

ՄԱՐՄԱԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍԱՆՈՂ-ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Գ. Ա. ԳԵՏՐՈՍԵԱՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը, ինչպես և դաստիարակությունն ամբողջապես, գործընթաց է, որի ժամանակ վճռվում են դաստիարակչական, ուսուցողական, կրթական խընդիրներ, որոնք բնորոշ են մանկավարժական գործընթացին ընդհանրապես: Ի տարբերություն ընդհանուր մանկավարժության, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն առավելապես ուղղված է մարդու շարժողական հմտությունների ձևավորմանը և ֆիզիկական հատկությունների զարգացմանը: Օրգանիզմի բնական հատկությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և այլն) վրա նպատակալից ձեռգործության շնորհիվ խթանվում և կանոնավորվում են նրանց զարգացումը: Այդ նպատակով օգտագործվում են ֆիզիկական չափավոր հանձնարարականներ՝ ֆիզիկական համապատասխան վարժությունների զարգացմանը տրվում է նպատակալից, կանոնավոր բնույթ: Եվ եթե օրգանիզմի անհատական զարգացման բոլոր հիմնական փուլերի ամբողջ ընթացքում ֆիզիկական դաստիարակությունը կանոնավորապես իրագործվի, ապա անհատի ֆիզիկական զարգացման վրա այն էական ներգործություն կունենա: Հանրահայտ է, որ օրգանիզմի ձևի և գործառական հնարավորությունների զարգացումը տեղի է ունենում ծնված օրից մինչև հասունություն: Այդ ժամանակաընթացքում հստակը մեծանում է մինչև 4 անգամ, քաշը՝ մոտ 80 անգամ, թոքերի կենսական տարողությունը՝ մինչև 10 անգամ, ուժային ցուցանիշները՝ 50 և ավելի անգամ: Ֆիզիկական զարգացման կենսական վերահիշյալ շրջանը փոխանցվում է սերնդից սերունդ՝ կրկնվելով որոշակի հատկանիշների յուրօրինակ համամասնությամբ: Զարգացման ընթացքում օրգանիզմը ձեռք է բերում նաև նոր հատկանիշներ, որոնք պայմանավորվում են մարդկացի կենսաձևի, բնական և հասարակական պայմանների ամբողջական ներգործությամբ:

Զնայած ենթադրվում է, որ ժամանակակից մարդու կենսաբանական զարգացումը հիմնականում ավարտվել է, այնուհանդերձ նոր սերունդներն իրենց նախորդներից էապես տարբերվում են ոչ միայն գործառական հնարավորություններով, այլև մարդաբանական, կազմաբանական առումով: Այդ երևույթի քացահայտ ապացույցն է աճող սերնդի ֆիզիկական զարգացման ակնելելիքահան: Ժամանակակից երեխաները ծնվում են ոչ միայն հասակի և քաշի առավել ցուցանիշներով (քան նախկինում), այլև աճի և զարգացման առավել մեծ էներգիայով, ուղեղի, սրտի և այլ օրգանների արագ զարգացումով: Մարդու ֆիզիկական դաստիարակության և ֆիզիկական զարգացման օրինաչափության ուսումնասիրությունը վկայում է, որ ֆիզիկական զարգացումը պայմանավորված է ոչ միայն բնական, այլ մաս սոցիալական հանգամանքներով: Այն բնական գործընթաց է, քանի որ ընթացում է բնության օրենքների հիման վրա, փոխանցվելով սերնդից սերունդ, ենթարկվելով բնական օրինաչափության: Տվյալ դեպքում խոսքը վերաբերվում է զարգացման ժառանգական, ինչպես նաև կյանքի պայմանները բնորոշող հանգամանքների համագործակցության, գործառական և կառուցվածքային փոփոխությունների փոխադարձ պայմանավորվածության օրինաչափության:

Ֆիզիկական զարգացման վրա ներազդող պայմանների և գործոնների ամբողջությամբ համապատասխան մարդը կարող է լինել համակողմանի ներդաշնակ զարգացած կամ ընդհակառակը: Իմանալով մարդու ֆիզիկական զարգացման օրինաչափությունները և դրանք կիրառելով խելամտորեն, հնարավոր է ներգործության համապատասխան միջոցների օգնությամբ նրա զարգացմանը և կատարելագործմանը տալ նպատակաուղղված ընթացք: Ապահովելով համակողմանի ներդաշնակ զարգացում և քարծրացնելով օրգանիզմի աշխատունակությունը, մարդուն նախապատրաստում ենք հասարակության համար անհրաժեշտ ստեղծագործական աշխատանքի, ինչպես նաև նախադրյալներ ստեղծում ուշացնելու

