

**ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԵՐԱՇԽԱԿՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ  
ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ  
ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ԸՆԴՈՒՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑԻ  
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ**

Սույն մեթոդական երաշխավորությունները (այսուհետ երաշխավորություն) ուղղված են մանկապատանեկան մարզադպրոցների (այսուհետ՝ մարզադպրոց) գործունեությունը գործող նորմատիվ իրավական ակտերին համապատասխանեցնելուն, մանկապատանեկան մարզադպրոցների գործունեության սկզբունքների վերաբերյալ շահագրգիռ իրավաբանական և ֆիզիկական անձանց առավելագույն տեղեկատվություն տրամադրելուն:

Մանկապատանեկան մարզադպրոցների ֆիզկուլտուրային-առողջարարական գործունեության և երեխաների մարզադպրոց ընդգրկման խնդիրները, միջոցները և մեթոդիկան հիմնականում ընդհանուր են մարզադպրոցների համար՝ անկախ նրանց տեսակից, կազմակերպական-իրավական ձևից և գերատեսչական ենթակայությունից:

Սույն երաշխավորությունները հասցեագրված են մարզադպրոցների հիմնադիրներին, ղեկավարներին և մասնագետներին:

**1. Մարզադպրոցի ստեղծումը և նրա կանոնադրությունը**

Հայաստանի Հանրապետությունում ֆիզկուլտուրային շարժման հիմնական օղակը մանկապատանեկան մարզադպրոցներն են, որոնք կոչված են իրականացնելու ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական գործունեություն ուղղված պարապողների առողջ կենսակերպի կազմավորմանը, համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացմանը, հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը:

Մարզադպրոցը ստեղծվում է մեկ կամ ավելի մարզաձևերի բաժանմունքներով, առնվազն 14 խմբի առկայության դեպքում: Բաժանմունքների քանակը սահմանում է նրա հիմնադիրը՝ հաշվի առնելով նյութատեխնիկական բազայի թողունակությունը և պայմանները, մասնագիտական կրթությամբ մարզիչ-մանկավարժների առկայությունը և անհրաժեշտ ֆինանսական միջոցներով ապահովվածությունը: Մարզադպրոցը ենթակա է պետական գրանցման և ստեղծված է համարվում օրենքով սահմանված կարգով պետական գրանցում ստանալու պահից:

Մարզադպրոցը, լինելով շահույթ չհետապնդող, իրավաբանական անձի կարգավիճակ ունեցող ոչ առևտրային ուսումնամարզական կազմակերպություն, իր գործունեության ընթացքում ղեկավարվում է «Կրթության մասին», «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին», «Մանկապատանեկան սպորտի մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքներով, իր կանոնադրությամբ և այլ նորմատիվ իրավական ակտերով:

Մարզադպրոցի կանոնադրությունը նրա հիմնական փաստաթուղթն է, որը մշակվում է ՀՀ կառավարության 2002թ. N2145-Ն որոշման 2-րդ կետով հաստատված «Հայաստանի Հանրապետության արտադպրոցական կրթադաստիարակչական, ուսումնական հաստատությունների օրինակելի կանոնադրության» համաձայն, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում լիազորված պետական կառավարման մարմնի կողմից մարզադպրոցների գործունեությունը կարգավորող իրավական նորմատիվ ակտերի և չափորոշիչների հիման վրա:

**2. Երեխաների մարզադպրոց ընդգրկմանն ուղղված կազմակերպական սկզբունքները**

Մարզադպրոցի նախապատրաստական խմբեր ընդունվում են ֆիզիկական շեղում և բժշկական հակացուցում չունեցող, տարիքային պահանջներին համապատասխանող և սպորտով պարապել ցանկացող բոլոր մանուկներն ու պատանիները, որոնց համար մարզադպրոցը ստեղծում է բարենպաստ պայմաններ նրանց կողմից ընտրված մարզաձևերում: Մարզիկների ընտրությունը սկսվում է վաղ դպրոցական տարիքից:

Երեխաների մարզադպրոց ընդգրկման և նախապատրաստական խմբերի համալրման համար մարզիչ-մանկավարժը իրականացնում է նրանց զանգվածային դիտազննում, որը ենթադրում է՝

ա. ֆիզկուլտուրայի դասերի ժամանակ 2-4-րդ դասարանցիների զանգվածային դիտազննում և թեստավորում:

բ. դպրոցական, քաղաքային, մարզային և այլ զանգվածային մարզական միջոցառումների մասնակիցների դիտազննում:

Երեխաների ընդունումը մարզադպրոց կատարվում է ծնողների հետ նախապես համաձայնեցված կերպով՝ պարապողների դիմումի և պոլիկլինիկայի բժշկի եզրակացության հիման վրա:

Մարզաձևի առանձնահատկություններից ելնելով՝ մանուկների և պատանիների մարզադպրոց ընդունվելու նվազագույն տարիքը 6-12 տարեկանն է, իսկ առավելագույն տարիքը՝ 18 տարեկանը: Մարզիկի տարիքը չի սահմանափակվում, եթե նրա մարզական արդյունքները համապատասխանում են մարզական կատարելագործման կամ բարձրագույն մարզական վարպետության փուլերի պահանջներին:

Մարզադպրոցի այն պարապողները, որոնց 18 տարին չի լրացել, և չեն իրականացրել համապատասխան ծրագրերը ու դրա հետևանքով չեն աստեստավորվել, մարզական խորհրդի որոշմամբ կարող են շարունակել ուսուցումը նույն ուսումնական խմբերում ևս մեկ տարի:

Մարզադպրոցի նախապատրաստական խումբ ընդունվելու մասին որոշումը ձևակերպվում է մինչև հոկտեմբերի 1-ը՝ մարզադպրոցի տնօրենի հրամանով: Այն դեպքում, երբ որևէ պատճառով պարապողը դուրս է մնում նախապատրաստական խմբից, մարզիչը պարտավոր է մեկամսյա ժամկետում համալրել խմբի կազմը:

Մարզադպրոց ընդունվող երեխաների նվազագույն տարիքը սահմանվում է ըստ մարզածևերի՝ համաձայն ստորև ներկայացված աղյուսակի:

Տարիքը	Մարզածևերը
6	Սպորտային մարմնամարզություն (աղջիկներ), գեղարվեստական մարմնամարզություն, գեղասահք
7	Սպորտային մարմնամարզություն (տղաներ), ջրացատկ, գեղալող, լող, թենիս, սեղանի թենիս
8	Բասկետբոլ, ֆուտբոլ, բադմինթոն, լեռնադահուկային սպորտ
9	Բիսթյուն, աթլետիկա, առազաստանավային սպորտ, վոլեյբոլ, ջրագնդակ, դահուկավազք, մականախաղ
10	Հեծանվային սպորտ, ծիասպորտ, գնդակային հրաձգություն, սուսերամարտ, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, թիավարություն, ձյուդո, ծանրամարտ (պատանիներ), թանքվոնդո
11	Նետածգություն
12	Ծանրամարտ (աղջիկներ)

**3. Մարզադպրոցի ուսումնամարզական գործընթացի կազմակերպման հիմնական բնութագրերը**

Մարզադպրոցի ուսումնամարզական գործընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ազատ ժամանցի կազմակերպման միջոցով նրանց ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական պահանջմունքների բազմակողմանի բավարարմանը, լրացուցիչ ծրագրերի իրականացմանը:

Ուսուցման ծրագրերը իրականացվում են մարզադպրոցի խնդիրներից և գործառույթներից ելնելով, պարապողների պատրաստության փուլերին, մարզական ստաժին և պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան:

Պատրաստության փուլերը	Ուսուցման տևողությունը (տարի)	Գործունեության ուղղվածությունը
Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական	Ամբողջ ժամանակահատվածում	Զանգվածային սպորտ
Նախնական պատրաստականության	2-3 տարի	
Ուսումնա-մարզական	4-5 տարի	
Մարզական կատարելագործման	3 տարի	Բարձրագույն մարզական նվաճումներ
Բարձրագույն մարզական վարպետության	Մինչև 5 տարի	

