

ԵՐԵՎԱՆԻ ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Առարկա – ՆԶՊ և ԱԿ

Մասնակից – Ռաֆիկ Հովհաննիսյան

Ղեկավար – փոխգնդապետ Ա. Իսահակյան

Թեմա – Ֆիզիկական պատրաստության և ՆԶՊ առարկայի փոխկապվածությունը խնդիրները և մարտահրավերները

Երևան 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
Ֆիզիկական պատրաստության և ՆՁՊ առարկայի փոխկապվածությունը խնդիրները և մարտահրավերները:	5
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	13
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	14

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Զինված ուժերում ծառայությունը և բանակի առօրյան ինքնին նպաստում են առողջ ապրելակերպին:

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ըստ էության, զինվորական անձնակազմի կյանքի և մասնագիտական գործունեության անբաժանելի մասն է: Զինված ուժերում ծառայությունը կառուցված է զինվորների մեջ մարդկային ու բարոյական բարձր որակների ձևավորման, խիզախության, տոկունության, հայրենիքի հանդեպ պարտքը կատարելու գիտակցության հենքի վրա: Մարտական և մարտավարական տարբեր առաջադրանքների ընթացքում մարդը ծախսում է իր կենսաբանական և ֆիզիոլոգիական ռեսուրսը, որն սպառվում է անհավանական արագությամբ: Այդ պատճառով զինծառայողները պետք է մշտապես զարգացնեն ու կատարելագործեն իրենց ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը՝ այն հասցնելով առավելագույնի:

Պատերազմների փորձը ցույց է տալիս, որ անձնակազմի ֆիզիկական պատրաստվածությունը դրական է ազդում մարտունակության, մասնագիտական գործունեության արդյունավետության բազմաթիվ ցուցանիշների վրա: Օրինակ՝ մոտոհրաձգային ստորաբաժանման ֆիզիկապես լավ պատրաստված զինծառայողները մարտի դաշտում մանևրում են ավելի արագ և մարտական խնդրի կատարման հավանականությունը բարձրացնում են ավելին քան 20%-ով, իսկ հաշվի առնելով սթրեսի գործոնը՝ այս ցուցանիշը կտրուկ աճում է հասնելով 35% և ավելի: Ֆիզիկական պատրաստվածությունը պլանավորվում և իրականացվում է հետևյալ ձևերով՝ ուսումնական պարապմունքներ, առավոտյան մարզանք, սպորտային միջոցառումներ, ֆիզիկական պատրաստություն՝ ուսումնամարտական գործունեության ընթացքում և ինքնուրույն ֆիզիկական պատրաստություն:

Հետազոտության արդիականությունը՝

Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզպատրաստության կարևոր նշանակությամբ՝ հաշվի առնելով, որ այն հանդիսանում է առողջ կենսագործունեության կարևոր նախապայմաններից մեկը:

Հետազոտության նպատակը՝

Սույն հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել հանրակրթական դպրոցում ֆիզպատրաստության անփոխարինելի նշանակությունը սովորողների ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման վրա և դրա փոխկապակցվածությունը ՆՁՊ ուսումնական առարկայի հետ:

Հետազոտության խնդիրները՝

- Մատնանշել այն մեթոդամանկավարժական հնարներ ու եղանակները, որոնք կօգնեն ուսուցչին անցնել հասնել հանրակրթական պետական չափորոշային վերջնարդյունքներին,
- Շեշտադրել ֆիզիկական պատրաստվածության և ՆՁՊ-ի միջառարկայական կապերի ազդեցությունը սովորողների մոտ մի շարք կարողունակությունների զարգացման ընթացքում:
- Ցույց տալ ՆՁՊ-ի դասավանդման ընթացքում սովորողների ֆիզպատրաստության մակարդակի բարձրացման հնարավոր տարբերակները:

Ֆիզիկական պատրաստության և ՆԶՊ առարկայի փոխկապվածությունը խնդիրները և մարտահրավերները:

«Ֆիզիկական պատրաստվածություն» տերմինը հայտնվել է Անգլիայում, սակայն լայնորեն չի օգտագործվում Արևմուտքում և այժմ գործնականում անհետացել է կիրառությունից: Մեզ մոտ, ընդհակառակը, այն ճանաչում է ստացել բոլոր բարձր աստիճաններում և ամուր մտել գիտական ու գործնական լեքսիկոն:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն մարդու գործունեություն է, որն ուղղված է առողջության բարելավմանը և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն ներդաշնակորեն զարգացնում է մարմինը և երկար տարիներ պահպանում է զերազանց ֆիզիկական վիճակը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու ընդհանուր մշակույթի մի մասն է, ինչպես նաև հասարակության մշակույթի մաս և արժեքների, գիտելիքների և նորմերի մի շարք է, որոնք օգտագործվում են հասարակության կողմից՝ զարգացնելու մարդու ֆիզիկական և մտավոր կարողությունները:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն ձևավորվել է մարդկային հասարակության զարգացման վաղ փուլերում, սակայն դրա կատարելագործումը շարունակվում է մինչ օրս: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը հատկապես մեծացել է ուրբանիզացիայի, շրջակա միջավայրի պայմանների վատթարացման և աշխատանքի ավտոմատացման պատճառով, ինչը նպաստում է հիպոկինեզիային:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն կարևոր միջոց է «նոր մարդու դաստիարակության համար, որը ներդաշնակորեն համատեղում է հոգևոր հարստությունը, բարոյական մաքրությունը և ֆիզիկական կատարելությունը»: Այն օգնում է բարձրացնել մարդկանց սոցիալական և աշխատանքային ակտիվությունը և արտադրության տնտեսական արդյունավետությունը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը բավարարում է սոցիալական կարիքները հաղորդակցության, խաղի, ժամանցի և անձնական ինքնարտահայտման որոշ ձևերում՝ սոցիալապես ակտիվ օգտակար գործունեության միջոցով:

Հասարակության մեջ ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի հիմնական ցուցանիշներն են մարդկանց առողջության և ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, ֆիզիկական պատրաստվածության օգտագործման աստիճանը դաստիարակության

և կրթության ոլորտում, արտադրության մեջ, առօրյա կյանքում և ազատ ժամանակի կազմակերպման մեջ: Նրա գործունեության արդյունքը ֆիզիկական պատրաստվածությունն է և շարժիչ հմտությունների կատարելության աստիճանը, կենսունակության բարձր մակարդակը, սպորտային նվաճումները, բարոյական, գեղագիտական և ինտելեկտուալ զարգացումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական տարրերը հետևյալն են.

1. Առավոտյան վարժություններ.
2. Մարզվել.
3. Շարժիչային գործունեություն.
4. Միրողական սպորտ.
5. Ֆիզիկական աշխատանք.
6. Ակտիվ – զբոսաշրջության շարժիչ տեսակներ:
7. Մարմնի կարծրացում.
8. Անձնական հիգիենա:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն բարերար ազդեցություն է ունենում ներթուփոցիոնալ համակարգի վրա, երկարացնում է կյանքը, երիտասարդացնում է օրգանիզմը, գեղեցկացնում մարդուն: Ֆիզիկական դաստիարակության անտեսումը հանգեցնում է գիրության, տոկունության կորստի, ճարպկության և ճկունության:

Առավոտյան վարժությունները ֆիզիկական պատրաստվածության ամենակարևոր տարրն են: Այնուամենայնիվ, այն օգտակար է միայն այն դեպքում, եթե այն զրագետ օգտագործվի, ինչը հաշվի է առնում քնից հետո մարմնի գործունեության առանձնահատկությունները, ինչպես նաև որոշակի անձի անհատական բնութագրերը: Քանի որ քնելուց հետո մարմինը դեռ ամբողջությամբ չի անցել ակտիվ արթնության վիճակի, խորհուրդ չի տրվում առավոտյան վարժություններում ինտենսիվ բեռների օգտագործումը, ինչպես նաև անհնար է մարմինը հասցնել ծանր հոգնածության:

Առավոտյան վարժությունները արդյունավետորեն վերացնում են քնի հետևանքները, ինչպիսիք են այտուցը, անտարբերությունը, քնկոտությունը և այլն: Այն բարձրացնում է նյարդային համակարգի տոնուսը, բարելավում է սրտանոթային և շնչառական համակարգերի, էնդոկրին գեղձերի աշխատանքը: Այս խնդիրների

լուծումը թույլ է տալիս սահուն և միևնույն ժամանակ արագ բարձրացնել մարմնի մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքը և պատրաստել նրան ընդունելու զգալի ֆիզիկական և մտավոր սթրեսը, որը հաճախ հանդիպում է ժամանակակից կյանքում:

Տնտեսապես զարգացած երկրներում վերջին 100 տարվա ընթացքում մարդկանց կողմից օգտագործվող մկանային աշխատանքի համամասնությունը նվազել է գրեթե 200 անգամ: Արդյունքում աշխատուժի ինտենսիվությունը 3 անգամ ցածր է եղել շեմային արժեքից՝ ապահովելով առողջարար և կանխարգելիչ ազդեցություն: Այս առումով, աշխատանքի ընթացքում էներգիայի սպառման պակասը փոխհատուցելու համար ժամանակակից մարդուն անհրաժեշտ է ֆիզիկական վարժություններ կատարել օրական առնվազն 350 - 500 կկալ էներգիայի սպառմամբ:

Ֆիզիկական վարժությունները շարժումներ կամ գործողություններ են, որոնք օգտագործվում են մարդու ֆիզիկական զարգացման համար: Սա ֆիզիկական կատարելագործման, անձի վերափոխման, նրա կենսաբանական, մտավոր, ինտելեկտուալ, հուզական և սոցիալական էության զարգացման միջոց է: Ֆիզիկական վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր տեսակների հիմնական միջոցն են: Նրանք, ազդելով ուղեղի վրա, առաջացնում են կենսուրախության և ուրախության զգացում, ստեղծում են լավատեսական և հավասարակշռված նյարդահոգեբանական վիճակ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է իրականացվի վաղ մանկությունից մինչև խոր ծերություն:

Ֆիզիկական պատրաստվածության առողջարար և կանխարգելիչ ազդեցությունը անքակտելիորեն կապված է ֆիզիկական ակտիվության բարձրացման, մկանային-կմախքային համակարգի գործառույթների ուժեղացման և նյութափոխանակության ակտիվացման հետ: Ֆիզիկական ակտիվությունը մեծ նշանակություն ունի ինչպես շարժիչային անբավարարության (ֆիզիկական անգործության) հաղթահարման, այնպես էլ առողջության պահպանման ու ամրապնդման համար: Ֆիզիկական ակտիվության բացակայությունը հանգեցնում է մարդու մարմնում բնության կողմից հաստատված նեյրո-ռեֆլեքսային կապերի խախտման, ինչի հետևանքով առաջանում է սրտի աշխատանքի խանգարում, անոթային և այլ համակարգեր, նյութափոխանակության խանգարումներ և տարբեր հիվանդությունների զարգացում:

Ֆիզիկական աշխատանքը և սիրողական սպորտը ֆիզիկական դաստիարակության հիանալի միջոցներ են առողջության կանխարգելման և խթանման համար: Դրանք հարմար են նստակյաց աշխատանք ունեցող մարդկանց, ինչպես նաև գիտելիք ունեցող աշխատողների համար: Հիմնական պահանջն այն է, որ բեռները պետք է լինեն իրագործելի և ոչ մի դեպքում գերլարվեն:

Կարծրացումը նույնպես ֆիզիկական պատրաստվածության տարրերից է: Այն նշանակալի դեր է խաղում մրսածության և բազմաթիվ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման գործում: Կարծրացման պրոցեդուրաները ներառում են՝ մարմնի ամենօրյա քսումը սառը ջրով կամ ցնցուղ ընդունելը, լվացվելը, լոզանքը, որին հաջորդում է քսումը, օդային և արևային լոզանքները:

Պնդացման գործընթացում նախ նյարդային համակարգը ուժեղանում է: Արտաքին գրգռիչների ազդեցության տակ աստիճանաբար վերակառուցվում է մարմնի սրտանոթային, շնչառական և այլ համակարգերի գործունեությունը, ինչը հանգեցնում է մարդու մարմնի փոխհատուցման ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ընդլայնմանը: Կարծրացման հիմնական սկզբունքներն են աստիճանականությունը, համակարգվածությունը՝ հաշվի առնելով անձի անհատական հատկանիշները և արևի, օդի և ջրի ինտեգրված օգտագործումը:

Ֆիզիկական պատրաստվածությունն սոցիալական երևույթ է, որը սերտորեն կապված է մարդկանց տնտեսության, մշակույթի, սոցիալ-քաղաքական համակարգի, առողջապահության և կրթության հետ: Դրա կառուցվածքը ներառում է հետևյալ բաղադրիչները.

1. Ֆիզիկական դաստիարակություն.
2. Ֆիզիկական դաստիարակություն.
3. Ֆիզիկական պատրաստվածություն կոնկրետ գործունեության համար:
4. Առողջության կամ կորցրած ուժի վերականգնում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով՝ վերականգնում:
5. Հանգստի նպատակներով ֆիզիկական վարժություն, այսպես կոչված. - հանգիստ.
6. Բարձր պրոֆեսիոնալիզմով մարզիկների պատրաստում.

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մանկավարժական գործընթաց է, որն ուղղված է հատուկ գիտելիքների, հմտությունների ձևավորմանը, ինչպես նաև մարդու

Ֆիզիկական բազմակողմանի կարողությունների զարգացմանը: Դրա հատուկ բովանդակությունը և ուղղվածությունը որոշվում են ֆիզիկապես պատրաստված մարդկանց համար հասարակության կարիքներով և մարմնավորված են կրթական գործունեության մեջ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական վարժությունների, հիգիենիկ միջոցների և բնության բնական ուժերի միջոցով անձի վրա ազդելու կազմակերպված գործընթաց է՝ այնպիսի որակներ ձևավորելու և այնպիսի գիտելիքներ, հմտություններ և կարողություններ ձեռք բերելու համար, որոնք համապատասխանում են հասարակության պահանջներին և անհատի շահերին:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության մի տեսակ է՝ հատուկ մասնագիտական կամ սպորտային գործունեության համար անհրաժեշտ շարժիչ հմտությունների և ֆիզիկական որակների զարգացում և կատարելագործում:

Առողջության կամ կորցրած ուժի վերականգնումը նպատակաուղղված գործընթաց է՝ վերականգնելու կամ փոխհատուցելու մասնակի կամ ժամանակավոր կորցրած շարժողական ունակությունները, վնասվածքները և դրանց հետևանքները բուժելու ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով: Գործընթացն իրականացվում է համակողմանիորեն՝ հատուկ ընտրված ֆիզիկական վարժությունների, մերսման, ջրի և ֆիզիոթերապևտիկ պրոցեդուրաների և որոշ այլ միջոցների ազդեցության ներքո:

Ֆիզիկական հանգիստը ակտիվ հանգստի իրականացումն է ֆիզիկական վարժությունների, ինչպես նաև սպորտի պարզեցված ձևերով: Այն կազմում է ֆիզիկական պատրաստվածության զանգվածային ձևերի հիմնական բովանդակությունը և ժամանցային գործունեություն է:

Բարձր պրոֆեսիոնալ մարզիկների մարզումը ֆիզիկական պատրաստվածության հատուկ ձև է, որի նպատակն է բացահայտել մարդու առավելագույն ֆիզիկական և հոգեբանական հնարավորությունները տարբեր վարժություններ կատարելու և դրանք օգտագործելու ամենաբարձր արդյունքների հասնելու գործընթացում:

Հասարակության մեջ ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի ցուցանիշներն են.

1. Նրա զարգացման զանգվածային բնույթը.

