

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ ԲՈՒՀԵՐՈՒՄ

ԼԵՎՈՆ ՄԱՄՎԵԼՅԱՆ, ԷԴԳԱՐ ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Ներկա դարաշրջանում գիտատեխնիկական բուռն առաջընթացն իր կնիքն է թողնում մարդու ապրելակերպի վրա: Ցավալիմ այն է, որ այդ ազդեցությունը բավարար չէ մարդու առողջության և կենսական գործունեության համար: Սակավ շարժունությունը, նյարդահոգական գերլարվածությունը, արտաքին միջավայրի ազդեցությունը և այլ գործոններ տարբեր կերպ են ազդում ամենաբազմազան մասնագիտության տեր մարդկանց վրա: Վատն այն է, որ իրականում մարդը չի հասցնում ֆիզիոլոգիալես հարմարվել կյանքի արագափոխ պայմաններին:

Այս բարդ հիմնախնդրի լուծմամբ զբաղվել և զբաղվում են բազում գիտնականներ՝ ուսումնասիրելով տարաբնույթ մասնագիտությունների տեր մարդկանց օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և այն չօգտագործված ռեզերվներն ու միջոցները, որոնք կարող են բարձրացնել նրանց գործունեության օգտակար գործողության գործակիցը աշխատանքում և կենցաղում: Մյուս կողմից՝ ժամանակն ինքն է թելադրում մարդու հոգեֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտությունը և ընդհանուր ուղղությունները:

Այդ են վկայում վերջերս Ռուսաստանի Դաշնությունում իրականացվող մի շարք միջոցառումներ՝ ֆիզկուլտուրան և սպորտը ուսումնական հաստատություններում բարձր հիմքերի վրա դնելու ուղղությամբ, մասնավորապես՝ առարկայի պարտադիր լինելը ուսումնական պլաններում և նյութատեխնիկական բազայի ընդլայնումը: Ավելին, մեծ ուշադրություն է դարձվում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի զբաղմունքի մեծացմանը, մասնագիտական գիտելիքների զարգացմանը:

Ֆիզիկական պատրաստության վերաբերյալ գիտելիքների և ունակությունների ձևավորումը տնտեսագիտական բուհերում կօգնի այսօրվա ուսանողությանը հետագայում արտադրությունում աշխատելիս հարմարվելու տարբեր իրավիճակներին և հաղթահարելու հնարավոր «մասնագիտական» դժվարություններն ու հիվանդությունները:

Խոսելով ապագա տնտեսագետի ֆիզիկական ու առողջական կարողությունների և հնարավորությունների մասին՝ նշենք, որ վերջինս հիմնականում աշխատելու է մասնավոր առևտրային կազմակերպություններում և պետական կառավարման մարմիններում:

Հայտնի է, որ շուկայական տնտեսության պայմաններում գրեթե յուրաքանչյուր կազմակերպություն գործում է մրցակցային միջավայրում: Ժամանակակից գործարարության մշակույթը ստիպում է մի կողմից՝ չանտեսել սեփական կորպորատիվ շահերն ու հետաքրքրությունները, մյուս կողմից՝ պահպանել մրցակցության էթիկայի կանոնները: Սպորտն ինքնին մրցակցություն է: Ջբաղվելով որևէ մարզաձևով, լինելով որևէ թիմի անդամ՝ մարդն ակամա հայտնվում է մրցակցային միջավայրում: Այսինքն՝ սպորտով զբաղվելը մարդու մեջ դաստիարակում է մրցակցության ոգի և գործելաձև: Մյուս կողմից՝ յուրաքանչյուր մարզաձև ունի որոշակի կանոններ: Խաղի ընթացքում մրցավարները վերահսկում են այդ կանոնների պահպանումը: Սա նշանակում է, որ սպորտով զբաղվելը և մրցությանը մասնակցելը ենթադրում է հետևել խաղի բոլոր կանոններին: Դա մարդու մեջ ձևավորում և ամրապնդում է օրինականության զգացողություն: Եթե օրինական խաղի և մրցակցության տրամաբանությամբ դիտարկենք տնտեսական հարաբերությունները, ապա կարելի է ակնկալել օրինական ճանապարհով տնտեսական մրցակցություն՝ հաջողության հասնելու համար: Անվիճելի է, որ մրցակցության մեջ գտնվող անձանց համար կարևոր է ոչ միայն հաղթանակի հասնելու ձգտումը, այլև պարտվելու կարողությունը, որը նույնպես կամային հատկանիշ է:

Սպորտով զբաղվող մարդիկ կարճ ժամանակահատվածում ունենում են և՛ հաղթանակներ, և՛ ձախողումներ ու պարտություններ: Սա մարդու մեջ ձևավորում է նոր որակներ՝ ամրապնդելով նրա ոգին պարտության դեպքում հետագա հաղթանակների ակնկալիքով, հաղթանակի դեպքում՝ ինքնավստահությամբ: Միաժամանակ, բազում հաղթանակների առկայությունը նախադեպային իմաստով անդրադառնում է մարդու հոգեմկմանակի վրա. դրանց վերաբերվում է որպես սովորական երևույթի:

Սպորտի մյուս կարևոր առանձնահատկությունը, որը նաև առավելություն կարելի է համարել, թիմային մտածողության ձևավորումն է: Սա հատկապես բնորոշ է թիմային մարզաձևերին: Թիմում հանդես գալ նշանակում է մի կողմից՝ ներդնել անձնական կարողությունները ընդհանուր հաջողության համար, մյուս կողմից՝ անհատապես օգտվել թիմային գործունեության արդյունքից: Սա ամբողջությամբ արտացոլում է կառավարման կարևոր սկզբունքներից մեկը՝ անձնական շահի ստորադասումը ընդհանուր շահին: Այդօրինակ որակները, կարծում ենք, օգտակար կարող են լինել յուրաքանչյուրին, իսկ տնտեսագետներին դրանք պարզապես անհրաժեշտ են:

Տնտեսագիտական բուհերի ապագա շրջանավարտները հետագայում աշխատանքի անցնելով այս կամ այն ընկերությունում՝ ինքնաբերաբար դառնալու են այդ ընկերության, այսինքն՝ թիմի անդամ: Հետևաբար՝ պետք է ջանքեր գործադրեն ոչ միայն իրենց գործում հաջողությունների հասնելու, այլև կազմակերպության ընդհանուր հաջողությունների համար: Սպորտով զբաղվելը, մարզական թիմերին անդամակցելը, թերևս, ամրապնդում է մարդու նմանօրինակ զգացողությունները և պատրաստում նրան՝ այլ կորպորատիվ թիմերին անդամակցելու:

Սպորտը ունի կարևոր առաքելություն մասնավորապես միջև հարաբերություններ ձևավորելու առումով: Քիչ չեն դեպքերը, երբ միմյանց անծանոթ մարդիկ ընկերանում և բարեկամություն են հաստատում սպորտային միևնույն թիմում խաղալու պարագայում, որը հետագայում ամրապնդվում է հասարակական կյանքի տարբեր բնագավառներում: Իսկ եթե ապագա մասնագետները տիրապետեն գոնե մեկ սպորտաձևի և աշխատանքի ընթացքում հաճախեն որևէ սպորտային ակումբ կամ մարզական խմբակ, ապա դա կարող է նոր գործնական հարաբերությունների սկիզբ դառնալ: Ուսումնառության ընթացքում հաճախելով սպորտային պարապմունքների, տարբեր մարզական խմբակների, մասնակցելով առաջնությունների, ուսանողների միջև առավել առարկայական են դառնում սոցիալական փոխհարաբերությունները՝ դրանցից ակնկալվող բոլոր դրական արդյունքներով: Այո՛, սպորտը մարդուն հնարավորություն է տալիս առանձնահատուկ դեր և կարգավիճակ ունենալու աշխատանքային կոլեկտիվում, հասարակության մեջ: Որևէ մարզաձևի տիրապետելն արդեն իսկ լրացուցիչ հմտություն և կարողություն է, որը հատուկ իրավիճակներում կարող է ցանկացած մարդու հաջողություններ ապահովել: Եթե մարդը տիրապետում է մի մարզաձևի, ապա պատեհ պահի մա հայտնվում է բոլորի ուշադրության կենտրոնում, ձևավորվում են որոշակի սպասելիքներ, որոնց հաջող իրականացման արդյունքում կարելի է ձեռքբերումներ ունենալ:

Սպորտը ղեկավար – ենթակա հարաբերություններում զարգացնում է նոր որակներ: Ցանկացած սպորտային թիմ կամ ակումբ կազմակերպություն է, որտեղ կան ավագ, ղեկավար, մարզիչ և այլն: Սպորտով զբաղվող յուրաքանչյուր մարդ հետևում է իր մարզչի հրահանգներին, դրանք ընդունում աներկբայորեն՝ հասկանալով դրանց արժեքն ու նշանակությունը: Խաղի ընթացքում մարզիկը գտնվում է թիմի ավագի համակարգման տիրույթում. լսում է նրա խորհուրդներն ու հորդորները: Այս փոխհարաբերությունները հետագայում տեղափոխվում են աշխատանքային ոլորտ: Հետևաբար՝ սպորտով զբաղված մարդկանց համար առավել լավ նախադրյալներ կստեղծվեն ղեկավարների և իրենց ենթակաների հետ հարաբերությունները կանոնակարգելիս:

Բուհական համակարգում սպորտը լավագույն միջոցներից մեկն է ուսանողական կյանքը հարստացնելու առումով: Անհնար է պատկերացնել ուսանողական կյանքն առանց մարզական միջոցառումների և առաջնությունների: Պատահական չէ, որ ավանդույթ դարձած «Բագե» համահայկական երիտասարդական հավաքի ծրագրային միջոցառումների զգալի մասը սպորտային բնույթի են: Որքան շատ ուսանողներ ընդգրկվեն սպորտային խմբակներում և կանոնավոր հաճախեն տարբեր մարզաձևերի պարապմունքների, այնքան բազմազան, հետաքրքիր և բովանդակալից կանցնի ուսանողական կյանքը:

Սպորտը առողջ ապրելակերպի և ակտիվ ժամանցի կազմակերպման լավագույն միջոցն է: Սպորտով կանոնավոր զբաղվելն օգնում է հետևել սննդակարգին, անձնական հիգիենային, խուսափել օրգանիզմի համար վնասակար նյութերի (ծխախոտ, ալկոհոլ և այլն) գործածումից: Դրան հակառակ՝ առողջ մարդը մշտապես լավատես է, նոր ձեռնարկումների ու

նախաձեռնությունների իրականացման վճռակետությամբ լի: Դժվար է ակնկալել ոգևորություն, ձգտումներ, նախաձեռնություններ, ակտիվ գործողություններ ֆիզիկապես թույլ և տկար մարդուց:

Վերջապես՝ սպորտը ձևավորում է կորպորատիվ ոգի ցանկացած կազմակերպության ներսում: Միայն երկրպագուների ոգևորությամբ կարելի է գնահատել սպորտի մեծ ուժը, կորպորատիվ մտածողության ամրապնդման առումով, անգամ այն մարդկանց շրջանում, ովքեր սպորտով կամ տվյալ մարզաձևով չեն զբաղվում: Սպորտը համախմբում է, նոր, առավել ակտիվ ձևերով գործակցելու հնարավորություններ է տալիս:

Այդպիսով ստեղծվում է աշխատանքի բնույթին հատուկ հոգեֆիզիկական մթնոլորտ, ինչը շատ կարևոր է տնտեսագետի համար:

Այսօր առևտրային կազմակերպություններում ձևավորվում են տարբեր մարզական թիմեր, որոնց միջև անցկացվում են, այսպես կոչված, «Բիզնես լիգայի» առաջնություններ: Եթե ուսանողները ուսումնառության տարիների ընթացքում զբաղվում են սպորտով, ապա հետագայում ընդգրկվում են նման թիմերում՝ դրանով իսկ լրացուցիչ հնարավորություն ունենալով հաջողությունների հասնելու իրենց աշխատանքում:

Հետաքրքրական է նաև այն հանգամանքը, որ սպորտով զբաղվող ուսանողները, որպես կանոն, աչքի են ընկնում բարձր առաջադիմությամբ: Կարծում ենք՝ այս դիտարկումները հիմնավոր են և տրամաբանական: Սպորտով զբաղվելը ենթադրում է կազմակերպվածության որոշակի որակներ: Անկազմակերպ, թափթփված, անուշադիր, անտարբեր երիտասարդը սպորտում հաջողությունների հասնել չի կարող: Պետք է նկատի ունենալ, որ ֆիզդաստիարակության գործընթացում հիմնականում ընդգրկված են 17-ից 23 տարեկան երիտասարդներ: Սա կյանքի այն ժամանակաշրջանն է, երբ ձևավորվում են նոր արժեքներ, մարդն ինքնահաստատվում է սեփական «ես»-ի ամրապնդման գիտակցությամբ: Այս տարիքում ամրացած առողջ ապրելակերպը, անհատական նոր որակները ուղեկցելու են նրան ողջ կյանքի ընթացքում: Հետևաբար՝ պետք է ճիշտ օգտագործել սպորտի ընձեռած հնարավորությունները:

Այս ամենի գիտակցությամբ, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարանում զգալի աշխատանքներ են կատարվել սպորտի դերը մեծացնելու և մարզական պարապմունքներն ու ֆիզկուլտուրայի դասերը պատշաճ մակարդակով կազմակերպելու ուղղությամբ: Բավական է նշել նորակառույց մարզադահլիճի առկայությունը, որը լավագույններից է համալսարանական մարզական հաստատությունների շարքում: Բացի ծրագրով նախատեսված պարապմունքներից, համալսարանում գործում են տարբեր խմբակներ՝ հնարավորություն տալով մեր ուսանողներին զբաղվելու նախընտրած մարզաձևով:

Չնայած կատարված դրական աշխատանքին, կարծում ենք՝ դեռևս կան շատ անելիքներ՝ հատկապես մարզաքաղաքների ընդլայնման առումով:

Անհրաժեշտ է վերանայել նաև ֆիզդաստիարակության առարկայի դասավանդման դրվածքը: Մեծ կարևորություն պետք է տալ գործնական պարապմունքներին ուսանողների ներգրավվածությանը, ինչպես նաև գնա-

հատումներին: Քննարկման արժանի է նաև ֆիզիկական դաստիարակության առարկային 2 կրեդիտ հատկացնելու և այն ուսանողների պարտադիր ուսումնական ծանրաբեռնվածության մեջ մտցնելու հարցը:

Պետք է ակտիվ քարոզչական և կազմակերպչական աշխատանքներ իրականացնել՝ սպորտային խմբակներում և մարզական միջոցառումներում դասախոսներին և համալսարանի վարչական աշխատողներին առավելագույն չափով ընդգրկելու նպատակով: Դա, ի թիվս բազմաթիվ դրական ազդեցությունների, հնարավորություն կտա առավել ջերմ ու անմիջական դարձնելու ինչպես դասախոս-դասախոս, այնպես էլ ուսանող-դասախոս փոխհարաբերությունները:

Այսպիսով՝ սպորտի կարևորումը բուհական համակարգում կարող է նշանակալից դրական դեր ունենալ ուսանողական առօրյայի աշխուժացման, ուսումնական գործընթացի բարելավման, իսկ հետագայում նաև ակտիվ քաղաքացիական կյանքի ապահովման առումով:

ЛЕВОН САМВЕЛЯН, ЭДГАР КАЗАРЯН — *Прикладное значение физического воспитания в экономических вузах.* Век стремительного технического прогресса накладывает свой отпечаток на образ жизни человека. Физическая пассивная деятельность, нервно-эмоциональное перенапряжение и другие факторы по-разному влияют на людей самых разных профессий.

Формирование знаний и умений в области физической прикладной подготовленности в экономических вузах, среди студенчества, является именно тем направлением, которое поможет им в дальнейшем в работе на производстве, приспособлению в разных условиях и преодолению возможных „профессиональных“ трудностей и болезней.

LEVON SAMVELYAN, EDGAR KAZARYAN — *Applied significance of physical training in economic universities of higher education.* In the present epoch rapid technological advance has a great role in the human life-style. Physically passive activity, overtrain of the nervous system and other factors have different effects on the people of various professions.

The formation of professional, physical training skills and knowledge among the students of economic universities is one of the directions, trends which will help them in their further work, adapt them to different situations and overcome „professional” difficulties and ailments.