քնական ծեղագծում գործընթացը: Ֆիզիկական զարգացման նման նարտակալաց դեկավարումն իրականացվում է անհրաժեշտ պայմանների առկայության դեպքում: Մարդու ֆիզիկական զարգացման գործում ֆիզիկական դաստիարակության դերն այն է, որ բացահայտելով ֆիզիկական զարգացման օրինաչափությունները, նրան տրվի նպատակալաց ուղղություն:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը արտացոլում է այն կոնկրետ սոցիալական պահանջները, որոնք ընկած են աշխատանքի և երկրի պաշտպանության բարձրացման հիմքում: Մինևույն ժամանակ չպետք է ենթադրել, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը բացարձակապես նպատակաուղղված են հասարակության օգտապաշտական պահանջների բավարարմանը: Խնդիր է դրվում յուրաքանչյուր անհատի անհատական առանձնահատկություններին համապատասխան ապահովել ֆիզիկական հատկությունների լավագույն կատարելագործում, որը նրան անհրաժեշտ է կյանքում: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում վճռվում են նաև մարմնակրթության կատարելագործման խընդիրներ, որոնք, ինչ խոսք, նույնպես բխում են համակողմանի ներդաշնակ դաստիարակության նպատակներից: Անհատի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման ապահովման հասարակական զարգացման պարտադիր պայմաններից է: Համակողմանի ֆիզիկական զարգացման անհրաժեշտությունը պայմանավորված է նաև նրանով, որ այն պետք է համապատասխանի օրգանիզմի կենսաբանական զարգացման սկզբունքին՝ արտաքին միջավայրի մշտապես փոփոխվող պայմանների պահանջներին: Օրգանիզմի համակերպման հնարավորություններն ընդլայնելու և համակողմանի զարգացում ապահովելու պարագայում մարդի վիճակի է առավել փոքր ուժ և նյութական արժեքներ ծախսելով, ստեղծել առավել մեծ ծավալի և որակի աշխատանք:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսական և գործնական գործընթացն ինչպիսի խընդիր էլ վճռելիս լինի, ամենաառաջնայինը, գլխավորը մնում է այդ գործի առողջարար ուղղվածությունը, թե որքանով է այն դրականապես անդրադառնում անհատի առողջության ամրապնդման վրա, առանց որի անհնար է ապահովել համակողմանի ներդաշնակ զարգացում, հետևապես՝ լիարժեք կենսունակություն: Այս առումով համակողմանի ներդաշնակ դաստիարակության, առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական կատարելագործման հարցերը հիմնականում պետք է կենսագործվեն անհատի անի և զարգացման բոլոր փուլերում, հատկապես ուսումնառության ժամանակաընթացքում: Ուսանող երիտասարդի համակողմանի զարգացման զուգակցումը նրա մտավոր ընդունակությունների ներդաշնակ բարձրացման հետ հատկապես ժամանակակից փուլում կարևոր նշանակություն է ստացել: Կիրթ մասնագետի, արդիական մարդու բնորոշման համար անհրաժեշտ են այնպիսի չափանիշներ, որոնք լրիվ կհամապատասխանեն ժամանակաշրջանի ոգուն ու առաջընթացին: Յուրաքանչյուր մարդ, մասնագետ, պատանի, ուսանող պետք է ունենա լայն մտահորիզոն, կուռ աշխարհայացք, խոր մասնագիտական գիտելիքներ, ամրապինդ առողջություն, կատարյալ ֆիզիկական զարգացում ու պատրաստություն:

Աշխարհի առաջադեմ մարդկանց, այդ թվում գիտնականների կյանքում ֆիզկուլտուրան և սպորտն ունեցել են նույնքան կարևոր նշանակություն, որքան գիտությունը: Իսկ առանձին դեպքերում բազմաթիվ անվանի գիտնականների գիտական առաջընթացի հարցում ֆիզկուլտուրան ու սպորտը ուղղակի նշանակալի դեր են խաղացել: Այսպես օրինակ, ամերիկյան կենսաքիմիկ Բ. Չեյնսն իր կատարած գիտական հայտնագործության համար 1945 թվականին արժանանում է Նոբելյան մրցանակի: Եվ ահա Չեյնսը ԱՄՆ-ի ազգային հավաքական թիմի կազմում 1952 թվականին մասնակցում է Հելսինկիի օլիմպիական խաղերին՝ առաջաստանավային սպորտաձևից, հաղթող ճանաչվում մրցապայքարում՝ նվաճելով օլիմպիական ոսկե մեդալ: Դանիացիները հպարտությամբ են խոսում աշխարհահռչակ ֆիզիկոս, Նոբելյան մրցանակակիր Նիլս Բորի մասին, որը 1908 թ. Լոնդոնի օլիմպիական խաղերին Դանիայի ֆուտբոլի հավաքականի կազմում պաշտպանում էր ազգային թիմի դարպասը: Նոբելյան մրցանակակիր Ֆրեդերիկ Ժյոիո Կյուրին նշանակալի հաջողություններ ունենալով ֆուտբոլում, պատանեկան տարիներին կամզնել էր երկընտրանքի առջև՝ պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի, թե՛ գիտություն: Բարեբախտաբար հաղթում է գիտությունը, չնայած Ֆրեդերիկը մինչև իր կյանքի վերջը հարազատ է մնում սպորտին, կանոնավորապես ծամանակ տրամադրում իր համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը, մարմնակրթանքին:

Գիտության և տեխնիկայի բուռն զարգացումը յուրաքանչյուր թմայի աշխատանք դարձնում է ավելի ու ավելի լարված: Դարերի ընթացքում գերակշռող ֆիզիկական աշխատանքին ներկայումս փոխարինում է առավելապես մտավոր թմայի աշխատանք: 1887 թ. սոլյալներով երկրում մտավոր աշխատանքի ասպարեզում ընդգրկված մարդկանց թիվը անցում է 35 միլիոնից, որը գնալով մեծանում է: Արտադրության արդյունավետության բարձրացման գլխավոր լծակը գիտատեխնիկական առաջընթացն է, որն առնչվում է քա-