2. Առողջության մակարդակ և ֆիզիկական կարողությունների համակողմանի զարգացում:

3. Սպորտային նվաճումների մակարդակը.

4. Մասնագիտական և հանրային ֆիզպատրաստվածության կադրերի առկայությունը և որակավորման մակարդակը.

5. Ֆիզիկական պատրաստվածության միջոցների օգտագործման աստիճանը կրթության և դաստիարակության ոլորտում.

6. Ֆիզիկական պատրաստվածության և սպորտի խթանում.

7. Լրատվամիջոցների օգտագործման աստիճանը և բնույթը ֆիզիկական պատրաստվածության առջև ծառայած խնդիրների ոլորտում:

Ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը հայրենիքի պաշտպանի բարձր որակների զարգացման կարևորագույն կողմերից է:

Ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը ենթադրում է նաև երիտասարդության ակտիվ ֆիզիկական զարգացում: Սպորտի կանոնավոր մասնակցությունը ոչ միայն ուժեղացնում է, այլև նպաստում է նրանց ինքնագնահատականի, հուզական և կամային կայունության զարգացմանը և հոգեբանորեն նախապատրաստում զինվորական ծառայությանը:

Երիտասարդների նախնական զինվորական պատրաստությունն իրականացվում է «Համընդհանուր զինծառայության և զինվորական ծառայության մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի հիման վրա՝ կառավարության որոշմամբ:

Նրա ծրագիրը նախատեսում է ռազմական գործերի ուսումնասիրություն երիտասարդ զինվորի պատրաստման շրջանակներում, որպեսզի երիտասարդները, գորակոչվելով Հայաստանի հանրապետության զինված ուժեր, կարողանան արագ տիրապետել ժամանակակից զենքին և ռազմական տեխնիկայի:

Այս գործում հաջողությունը կախված է արդյունավետ համագործակցությունից, ֆիզիկական պատրաստվածության և սպորտի մասնագետների համատեղ և համակարգված գործողություններից:

Ֆիզպատրաստվածության պարապմունքների ուսումնամարզական աշխատանքի համակարգը երաշխավորում է նախագահական թեստերի

համապատասխան չափորոշիչների կատարումը բոլոր առողջ սովորողների կողմից միայն մշտական մանկավարժական հսկողություն կազմակերպելու, վերջնական արդյունքների գրանցման և գնահատման պայմանով:

Նախագահական թեստերը նորմեր և պահանջներ են, որոնք սահմանված են զինվորական ծառայության ժամանակակից պայմաններին և բնութագրերին համապատասխան: Սովորողներին ֆիզիկական պատրաստվածության համակարգված դասերին ծանոթացնելու կարևոր տեղ է գրավում խթանման տարբեր ձևերը: Օրինակ. Ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակի հասած երիտասարդ տղամարդիկ նշվում են դպրոցական պատվերներում, նրանց լուսանկարները կախված են ամբողջ դպրոցական կրպակներից:

Ներկայումս փոքր անջրպետ կա դպրոցի շրջանավարտների փաստացի վիճակի և ակտիվ զինվորական ծառայության համար ֆիզիկական պատրաստվածության միջև:

Զինվորներն իրենք են գրում այս մասին. «Պետք է ուշադրություն դարձնել ֆիզպատրաստվածությանն, սա տղաների մեծ մասի ամենաթույլ կետն է: Ամբողջ հանդերձանքով վազեցինք 3 կմ երթ: Ումանք, իհարկե, պետք էր քարշ տալ: Մի կողմից կախված էր երկրորդ վերարկուն և ավտոմատը, իսկ մյուս կողմից՝ նրանց տերը: Ի՞նչ են անում տղաները քաղաքացիական կյանքում:

Ինչպե՞ս էր կազմակերպվում ֆիզիկական դաստիարակությունը իրենց դպրոցում: Շատ դժվար է այն տղաների համար, ովքեր անպատրաստ են եկել. Եվ ոչ միայն նրանք, որովհետև մյուսները պետք է «քրտնաջան աշխատեն» նրանց համար:

Ներկայումս հարցն այն է. Դպրոցներում ինչպե՞ս կարող են գործնականում իրականացվել նախնական զինվորական պատրաստության և ֆիզիկական դաստիարակության միջառարկայական կապերը:

Նախնական զինվորական պատրաստության և ֆիզպատրաստվածության ուսուցիչների ղեկավարները, առաջնորդվելով զիտնականների եզրակացություններով, որ «այն, ինչ այդքան դժվար է հասնել մեծահասակների նորակոչիկներից, դպրոցականները կտվորեն խաղի միջոցով», որոշեցին հմտությունների ցանկը, որոնք նրանք պետք է զարգացնեն երիտասարդ

տղամարդկանց մոտ միջոցներով. նախնական զինվորական պատրաստություն և ֆիզիկական դաստիարակություն.

- հեռավորության վրա նոնակ նետելը

- վազք 100 մ, 1000 մ, 3000 մ.

- ձգումներ բարձր ձողի վրա:

ՆԶՊ դասերին, երբ ուսումնասիրում է զինվորի գործողությունների հարցը մարտում.

Նախատեսված է մի քանի դասերի համար, նախ երիտասարդները կատարում են ֆիզիկական վարժություններ, որոնք սովորել են ֆիզպատրաստվածության դասերին հրահանգով. Երեք ընդհանուր հետո նրանք փոխում են տեղերը: Սա լավ տաքացում է, որպեսզի սովորեն, թե ինչպես է զինվորը շարժվում մարտի դաշտում:

Ֆիզպատրաստվածության դասեր անցկացնելիս օգտագործվում են փորձված տեխնիկա: Մեկ-երկու շարքերում կազմավորում, սյունակներում տեղաշարժ, ողջուն. Դահուկների ուսուցման դասընթացներն ուղղված են շարժման հմտությունների և մեթոդների, դահուկների վրա մարտական և մարտական տեխնիկայի, տոկունության, հաստատակամության և հաստատակամության զարգացմանը:

Համակցված սպառազինության ժամանակակից մարտերի անցկացումը և դրա հիմնական տեսակը՝ հարձակողականը, անփոփոխ ներառում է ջրային խոչընդոտների հաղթահարում:

Մարտական առաջադրանքների հաջող ավարտը կախված է անձնակազմի լողալու և հատելու հատուկ կարողությունից:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Կատարված հետազոտությունների և դիտարկումների արդյունքների ամփոփմամբ կարելի է հստակեցնել մի քանի եզրակացություններ, որոնք արտահայտում են ուսումնասիրության առանցքային դրույթներն ու հիմնական եզրակացությունները:

- Զինված ուժերում ծառայությունը և բանակի առօրյան ինքնին նպաստում են առողջ ապրելակերպին:
- Ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ըստ էության, զինվորական անձնակազմի կյանքի և մասնագիտական գործունեության անբաժանելի մասն է: Զինված ուժերում ծառայությունը կառուցված է զինվորների մեջ մարդկային ու բարոյական բարձր որակների ձևավորման, խիզախության, տոկունության, հայրենիքի հանդեպ պարտքը կատարելու գիտակցության հենքի վրա:
- Մարտական և մարտավարական տարբեր առաջադրանքների ընթացքում մարդը ծախսում է իր կենսաբանական և ֆիզիոլոգիական ռեսուրսը, որն սպառվում է անհավանական արագությամբ: Այդ պատճառով զինծառայողները պետք է մշտապես զարգացնեն ու կատարելագործեն իրենց ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը՝ այն հասցնելով առավելագույնի:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- А.А.Потапчук,С.В.Матвеев,М.Д.Дидур "Лечебная физическая культура в детском возрасте",Издательская группа"Речь",Санкт-Петербург 2007г.
- Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андрющенко О.Е. [Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышледеятельности в системе заботы о себе](#)
- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ԱՄՆ-ներում: Աերթական ձեռնարկ/Հ. Պարիելյան.-Եր.: Կրթութիւն սպորտի ու ինստիտուտ, 2014.- 200 էջ: