տոկոսով կախված է ապրելակերպից, այն ներառում է և՛ առողջ սննդակարգը, և՛ կեցությունը, և՛ արդյունավետ քաղաքականությունը, և՛ առաջադեմ մտածելակերպն ու ինքնավստահությունը:

Այսօր բժշկությունը հիմնականում բուժում է հիվանդություններ, այլ ոչ թե ժողովրդի մեջ ձևավորում առողջության և առողջ ապրելակերպի դրույթներ:

Ասվածից հետևում է, որ առողջությունն արտաքին միջավայրին օրգանիզմի ընտելանալու հնարավորությունն է, մարդու և միջավայրի վոխագդե-

ցության արդյունքը: Մարդը հիմնականում ծնվում է առողջ: Հետագայում մի շարք գործոններ, նաև անտարբերությունը, ծնում են խնդիրներ և հիվանդություններ: Ակնհայտ է նաև, որ առողջությունը ձևավորվում է **արտածին** (բնական և սոցիալական) և **ներծին** (ժառանգականություն, կառուցվածք, տարիք, անտարբերություն սեփական անձի նկատմամբ) գործոնների փոխազդեցության արդյունքում:

Ներկայում ընդունված է առանձնացնել առողջության մի քանի բաղադրիչ.

Մարմնական առողջություն` օրգան համակարգերի վիճակը, կառուցվածքային և գործառնական պահուստների մակարդակը:

Հոգեկան առողջություն` մարդու հոգեվիճակ: Հոգեկան առողջության հիմքը հոգեկան ներդաշնակությունն է, որն ապահովում է վարվելաձևի համապատասխան կարգավորումը: Այդ վիճակը պայմանավորված է ինչպես կենսաբանական, այնպես էլ սոցիալական բնույթի պահանջմունքներով և դրանց բավարարման հնարավորություններով: Բազային պահանջմունքների ճիշտ ձևավորումն ու բավարարումը մարդու բնականոն հոգեկան առողջության հիմքն են:

Բարոյական առողջությունը կապված է բարու, սիրո և գեղեցկության համամարդկային ճշմարիտ ըմբռնումների հետ և հիմնականում որոշվում է մարդու հոգևոր էությանը, նրա գիտելիքով ու դաստիարակությամբ, համամարդկային արժեքներին մարդու կենսակերպի համապատասխանությամբ:

Հնարավոր է առանձնացնել նաև այնպիսի բաղադրիչներ, ինչպիսիք են **սոցիալականը, վերարտադրողականը, պրոֆեսիոնալ առողջությունը** և այլն:

Ուսումնասիրելով մի շարք տեսակետներ` կարելի է ձևակերպել նաև առողջության չափանիշները. **ֆիզիկական կարողություն`** ես կարող եմ, **հոգեկան կարողություն`** ես ունեմ ցանկություն և ձգտում, **բարոյական`** ես պարտավոր եմ...

Առողջության` որպես բազմաբաղադրիչ երևույթի ճիշտ ընկալումը, իհարկե, կախված է մարդու ընդհանուր կրթությունից և գիտելիքից: Դժբախտաբար, երիտասարդները քանի դեռ ֆիզիկապես առողջ են, չեն ձգտում պահպանել ու ամրապնդել առողջությունը, միայն հետո, կորցնելով այն, սկսում են զգալ դրա պահանջը: Այստեղ հարկավոր է նշել, որ յուրաքանչյուր կրթված մարդ պետք է, եթե ոչ մանրամասն, ապա գոնե ընդհանուր պատկերացում ունենա իր օրգանիզմի, տարբեր օրգանների և համակարգերի կառուցվածքի ու գործառնությունների, ինչպես և բարելավման միջոցների ու մեթոդների մասին: Չէ՞ որ բնակչության առողջության մակարդակը ներկայում դիտվում է որպես քաղաքակիրթ հասարակության զարգացածության ցուցանիշ, որը, ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալների, քաղաքակիրթ երկրներում բնութագրվում է ժողովրդագրական ցուցանիշներով` ծնելիության ու մահացության (ընդհանուր, մանկական, նորածնային, մայրական), կյանքի տևողության, ինչպես նաև ինֆեկցիոն հիվանդությունների, սննդային հյուժվածության և այլն:

Չրականության ակնարկ: Աշակերտների այն հարցին, թե ինչն է մարդու կյանքում ամենադժվարը, մի անգամ *Սոկրատեսը* պատասխանել է` սովորեցնել, բուժել և դատել մարդկանց: Ամբողջ աշխարհում դրանք ամենահեղինակավոր և բարձր վարձատրվող մասնագիտություններն են, որովհետև *«վերաստեղծում են Մարդուն, որը և կերտում է աշխարհի բոլոր զանձերը»:*

Պլատոնը ժամանակին ասել է. «Համաչափության, գեղեցկության և առողջության համար պահանջվում է զբաղվել ոչ միայն կրթությամբ, գիտությամբ և արվեստով, այլև ֆիզիկական վարժություններով»¹:

Իսկ Ռ. Ղեկարտը, դիմելով մարդկանց, նշում է. «Հետևեք ձեր մարմնին, եթե ցանկանում եք, որ ձեր ուղեղը ճիշտ աշխատի»²:

Վ. Հյուզոն նույնպես անդրադարձել է մարդու առողջությանը՝ նշելով. «Հոգու ամրությունը պահպանելու համար հարկավոր է պահպանել մարմնի ամրությունը»³:

«Ֆիզկուլտուրան և սպորտը, հիրավի, ուժերի վերականգնման, առողջության, երիտասարդության անսպառ աղբյուր են»⁴ ասել է Վիկտոր Համբարձումյանը: Իսկ հանրահայտ մանկավարժ Վ. Աճեմյանը գրում է. «Մարմնը կրթելը ու մարզելը մշակում են գեղեցիկ արտաքին, խիզախ ոգի, համարձակություն, բարյացակամություն: Այստեղից՝ երիտասարդության բնութագիրը և ժողովրդի բարոյաֆիզիկական պատկերը»⁵:

Ասվածը հիմք է տալիս եզրակացնելու, որ ՀՊՏՀ ֆիզդաստիարակության, արտակարգ իրավիճակների և քաղաքաշտպանության ամբիոնի ողջ կոլեկտիվը պետք է իր ուշադրության կենտրոնում պահի ուսանողների առողջ ապրելակերպի խնդիրները: Այդ նպատակով նախապես կատարվել են մի շարք ուսումնասիրություններ և հետազոտություններ՝ պարզելու ուսանողների՝ ինչպես սպորտային հետաքրքրությունները, այնպես էլ ֆիզիկական ակտիվության բացակայության դրդապատճառները:

Կրթության, առողջապահության, ինչպես և ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտի յուրաքանչյուր մասնագետի համար գաղտնիք չէ նաև, որ սովորողի ֆիզիկական և մտավոր համաչափ զարգացումը ապահովվում է ոչ միայն ուսումնառության, այլև ազատ ու ճիշտ ժամանցի կազմակերպման միջոցով: Ցավով պետք է նշել, որ ժամանակակից ուսանողության ժամանցի հիմնական մասը կազմում են տեղեկատվական-հաղորդակցական տեխնոլոգիաները, որոնց չարաշահմամբ զգալիորեն նվազում է սովորողների շարժական ակտիվությունը, առաջանում է հիպոդինամիա, մկանային համակարգի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների, ինչպես նաև ոսկրային հյուսվածքների թթվածնային թերհագեցվածություն, կալցիումազրկում: Ու այս ամենը միասին ժամանակակից շատ մարդկանց շրջանում առաջացնում է կեցվածքի շեղումներ, ողնաշարային տարբեր հիվանդություններ և այլն: Ասվածից **հետևում է**, որ անհրաժեշտ է ավելի խոր ուսումնասիրություն կատարել՝ պարզելու այն օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ դրդապատճառները, որոնցով պայմանավորված է ուսանողների ներգրավումը ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության մեջ: Ամենից առաջ պետք է արթնացնել նրանց հետաքրքրությունն ու բարձրացնել գիտակցությունը: Այդ նպատակով դեռևս 2000 թ. ամբիոնի պրոֆեսոր Լ. Սամվելյանը հեղինակել, բազմացրել է «Առողջության մեխանիկան» խորագրով տարաբնույթ հոդվածներ և նույնիսկ բանաստեղծություն, որոնք յուրաքանչյուր տարի ուսանողներին է հրամցվում:

¹ Платон, сочинений в 4 т., т. I, общ. ред. А.Ф. Лосева и др. перевод с древнегреч. М.: Мисль, 1990.

² Ռ. Ղեկարտ, Քննախոսության մեթոդի մասին: Ֆրանս. թարգմ.՝ Վ. Տերյան, Եր., 1968:

³ Վ. Հյուզոն, Նրա մասին: Հ. Գասպարյան: Վ. Հյուզոն հայ գրականության մեջ, Եր., 1963:

⁴ Վ. Համբարձումյան, Մարքսիստական-լենինյան փիլիսոփայությունը և ժամանակակից բնագիտությունը: Երևան, 1970:

⁵ Վ. Աճեմյան, Ֆ. Ղազարյան, Մարդը, շարժումը և առողջությունը: Եր., 1990:

Առողջության մեխանիկան

*Շատ անհրաժեշտ ու թանկարժեք,
Հոգևոր ու ժ հաղորդող այդ հրաշքը,
Որ կոչվում է ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ,
Աստծո կողմից պատվեր չէ լույ,
Այլ մարդկային գաղափարի,
Իրեն հարգող ու պահպանող
Մարդու կամքի դրսևորում:
Յուրաքանչյուր մարդ իր կյանքում
Հրաշագործ է համարվում,*

*Երբ լրջամիտ, առողջարար,
Շատ գիտակից կյանք է վարում:
Ֆիզիկական ճիշտ կրթություն,
Մկանների աշխուժություն,
Մարդուն վայել ապրելաձև:
Մի՞թե սա չէ մարդուն հարիր,
Բնականոն ու կենարար
Առողջության մեխանիկան...*

«Ինչո՞ւ զբաղվել ֆիզկուլտուրայով» խորագրով հոդվածում ահա թե ինչ է գրում ՀՊՏՀ ինֆորմատիկայի և վիճակագրության ֆակուլտետի 2-րդ կուրսի ուսանողուհի Արմինե Պողոսյանը⁶ (2013 թ.): Նա սկսում է հարցադրումներով. «Ինչո՞ւ է ինձ անհրաժեշտ ֆիզկուլտուրան», «Ինչո՞ւ տանջեմ առանց այն էլ տանջված մարմինս», «Մի՞թե դրանից այն կողմ այլ խնդիրներ չունեն», «Չէ՞ որ ֆիզկուլտուրայի համար ազատ ժամանակ չունեն»: Ջավեշտ է, բայց շատ ուսանողների համար՝ իրականություն:

Ծանոթ մտքեր են: Համոզված եմ՝ այդ: Եթե անգամ չենք էլ բարձրաձայնում, ապա ներքուստ ինքներս մեզ համար հիմնավորում ու փաստարկում ենք մեր սեփական ծուլությունը: Հեղինակը հավելում է. «Փորձենք անկեղծ լինել: Ժամանակի անբավարարությունը, հոգնածությունը և նմանօրինակ այլ պատճառները, մեղմ ասած, «արդարացումներ» են: Մեզանից շատերը ֆիզկուլտուրայով, առավել ևս սպորտով զբաղվելը համարում են ժամանակի կորուստ՝ չփորձելով անգամ գնահատել դրանց դերն ու նշանակությունը մարդկության կյանքում»: Անկեղծանալով ասում է, որ ինքը նույնպես անտարբեր էր ֆիզկուլտուրայի հանդեպ: «Սակայն մի օր որոշեցի վերանայել այսպես ասած «համոզմունքներս», ծանրութեթև անել ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու առավելություններն ու... Պատկերացրեք՝ տեղի ունեցավ մի կտրուկ շրջադարձ: Փաստեմ, որ հիմա հաճույքով եմ հաճախում ֆիզդաստիարակության դասերին»:

Խոսելով ֆիզկուլտուրայի և սպորտի մի շարք առավելությունների մասին՝ դիմում է ուսանողներին՝ հորդորելով. «Երբեք ուշ չէ սկսել՝ վերջ դնել ծուլությանն ու նստակյացությանը: Հարկավոր է մի փոքր ցանկություն»: Իսկ ըստ ուսանողուհի Լ. Սարյանի՝ «Ամենից արժեքավորը առողջությունից ստացած «շահութաբաժինն է»»:

Եզրակացություն: Չպետք է մոռանալ նաև, որ բուհերում ուսանելը ուղեկցվում է օրգանիզմի հարմարվողական մեխանիզմների, բոլոր օրգան համակարգերի լարվածությամբ, ինչը հանգեցնում է գերբեռնվածության և կարող է պատճառ դառնալ սուր և քրոնիկ հիվանդությունների և ախտաբանական վիճակների առաջացման: Հենց այդ նպատակով էլ ուսումնական հաստատություն ընդունված ուսանողներն անցնում են պարտադիր կանխարգելիչ բուժզննում, իսկ հարկ եղած դեպքում՝ նաև համալիր հետազոտություն: Փաստ է նաև, որ այսօրվա երիտասարդությունը ապրում է պասիվ ֆիզիկական կյանքով: Չխոսելով դրա հետևանքների մասին՝ ասենք, որ ՀՊՏՀ ֆիզդաստիարակության, արտակարգ իրավիճակների և քաղաքաշտ-

⁶ Ա. Պողոսյան, Ինչո՞ւ զբաղվել ֆիզկուլտուրայով, «Տնտեսագետ» ամսագիր, Եր., 2013:

պանության ամբիոնը համապատասխան աշխատանք է կատարում՝ բարձրացնելու ապագա տնտեսագետների գիտակցությունը հանդեպ իրենց առողջության:

Հայտնի է, որ շուկայական տնտեսության պայմաններում գրեթե յուրաքանչյուր կազմակերպություն գործում է մրցակցային միջավայրում: Սպորտն ինքնին մրցակցություն է, ուստի, զբաղվելով որևէ մարզաձևով, լինելով որևէ թիմի անդամ, մարդն ակամա հայտնվում է մրցակցային միջավայրում, որտեղ ձևավորվում են նաև թիմային մտածողություն և գործելաոճ՝ լավագույն դրսևորումներով:

Վերջինս ամբողջությամբ արտացոլում է կառավարման կարևոր սկզբունքներից մեկը՝ անձնական շահի ստորադասումը ընդհանուր շահին: Վերջապես, խաղերի միջոցով ձևավորվում է կորպորատիվ ոգի, ստեղծվում է աշխատանքային բնույթին հատուկ հոգեֆիզիկական մթնոլորտ, ինչը շատ կարևոր է ապագա մասնագետների համար: Ուստի կոչ ենք անում և հորդորում երիտասարդությանը՝ ճիշտ և նպատակային օգտագործել սպորտի ընձեռած հնարավորությունները:

Սպորտը և ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը բուհերում և ցանկացած կազմակերպությունում ձևավորում են կորպորատիվ ոգի և մտածողություն, համախմբում մարդկանց՝ ստեղծելով առավել ակտիվ գործակցելու պայմաններ և հնարավորություններ: Այդպիսով ձևավորվում է աշխատանքի բնույթին հատուկ հոգեֆիզիկական մթնոլորտ, ինչը շատ կարևոր է ապագա մասնագետների, այդ թվում՝ տնտեսագետների համար:

Օգտագործված գրականություն

1. Առաքելյան Վ. և ուրիշներ, Օլիմպիական խաղերի ուսումնական նյութերի ժողովածու, Եր., 2005:
2. Աճեմյան Վ., Ղազարյան Ֆ., Մարդը, շարժումը և առողջությունը, Եր., 1990:
3. Բաբայան Կ., Սոցիալական արատների կանխարգելումը սպորտում (մանկավարժահոգեբանական ասպեկտ), Եր., 2003:
4. Բուզանդ Փ., Հայոց պատմություն, Եր., 1968.
5. Գյոթե, Հռոմեական էլեգիա, 1973:
6. Դեկարտ Ռ., Քննախոսության մեթոդի մասին: Ֆրանս. թարգմ.՝ Վ. Տերյան, Եր., 1968:
7. Իսպիրյան Մ., Օլիմպիական շարժման պատմություն, ուս.ծեռնարկ, Եր., 1995:
8. Իսպիրյան Մ., Օլիմպիական շարժումը և հայերը, ուս.ծեռնարկ: Եր., 1998:
9. Հյուգո Վ., Նրա մասին: Հ. Գասպարյան: Վ. Հյուգոն հայ գրականության մեջ, Եր., 1963:
10. Համբարձումյան Վ., Մարքսիստական-լենինյան փիլիսոփայությունը և ժամանակակից բնագիտությունը, Եր., 1970:
11. Ղազարյան Ֆ., Սպորտային մարզման մեթոդները, ուս. ծեռնարկ, Եր., 1976:
12. Ղազարյան Ֆ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Եր., 2015:
13. Պողոսյան Ա., Ինչո՞ւ զբաղվել ֆիզկուլտուրայով, «Տնտեսագետ» ամսագիր, Եր., 2013 թ.:
14. Ռուսո Ժ.-Ժ., Էմիլ կամ դաստիարակության մասին, Եր., 1998:

15. Ռիկել Ա.Վ., Մկանային աշխատանքի ազդեցությունը գլխուղեղի գործունեության վրա: Ռուսական ֆիզ. ամսագիր, 13-րդ հատոր, Մ., 1930:
16. Սարկիսով-Սերագին Ն.Ս., Մարմնի կոփման գաղտնիքները, Մ., 1949:
17. Սամվելյան Լ., Սպորտը և բարոյագիտական դաստիարակությունը, Մանկավարժական միտք, Եր., 2003:
18. Սամվելյան Լ., Սպորտը և արդարացի խաղը, ուս. ձեռնարկ, Եր., 2006:
19. Սամվելյան Լ., ՀՊՏՀ ֆիզդաստիարակության ամբիոնի անցած ուղին, ուս. ձեռնարկ, Եր., 2016:
20. Սամվելյան Լ., Հակոբյան Ս., Ֆիզիկական կրթությունը բուհում, ուս. ձեռնարկ, Եր., 1995:
21. Платон, сочинений в 4 т., т. I, общ. ред. А.Ф. Лосева и др. перевод с древнегреч. М., Мисль, 1990.
22. Аристотель, Этика, политика, риторика, поэтика, категория, Минск, 1998.
23. Платон, Сочинения, т. 3, М., 1971.
24. Столбов В., Чудинов И., История физической культуры, М., 1970.
25. Новиков И., Пять дней и всю жизнь, М., 1974.
26. Кубертен П., Олимпийские мемуары, Киев, 1997.
27. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., 1982.
28. История Древний Греции, М., 1972.
29. Eurofit European of phisigal Fitness – Comitee Experts on Sports Research, CDDDS – Strasburg, 1998.
30. Brunner H., Altaguptische Erziehbugg. Wisbaden, 1957.
31. Wicdemann P., Das Spiel im alten Agypten, Zeitschrift des Vereins fun rheinische und westfalische Volksk unde, 1942 evt, 3 furet.
32. Lipiec J., Filizofia olimpizmy. Wersawa. Wydawnictwo Sportowe, Sprint, 1999.
33. Manual of Olimpic Games for Children Aged, 2004.
34. Coubertin P., Den olimpische Gedanke. Reden und Aufsätze, Koln, 1966.

ЛЕВА САМВЕЛЯН

Почетный профессор АГЭУ
кандидат педагогических наук,

Роль физического воспитания и спорта в подготовке будущего специалиста.– 21-й век со своими простыми и сложными действиями диктует каким должен быть будущий молодой специалист. Он не должен отставать от требований времени. В этом контексте, задачей высших учебных заведений является не только подготовка качественных специалистов, но и воспитание многообразных граждан страны. Именно поэтому роль физического воспитания и спорта очень велика и неоспорима, так как оно направлено не только на сохранение здоровья студентов, но и является средством развития умственной работоспособности и защиты страны.

Следовательно, необходимо более рационально и направленно использовать ее возможности.

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, специальность, тренировка, двигательная активность, корпоративное отношение, экономист.*

JEL: L8, L83

LYOVA SAMVELYAN

Honorary professor in ASUE, PhD in Pedagogy

Role of Physical Education and Sport to Prepare Future Specialists.– The 21-st century with its difficult and simple problems dictates the requirements for future specialists in order to keep up with the demands of the modern world.

Thus, one of the most important problems of the higher educational institutions is not only to train qualified specialists but also to educate healthy personality. In these terms, the role of physical education and sport is very vital. It is really the most important way of rehabilitation and recovery of health as well as a means to secure the strengthening of country power.

So, we should use its opportunities more efficiently and reasonably.

Key words: *physical education, sport, speciality, trainings, physical activity, corporate relations, economist.*

JEL: L8, L83