

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի համագործակցությունը սովորողների ծնողների կամ նրանց օրինական ներկայացուցիչների հետ՝ սովորողների կրթության կազմակերպման և ընտանեկան դաստիարակության հարցերում»

Վերապատրաստվող ուսուցիչ՝ \_\_\_\_\_ Ավետիսյան Հովհաննես

Ստորագրություն

անուն, ազգանուն, հայրանուն

Ղեկավար՝ \_\_\_\_\_ Սիմոնյան Ասյա, մ.գ.թ.

Ստորագրություն

անուն, ազգանուն, գիտ.կոչում, աստիճան

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Էջ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	3
ԳԼՈՒԽ 1 ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՁԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ .....	5
1.1. Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը.....	5
1.2 Ընտանիքի դաստիարակչական դերը անձի ձևավորման գործընթացում.....	9
ԳԼՈՒԽ 2 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՔ .....	13
2.1. Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման ժամանակակից խնդիրները.....	13
2.2 Կրտսեր դպրոցական երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթության ձևավորումը ընտանիքում .....	15
2.3 Ֆիզիկական կուլուրայի ուսուցչի աշխատանքները կրտսեր դպրոցականների ծնողների հետ.....	16
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	22
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ .....	23

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ժամանակակից հայրենական մանկավարժությունը դիտարկում է ընտանիքը որպես սոցիալական ելակետային բջիջ, իսկ նրա գլխավոր կենտրոնական ֆունկցիան համարվում է երեխաների դաստիարակությունը:

Երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթությունը նախ և առաջ արտահայտվում է իրենց նախասիրություններով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, մյուս կողմից շարժողական գործունեությունը հետաքրքիր է երեխայի համար հատկապես նախադպրոցական և դպրոցական շրջանում, այս առումով կարևոր է նրանց մոտ ձևավորել կայուն հետաքրքրություն: Բազմակողմանի դաստիարակությունը և ծնողների դրական օրինակը կարող են էական դեր ունենալ այս գործընթացում:

Հարկ է առանձնացնել, որ ընտանեկան դաստիարակության կարևորագույն բաղադրարարներից մեկը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակությունը, ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս որ բազմաթիվ հեղինակներ անդրադարձել են ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներին ինչպես նաև ծնողների ֆիզկուլտուրային գիտելիքների և երեխաների մոտ նախասիրությունների ձևավորման փոխկապվածությանը (Ляшкова Т. Л. 201; Ղուլյան Հ. Է., 2012; ):

Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է նրանով, որ ավանդական հասարակության քայքայման հետ մեկտեղ կան ընտանիքի դաստիարակչական ֆունկցիայի և մասնավորապես ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ազդեցության նվազման միտումներ, որը կարող է անդրադառնալ երեխաների ֆիզկուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ լիակատար արժեհամակարգի ձևավորման վրա, որտեղ մեծ դերակատարում ունի նաև ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը:

**Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի դերը և ազդեցությունը ընտանիքում երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթության ձևավորման վրա:**

**Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝** իրականացնել հիմանախնդրի շուրջ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, ընդհանրացնել և ամփոփել ուսումնասիրության արդյունքները, ուսումնասիրել ծնողների սպորտային

գիտելիքների փոխկապակցվածությունը երեխաների մոտ նախասիրությունների  
ձևավորման վրա:

## ԳԼՈՒԽ 1.

# ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՁԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

### 1.1. Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը

Ինչպես հայտնի է երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ մեծ է ընտանիքի դաստիարակության դերը: Ընտանեկան կենցաղում պետք է ստեղծվի այնպիսի պայմաններ, որ ապահովի երեխաների առողջությունը, աճը և նորմալ ֆիզիկական դաստիարակությունը: Ընտանիքը ուսուցման և դաստիարակության առաջին բջիջն է: հենց ընտանիքում պետք է իրագործել ֆիզիկական դաստիարակության հայտնի սկզբունքները՝ առողջարարական դաստիարակություն, երեխաների բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացում: Շատ հաճախ անվանի երեխաների մարզիկները գնում են իրենց ծնողների ուղղությամբ: այսօր հայտնի են այսպես կոչված << մարզական ընտանիքներ>>՝ հայր և որդի Ազարյաններ, հայր և որդի Տեր Հովհաննիսյաններ (Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ստեփանյան Ա.Գ. 2013):

**Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները ընտանիքում:** Ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրներն են՝ երեխաների առողջության ամրապնդումը, ընդհանուր կուլտուրան - հիգիենիկ հմտություններ, շարժողական կատարելության պահանջների ձևավորում: Ընտանեկան դաստիարակության պայմաններում հնարավոր է տարբեր խաղերի օգտագործումը, հիգիենիկ մարմնամարզություն, և զբոսանքների կազմակերպում ամբողջ ընտանիքում: Որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներ անհրաժեշտ է օգտագործել նաև ջրցան, շփում, մերսում, շարժախաղեր, ազգային պարեր և տնային աշխատանք և այլն: Ցանկալի է որ յուրաքանչյուր ընտանիք ունենա մատչելի ֆիզկուլտ- մարզական գույք՝ կցագնդեր, օղակներ, սահնակներ, գնդակներ, բադմինթոն, ցատկապարան, հեծանիվ և այլն: (Ֆ.Գ. Ղազարյան, 2013, Խուրդյան Ս.Ս., 2005 *Беляева Л.А., 1993*):

**Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը:** Գիտական տվյալներով 7-12 տարեկան երեխաները կարիք ունեն օրական 3-4 ժամ շարժական ակտիվության, իսկ դեռահասների համար նորման այլ է՝ ֆիզիկական բեռնվածությունը օրական 1,5 ժամ:

Այս տարիքային խմբում գտնվող յուրաքանչյուր աշակերտ պետք է տանը կատարի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքակցական վարժություններ 10-15 րոպե, նախադպրոցական և տարրական դասարանների երեխաներին ավելի հաճելի է ու հետաքրքիր վարժություններ անել ծնողների հետ: Այս առումով հետաքրքիր է ուսումնասիրել տարբեր ազգերի մոտ ձևավորված ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ավանդական հասարակությունում իրականացվում է ընտանեկան շրջանակում: Կան պատմական տեղեկություններ տարբեր ազգերի ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ, օրինակ, վրացական ընտանեկան ավանդույթներով՝ տղամարդը ինքնուրույն պետք է մարզվեր և մարզեր փոքրերին: Միբիրում՝ 12 տարեկան տղան հոր հետ գնում էր որսի, իսկ 15 տարեկան տղան միայնակ գնում էր տայգա: Չուկչիները որդիներին սկսել են սովորեցնել գնալ որսի 8-10 տարեկան, իսկ 10-12 միայնակ են թողել: Աֆրիկայի ցեղերի տղաները 3-4 տարեկան կարողացել են որսալ թռչուններ և այլն (Ягодин В.В., 1992): Ավանդական ֆիզիկական դաստիարակությունը Հյուսիսային Կովկասում իրականացնում էին հինգ փուլով՝

1. Մինչև 3 տարեկան
2. 3-ից 6 տարեկան
3. 7-ից 12 տարեկան
4. 12-ից 16տարեկան
5. 16-ից 18 տարեկան

Ազգային ֆիզիկական դաստիարակությունը էական դեր է տանում անհատի սոցիալականացման մեջ, որտեղ ընտանիքը, հարազատները սոցիալական խմբեր են, որոնք իրականացնում են սոցիալականացման առաջին փուլը՝ հայրը, մեծ եղբայրը փոքր երեխային դաստիարակում էին, որպես զինվոր, որպես տղամարդ, իսկ մայրը աղջկա մեջ ձևավորում էր ապագա կնոջը, մորը (Ягодин В.В., 1992):

Տարբեր ազգերի ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթների ուսումնասիրությունից պարզ է դառնում, որ ավանդական հասարակության մեջ ազգային ֆիզիկական կուլտուրան իրենից ներկայացնում է ամբողջական չմասնատված երևույթ, որտեղ բոլոր բաղադրիչները սերտ կապված են միմյանց հետ:

Մեր ժամանակներում ակտիվ քարոզվում է գնեդերային հավասարությունը, իսկ որոշ ծայրահեղականներ նշում են, որ չկա գնեդերային տարբերություն: Մաքացասական ազդեցություն է ունենում անհատի ձևավորման մեջ, ընդհուպ կարող է հանգեցնել իր սեռի չգիտակցմանը: Հարկ է նշենք, որ հայ ընտանիքի ազգային արժեքներում քիչ թե շատ պահպանվում է ավանդական ընտանեկան դաստիարակության մեխանիզմները, այդ թվում նաև սերը ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ և ծնողների կողմից երեխաների ակտիվ ուղորդումը դեպի սպորտը և շարժողական ակտիվությունը:

Տարբեր ուսումնասիրությունների համաձայն ծնողների կրթական մակարդակը իրապես անդրադառնում է ընտանեկան դաստիարակչական ներգործությունների արդյունավետության վրա, այս առումով հայտնի է, որ ինչքան բարձր է մարդու կրթական մակարդակը այնքան բարձր է նրա անձի ֆիզիկական կուլտուրան: Ա. Վ. Բելյանը պնդում էր, որ ծնողների հետ շփվելը երեխայի հիմնական պահանջն է, իսկ երեխայի հոգեբանությունը այնպիսին է, որ նա սիրով ընդօրինակում է ծնողի գործունեությունը այդ թվում նաև սովորությունները, որոնց մեջ տեղ են գտնում նաև ֆիզիկակա կուլտուրայով զբաղվելու ծնողի պահանջմունքը (Беляев А.В., 1997): Կարևոր է, որ երեխան ընդօրինակի ծնողի առողջ ապրելակերպի և ակտիվ շարժողական ռեժիմի պահպանման լավ սովորությունները, սա ընտանեկան դաստիարակության հոգեբանամանկավարժական կարևորագույն կողմն է, քանի որ շատ անգամ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը այնքան ուղորդված բնույթով չի ընթանում, որքան ընդօրինակման ուժով:

Ընտանիքով սպորտային հաղորդումների դիտումները, ծնողների մեկնաբանությունը, հայրենակիցներին երկրպագելը զարգացնում է հայրենասիրություն և ամրացնում ընտանիքի դաստիարակչական դերը: Երեխայի հետ պետք է խաղալ, զբաղվել սպորտով, որը ոչ միայն ձևավորում է սերը ֆիզկուլտուրայի նկատմամբ այլև նպաստում է երեխայի ֆիզիկական զարգացմանը և ձևավորում ընտանեկան գեղեցիկ ավանդույթներ:

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ազդեցությունների բարձրացման համար պետք է ոչ միայն ծնողների ընդհանուր կրթվածություն, ֆիզիկական պատրաստվածություն այլ նաև հատուկ գիտելիքներ ֆիզիկական

կուլտուրայի վերաբերյալ: Այս ավանդույթների պահպանումը ամրապնդում է աճող սերնդի առողջությունը, ձևավորում անձը որպես անհատականություն արժևորելով ընտանեական արժեքները, մեր կարծիքով այս խնդրի լուծումը հնարավոր է միայն հանրության և պետության փոխհամաձայնեցված մասնակցությամբ:

Այսպիսով, գիտահետազոտական բազմաթիվ աշխատանքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ընտանիքում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես աճող սերնդի դաստիարակության արժեքավոր և անփոխարինելի կողմ, դեռ չի գտել իր ուրույն տեղն առօրյա կյանքում (Ляшкова Т. Л. 2011): Եթե ընտանիքում երեխայի վաղ և նախադպրոցական տարիքում մերսումը, կոփման ընթացակարգերը, շարժախաղերը, ֆիզիկական վարժությունները չդառնան սովորույթ, եթե այդ տարիքային շրջանում նրանք ձեռք բերեն իրենց տարիքին համապատասխան անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ, ապա հետագայում դժվար կլինի թարելավել նրանց առողջությունը, ապահովել ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը և համակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Փաստացի ներկա սոցիալ տնտեսական ժամանակաշրջանը այնպիսին է, որ վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների խնամքի և դաստիարակության հարցերով զբաղվի ոչ միայն մայրը, այլ նաև հայրը, տատիկն ու պապիկը: Այսինքն, ընտանիքի բոլոր անդամները պետք է գիտակցեն իրենց գործունեության անհրաժեշտությունն ու մասնակցությունը փոքրիկի ձևավորման և զարգացման գործընթացում: Վերջին տարիներին ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բնագավառում նկատվում է բնակչության կրթվածության ցածր մակարդակ, հետևաբար և ավելի է կարևորվում տեսական գիտելիքների դերն ազգաբնակչության տարբեր զանգվածներին ֆիզկուլտուրային շարժման մեջ ընդգրկելու համար :

Գիտահետազոտական բազմաթիվ աշխատանքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ընտանիքում վաղ տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես աճող սերնդի դաստիարակության արժեքավոր և անփոխարինելի կողմ, դեռ չի գտել իր ուրույն տեղն առօրյա կյանքում (Ягодин В.В., 1992): Եթե երեխայի վաղ և նախադպրոցական տարիքում մերսումը, կոփման ընթացակարգերը, շարժախաղերը, ֆիզիկական վարժությունները չդառնան սովորույթ, եթե այդ տարիքային շրջանում նրանք ձեռք բերեն իրենց տարիքին համապատասխան անհրաժեշտ շարժողական



կարողություններ և հմտություններ, ապա հետագայում դժվար կլինի բարելավել նրանց առողջությունը, ապահովել ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը և համակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը (Ղազարյան Ֆ.Գ., 2003; Գրիգորյան Յու. Գ, 2007):

Նույնիսկ ամենազարգացած երկրներում երեխաները հաճախ են հիվանդանում և նրանց առողջության ամրապնդման հարցը ժամանակակից հասարակությանն ամենահուզող հիմնախնդիրներից է: Ինչպես նշում է Հ.Ղուլյանը (2012) հիվանդության պատճառներից մեկն է ծնողների գիտելիքների ցածր մակարդակը երեխաների դաստիարակության և խնամքի բժշկահիգիենիկ հարցերի, ֆիզիկական դաստիարակության պահանջների, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: Նման գիտելիքների և կարողությունների բացակայության պատճառով այսօր ընտանեկան պայմաններում երեխաները չեն ստանում իրենց տարիքային զարգացման օրինաչափություններին համապատասխան համակողմանի դաստիարակություն:

Անշուշտ երեխաների հաճախակի հիվանդանալու պատճառներից մեկն էլ ծնողների առողջական վատ վիճակն է, որը մտահոգում է բազմաթիվ մասնագետների ինչպես նաև ընտանիքի ապրելակերպը, հոգեբանական մթնոլորտը, սովորությունները, ընտանիքի անդամների փոխհարաբերությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ իրականացումը պայամանավորված է նախադպրոցական կրթական հաստատության և ընտանիքի համատեղ գրծունեությամբ, ծնողների և ընտանիքի մեծահասակների ֆիզկուլտուրային կրթվածության բարձրացմամբ, որն առավելապես կնպաստի երեխաների կենսական անհրաժեշտ հիմնական շարժողական գործողությունների տիրապետմանը, ֆիզիկական զարգացմանը և շարժողական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը:

## **1.2 Ընտանիքի դաստիարակչական դերը անձի ձևավորման գործընթացում**

Դաստիարակության հիմնական ձևերից է ընտանեկան դաստիարակությունը և հասարակության կողմից անձի դաստիարակության առաջին պահանջը դրվում է

ընտանիքի վրա: Ընտանեական դաստիարակության սկիզբը ծագել է դեռևս մեզուրիթի ժամանակաշրջանում: Հնագույն ժամանակաշրջանում ձևավորվել է սոցիալական ինստիտուտ- ընտանեական դաստիարակություն: Նահապետական հասարակարգի քայքայման հետևանքով ընտանիքի ֆունկցիան նվազում է: Որոշ գիտնականներ ինչպիսիք են Պլատոնը, Կամպանելան, գտնում էին, որ ընտանեական դաստիարակությունը զիջում է հասարակական դաստիարակությանը և բացասական է ազդում անձի ձևավորման վրա:

Ընտանեական դաստիարակությունը նպատակաուղղված անընդհատ գործընթաց է անձի ձևավորման համար նախապատրաստելով նրան ակտիվ հասարակական և մշակութային կյանքին: Իսկ ընդհանուր դաստիարակման համար պատասխանատվություն է կրում հասարակությունը՝ հանձնելով նախակրթարանի, դպրոցի այլ կրթա-մշակութային օղակների, այդ թվում մարզադպրոցների:

Կրթությունը որպես կանոն կապված է դաստիարակության հետ թե՛ ընտանիքի, թե՛ հանրակրթական դպրոցի թե՛ այլ կրթական հիմնարկների համատեղությամբ՝ կազմակերպված ուսուցման գործընթացում լուծվում են նաև անձի դաստիարակչական խնդիրները: Անձի զարգացման որոշակի մակարդակին առաջանում է պահանջ ինքնակատարելագործման, որից կախված է ինքնադաստիարակումը: Այստեղ կարևորվում է ընտանիքի դաստիարակչական դերը, քանի որ հենց ընտանիքն է նպաստում երեխայի ինքնակատարելագործման և ինքնադաստիարակման հմտությունների ձևավորմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության անձի ձևավորման գործում զբաղեցնում է մեծ դեր, որովհետև ուսումնասիրությունների համաձայն երկրագնդի ազգաբնակչության 2/3-ը այս կամ այն չափով զբաղվում է ֆիզիկական դաստիարակությամբ:

Ընտանիքի մանկավարժական նշանակության մասին խոսում էին Բելինսկին Սպենսերը և Պեստալոցին: Հատկանշական է, որ հասարակության վերաբերմունքը ընտանեական դաստիարակության նկատմամբ հարաբերվում է սոցիալ-տնտեսական իրավիճակին (Семенов В.Д. , 1993; Беляева Л.А., 1993):

Այս առումով Լ.Ա. Բելյանան (Беляева Л.А., 1993)

1. Մանկավարժական գործունեության մոդելը կոորդինացվում էր համընդհանուր հասարակակենտրոն ինքնիշխան պետության հետ , իսկ մանկավարժական գործունեությունը որպես անհատական :
2. Մարդակենտրոն ձևին բնորոշ է ժողովրդավար հասարակություն - որտեղ կարևորվում է ընտանիքը- դաստիարակության կենտրոն :

Ընտանեկան դաստիարակության բնակենտրոն մոդելը – վերցրել էին Դեմոկրիտի, Պլատոնի, Արիստոտելի հայացքները գնահատվում էր ինքնագնահատականը:

Պատմական ընթացքը ցույց է տալիս որ, ԽՍՀՄ –ում հիմնականում կրթում էին միննույն ժամանակ անհատին դաստիարակելով ապրել հասարակության մեջ, դառնալ հասարակության անդամ, ձևավորելով կոմունիզմի շինարար, սրա հետ մեկտեղ մանկավարժական դերը կրում էր գերկան բնույթ, նվազեցնելով ընտանիքի դաստիարակչական դերը: Հարկ է նշել, որ 20-րդ դարի 20-ականներին սկսվեց կոլեկտիվ դաստիարակությունը, որտեղ ընտանիքը կորցրեց իր դերը: 30– ականներին արդեն ինդուստրացման հետևանքով փլուզվեցին հազարավոր ընտանիքներ: Տվյալ ժամանակաշրջանի հայրենական մանկավարժությունը ընտանիքը դիտեց որպես հասարակության հիմնաքարային բջիջ և կարևոր գործառույթը հանդիսացավ երեխայի դաստիարակությունը, սակայն իրականում նվազում էր դաստիարակչական ֆունկցիան ռուսական հասարակության մեջ:

Ընտանիքները սատարելով պետությանը և հասարակական կազմակերպություններին, որոնք զբաղվում էին երեխաների դաստիարակությամբ բաց թողեցին երեխաների դաստիարակությունը, որի արդյունքում ստեղծվեց երեխաների բացի թող վիճակ: Հիմնականում ընտանեկան դաստիարակության դերը նվազեց 90- ականներին, որը ուներ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներ: Օբյեկտիվ պատճառներից էր երկրի սոցիալ–տնտեսական վիճակը, նյութական ցածր մակարդակը, հասարակության ճգնաժամային վիճակը ,և այս ամենը բերեց փոխըմբռնման բացակայություն:

Շատ ընտանիքներ չէին հրաժարվում դաստիարակության ավտորիտար ձևից և ընդունեին քաղաքացիակենտրոն դաստիարակության ձևը ժողովրդավար հարաբերություններ ընտանիքում, սա հետևանք էր ծնողների ցածր մշակութային քաղաքացիական մակարդակի:

Բացասական միտում է նաև ընտանիքների քայքայումը, որը դժվարացնում դաստիարակության գործընթացը: (Беляев А.В., 1997) նշում էր, որ ընտանիքում երեխաների քիչ թիվը նպաստող գործոն է սոցիալ-տնտեսական հաղորդակցության նվազման համար:

Ուսումնասիրությունները թույլ տվեցին հիմնավորելու, որ մարդկային պատմության մեջ միշտ բարձր է գնահատվել համակողմանի ընտանեկան դաստիարակության դերը և նշանակությունը որպես անձի ձևավորման և կայացման կարևոր գործոն:

Պարզվեց, որ ավանդաբար ընտանիքը հանդիսացել է ֆիզկուլտուրային արժեքների փոխանցման լավագույն օղակը տարբեր ազգերի մոտ և հասարակարգերում, ուստի այն իր ուրույն տեղ ու նշանակությունը ունի նաև մեր օրերում: Այս համատեքստում արժևորվում է ծնողների դերը երեխայի նախասիրությունների ձևավորման պատասխանատու գործում, որտեղ սոցիալ-հասարակական նշանակություն ունի հատակապես ֆիզկուլտուրային կրթության ձևավորումը երեխաների մոտ՝ ծնողների անմիջական մասնակցության և դաստիարակչական ներգործությունների միջոցով:

## ԳԼՈՒԽ 2

# ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՔ

### 2.1. Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման Ժամանակակից խնդիրները

Երեխայի զարգացման վաղ տարիներին են տեղի է ունենում անհատի բնավորության հիմնական գծերի, ընդունակությունների, ազգային, ընտանեկան ավանդույթների և սովորությունների կրողի նպատակաուղղված ձևավորումն ու զարգացումը: Մանկության շրջանը մարդու կյանքի ընթացքի համեմատաբար կարճ ժամանակաշրջանն է, սակայն անկրկնելի և վճռորոշ դեր ունի անհատի հետագա կյանքում իր նշանակությամբ: Ներկայումս երեխաների առողջության ամրապնդման և պահպանման խնդիրն ընդգրկվում է յուրաքանչյուր պետության ռազմավարական ծրագրերում: Երեխաների առողջական վիճակի ամրապնդման և պահպանման խնդրի լուծման կարևորագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որը պետք է համակարգված կիրառվի հանրության բոլոր սոցիալական օղակներում, որտեղ առաջնայինը ընտանիքն է:

Ժամանակակից հասարակությունը տեխնոլոգիական զարգացումների և հեռահար միջոցների բազամագանության մեջ կորցրել է պահանջը ակտիվ շարժողական կենսագործունեության նկատմամբ, մեր դիտումները հանրակրթական դպրոցում թույլ են տալիս եզրակացնել, որ երեխաներից շատերը թեև սիրում են ֆիզկուլտուրայի դասը, սակայն գիտակցված և արժեվորված վերաբերմունք չեն դրսևորում ֆիզկուլտուրային հանրակրթական դպրոցի այլ առարկաների շարքում, այսինքն, համարում են ինքնանպատակ կամ տվյալ վերբերմունքը ձևավորվում է ընտանիքում: Շատ անգամ ծնողի կողմից գերարժեվորվում է տեսական գիտելիքների ստացումը, ինչը հավասար պայմաններում նվազեցնում է ֆիզկուլտուրա առարկայի նշանակությունը երեխայի համար: Մյուս կողմից կարևորվում է ծնողի անձնական օրինակը և ֆիզկուլտուրային գիտելիքների առկայությունը, որպես ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության իրագործող: Այսինքն մեր օրերում մարդկանց

հիպոդինամիկ կենսակերպը կարող է նաև իր վատ ազդեցությունը ունենալ ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության արժեքային դերի նվազեցման համար:

Մեր թեմայի շուրջ ուսումնասիրությունների համար առանձնակի կարևոր էր այն հարցը, թե արդյոք զբաղվում են ծնողները իրենց երեխայի ֆիզիկական դաստիարակությամբ, որի պատասխանը որոշակիորեն դիտվում է Հ. Ղուլյանի հետազոտության արդյունքներում, ըստ որի՝ ծնողների 58,2 տոկոսը տվել է դրական պատասխան, 32,3 տոկոսը՝ զբաղվում է դեպքից դեպք, 9,4 տոկոսը՝ չի զբաղվում: Չնայած, որ մեծամասնությունը տվել է դրական պատասխան և ստացված պատասխանները որոշակիորեն գոհացուցիչ են եղել, սակայն ծնողները չեն կարողացել թվարկել երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կիրառված միջոցները: *Տվյալ դեպքում կարող են եզրակացնել, որ իրապես ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունում ծնողական գիտելիքը ունի կարևոր նշանակություն ֆիզկուլտուրային արժեքների փոխանցման համար:*

Ներկայացված հետազոտության արդյունքները փաստում են այն իրողությունը, որ մի կողմից ծնողները ցանկանում են, որ իրենց երեխաները լինեն առողջ, կայտառ, ամրակազմ և բարձր են գնահատում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների դերն այդ գործընթացում, մյուս կողմից՝ նրանք դա չեն կիրառում, որովհետև պատրաստության աստիճանն այդ հարցերում գտնվում է ցածր մակարդակի վրա և չեն դրսևորում նախաձեռնություն:

Ծնողներն ու ընտանիքի մեծահասակները պետք է ունենան հստակ դրական դիրքորոշումն ընտանիքում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման վերաբերյալ, միաժամանակ ակնկալելով երեխայի առողջական վիճակի բարելավում:

Այստեղ շատ կարևոր դեր ունի ծնողների ինքնակրթվելու հմտությունները և իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գրագետ իրականացնելու ձգտումը: Այս առումով կան տվյալներ, որ ծնողների, տատիկների ու պապիկների 80 տոկոսից ավելին գործնականում շատ քիչ են օգտվում ֆիզիկական կուլտուրայի լրատվական աղբյուրներից, իսկ մարզական պարբերական մամուլ, ընդհանրապես չեն ընթերցում: Վաղ տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ հատուկ գրականություն, ցավոք, պարբերաբար ընթերցում են ծնողների մոտ 10

տոկոսը, իսկ շատերը նշում են այդպիսի հայալեզու գրականության սակավության մասին:

## **2.2 Կրտսեր դպրոցական երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթության ձևավորումը ընտանիքում**

Ժամանակակից հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում կրթական աշխատանքի շրջանակներում առողջության պահպանման, խթանման և առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտության ձևավորման խնդիրը շարունակում է մնալ չափազանց արդիական երկրի ներկայի և ապագայի համար: Կրտսեր դպրոցական տարիքը անհատականության ձևավորման բարենպաստ ժամանակաշրջաններից է: Այս ժամանակահատվածում անհրաժեշտ է ձևավորել գիտելիքներ առողջության, առողջ ապրելակերպի, շարժողական հմտությունների, ֆիզիկական որակների զարգացման մասին:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը այն շրջանն է, երբ երեխայի մոտ արտահայտված է գիտելիքի և ֆիզիկական ակտիվության պահանջմունքը, սա մեծ կրթական արժեք ունի: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների ընթացքում դաստիարակվում է հայրենասիրություն, զարգանում է հայրենիքի հանդեպ սիրո զգացում, ժողովրդին նվիրվածություն, հայրենիքի հանդեպ պարտքի զգացում: Երեխաների համալիր ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացվում է ոչ միայն դպրոցի, այլև ընտանիքի ջանքերով: Հենց ընտանիքին է պատկանում որոշիչ դերը առողջության ամրապնդման և օրգանիզմի կոփման, առօրյա կյանքում անձնական հիգիենայի հմտությունների դաստիարակության, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, այն շարժողական հմտությունների ամրապնդման և հետագա կատարելագործման գործում, որոնք երեխաները սովորում են ֆիզկուլտուրայի դասերին: Ընտանիքում է հենց դաստիարակվում կանոնավոր ֆիզիկական վարժությունների և օդի, ջրի և արևի ճիշտ օգտագործման սովորությունները:

Ընտանիքը պետք է սահմանի երեխայի օրակարգը, հարգանք դաստիարակի այն ամենի նկատմամբ, ինչ անում է դպրոցը դասերից հետո՝ մարմնամարզություն

պարապմունքներից առաջ, դասամիջոցների կազմակերպված իրականացում, կազմակերպված դպրոցական նախաճաշ, հագուստի և կոշիկի նկատմամբ պահանջներ: Այս ամենն ուղղակիորեն կապված է երեխաների առողջության, նրանց ֆիզիկական դաստիարակության հետ: Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների համար ընտանիքը երեխաներին տրամադրում է սպորտային կոստյումներ և անհատական գույք: Դասերի պատրաստման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադիր հետևել երեխաների կեցվածքին, նրանց մարմնի ճիշտ դիրքին՝ կարդալիս, գրելիս:

Ծնողները պետք է ամենօրյա ուշադրություն դարձնեն երեխաների կեցվածքին: Ընտանիքում պետք է ամրապնդվեն ճիշտ կեցվածքի հմտությունները, որոնք ձևավորվում են դպրոցում: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի բոլոր առաջարկությունները կեցվածքի վերաբերյալ պետք է խստորեն պահպանվեն ընտանիքում: Երեխաների օրակարգում պետք է ուշադրություն դարձնել քնելու պատրաստությանը:

Ընտանիքը պետք է ամեն կերպ օգնի դպրոցին և խրախուսի երեխաների մասնակցությունը կազմակերպված ֆիզկուլտուրային և սպորտային միջոցառումներին: Յուրաքանչյուր ընտանիք անգնահատելի ներդրում կունենա երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործում, եթե երեխաների հետ միասին խելամիտ օգտագործի բնության բնական գործոնները՝ արև, օդային լոգանքներ, ջրային պրոցեդուրաներ:

Ընտանիքը երեխաների դաստիարակության և կրթության համակարգի առաջնային միավորն է: Ընտանիքի դաստիարակչական դերն այժմ շատ մեծ է: Երեխայի անհատականությունը ձևավորելու միակ պատասխանատվությունը կրում են ծնողները: Ընտանիքը էական դեր է խաղում երեխաների դաստիարակության՝ ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի ներդաշնակ զարգացմամբ ապահովելու գործում:

### **2.3 Ֆիզիկական կուլուրայի ուսուցչի աշխատանքները կրտսեր դպրոցականների ծնողների հետ**

Բոլոր ծնողները ցանկանում են տեսնել իրենց երեխաներին առողջ, ուժեղ, ճարպիկ, բարեկազմ և դիմացկուն, ուսման մեջ առաջադեմ: Երեխայի համակողմանի դաստիարակությունը, հոգևոր և ֆիզիկական որակների զարգացումը և նրա



անհատականության ձևավորումը մեծապես կախված են ծնողներից: Երեխաների ընտանեկան դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից մեկը նրանց առողջության և ճիշտ ֆիզիկական զարգացման մասին հոգալն է: Այս խնդիրը պետք է կատարվի երեխայի մտավոր զարգացման, դպրոցում նրա ուսման հետ ամենամոտ առնչությամբ, քանի որ ֆիզիկական վարժությունների, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի հմուտ համադրությունը կարող է միայն ներդաշնակ զարգացում ապահովել: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը վերը նշված հարցերը պետք է քննարկի ծնողների հետ, որպեսզի տեղեկանա նրանց դիրքորոշումներին և արդյունավետ իրականացնի իր առջև դրված խնդիրները:

Ընտանիքում դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը ներառում է հետևյալ միջոցառումները՝ օրվա հիգիենիկ ռեժիմի խստիվ պահպանում, կանոնավոր կոփում և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններ (առավոտյան մարմնամարզություն, շարժախաղեր, սպորտ և այլն):

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից կարող են տրվել մի շարք խորհրդատվություններ ծնողների թե ինչպես կազմակերպել ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը:

*Ի՞նչ է անհարժեշտ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման համար:*

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ավելի լավ է բաց երկնքի տակ՝ հրապարակում, այգում, տան բակում, մարզահրապարակում, մարզադաշտում անցկացնել: Վատ եղանակին՝ տանը լավ օդափոխվող տարածքում: Տնային պայմաններում պետք է ունենալ՝ ցատկապարաններ, մարմնամարզական ձող, ծանրաքարեր, ռետինե ամորտիզատորներ կամ կապեր, պառկած վարժությունների կատարման համար գորգիկ, ռետինե գնդակ, օղակ: Ցանկալի է ունենալ որոշ մարզասարքեր և պարզագույն մարմնամարզական համալիրներ: Պարապմունքների համար լավագույն ժամանակը առավոտյան քնից հետո է (լիցքավորում), իսկ հետո կեսօրին՝ ճաշից մեկ ժամ հետո կամ երեկոյան՝ դասերը պատրաստելուց հետո, բայց ոչ ուշ, քան քնելուց 1,5–2 ժամ առաջ:

Ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունները պետք է իրականացվեն տանը՝ ինքնուրույն կամ ծնողների հետ, վարժությունների ընտրությունը պետք է լինի

այնպես, որ վարժությունները լինեն մատչելի և բավական արդյունավետ: Չի կարելի կատարել վարժություններ, որոնք բարդ են, քիչ հասանելի և ամբողջովին անձանթ: Կատարված վարժությունների օգուտները ձեռք է բերվում միայն ճիշտ կատարման դեպքում:

*Ի՞նչպես իրականացնել ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը:*

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունն այսօր կարող է իրականացվել հետևյալ ձևերով՝

- առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության համատեղ պարապմունքներ (լիցքային վարժություններ),
- տնային ֆիզկուլտ թոպեներ՝ հիմնական կամ ուժային մարմնամարզության համալիրների, ճկունության, կեցվածքի համար վարժությունների տեսքով և այլն,
- երեխաների կոփում՝ կախված նրանց տարիքից և անհատական հատկանիշներից,
- նախնական շարժողական և սպորտային հմտությունների ուսուցում՝ լող, թիավարություն, դահուկասահք, չմշկասահք, սպորտային խաղեր (ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ, սեղանի թենիս, բադմինտոն, լապտե, գորոդկի և այլն), սեղանի խաղեր, դասեր ավագ հարագատների ղեկավարությամբ՝ հիմնական մարմնամարզության տարրերով, աթլետիկական մարմնամարզության վարժություններ տնային տրենաժորների վրա և այլն;
- ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտային միջոցառումներին նվիրված բնության մեջ հանգստյան օրերի կազմակերպում (չմշկասահք, դահուկասահք, նավավարում,
- ծնողների հետ ուղևորություններ մրցումների՝ որպես երկրպագու,
- սպորտային մրցույթների համատեղ դիտում հեռուստատեսությամբ,
- Եվրոպայի առաջնություններում, աշխարհի առաջնություններում, օլիմպիական խաղերում Հայաստանի ազգային հավաքականի ելույթի արդյունքների վերաբերյալ ընտանեկան քննարկում:

*Ի՞նչու իրականացնել ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը:*

Ֆիզիկական դաստիարակության ընտանեկան ձևը նպաստում է ինչպես երեխաների ֆիզիկական զարգացմանն ու առողջությանը, այնպես էլ ծնողների և երեխաների միջև վստահելի փոխհարաբերությունների հաստատմանը և հենց ծնողների միջև հարաբերությունների բարելավմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային թեքումով պիկնիկը ոչ միայն ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության և երեխաների առողջության բարելավման միջոց է, ոչ միայն ողջամիտ, օգտակար և հաճելի ժամանցի ձև է, այլ նաև բնապահպանական կրթություն:

Բնության հետ շփվելու, սեփական երկիրը ճանաչելու, նրա բուսական ու կենդանական աշխարհին ծանոթանալու հնարավորությունը լրացուցիչ հնարավորություն է զարգացնելու երեխայի անձի հուզական, գեղագիտական, ճանաչողական, բարոյագիտական, հումանիստական ոլորտները:

Համատեղ այցելությունները մարզադաշտ, սահադաշտ, վազքուղի, լողավազան և այլ մարզական օբյեկտներ՝ որպես երկրպագու, ինչպես նաև հեռուստացույցով սպորտային մրցումներ դիտելը երեխային ընկղմում է սպորտի հետաքրքրաշարժ աշխարհում՝ շարժման մեջ գտնվող մարդու մարմնի գեղագիտությամբ: Դրանք փոխանցում են հուզական լարում, սպորտային պայքարի ազարտը, դրանով իսկ նպաստելով նրա ներգրավվածությանը այս տեսակի մարդկային գործունեության մեջ՝ որպես ակտիվ մասնակից, իսկ ծնողների ներկայությունը նրանց հեղինակությամբ ուժեղացնում է այդ ազդեցությունը:

Երեխայի անձի վերը նշված բոլոր ոլորտները (հուզական-գեղագիտական, ճանաչողական, բարոյագիտական, հումանիստական) նույնպես կրում են բեռնվածություն: Արդյունքը մեծապես կախված է շրջապատող մեծահասակներից, առաջին հերթին՝ ծնողներից: Խոսքը նրանց պահվածքի, ձևի, մեկնաբանությունների բովանդակության և այլնի մասին է: Հեռուստատեսությամբ սպորտային հաղորդումների ընտանեկան դիտումը և դրանք քննարկելը կարող է օգնել հիմք դնել քաղաքացիական, հայրենասիրական, միջազգային և բազմամշակութային դաստիարակությանը, հատկապես, եթե պետք է «երկրպագել» Հայաստանի ազգային հավաքական թիմերին տարբեր մարզաձևերից կախված ընտանիքի նախասիրություններից:

### *Ծնող երեխա համագործակցության մասին*

Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությանը ծնողների մասնակցությունը կարող է արտահայտվել տարբեր ձևերով: Այսպես, մեծահասակների համատեղ խաղերը երեխաների հետ ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ, սեղանի թենիս և այլն, մի կողմից կբարձրացնեն իրենց սեփական գործունեության հեղինակությունը երեխաների մոտ, իսկ մյուս կողմից՝ կբարձրացնեն ծնողների հեղինակությունը իրենց սաների աչքերում: Բայց դրա համար ծնողներն իրենք պետք է իրենց ֆիզիկական պատրաստվածության և շարժողական հմտությունների առումով գոնե նվազագույն չափով:

#### **Ծնողներին միշտ պետք է հետաքրքրեն հետևյալ հարցերը.**

- *Արդյո՞ք դասերը նպաստում են երեխայի մտավոր զարգացմանը և ինչպե՞ս են դրանք ազդում նրա նյարդային համակարգի վրա, չեն՞ առաջացնում արդյոք մտավոր ուժերի գերբեռնվածություն:*
- *Արդյո՞ք նրանք դաստիարակում են գեղեցիկը ընկալելու, ուսումից, աշխատանքից, էքսկուրսիաներից գեղագիտական բավարարվածություն ստանալու կարողություն:*
- *Արդյո՞ք ֆիզիկական վարժությունները դրական են ազդում երեխայի բնավորության և վարքի վրա:*
- *Ի՞նչ դեր են խաղում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական գործունեության տեսակները երեխաներին աշխատանքի, կյանքի և բանակում ծառայության նախապատրաստման գործում:*
- *Արդյո՞ք ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են երեխայի առողջության ամրապնդմանը և նրա ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը:*

Ընտանիքում անհրաժեշտ է զարգացնել և ամրապնդել այն, ինչ երեխաները սովորում են մանկապարտեզում և դպրոցում: Ծնողները պետք է նպաստեն դպրոցական միջավայրում իրականացվող մանկավարժական գործընթացին.

Մեծ է ծնողների և ընտանիքի ավագ անդամների օրինակի դերը: Եթե ծնողները կանոնավոր կերպով զբաղվեն ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, հետևեն ռեժիմին, հիգիենայի և կոփման կանոններին, ապա երեխաները, նայելով իրենց

մեծերին, կանոնավոր կերպով կկատարեն առավոտյան վարժություններ, կզնան սահադաշտ, կխաղան խաղեր, կզնան քայլարշավի, դահուկներով արշավի և այլն: Ծնողները պետք է ժամանակ գտնեն երեխաների հետ գործունեության համար, խորանան նրանց հետաքրքրությունների մեջ, օգնեն նրանց խորհուրդներով, ամեն օր ուղղորդեն նրանց գործունեությունը:

Այսպիսով եթե դպրոցում, համալսարանում սովորելիս ծնողների մոտ չի ձևավորել ֆիզիկական դաստիարակության որոշակի նվազագույն չափ, եթե այս առումով ինքնակրթությամբ չեն զբաղվել, ապա նրանց պետք է օգնեն նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում և **դպրոցներում աշխատող մասնագետները**, այս առումով պետք է նշել որ բուհական ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է դրված լինի բարձր հիմքերի վրա և արժեվորվի ըստ արժանվույնս, որպես հասարակական նշանակության գիտելիքի փոխանցման օղակ:

Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները ամրապնդելու համար անհրաժեշտ է ոչ միայն նվազագույն ֆիզիկական պատրաստվածություն, այլ ավելի մեծ չափով նաև ծնողների ֆիզիկական դաստիարակություն, ինչը ենթադրում է մի շարք գիտելիքներ երեխայի մարմնի գործունեության առանձնահատկությունների և ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների օգտագործման հնարավորությունների մասին՝ դրա վրա ռացիոնալ ազդելու նպատակով: Կարծում ենք այստեղ մեծ ազդեցություն կարող է ունենալ բուհական ֆիզիկական դաստիարակության լիարժեք իրականացումը:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի շրջանակում մեր կողմից կատարված տեսական ուսումնասիրությունների, և վերլուծությունների արդյունքների ամփոփման հիման վրա հանգել ենք հետևյալ եզրակացություններին՝

1. Ուսումնասիրությունները թույլ տվեցին հիմնավորելու, որ մարդկային պատմության մեջ միշտ բարձր է գնահատվել համակողմանի ընտանեկան դաստիարակության դերը և նշանակությունը որպես անձի ձևավորման և կայացման կարևոր գործոն:
2. Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դրական ազդեցությունների ապահովման համար անհրաժեշտ է ոչ միայն նվազագույն ֆիզիկական պատրաստվածություն, այլ ավելի մեծ չափով նաև ծնողների ֆիզիկական դաստիարակություն, որը թույլ կտա ծնողին իր օրինակով երեխայի մեջ սերմանել սեր դեպի ֆիզկուլտուրային կրթությունը:
3. Ֆիզկուլտուրային կրթությունը ծնողների մոտ արտացոլվում է նաև իրենց երեխաների մոտ՝ ձևավորելով առողջ ֆիզկուլտուրային արժեհամակարգ, որը առաջին հերթին արատահայտվում է նրանց ակտիվ հետաքրքրություններով ֆիզկուլտուրային և սպորտային գործունեության նկատմամբ:
4. Ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է հիմնված լինի ոչ միայն ծնողների ընդհանուր կրթվածության, ֆիզիկական պատրաստվածության այլ նաև ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ հատուկ գիտելիքների վրա: Այսպիսի գիտելիքներ մի կողմից ապագա ծնողները կարող են ստանալ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի հետ ակիվ համագործակցության ընացքում, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը իր ակտիվ նախաձեռնությամբ պետք է ներգրավի ծնողների ստեղծի երկխոսության պայմաններ և խրախուսի նրանցմասնակցությունը երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Յու. Գ, Ընտանիքում նախադպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդրի շուրջ. // Ընտանիք և դպրոց, 2007. N 2 15 29-37
2. Խուրոյան Ս.Ս. Ընտանեկան դաստիարակության առանձնահատկությունները և դեռահասության ճգնաժամը // Մանկավարժական միտք, 2005, N2-3, էջ 163-172
3. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, 2003, 37 էջ
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա Ուսումնական ձեռնարկ Եր.: Հեղ.հրատ., 2013, էջ. 88-91
5. Ղուլյան Հ. Է. Նախադպրոցական կրթության հաստատության ընտանիքի համագործակցության երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, ատնենախոսության սեղմագիր մանկ. գիտ. թեկ աստիճանի հայցման համար, Երևան 2012, 26էջ
6. Бальсевич В.К. Ваши дети: Книга для родителей. - М.: ФиС, 1985, с. 5.
7. Белкин А.С. Воспитание до пяти... // Мы и наши дети. - Свердловск: Ср.-Уральск. книж. изд-во, 1985, с. 188.
8. Беляев А.В. Социально-педагогические основы формирования гражданственности учащейся молодежи: Докт. дис. Ставрополь, 1997, с. 186.
9. Беляева Л.А. Философия воспитания как основа педагогической деятельности/ УрГПУ. Екатеринбург, 1993.
10. Ляшкова Т. Л. Развитие гармоничной личности средствами физической культуры // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-garmonichnoy-lichnosti-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 18.09.2022).
11. Семенов В.Д. Социальная педагогика: История и современность. - Екатеринбург: ИРРО, 1996, с. 9.
12. Ягодин В.В. Народные традиции в физической культуре / УрГПУ. Екатеринбург, 1992, с. 79.

13. Ярлыкова О. В., Измаилова С. Воспитание нравственных качеств младших школьников на уроках физической культуры // Таврический научный обозреватель. — 2016. — №1-3 (6). — С. 83-86.
14. Ярлыкова О. В., Измаилова С. Р. РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ // Таврический научный обозреватель. —2016.— № 8(13). -С. 47-49.
15. <https://rebenokvsporte.ru/fizicheskoe-vozpitanie-rebenka-v-seme-rol-roditelej/>?
16. <https://ped-kopilka.ru/blogs/ana-nikolaevna-kasjanova/-rol-semi-v-fizicheskom-razviti-reb-nka.html?>
17. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizkulture-na-temu-fizicheskoe-vozpitanie-rebenka-v-seme-659951.html?>