

ՖԲՈՒՆԶ ՂԱԶԱՐՅԱՆ

*ՀՀ Ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի վաստակավոր գործիչ,
Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական
ինստիտուտի պրոռեկտոր, մանկավարժական
գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր*

ՎԱՐԴՈՒՀԻ ԱԼԵԲՍԱՆՅԱՆ

*մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,
Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական
ինստիտուտի սահարենյուր, մարզական պարերի
Հայաստանի սպորտի վարպետ*

ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Անգուսպ և ցանկասեր երիտասարդությունը
ծերությանը փոխանցում է մաշված մարմինը:

*Ցիցերոն
Հին հռոմեական հռետոր*

Հիմնվելով տարբեր դարաշրջանների գրական աղբյուրների ուսումնասիրման և մասնագիտական գործունեության փորձի արդյունքների ամփոփման վրա՝ հողվածում վերլուծման են ենթարկվել գոյություն ունեցող պատկերացումները մարդու շարժումների կուլտուրայի և մարմնական դաստիարակության վերաբերյալ: Բացահայտվել է, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը և առավել ևս սպորտային պատրաստությունը դասվում են այն բնագավառների շարքին, որտեղ առավել ևս պետք է դրսևորվի մարմնականն իր կուլտուրաբանական տեսանկյունով:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ՝ ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտային պատրաստություն, մարմին, մարմնականություն, մարմնավոր մարդ, սոցիոմշակութային ֆենոմեն, շարժողական գործողություն, ներդաշնակ ու բազմակողմանի զարգացում:

Հավանաբար չկա մի մարդ, որը թեկուզ մեկ անգամ չի մտածել՝ լավ է լինել գեղեցիկ, պարզապես գեղեցիկ, գեղեցիկ

մարմնով: Իսկ ի՞նչ է հարկավոր դրա համար: Առաջին հերթին՝ առողջություն: Դա գեղեցկության հիմքն է, ավելի ճիշտ՝ գեղեցկության ծառը: Նրա վրա են աճում տերևները: Դա մաքուր ու փայլուն մաշկն է, ամուր ու սպիտակ ատամները, ճիշտ դիմագծերը, գեղեցիկ կեցվածքը, ճիշտ ձևավորված մկանային զանգվածը, վայելուչ կերպարանքը: Կոռջ համար կարևոր են գլխի մազերը, տղամարդու համար՝ բարձրահասակ լինելը:

Շատ սերունդների համար մարդու մարմնակազմությունը թվում էր խորհրդավոր, իսկ գործունեությունը՝ անճանաչելի: Մարդու մարմնի վնասվածքները բացահայտում էին նրա կառուցվածքի գաղտնիքները:

Պեդուանի համալսարանի պրոֆեսոր Անդրեյ Վեզալիի «Մարդու մարմնի կառուցվածքի մասին» գրքի լույս տեսնելուց հետո (1543թ.) միայն շատ բաներ պարզաբանվեց: Օրինակ, այսօր հայտնի է, որ մարդու մարմնում կան 200 ոսկոր, 230 հոդ և 600-ից ավելի մեկուսացված մկան:

Իր մարմնի կառուցվածքով և կազմվածքով մարդը պարտական է մարմնի ուղղահայաց դիրքին, ինչը հենց նրան առանձնացնում է կենդանիներից: Մարդու մարմնային շարժումների բնական-կիրառական շարժումները՝ քայլքը, լողը, ցատկը, նետումները, ծանրությունների տեղափոխումը և այլք, նպաստում են մարմնի տեղաշարժմանը, մարմնի առանձին մասերի շարժումների կուլտուրայի զարգացմանը:

Պատահական չէ, որ իր ժամանակի հանճարեղ փիլիսոփա և մտավորական Պլատոնը (428–348թթ.) մարմնային բարությունների թվին էր դասում առողջությունը, մկանային ուժը, գեղեցկությունը և մարմնակազմությունը: Նա առանձնացնում էր նաև մարմնային ընդունակությունները՝ կարողությունը գեղեցիկ քայլել, վազել, նետել և այլն: Պլատոնը մարմնի վարժեցման համար լավագույն միջոց էր համարում մարմնամարզությունը (այսօրվա պատկերացմամբ՝ ֆիզիկական վարժություններ) և հոգու ամրապնդումը: Նա պնդում էր, որ մարմնամարզությունը և բժիշկները կարգավորում են մարդու մարմինը: Հետևաբար, այդ կարգը մարմնական է (12, էջ 27, 37): Ավելի ուշ այդ հանճարեղ միտքը հաստատել են Ս.Կ.Արիստանդակիսն (5), Յու. Նիկոլանը (22), Ֆ.Գ.Ղազարյանը (2) և այլք:

