

Բովանդակություն

1. Ներածություն
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի հայեցակարգը
3. Ֆիզիկական կուլտուրայի կառուցվածքը
4. Ֆիզիկական կուլտուրայի գործառույթները, հայեցակարգը, դասակարգումը
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառույթները
6. Ֆիզիկական կուլտուրայի հատուկ գործառույթների բնութագրում
7. Եզրակացություն
8. Գրականության ցանկ

Ներածություն

Ֆիզիկական կուլտուրան իր էությանը սոցիալական երևույթ է: Որպես բազմաբնույթ սոցիալական երևույթ՝ այն կապված է սոցիալական իրականության բազմաթիվ ասպեկտների հետ՝ ավելի ու ավելի խորը ներառված մարդկանց ապրելակերպի ընդհանուր կառուցվածքում: «Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական բնույթը, որպես հասարակության սոցիալապես անհրաժեշտ գործունեության ոլորտներից մեկը, որոշվում է աշխատանքի և մարդկային կյանքի այլ ձևերի ուղղակի և անուղղակի կարիքներով, այն լայնորեն օգտագործելու հասարակության ձգտումներով, որպես առավելներից մեկը: կրթության կարևոր միջոցները և Սաշխատողների շահերը սեփական կատարելագործման մեջ» (Վ. Մ. Վիդրին, 1980 թ.):

Ազդելով մարդու ֆիզիկական էության վրա՝ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է նրա կենսունակության և ընդհանուր կարողությունների զարգացմանը: Սա իր հերթին նպաստում է հոգևոր կարողությունների բարելավմանը և, ի վերջո, հանգեցնում է անհատի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը: «Դուք չեք կարող ֆիզիկական կուլտուրան իջեցնել միայն նրա առողջարար ազդեցությամբ, մարմնի ամրապնդմամբ, սա պարզեցում կլինի: Սա նշանակում է չտեսնել նրա ոգեշնչող դերը որպես ստեղծագործական ուժերի աղբյուր, եռանդուն, ուրախ զգացում» (Վ.Պ. Տուգարինով, 1965 թ.):

Հետազոտության նպատակը սպորտի դաստիարակչական գործառնությունների կիրառման միջոցով հասնել դպրոցականների ընդհանուր դաստիարակության համակարգի կատարելագործմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրան պատմականորեն պայմանավորված երևույթ է: Նրա ծագումը գալիս է հին ժամանակներից: Այն, ինչպես և մշակույթն ամբողջությամբ, մարդկանց սոցիալ-պատմական պրակտիկայի արդյունք է: Աշխատանքի ընթացքում մարդիկ, ազդելով իրենց շրջապատող բնության վրա, միևնույն ժամանակ փոխում են իրենց էությունը: Մարդկանց կյանքին և, առաջին հերթին, աշխատանքին, ինչպես նաև այլ անհրաժեշտ գործունեությանը նախապատրաստելու անհրաժեշտությունը պատմականորեն որոշեց ֆիզիկական կուլտուրայի առաջացումը և հետագա զարգացումը: Ընտրված թեման տեղին է, քանի որ. Ֆիզիկական անգործությունը դառնում է ժամանակակից հասարակության ներկայացուցիչների մեծ մասի գերիշխող վիճակը, ովքեր նախընտրում են ապրել հարմարավետ պայմաններում՝ օգտվելով տրանսպորտից, կենտրոնացված ջեռուցումից և այլն՝ առանց համակարգված ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու: Իսկ աշխատավայրում շատ դեպքերում մտավոր աշխատանքը գործնականում փոխարինել է ֆիզիկական աշխատանքին: Ժամանակակից քաղաքակրթության այս բոլոր ձեռքբերումները, ստեղծելով հարմարավետություն, մարդուն դատապարտում են մշտական «մկանային քաղցի»՝ զրկելով նրան ֆիզիկական ակտիվությունից, ինչպես դա անհրաժեշտ է նորմալ կյանքի և առողջության համար:

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի հայեցակարգը

Ամենալայնը, կոլեկտիվն ու բազմաշերտը «ֆիզիկական կուլտուրա» հասկացությունն է: Այս հայեցակարգի բովանդակությունը ավելի խորը և ճիշտ հասկանալու համար խորհուրդ է տրվում այն համեմատել «մշակույթ» տերմինի հետ, որը հայտնվել է մարդկային հասարակության առաջացման ժամանակ և կապված է այնպիսի հասկացությունների հետ, ինչպիսիք են «մշակույթը», «մշակումը», «կրթություն», «գարգացում», «ակնածանք»։ Մ.Վ. Վիդրինը (1999) առանձնացնում է մշակույթի հետևյալ սահմանումները, որոնք առավել մոտ են ֆիզիկական կուլտուրայի տեսությանը. մշակույթը մարդու զարգացման միջոց և միջոց է. մշակույթը մարդու գործունեության և հասարակության որակական հատկանիշն է. մշակույթը նյութական և հոգևոր արժեքների պահպանման, զարգացման, զարգացման և տարածման գործընթացն ու արդյունքն է:

Վերոնշյալ սահմանումներից յուրաքանչյուրը կարելի է հիմք ընդունել «ֆիզիկական կուլտուրա» հասկացությունը դիտարկելիս:

Մշակույթն անքակտելիորեն կապված է գործունեության և կարիքների հետ:

Գործունեությունը աշխարհին տիրապետելու, նրա վերափոխման, մարդու և հասարակության կարիքները բավարարելու համար փոփոխության գործընթացի տարբեր տեսակներ և մեթոդներ են:

Կարիքը՝ ինչ-որ բանի կարիքն է, կենսական կամ կենցաղային անհրաժեշտությունը, անհատի և հասարակության զարգացման կարևորագույն աղբյուրներն ու պայմանները, մարդկանց սոցիալական գործունեության շարժառիթները: AT

Մշակույթի զարգացման ընթացքում նրա կարևորագույն բաղադրիչները դարձել են գործունեության այնպիսի տեսակներ, որոնք հատուկ ուղղված են ինքնազարգացմանը, սեփական էությունը վերափոխելուն: Մշակույթի այս բաղադրիչներին է պատկանում ֆիզիկական կուլտուրան:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտը բնութագրվում է միայն դրան բնորոշ մի շարք հատկանիշներով, որոնք սովորաբար միավորվում են 3 խմբի.

