ՀՀ ԿՐԹՈւԹՅԱՆ, ԳԻՏՈւԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈւՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈւԹՅՈւՆ

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ՇՊՀ հիմնադրամ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա ՝ «Ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը արդի տարրական դպրոցում»

Կատարող` Մանդալյան Կարինե Նազարեթի

ստորագրություն

Ղեկավար ՝ մ.գ.թ. դոցենտՍարգսյան Շողիկ

Ստորագրություն գիտ. կոչում, աստիճան,անուն ազգանուն

Գյումրի 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈւԹՅՈւՆ

ՆԵՐԱԾՈւԹՅՈւՆ....................................................................................................................3

1․Ֆիզիկական դաստիարակության էությունն ու բովանդակությունը....................................................................................................................5

2. Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա

հիմնախնդիրները...................................................................................................................8

3․ Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա

հիմնախնդիրների լուծման հնարավորությունները.......................................................15

ԵԶՐԱԿԱՑՈւԹՅՈւՆ................................................................................................................19

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈւԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....................................................................20

**ՆԵՐԱԾՈւԹՅՈւՆ**

Թեմայի արդիականությունը: Երեխաների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Հանրահայտ է, որ մարդու առողջությունը պայմանավորված է նաև նրա ապրելակերպով, ֆիզիկական կոփվածությամբ։Ժամանակակից տարրական դպրոցի հիմնախնդիրներից է երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացումը և առողջ ապրելակերպի ձևավորումը։ Սակայն այսօր, ինչպես փաստում են տարբեր հետազոտությունները, դպրոցական ուսումնառության տարիներին մի քանի անգամ ավելանում է առողջության հետ կապված խնդիրներ ունեցող երեխաների քանակը: Այս հիմնախնդրի լուծման հեռանկարային ուղղություններից մեկը տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ներուժի օգտագործումն է և երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության, նրանց առողջության պահպանմանն ուղղված արդյունավետ աշխատանքների իրականացումը։ Այս առումով էլ արդիական է տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքին վերաբերող ուսումնասիրությունները, որին էլ նվիրված է մեր ավարտական աշխատանքը։ Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ։

Աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությունն ազգաբնակչության դաստիարակչական ընդհանուր համակարգի անհրաժեշտ տարրերից մեկն է:

ՀՀ ազգային անվտանգության, մասնավորապես սոցիալտնտեսական անվտանգության ապահովումը սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի ընձեռած հնարավորությունների օգտագործմամբ խիստ արդիական նշանակություն ունի: Անհրաժեշտ է մարդկանց մտածողության մեջ ամրակայել ֆիզիկական կուլտուրայի ու դաստիարակությունն իրենց կյանքում ինտեգրելու կարևորության գաղափարը, ինչը բնակչության կյանքի տևողության ավելացման և ազգային անվտանգության ապահովման գրավականներից է:

Ավարտական աշխատանքի նպատակը: Ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը տարրական դպրոցում, վերհանել առկա խնդիրները և հիմնավորել դրանց լուծման անհրաժեշտությունը։

Ավարտական աշխատանքի խնդիրները:

* Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման գործընթացը։
* Ուսումնասիրել և վերհանել տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման գործընթացում առկա հիմնախնդիրները։
* Ուսումնասիրել և հիմնավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրների լուծման անհրաժեշտությունը։
* Իրականացնել հետազոտական աշխատանքներ ավարտական աշխատանքի հիմնախնդրի ուսումնասիրության նպատակով։

Աշխատանքի կառուցվածքը: Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից: Աշխատանքը կազմված է համակարգչային շարվածքից, որը բաղկացած է 21 էջից :

**1․ Ֆիզիկական դաստիարակության էությունն ու բովանդակությունը**

Դաստիարակությունը երկարատև գործընթաց է, որը սկսվում է ընտանիքում, շարունակվում դպրոցում, այնուհետև ամբողջ կյանքում: Այդ շղթայի ամենաարդյունավետ և կառավարելի շրջանը դպրոցական տարիներն են, քանզի դպրոցի միջոցով է անցնում յուրաքանչյուր քաղաքացի և հասարակությունը կարող է ազդել նրա ձևավորման վրա` առողջ հասարակություն ստեղծելու նպատակով:

Նպատակների խնդիրների և բովանդակության կապը ակնհայտ է: Նպատակից դուրս է բերվում դաստիարակության բովանդակությունը: Դաստիարակության բովանդակությունը իր մեջ ներառում է գիտելիքների, հմտությունների, բնավորության գծերի և որակների սովորույթների համակարգը, որոնց պետք է տիրապետի սովորողը` համաձայն դրված նպատակների:Մտավոր, ֆիզիկական աշխատանքային,բարոյական, հայրենասիրական, գեղագիտական, ֆիզիկական դաստիարակությունը, որոնք ձուլված են մեկ ամբողջական մանկավարժական գործընթացի մեջ, հնարավորություն են տալիս հասնել գլխավորին` համակողմանիորեն և ներդաշնակորեն զարգացած անձի ձևավորմանը: Զարգացնող դաստիարակությունը ենթադրում է ամբողջական անձի ձևավորումը` մարդու ամուր համոզմունքներով, ժողովրդավարական հայացքներով:

Կատարյալ համակողմանիորեն և ներդաշնակորեն զարգացած մարդու դաստիարակության բարձրագույն նպատակն է իդեալ, որին ձգտում է հասնել դպրոցը: Այսօր գլխավոր նպատակ է համարվում` նպաստել դպրոցականի մտավոր,

բարոյական, հայրենասիրական, գեղագիտական, ֆիզիկական զարգացմանը, ստեղծելնախադրյալներ համամարդկային արժեքներին հաղորդակցվելու համար, ապահովել հնարավորություններ ինքնաիրագործման, առավելագույն հնարավորությունների ստեղծագործական ունակությունների բացահայտման և հաջողության հասնելու համար:[[1]](#footnote-1) Դաստիարակության յուրաքանչյուր կողմ պետք է կարևոր դեր կատարի մյուս կողմերի զարգացման համար:Միայն այս դեպքում կարելի է խոսել մարդու համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման մասին: Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացումը պահանջում է մարդու բոլոր հնարավորությունների բացահայտում, նրա ընդունակությունների և հակումների անհատականության զարգացում:

Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման հիմնական կողմերն են`

* մտավոր դաստիարակությունը,
* բարոյական դաստիարակությունը,
* հայրենասիրական դաստիարակությունը,
* ֆիզիկական դաստիարակությունը,
* աշխատանքային դաստիարակությունը,
* գեղագիտական դաստիարակությունը:[[2]](#footnote-2)

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ի սկզբանե կապված է եղել մարդու համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման հետ: Ֆիզիկական դաստիարակության առաջին ծիլերը նկատվում էին մարդու վաղ աշխատանքային և ռազմական գործողությունների մեջ, որի խնդիրներն են`

* առողջության ամրապնդումը,
* բնական շարժողական որակների զարգացումն ու կատարելագործումը,
* ֆիզկուլտուրայով և սպորտով մշտապես և համակարգված պարապելու պահանջմունքի ձևավորում,
* առողջ, կայտառ լինելու, սեփական անձին և շրջապատողներին ուրախություն պատճառելու ձգտման ձևավորում:[[3]](#footnote-3)

Էվոլյուցիոն զարգացման ընթացքում պարզվել է, որ լավագույն արդյունք ապահովվում է այն դեպքում, երբ մարդը սկսում է վարժվել մանկուց, այլ ոչ թե հասուն տարիքում:[[4]](#footnote-4)

Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունն իրագործվում է ինչպես դասերի ընթացքում այնպես էլ դասերից դուրս արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման ժամանակ:

Ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը անձնավորության համակողմանի և ներդաշնակզարգացման կարևոր բաղադրիչ է: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է ժամանակին ձևավորել երեխաների շարժողական կարողություններն ու հմտությունները,զարգացնել հետաքրքրություն՝ երեխային մատչելի շարժողական գործունեության զանազան ձևերի նկատմամբ, դաստիարակել անձի բարոյակամային հատկանիշներ:

Անձի ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն են.  
1.Առողջարարական ՝առողջության ամրապնդում, օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների ներդաշնակ զարգացում, շարժողական որակների և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում:  
2.Կրթական՝ կենցաղում,աշխատանքում և պաշտպանական գործունեության ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների մասին գիտելիքներով զինում:  
3.Դաստիարակչական՝ բարձր կամային որակների ձևավորում:[[5]](#footnote-5)

Մանկավարժական առաջադիմական ուսմունքները, ելնելով մարդու մեջ կենսաբանական և հասարակական միասնության գաղափարից, միշտ էլ ընդգծել են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր նշանակությունը ինչպես անհատի, այնպես էլ հասարակության կյանքում՝ միաժամանակ հիմնավորելով ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը համակողմանի զարգացման մյուս կողմերի՝ մտավոր, աշխատանքային, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության խնդիրների իրականացման հարցում:[[6]](#footnote-6)

Ֆիզիկական դաստիարակության ծագումն ու զարգացումը հասարակության, զարգացման օբյեկտիվ պահանջի արտացոլումն է:

Հետագա դարաշրջաններում, հասարակական զարգացման համապատասխան, ֆիզիկական դաստիարակությունը վերածվում է հասարակայնորեն պայմանավորված մանկավարժական համակարգի, որի նպատակն էր աճող սերնդին փոխանցել ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքները, որով այն ձեռք բերեց սոցիալական նշանակություն՝ առավել արդյունավետ դարձնելով մարդու զարգացումն ու հասարակական առաջընթացը:

**2. Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրները**

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու դաստիարակության հիմնական կողմերից մեկն է: Այն իրագործվում է ֆիզիկական վարժությունների կիրառման միջոցով, ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումը նախատեսում է առողջության ամրապնդում, օպտիմալ շարժողական ակտիվության ապահովում, մարմնակազմության ձևավորում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, ինչպես նաև անձի հոգևոր կատարելագործում:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը դա մարդու ֆիզիկական զարգացման օպտիմալացումն է յուրաքանչյուրին հատուկ ֆիզիկական որակների համակողմանի զարգացումը, սրա հետ կապված՝ հոգևոր և բարոյական որաների դաստիարակումը միասնության մեջ, որոնք բնութագրում են անձի հասարակական ակտիվությունը և ապահովում հասարակության յուրաքանչյուր անդամի պատրաստությունը աշխատանքային և այլ գործունեության:

Որպեսզի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը դառնա իրական, անհրաժեշտ է լուծել կոնկրետ խնդիրներ՝ յուրահատուկ և ընդհանուր մանկավարժական: Այս երկու խնդիրների համալիրներն արտացոլում են դաստիարակության գործընթացի բազմակողմանիությունը պարապողների զարգացման տարիքային փուլերը, նրանց պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև նախանշված արդյուքներին հասնելու պայմանները:

Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի: Մարդկանց ֆիզկուլտուրային գրագիտության բարձրացումը հնարավորություն է տալիս լայնորեն ներդնել ֆիզկուլտուրան և սպորտը կենցաղում: Ընդհանուր-մանկավարժական խնդիրներին են վերաբերում անձի ձևավորման հարցեր: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է աջակցի բարոյական որակների, վարքագծի, ինտելեկտի, հոգեկան ֆունկցիաների զարգացմանը։ Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները` արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ` ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Դաստիարակության խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ[[7]](#footnote-7)։ Մարդու համար մեծ նշանակություն ունի ֆիզիկական որակների բազմակողմանի զարգացումը: Ամուր առողջության հիմքի վրա օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական համակարգերի լավ զարգացման դեպքում կարելի է հասնել ֆիզիկական որակների զարգացման բարձր մակարդակի (ուժի, արագության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության):

Տվյալ խնդիրը ենթադրում է մարմնակազմության թերությունների ուղղում, շտկում, ճիշտ կեցվածքի դաստիարակում, մկանային զանգվածի, մարմնի բոլոր մասերի համաչափ զարգացում, օպտիմալ քաշի պահպանում ֆիզիկական վարժությունների միջոցով, մարմնական գեղեցկության ապահովում: Մարմնի ձևի կատարելիությունը, իր հերթին, արտահայտում է մարդու օրգանիզմի ֆունկցիաների կատարելիություն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունն ապահովում է ֆիզիկական ընդունակությունների երկարատև պահպանումը բարձր մակարդակի վրա, դրանով իսկ երկարացնելով մարդու աշխատունակությունը:

Յուրահատուկ կրթական խնդիրներին են վերաբերվում՝

* կենսականորեն կարևոր տարբեր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը;
* մարզական շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը;
* գիտա-գործնական բնույթի բազային գիտելիքների ձեռքբերումը:[[8]](#footnote-8)

Մարդու ֆիզիկական որակները կարող են առավել լրիվ և ռացիոնալ օգտագործվելը,եթե ուսուցանված են շարժողական գործողություններով: Շարժողական գործողությունների ուսուցման արդյունքում ձևավորվում են կարողություններ և հմտություններ: Կենսականորեն կարևոր են համարվում աշխատանքային, պաշտպանական, կենցաղային, սպորտային գործունեության համար անհրաժեշտ կարողություններն ու հմտությունները:

Այսօր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հարցն արժանի է ամենամեծ ուշադրության, քանի որ առնչվում է հասարակական կյանքի զարգացման և հայրենիքի պաշտպանության խնդիրներին:Սակայն վերջին տարիներին հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքներում ի հայտ են եկել մի շարք խնդիրներ, որոնք հնարավորություն չեն տալիս լիարժեք իրագործելու երեխաների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացումը: Այդ պատճառով դպրոցականների միջավայրում զգալի տոկոս են կազմում կիրառական շարժողական ունակությունների (վազելու, ցատկելու, լողալու, նետելու և այլն) թուլությունը, շարժողական հատկությունների (ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն, արագաշարժություն, ճկունություն) ոչ բավարար զարգացվածությունը, կեցվածքի շեղումները, օրգանիզմի նորմալ աճի ուզարգացման խանգարումները և այլն: Բացի այդ՝ նվազել է աշակերտների շարժողական ռեժիմի ակտիվությունը (այն պետք է կազմի շաբաթական 12 –15 ժամ): Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

* սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,
* սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի` ինչ է իրենից ակնկալվում,
* սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է,
* դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ [[9]](#footnote-9)։

Հետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը: Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում` 1. ավանդական մեթոդներ, 2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Ֆիզկուլտուրայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով` խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը: Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ` հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Դասախոսի /ուսուցչի/ բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա: Զրույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով` նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը: Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական: Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը` դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով: Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ խմբին, և՛ առանձին սովորողի: Դասավանդողի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ: Զննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ. 1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն, 2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով: ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները. Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ. էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական` շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկ վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից` մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլցումների, պտտաձողի կամ զուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Խմբային մեթոդն այն է, երբ խումբը բաժանվում է մի քանի խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին: - Հերթափոխային մեթոդն այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժություններ: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից` մագլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից` գնդակի և նռնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ: - Անհատական մեթոդն այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի 20 վարժատեղեր (5-6) և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում, և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը:[[10]](#footnote-10) Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խնբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային և ինտերակտիվ մեթոդները: Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

**3. Տարրական դպրոցում ֆիզդաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրների լուծման հնարավորությունները**

Յուրաքանչյուր անձի ձևավորման, ֆիզիկական և մտավոր զարգացման գործընթացում ընտանիքը, ծնողներն ունեն անփոխարինելի դեր. այս միջավայրում է տեղի ունենում երեխայի առաջնային սոցիալականացումը, ձևավորվում դերային և վարքագծային կարծրատիպերը, արժեքային կողմնորոշումներն ու աշխարհայացքը: Առաջին հերթին ընտանիքն է հոգ տանում երեխայի անվտանգության, կարիքների մասին, կրթում ու դաստիարակում նրան, հոգեբանական աջակցություն ու հարմարավետություն ապահովում:[[11]](#footnote-11) Երեխայի անձի ձևավորման վրա ընտանեկան ազդեցությունը գնահատելիս կարևորագույն հարցերից մեկը ծնողների դաստիարակության մեթոդն է: Երեխայի դաստիարակությունը վեհ, բայց նաև խիստ պարտավորեցնող առաքելություն է, որը ենթադրում է դրան նախապատրաստություն, մանկավարժական, հոգեբանական գիտելիքների ու հմտությունների ձեռքբերում:[[12]](#footnote-12)

Պարբերական ֆիզիկական վարժություններ կատարելու պահանջմունքի դաստիարակումը, առողջ կենսակերպի կազմակերպումը ներկա ժամանակներում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից են: Դրանք ենթադրում են առողջության հնարավորինս բարվոք վիճակ, ֆիզիկական, շարժողական ընդունակությունների բազմակողմանի զարգացում, գիտելիք ու կարողություն' իրականացնելու սեփական ֆիզկուլոուրային-առողջարարական և մարզական գործունեությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է նաև հատուկ ֆիզիկական, ֆիզկուլտուրային գիտելիքների ուսուցումը, դրանց խորացումը, լրացումը: Սրան են վերաբերում՝ գիտելիքները, ֆիզկուլտուրայի էությունը, դրա նշանակությունը անձի և հասարակության համար, ֆիզկուլտ-հիգիենիկ բնույթը, շարժողական հմտությունների ձևավորման օրինաչափությունները, տեխնիկան, վարժությունների նշանակությունը և կիրառման հիմքերը, երկար տարիներ առողջության ամրապնդումն ու պահպանումը:

Մարզիկի բարոյապես բարձր վարքագիծը, մշակված աշխատասիրությունը, հաստատակամությունը, արիությունը և այլ կամային որակներ անմիջականորեն տեղափոխվում են կյանք, աշխատանքային, զինվորական, կենցաղային միջավայր: Ֆիզդաստիարակության ընթացքում լուծվում են նաև որոշակի խնդիրներ բարոյագիտական, գեղագիտական որակների ձևավորման ուղղությամբ: Հոգեկան և ֆիզիկական սկիզբը մարդու զարգացման գործում կազմում է անբաժանելի ամբողջություն, թույլ է տալիս արդյունավետությամբ լուծել խնդիրները:[[13]](#footnote-13)

Ընդհանուր-մանկավարժական խնդիրները ճշգրտվում են՝ համապատասխան ֆիզիկական դաստիարակության ընտրած ուղղության առանձնահատկության, տարիքի, սեռի:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակին կարելի է հասնել այս բոլոր խնդիրների լուծմամբ: Միասնականության մեջ դրանք դառնում են իրական երաշխիքներ՝ մարդու բազմակողմանի, ներդաշնակ զարգացման համար:Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում լուծվող խնդիրներն իրենց կոնկրետությունն են ստանում սպորտային մարզումներում, ընդհանուր և մասնագիտական-կիրառական պատրաստությունում :Կան կոնկրետացման երկու ուղղություններ:Առաջինում իրականացվում է լուծվելիք խնդիրների կոնկրետացում ըստ պարապողների *անհատական հնարավորությունների* և *առանձնահատկությունների*: Անհատականացված կոնկրետացումը բարդ է, քանի որ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներն իրականացվում են խմբային ձևով: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել տարիքային, սեռային առանձնահատկությունները, ֆիզիկական զարգացումը, պատրաստվածության մակարդակը:

Երկրորդ դեպքում խնդիրների կոնկրետացումն իրականացվում է ժամանակավոր տեսակետով , որը նշանակում է համեմատություն՝ լուծման համար բարենպաստ և անհրաժեշտ ժամանակի հետ:

Ելնելով նպատակներից՝ ֆիզիկական դաստիարակությունում դրվում են ընդհանուր խնդիրներ: Սրանք, իրենց հերթին, բաժանվում են մասնավոր խնդիրների, որոնց հետևողական իրագործման համար անհրաժեշտ է որոշակի ժամանակ: Ընդհանուր խնդիրները նախատեսվում են երկարաժամկետ տեսանկյունից (ուսման ամբողջ ժամանակահատվածի հաշվարկով), իսկ մասնավոր խնդիրները՝ կարճատև (մեկ պարապմունք) կամ մի քիչ երկարաժամկետ (ամիս, կիսամյակ, տարի):[[14]](#footnote-14)

Խնդիրներ առաջադրելիս և դրանց լուծման ժամկետները սահմանելիս, հաշվի են առնվում մարդու օրգանիզմի զարգացման տարիքային օրինաչափությունները, տարիքային փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում: Այսպես, օրինակ, հաշվի են առնվում սենսիտիվ (զգայական) գոտիները, երբ օրգանիզմի ձևերն ու ֆունկցիաները հասունանում են բնականաբար, ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ ֆիզիկական որակների վրա ազդելու ուղղությամբ: Կա այլ օրինակ: Պատանու, դեռահասի մոտ շարժողական անալիզատորի հասունացումն ավարտվում է 13-14 տարեկանում:

Սպորտի բարդ-կոորդինացիոն ձևերում (սպորտային մարմնամարզություն, ձևավոր չմշկասահք) բարդ տեխնիկական գործողությունների տիրապետման խնդիրները դրվում են տվյալ տարիքին նախորդող շրջանի համար: Սա թույլ է տալիս խոսել այն մասին, որ յուրաքանչյուր կոնկրետ խնդրի առաջադրումը կարելի է իրականացնել միայն դրա լուծման յուրաքանչյուր կոնկրետ իրավիճակում: Խնդիրների կոնկրետացումն իրականացվում է առավել ընդհանուրից դեպի առավել մասնավորը (ուսուցման ամբողջ շրջանից դեպի մեծ պարապմունք):

Կոնկրետությունն իր արտահայտությունը պետք է ստանա ոչ միայն իմաստային արտահայտությամբ, այլև քանակական ցուցանիշներով: Դրա համար ներդրվում են չափորոշիչներ (նորմատիվներ):

Ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում խնդիրների քանակային-նորմատիվ առաջադրումը հիմնականում արտահայտում է ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվներ: Սրանք դասակարգվում են ըստ երկու տեսանկյունների՝ 1) նորմատիվներ, որոնք արտահայտում են ֆիզիկական որակների զարգացման մակարդակը (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն) և 2) նորմատիվներ, որոնք բնութագրում են շարժողական հմտությունների, ունակությունների յուրացման մակարդակը («ուսուցանվածության» նորմատիվներ):

Ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվները պետք է մատչելի լինեն յուրաքանչյուրին (եթե նա առողջ է): Մատչելիությունը ենթադրում է մարդու որոշակի պատրաստականություն: Եթե նորմատիվներն իջեցված են, ապա չունեն խթանիչ բնույթ: Այդ պատճառով նորմատիվները պետք է լինեն իրական՝ ոչ ցածր, ոչ բարձր: Ընդհանուր նախապատրաստական նորմատիվային հիմքերը պետական ծրագրերն են, իսկ սպորտային ուղղվածության համար՝ սպորտային դասակարգումը:

Բացի վերը նշված միջոցներից, ֆիզիկական դաստիարակությունում խնդիրների կոնկրետացման համար կիրառվում են նաև այլ եղանակներ: Սրանցից մեկն անհատական շարժողական հանձնարարությունների առաջադրումն է, որը ենթադրում է շարժումների կատարում հատուկ սահմանված շրջանակներում (տարածական, ժամանակային, ուժային): Նման կոնկրետացումը հաճախ իրականացվում է առանձին պարապմունքների կամ սեկցիոն պարապմունքների ժամանակ: Կոնկրետացումը պահանջում է նաև պլանավորում, որոնք կարող են լինել հեռանկարային, փուլային և օպերատիվ կամ ընթացիկ:[[15]](#footnote-15)

**Եզրակացություն**

Ուսումնասիրելով «Ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը արդի տարրական դպրոցում» թեման հանգել ենք հետևյալ եզրակացությունների․

* Ժամանակակից կրթության արդիականացման գործընթացում առավել կարևոր գործոն է սովորողների առողջության պահպանման, ձևավորման և զարգացման հանդեպ մոտեցման փոփոխությունը:
* Յուրաքանչյուր ուսումնասիրվող առարկայի հիմքում պետք է լինի սովորողի՝ ապագա մասնագետի առողջության պահպանման գաղափարի արտացոլումը:
* Ընտանիքի բոլոր անդամները պետք է գիտակցեն իրենց գործունեության անհրաժեշտությունն ու մասնակցությունը փոքրիկի ձևավորման և զարգացման գործընթացում։
* Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման գործում առողջության պահպանման համակարգի արդյունավետությունը պետք է ապահովի ընտանիք-դպրոց կապը :
* Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով սովորողների առողջության ոչ բարվոք վիճակի կարգավորումը և առողջ ապրելակերպի ձևավորումը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի էության, հիմնախնդիրների, նպատակների և նրա ձևավորման վրա ազդող գործոնների համալիր ուսումնասիրությունների հիման վրա:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ազիզյան Գ.Ն. Վանեսյան Հ.Մ. , - Ֆիզիկական պատրաստություն, Երևան 2002թ. 198 էջ :
2. Ազիզյան Լ.Գ., - Հիմնական մարմնամարզություն կանանց համար (մեթ. ձեռն.) Երևան 2005թ. 301էջ:
3. Աթոյան Կ.Պ., - ֆիզիկական կուլտուրայի հնագույն ակունքները Հայաստանում: Երևան 1985 220 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. ,. – Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976 5. Ղազարյան Ֆ.Գ. 197 էջ:
5. Ղույումչյան Գ.Ե., Մանկավարժութուն։ Դասագիրք բուհերի համար ։Երկու գիքով ։Գիրք I –Եր., Զանգակ-97, 2005թ.,214 էջ
6. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ. 267 էջ:
7. Վաղ տարիքի երեխաների ծնողների ֆիզկուլտուրային կրթվածության բարձրացման ուղիները :Առողջարարական ֆիզիկակն կուլտուրա և առողջ պրելակերպ Երևան , 2004թ., 125էջ :
8. Ուշինսկի Կ.Դ., Մանկավարժական ընտիր երկեր, 2 հատորով, հ. 1, Երևան, Հայպետուսմանկհրատ,1958, էջ 147
9. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան.-Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014թ.-200 էջ:
10. Жигинас Н. В., Зверева Н. А., Гребенникова Е. В. Девиантное поведение подростков как искажение нравственного воспитания // "Вестник Томского государственного педагогического университета", 2014, № 1 (142), էջ 39-44:
11. Краткий словарь по социологии “, под общей ред, Д.М., Гвишианб Н.И., Лапина М., Политиздат.,1988., էջ 401
12. Ковтуненко Л. В. Семья как социокультурная среда воспитания и ресоциализации несовершеннолетних правонарушителей // «Вестник Воронежского института МВД России», 2012, № 3, էջ 137-143
13. Пахлеванян С., "Основные принципы разработки технологии развития мышц брюшного пресса", "Наука в современном мире" Материалы XVII Международной научно-практической конференции (24 февраля 2014 г.), M., 2014, с.448
14. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под. Общ. Ред.. М.

1. “Краткий словарь по социологии“, под общей ред, Д. М., Гвишианб Н.И., Лапина М., Политиздат.,1988., ст. 401 [↑](#footnote-ref-1)
2. 4 Ղույումչյան Գ.Ե., Մանկավարժութուն։ Դասագիրք բուհերի համար ։Երկու գրքով ։Գիրք I –Եր., Զանգակ-97, 2005թ.,Էջ 203-214 [↑](#footnote-ref-2)
3. Ուշինսկի Կ.Դ., Մանկավարժական ընտիր երկեր, 2 հատորով, հ. 1, Երևան, Հայպետուսմանկհրատ,1958, էջ 142 [↑](#footnote-ref-3)
4. Ուշինսկի Կ.Դ., Մանկավարժական ընտիր երկեր, 2 հատորով, հ. 1, Երևան, Հայպետուսմանկհրատ,1958, էջ 147 [↑](#footnote-ref-4)
5. Ղույումչյան Գ. Ե./ Մանկավարժություն:Դասգիրք բուհերի համար:Երկու գրքով:Գիրք 1,գիրք 2/Զանգակ 97,2005) [↑](#footnote-ref-5)
6. Теория и методика физического воспитания", под ред. Б. А. Ашмарина, М., Просвещение", 1979, с. 28 [↑](#footnote-ref-6)
7. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան.-Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014թ. 6 էջ [↑](#footnote-ref-7)
8. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ էջ 117 [↑](#footnote-ref-8)
9. Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, ՈՒսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ էջ 115 [↑](#footnote-ref-9)
10. Ղազարյան Ֆ.Գ. ,. – Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976 էջ 189 [↑](#footnote-ref-10)
11. Վաղ տարիքի երեխաների ծնողների ֆիզկուլտուրային կրթվածության բարձրացման ուղիները :Առողջարարական ֆիզիկակն կուլտուրա և առողջ պրելակերպ Երևան , 2004թ., էջ 10-11 [↑](#footnote-ref-11)
12. Ковтуненко Л. В., նշվ. աշխ., էջ 137-143, «Юридическая психология: учебник». М., 2003: [↑](#footnote-ref-12)
13. Пахлеванян С., "Основные принципы разработки технологии развития мышц брюшного пресса", "Наука в современном мире" Материалы XVII Международной научно-практической конференции (24 февраля 2014 г.), M., 2014, с.448 [↑](#footnote-ref-13)
14. Ковтуненко Л. В. Семья как социокультурная среда воспитания и ресоциализации несовершеннолетних правонарушителей // «Вестник Воронежского института МВД России», 2012, № 3, էջ 137-143 [↑](#footnote-ref-14)
15. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под. Общ. Ред.. М. Гардорики, 1999 [↑](#footnote-ref-15)