Հռոմեական բժիշկ Կլավդի Գալենը (131–200թթ.) առաջիններից էր, ով նկարագրեց մարդու մարմինը, շրջանառության մեջ ներառեց մկանային տոնուսի և անտագոնիստ մկանախմբերի մասին հասկացությունները: 1300 տարվա ընթացքում նա այս բնագավառում անառարկելի հեղինակություն էր: Մարդու շարժումների ուսումնասիրությամբ է զբաղվել նաև Ավիցեննան (4), ով հայտնաբերել է, որ մկանները ենթարկվում են մեխանիկական օրենքներին: Հետագայում այս հիմ-

նախնդրի հետազոտություններով զբաղվել են տարբեր ժամանակաշրջանների ու տարբեր երկրների բազմաթիվ գիտնականներ:

Վերածննդի դարաշրջանի փիլիսոփայության ակնառու ներկայացուցիչ իսպանացի Խ.Լ.Վիվեսը (36) գտնում էր, որ մարդու մարմնին բնորոշ են գեղեցկությունը, առողջությունը, ամբողջականությունը, ուժը, ճարպկությունը և դրանց հակապատկերները՝ հիվանդությունը, անճոռնիությունը, այլանդակությունը:

1920–ական թթ. այսպես կոչված մարդաբանության կուլտուրան (19) սկսեց ուսումնասիրել հասարակության մեջ մարդու դրսևորած վարքագծի վրա հասարակական կուլտուրայի ունեցած ազդեցությունը: Պարզվեց, որ այն պայմանավորված է կուլտուրայի ներգործությամբ և ունի տարբեր դրսևորումներ, այդ թվում՝ սեփական մարմնի շարժումների հանդեպ:

Համաշխարհային պրակտիկայում մարմնականության (телесность) և կուլտուրայի միջև եղած փոխադարձ կապը առաջին անգամ ուսումնասիրել է Մ.Մոսը (9), և հենց նա գործունեության մեջ դրեց «մարմնի տիրապետման տեխնիկա» հասկացությունը: Օրինակ, երեխաները տեղաշարժվում են այլ կերպ, քան մեծահասակները, նրանք այլապես են տիրապետում սեփական մարմնին: Մարմնի տիրապետման տեխնիկայի կարևոր բաղադրատոմս են հանդիսանում շարժողական պատրաստվածությունը և մարդու օրգանիզմի ֆիզիկական հնարավորությունները: Օրինակ՝ սովորական մարդու վազքը տարբերվում է մարզիկ-վազորդի վազքից: Այստեղից կարելի է եզրակացնել, որ մարմնի տիրապետման տեխնիկան, մարմնի զգացողությունը, մարմնի հանդեպ վերաբերմունքը ձևավորվում են կուլտուրայի ազդեցության ներքո:

Յուրաքանչյուր հասարակություն, յուրաքանչյուր ժողովուրդ, յուրաքանչյուր քաղաքակրթություն, յուրաքանչյուր մշակույթ ունի անհատի իր իդեալը, օրինակ՝ «կուլտուրական մարդ» և այլն: Այդ դրսևորումներում, ինչպես երևում է, հատուկ տեղ է զբաղեցնում մարմնականությունը:

Բոլոր մարդիկ միմյանցից տարբերվում են արտաքինով, մազերի գույնով, մկանային ուժով, մարմնակազմությամբ և այլ առանձնահատկություններով: Գոյություն ունեն բնածին ու որոշակի մարդաչափական չափորոշիչներ՝ մարմնի հասակը, քաշը, երկարության ու լայնության մեծություններ, մարմնի տեսակարար կշիռը, մակերեսը և այլն: Մարմնականության սահմանների որոշման նպատակով օգտագործվում են այնպիսի կատեգորիաներ, ինչպիսիք են գեղեցիկ-այլանդակ, երիտասարդ-ծեր, տղամարդկային-կանացի, նորմալ-աննորմալ, բարձրահասակ-ցածրահասակ և այլն:

Հետաքրքիր է, որ մարդկության զարգացման ողջ պատմության ընթացքում ընդամենը երեք մարդ է համարվում հավասարաչափ շնորհալի բոլոր բնագավառներում՝ բժշկագիտություն, քիմիա, ֆիզիկա, գեղանկարչություն, փիլիսոփայություն, բանաստեղծական արվեստ, աստղաբաշխություն: Արիստոտել, Լեոնարդո դա Վինչի, Միխայիլ Լոմոնոսով: Ի դեպ, երեքն էլ ունեցել են հզոր աթլետիկ մարմնակազմություն (22):

Այսպիսով, մարմնականությունը՝ որպես սոցիոմշակութային երևույթ, մարդու մարմինն է, որը սոցիալական ու կուլտուրական գործոնների ազդեցության ներքո վերափոխվել է ու կատարում է որոշակի սոցիոմշակութային ֆունկցիաներ: Դա հատուկ տարածություն է, ուր ներկա է մարդկային էությունը (8): Ուստի այն պահանջում է իր հանդեպ հատուկ ուշադրություն և ուսումնասիրություն:

Մարմնականությունը՝ որպես ֆենոմեն, որպես մարդկային բնության հիմք, պետք է վերլուծել փիլիսոփայության, հոգեբանության, սոցիոլոգիայի, ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտային պատրաստության և այլ գիտությունների տեսանկյունից:

Դեռևս անտիկ դարաշրջանից հայտնի է, որ մարդու մարմնի առողջությունը ձևավորող կարևոր գործոններից են ֆիզիկական վարժությունները: Հետևաբար ֆիզիկական վարժությունները մարմնական դաստիարակության պրակտիկայի ելակետն են ու կառուցվածքային միավորը:

Հետաքրքիր է գերմանացի փիլիսոփա Հեգելի (1770–1831թթ.) տեսակետն այն մասին, որ մարդն իր բնական ձևը չպետք է թողնի այնպիսին, ինչպիսին այն կա, այլ պետք է նպատակաուղղված այն փոփոխի: Այստեղ նա ճիշտ է նկատել ֆիզիկական դաստիարակության կապը հոգևոր կուլտուրայի հետ ու առաջարկել է ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ձևավորել մարդու մարմինը: Հեգելը վկայակոչում է հին հույներին, որոնք սկզբում ձևավորում էին իրենց մարմինը, և հետո այն մարմնավորում մարմարի մեջ:

Իր հերթին Ն.Գ.Չերնիշևսկին (30) մանրամասն քննարկում է մարդկային մարմնի գեղեցկության հարցը, նրա համաչափ զարգացման անհրաժեշտությունը, ճիշտ կեցվածքի մշակումը՝ համարելով, որ մարդկային մարմինը երկրագնդի լավագույն գեղեցկությունն է: Նմանատիպ մոտեցումներ ենք տեսնում նաև մի շարք այլ հեղինակների աշխատություններում (16, 20, 24, 28):

Մեծ մանկավարժ Ի. Հ. Պետալոցցին (25) ասում էր, որ երեխայի անընդհատ շարժվելու ձգտումը նպաստում է կրթությանը և մարմնական դաստիարակությանը:

Հատուկ ուշադրության են արժանի ֆրանսիացի գիտնական Ժ.Դեմենիի (10) հայացքները: Նա ֆիզիկական դաստիարակության վերջնական արդյունքն էր համարում մարդկային մարմնի կատարելության նվաճումը ձևերի, կառուցվածքի և շարժումների մեջ:

Մարմնային դաստիարակությունը ընդգրկում է կատարելության համակցություն, ինչը բերում է մարդու վիճակի բարելավմանը՝ առողջության ամրապնդման, գեղեցիկ մարմնակազմության, շարժումների ճարպկության, առնականության: Գերմանացի գիտնական Ֆ.Ա.Շմիդտը (31) մարմնամարզական վարժություններն անվանում էր մարմնական, որոնց ամենօրյա կատարումը բարձրացնում է աշխատունակությունը, զարգացնում մարմնի և հոգևորի ընդունակությունները:

Սոցիոլոգիական ժամանակակից հետազոտությունների արդյունքները նույնպես ընդգծում են տարբեր տարիքի ու սեռի դպրոցականների և ուսանողների արժեքային կողմնորոշումների համակարգում մարմնականության կարևոր նշանակությունը:

Հետաքրքիր է, որ նույնիսկ այնպիսի շարժողական գործողություններ, որոնք համարվում են բնական ամբողջ մարդկային ցեղի համար, տարբեր մշակույթներում կատարվում են առանձնահատուկ ձևով: Մշակույթային նմուշները ազդեցություն են գործում քայլքի, վազքի, լողի ձևերի, շնչառության, փոս փորելու, սեքսի, երեխային կրծքով կերակրելու, քնի ժամանակ մարմնի դիրքի և այլնի վրա: Հետևաբար, տարբեր ժողովուրդների մոտ գոյություն ունեն սեփական մարմնի օգտագործման տարբեր ձևեր ու եղանակներ:

Սեփական մարմինը տիրապետելու տարբեր կարողությունները դասակարգել կարողանալու համար ֆրանսիացի

գիտնական Մ.Մոսը (20) օգտագործում է այնպիսի կատեգորիաներ, ինչպիսիք են տարիքը, սեռը, ֆիզիկական հնարավորությունները, սովորույթները, ավանդույթները: Այսպես, օրինակ, համեմատելով երեխայի և մածահասակ մարդու շարժումները, նա եզրակացնում է, որ երեխաները տեղաշարժվում են այլ կերպ, քան մեծահասակները, այլ կերպ են տիրապետում սեփական մարմնին: Այստեղ, մեր կարծիքով, կարևոր նշանակություն ունեն շարժողական պատրաստվածության մակարդակը, շարժողական հմտությունների տիրապետման աստիճանը:

Սեփական մարմնի կերպարը և էմպիրիկ մոդելը ձևավորվում են օստոգենետիկ զարգացման պրոցեսում և հատկապես նախադպրոցական տարիքում: Դպրոցական հասակում այդ մոդելը անցնում է գիտակցական մակարդակի, քանի որ այն զարգանում է ուսուցչի ղեկավարության ներքո, ով առաջարկում է լուծել բազմաբնույթ խնդիրներ: Կյանքի հետագա շրջաններում սպորտը՝ որպես կենսակերպ ընտրած, պատանիներն ու աղջիկները գիտակցականորեն մարզիչի ղեկավարությամբ ձևավորում են շարժման մոդելը, յուրացնում սեփական մարմինը և այն ենթարկում արդեն ձևավորված շարժողական ձևին: Ի վերջո, մարդկային մարմնի ճիշտ օգտագործման մեջ գերակայում են ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության գործոնները (17, 19, 21):

Հայտնի է նաև, որ կուլտուրան անխուսափելիորեն կապված է մարդու մարմնականության հետ (24, 35): Հին Հունաստանում ֆիզիկական վարժությունները օգտագործվում էին մտավոր, առավելապես փիլիսոփայական կրթության հետ հավասարաչափ: Դեռ այն ժամանակ լավ գիտակցում էին, որ ֆիզիկական և մտավոր դաստիարակությունները պետք է

ընթանան գուգահեռ՝ չսպառելով երիտասարդ ուժերը, չգերազանցելով հնարավորությունները, միաժամանակ նպաստելով մարմնի ու մտքի ներդաշնակ զարգացմանը: Անտիկ կուլտուրայում ֆիզիկական զարգացումը մարմնային գիտակցության արտացոլումն էր համարվում, ինչն էլ իր ոգով «մարմնավոր» կուլտուրա էր: Այդ ժամանակներում մարմնի գեղեցկությունը իմաստավորվում էր ոչ միայն որպես ֆիզիկական, այլև առհասարակ՝ մարդու գեղեցկություն: Պատմությունը վկայում է, որ հենց անտիկ դարաշրջանում, անտիկ մշակույթում է կազմավորվել մարդու մարմնային և հոգևոր փոխհարաբերությունը:

Դ. Յու. Յուվենալը, վկայակոչելով Պլատոնին, առաջարկում էր «չզարգացնել մարմինը առանց ոգու, ոչ էլ ոգին՝ առանց մարմնի, այլ վարժել նրանց հավասարապես, ինչպես անում են կառքին լծված երկու վարգաձիերը» (32, էջ 96):

Հռոմեացի փիլիսոփա և հռետոր Ցիցերոնն էլ ասում էր, որ «մարմինը հակվում ու իջնում է լարված պարապմունքների և չափազանց հոգնածության հետևանքով: Ոգին, շնորհիվ վարժման, դառնում է առավել շարժուն և գործունյա» (32, էջ 95):

Այսօր բանավիճելի է այն հարցը, թե որ տեսակի մշակույթին է վերաբերում ֆիզիկական կուլտուրան՝ նյութական, հոգևոր, մեկ այլ, թե մի քանի մշակույթի օրգանական գուգակցմանը: Այս տեսակետից Մ. Ս. Կոզանը (13) դիտարկում է ֆիզիկական կուլտուրան որպես նյութական կուլտուրայի տարր՝ այն անմիջականորեն կապելով մարդու մարմնի ձևավորման հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի կապը նյութականի հետ դրսևորվում է շարժողական ակտիվության գործընթացում, որը կազմում է նրա գլխավոր բովանդակությունը (18):

Ուրիշ մասնագետներ ֆիզիկական կուլտուրան դասում են հոգևոր կուլտու-

րայի շարքին՝ համարելով, որ մարդը նախևառաջ հոգևոր է: Օրինակ, ըստ Ի.Մ.Բիխովսկայայի (7) ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտն առաջին հերթին աշխատանք է մարդու ներաշխարհի հետ, թեպետ այդ բնագավառում հետաքրքրության առարկա են հանդիսանում մարմնաշարժողական որակները:

Եվրոպայում գոյություն ունի, այսպես կոչված, անձնական աշխատանք մարմնի հետ, այսինքն՝ մարմնի հետ շփման հոգեբանական մեթոդիկա (23): Նման մոտեցումը հնարավորություն է տալիս մարդուն՝ ճանաչել ինքն իրեն, գիտակցել ու ըմբռնել սեփական մարմինը և հոգևոր միասնությունը:

Այսպիսով, ներկայումս գոյություն ունեն տարբեր մոտեցումներ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ՝ մարմնականի և հոգևորի հարաբերությունը իմաստավորելու համար: Բայց բոլոր դեպքերում այդ գործընթացում մարմնավորվում է հոգևորի և մարմնականի միասնությունը:

Այսօր մարմնականը հստակ տեղ է գրավել հրապարակային տարածության մեջ: Մարմինն ակտիվորեն մասնակցում է տարբեր տեսակի մրցույթների և ցուցադրական խաղերի: Սովորական են դարձել նախկինում սակավ ընդունելի պլաստիկ վիրահատությունները, դաջումները, պիրսինգը, ընդհուպ մինչև մարմնի ուրվագծերի համակարգչային մոդելավորումը: Մարմինը դառնում է պաշտամունքի ու աստվածացման, ուժերի պահպանման ու երիտասարդ մնալու օբյեկտ: Այսօր գործում են տարբեր ծեսեր՝ շեյֆինգի, աերոբիկայի տեսքով, ակտուալ են դարձել հաճախումները շոգեբաղնիք, ֆիթնես-սկումբներ, մերսման սրահներ, արևաբուժարաններ և այլն:

Մարդու մարմինը կարող է ձևավորվել տարբեր արժեքային կողմնորոշչների հիման վրա: Դրանց շարքին կարելի է դասել առողջության պահպանումն ու

ամրապնդումը, մկանների զարգացումը (կուլտուրիզմ, բոդիբիլդինգ), զինվորական ծառայությունն ու ինքնապաշտպանության օպտիմալ պատրաստությունը, օրգանիզմի կորցրած (ծախսած) ֆունկցիաների վերականգնումը, շարժումների կուլտուրայի ձևավորումը, մարմնակազմության ապահովումը և այլն: Նման մոտեցումները պետք է կապակցվեն բանականության, մտածողության, հիշողության, ուշադրության, ստեղծագործական ընդունակությունների, գեղագիտական ու բարոյական որակների զարգացման հետ: 20–21–րդ դարերի սահմանագծում արմատականորեն փոխվում է մարմնի հանդեպ վերաբերմունքը: Սակայն մինչ օրս էլ գիտությունը չի կարողացել խորը թափանցել մարմնի կառուցվածքի գաղտնիքների մեջ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը և առավել ևս սպորտային պատրաստությունը դասվում են այն բնագավառների շարքին, որտեղ առավել ևս պետք է դրսևորվի մարմնական իր կուլտուրաբանական տեսանկյունով: Այդ առումով ուշադրության են արժանի Ի.Մ.Բիխովսկայայի (8), Վ.Ի.Ստոլյարովի (20), Ֆ.Ի.Սոբյանինի և Դ.Վ.Շերբինայի (27) աշխատությունները:

Վերջին տարիներին աշխարհի շատ երկրներում քննարկվում է ֆիզիկական դաստիարակության գործող համակարգը և մանկավարժական ժամանակակից գործունեությունը: Քննարկվում են նոր ինովացիոն ծրագրեր, նոր տեխնոլոգիաներ ու ֆիզիկական դաստիարակության նոր մեթոդիկաներ: Մասնավորապես առաջարկվում է ֆիզիկական դաստիարակության համալիր հայեցակարգ, որն իր մեջ է ներառում երեք հիմնական տարր՝ մարմնային դաստիարակություն, ֆիզկուլտուրային շարժողական դաստիարակություն և սպորտային դաստիարակություն (29):

Միանշանակ կիսելով հեղինակի կարծիքը՝ հարկ ենք համարում նշել, որ հասարակության զարգացման հետ մեկտեղ առավել մեծ նշանակություն է ստանում գիտակցված ու նպատակաուղղված գործունեությունը՝ կապված մարդու մարմնի ձևավորման ու շտկման հետ, նրա ֆիզիկական վիճակի տարբեր չափանիշների առողջության, մարմնակազմության, շարժողական ընդունակությունների մշակման ցանկալի ուղղությամբ: Այս տեսակետից անհրաժեշտ է կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների կոնկրետ ցանկ (1, 2, 3, 6, 11, 15, 26, 32): «Մարմնային դաստիարակություն» տերմինը ընդգծում է հենց այդ մանկավարժական գործունեությունը, քանի որ այն գործ ունի մարդու մարմնականության հետ (7, 8, 10):

Լեհ գիտնական Զ.Կրավչիկը (14) գտնում է, որ ֆիզիկական դաստիարակության առարկան պետք է լինի առողջ մարդու մարմինը կամ դրան ձգտումը: Այդ իսկ պատճառով առաջարկում է ֆիզիկական դաստիարակությունը անվանել «Մարմնային և սոմատիկ կուլտուրա», այլ կերպ՝ մարդու մարմնակազմություն: Հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրան և մարմնական կուլտուրան (սոմատիկ) հանդես են գալիս որպես հոմանիշներ: Նույն կարծիքն են հայտնում Ա.Կոսկովսկան (34), Ֆ.Ի.Սոբյանինը և Դ.Վ.Շերբինան (27), Վ.Ի.Ստոլյարովը (28, 29): Նշենք, որ մի շարք այլ երկրներում օգտագործվում են համանման կատեգորիաներ, օրինակ՝ Գերմանիայում «Körperkultur» (մարմնի կուլտուրա), Անգլիայում՝ «Culture of the body» (մարմնի կուլտուրա), Չեխիայում «Telesna kultura» (մարմնի կուլտուրա), Լեհաստանում՝ «Telesna wicnova» (մարմնի կուլտուրա) և այլն:

Այսօր առանձնացնում են մարդու երեք պատկերացումներ սեփական մարմնի վերաբերյալ՝ մարմնի սխեմա, մարմնի կերպար և մարմնի կոնցեպցիա: Մարմ-

նի սխեման մկաններին ու հոդերին եկող զգացողությունների վրա հիմնված մոդել է: Այն օգնում է մարդուն կողմնորոշվել տարածության մեջ: Մարմնի կերպարը մարմնային և շարժողական որակների հոգեբանական արտացոլման արդյունքն է, ուր բացահայտվում է «մարմնային Ես-ի» ինքնագնահատականը: Մարմնի հայեցակարգը այն է, երբ մարդն ընկալում է իր մարմնի արժեքները, պարամետրերը, առանձին շարժողական ընդունակությունները: Նման ինքնագնահատականը վարքագծի կարգավորիչն է՝ ուղղված հասնելու որոշակի նվաճումների, հատկապես սպորտային գործունեության ընթացքում: Երբ մարզիկները զգում են, որ իրենք կատարելագործվում են ֆիզիկապես ու հոգեպես, նրանք ավելի հեշտ են կրում մարզական գործընթացի դժվարությունները: Հենց այստեղ է մեծանում մենտալ մարզումների դերն ու նշանակությունը:

Սպորտային պատրաստության տեսակետից հարկ է տարբերել մարզական գործընթացի տիպավորման առանձին կողմերը: Առաջին՝ մարզական գործընթացում գերակայում է տեխնիկական պատրաստվածությունը: Այս դեպքում մարզիչները լավ ուսուցանում են: Երկրորդ՝ մարզական գործընթացում գերակայում է ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Տվյալ դեպքում մարզիչները լավ մարզում են: Հենց այս երկու դեպքում հարց է ծագում մարմնականության առարկայական դաստիարակության մասին: Եվ վերջապես երրորդ՝ երբ մարզական գործընթացում գերակայում է մարմնակողմնորոշիչ բաղադրամասը: Այստեղ մարզիչները պետք է դաստիարակեն այնպիսի մարմնական որակներ, որոնք առաջին հերթին կարևորվում են տվյալ մարզաձևում, օրինակ՝ ճկունությունը՝ մարմնամարզությունում, արագաշարժությունը՝ արագավազքում, մկանային ուժը՝ ծանրամարտում և այլն:

Բացի այդ, առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի կազմակերպման ոլորտում այսօր կազմավորվել են հոգեկարգավորման ու հոգեթերապիայի առանձին ուղղություններ, ուր կիրառվում են մարդու շարժումները՝ մարմնակողմնորոշիչ հոգետեխնոլոգիաներ, պարաշարժողական թերապիա, մարմնի կենսաէներգետիկ խթանում, սինթետիկ մեքսում և կինեզիոթերապիայի տարրեր:

Մարմնական կուլտուրայի դաստիարակումը պետք է նախատեսի պահանջների մեծացում այն մասնագետների հանդեպ, որոնք աշխատում են մարդու մարմնական ֆունկցիաների բարելավման ուղղությամբ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ, մարզիչներ, բժիշկներ, խորեոգրաֆներ, բուժական ֆիզկուլտուրայի մեթոդիստներ, կինեզիստներ:

Այսպիսով, մարդու ակտիվ դիրքորոշումը իր մարմնի, առողջության, ֆիզիկական կատարելության հանդեպ կոնկրետանում է վարքագծի տարբեր տեսակներում: Մարդը կարող է գիտակցորեն ու նպատակամետ խնամել իր մարմինը, հոգալ մարմնակազմության ու ներդաշնակության մասին պարապել ֆիթնեսով, պարերով, յոգայով, կատարել առօրյա մարմնամարզություն և հակառակը՝ կարող է նախապատվությունը տալ գեր ու պարարտ մարմնին: Հետևաբար մարդու մարմինը կարող է ձևավորվել՝ հիմնվելով տարբեր արժեքային կողմնորոշիչների վրա:

Վերջապես, մարմնական դաստիարակությունը առավել մարդասիրական երևույթ է: Այն համապատասխանում է ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական խնդիրներին, ինչպես նաև ուսուցման, դաստիարակության, կրթության համակարգի պահանջներին ու գեղեցկության և ներդաշնակության չափանիշներին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աթոյան Կ.Պ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում. – Երևան. – Լոյս. – 1985 – 374 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա. – Երևան. – ՖԿՀՊԻ. – 2003 – 37 էջ:
3. Մովսիսյան Ա.Խ. Ուրվագծեր հայ դպրոցի և մանկավարժության պատմության. – Երևան. – Հայպետուսմանկ հրատ. – 1958. – էջ 470–492:
4. Авиценна /Абу Али Ибн Сина/ Канон врачебной науки. –Ташкент: 1967. – кн.1 и 2.
5. Архангельский С.К. Материалы о методике телесных упражнений. – М.: 1911. –113с..
6. Бокин П. Краткий исторический обзор физического воспитания. – СПб.: 1910.
7. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. – М.: РИО ГЦОЛИФК. – 1993. – 168с..
8. Быховская И.М. Человек телесный в социокультурном пространстве и времени. – М.: ФОН. – 1997. – 809 с..
9. Гофман А.Б. Социологические концепции Марселя Мосса: концепции зарубежной этнологии. – М.: Наука. – 1976.
10. Демени Ж. Программа высшего курса телесного воспитания /пер.. с фран./ – СПб.: 1899.
11. Дюперрон Г.А. Краткий курс по истории физических упражнений. Л.: 1924. – 120с..
12. Из истории эстетической мысли древности и средневековья. – М.: АН СССР. – 1961. с. – 27, 37.
13. Коган М.С. Человеческая деятельность. – М.: Политиздат. – 1974. – 328 с..
14. Кравчик З. О формировании теории физической культуры в системе наук. – В. сб.: Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС. – 1984. с. – 82–89.
15. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга. – 1982. – 399 с..
16. Лесгафт П.Ф. Собрание соч. – М.: ФиС. – 1951. с. – 343.
17. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. – М. – Аспект Пресс. – 1995. – 318 с..
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС. – 1991. – 543с..
19. Мид М. Культура и мир детства. – Избр. произвед. /пер. с. англ./ – М.: Наука. – 1988. – 429 с..
20. Мосс М. Техника тела // Человек. – 1993. N 2 с. – 64–79.
21. Никитюк Б.А. Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология. – М.: ФиС. – 1989. – 176 с..
22. Николаев Ю. От осинки не жди апельсинки. – Комс. правда. – 2000, N81, май, с. 10.
23. Обухов Я.Л. Духовные “Тималаи” Европы. // Человек. – 1993. N 2 – N 89 с..
24. Оленкин Ю.В. Диалектика духовного и телесного в физической культуре. – Чебоксары: . – 2008. – 311 с..
25. Песталоцци И.Г. О телосложении как подготовке к опыту проведения элементарной гимнастики в последовательном ряде физических упражнений. – Собр. соч. – Издание И.Р. Сейфарта. – Бранденбург: 1873. – 44 с..
26. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: ФиС. – 1970. – 248 с..

27. Собянин Ф.И., Шербин Д.В. О некоторых проблемах философии спорта // Теория и практика ФК. – 2012. N7.– с. –32.
28. Столяров В.И. Философия спорта и телесности человека.– М.: Университетская книга.– 2011.– 766 с..
29. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания // Физкультура: В.О.Т.–2013.– N 2– с. 2–6.
30. Чернышевский Н.Г. Эстетика.– М.: Гослитиздат.– 1958. с.– 108.
31. Шмидт Ф.А. Физиология телесных упражнений / пер. с нем./.– М.: Гудок.– 1925. 119с.
32. Энциклопедия мысли: Сборник мыслей, изречений, афоризмов.– Составитель Н. Хоромин.– М.: Гитис.– 1993. с.–95, 96.
33. Kice E. A Brief History of physical Education.– New-York.– 1932.– 131p..
34. Kloskowska A. Kultura masowa. Krytyka i obrona.–Warsawa: PWN.– 131s..
35. Octavio P. El ogro filantropico: historia y politica.–Barcelona: 1979.
36. Vives J. L. Consas de la decadencia de las artes. Enece, editores.– S.A. Buenos Aires.– 1988. p.– 339.

О СУЩНОСТИ ТЕЛЕСНОГО ВОСПИТАНИЯ

ФРУНЗ КАЗАРЯН

*Доктор педагогических наук, профессор, проректор Армянского государственного
института физической культуры*

ВАРДУИ АЛЕКСАНИЯ

*Кандидат педагогических наук, ассистент Армянского государственного
института физической культуры*

В данной работе на основе обобщения литературных источников и опыта профессиональной деятельности анализируются представления о культуре движений и телесном воспитании человека. Показано, что физическое воспитание, а тем более спортивная тренировка, относятся к тем областям, в которых как никогда должна проявляться человеческая телесность в ее культурологическом аспекте.

ABOUT THE ESSENCE OF BODILY EDUCATION

FRUNZ GHAZARYAN

*RA Physical Culture and Sports Honorary Figure, Doctor of Pedagogical Sciences, PhD,
Prorector of the Armenian State Institute of Physical Training*

VARDUHI ALEKSANYAN

*PhD in Pedagogical Sciences, Assistant of the Armenian State Institute of Physical
Training, Sports Dancing Master of Armenia*

The notion about the culture of movements and bodily education of a person has been analyzed in the given work on the basis of the summary of literary sources and experience, as well as on the professional activities. It has been shown that the physical education and training, are related to the sphere, in which the human bodily essence in its culturological aspect should be shown more than ever.

Հոդվածի ներկայացման փաթեթի/ը՝ 11.03.14 թ.