- մարդու ակտիվ գործունեություն. Ընդ որում, ոչ թե որևէ, այլ միայն կազմակերպված է այնպես, որ ձևավորվեն կենսական շարժիչ հմտություններ և կարողություններ, բարելավվեն մարմնի բնական հատկությունները, բարձրացվեն ֆիզիկական կատարողականությունը և ամրապնդվի առողջությունը: Այս խնդիրների լուծման հիմնական միջոցները ֆիզիկական վարժություններն են:
- մարդու ֆիզիկական վիճակի դրական փոփոխություններ, նրա աշխատունակության բարձրացում, մարմնի մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ հատկությունների զարգացման մակարդակ, յուրացված կենսական հմտությունների և վարժությունների կատարման հմտությունների քանակն ու որակը: առողջապահական ցուցանիշների բարելավում. Ֆիզիկական

կուլտուրայի լիարժեք օգտագործման արդյունքը մարդկանց կողմից ֆիզիկական կատարելության ձեռքբերումն է:

- նյութական և հոգևոր արժեքների համալիր, որը ստեղծվել է հասարակության մեջ, որպեսզի բավարարի մարդու ֆիզիկական կարողությունների արդյունավետ բարելավման անհրաժեշտությունը: Նման արժեքները ներառում են մարմնամարզության տարբեր տեսակներ, սպորտային խաղեր, վարժությունների հավաքածուներ, գիտական գիտելիքներ, վարժությունների կատարման մեթոդներ, նյութատեխնիկական պայմաններ և այլն:

Այսպիսով, ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ մարդու և հասարակության մշակույթի մի տեսակ է: Սրանք գործողություններ են և սոցիալապես նշանակալի արդյունքներ՝ մարդկանց կյանքի համար ֆիզիկական պատրաստվածություն ստեղծելու համար. դա մի կողմից կոնկրետ առաջընթաց է, իսկ մյուս կողմից՝ մարդու գործունեության արդյունք, ինչպես նաև ֆիզիկական կատարելության միջոց և մեթոդ (ՄՄ Վյդրին, 1999 թ.):

Օրինակ, սրա ևս մի քանի սահմանումներ կան հասկացությունները:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԸ անհատի և հասարակության ընդհանուր մշակույթի մի մասն է, որը նյութական և հոգևոր արժեքների համադրություն է, որը ստեղծվել է օգտագործվում է մարդկանց ֆիզիկական կատարելագործման համար (Բ.Ա. Աշմարին, 1999):

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ հասարակության ընդհանուր մշակույթի մի մասն է: Արտացոլում է ֆիզիկական գործունեության ուղիները, արդյունքները, մշակման համար անհրաժեշտ պայմանները, որոնք ուղղված են մարդու ֆիզիկական և մտավոր կարողությունների յուրացմանը, զարգացմանն ու կառավարմանը, նրա առողջության ամրապնդմանը, արդյունավետության բարձրացմանը: (Վ.Ի. Իլյինիչ, 2001)

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԸ անհատականության մշակույթի տարր է, որի հատուկ բովանդակությունը ռացիոնալ կազմակերպված, համակարգված գործունեություն է, որն օգտագործվում է մարդու կողմից իր մարմնի վիճակը օպտիմալացնելու համար (Վ.Պ. Լուկյանենկո, 2003):

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրան պետք է դիտարկել որպես առանձնահատուկ տեսակ մշակութային գործունեություն, որի արդյունքները օգտակար են հասարակության և անհատականություն. Հասարակական կյանքում կրթության, դաստիարակության, աշխատանքի կազմակերպման, առօրյա կյանքի, առողջ հանգստի, ֆիզիկական կուլտուրան ցույց է տալիս իր կրթական, կրթական, առողջարարական, տնտեսական և ընդհանուր մշակութային նշանակությունը, նպաստում է նման սոցիալական միտումը որպես ֆիզիկական կուլտուրայի շարժում:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՇԱՐՖՈՒՄԸ սոցիալական միտում է (ինչպես սիրողական, այնպես էլ կազմակերպված), որի ընթացքում մարդկանց համատեղ գործունեությունը ծավալվում է ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքների օգտագործման, տարածման և բարձրացման համար: (Ա.Ա. Իսան)

Անդրադառնանք «ֆիզիկական դաստիարակություն» հասկացությանը: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների նպատակային և արդյունավետ օգտագործման գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորում: Հետևաբար, այս գործընթացը գործում է որպես ֆիզիկական կուլտուրայի ակտիվ կողմ, որի շնորհիվ տեղի է ունենում ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքների վերափոխումը մարդու անձնական սեփականության: Սա արտահայտվում է առողջության բարելավման, ֆիզիկական որակների զարգացման մակարդակի բարձրացման, շարժիչ պատրաստվածության, ավելի ներդաշնակ զարգացման և այլնի մեջ:

Այսպիսով, **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ** մանկավարժական գործընթաց է, որն ուղղված է առողջ, ֆիզիկապես կատարյալ, սոցիալապես ակտիվ մարդու ձևավորմանը, ներառյալ ֆիզիկական որակների շարժումների (շարժողական գործողություններ) և դաստիարակության (զարգացման կառավարում) ուսուցումը: (Ժ.Կ. Խոլոդով, 2000 թ.):

Կամ՝ **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ** (բառի լայն իմաստով) կրթական գործունեության տեսակ է, որի առանձնահատկությունն է ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների օգտագործման գործընթացի կառավարումը՝ անձի ներդաշնակ զարգացմանը նպաստելու համար (Վ.Պ. Լուկյանենկո, 2001):

«Ֆիզկուլտուրա» տերմինի հետ մեկտեղ օգտագործվում է «ֆիզիկական դաստիարակություն» տերմինը: Ըստ էության, դրանք ունեն նմանատիպ նշանակություն, բայց երկրորդ տերմինը օգտագործվում է, երբ նրանք ցանկանում են ընդգծել ֆիզիկական դաստիարակության կիրառական կողմնորոշումը աշխատանքի կամ այլ գործունեության հետ կապված:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՄԱՐԶՈՒՄԸ շարժիչ հմտությունների ձևավորման և ֆիզիկական կարողությունների (որակների) զարգացման գործընթացն է, որն անհրաժեշտ է որոշակի մասնագիտական կամ սպորտային գործունեության համար (Յու.Ֆ. Կուրամշին, 2003):

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՖԻՏՆԵՍ-ը ֆիզիկական պատրաստվածության արդյունք է, որը մարմնավորված է ձեռք բերված աշխատունակությամբ, ֆիզիկական որակների զարգացման մակարդակով և կենսական և կիրառական հմտությունների ու կարողությունների ձևավորման մակարդակով:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՐՍՈՒՄԸ ֆիզիկական դաստիարակության ոչ մասնագիտացված գործընթաց է, որն ուղղված է տարբեր գործողություններում հաջողության հասնելու ընդհանուր նախադրյալներին:

ՀՍՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտացված գործընթաց է, որն ուղղված է սպորտի կամ մասնագիտական գործունեության մեջ խորը մասնագիտացմանը:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ մարդու կողմից իր շարժումները կառավարելու ռացիոնալ ուղիների համակարգային յուրացումն է՝ այդ կերպ ձեռք բերելով կյանքի համար անհրաժեշտ շարժողական հմտությունների, հմտությունների և գիտելիքների ֆոնդը:

Ֆիզիկական դաստիարակության իմաստը ըստ Պ.Ֆ. Լեսզաֆտը սովորել գիտակցաբար վերահսկել շարժումները, համեմատել դրանք միմյանց հետ, «սովորել» նվազագույն դժվարությամբ, գուցե ավելի կարճ ժամանակահատվածում գիտակցաբար կատարել ամենամեծ ֆիզիկական աշխատանքը:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ - անհատական կյանքի ընթացքում մարմնի բնական մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ հատկությունների փոփոխման գործընթաց:

Այս գործընթացը բնութագրվում է հետևյալ ցուցանիշներով.

- ✚ Ցուցանիշներ, որոնք բնութագրում են մարդու կենսաբանական ձևերը կամ մորֆոլոգիան (մարմնի չափը, մարմնի քաշը, կեցվածքը, ճարպի կուտակումը):
- ✚ Մարմնի ֆիզիոլոգիական համակարգերի (սրտանոթային, շնչառական, մկանային համակարգեր, մարսողական և արտազատող օրգաններ և այլն) ֆունկցիոնալ փոփոխությունների ցուցիչներ.
- ✚ Ֆիզիկական որակների զարգացման ցուցիչներ (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճկունություն, համակարգման ունակություններ):

Կյանքի յուրաքանչյուր հատված ունի ֆիզիկական զարգացման իր ցուցանիշները: Նրանք կարող են արտացոլել առաջադեմ զարգացման գործընթացները (մինչև 25 տարի), որին հաջորդում են ձևերի և գործառույթների կայունացումը (մինչև 45-50 տարի), այնուհետև ինվոլյուցիոն փոփոխությունները (ծերացման գործընթացը): Ֆիզիկական զարգացումը պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով, ինչպես կենսաբանական, այնպես էլ սոցիալական: Այս գործընթացը վերահսկվում է: Կախված գործոնների և պայմանների ամբողջությունից, ֆիզիկական զարգացումը կարող է լինել համապարփակ, ներդաշնակ կամ աններդաշնակ, իսկ ծերացման գործընթացը կարող է հետաձգվել:

Ֆիզիկական զարգացումը որոշվում է հետևյալ օրենքներով. տարիքային աստիճանավորում; օրգանիզմի և շրջակա միջավայրի միասնությունը (կլիմաաշխարհագրական, սոցիալական գործոններ); վարժության կենսաբանական օրենքը և օրգանիզմի ձևերի ու գործառույթների միասնության օրենքը:

Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները մեծ նշանակություն ունեն որոշակի հասարակության կյանքի որակի գնահատման համար: Ֆիզիկական զարգացման մակարդակը այնպիսի ցուցանիշների հետ միասին, ինչպիսիք են պտղաբերությունը, մահացությունը, հիվանդացությունը, ազգի սոցիալական առողջության ցուցանիշներից մեկն է:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒԹՅՈՒՆԸ մարդու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության պատմականորեն որոշված իդեալ է, որը օպտիմալ կերպով համապատասխանում է կյանքի պահանջներին: Հասարակությունն իր պատմական զարգացման ընթացքում տարբեր պահանջներ է ներկայացրել մարդու ֆիզիկական կատարելագործման համար: Այստեղից հետևում է, որ չկա և չի կարող լինել ֆիզիկական կատարելության մեկ իդեալ:

Մեր ժամանակի ֆիզիկապես կատարյալ մարդու ամենակարևոր առանձնահատուկ ցուցանիշներն են.