Զանգվածային սպորտի ոլորտում մարզադպրոցի խնդիրներն են՝  
 ա) ազատ ժամանցի կազմակերպման միջոցով մանուկների և պատանիների ներգրավումը համակարգված մարզումներին:

բ) ֆիզիկական և բարոյականային որակների դաստիարակումը:

գ) պարապողների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը, մարզածևերի ծրագրային պահանջներին համապատասխան ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի բարձրացումը:

դ) մանուկների և պատանիների շրջանում վնասակար սովորությունների դեմ նախագգուշական աշխատանքների կազմակերպումը:

Բարձրագույն մարզական նվաճումների ոլորտում մարզադպրոցի խնդիրներն են՝

ա) ընտրած մարզածևում պարապողների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական որակների բարելավումը, նրանց տեխնիկատակտիկական վարպետության կատարելագործումը:

բ) մրցակցական գործընթացում մարզիկների կամային և հոգեբանական պատրաստության ապահովումը, տարվա ամենակարևոր մրցումներին առավելագույն բարձր ցուցանիշների հասնելու համար պայմանների ստեղծումը:

գ) Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերի համար արժանի հերթափոխի պատրաստման ապահովումը:

Վերը նշված խնդիրների կենսագործման համար մարզադպրոցների ղեկավարները և մարզիչ-մանկավարժները առօրյա աշխատանքում:

ա) ստեղծում են պայմաններ շուրջամյա կանոնավոր մարզումներ անցկացնելու համար:

բ) պատանի մարզիկների ընտրած մարզածևում մասնագիտական կողմնորոշման համար մշակում են ատեստավորման և ընտրության հստակ համակարգ:

գ) կազմակերպում են հետևողական դաստիարակչական աշխատանքներ՝ ուղղված պատանի մարզիկների կազմակերպվածության բարելավմանը և մարզական բարոյականության ամրապնդմանը:

դ) ձեռնարկում են անհրաժեշտ միջոցներ ուսումնադաստիարակչական գործընթացը պատշաճ մակարդակով կազմակերպելու, առաջավոր փորձը և գիտության նվաճումները օգտագործելու համար:

ե) պարբերաբար կազմակերպում են մարզական միջոցառումներ, ապահովում և աջակցում են մարզվողների մասնակցությանը համայնքային, մարզային, հանրապետական առաջնություններին ու մրցաշարերին:

Մարզադպրոցի ուսումնամարզական գործընթացը կազմակերպվում է իր կանոնադրությանը համապատասխան և կարգավորվում է ուսումնական պլանով, մարզածևի ուսուցման ծրագրերով, ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական միջոցառումների ծրագրերով, յուրաքանչյուր ուսումնական խմբի ժամանակացույցով և դասացուցակով:

Մարզադպրոցը մշակում է իր ուսումնական պլանները և ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական միջոցառումների ծրագրերը՝ դրանք համաձայնեցնելով իր հիմնադրի հետ:

Մարզադպրոցը գործում է ամբողջ տարվա ընթացքում՝ 52 շաբաթ ընդհանուր տևողությամբ, այդ թվում՝ 5-6 շաբաթ ամառային և ձմեռային դպրոցական արձակուրդների ժամանակահատվածում՝ առողջարարական-մարզական ձամբարում: Ուսումնական տարին սկսվում է սեպտեմբերի 1-ից: Մարզադպրոցում սահմանվում է 6-օրյա ուսումնամարզական շաբաթ՝ ըստ ուսումնական պլանի:

Յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա վերջում մարզվողները աստեստավորվում են: Մարզադպրոցները կարող են կիրառել նաև միջանկյալ աստեստավորման ձևեր:

Մարզադպրոցներում ուսումնամարզական պարապմունքներն իրականացվում են խմբերով և անհատական՝ հետևյալ հիմնական ձևերով.

