

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ԳՅՈՒՄՐՈՒ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆ» ՊՈԱԿ

Հետազոտական աշխատանք

ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2023

Թեմա՝ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԸՄԲՌՈՒՄԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ»

Առարկա՝

Ֆիզիկական կուլտուրա

Ուսուցչուհի՝

Հրանուշ Չարիսիֆալական

Ղեկավար՝

Արմեն Հայրապետյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ I	
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ.....	5
ԳԼՈՒԽ II	
ԲՈՒՀԵՐԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	10
ԳԼՈՒԽ III	
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.....	14
3.1 Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հասկացությունը, նրա նպատակը և խնդիրները.....	14
3.2 Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության տեղը ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում.....	17
3.3 Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության բովանդակությունը բացահայտող հիմնական գործոնները.....	18
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	20
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	22

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը միշտ եղել է մարդուն աշխատանքային գործունեության պատրաստելու միջոցներից մեկը: Որսի, աշխատանքային գործընթացի խաղային արտահայտումը հնագույն ծիսական մրցումներում երիտասարդ սերնդին աշխատանքային հմտությունները և ֆիզիկական դաստիարակությունը կատարելագործելու միջոցներից մեկն էր մարդկային հասարակության զարգացման սկզբնական փուլերում: Ժամանակի ընթացքում մարդիկ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության և աշխատանքային գործընթացի տեխնիկական վարժությունների պարզագույն կրկնօրինակումները պարզագույն խաղերում:

Ավելի լայն թեմատիկայով խաղերով, որոնք ունեին որոշակի կանոններ, որով և հիմք դրվեց արհեստական սպորտային խաղերին՝ ժամանակակից ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի էլեմենտներին:

Ձուգահեռաբար զարգանում էր նաև զինվորական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությունը, որը անցկացվում էր հասարակության որոշակի շերտերի համար, և հատկապես մանրամասն էին հետևում ստրկատիրական և ֆեոդալական կարգերի ժամանակ: Այն ունեցել է որոշակի ազդեցություն մարդու՝ աշխատանքի կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության մեթոդիկայի և բովանդակության վրա:

Ուշ միջնադարում մասնագիտական աշխատանքի հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածության էլեմենտներ առկա էին երիտասարդության ուսումնառության և դաստիարակության համակարգերի շարքում: Երիտասարդ սերնդին աշխատանքի պատրաստելու գործընթացում ֆիզիկական վարժությունների դերին անդրադարձել են 15-19-րդ դարի նշանավոր մանկավարժներ Ֆրասուա Ռաբլեն (1494-1553), Ջոն Լոկկը (1632-1704), Յոհան Պեստալոցին (1746-1827), Յոհան Գուստ-Մուտսը (1756-1839), Ժորժ Դոմենին (1850-1917):

Հենց այս շրջանում էլ առաջացավ և ձևավորվեց մարդու հոգեբանաֆիզիկական հնարավորությունների ուսումնասիրության առանձին ուղղություն, ավելի արդյունավետ օգտագործման նպատակով որոշակի արտադրությունում:

19-20-րդ դարերի սահմաններում ԱՄՆ-ում ձևավորվեց աշխատանքի և արտադրության վերահսկողության կազմակերպությունների համկարգ, որը ստացավ «թեյլորիզմ» անվանումը, որի հիմքում գիտության և տեխնիկայի լայն կիրառումն էր:

20-30-ական թվականներին մեր երկրում հրապարակվեց աշխատությունների շարք, որոնցում ուսումնասիրված էին ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակաուղղված օգտագործումը աշխատանքային հմտությունների արագ և որակյալ յուրացման, աշխատանքի արդյունավետության բարձացման, ակտիվ հանգստի և մասնագիտական հիվանդությունների կանխարգելման հարցերը:

ԳԼՈՒԽ I

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ

Ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրան հումանիտար բարձրագույն կրթության անբաժանելի մասն է: Այն հանդես է գալիս որպես տարբեր ձևերի, միջոցների և մեթոդների բարդ ազդեցության որակական և արդյունքային չափանիշ ապագա մասնագետի անձի վրա նրա մասնագիտական իրավասության ձևավորման գործընթացում: Այս գործընթացի նյութականացված արդյունքը յուրաքանչյուր ուսանողի անհատական ֆիզիկական կուլտուրայի մակարդակն է, նրա հոգևորությունը, մասնագիտական նշանակալի կարողությունների զարգացման մակարդակը:

Ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի բովանդակությունը, դրա զարգացման առաջնահերթ ուղղությունների ռազմավարությունը ենթակա են սոցիալ-տնտեսական գործոնների ակտիվ ազդեցության: Բարձրագույն կրթության ոլորտում պետական քաղաքականությունը որոշում է ապագա մասնագետի սոցիալական կարգը և նրա ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը: 80-ականների ուսանող երիտասարդության ֆիզիկական կուլտուրայի բովանդակության զգալի թերությունը նրա անկասկած պահպանողականությունն է, միասնությունը և ընդգծված ապանձնավորումը (անձի անկարողությունը անձնական ինքնադրսևորման այլ մարդկանց հետ հարաբերություններում): Հետևաբար, Ռուսաստանի Դաշնության բուհերի բազմաստիճան կրթական համակարգին անցնելու ներկա փուլում սուր է դարձել դրա արդյունավետությունը բարելավելու համար ոչ ավանդական նոր մոտեցումներ գտնելու խնդիրը:

Ռուսաստանի Դաշնության «Կրթության մասին» օրենքը լայն հնարավորություններ է ընձեռում վերաիմաստավորելու ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքները, նոր սպեկտրում ընդգծելով նրա կրթական, դաստիարակչական և առողջապահական գործառույթները: Այս օրենքը սահմանում է ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի բովանդակությունը որպես դաշնային սոցիալ-մշակութային տարածքում գործունեության ինքնուրույն ոլորտ՝ միաժամանակ ընդգծելով նրա կրթական առաջնահերթությունները:

Հասարակությունն այսօր ուսանող երիտասարդության համար գլոբալ սոցիալ-տնտեսական խնդիր է դրել՝ ներքին մշակութային ներուժը համաշխարհային հանրության մեջ ինտեգրելու համար: Մակայն դրա իրականացումը հնարավոր է միայն նոր կազմավորման մասնագետների համար, որոնք համապատասխանում են ժամանակակից պահանջներին մասնագիտական և անձնական որակների մի ամբողջ շարքի առումով: Բացի ընտրված մասնագիտության խորը մասնագիտական գիտելիքներից, նման մասնագետը պետք է ունենա՝ բարձր ֆիզիկական վիճակ և աշխատունակություն, անհատական ֆիզիկական կուլտուրա, հոգևոր և ոչ ֆորմալ առաջնորդի որակներ: Նա չպետք է վախենա մրցակցությունից, կարողանա ինքնուրույն որոշումներ կայացնել, այսինքն. լինել ստեղծագործ, ակտիվ և բարձր բարոյական անձնավորություն. Ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման այսօր ուրվագծված ռազմավարությունը, որն արտահայտված է ունիտար հայեցակարգից հեռանալու, մանկավարժական գործընթացի ազատականացման և հետևողական հումանիզացիայի միտումով, նոր կազմավորման մասնագետի ձևավորման երաշխավորն է:

Ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի կառուցվածքը ներառում է 3 համեմատաբար անկախ բլոկներ՝ ֆիզիկական դաստիարակություն, ուսանողական սպորտ և ակտիվ ժամանց: Ֆիզկուլտուրայի ոլորտում ուսանողների գործունեության համար առաջնային են կրթական ասպեկտները:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է բավարարել ուսանողների օբյեկտիվ կարիքները հատուկ գիտելիքների համակարգը յուրացնելու, մասնագիտական նշանակալի հմտություններ և կարողություններ ձեռք բերելու համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին Ռուսաստանի Դաշնության օրենսդրության հիմունքների 12-րդ հոդվածի համաձայն, ուսանողական ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում աշխատող մասնագետների պարտականությունները ներառում են միջոցներ ձեռնարկել ուսանողների կարիքները առողջ ապրելակերպի ձևավորման և ինքնակատարելագործման համար:

Մանկավարժական գործընթացի հումանիստական կողմնորոշումը ներառում է կենսաբանական և սոցիալական կարիքների, ինտելեկտուալ և բարոյական ասպեկտների նպատակային ինտեգրում յուրաքանչյուր ուսանողի գենետիկորեն որոշված

բնական հակումների իրականացման ընթացքում համալսարանում ուսման ընթացքում:

Այսպիսով, ստեղծվում են օբյեկտիվ նախադրյալներ համալսարանում մասնագետների պատրաստման միակողմանիության և մասնատվածության հաղթահարման համար՝ մանկավարժական գործընթացին տալով բարդ, ամբողջական բնույթ: Այս հայեցակարգային մոտեցման արդյունավետության օբյեկտիվ չափանիշը ուսանողների սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի պայմանների էական նվազումն է համալսարանում սովորելու, նրանց սոցիալական ակտիվության բարձրացումը, կրթական և ճանաչողական արտադրողականության որակական բարձրացումը և բարձրացումը:

Ուսանողական սպորտը ուսանողների գործունեության ընդհանրացված կատեգորիա է մրցումների և դրան նախապատրաստվելու՝ ընտրված սպորտային մասնագիտության մեջ առավելագույն արդյունքների հասնելու համար: Սա պահանջում է ուսանողից դրսևորել առավելագույն հոգեֆիզիկական պայմաններ, մոբիլիզացնել իր ռեզերվային հնարավորությունները:

Սպորտը աշակերտի ինքնադրսևորման և ինքնահաստատման ձև է, որը որոշում է նրա ապրելակերպը, ընդհանուր մշակութային և սոցիալապես նշանակալի առաջնահերթությունները: Սպորտում առաջին պլան է մղվում հաջողության հասնելու ցանկությունը, խրախուսվում է անհատի ցանկությունը՝ իրացնել սեփական հնարավորությունները որոշակի մարզական սցենարի շրջանակներում: Ուսանողների ասոցիացված կրթական և սպորտային գործունեության արդյունքը սոցիալապես նշանակալի որակների ձևավորումն է՝ սոցիալական ակտիվություն, անկախություն, ինքնավստահություն և փառասիրություն:

Ակտիվ ժամանցի ոլորտում հիմնականում իրականացվում են ֆիզիկական ակտիվության, առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական կուլտուրայի տարբեր ձևերից օգտվելու ուսանողների կենսաբանական կարիքները: Ուսանողների կողմից ակտիվ հանգստի ձևի ընտրության մեծ փոփոխականության վրա մեծ ազդեցություն ունի մշակութային և սոցիալական գործոնների տատանումները, որոնք սիներգետիկորեն փոխազդում են անհատի կենսաբանական կարիքների հետ:

Ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի երեք բաղադրիչ կառուցվածքը որոշում է դրա կառուցվածքային բլոկներից յուրաքանչյուրի տարբերակված նպատակների և մանկավարժական առաջադրանքների տարբերակման առանձնահատկությունները: Այնուամենայնիվ, սա էական խոչընդոտ չէ ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի ընդհանուր նպատակը որոշելու համար. ներդաշնակորեն զարգացած, բարձր հոգևոր և բարձր բարոյական անհատականության, ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում կայուն գիտելիքներ և հմտություններ յուրացրած որակյալ մասնագետի նպատակապահ ձևավորում:

Ֆիզկուլտուրայի դասերը կառուցված են այնպես, որ ապահովեն առավելագույն մասնագիտական և կիրառական ազդեցություն ձեռներեցություն կրթելիս, մտածողության ինքնատիպություն, հաստատակամություն, փառասիրություն, ինտուիցիա և ռիսկի դիմելու կարողություն:

Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում պետական քաղաքականության առաջնահերթ ուղղությունների ռազմավարությունը, որն արտացոլում է գերբարդ համակարգերի և տեխնոլոգիաների թվի աճը, հասարակության բոլոր ոլորտների ինֆորմատիզացումը, սահմանում է ապագայի ստեղծագործական պատրաստության նոր պահանջներ. մասնագետ, նրա պատրաստակամությունը բարձր արդյունավետ աշխատանքի: Դրանց իրականացումը կապված է ուսանող երիտասարդության հոգեֆիզիկական կարողությունների բացահայտման, նրանց ֆիզիկական, ինտելեկտուալ և հոգևոր ուժի ներդաշնակ զարգացման հետ ֆիզիկական վարժությունների, տարբեր տեսակի շարժիչային գործունեության, ռացիոնալ սնուցման, աշխատանքի և հանգստի բնական ռեժիմի միջոցով: Այդ նպատակով օգտագործվող ֆիզիկական ակտիվությունը կապված է ֆիզիկական վարժությունների հետ, որի էությունը արտացոլում է նպատակաուղղված շարժիչ գործողություններ, ներառյալ ինչպես շարժիչ-գործադիր (գործառնական մեխանիզմներ), այնպես էլ ճանաչողական, դիզայն-իմաստային և հուզական-գնահատական ասպեկտները: Այսպիսով, ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրան առավելագույնս իրականացնում է իր զարգացող և ձևավորող գործառույթները ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում՝ ուղղված հետևյալ հիմնական խնդիրների լուծմանը.

- ֆիզիկական կարողությունների համակողմանի զարգացում և դրա հիման վրա առողջության խթանում և բարձր կատարողականություն.
- տարբեր սպորտաձևերի շարժիչ գործողությունների տեխնիկայի յուրացում;
- հատուկ գիտելիքների տիրապետում, ֆիզիկական վարժություններով համակարգված ներգրավվելու անհրաժեշտության ձևավորում.
- ընտրված մասնագիտության պահանջներին համապատասխան անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովում.
- ֆիզիկական դաստիարակության ինքնուրույն ձևեր վարելու կազմակերպչական հմտությունների և կարողությունների զարգացում:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» ակադեմիական կարգապահության դասավանդման կարևորագույն խնդիրներից մեկը ֆիզիկական դաստիարակության արժեքների ներդրումն է երիտասարդական միջավայր, որը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական գործոն, որը նպաստում է ընդհանուր և մասնագիտական զարգացմանը:

ԳԼՈՒԽ II

ԲՈՒՀԵՐԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ապագա մասնագետին ինչի՞ համար է պետք մասնագիտության հատուկ հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածությունը: Դա կապված է մարդու կենսագործունեության վրա ժամանակակից աշխատանքի և կենցաղի տեխնիկացիայի ազդեցության հետ, ժամանակակից արտադրական գործընթացում մարդու ֆունկցիոնալ դերի փոփոխության և այլ գործոնների հետ, որոնք և կդիտարկվեն ներքևում:

Ժամանակակից աշխատանքի և կենցաղի տեխնիկացիայի ազդեցությունը մարդու կենսագործունեությունում:– Որքան արագ է զարգանում գիտատեխնիկական միտքը, այնքան ավելի շատ է մարդուն շրջապատում արհեստական տեխնիկական միջավայրը: Բժիշկներն ու կենսաբանները հատուկ ուշադրություն են դարձնում այն երևույթների շարքին, որոնք բացասական ազդեցություն են ունենում ոչ միայն մարդու առողջության վրա, այլև նրա մասնագիտական աշխատունակության, որոնցից են ոչ բավարար ակտիվության հետևանքով օրգանիզմի չմարզվածությունը, մարդու ամենօրյա աշխատանքում նրա էմոցիոնալ վիճակի լարվածությունը, արտաքին միջավայրի ոչ բարենպաստ ազդեցությունը: Այս գործոնները տարբեր կերպ են ազդում մարդու վրա, բայց բոլորի համար ընդհանուր է այն, որ մարդու բնական ֆիզիոլոգիական ադապտացիան չի հասնում ժամանակակից կյանքի տեմպերի փոփոխությունների արագացմանը: Այստեղից էլ հիմնական էմոցիաոնալ գրգռվածությունը, նյարդահոգեբանական հոգնածությունը և հյուծվածությունը, այսինքն՝ աշխատունակության նվազում և հնարավոր հիվանդությունների առաջացում:

Մարդու օրգանիզմի վրա աշխատանքի և կենցաղի տեխնիկացիայի նեգատիվ ազդեցության կանխարգալմաբ զբաղվում են տարբեր պրոֆիլի մասնագետներ, այդ թվում նաև ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետներ: Նրանք հետազոտում են առողջ մարդու ֆունկցիոնալ հնարավորությանները և նրա աշխատունակությունը բարձրացնելու ռեզերվները տարբեր պայմաններում, որպեսզի օգտագործեն հատուկ պատրաստվածության ժամանակ օրգանիզմի արտադրական հնարավորությունները: Այդպիսի ադապտացիայի օրիանկ է տեղերագնացների հատուկ հոգեբանաֆիզիկական աշխատանքի պատրաստվածության բարձր մակարդակը՝ տեղերքում աշխա-

տաքների համար: Այդ պատճառով երիտասարդությանը աշխատանքի ժամանակակից տեսակներին պատրաստելու համար, պետք է օգտագործել արդեն փորձված մեթոդներ անհրաժեշտ մասնագիտական աշխատանքի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացման: «Հասարակության մեջ չկա այլ միջոց, ֆիզիկական դաստիարակությունից բացի, որի օգնությամբ հնարավոր կլինեք մարդկանց պատրաստելու նոր արտադրության» (Ն. Ի. Պոնոմարև):

Ժամանակակից արտադրական պրոցեսում մարդու տեղի և ֆունկցիոնալ դերի փոփոխությունը պահանջում է նրա նպատակաուղղված հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածություն, քանի որ հատուկ ֆիզիկական աշխատանքի չափաբաժնի փոքրացումը բացարձակապես չի հանում աշխատողների հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածության հանդեպ պահանջները, թեև փոխում է նրա կառուցվածքը: Դա պայմանավորված է նրանով, որ եթե առաջ աշխատանքային պրոցեսի տեմպն ու ռիթմը թելադրում էր մարդը, ապա այժմ դրանք որոշում է արտադրանքի տեխնոլոգիան, որին պետք է հարմարվի մարդու աշխատանքը: Դա էականորեն փոխում է մարդու տեղն ու դերը արտադրական պրոցեսում. մարդը կարծես դառնում է արտադրական պրոցեսից վեր, սակայն նրա նշանակությունը արտադրությունում ավելի է բարձրանում: Դա կապված է նրա հետ, որ անմիջական աշխատաքային ջանքերի օբյեկտը դառնում է մեծածավալ մտավոր աշխատանքը. ավելի ու ավելի բարդացող մեքենաներ, ավտոմատիզացիաներ, նրանց անընդհատ կատարելագործում: Էականորեն բարձրանում է մարդու պատասխանատվությունը աշխատանքի արդյունքի համար:

Այս ամենը սահմանում է հոգեբանաֆիզիկական ընդունակությունների ակտիվ զարգացման լրացուցիչ պահանջներ ֆիզիկական վարժությունների նպատակաուղղված օգտագործման միջոցով: Սպորտը և, հատկապես, սպորտային խաղերը, մենամարտերի տեսակները մոդելավորում են մարդկային հարբերությունների բազմաթիվ իրավիճակներ՝ էքստրեմալ հոգեբանաֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ֆոնին: Բազմաթիվ օրնակներ ցույց են տալիս, որ կանոնավոր կերպով սպորտով զբաղվելու գործընթացում դաստիարակվում են ոչ միայն անհրաժեշտ ֆիզիկական որակներ, այլև անձի հոգեբանական հատկություններ, որոնք թույլ են տալիս երտասարդներին

ադապտացվելու կոլեկտիվին, կատարել այնտեղ լիդերի, ղեկավարի պարտականու-
թյուններ:

***Փոփոխության և աշխատանքի բաժանման անհրաժեշտության ազդեցությունը
ապագա մասնագետի հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածության բովանդակու-
թյան վրա*** արտահայտվում է մարդու՝ աշխատանքային գործունեության հատուկ
պատրաստվածության նպատակաուղղվածությամբ և բովանդակությամբ:

Արտադրանքի տեխնիկատեխնոլոգիական անընդհատ փոխակերպումները, տն-
տեսության և քաղաքականության մեջ ուղենիշերի փոփոխությունները հաճախ բե-
րում են մասնագիտության անհրաժեշտ փոփոխման: Վերաորակավորման, նոր աշ-
խատանքին վերապատրաստման պահանջումները անընդհատ բարձրացրանում
են: Մինչդեռ գործունեության այդպիսի փոփոխությունը պահանջում է ինչպես բազ-
մակողմանի ընդունակություններ, այնպես էլ ֆիզիկական կատարելագործում, որին
կարելի է հասնել հատուկ, այդ թվում նաև հոգեբանաֆիզիկական, պատրաստվածու-
թյան գործընթացում:

Հայտնի, որ զգալի տնտեսական էֆֆեկտի կարելի է հասնել աշխատանքի նեղ
մասնագիտացման պարագայում: Սակայն, չափից ավելի մասնտումն ու մասնագի-
տացումը աշխատանքը դարձնում են մոնոտոն և հոգնեցուցիչ և մեծացնում են մաս-
նագիտական հիվանդությունների և տրամվաների թիվը:

Բազմակողմանի և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածությունը այդպիսի իրա-
վիճակներում թույլ են տալիս ավելի արագ ադապտանալ նոր աշխատանքին, ստեղ-
ծելով դրա համար որակյալ նախադրյալներ. գիտելիքի և ֆոնկցիոնալ հնարավորու-
թյունների մեծ պաշար, շաշժման կուլտուրա:

***Ապահովել ապագա մասնագետների աշխատանքի ինտենսիվության և ինդիվի-
դուալ արտադրողականության բարձր մակարդակը*** նպատակաուղղված հոգեբանա-
ֆիզիկական պատրաստվածության ուղիղ խնդիրներից մեկն է:

Աշխատանքի արտադրողականությունն ու նրա ինտենսիվությունը մեկ գոծըն-
թացի 2 տարբեր կողմեր են, որոնք ուղղված են աշխատանքի արտադրանքի ծավալ-
ների մեծացմանը: Սակայն, պետք հաշվի առնել, որ յուրաքանչյուր աշխատողի գործի
ինտենսիվությունը միշտ սահմանափակվում է նրա ֆիզիկական հնարավորություն-
ներով:

Մակայն այս ունակությունները բավականին էլաստիկ են և կարող են փոփոխվել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նպատակաուղղված կիրառման պարագայում: Դա կապված է այն փաստի հետ, որ ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների մոտ ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մակարդակը, ֆիզիկական և է մոցիոնալ կայունությունը, շարժումների կոորդինացիան զգալիորեն բարձր է միջինից: Բացի դրանից, նրանք ունեն արագ աշխատունակություն, օպտիմալ տեմպի, արագության և աշխատանքային շարժումների և գործողությունների օպտիմալությունը երկարաժամկետ պահպանման հնարավորություն:

Մասնագիտական ընտրված ուղղության ապագա մասնագետների հոգեբանա-ֆիզիկական վստահելիության ապահովումը:

«Մասնագետի որակ» հասկացությունը իր մեջ ներառում է ոչ միայն գիտելիք, մասնագիտական ոլորտի հմտություններ, այլև հոգեբանաֆիզիկական պիտանելիություն, որը կախված է ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակից: Եթե ուսանողը բուհ ընտրելուց առաջ չի ունեցել համապատասխան ֆիզիկական պատրաստվածություն, ապա նա պետք է բարձրացնի դրա մակարդակը ինքնուրույն աշխատանքներով: Քանի որ թույլ ֆիզիկական պատրաստվածության պատճառով կարող են ծագել բազմաթիվ անբարենպաստ պայմաններ ուսումնառության ժամանակ:

Հոգեբանաֆիզիկական նախօրոք պատրաստվածության խնդիրը հատկապես ակտուալ է բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում:

ԳԼՈՒԽ III
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ-ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

3.1 Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հասկացությունը, նրա նպատակը և խնդիրները

Առկա հատուկ գրականությունում կան բազմաթիվ ձևակերպումներ «պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածություն» հասկացությունը բացահայտող: Տվյալ բաժնում օգտագործված են հեշտացված ձևակերպումներ, որոնք չեն խեղաթյուրում հասկացությունը:

Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության և հատուկ նպատակատուղղված ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցների ընտրական օգտագործումն է մարդուն որոշակի մասնագիտական գործունեության պատրաստելու համար:

Ժամանակակից աշխատանքը պահանջում է մատվոր, հոգեկան և ֆիզիկական ուժերի էական լարում յուրաքանչյուր ոլորտի աշխատողների շարժողական կոորդինացիայի բարձրացմամբ:

Եվ այսպես, պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության նպատակն է հաջող մասնագիտական գործունեության հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածությունը: Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է ապագա մասնագետների մոտ ստեղծել հոգեբանաֆիզիկական նախադրյալներ և պատրաստվածություն.

- մասնագիտական կրթության արագացման համար
- ընտրված մասնագիտության մեջ բարձր արտադրական աշխատանքի հասնելու համար
- պրոֆեսիոնալ հիվանդությունների և վնասվածությունների նախազգացման և պրոֆեսիոնալ երկարակեցության ապահովման համար
- աշխատանքի և ազատ ժամանակի ակտիվ հանգստի և ընդհանուր ու պրոֆեսիոնալ աշխատունակության վերականգնման համար ֆիզիկա դաստիարակության և սպորտի միջոցների կիրառումը

- ծառայողական և հասարակական ֆունկցիաներ կատարելիս ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ներդրումը պրոֆեսիոնալ կոլեկտիվում

Ուսանողների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կոնկրետ խնդիրները որոշվում է նրանց ապագա մասնագիտական գործունեության յուրահատկություններով և կայանում է նրանում, որ

- ձևավորի անհրաժեշտ կիրառական գիտելիքը
- յուրացնի կիրառական ունակություններն ու հմտությունները
- դաստիարակիկիրառական հոգեբանաֆիզիկական որակներ:

Կիրառական գիտելիքները անմիջական կապ ունեն ապագա մասնագիտական գործունեության հետ, դրանք կարելի է ստանալ ֆիզիկական դաստիարակության պրոցեսում, «Ֆիզիկական կուլտուրա» կրթական թեզի դասախոսությունների ընթացքում, կարճ մեթոդական գրույցների ժամանակ: Հատուկ կիրառական գիտելիքը հոգեբանաֆիզիկական անհրաժեշտ պատրաստվածության վերաբերյալ կարելի է ստանալ կրթական նյութերից և այլ կրթական թեզերից:

Օրինակ վերցնենք ալպինիստ-մարզիկներին: Նրանց սպորտային պրակտիկայի ընթացքում նրանք շատ ինֆորմացիա են ստանում լեռնային հիպոքսիայի (թթվածնի անբավարվածություն) ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա, դրանց հաղթահարման ուղիների մասին և այլն: Այդ գիտելիքները անհրաժեշտ են գեղեզներին, երկրաբաններին, հանգետներին, ովքեր աշխատում են սարերում: Կարելի է բերել նաև մի շարք այլ օրնակներ կիրառական գիտելիքների մասին, որոնք ձեռք են բերվում սպորտային պրակտիկայի ընթացքում և կարող են օգտագործվել տարբեր պրոֆիլի մասնագետների կողմից իրենց աշխատանքի մեջ:

Կիրառական ունակություններն ու հմտությունները ապահովում են անվտանգություն կենցաղում և որոշակի մասնագիտական աշխատանքներ կատարելիս խթանում են արագ և տնտեսող առաջընթացի կամային խնդիրներ լուծելիս: Բնական է, որ այս հմտություններին և գիտելիքներին ավելի լավ տիրապետում է մարդը, ով զբաղվում է սպորտային կիրառական տեսակներով. տուրիզմ, ջրային և սպորտի այլ տեսակներ:

Կիրառական հոգեբանաֆիզիկական որակները կիրառական ֆիզիկական և հոգեբանական որակների ընդարձակ ժապավեն է, որն անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր

մասնագիտական խմբի, որոնք կարելի է ձևակերպել սպորտի տարբեր ձևերին համապատասխան:

Կիրառական հոգեբանաֆիզիկական որակները՝ արագությունը, ուժը, ճկունությունը, անհրաժեշտ են շատ պրոֆեսիոնալ գործունեություններում, որտեղ աշխատանքի որակյալ կատարման համար մասնագետներից պահանջվում է կամ արագություն, կամ մկանների առանձին խմբերի ուժը, կամ ճկունություն:

Անձի կիրառական հոգեբանական որակներն ու հատկանիշները, որոնք անհրաժեշտ են ապագա մասնագետներին կարող են ձևավորվել և ուսումնամարզաին պարպմունքների ժամանակ, և ինքնուրույն: Հնարավոր չէ մարդուն դարձնել համարձակ, ուժեղ, տղամարդկային միայն խոսակցությունների միջոցով: Նրան անպայման պետք է դնել որոշակի պայմանի առջև, որտեղ նա կկարողանա ցուցաբերել այդ որակները: Հենց սպորտային մարզումների ժամանակ, կանոնավոր կերպով ֆիզիկական դաստիարակությամբ զբաղվելիս կարող են ստեղծվել այլ պայմաններ, որտեղ կարող են դրսևորվել այնպիսի կամային հատկանիշներ, ինչպիսիք են համառությունը, համարձակությունը, ինքնատրապետումը, ինքնակարգավորումը:

Այսօրինակ վարժություններով ուղղորդված սպորտային ուղղության կամ խաղերի ընտրությամբ կարելի է ակցենտավորել ազդեցությունը մարդու վրա, որը խթանում է կոնկրետ հոգեբանական որակների ձևավորմանը և հաջող մասնագիտության ընտրությանը:

Շատ սպորտային, և հատկապես խաղային պահեր կարող են մոդելավորել կյանքի հնարավոր իրավիճակներ պրոֆեսիոնալ աշխատանք կատարելիս: Սպորտային գործունեությամբ դաստիարակված նորմերին ու վարքագծի կանոններին հետևելու սովորությունը տեղափոխվում է առօրյա կյանք և մասնագիտական ոլորտ: Դժվարությունների գիտակցական հաղթահարումը կանոնավոր կերպով ֆիզիկական աշխատանքով զբաղվելիս, հյուծվածության ու հոնածության դեմ պայքարը, ցավի ու վախի զգացողությունները դաստիարակում են կամք, ինքնակազավորում, վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:

Կիրառական հատուկ որակները օրգանիզմի՝ արտաքին միջավայրի ազդակներին դիմակայելու հատկություններն են. ցրտին ու տապին, ավտոմեքենայում, նավում, օդում ճոճումը, օդի ճնշման անբավարարությունը լեռներում և այլն: Այդպիսի

ունակությունները կարելի է զարգացնել կոփման, ջերմային մարզումների, հատուկ վարժությունների միջոցով, որոնք ազդում են վեստիբուլյար ապարատի վրա:

Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում հատուկ որակներ կարելի է ձևավորել ոչ միայն հատուկ ընտրված վարժություններով, այլ նաև կանոնավոր կերպով համապատասխան սպորտով զղաղվելով: Ապացուցված է, որ մարզված մարդը ավելի հեշտ է ենթարկվում ակլիմատիզացիայի նոր միջավայրում, հեշտ է տանում ցածր ու բարձր ջերմաստիճանների ազդեցությունը, ավելի դիմացկուն է ինֆեկցիաների, ճառագայթումների հանդեպ և այլն:

3.2 Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության տեղը ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում

Ապագա մասնագետների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կոնկրետ խնդիրներ լուծելիս պետք միշտ հիշել, որ այդպիսի պատրաստվածությանը իրագործվում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության հետ խիստ կապված, որը «Ֆիզիկական դաստիարակություն» բուհում ուսումնական թեզի պրակտիկ բաժնի հիմքն է: Մինչդեռ, հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ ապագա մասնագետների միայն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը չի կարող ամբողջովին լուծել որոշակի մասնագիտության հատուկ պատրաստվածության խնդիրը:

Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը պետք է հենվի ուսանողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության վրա: Ընդհանուր ֆիզիկական և պրոֆեսիոնալ-կիրառական պատրաստվածության հարաբերակցությունը փոխվում է մասնագիտությունից կախված: Հումանիտար մասնագիտությունների ներկայացուցիչների համար ընդհանուր ֆիզիկական լավ պատրաստվածությունը բավարար է, որ ունենան հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածություն ապագա մասնագիտությունում: Չնայած, վերջին ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ մտավոր աշխատանքով զբաղվողների մոտ պարանոցային հատվածում օստեխոնոլոգի, հնարավոր գլխապույտները վեստիբուլյար ապարատի չմարզվածության, երկար ժամանակ անշարժ գլուխը առաջ թեքելու հետևանք են: Այս ամենը պահանջում է հատուկ գիտելիքներ և հմտություններ ինքնուրույն վարժությունների համար, նմանօրինակ երևույթների կանխարգելման կամ բուժման նպատակով:

Այլ դեպքերում միայն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը չի կարող ապահովել հոգեբանաֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակը մասնագիտական աշխատանքի կատարելիս: Այստեղ անպայման անհրաժեշտ է ընդարձակ պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածություն բոլոր պարամետրերով:

Ուսումնական պրոցեսում պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության պատրաստվածության մակարդակը կանոնակարգվում է հատուկ նորմատիվներով: Սովորաբար այդպիսի նորմատիվները տարբեր ֆակուլտետների ուսանողների համար տարբեր են և տարբերվում են սեմեստրի և կուրսի դասավանդմամբ:

3.3 Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության բովանդակությունը բացահայտող հիմնական գործոնները

Մարդու շարժողական գործունեությունը, աշխատանքային ակտիվությունը բացահայտում են այնպիսի կոմպոնենտներ, ինչպիսիք են մկանային ուժը, արագությունը, շարժումների կոորդինացիան, կենտրոնանալու կարողությունը և այլն: «Աշխատանքային գործունեություն» հոգեբանաֆիզիկական հասկացությունը իր հոգեբանաֆիզիկական կոմպոնենտներով նման է «սպորտ» հասկացությանը: Համապատասխանում է նաև նրանց կատարելագործման ուղիների պահանջներն ու պայմանները:

Այսպես, պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կորնկրետ բովանդակությունը հենվում է աշխատանքային պրոցեսի, սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի հոգեբանաֆիզիկական ինքնության վրա: Հենց այդ ինքնության շնորհիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարպմունքներում կարելի է մոդելավորել աշխատանքային պրոցեսի առանձին էլեմենտներ:

Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության բովանդակությունը բացահայտող հիմնական գործոններն են.

- տվյալ պրոֆիլի մասնագետների աշխատանքի ձևը
- աշխատանքի պայմաններն ու բնույթը
- աշխատանքի և հանգստի ռեժիմները

- աշխատաքնի պրոցեսում մասնագետների աշխատունակության դինամիկայի առանձնահատկությունները և իրենց պրոֆեսիոնալ հոգնածությունների և հիվանդությունների սպեցիֆիկան

Աշխատանքի ձևը:

Աշխատանքի հիմանական ձևերն են ֆիզիկական և մտավոր: Այդ բաժանումը պայմանական բնույթ է կրում: Սակայն այդպիսի բաժանումը անհրաժեշտ է, քանի որ նրա օգնությամբ հեշտ է ուսումնասիրել մասնագետների աշխատունակության դինամիկան ամբողջ օրվա ընթացքում և մշակել հոգեբանաֆիզիկական հատուկ վարժություններ ապագա մասնագետներին պատրաստելու համար:

Աշխատանքի պայմանները ազդում են մարդու աշխատանքային ակտիվության և աշխատունակության բարձրացման համար ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցների ընտրության վրա, հետևաբար՝ բացահայտում է որոշակի մասնագետների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կոնկրետ բովանդակությունը:

Աշխատանքի բնույթը ևս բացահայտում է պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության բովանդակությունը, քանի որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներ ընտրելիս կարևոր է իմանալ, թե ինչպիսի ֆիզիկական և էմոցիոնալ ծանրաբեռնվածությամբ է աշխատելու ապագա մասնագետը:

Աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը ազդում է ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների ընտրության վրա, որպեսզի պահպանի և բարձրացնի աշխատունակության անհրաժեշտ մակարդակը:

Աշխատաքնի պրոցեսում մասնագետների աշխատունակության դինամիկայի առանձնահատկությունները հետաքրքիր գործոն է, որը բացահայտում է ուսանողների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կոնկրետ բովանդակությունը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ուսանողների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կազմակերպությունը ենթադրում է օգտագործել հատուկ պատրաստվածություն կրթական և ազատ ժամանակ: Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կազմակերպությունը կրթական պարապմունքներին ուսումնասիրվում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական թեզի ծրագրի համաձայն: Աշխատանքային ծրագրում արտացոլվում է յուրաքանչյուր ուսանողների ապագա մասնագիտության առանձնահատկությունները, հաշվի առնելով կոնկրետ բուհի նյութատեխնիկական հնարավորությունները:

Հատուկ կրթական բաժնի ուսանողները յուրացնում են պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության այն էլեմենտները, որոնք թույլ է տալիս իրենց առողջական վիճակը:

Ուսանողների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ուսումնական պարապմունքների ժամանակ անկացվում է տեսական և պրակտիկ պարապմունքների ձևով:

Տեսական պարապմունքների նպատակն է ապագա մասնագետներին տալ կիրառական գիտելիքներ, որոնք կապահովեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցների գիտակցական և մեթոդական ճիշտ կիրառությունը աշխատաքնի մասնագիտական ձևերին պատրաստվելու համար: Ուսումնական նյութը պետք է հաշվարկված լինի ոչ միայն ուսանողների անձնական պատրաստվածության համար, այլև որպես ապագա ղեկավարների պատրաստվածության համար: Դրա համար կարելի է օգտագործել տեսակն և մեթոդապրակտիկ, ինչպես նաև ուսումնամարզական պարապմունքներ:

Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կարիք ոչ ուսումնական պրոցեսում ունեն այն ուսանողները որոնք չունեն բավարար հոգեբանա-ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակ: պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ձևերը ազատ ժամանակ.

- բուհում սեկցիոն պարապմունքներ սպորտի կիրառական ձևերով դասախոսմարզիչի ղեկավարությամբ

- սպորտի կիրառական ձևերով սիրողական պարապմունքներ տարբեր սպորտային ակումբներու բուհից դուրս
- ուսանողների ինքնուրույն պարապմունքներ

Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ձևերից մեկն է մասսայական առողջապահական սպորտային գործունեությունը (ներբուհական մրցույթները ֆակուլտետների, կուրսերի միջև):

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Արզաքանյան Ս.Ս., Մանկավարժական ընդունակությունների զարգացման առանձնահատկությունները ֆիզկուլտուրային և սպորտային գործունեության ընթացքում, «Սպորտային մանկավարժական գիտություն» 43-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Երևան, 2016, 144-148 էջ:
2. Բեգիդովա Տ., Պապանյան Գ., Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքներ, Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., Հեղ. հրատ., 2017, 128 էջ:
3. Գաբրիելյան Հ., Մինասյան Հ., Ներոզովա Ք., Մուրադյան Ա.: Ֆիզիկական կուլտուրա, Երևան, 2011, 128 էջ:
4. Լալայան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչ, Եր., 1969, 180 էջ:
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի հիմունքները, Երևան, «Հեղինակային հրատարակություն», 2009, 112 էջ:
6. Деркач А.А., Исаев А.А., Педагогическое мастерство тренера, М., Физкультура и спорт, 1981, 168 с.