1. Լավ առողջություն՝ մարդուն տարբեր պայմաններին արագ հարմարվելու ունակությամբ ապահովելով:
2. Բարձր ընդհանուր ֆիզիկական կատարողականություն:
3. Համաչափ զարգացած կազմվածք, ճիշտ կեցվածք:
4. Հիմնական կենսական շարժումների ռացիոնալ տեխնիկայի տիրապետում.
5. Համապարփակ և ներդաշնակորեն զարգացած ֆիզիկական որակներ՝ բացառելով մարդու միակողմանի զարգացումը:
6. Ֆիզիկական դաստիարակություն, այսինքն, սեփական մարմինը և ֆիզիկական կարողությունները կյանքում, աշխատանքի և սպորտում օգտագործելու հատուկ գիտելիքներ և հմտություններ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒԹՅՈՒՆ - ֆիզիկական ջանք գործադրելու անձի պոտենցիալ կարողություն՝ չնվազեցնելով օրգանիզմի, հիմնականում նրա սրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեության տվյալ մակարդակը (T.Yu. Krutsevich, 2003):

Ֆիզիկական կատարումը բարդ հասկացություն է: Այն որոշվում է զգալի թվով գործոններով՝ տարբեր օրգանների և համակարգերի մորֆոֆունկցիոնալ վիճակով, հոգեկան վիճակով, մոտիվացիայով և այլ գործոններով: Հետևաբար, դրա արժեքի մասին եզրակացություն կարելի է անել միայն համապարփակ գնահատման հիման վրա:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ շրջապատող իրականության նկատմամբ մարդու վերաբերմունքի ձև է, որի ընթացքում իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքների ստեղծումը, պահպանումը, յուրացումը, փոխակերպումը, բաշխումը և սպառումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզկուլտուրայի, սպորտային պարապմունքների գործընթացների հաջող իրականացումը հնարավոր է միայն կազմակերպված ֆիզիկական ակտիվության հիման վրա: Ֆիզիկական ակտիվությունը պետք է դիտարկել որպես մարդու գործունեության հիմնական տեսակներից մեկը, որն ապահովում է օրգանների և համակարգերի արդյունավետ զարգացումը, առողջության և կատարողականի բարձր մակարդակը:

ՄՊՈՐՏԸ մարդու և հասարակության մշակութային գործունեության հատուկ ձև է, որն ուղղված է մրցակցային միջավայրում մարդու շարժիչ կարողությունների բացահայտմանը:

ՄՊՈՐՏԸ ֆիզիկական կուլտուրայի անբաժանելի մասն է. այն իրականում մրցակցային գործունեություն է, հատուկ նախապատրաստություն դրան, կոնկրետ միջանձնային հարաբերություններ:

Վերջին տեսակետում «սպորտ» տերմինը ներառված է «ֆիզիկական կուլտուրա» հասկացության մեջ: Իմաստ ունի «սպորտը» դիտարկել որպես ֆիզիկական կուլտուրայի մաս, քանի դեռ այն կատարում է կրթության դերը և հանդիսանում է մարդուն արդյունավետ գործունեության նախապատրաստելու սոցիալ-մանկավարժական համակարգի մի մասը:

Միննույն ժամանակ, պետք է նկատի ունենալ, որ վերջին տարիներին սպորտն ավելի ու ավելի է ձեռք բերում իր ինքնուրույն նշանակությունը. սպորտի զարգացումն արտացոլված է բազմաթիվ երկրների Սահմանադրություններում, որոնք քննարկվում են ՄԱԿ-ում, հսկայական նյութական և ֆինանսական ռեսուրսներում: պտտվել սպորտի ոլորտում, կան նյութական բնույթի խթաններ. Ֆիզիկական ահռելի ջանքերի առկայությունը, «ամեն գնով» ամենաբարձր արդյունքի և հաղթանակի հասնելու նպատակը թույլ չեն տալիս սպորտը դիտարկել որպես ֆիզիկական կուլտուրայի տարր: Սպորտային գործունեությունը, հատկապես, եթե այն ներկայացված է պրոֆեսիոնալ-առևտրային սպորտով, գործում է որպես հակամշակույթ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՆԳԻՍՏԸ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակ. ֆիզիկական վարժությունների, ինչպես նաև սպորտի պարզեցված ձևերի օգտագործումը մարդկանց ակտիվ հանգստի համար, այս գործընթացից հաճույք ստանալը, զվարճանքը, գործունեության մի տեսակից մյուսին անցնելը, աշխատանքի սովորական տեսակներից շեղում, կենցաղային, սպորտային, ռազմական գործունեություն:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ֆիզիկական կուլտուրայի մի տեսակ է՝ ֆիզիկական վարժությունների կիրառման նպատակային գործընթաց՝ վերականգնելու կամ փոխհատուցելու մասնակի կամ ժամանակավոր կորցրած շարժիչ ունակությունները, վնասվածքները և դրանց հետևանքները բուժելու համար:

2. Ֆիզիկական կուլտուրայի կառուցվածքը

Ցանկացած բարդ սոցիալական երևույթ և մարդկային գործունեության յուրաքանչյուր ոլորտ ունի իր կառուցվածքը: Երևույթի կառուցվածքը, առաջին հերթին, նրա բաղադրիչների (մասերի, տեսակների) բաղադրությունն է, և երկրորդ՝ այդ բաղադրիչների միջև կապերն ու հարաբերությունները, դրանց ներքին կազմակերպվածությունը, կարգուկանոնը:

Ֆիզիկական կուլտուրան, լինելով բարդ սոցիալական երևույթ, ունի նաև իր կառուցվածքը: Այն առանձնացնում է տարբեր բաժիններ, բաղադրիչներ, տեսակներ և ձևեր: Այսպիսով, Վ.Մ. Վիդրինը (1970-1999) առանձնացնում է ֆիզիկական դաստիարակությունը, սպորտը, ֆիզիկական հանգիստը և շարժիչի վերականգնումը:

Լ.Պ. Մատվենը (1983) ֆիզիկական կուլտուրան բաժանում է հիմնական ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, մասնագիտական կիրառական, առողջության բարելավման և վերականգնման և ֆոնային ֆիզիկական կուլտուրայի: Միաժամանակ Լ.Պ. Մատվենը չի սահմանում նման ստորաբաժանման դասակարգման առանձնահատկությունը (չափանիշը), այլ բաժանվում է տեսակների ըստ իրենց լուծվող ամենատարածված խնդիրների (հատուկ կողմնորոշում օգտագործման գործընթացում): Ֆիզիկական կուլտուրայի ընտրված տեսակներից յուրաքանչյուրը կա՛մ ինչ-որ բան է ապահովում (օրինակ՝ աշխատանքի համար հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածություն), կա՛մ նպաստում է ինչ-որ բանի (օրինակ՝ հիվանդությունների կամ վնասվածքների պատճառով խաթարված կամ կորցրած մարմնի գործառույթների վերականգնում):

Նկատի ունենալով ֆիզիկական կուլտուրայի կառուցվածքը՝ Վ.Մ. Վիդրինը նշում է, որ այն ձևավորվել է պատմականորեն, և տեսակների (բաղադրիչների) նույնականացման չափանիշները հասարակության և անհատի կարիքներն են: Հասարակության ամենաընդհանուր կարիքների շարքում նա համարում է առողջ, կենսունակ և շարժուն ազգ ստեղծելու անհրաժեշտությունը, որը կարող է արդյունավետ աշխատել և անհրաժեշտության դեպքում պաշտպանվել:

Խոսելով անհատի կարիքների մասին՝ Վ.Մ. Վիդրինն առաջարկում է, որ յուրաքանչյուր անհատ ունի իր համապարփակ, անսահմանափակ և ներդաշնակ զարգացման կարիքը:

Ավելի ուշ Մ.Յա. Վիլենսկին (1996) պարզել է, որ մարդու սեփական համապարփակ, ներդաշնակ զարգացման և առողջության խթանման անհրաժեշտության ձևակերպումը չի գործում որպես արդյունավետ մոտիվատոր. կարևոր է խոսել այն շարժառիթների մասին, որոնք խրախուսում են մարդուն ֆիզիկական ակտիվության: Ֆիզիկական դաստիարակության շարժառիթները կարող են լինել՝ մասնագիտական աճի և շարժունակության հեռանկարները, նյութական բարեկեցությունը, ձախողման վախը, ընկերների շրջանակը ընդլայնելու ցանկությունը, սոցիալական կարգավիճակը բարձրացնելը, ինքնագնահատականի բարձրացումը, ինքնակատարելագործումը և այլն:

3. Ֆիզիկական կուլտուրայի գործառույթները, հայեցակարգը, դասակարգումը

Ըստ Լ.Պ. Մատվենի (1984) սահմանման, «Ֆիզիկական կուլտուրայի գործառույթները նրա օբյեկտիվ հատկություններն են՝ ազդելու անձի և մարդկային հարաբերությունների վրա, բավարարելու և զարգացնելու անհատի և հասարակության որոշակի կարիքները»: Գործառույթներն իրականացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի գործունեության ընթացքում, դրանք բացահայտում են ֆիզիկական կուլտուրայի իրական բովանդակությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրան, լինելով մշակույթի համեմատաբար անկախ տեսակ, ունի իր հատուկ գործառույթները, որոնք բխում են ֆիզիկական կուլտուրայի էությունից և արտացոլում են նրա կառուցվածքը:

Հատուկ գործառույթներ հասկացվում են որպես այնպիսի գործառույթներ, որոնք թույլ են տալիս բավարարել մարդու կարիքները շարժիչային գործունեության մեջ, օպտիմալացնել նրանց ֆիզիկական վիճակը և մարմնի զարգացումը առողջության խթանման օրենքներին համապատասխան և ապահովել կյանքի համար անհրաժեշտ ֆիզիկական կարողությունները: Լ.Պ. Մատվենը (1983) առանձնացնում է հետևյալ հատուկ գործառույթները.