- ա) խմբակային ուսումնամարզական և տեսական պարապմունքներ.
- բ) անհատական ծրագրով աշխատանք.
- գ) մասնակցություն մրցումներին և ուսումնամարզական հավաքներին.
- ե) առողջարարական, վերականգնիչ և կանխարգելիչ միջոցառումներ.
- զ) մրցավարության գործնական և տեսական ուսուցում.
- է) բժշկական հետազոտություն.
- ը) աստեստավորում, ստուգարքների ընդունում.

թ) ուսումնամարզական պարապմունքներ՝ մարզաառողջարարական ձամբարներում:

Մարզական պարապմունքի բոլոր ձևերի համար սահմանվում է ակադեմիական ժամ՝ 45 րոպե տևողությամբ:

Մարզադպրոցում պատանի մարզիկների պատրաստման երկարամյա գործընթացի փուլերն են՝

ա) նախնական պատրաստականության փուլում ուսուցումը նպատակաուղղված է մարզվողների նախնական պատրաստականության ապահովմանը.

բ) ուսումնամարզական փուլում ուսուցումը նպատակաուղղված է սկզբնական մասնագիտացման և ընտրած մարզաձևում մարզումների խորացման ապահովմանը, ուսումնամարզական խմբերը կոմպլեկտավորվում են նախնական մարզական պատրաստություն անցած, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստականության չափորոշիչներով աստեստավորված պարապողներով:

գ) մարզական կատարելագործման փուլում մարզման գործընթացը նպատակաուղղված է մարզիկների մարզական վարպետության կատարելագործման ապահովմանը և իրականացվում է մարզական կատարելագործման խմբերում, մարզադպրոցի մարզական կատարելագործման խմբերը համալրվում են ուսումնամարզական խմբերում ուսուցում անցած և հատուկ ֆիզիկական ու մարզական պատրաստականության չափորոշիչները լրացրած պարապողներով:

դ) բարձրագույն մարզական վարպետության փուլում մարզման գործընթացը նպատակաուղղված է բարձրակարգ մարզիկի անհատական հնարավորությունների իրականացման ապահովմանը՝ բարձրագույն մարզական վարպետության խմբերը կոմպլեկտավորվում են այն մարզիկներով, որոնց մարզական պատրաստականությունը համապատասխանում է ՀՀ հավաքական թիմերում ընդգրկվելու պահանջներին:

Մարզադպրոցի պարապողների փոխադրումը հաջորդ ուսումնական փուլ ձևակերպվում է տնօրենի հրամանով՝ մարզչական խորհրդի ներկայացմամբ:

Մարզադպրոցի ուսումնամարզական երկարամյա փուլերում ուսուցման տևողությունը և ուսումնամարզական աշխատանքի շաբաթական բեռնվածության առավելագույն ծավալը սահմանվում է համաձայն ստորև բերված աղյուսակի:

N	Ուսումնամարզական երկարամյա փուլերը	Ուսուցման տևողությունը (տարի)	Ուսուցման տարին	Շաբաթական ուսումնամարզական բեռնվածության առավելագույն ծավալը (ակադեմ. ժամ)
1.	Նախապատրաստական	2		8
2.	Ուսումնամարզական	4-5	մինչև 2 տարի - 2 տարուց ավելի	12 - 16 18 - 22
3.	Մարզական կատարելագործման	3	մինչև 1 տարի - մեկ տարուց ավելի -	24 28
4.	Բարձրագույն մարզական վարպետության	մինչև 5 տարի		32

Ուսումնամարզական աշխատանքների շաբաթական բեռնվածության ծավալը սահմանվում է յուրաքանչյուր ուսումնական խմբի համար մարզադպրոցի մարզչական խորհրդի որոշմամբ և չի կարող նվազեցվել 25 տոկոսից ոչ ավելի, քան սահմանված շաբաթական բեռնվածության առավելագույն ծավալները:

Մարզական կատարելագործման և բարձրագույն մարզական վարպետության փուլերում նախատեսված շաբաթական 26, 28, 32 ժամերը կարող են նվազեցվել 2 ժամից ոչ ավել:

Մարզադպրոցի մեկ ուսումնամարզական պարապմունքի տևողությունը չի կարող գերազանցել՝

ա) նախապատրաստական փուլում՝ 2 ակադեմիական ժամը.