ճարձակապես բոլոր մասնագիտություններին: Գիտնականների ուսումնասիրությունները վերա-
յուն են, որ 20-րդ դարի 3-րդ քառորդի մեկ տարվա ընթացքում մեկ մարդը միջին հաշվով
կատարել է ավելի շատ հետազոտական գործունեություններ, հանդիպել քաղում մարդկանց
հետ, ստացել ավելի շատ ինֆորմացիաներ, քան 1900-ական թվականներին ապրած մարդն
իր ողջ կյանքի ընթացքում: Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր 10 տարին մեկ անգամ, իսկ
առանձին գիտնականներում 5 տարին մեկ անգամ կրկնապատկվում են գիտական հոդված-
ները: Մտավոր աշխատանքը առավել պահանջներ է ներկայացնում հոգեկան գործընթաց-
ների կայունությանը, տևական ազդեցություն ունենում նյարդային համակարգի վրա, էա-
պես տարբերվում է ֆիզիկական աշխատանքից: Ինչ վերաբերվում է մկանային հոգնածու-
թյանը, ապա այն ֆիզիոլոգիական նորմալ գործընթաց է, որը մշակվել է հազարամյակ-
ների ընթացքում՝ որպես կենսաբանական հարմարեցում, օրգանիզով պաշտպանելով գեր-
ծանրաբեռնվածությունից: Մտավոր աշխատանքը, առաջանալով մարդու զարգացման առա-
վել քարձր աստիճանի վրա, քնականաբար մարդը դեռևս չի կարողացել լիովին հարմարվել
նրան: Էվոլյուցիոն զարգացումը դեռևս հնարավորություն չի ընձեռնում ստեղծել այնպիսի
պաշտպանողական հուսալի կարողություն, որպեսզի նյարդային համակարգը զերծ մնա
գերլարվածությունից: Այդ իսկ պատճառով նյարդային լարվածությունը, ի տարբերություն
ֆիզիկական (մկանային) լարվածության, չի հանգեցնում ինքնաքերական (ավտոմատ)
արգելակման, աշխատանքի անհապաղ դադարեցման, այլ միմիայն առաջացնում է գեր-
դրվածություն, որը խորացնում է նյարդայնությունը, ի վերջո հանգեցնելով հիվանդագին
երևույթների: Ըստ համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության վերջին տա-
րիների տվյալների, վերջին 65 տարիների ընթացքում նյարդային հիվանդություններով
(նեվրոզ) տառապող հիվանդների թիվը ավելացել է քսանհինգ անգամ: 35—45 տարեկան
մարդկանց արտամկանը սնուցող մազանոթի խցանման հիվանդություններից ամենաթույլը
ավելացել է 80 տոկոսով: Գիտությունն արագույն ուսումնասիրությունները ավելի օր ավելի
համոզիչ փաստեր են բացահայտում ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր պարապ-
մունքների քարեքար ներգործության մասին, հատկապես մտավոր լարվածությանը քնա-
զավատի մարդկանց համար, որոնց նյարդաֆունկցիան ծանրաբեռնվածությունը մեծ է, իսկ
շարժունակությունը խիստ սահմանափակ: Հրատապ պահանջ է դարձել, որպեսզի քաղ-
մաքով կուլտուրական հմտությունների ու սովորույթների շարքում մարմնակրթությանը
ամեն օր պարապելու կուլտուրա, սովորույթ, պահանջմունք մշակվի յուրաքանչյուր քա-
ղաքացու և հատկապես ուսանողների շրջանում: Բժշկագիտությունը անվերապահորեն հաս-
տատում է, որ մշտապես ակտիվ կենսագործունեություն և քարձր աշխատունակություն
պահպանելու համար մարդուն անհրաժեշտ է ամենօրյա, մինչև մեկ ժամ ֆիզիկական ակ-
տիվություն: Այդ կարծիքը կիսում են նաև գիտության մյուս քնազավածների ներկայա-
ցուցիչներ: Ըստ գիտնականների ուսումնասիրության, առողջության վրա ներգործող ընդ-
հանուր համակարգում առանձին գործունեների տեսակարար կշռի հետևյալ համամասնու-
թյուն է բացահայտված: Բնի ռեժիմը կազմում է 24—30 %, ֆիզիկական վարժությունները
15—30 %, սննդի ռեժիմը 10—18 %: Հասկանալի է, որ քունը մարդուն անհրաժեշտ է,
որպեսզի վերականգնվի նյարդաֆունկցիան և գործունեությունը, նյարդային քեղցների աշ-
խատունակությունը: Առողջության վրա քաջասքար է աճողադառնում ծխելը: Նիկոտինը
թունավորելով օրգանիզմը՝ խիստ վատացնում է տեսողությունը: Մեկ գլանակն ավելաց-
նում է սրտի աշխատանքի հաճախականությունը մեկ րոպեում 18—20 զարկով: 24 ժամվա
ընթացքում ծխողների սրտի կծկումների հաճախականությունը 15—20 հազար անգամ ավելի
շատ է: Պարզապես սրտի այդպիսի հաճախ կծկումները տեղիք են տալիս անբարենպաստ
պայմաններում չափից ավելի լարված աշխատանքի: Նիկոտինի ազդեցության շնորհիվ
արյունատար անոթների բացվածքը նեղանում է, փոփոխություններ են կատարվում անոթի
պատերում, որոնք հանգեցնում են աթերոսկլերոզ հիվանդության:

Ըստ գիտնականների, եթե մարդու առողջությունը ընդունենք որպես միավոր, ապա
ավելի քան 50 %-ը կախված է կենսաձևից և միայն մինչև 10 %-ը թժշկական ծառայու-
թյունից: Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ մարդու ուղեղը կշռելով մարմնի ընդա-
մենը 2 %-ը, օգտագործում է օրգանիզմի ընդունած սննդի և թթվածնի 20 %-ը: Այս հան-
գամանքը մի անգամ ևս խոսում է այն մասին, թե ինչպիսի մեծ պահանջ ունեն ուղեղի
քեղցները հատկապես թթվածնի և սննդանյութերի նկատմամբ: Պետք է նկատել նաև, որ
մկանային հյուսվածքներից թթվածնի և սննդանյութերի քարձր պահանջ ունեն նաև սղը-
տամկանի հյուսվածքները: Գիտնականների դիտումները վկայում են, որ ուսանողի մոտ
10 էջ ընթերցելուց հետո ածխաթթու գազի արտաշնչման տոկոսը հանգիստ վիճակի հա-
մեմատ ավելացել է 12 %-ով, 20 էջ ընթերցելուց հետո՝ 20 %, իսկ 30 էջի դեպքում 35 %:
Նախքան քննասենյակ մտնելը, ուսանողի զարկերակի զարկերի հաճախականությունը մեկ

դրպետում հասնում է մինչև 140 և ավելի, արյան ճնշումը քարձրանում է մինչև 150/90 միլիմետր սնդիկի սյան քարձրությանը:

Մտավոր բնույթի աշխատանքի առանձնահատկություններից մեկն էլ այն է, որ աշխատանքի ավարտից հետո շարունակվում է ուղեղի գործունեությունը աշխատանքային հոգսերի ու հույզերի մասին և երկար ժամանակ ներգործում մարդու վրա: Ըստ գիտնականների, մաթեմատիկական թեքումով հատուկ միջնակարգ դպրոցի աշակերտների շրջանում, որտեղ ուսումնական ծանրաբեռնվածությունը քավակահին քարձր է, քաղաքայտվել է արյան ճնշման զգալի քարձրացում՝ սովորական դպրոցի սովորողների համեմատ 18—23 %-ով: Արդյունավետ մտավոր աշխատանք կատարելու համար ոչ միայն անհրաժեշտ է մարզել ուղեղը, այլև կթթել, թրծել մարմինը: Այս դրույթը հաստատված է գիտական տվյալներով:

Գիտատեխնիկական հեղափոխության և սոցիալական առաջադիմության շնորհիվ աշխարհում հսկայական հետաքրքրությունն առաջացավ դեպի ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը: Այն այսօր դարձել է հասարակության կյանքի անհրաժեշտ մասը: Ժամանակակից քաղաքականությունը քարենպաստ պայմաններ ստեղծելով մարդու համար, միաժամանակ խիստ քաղաքական ներգործություն է ունենում նրա առողջության, ֆիզիկական պատրաստության վրա: Արտադրությունում մարդու աշխատանքը ավելի ու ավելի է վերածվում միմիայն մեքենաների ու մեխանիզմների գործողությունների հսկման: Կենցաղում էլեկտրականությունը, գազը, ջրատար խողովակը, ֆիզիկական աշխատանքը փոխարինող կենցաղային էլեկտրասարքերը, վերելակը և քաղմաթիվ այլ բնույթի սարքեր ու մեխանիզմներ մարդուն լիովին կամ թուրովին ազատել են տնային ֆիզիկական աշխատանքից: Ինքնաթիռը, ավտոմոբիլը, քաղաքային և միջքաղաքային ճեպընթաց տրանսպորտը մարդուն զրկել են տևական քայլի հնարավորությունից, որը և հանգեցրել է «մկանային քաղցի» քաղաքական հետևանքի: Դեռևս հնում Արիստոտելը գրել է. «Ոչինչ մարդու օրգանիզմը այնպես չի քայքայում, ինչպես տևական անգործությունը»: Ըստ ուսումնասիրության տրվյալների՝ մարդկության կյանքում մկանային ճեպերի մասը 19-րդ դարի 80-ական թվականների 84 %-ից ներկայումս նվազել է հասել է 1 %-ի: Տեխնիկական առաջընթացը հանգեցնում է ֆիզիկական թերի զարգացման: Երբ չկար ավտոմեքենա, ինքնաթիռ, հեռուստացույց, կենցաղային էլեկտրական սարքեր ու գործիքներ, միլիոնավոր մարդիկ մահանում էին հիմնականում ծանձախտի, խոլերայի, ծաղկախտի և այլ համաճարակների ու աղետների հետևանքով: Այսօր մարդկության առողջությունը խարկող հիմնական պատճառներից մեկը սահմանափակ ֆիզիկական շարժունակությունն է, որի հետևանքով առաջանում են հատկապես սիրտանոթային համակարգի հիվանդություններ: Առանձնապես արդյունաբերական զարգացած երկրներում մահացության դեպքերի կեսից ավելին ընկնում է սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդություններից, որոնց հիմնական պատճառը անշարժունակ կենսաձևն է, որի հետևանքով թուլանում է սրտամկանը, արյունատար անոթների պատերը կորցնում են ճկունությունը, դառնում փխրուն: Ծարձումների պակասը դարի հիվանդություններ ծնող հիմնական պատճառներից է: Այն սկսվում է վաղ մանկական տարիքից, ավելի ճիշտ կլինի ասել՝ դեռևս սաղմի ձևավորման ժամանակից: Երեխան ֆիզիկական ակտիվություն է ապրում ավելի քիչ, քան նրան անհրաժեշտ է բնականոն զարգացման համար: Գիտատեխնիկական հեղափոխության հետևանքով առաջացած կյանքի ու կենսաձևի փոփոխությունները հանգեցնում են մարդու ֆիզիկական զարգացման փոփոխությունների: Աշխարհի քաղմաթիվ երկրներում նկատվել է, որ վերջին 100—150 տարիների ընթացքում երեխաների հասակի երկարությունը, քաշը և ուրիշ ցուցանիշներ գերազանցում են նախկինին: Ժամանակակից երեխաները դարասկզբի իրենց հասակակիցների համեմատ ունեն 10 սմ. և ավելի հասակի առավելություն: Այս երևույթը ստացել է ակսելերացիա (արագացում) անվանումը: Այսլելերացիայի հատկանիշներից է նորածին երեխայի առավել խոշոր չափերը, նորածնի քաշը 100—300 գրամով, իսկ մարմնի երկարությունը 2—2,5 սմ. ավելի է, քան 100 տարի առաջ: Սակայն արագացված տեմպերով զարգացում տեղի է ունենում ոչ միայն մարմնի չափերում: Բարեխավվում են նաև ֆիզիկական զարգացման մյուս ցուցանիշները՝ թոքերի կենսական տարողությունը, կրծքավանդակի շրջաօգիծը, ավելի շուտ են ծլում երեխայի ատամները, շուտ է սկսվում սեռական հասունացումը, ուղեղի, սրտի և այլ օրգանների զարգացումը: Ներկայումս 6 տարեկան երեխայի սիրտը կշռում է այնքան, ինչքան 1901 թ. 12 տարեկանինը:

Բնականորեն առաջացող ֆիզիկական առավել քարձր ցուցանիշներով երեխան պետք է ավելի շատ ֆիզիկական ակտիվություն ապրի: Մինչդեռ իրականում տեղի է ունենում թուրովին հակառակը: Ժամանակակից քաղաքաշինության պայմաններում, շենքերի քաղմահարկությունը, բնակավայրում խաղահրապարակների քացակայությունը անհնարին են

¹ ՏՎ՝ Յ. Լ. Կարման, Спортивная медицина, М., 1980, էջ 26:

դարձնում երեխայի ֆիզիկական ակտիվության կազմակերպումը: Երեխան երկար ճանապարհ է մնում աշակերտական սեղանին, այնուհետև դասերը պատրաստելիս, սնունդ ընդունելիս, ժամերով հեռուստացույցի առաջ նստած: Դպրոցականը ուսումնառության տասը տարում նստած վիճակում է գտնվում 12000 ժամ, իսկ տանը այդ նույն ժամանակահատվածում՝ ևս 16000 ժամ: Եթե ավելացնենք նաև երաժշտություն, նկարչություն ու օտար լեզուներ ուսուցանելու ծնողների համառ ձգտումը, ապա երեխայի թաքյալ օղորդում մնալու, ակտիվ ֆիզիկական գործողությունների համար ժամանակ չի մնում: Այդ նույնը առավել մեծ չափերով շարունակվում է բուհում: Փաստորեն անհատը զրկված է իսկական բնական մանկությունից ու պատանեկությունից: Երեխաների ֆիզիկական կարողությունների զարգացումը զգալիորեն հետ է մնում արագացված տեմպերով բնական ֆիզիկական աճից: Այդ պատճառով էլ քաղաքային ֆիզիկական հատկություններ, ինչպիսիք են արագաշարժությունը, ճարպկությունը թերի են զարգանում: Արագ աճող օրգաններն ու ամբողջ օրգանիզմը ֆիզիկական ակտիվության խիստ կարիք են գզում: Մինչդեռ անհրաժեշտ պայմանների և նպատակաուղղված աշխատանքի բացակայության հետևանքով սահմանափակվում է երեխաների շարժունակությունը: Դրանք են թերևս վաղ հասակում նկատվող ճարպակալումների ու թուլակազմությունների պատճառները: Ընդհանրապես ցավալի գործընթացին շատ է նպաստում ծնողների համառ աշխատանքը՝ երեխային պարտադրաբար կերակրել: Երեխան ֆիզիկական ակտիվություն չի ապրում, որպեսզի ընդունած էներգիան ծախսի, իսկ ծնողը համառորեն ստիպելով կերակրում է երեխային, կոտրում, շարդում նրա պաշտպանական ֆունկցիան՝ սնունդ ընդունելու չափի նկատմամբ, և երեխան այսուհետև առանց դիմադրության և բնականոն զգացողության կուլ է տալիս այն ամենը, ինչ պարտադրաբար առաջարկվում է ծնողը, չհասկանալով՝ թե ինչպիսի վնաս է հասցվում երեխայի առողջությանը:

Քաղաքակրթության հետևանքով առաջացած բացասական հետևանքների դեմ պայքարում ֆիզկուլտուրան և սպորտը դառնում են հասարակության հետաքրքրության կարևոր օբյեկտ, նրա առողջ կենսաձևի ու գործունեության անհրաժեշտ բաղադրամաս: Մարդու քարոզ էվոլյուցիոն զարգացման ընթացքում նրա ֆիզիկականը, ուժը հանդես են եկել որպես գոյակցության պայմանների ստեղծման ամենահիմնական միջոց: Մեր օրերում նրա ֆիզիկական ուժն այդպիսի դեր այնուհետև չի կատարում: Աշխատանքն ու կենցաղը մարդուն անհրաժեշտ ֆիզիկական բեռնվածություն չեն առաջադրում, ինչպես այն եղել է հազարամյակների ընթացքում: Մյուս կողմից ժամանակակից աշխատանքի կազմակերպումն ու դեկավարումը անհատից պահանջում է ուշադրության զգալի լարում, մտավոր բարձր պատրաստություն, հոգեհուզական նշանակալի ճիգեր և սթրեսներ: Բարձրանում է պահանջը դեպի անհատի համակողմանի զարգացածության, նրա դիմացկունության, հոգեկան ու հուզական կողմերի կայունության նկատմամբ: Ո՞րն է ելքը աճող նյարդային լարվածության նվազեցման: Ի՞նչպես կանոնավորել ստեղծված անհամամասնությունները մարդու մտավոր և ֆիզիկական պատրաստության գործում, որը մարդկության առաջ դրել է գիտատեխնիկական հեղափոխությունը, արդի քաղաքակրթությունը:

Անհատի համակողմանի ֆիզիկական զարգացման գույակցումը նրա մտավոր կարողությունների ներդաշնակ կատարելագործման հետ կենսական կարևոր նշանակություն է ստացել: Հետևաբար ժամանակակից մասնագետի բնորոշմանը պետք է մտնենանք նոր չափանիշներով: Կասկածից վեր է, որ հատկապես երիտասարդ մասնագետը պետք է ունենա լայն մտահորիզոն, լայն աշխարհայացք, խոր մասնագիտական գիտելիքներ: Սակայն կարևոր է նաև, թե ով պետք է տիրապետի անհրաժեշտ գիտելիքների: Թուլակազմ, թերառողջ անհատը, թե ամրասիճող առողջություն ունեցող. ֆիզիկապես համաչափ զարգացած. եռանդուն մարդը: Բավական չէ միայն իմանալ, անհրաժեշտ է ունենալ օրգանիզմի անհրաժեշտ մակարդակի մարզվածություն, որը հնարավորություն կընձեռի մարդուն լիարժեք ի սպաս դնելու իր գիտելիքներն ու կարողությունները իր երկրին, իր ժողովրդին: Դաստիարակել ֆիզիկապես կատարելագործված երիտասարդություն, նշանակում է անճեղք առողջ սերունդ ու ազգ, հմուտ ու տոկուն զինվոր, բարձր առաջադիմություն ունեցող ուսանողություն, ավելի կենսունակ ու կենսուրախ ժողովուրդ, ավելի մեծ թվով տաղանդներ մարդկային կյանքի թուր բնագավառներում:

Իսկ ինչպիսիք են բուհ և մասնավորապես համալսարան ընդունվող ուսանողության ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը և առողջական վիճակը: Բազմաթիվ տարիների ազս հարցի մեր ուսումնասիրությունները վկայում են, որ համալսարան ընդունվող ուսանողության ճնշող մեծամասնության ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները զգալիորեն ցածր են այդ տարիքի համար սահմանված նորմատիվ պահանջներից: Ուսումնասիրություններով հաստատված է, որ ուսանողության ավելի քան 30 %-ը ֆիզկուլտուրայով և սպորտով չարարապելու հիմնական պատճառը համարում է ազատ ժամանակի պակասը: Մինչդեռ իրականում ընդամենը 12 % ուսանողների մոտ ազատ ժամանակի պակասություն կա:

Ֆիզկուլտուրայով և սպորտով չպարասպելու հիմնական պատճառը ուսանողության պատկերացումն ու անկարողությունն է ինքնուրույն կազմակերպելու իր մարմնակրթության աշխատանքները: 11—13 ժամ ոչ ուսցիոնալ օգտագործվող ժամանակի առկայությունը վկայում է ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու հսկայական ռեզերվի, համակողմանի կատարելագործման հնարավորությունների մասին:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ ուսանողի շարժողական ակտիվության ընդհանուր գումարը ուսումնական տարվա ընթացքում կազմում է 55—65 %, իսկ քննությունների ժամանակ՝ ավելի պակաս, արձակուրդներին՝ 40—45 %: Պարզապես ակնհայտ է ուսանողների ճնշող մեծամասնության մոտ շարժողական ակտիվության պակասը ուսումնական տարվա 80 % ժամանակաընթացքում: Գիտության և տեխնիկայի նվաճումները ավելի ու ավելի են հետին պլան մղում ֆիզիկական աշխատանքը, առավելություն տալով մտավոր բնույթի աշխատանքին, որը առավել բարդ հոգեհուզական ներգործություն ունի օրգանիզմի վրա: Ուղեղը, սիրտը, անոթները ստիպված են աշխատելու ամենամատ ավելի լարվածությամբ, քան մարդու մկանային զանգվածը, որը կազմում է ամբողջ օրգանիզմի ավելի քան 45 %-ը: Պարզապես մարդու օրգանիզմի կենսագործունեության ֆիզիոլոգիական բնականոն համամասնությունը խախտվում է: Մարդը ստիպված ուղիներ է փնտրում ճրգնածամային վիճակից դուրս գալու համար: Այդ բազմաբնույթ որոնումներում օրգանիզմի կանոնավոր կենսագործունեությունը ապահովելու համար դեռևս ամենաարդյունավետ միջոցը ֆիզիկական վարժություններն են: Այն պայմանավորված է առաջին հերթին նրանով, որ ֆիզիկական ակտիվության ճանապարհով ամրապնդվում և ակտիվանում են մարդու բնական ուժերը: Ոչ մի միջոց այնքան արդյունավետ չի ներգործում մարդու նյարդային համակարգի վրա, որքան օպտիմալ չափի ֆիզիկական ակտիվ մկանային աշխատանքը: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը կենսական ուժերի արթնացման և ակտիվացման ամենահզոր ու անգերազանցելի միջոցներն են: Բուհում ուսումնական գործընթացի կազմակերպումն անհմատ է առանց ուսանողությանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կանոնավոր պարասպելունքներում ներգրավելու: Սպորտով պարասպող և չպարասպող ուսանողների ուսման առաջադիմության բազմաթիվ ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ գերազանց առաջադիմություն ունեցող ուսանողների մեջ սպորտով կանոնավոր պարասպողներն ավելի շատ են, քան չպարասպողների մեջ: Ուսումնասիրություններն միաժամանակ վկայում են, որ առողջարար սպորտով կանոնավոր պարասպող ուսանողները հիվանդության պատճառով երեք անգամ ավելի քիչ են բացակայում դասերից, քան նրանք, ովքեր կամ չեն զբաղվում ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, կամ զբաղվում են անկանոն: Վկայակոչված տվյալները հաստատում են, որ ուսանողների ուսման առաջադիմության և ֆիզիկական պատրաստության միջև գոյություն ունի սերտ կապ: Ուսանողի առաջադիմությունը, նրա մտավոր պատրաստությունը կախված են ոչ միայն բարձրորակ դասախոսություններից, անհրաժեշտ գրականությանը հարուստ գրադարանի և սարքավորումներով հագեցված ժամանակակից լաբորատորիայի առկայությունից, այլև ուսանողների առողջական վիճակից ու ֆիզիկական պատրաստության մակարդակից: Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը, ամրապնդող առողջությունը այն հիմնարար հողն են, որի վրա աճում ու զարգանում է անհատի հոգևոր հարստությունը, բանականությունը: Պատրաստել համակողմանի ներդաշնակ զարգացած երիտասարդություն, այդ նշանակում է ունենալ առողջ ազգ ու սերունդներ, հմուտ ու տոկուն զինվորներ, կենսունակ ու կենսուրախ ժողովուրդ, ավելի մեծ թվով տաղանդներ մարդկային կյանքի բոլոր բնագավառներում:

Г. А. ПЕТРОСЯН—Физическая подготовка в системе воспитания студенческой молодежи.—Современная цивилизация, подарив человеку блага, взамен отрицательно влияет на его здоровье. Несравненно повысилась умственная и нервная напряженность, значительно сократилась физическая деятельность человека. Это и является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, ставших болезнью века. На вооружении человечества для борьбы с таким злом нет более действенных средств, чем физическая культура и спорт. Поиски и разработка эффективных средств и методов совершенствования умственной и физической работоспособности студентов является важной проблемой высшей школы.