1. Կրթական գործառույթներն առավելագույնս արտահայտվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ձեռքբերումները հանրակրթական համակարգում օգտագործելու համար՝ շարժիչ հմտությունների, հմտությունների և գիտելիքների կյանքի ֆոնդի համակարգված ձևավորման, ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման և մարդկանց առողջության ամրապնդման համար՝ անկախ սեռից, տարիքից, աստիճանից: Ֆիզիկական զարգացման՝ միաժամանակ ստեղծելով առողջ իմիջային կյանքի հիմքեր, միաժամանակ զսպելով ինվոյուցիոն գործընթացները և այլն:
2. Կիրառական գործառույթները նախատեսված են ֆիզիկական կուլտուրա օգտագործելու համար աշխատանքային գործունեության և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստման համակարգում (աշխատանքային կարողությունների բարձրացում, հիպոկիներգիայի և հիպոդինամիայի անբարենպաստ աշխատանքային պայմանների դիմադրություն):
3. Սպորտային գործառույթներն առավել ընդգծված են էլիտար սպորտի ոլորտում, որտեղ դրանք դրսևորվում են նրանով, որ ֆիզիկական կուլտուրան ֆիզիկական կարողությունների իրականացման գործում առավելագույն արդյունքի հասնելու հիմնական գործոնն է:
4. ռեկրեացիոն և առողջարարական-վերականգնողական գործառույթներ, որոնք արտահայտվում են ֆիզիկական կուլտուրայի կիրառման ժամանակ հանգստի կազմակերպման ոլորտում և հոգնածության, հիվանդության, վնասվածքի դեպքում վերականգնողական հատուկ միջոցառումների համակարգում:

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրային բնորոշ են ֆունկցիաների երկու կատեգորիա՝ ընդհանուր մշակութային և հատուկ: Այս գործառույթների էությունը հասկանալը հնարավորություն է տալիս ճիշտ որոշել ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը անհատի և հասարակության կյանքում, ձևակերպել նրանց նպատակները, առաջադրանքների համակարգը, բովանդակությունը, միջոցները և դրանց օգտագործման մեթոդները:

Դիտարկենք այն հիմնական դրույթները, որոնց հիման վրա իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի կոնկրետ գործառույթների և ձևերի բաշխումը և դրանց դասակարգումը:

- Դիալեկտիկայի տեսանկյունից ֆիզիկական կուլտուրայի որոշակի գործառույթների և ձևերի ընտրության հիմնական առանձնահատկությունները կարող են ընդունվել միայն որպես իրականում նրան օբյեկտիվորեն բնորոշ հատկություններ, իրական հարաբերություններ կյանքի այլ ոլորտների հետ: Այս առումով ֆիզիկական կուլտուրային հնարավոր չէ վերագրել այն կոնկրետ գործառույթները, որոնք բնորոշ չեն նրան: Օրինակ՝ մարզվելու ընթացքում մարզիկը ձևավորում և բարելավում է իր գեղագիտական արժեքները: Բայց այս գեղագիտական ճաշակները, զգացմունքները, իդեալները հիմնականում պայմանավորված են շարժողական, ֆիզիկական գործունեության ոլորտով, նրանք չունեն այն գեղագիտական հատկությունների ողջ հարստությունը, որ տալիս է արվեստը: Սպորտի համար դրանք երկրորդական են, ոչ թե հիմնարար:
- Իրավաչափ է ֆիզիկական մշակույթի առանձնահատուկ գործառույթներ համարել միայն այն, որոնցում արտահայտված են նրա հատկանիշները, որոնք բացակայում են ընդհանուր մշակույթի այլ տեսակներում: Հետևաբար, այն ամենը, ինչ ձեռք է բերվում ֆիզիկական կուլտուրայի օգնությամբ, չի կարող վերագրվել կոնկրետ գործառույթների: Օրինակ՝ սպորտային գործունեության միջոցով մարդկությունը սովորում է իր ներուժը, իսկ սպորտի համար գիտելիքը բնավ կոնկրետ չէ: Ճանաչողության համար կա իրականության մեկ այլ ոլորտ՝ գիտության ոլորտը: Սպորտը որոշ չափով բնութագրվում է գիտության հատկությամբ (իմանալ) և այն բավականին ընդգծված է, այնուհետև հիմք կա փորձել բացահայտել մշակույթի այս երկու ոլորտների՝ գիտության և ֆիզիկական կուլտուրայի հարաբերությունները: Եվ հետո ակնհայտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ընդհանուր սոցիալական գործառույթներից մեկը (բայց ոչ կոնկրետ) ճանաչողական գործառույթն է:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի գործառույթները պետք է դիտարկել նրա ձևերի հետ միասնաբար, քանի որ ֆունկցիան և ձևը չեն կարող գոյություն ունենալ միմյանցից բացարձակապես անկախ: Ֆունկցիան չի կարող դրսևորվել ֆիզիկական կուլտուրայի որոշակի տեսակի գոյության իրական ռեժիմից դուրս, ձևից դուրս: Ավելին, յուրաքանչյուր ձև ունի որոշակի նպատակ:

Օրինակ, այնպիսի ձև, ինչպիսին է արդյունաբերական ֆիզիկական կուլտուրան, չի կարող մարդուն ապահովել ֆիզիկական կարողությունների առավելագույն զարգացում, բայց սպորտը կարող է: Հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի գործառնություններն առանձնացնելու փորձերը՝ առանց դրանք հիմնական ձևերի հետ փոխկապակցելու, չեն կարող հաջող լինել: Իդեալում, շատ արժեքավոր կլիներ, եթե հնարավոր լիներ ճիշտ որոշել ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական ձևերը և բացահայտել դրանցից յուրաքանչյուրի գործառնությունների ամբողջ համակարգը:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևերի և գործառնությունների մասին համապարփակ և ամբողջական պատկերացում կարելի է ստանալ՝ հիմնվելով այն ենթադրության վրա, որ ֆիզիկական կուլտուրան օրգանապես ներառված է ընդհանուր սոցիալական կառուցվածքում և ունի բազմաթիվ կապեր սոցիալական իրականության այլ ասպեկտների հետ: Մինևույն ժամանակ, ֆիզիկական կուլտուրան որոշիչ չափով որոշվում է մարդկանց ապրելակերպի կառուցվածքի հիմնական հատկանիշներով: Այսպիսով, նրա անհատական ձևերի հիմնարար առանձնահատկությունները հիմնականում պայմանավորված են այն սոցիալական ոլորտների առանձնահատկություններով, որոնցում ներառված են այդ ձևերը: Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրան, որը գոյություն ունի արտադրական համակարգում, լրջորեն տարբերվում է առօրյա կյանքում գործող ֆիզիկական կուլտուրայից: Եվ այս երկու ձևերն էլ տարբերվում են կրթական համակարգում ֆիզիկական կուլտուրայից: Հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի առանձին ձևերը բացահայտելիս պետք է ելնել այն հիմնական սոցիալական նշանակալից ոլորտներից, որոնցում ֆիզիկական կուլտուրան կարևոր դեր է խաղում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառնությունները.

Քանի որ ֆիզիկական կուլտուրան հասարակության մշակույթի մի մասն է, այն բնութագրվում է, առաջին հերթին, ընդհանուր մշակութային սոցիալական գործառնություններով: Դրանք ներառում են դաստիարակություն, կրթական, նորմատիվ, փոխակերպող, ճանաչողական, արժեքային, հաղորդակցական, տնտեսական և այլն: Դիտարկենք դրանցից մի քանիսը.

- Անձի դաստիարակություն. Ֆիզիկական վարժություններ և սպորտ. հնարավորություններ են ստեղծել կամքի, ազնվության, քաջության, աշխատանքային որակների դաստիարակության համար. զարգացնել հումանիստական համոզմունքներ, հակառակորդի նկատմամբ հարգանքի զգացում. ձևավորել հասարակական ակտիվություն (թիմի ավագ, ֆիզորգ, խմբում ավագ, մարզական մրցավար): Դասընթացի ընթացքում անձը ստանում է իրավական էթիկայի դասեր: Մարզչի և մարզիկի, մարզիկի և մրցավարի

հարաբերությունները մարզիկների միջև պահանջում են գիտակցված պահպանում վարքագծի կանոններին: Մարզիկներին և մարզիկներին բնորոշ է հայրենասիրությունը, իրենց գործին նվիրվածությունը, սպորտային պատվի համար պայքարը, աշխատասիրությունը՝ արտահայտված խաղահրապարակների կառուցման և բարեկարգման, սահադաշտերի լցման, աշխատատեղերի մաքրման մեջ:

- Անձի կրթություն. Մարզման գործընթացում մարդը շատ նոր բաներ է սովորում, սովորում է շարժիչ հմտություններ, որոնում է նոր մարզական օբյեկտներ և արդյունքները բարելավելու մեթոդներ: Ֆիզիկական կուլտուրաի դասերը հնարավորություններ են ստեղծում ստեղծագործության զարգացման և ճանաչողական գործունեության ձևավորման համար:
- Անձի առողջացում. Ֆիզիկական կուլտուրան վալեոլոգիայի կարևոր մասն է: Համակարգային վարժությունները նպաստում են հիվանդությունների կանխարգելմանը: Հիվանդների վերականգնման համար օգտագործվում են բուժական ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցներ: Հարմարվողական ֆիզիկական կուլտուրան (APC) ֆիզիկական կուլտուրայի և հաշմանդամների հետ առողջապահական աշխատանքի նոր ուղղություն է: Որպես հասարակության մշակույթի անկախ մաս, ֆիզիկական կուլտուրան ունի որոշակի սոցիալական գործառույթներ: Վերջիններս օրգանապես կապված են ընդհանուրների հետ, բայց ավելի կոնկրետ ձևով արտահայտում են ֆիզիկական կուլտուրայի՝ որպես սոցիալապես անհրաժեշտ գործունեության սոցիալական էությունը, ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում հասարակության պահանջները բավարարելու նրա կարողությունը:

Ընդհանրության հիման վրա դրանք կարելի է խմբավորել հետևյալ խմբերի.

1. Բոլոր մարդկանց մարմնի ընդհանուր զարգացումը և ամրապնդումը, անկախ տարիքից, սեռից, առողջական վիճակից, ֆիզիկական զարգացման աստիճանից (ֆիզիկական որակների և կարողությունների ձևավորում և զարգացում, շարժիչ հմտությունների բարելավում, առողջության խթանում, ինվոլյուցիոն գործընթացների նվազում և այլն):
2. Մարդկանց ֆիզիկական պատրաստվածություն աշխատանքային գործունեության, հայրենիքի պաշտպանության համար (ֆիզիկական կուլտուրայի մոբիլիզացիոն գործառույթ, մասնագիտական և կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածություն):
3. Մարդկանց կարիքների բավարարում ակտիվ հանգստի, հանգստի, ազատ ժամանակի ռացիոնալ օգտագործման (վատ սովորություններից շեղում, առողջ ապրելակերպի ձևավորում):

4. Մարդու կամային ֆիզիկական կարողությունների և շարժիչ կարողությունների զարգացումը օպտիմալից մինչև առավելագույն մակարդակ:
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի տնտեսական նշանակությունը որոշվում է աշխատողների հիվանդացության և վնասվածքների մակարդակի նվազմամբ, նրանց աշխատանքի արտադրողականության, երկարակեցության, ներառյալ աշխատուժի բարձրացմամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի հատուկ գործառույթների բնութագրում

Հատուկ գործառույթները արտացոլում են ֆիզիկական կուլտուրայի էությունը, որը հիմնված է շարժիչային գործունեության վրա: Ինչպես նշել է Վ.Մ. Վիդրին (1980), հատուկ գործառույթները արտահայտում են ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գոյությունը որպես սոցիալական երևույթ, ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում հասարակության պահանջները բավարարելու նրա կարողությունը բառի լայն իմաստով: Նրանք առանձնացրել են չորս խումբ (ըստ դրանց դրսևորման ընդհանրության նշանների).