բ) ուսումնամարզական փուլում՝ 3-4 ակադեմիական ժամը.

գ) մարզական կատարելագործման և բարձրագույն մարզական վարպետության փուլերում՝ 4 ակադեմիական ժամը:

Այն դեպքում, երբ անց է կացվում օրական երկու մարզում, ապա մեկ ուսումնամարզական պարապմունքի տևողությունը չի կարող գերազանցել 3 ակադեմիական ժամը:

Ուսումնամարզական, մարզական կատարելագործման և բարձրագույն մարզական վարպետության խմբերի համար ուսումնական ծրագրով նախատեսված մարզման ժամերի սահմաններում ուսումնական պարապմունքը անցկացնելու համար հիմնական մարզիչ-մանկավարժի հետ կարող է աշխատել երկրորդ մարզիչ-մանկավարժը:

Սպորտային և գեղարվեստական մարմնամարզություն, սպորտային ակրոբատիկա, գեղալող, գեղասահք, ջրացատկ, բիթլոն մարզաձևերի ուսումնական խմբերին հատկացված ժամերը ավելացվում են 2 անգամ, այն դեպքում, երբ այդ խմբի հիմնական մարզիչ-մանկավարժի հետ միաժամանակ աշխատում է ուսումնական ծրագրով նախատեսված այլ մարզիչ-մանկավարժ:

Սպորտային և գեղարվեստական մարմնամարզության, սպորտային ակրոբատիկայի, գեղալողի և գեղասահքի բաժանմունքների ուսումնամարզական ընդհանուր ժամերի մինչև 70 տոկոս մարզումները անց են կացվում երաժշտական նվագակցությամբ:

Խաղային մարզաձևերում մարզական կատարելագործման խմբերի հետ կարող են միաժամանակ աշխատել երկու մարզիչ-մանկավարժներ:

Մարզական կազմակերպությունը, մարզաձևի առանձնահատկությունից և առկա պայմաններից ելնելով, մշակում և իր հիմնադրի հաստատմանն է ներկայացնում մարզական կազմակերպության կոմպլեկտավորման պլանը, որով կանխորոշվում է առաջիկա ուսումնական տարվա ուսումնական խմբերի և պարապողների պլանային քանակը:

Մարզաառողջարարական ճամբարում (այսուհետ՝ ճամբար) և ուսումնամարզական հավաքի (այսուհետ՝ Հավաք) ժամանակ իրականացվող մարզաառողջարարական և դաստիարակչական աշխատանքները մարզադպրոցի ուսումնամարզական գործընթացի շարունակությունն են:

Ճամբարների ստեղծումը նպատակաուղղված է դպրոցական արձակուրդների ժամանակաշրջանը լայնորեն օգտագործելուն՝ պարապողների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական և մարզական պատրաստության բարելավման և շուրջտարյա մարզումների ապահովման համար:

Ուսումնամարզական հավաքների հիմնական խնդիրներն են՝

ա) մարզիկների ֆիզիկական զարգացման և մարզական վարպետության բարձրացման լավագույն պայմանների ստեղծումը:

բ) մարզիկների և թիմերի մրցումներին անմիջական նախապատրաստումը:

Մարզաառողջարարական ճամբարում և ուսումնամարզական հավաքի ժամանակ նախատեսվում է իրականացնել հետևյալ միջոցառումները՝

ա) առավոտյան լիցքային վարժություններ.

բ) օրական երկու ուսումնամարզական պարապմունք.

գ) անհատական ծրագրով մարզումներ.

դ) վերականգնիչ միջոցառումներ.

ե) մարզական և ակտիվ հանգստի միջոցառումներ:

Ճամբարների և հավաքների ժամանակ կատարվող ուսումնամարզական աշխատանքների շաբաթական բեռնվածության ծախսը ավելացվում է՝

ա) մարզադպրոցի մարզական կատարելագործման, մարզական բարձրագույն վարպետության խմբերում՝ մինչև 36 ժամ.

բ) մարզադպրոցի ուսումնամարզական փուլի խմբերում՝ մինչև 28 ժամ: