ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՀՈՎՍԵՓՅԱՆ ԵՂՇԱՏ ԼԵՎԻԿԻ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք
Խումբ 2

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու,
դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Ներածություն ---------- 3

Հասկացություն դաստիարակության մասին ---------- 4

Հասկացություն ֆիզիկական դաստիարակության մասին ---------- 8

<<Դաստիարակությունը հին հայոց քով>> Վ.Հացունի, Վենետիկ 1923թ. ---------- 14

Եզրակացություններ և առաջարկություններ ---------- 19

Օգտագործված գրականության ցանկ ---------- 20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մեր նպատակն է եղել բացահայտելու դաստիարակության, ֆիզիկական դաստիարակության հասկացությունների, նրանց ծագման և զարգացման օրինաչափությունների մասին տարբեր հասարակարգերում, սկսած նախնադարյան հասարակարգից մինչև արդի ժամանակները: Ինչպես նաև երևան հանելու հայ առաջադեմ նտածողի, բանասերի և ազգագրագետի՝ **Վարդան Հացունու,** մանկավարժական հայացքները, որոնք մեր կարծիքով արդի դաստիարակության պրոցեսում կիրառելու դեպքում կհարստացնեն մանկավարժի ինչպես աշխարհայացքը, այնպես էլ նրա գործունեության ոլորտները:

Հետազոտվել է Վ.Հացունու <<Դաստիարակությունը հին հայոց քով>> գիրքը, որը լույս է տեսել 1923թ.-ին Վենետիկի սուրբ Ղազար կղզում:

Գրքում հեղինակը նկարագրում է ազնվականների, ինչպես նաև ռամիկ երեխաների առտնին դաստիարակությունը, մարմնական և զինվորական կրթության, հանդիսական ուսմունքի ,մարզական և զինվորական հրահանգների ուսուցումն ու դաստիարակությունը՝ սկսած ծնված օրվանից մինչև ամուսնական տարիքը և դրանից հետո ընկած ժամանակահատվածում:

ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Դաստիարակություն բառը ծագում է հին պարսկերենից: Հին Պարսկաստանում դաստիարակ էին անվանում այն փոխարքային, որը ղեկավարում էր աճող սերնդի հոգևոր զարգացումը:

Դեռևս անտիկ շրջանում Դեմոկրիտի, Սոկրատեսի, Պլատոնի և Արիստոտելի փիլիսոփայական աշխատանքներում կարևոր տեղ է հատկացվել մտավոր, հոգեկան և ֆիզիկական դաստիարակության հարցերին:

Չեխ մեծ մանկավարժ Յան Ամոս Կամենսկին առաջինն էր, որ հիմնավորեց մարդու՝ մինչև նրա կյանքի վերջը կրթելու և դաստիարակելու հարցը:

Նախնադարյան հասարակարգում դաստիարակության կազմակերպված օջախներ չկային: Երեխաները , մասնակցելով մեծահասակների աշխատանքներին, ձեռք էին բերում կենսափորձ և զարգանում ֆիզիկապես: Դասակարգերի առաջացմամբ դաստիարակությունը ստացավ դասակարգային բնույթ:Ստրկատիրական հասարակարգում կազմակերպված Դասակարգություն էին ստանում ունևոր ընտանիքի երեխաները:

Սպարտայում դաստիարակությունը կրում էր ռազմաֆիզիկական, Աթենքում՝ մտավոր, գեղարվեստական, ֆիզիկական բնույթ:

Ֆեոդալական հասարակարգում երեխաներն ստանում էին հիմնականում ռազմաֆիզիկական, իսկ եկեղեցական դասի երեխաները՝ կրոնական դաստիարակություն: Բուրժուական հասարակարգում ավելի է խորանում դաստիարակության դասակարգային էությունը: Եթե ունևորների երեխաներն ուսանում էին էկոնոմիկայի, քաղաքականության, գիտության ու կուլտուրայի բնագավառներում աշխատելու համար, ապա՝ <<… բանվորների ու գյուղացիների երիտասարդ սերնդին ոչ այնքան դաստիարակում էին, որքան վարժեցնում նույն այդ բուրժուազիայի շները պաշտպանելուն: Նրանց այնպես էին դաստիարակում, որպեսզի բուրժուազիայի համար պիտանի ծառաներ ստեղծեն, որոնք ընդունակ լինեն նրան շահույթ տալու և միաժամանակ չվրդովեն նրա հանգիստն ու պարապությունը>>:

Սոցիալիստական հեղափոխությունից հետո դաստիարակության նոր բնույթ է ստացել: Փոխվել են նրա բովանդակությունն ու մեթոդները: Սոցիալիստական հասարակությունն իր կարևոր խնդիրն է համարում անհատի բազմակողմանի

զարգացումը, նրա մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, ֆիզիկական և գեղարվեստական դաստիարակությունը:Խորհրդային մանկավարժության մեջ դաստիարակությունն ու կրթությունը միասնական են:ՈՒսումնադաստիարակչական հաստատություններից կարևորագույնը դպրոցն է: Անձի ձևավորման համար կարևոր է հասարակական միջավայրը, գեղարվեստական գրականությունը, թատրոնը, կինոն, հեռուստատեսությունը: Մանկական ու երիտասարդական կազմակերպությունները երեխաներին մասնակից են դարձնում հասարակական գործունեությանը, զինում նրանց քաղաքականապես և գաղափարապես: Կոմունիստական կուսակցության կարևոր խնդիրներից էր աշխատավորության դաստիարակությունը:

Պատմականորեն մանկավարժությունը ծագել և զարգացել է որպես գիտություն դաստիարակության մասին: 20-րդ դարում մանկավարժության սահմաններն ընդլայնվել են, փոփոխվել է նաև մանկավարժության ուսումնասիրության առարկան: Շարունակական կրթության գաղափարով պայմանավորված՝ այսօր մանկավարժության ուսումնասիրության առարկան կրթությունն է: Մարդը զարգանում և փոփոխվում է ողջ կյանքի ընթացքում, այսինքն նա շարունակական մանկավարժական օգնության կարիք է զգում ողջ կյանքի ընթացքում:Մանկավարժությունը և՛ տեսական, և՛ գործնական գիտություն է: Մանկավարժությունը չի առաջարկում դեղատոմսեր, միանշանակ պատասխաններ: սակայն առաջարկում է դրույթներ և ստեղծագործական որոնողական աշխատանքի սխեմաներ, որոնք թույլ են տալիս իրականացնել երեխայի դաստիարակությունը, ձևավորելով նրա անձնային որակները:

Մանկավարժությունը գիտություն է և արվեստի, գիտելիքի, վարպետության, մարդկանց ճանաչելու ձգտման և կարողության սինթեզ: Կարելի է սահմանել նաև այսպես. Մանկավարժությունը գիտություն է, որը հետազոտում է կրթության դաստիարակության և զարգացման օրինաչափությունները:

Յուրաքանչյուր գիտության առանձնացման և ֆունկցիոնալության պարտադիր պայման է նրանում կատեգորիաների համակարգի առկայությունը:

Մանկավարժական հասկացությունները ներկայացնում են մանկավարժական իրողությունները՝ նրանց միջև եղած ընդհանուր և տարբերակիչ գծերը, դրանով օգնում են ստեղծել մանկավարժական իրողությունների իրական պատկերը մեր գիտակցության

մեջ: Մանկավարժական հասկացությունների միջոցով մեր գիտակցության մեջ արտացոլվում են դաստիարակության հասարակական-պատմական ընդհանրացված փորձը, նրա տիպական առանձնահատկությունները և օրինաչափությունները, որոնց ճանաչման հիման վրա հնարավոր է արդեն ուղղություն տալ մեր հետագա մանկավարժական գործունեությանը:

Մանկավարժության կողմից կիրառվող գիտական հասկացությունները բազմազան են: Մանկավարժությունը, գրում է Յու.Կ.Բաբանսկին, գործառնում է մի շարք ուրիշ հասկացություններ (օրինակ՝ գիտելիք, կարողություն, հմտություն, հնար, միջոց, մեթոդ), որոնք ունեն ինչպես ընդհանուր գիտական նշանակություն, այնպես էլ՝ նեղ մանկավարժական:

Մանկավարժության հիմնական հասկացություններն են՝

- Անձի ձևավորումը՝ ինչպես նպատակաուղղված գործողությունների, այնպես էլ շրջապատի՝ հաճախ հակասական ազդեցության ներքո,
- Դաստիարակությունը՝ ընտանիքի, տարբեր կազմակերպությունների համատեղ ջանքերով աշխարհայացքի ձևավորումը, աշխատանքային, մտավոր, բարոյական, գեղագիտական ու ֆիզիկական դաստիարակությունը,
- Կրթությունը՝ գիտելիքների յուրացման ընթացքն ու արդյունքները, հմտությունների ու կարողությունների մշակումը,
- Ուսուցումը՝ մարդուն կրթելու անընդմեջ գործընթացը՝ գիտելիքների հաղորդումը և յուրացումը:

Դաստիարակությունը կարելի է ըմբռնել տարբեր իմաստներով, նախ՝ որպես օբյեկտիվ հասարակական երևույթ՝ կյանքի դաստիարակություն (մարդը, ծնվելով հասարակության մեջ, յուրացնում էմարդկային խոսքը, կենցաղի, աշխատանքի և մշակույթի առավել մատչելի տարրերը):

Դաստիարակությունը, որպես այդպիսին, սկզբնավորվել է մարդու ծագման հետ միասին, որպես աշխատանքային գործունեության արդյունք:Կյանքի հետագա զարգացումն ու հարստացումը հասարակությանը կանգնեցրին իր անդամների զարգացումն ու ձևավորումը պլանավորելու, հատուկ կազմակերպելու անհրաժեշտության առաջ:

Դեռևս նախնադարյան հասարակության մեջ ցեղը, տոհմը, մարդկային հանրությունը երեխաների դաստիարակությունը հանձնարարում էին իրենց առավել խելացի, փորձառու, ուժեղ մարդկանց, որոնք արդեն հատուկ կերպով, հատուկ պայմաններում, քիչ թե շատ հետևողականորեն կազմակերպում էին տվյալ հանրության երեխաների, աճող սերնդի ձևավորումն ու զարգացումը:

Ծագեց դաստիարակության մի նոր տեսակ՝ որպես հատուկ կազմակերպված, հատուկ մարդու կողմից մեկ այլ մարդու դաստիարակելու գործընթաց: Դաստիարակությունը դարձավ մասնագիտական գործունեության բնագավառ: Աստիճանաբար կատարելագործվեցին մանկավարժական գործընթացի մասին գիտելիքներն ու փորձը:

Դաստիարակության՝ որպես մանկավարժական գործընթացի ամենաէական առանձնահատկությունը երկկողմանիությունն է, քանի որ նրան մասնակցում են երկու սուբյեկտներ՝ դաստիարակը և սանը, որոնք կարող են համագործակցել, պլանավորել դաստիարակելու ենթակա հատկանիշները և դրանք սանին փոխանցելու, նրան հաղորդելու ուղիները, եղանակները, պայմանները, կազմակերպական ձևերն ու մեթոդները:

Լայն իմաստով դաստիարակությունը՝ որպես բնական, տարերային, օբյեկտիվ հասարակական գործընթաց, ուսումնասիրվում է էթիկայի, էսթետիկայի, փիլիսոփայության, իրավագիտության և այլ հասարակական գիտությունների կողմից: Դաստիարակությունը ենթադրում է անձի կատարելագործման գործընթացն ու նրա արդյունքը, այն ներառում է անձի զարգացման բոլոր կողմերը, զարգացումն ու ձևավորումն ապահովող բոլոր գործոնները, այդ թվում՝ ուսուցումը և կրթությունը:

Սակայն մանկավարժական գիտության մեջ դաստիարակությունը հասկացվում է նաև նեղ իմաստով՝ որպես անձի վարքագիծ՝ բնավորություն, հարաբերությունների մշակույթ, աշխատանքային մշկույթի յուրացում և այլն, այսինքն՝ որպես բարոյական, աշխատանքային, ֆիզիկական և գեղագիտական դաստիարակություն:

Հետևաբար, դաստիարակությունը՝ նեղ իմաստով, անձի զարգացման և ձևավորման կազմակերպումն է, որը չի ներառում նրա ուսուցումն ու կրթությունը: Այսպիսով, դաստիարակությունը ավագ սերունդների կողմից նոր սերունդներին

հասարակական-պատմական փորձի փոխանցման գործընթացն է՝ նրանց կյանքի և աշխատանքի նախապատրաստելու նպատակով, որն անհրաժեշտ է հասարակության հետագա զարգացումն ապահովելու համար:

ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս:

Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջություն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից: Չարժե շփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա, տարբեր հասկացությունները:Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը, իսկ սպորտը՝ հասնել առավելագույն արդյունքների և սպորտային պարգևների:

Ֆիզիկական կուլտուրայի բաղկացուցիչ մասերը

Ֆիզիկական դաստիարակություն

Մասսայական ֆիզիկական կուլտուրա

Ֆիզիկական վերականգնում

Բուժական ֆիզկուլտուրա

Սպորտ

Ֆիզիկական դաստիարակություն

Մինչդպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը

Ֆիզիկական կուլտուրան հղիության ժամանակ

Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր բաղադրիչ ունի զարգացման տարբեր մակարդակ:

1. Զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրա. յս կուլտուրան ձևավորում են այն մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով իրենց ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման, առողջության, կեցվածքի բարելավման, ինչպես նաև ֆիզիկական հանգստի համար:

2. Բուժական ֆիզիկական կուլտուրա, ֆիզիկական կուլտուրայի ձև է, որի ընթացքում կատարվում են հատուկ վարժություններ, որոնք նաև հանդիսանում են սպորտային միջոցներ՝ օրգանիզմի ֆունկցիաների բուժման և վերականգնման համար, որոնք խախտվել են վնասվածքների, վթարների և այլնի պատճառով:

3. Սպորտ. այս բառն օգտագործվում է ոչ միայն նեղ, այլ նաև լայն իմաստով, այսինքն՝ ներառում է նաև օրինակ շախմատ, շաշկի, բիլիարդ, բրիջ և այլն:

4. Ֆիզիկական դաստիարակություն.

Ֆիզիկական դաստիարակություն

<<Ֆիզիկական դաստիարակություն>> հսկայական հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժեորմանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից:

Պետք է տարբերել <<ֆիզկուլտուրային կրթությունը>> <<ֆիզիկական կրթությունից>>:

Ֆիզկուլտուրային կրթությունը մասնագիտացված պարապմունքներն են հատուկ ուսումնական հաստատություններում, իսկ ֆիզիկական կրթությունը ֆիզիկական դաստիարակության նախնական էտապն է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում՝

- առողջության ամրապնդումը
- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզեոլոգիական գործառույթները
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Մասսայական ֆիզիկական կուլտուրա

Մասսայական ֆիզիկական կուլտուրան վերաբերվում է մարդու ֆիզիկական դաստիարակության և ինքնակրթական գործունեությանը, որն ուղղված է օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանն ու առողջացմանը, շարժողական հնարավորությունների կատարելագործմանը, մարմնակառուցվածքի բարելավմանը:

Ֆիզիկական վերականգնում

Վերականգնում (լատ,՝ recreation, - <<վերականգնում>>), 1) արձակուրդներ, փոփոխություններ դպրոցում, 2) հանգստի տարածք ուսումնական հաստատություններում, 3) հանգիստ, մարդու ուժերի վերականգնում: Ֆիզիկական վերականգնում. սա շարժողական ակտիվ հանգիստ է և զվարճանք՝ ֆիզիկական վարժությունների, շարժողական խաղերի, տարբեր սպորտաձևերի և իրական բնության իրական ուժերի օգտագործման միջոցով, որոնց արդյունքում ստանում ենք հաճույք և հասնում լավ ինքնազգացողության և տրամադրության, վերականգնվում են մտավոր և ֆիզիկական ուժերը:

Բուժական ֆիզկուլտուրա

Հիմնական հոդված՝ Բուժական մարմնամարզություն

Այլ, նույնպես ոչ սպորտային նպատակների է ուղղված բուժական ֆիզկուլտուրան, որն իրականացվում է՝ օգտագործելով հատուկ նշանակության ֆիզիկական վարժություններ և որոշ սպորտային միջոցառումներ՝ օրգանիզմի բուժման և վերականգնման, հիվանդությունների, վնասվածքների ու գերհոգնածության և այլ պատճառների արդյունքում առաջացած խախտումների վերականգնման համար:

Սպորտ

Սպորտը <<ֆիզկուլտուրա և սպորտ>> ավանդական արտահայտության մեջ դուրս է գալիս ոչ միայն ֆիզկուլտուրայի՝ նեղ ընկալման սահմաններից, այլև ֆիզկուլտուրա

տերմինի լայն հասկացության շրջանակներից, քանի որ ներառում է նաև անմիջականորեն ֆիզկուլտուրայի հետ չկապվող գործունեություն, օրինակ շախմատ, շաշկի, բրիջ, բիլիարդ, կրակային և մի շարք այլ տեխնիկական սպորտաձևեր, որոնք համապատասխանում են անգլերեն <<սպորտ>> բառի նախնական նշանակությանը, որպես խաղ, հոբբի, զբաղմունք: Ֆիզիկական կուլտուրան ժամանակակից ընկալման լայն իմաստով ներառում է սպորտաձևեր, որոնք իրենց մեջ ներառում են բարձր ակտիվության շարժողական վարժություններ: Սպորտի անբաժանելի առանձնահատկություններից են վառ արտահայտված մրցակցությունը, հաղթանակի և բարձր արդյունքների ձգտումը, որը պահանջում է ֆիզիկական, հոգեբանական և բարոյական որակների հավաքագրում, որն իրականացվում է մարզումների և մրցումներին մասնակցելու գործընթացում: Մասսայական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ մարդու հնարավորությունների և ձգտումների քանակական և որակական դրսևորումների մակարդակը հետխորհրդային տարածքում առավել հաճախ անվանում են <<կուլտուրնիկ>> և <<սպորտսմեն>>:

Ֆիզիկական դաստիարակություն

Ժամանակակից <<ֆիզիկական դաստիարակություն>> լայն հասկացության ներքո ենթադրում է ընդհանուր դաստիարակության այն բաղադրիչը, որը մարդու կողմից ֆիզիկական կուլտուրայի անհատական արժեքների ընկալմանն ուղղված ուսումնական և մանկավարժական գործընթացն է: Այլ խոսքերով՝ ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է անհատի մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորում, այսինքն՝ մարդու ողջ կենսաբանական և հոգևոր ներուժն օգտագործելու ընդհանուր տեսանկյունից: Հասկանանք մենք դա թե ոչ, ֆիզիկական կուլտուրան սկսվում է մարդու ծնվելու առաջին օրվանից: Երիտասարդի մտավոր զարգացումը և բարոյական դաստիարակությունը խթանող ֆիզիկական դաստիարակության գիտական համակարգի հիմնադիրը (ի սկզբանե՝ կրթություն) ռուս մանկավարժ, մարդաբան և բժիշկ Պյոտր Ֆրանցևիչ Լեսգաֆտն է (1837-1909): 1896 թվականին նրա կողմից ստեղծված <<Ֆիզիկական կրթության դասընթացներ դասղեկների և դաստիարակների համար>> ձեռնարկն

առաջինն էր, որ կիրառվեց Ռուսաստանի բարձրագույն կրթական հաստատություններում ֆիզիկական կրթության ոլորտում մասնագետների վերապատրաստման նպատակով՝ հանդիսանալով ժամանակակից Սանկտ-Պետերբուրգի Պ.Ֆ.Լեսգաֆտի անվան ֆիզիկական դաստիարակության ակադեմիայի նախատիպը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակության հետ համատեղ ապահովում է անհատի համակողմանի զարգացումը: Միևնույն ժամանակ, ընդհանուր դաստիարակության գործընթացի այս կողմերը նշանակալիորեն հանդիպում են և ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման պրոցես: Բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը իրականանում է ֆիզդաստիարակության ֆակուլտետում՝ <<ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի միջոցով: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է հասնել վերականգնողական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման:Վերականգնողական ֆիզիկական խնդիրներն են՝

- առողջության ամրապնդումը և օրգանիզմի կոփումը,
- մարմնի ներդաշնակ զարգացում և օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական գործառույթներ,
- համակողմանի ֆիզիկական և հոգեբանական որակների զարգացում,
- բարձր աշխատունակության մակարդակի և երկարատև ստեղծագործական մակարդակի ապահովում:

Համարվում է, որ <<ֆիզկուլտուրա>> առարկայի շրջանակներում և ինքնուրույն պարապմունքների միջոցով այս խնդիրների լուծման համար ծախսված ժամանակը չպետք է գերազանցի 5 ժամը մեկ շաբաթվա մեջ:

Նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը

Նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը ամբողջ դաստիարակության համակարգում զբաղեցնում է յուրահատուկ տեղ: Այս տարիքի յուրահատկությունն այն է, որ մինչդպրոցականների մարմինն օժտված է շրջակա միջավայրի նկատմամբ ցածր դիմադրողականությամբ, բայց սրա հետ մեկտեղ արագ

մեծացնում է իր ադապտացիոն և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Հենց մինչդպրոցական հասակում են ձևավորվում առողջությունը, ընդհանուր դիմադրողականությունը, աշխատունակությունը, բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացումը, օրգանիզմի ֆունկցիաների բարելավումը և ակտիվության մեծացումը: Ձևավորվում են նյարդային համակարգը, մկանային համակարգը, շնչառական ապարատը:Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը համարվում է երեխաների մոտ կյանքի առողջ ապրելակերպի ձևավորումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցները.

- ֆիզիկական վարժությունները
- բնական ֆակտոր
- մերսումներ
- անձնական հիգիենա

Ամբողջական ֆիզիկական դաստիարակությունը ներառում է բոլոր միջոցների միաժամանակյա օգտագործում, քանի որ նրանցից յուրաքանչյուրը յուրովի է ազդում մարդու օրգանիզմի վրա:

Ֆիզիկական կուլտուրան հղիության ժամանակ

Հղի կանանց մոտ առողջության պահպանման և լավ ինքնազգացողության համար անհրաժեշտ է զբաղվել սպորտով: Ցանկացած ֆիզիկական վարժությունից առաջ խորհուրդ է տրվում խորհրդակցել բուժող բժշկի հետ: Արժե նշել, որ այնպիսի հիվանդությունների դեպքում, ինչպիսիք են օրինակ դիաբետը, սրտի հիվանդությունները և աստման, սովորաբար բժիշկները խորհուրդ են տալիս զերծ մնալ ֆիզիկական վարժություններից:

<<ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԻՆ ՀԱՅՈՑ ՔՈՎ>>

(Աշխատանքը կատարելիս օգտագործվել են հինգից ավելի գրական աղբյուրներ, որոնք ներկայումց դարձել են թանգարանային էքսպանատներ)

Հայ ազնվական մանուկը լույս աշխարհ գալով՝ կարոտում էր 3 տեսակ սննդի՝ մարմնական, հոգևոր և մտավոր:

Ծննդյան նախնական շրջանի ավարտմամբ՝ դայակը հրաժարվում էր իր պաշտոնից ու ման կանը հանձնում ծնողներին: Այստեղից սկսվում էր բուն կրթությունը և դայակին հաջորդում էր դաստիարակը: Զավակների կրթությանը թեև հետամուտ էր ու պահանջող, բայց նրա մեջ իրա կան բաժին չունի հայ իշխանը, և ամբողջ գործը հանձնած է դաստիարակին: Մայրն է միայն, որ հսկում է իրենց երեխաների դաստիարակության վրա:

Կրոնական ու մտավոր դաստիարակության հետ զուգընթաց և նրանց հավասար, և մանավա նդ հաճախ ավելի մեծ խնամք է վայելել պատանիների կողմից “մարմնոյ կրթությունը”: Սրա մեջ մտնում էր շարժումն ու զվարճությունը:

1. Պախաճճամք - իր մեջ նշմարում է պարսկերեն “պախ” արմատը, որը նշանակում է գեղեցկություն, և” ճճամ”, որը մոտենում է թուրքերեն՝ գուցե պարսկածին ճիճի – խաղալիք բառին:

Ի’նչ տեսակ խաղալիքներ էին դրանք:Սրանք իրենց շրջապատող և իրենց ընտանի ձևերն են, արվեստից և առավելապես բնությունից վերցված: Այսպես՝ նրանց պախաճճամքն էին արձանիկներ, զենքերի փոքրիկ նմանություններ, նվագարանոց, արվեստի գործիքներ, ծանոթ անասուններ, թռչուններ և այլն:

2. Խալարիկք - Ոսկեբերանի բնագրի մեջ համապատասխանում է հայ բառին “մանկտվոյ խաղ”: Հայտնի են մեզ բարեբախտաբար՝ գեթ անվամբ մեր հայ խաղալիքները և բավական թվով: Դրանք են՝

ա/ լիցք

բ/ գունդք

գ/ կողոփոցք

դ/ անիի

ե/ շռնչանն

զ/ ճագարանք

է/ ճոճք

ը/ տապալի

թ/ նարտ

ժ/ ճատրակ

3. Հանդիսական ուսմունք

Պատանին՝ երբ մեծանալով դառնում էր երիտասարդ, իր մեջ զգում էր նոր ուժերի զարթ նումը: Երիտասարդի սիրտը ցանկանում էր այնպիսի խաղեր, որոնց մեջ կար կորով և խստհամբերություն: Այդ խաղերը կատարում էին հրապարակում՝ բազմության առջև:

Քաղաքակրթության գործը եղավ՝ դրանց զանազանությունը և ճարտարությունը հին ազգե րի մոտ: Եվ մենք գիտենք, որ մեր նախնիները այստեղ էլ չեն մնացել ուրիշներից հետ:

1. Մարզանքները – սրանց մեջ սահմանափակված էր ամրապնդելու մարմինը և մյուսը՝ զինվորական կրթությունը: Հայը իր մեջ մարզում էր այդ բոլորը դեռ մանկուց, և այն “Խրատու” կամ հատուկ ուսուցիչների առաջնությամբ , որոնք կոչում էին մարզիչներ:

2. Մարզիկները – վկայություններից հայտնի է, որ մարզական հրահանգներին ամբողջութ յամբ նվիրվածները գլխավորապես ազնվական դասակարգն էր, որ փարթամ, և կենսա կան հոգսերից ազատ լինելով՝ կարող էր ողջ ժամանակը հատկացնել նույն զբաղմուն քին: Հայ ազգի արական սեռն է միայն, որ զբաղվում է մարզական խաղերով, և կանայք ոչ մի կապ չունեն նրանց մեջ, ինչպես հույն հանրապետություններից շատերն են հեռու պահում կանանց մարզարաններից: Հակառակ Սպարտայի, Քիոսի և ուրիշ դորիական քաղաքների, ուր նաև իգական սեռն ուներ իր մարմնական կրթությունը, առանձին կամ պատանիների հետ խառը:

3. Դաստիարակները – սրանք ռամիկ դասից զարգացած անձինք էին: Բայց պատահում էր երբեմն, որ ազնվականն ինքնօժար կնվիրվեր այդ գործին և փոխանակ ինքը նրանց տունը բնակվելու, իր պալատի մեջ էր ընդունում ազատորդիք, իբրև ընդհանուր դաստի արակ ՝ ընծայելով նրանց ամեն հանգստություն:

4. Մարզարանք – հանդիսական ուսման մեծ մասը պահանջում էին հատկապես պատրա ստված վայրեր: Հույները ունեին Պալեստրա - մարզական խաղերի մեջ հրահանգավորելու համար, ստադիոն կամ ասպարեզ, հիպոդրոմա կամ ձիընթացքը, թե- ատրոն կամ տեսարանը, ուր ներկայացումներից բացի կատարում էին նաև մարզական խաղեր:

Մեր նախնիները, որ ընդօրինակեցին հունական խաղերի զգալի մասը, նրանց խաղարաններն էլ պիտի օրինակեին, ինչպես բնական էր:

5. Նավասարդք – կամ տարեմուտը, որ թե հեթանոսական և թե քրիստոնեական շրջանին, ազգային տոնախմբություններից ամենից հանդիսականն էր, մանավանդ Արշակունի ների թագավորության օրոք(Ադ. 100-400թթ): Նավասարդք կամ Տոնք նավասարդաց տո նախմբությանը մասնակցում էին թագավորը իր ամբողջ բանակով, ազատանին և կաթողիկոսը բազմաթիվ եպիսկոպոսների հետ: Այդ օրերի “ուրախությունը” կազմում էր ոչ մի այն կրոնական հանդեսները, այլ գլխավորապես մարզական խաղերը:

Փաստերը տարակուսանք չեն հարուցում, որ մեր Նավասարդք համազոր էին հույն օլիմպիական խաղերին եթե ոչ շրջանով, գոնե կարևորությամբ ու հանդիսականությամբ:

5. Մարզական հրահանգներ

Այստեղ ևս մենք կտեսնենք մարզանքներ, որոնց նպատակն է զորացնել մարմինը և տալ նրան արագություն, պնդություն և դյուրաշարժություն: Սրանք են արդեն, որ քաղաքային լեզվով կազմում են բուն մարզանքը: Ինչպես խաղերի տեսակները՝ խաղալու ձևերն էլ շատ են: Նույնն էր բոլոր հին ժամանակակից և հաղորդակից ազգերի մեջը:

Այդ խաղերից են ՝

1. Մականական խաղ
2. Հասեվառիկ - վազելով հասնել մի տեղ և այնտեղից վերցնել ինչ-որ իր
3. Արշավան կամ դասական լեզվով ՝ արշավանք / վազելու մրցություն /

4. Վազ - /ոստում որոշ հեռավորությամբ/ նշանավոր էր Վարազդատ պատանի թագավորը:

5. Ծանրաբարձություն - եղել են նաև տարբեր տեսակներ: Օրինակ՝ սրունքներով ծանրությունը վեր բարձրացնելը /Սմբատ Բագրատունի/ և ոտքերով ծանրությունը մեջքին երկար տարածություն տեղափոխելը:

6. Լող - /Տրդատ թագավոր/

7. Ըմբշամարտ – ունի զանազան ձևեր՝ ըմբշամարտ կռիվ, ըմբշամարտ մրցություն, մրցա մարտ, գիրկընդխառն կռիվ կամ մարտ: Կար այսպիսի մի սովորույթ. յուրաքանչյուր մարզիչ սաստիկ վրեժխնդիր էր իր աշակերտների հաղթանակին և պահանջում էր նրանցից մեռնել պատվավոր անվամբ, քան թե պարտվել և ապրել վատանուն՝ ի վնաս նաև ուսուցչի անվան:

8. Կռփամարտիկ - այլ կերպ կոչվում է նաև բռնամարտիկ , բռնամարտիկ կռիվ: Կար բռնցքամարտի զանազան տեսակներ, որոնք չեն միաբանում հայկական սովորություն

ների հետ: Պանկրատիոնն էր այն, որ խառնուրդն էր կռփամարտի և ըմբշամարտի:

6. Զինվորական հրահանգներ

Սա կազմում էր հանդիսական ուսման այն մասը, որի նպատակն էր վարժեցնել հայ պատանուն զինավարժության, որպեսզի պատրաստ գտնվեր միշտ պաշտպանելու հայրե նիքը : Եթե ռամիկ պատանին ժամանակ և դրություն չուներ մարզական կրթությանը հետևելու , ապա զինվորական հրահանգներին մասնակցում էր անվրեպ: Զինվորական հրահանգներից են՝

1. Սուսերաձգություն - /փոքր տեսակը՝ թուրը/, 4 դար, /Արտավազդ Մամիկոնյան, Վարազդատ Արշակունին/

2. Աղեղնավարություն - Հայկ Նահապետին աղեղնավոր էին կոչում

3. Նիզակահարություն /Գեղարդն/, որի հետ բռնում էին նաև վահան

4. Տեգընկեցություն – տեգը երկաթյա էր և նիզակից կարճ, բարդության մեջ օգտագործում էին տեգընկեցք, ձեռքով բռնած նետում էին թշնամու վրա:

5. Պարսաքարություն – պարսատիկ գործիք կռվի և որսորդության մեջ, սահմանված էր քար նետելու՝ պարսաքարել կամ պարսել:

6. Գլարձակություն - գիլը բավական ստվար և գետերի հոսանքի մեջ ողորկած և գնդացած քարերն են, որ բռնած նետում էին և այդ պատճառով կոչվում է բռնաքար, բռամբ նետելու քար:

7. Հեծյալություն – Ոսկեղեն հայերենի մեջ ձիընթաց էին կոչում ձի նստելու և արշավելու գործը, որ շատ կարևորություն ուներ հայ մարզանաց կարգին և զինավարության մեջ:

8. Որս - որսը եղել է ցանկալի զբաղմունքը բոլոր ազգերի մեջ: Հայոց աշխարհում նույն պես այն իր բարձրության վրա է գտնվել:

ԵԶՐԱՀԱՆԳՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Քանի որ ֆիզիկական կուլտուրան համարվում և դասվում է առաջնակարգ առարկաների շարքին, ուստի ես գտնում եմ, որ ֆիզդաստիարակության հիմքը պետք է դնել դեռ նախադպրոցական հասակից: Դրա համար առաջարկում եմ , որ մսուր-մանկապարտեզ ներում ֆիզկուլտուրայի ժամերը պարապեն մասնագետ մանկավարժները, ֆիզկուլտուրայի դասաժամերը դպրոցում և մյուս ուսումնական հաստատություններում ավելացվեն, փոխել որոշ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների վերաբերմունքը առարկայի դասավանդման և պրոպա գանդման հանդեպ: Համալիր ծրագրում մեծ տեղ հատկացնել ազգային շարժախաղերին, մենամարտային ձևերին, ինչպես նաև ազգային պարերին:

ՈՒսումնասիրելով և ներկայացնելով Վ,Հացունու “Դաստիարակությունը հին հայոց քով” գիրքը՝ կրկին անգամ ուզում ենք հիշեցնել լսողներիս ուսումնասիրած նյութի մեծ կարևորությունը:

Դաստիարակությունը, որ տարածվում է մարդու հոգու և մարմնի վրա, կազմում է ու կանոն նավորում անհատի կյանքը և նրանով բարեկարգում նաև ազգային կյանքն էլ: Ժողովրդի քա ղաքակրթության և բարգավաճման անհրաժեշտ տարրն ու կշիռն է այն, նրանց կենցաղավարության հայելին:

Գիտենալ, թե ինչ կերպով էին մտածում և դաստիարակում նախնիք իրենց զավակներին, նշանակում է ճանաչել նրանց գաղափարները, կենաց մասին, նրանց ախորժակները, հոգեկան ընտանեկան ու ցեղային պահանջներն ու պայմանները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Վարդան Հացունի – <<Դաստիարակությունը հին հայոց քով>> Վենետիկ, 1923թ.
2. Ռ.Տ.Մելիքսեթյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան – <<Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները>> Երևան, <<Լույս>> 1987թ.
3. Հայկական Սովետական հանրագիտարան – հատոր 6, Երևան-1980թ.
4. Կ.Պ.Աթոյան - <<Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները հայաստանում>>
5. Ծ.Պ.Աղայան - <<Հայ ժողովրդի պատմության նկարազարդ ակնարկներ>>
6. Ֆիզիկական դաստիարակություն – հայկական կրթական միջավայր-ֆորում
7. Մանկավարժություն – Վիքիպեդիա՝ ազատ հանրագիտարան
8. Ֆիզիկական կուլտուրա – Վիքիպեդիա՝ ազատ հանրագիտարան