1. Մարմնի ընդհանուր զարգացում և ամրապնդում.
2. Աշխատանքային գործունեության և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստում.
3. Ակտիվ հանգստի և ոչ աշխատանքային ժամանակի ռացիոնալ օգտագործման կարիքների բավարարում.
4. Մարդու կամային, ֆիզիկական որակների և շարժիչ հնարավորությունների բացահայտում վերջնական մակարդակներում:

Եզրակացություն

Ֆիզիկական դաստիարակությունը Հայաստանի Հանրապետության և շատ այլ պետությունների երիտասարդ սերնդի դաստիարակության և կրթության անբաժանելի մասն է: Մեզ մոտ այն նպատակային և համակարգված իրականացվում է նախադպրոցական, ընդհանուր, մասնագիտական և հետբուհական ուսումնական հաստատություններում:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզկուլտուրան, լինելով ամբողջական գործընթաց, իր ուշադրության կենտրոնում, բովանդակությամբ, կազմակերպման ձևերով, իրականացման եղանակներով և որոշ այլ բնութագրերով բաժանվում է չորս հիմնական ստրտերի.

- 1) «Ֆիզիկական դաստիարակություն» առարկան.
- 2) ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական գործունեությունը ուսումնական օրվա ընթացքում (Ճեմարան, գիմնազիա, քոլեջ).
- 3) արտադասարանական սպորտ և զանգվածային աշխատանք.
- 4) դպրոցական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի միջոցառումներ.

Հանրակրթության համանուն ոլորտը ներկայացնող «Ֆիզկուլտուրա» առարկան պարտադիր է ուսումնական հաստատությունների կողմից իրականացնելու և սովորողների կողմից յուրացնելու համար: Ծրագիրը կարգավորում է ուսումնական ժամանակի չափը, կրթական նվազագույնը, ուսման համար աշխատասիրությունը, արդյունքները, որոնք ներկայացվում են վերջնական պետական ատեստավորման համար Հայաստանի Հանրապետության հանրակրթության պետական կրթական ստանդարտի կողմից:

Ֆիզիկական կուլտուրայի գործառույթներն արտացոլում են նրա հիմնական նպատակը որպես մշակույթի տեսակ, որպես փոխակերպման գործունեության միջոց և մեթոդ (հոգևոր, նյութական, սոցիալական առումներով) և, առաջին հերթին, անձի բնական տրվածության ֆիզիկական վերափոխումը: Տրանսֆորմացիոն գործունեության այդպիսի տեսակներից մեկը՝ կենսաբանական պաշարների իրացումը, նպատակային ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության տակ մարդու մարմնի ձևերի և գործառույթների փոփոխությունն է, որի կիրառումը գիտականորեն հիմնավորված է փիլիսոփայության, մանկավարժության և հոգեբանության տեսանկյունից: , բիոմեխանիկա և կենսաքիմիա, ֆիզիկական կուլտուրայի տեսություն և մեթոդիկա:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Աղակսինա Ա. Ա. Իրականության ընկալման մեջ գեղագիտական վերաբերմունքի դրսևորման առանձնահատկությունները. Նպաստ, «Phoenix +», Մ.:, 1999, էջ 100:
2. Աշմարին Բ.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրայի մանկավարժություն՝ պրոկ. ուսանողների համար ֆիզիկական մշակույթի պեդ. ին-տով / Բ.Ա. Աշմարին, Յու.Ա. Վինոգրադովը, Ջ.Ն. Վյատկինա և այլք; Էդ. Բ.Ա. Աշմարին, «Լուսավորություն», - Մ., 1999:
3. Բարոնենկո Վ.Ա., Ռապոպորտ Լ.Ա. Ուսանողի առողջությունը և ֆիզիկական կուլտուրան: Դասագիրք, «Ալֆա-Մ», Մ., 2003 - 351 էջ.
4. Բերվինովա Ն.Ս. Ֆիզիկական կուլտուրայի բուհերի ուսանողների գեղագիտական պատրաստվածության ուսումնասիրություն մարմնամարզության մեջ. հեղինակ. դիս. ... cand. պեդ. Գիտություններ / Բերվինովա Ն.Ս.; ԳՅՈԼԻՖԿ. - Մ., 1977. - 16 էջ.
5. Վիլենսկի Մ.Յա., Ուսանողի ֆիզիկական կուլտուրա. Դասագիրք, «Գարդարիկա» - Մ., 1996, 448 էջ.
6. Վիդրին Վ.Մ., Ներածություն մասնագիտության մեջ. Պրոց. նպաստ. -Մ., 1980
7. Վիդրին Վ.Մ., Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսություն և մեթոդներ. Դասախոսությունների դասընթաց. - Սանկտ Պետերբուրգ, 1999 թ.