ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Նախազորակոչիկների ֆիզիկական պատրաստությունը դպրոցական կրթական համակարգում

Ուսուցիչ՝ Գևորգյան Լուարա

Ղեկավար՝ Ղուլոյան

ԳԱՎԱՌ 2022

# Բովանդակություն

[Բովանդակություն 2](#_Toc113042269)

[Ներածություն 3](#_Toc113042270)

[Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազորակոչային տարիքում 4](#_Toc113042271)

[Նախազորակոչային տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը 7](#_Toc113042272)

[Ռազմակիրառական ուղղվածությամբ խաղերի բնութագրումը 12](#_Toc113042273)

[Եզրակացություն 15](#_Toc113042274)

[Գրականության ցանկ 17](#_Toc113042275)

# Ներածություն

Մեր օրերում, առավել քան երբևէ, մեծանում է ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը և ռազմակիրառական պատրաստությունը, որպես երիտասարդության և բանակի անձնակազմի ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի կատարելագործման, զինվորական ծառայությանը հարմարվելու միջոց։ Կարելի է փաստել այն, որ երիտասարդների նախապատրաստումը ազգային բանակում ծառայելուն բավականին բարդ և պատասխանատու խնդիր է ։ Դրա պատճառներից է այն, որ ռազմական նոր տեխնիկան ակնհայտորեն բարձրացնում է պահանջները երիտասարդ մարդկանց ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի հանդեպ։ Վերջին տարիների ընթացքում նախազորակոչային տարիքի տղաների շարքում այդ պատրաստության մակարդակը գնալով նվազում է, և այն չի համապատասխանում ազգային բանակի ծրագրային պահանջներին։ Վիճակագրական տվյալները ցույց են տալիս, որ երիտասարդների մեծ մասը կամ չի ցանկանում ծառայել բանակում, կամ էլ առողջությունը չի ներում, կամ էլ վախենում է տեղի ունեցող բացասական երևույթներից։

Անկախ վերոնշյալ հանգամանքներից, նախազորակոչային տարիքի զինվորական պատրաստությունը ֆիզկուլտուրայ դասերին ընթանում է բարձր մակարդակով։ Կիրառվող մեթոդների ու միջոցների կազմակերպման բարձր մակարդակը թույլ է տալիս բարձրացնել մեր պատանների ռազմահայրենասիրական ոգին, պատրաստել նրանց զինվորական ծառայությանը։ Այս ամենը, իհարկե կատարվում է ոչ միայն ֆիզկուլտուրայ, այլ նաև նախնական զինվորական պատրաստության ժամերին։ Անկասկած, այս բոլորն, նպաստում են համապատասխան գիտելիքների ձեռքբերմանը, գործնական հմտությունների ձևավորմանը, որոնք էլ դրական են անդրադառնում զորակոչիկների՝ մեր անկախ երկրի ապագա պաշտպանների ֆիզիկական պատրաստությանը։

Դպրոցներում, հատկապես վերջին շրջանում, բարձրացել է ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը։

# Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազորակոչային տարիքում

Բանակի մարտունակության բարձրացման անհրաժեշտ պայման հանդիսանում է ոչ միայն բարոյաքաղաքական եւ ռազմատեխնիկական , այլեւ անձնակազմի ֆիզիկական պատրաստությունն այն պահանջներին համապատասխան ,որն այսօր զինվորականների շարժողական ընդունակությունների մշակման մակարդակի նկատմամբ ներկայացնում է ժամանակակից մարտը ։

Դրա հետ կապված , աճում է ֆիզիկական պատրաստության եւ ռազմակիրառական կարողությունների ու հմտությունների նշանակությունը , որպես բանակ զորակոչվող երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության գործնական խնդիրներից մեկը ։

Նախազորակոչային եւ զորակոչային տարիքի մարդկանց ֆիզիկական պատրաստությանը վերաբերող գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս անելու մի շարք ընդհանրացումներ։ Այսպես, աթենացիները առաջինն են մեզ թողել հին սովորույթը՝ քայլել զինված , 13 տարեկան պատանիներից պահանջելբանակային ծառայություն եւ ճիշտ շարային քայլք (A..Mappy , 1998): Ուստի կարելի է նշել , որ աթենական պետությունը ստեղծել էր պարտադիր զինվորական ծառայության հիանալի համակարգ, այսպես կոչված էֆեբիա, որը լրիվ զարգացման էր հասել մ․թ․ա․ IV դ. վերջին ։ Ընդ որում էֆեբների տարիքը խստորեն կախված էր քաղաքից ՝ Եգիպտոսում 14 տարեկան, Աթենքում՝ 18 տարեկան, իսկ ծառայության տեւողությունը կազմում էր 3 տարի [[1]](#footnote-1):

«Անախարսիս կամ ձիերի մարզումների մասին» հին հույն մտավորական Լուկիանոսի ( 120-180 ) երկխոսությունում Սոլոնը հատուկ նշում է , որ նա պարտադրում է իր որդիներին կատարել ֆիզիկական վարժություններ նրա համար, որ նրանք դառնան իրենց հայրենիքի լավ պաշտպաններ: Ֆրանսիացի մտածող Գաբրիել Մեթլին ( 1709-1785 ) , հիմնվելով հին Հռոմի պատմության օրինակների վրա , նշում է ֆիզիկական վարժությունների դերը բնակչության հայրենասիրական դաստիարակության առողջության պահպանման գործում :

Жорж Эбер-ը (1925) դեռ 150 տարի առաջ է նշել , որ ապագա զինվորը պետքէ տիրապետի ռազմակիրառական հմտություններին , որոնք նա բաժանում էր քայլքի , վազքի, ցատկերի, մագլցումների , նետումների, լողի , ձեռնամարտի, hu ծանրության բարձրացմանը ։

Հայ պատմաբան Կ.Պ.Աթոյանի(1985) տվյալներով Հին Հայաստանում զինվորական վարժությունների եւ խաղերի ուսուցումն սկսվել է դեռ վաղ հասակից («մանուկ հասակ»), այսինքն՝ մոտավորապես 7-10 տարեկանում , իսկ ըստ էության , ռազմական արվեստի եւ մշտական մարտական պատրաստվածության ուսուցումը ՝ 18 տարեկանից [[2]](#footnote-2)։

Նոր ժամանակներում եվրոպական երկրներում,այդ թվում եւ Ռուսաստանում, իսկ դրանից հետո 1920 թ. Խորհրդային Միությունում , որի կազմի մեջ մտնում էր նաեւ Հայաստանի Հանրապետությունը, հրատարակվել են մի շարք դրույթներ , հրահանգներ , օրենքներ , որոնք կանոնակարգում էին զորակոչման կարգը եւ ռազմական կադրերի պատրաստությունը ։ Ռազմական պատրաստության, իսկական զինվորական ծառայության անցկացման հարցերն, այսպիսով, ստացան պետական նշանակություն : Օրինակ, մեր երկրում , համաձայն «Զինապարտության մասին» ՀՀ օրենքի՝ ավագ դասարաններում դասավանդվում է «նախնական զինվորական պատրաստություն » առարկան : Ծրագիրը պարտավորեցնում է , որ հանրակրթական դպրոցի շրջանավարտները պետք է ձեռք բերեն ռազմակիրառական կարողություններ եւ հմտություններ ՝ ազգային բանակում հաջողությամբ ծառայելու համար։ Սակայն, ցավոք , այդ ծրագիրը դեռեւս ամենուրեք լիարժեք չի իրականացվում ։

Մեր օրերում , համաձայն համընդհանուր Զինապարտության մասին ՀՀ օրենքի, անկախ Հայաստանի զինված ուժերի շարքերում ծառայելը հանդիսանում է երկրի բոլոր քաղաքացիների պատվավոր պարտականությունը ։ Անկախ սոցիալական ծագումից, ազգային պատկանելությունից, կրթությունից , լեզվից , կրոնի նկատմամբ վերաբերմունքից, զբաղմունքի բնույթից եւ տեսակից բնակության վայրից , սկսած 18-ից մինչեւ 27 տարեկան երկրի քաղաքացիները պարտավոր են զինվորական ծառայություն անցնել ազգային բանակում : Այսպիսով, հարկ է նշել , որ ազգային բանակում հաջողությամբ ծառայելու համար նախապատրաստումը երկարատեւ ու մանկավարժական գործընթաց է , ուր առաջնային խնդիրներից է ՝ ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակի ապահովումը ։

«Ֆիզիկական պատրաստություն» հասկացությունը ծագել է շատ վաղուց: Որպես սոցիալական երեւույթ այն ունեցել է իր տեղը Հին Հունաստանում , Հռոմում , Հնդկաստանում, Չինաստանում, Հայաստանում: Այսպես, ֆիզիկական պատրաստությունը նշանակություն է ստացել ոչ միայն մարմնի , մկանային համակարգի զարգացման , այլեւ ՝ անձի ձեւավորման գործընթացում ։ Այն ներառում է առողջության ամրապնդումը , մարմնակազմության ձեւավորումը , շարժողական հմտությունների ուսուցումը , ֆիզիկական ընդունակությունների մշակումը , հոգեֆիզիոլոգիական հնարավորությունների զարգացումը ։ Ուստի , ֆիզիկական պատրաստությունը հանդես է գալիս որպես մասնագիտական պատրաստության , , գաղափարաքաղաքական պատրաստության հետ։ Այլ կերպ ասած , ֆիզիկական պատրաստությունը՝ դա ֆիզիկական դաստիարակության ձեւ է , որն ունի անմիջական կիրառական ուղղվածություն ։

Ֆիզիկական պատրաստականությունը կազմում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի բոլոր օղակների ՝ նախադպրոցական հիմնարկների , հանրակրթական դպրոցների , ազգային բանակի , ոստիկանության , մարզադպրոցների եւ այլ հիմնարկների հիմնական բովանդակությունը ։ Պատմական տեղեկությունները վկայում են այն մասին, որ հայ ժողովրդի ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ կապված օբյեկտիվ պատճառների հետ, ամենալուրջ ուշադրություն է հատկացվել ռազմաֆիզիկական դաստիարակությանը, որը որոշիչ է հանդիսացել շատ դարերի ընթացքում։ Այս հատուկ նշանակություն է ստացել տոհմական եւ ստրկատիրական հասարակարգում, երբ ֆիզիկական դաստիարակությունը ձեռք է բերել նպատակաուղղված բնույթ ։ Եվ պատահական չէ , որ դեռեւս երիտասարդ տարիներին Մ․Մաշտոցը ռազմաֆիզիկական կրթություն t ստացել Հունաստանում:

Ֆիզիկական պատրաստությունը բանակում հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության համալիր համակարգի կարևոր օղակ։ Այն իրագործվում է դաստիարակության բոլոր ստորաբաժանումներում։ Ռազմական գործում ֆիզիկական պատրաստությունը կոչվում է ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստություն և հանդիսանում մարտական պատրաստության բաժին, բանակի անձնակազմի ռազմական ուսուցման և դաստիարակության կարևոր ու անբաժան մասը։

Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական պատրաստության հիմքը կազմում է նախազորակոչիկների և զորակոչիկների հիմնական շարժողական ընդունակությունների՝ մկանային ուժի, դիմացկունության, շարժումների ճարպկության , արագաշարժության, ցատկունակության, կոորդինացիայի և այլնի նպատակամետ մշակումը։

Շատ կարևոր է, որպեսզի նպատակաուղղված մանկավարժական ներգործությամբ կիրառվող միջոցներն ու մեթոդները հարմարվեն զինվորական ծառայության պահանջներին։ Հենց այդպիսի մոտեցումը կարող է ապահովել նախազորակոչային տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության արդյունավետությունը։

Նշվածի հետ մեկտեղ, երիտասարդների հետ մանկավարժական աշխատանքի կարևորագույն ուղղություններից մեկը պետք է լինի իրական, գիտակցված հայրենասիրության, հայրենիքի նկատմամբ անձնազոհ սիրո դաստիարակումը։

# Նախազորակոչային տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը

Հանրահայտ է, որ մարդու առավել կարեւոր կողմերից մեկը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակությունը։ Այն ձեռք է բերում հատուկ նշանակություն մարդու պրոֆեսիոնալ գործունեությունում , որն ընդունված է անվանել պրոֆեսիոնալա-կիրառական ֆիզիկական պատրաստություն։ Պրոֆեսիոնալակիրառական ֆիզիկական պատրաստության կարեւոր ուղղություններից մեկը հանդիսանում է ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը, որն ապահովում է զորակոչիկների եւ արդեն զինծառայողների շարժողական պատրաստությունը ՝ ազգային բանակում ծառայելու համար ։ Ֆիզիկական պատրաստության բավարար մակարդակը հանդիսանում է նախազորակոչային եւ զորակոչային հասակի սովորողների պատրաստության առաջատար գործոններից ՝ Հայաստանի Հանրապետության զինված ուժերում ծառայությունը հաջող անցկացնելու համար, ինչպես եւ հետագա աշխատանքային գործունեությունում ` բանակից զորացրվելուց հետո ։

Հայաստանի Հանրապետության ընդհանուր զինապարտության մասին օրենքը նորովի է դնում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության հարցը` զանազան զորատեսակներում ծառայելու համար: Նրա պատրաստության նկատմամբ պահանջները այսօր անչափ աճել են ոչ հեռու անցյալի համեմատ։ Դա ունի իր հայտնի պատճառները:

Հանրակրթական դպրոցի շրջանավարտները, որոնք բանակ են մեկնում , այդ իսկ պատճառով պետք է տիրապետեն բարձր զարգացած շարժողական ընդունակությունների՝ մկանային ուժի , դիմացկունության , ճարպկության, ՝ մկանային շարժումների կոորդինացիայի, վազելու , ցատկելու, նետելու , լողալու , կրակելու , տեղանքում կողմնորոշվելու , դահուկների վրա տեղաշարժվելու իսկ այսօր նաեւ համակարգչին տիրապետելու, տեղափոխման տեխնիկական միջոցները վարելու կարողության : Ներկայումս երիտասարդությանը զինվորական ծառայության եւ , իհարկե, մասնագիտական գործունեության նախապատրաստման ապահովման սկզբունքը հանդիսանում է ուսուցման ու դաստիարակության միասնական համակարգի մշակումը , որը կառուցվում է անընդհատության եւ հաջորդականության սկզբունքների վրա։ Բնական է , այդ համակարգի բաղկացուցիչ մասը պետք է լինի զորակոչային հասակի դպրոցականների, գլխավորապես, հանրակրթական դպրոցների շրջանավարտների ֆիզիկական պատրաստությունը[[3]](#footnote-3) ։

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին հասցեագրված ներկա պրակտիկ հանձնարարականները կօգնեն օպտիմալացնել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն ու օպերատիվորեն գնահատել նրանց ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը , հետեւաբար , եւ պիտանելիությունը ազգային բանակում ծառայելու համար ։

Զորակոչվող հասակի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության հիմնական խնդիրները պետք է լինեն․

* առողջության ամրապնդումը մարմնակազմության , մարմնակազմության ձեւավորումը , հիգիենիկ հմտությունների ձեռքբերումը ,
* հայրենասիրական եւ բարոյակամային որակների դաստիարակումը ,
* հիմնական շարժողական եւ ռազմակիրառական հմտությունների ու ընդունակությունների մշակումը[[4]](#footnote-4) :

Ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակ ապահովելու համար ուսումնական պարապմունքները պետք է անցկացվեն դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակներում, բայց ուժեղացնելով դասի ռազմակիրառական բաժինը։ Դրանք պետք է ընդգրկեն մասնագիտական ուղղվածությամբ վարժությունների պաշար` արագային, ուժային , արագաուժային ընդունակությունների շարժումների ճշգրտության , ճկունության , ճարպկության, հավասարակշռության մշակման համար, կարողանալ կատարել չափավոր հզորության երկարատեւ աշխատանք , ունակ լինել տիրապետելու մենապայքարային ձեւերի հարձակվողական եւ պաշտպանողական բազմազան տարրերին։

Ֆիզիկական դաստիարակության դասերի բովանդակության անբաժանելի տարրը պետք է լինեն շարժական խաղերը ռազմակիրառական բնույթի վարժությունների տարրերի հետ ։ Միեւնույն ժամանակ , զորակոչային հասակի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության ծրագիրը, բացի հիմնական պահանջվող բովանդակությունից , պետք է ընդգրկի ռազմակիրառական բնույթի լրացուցիչ վարժություններ ՝ մարմնամարզություն, աթլետիկա, արշավներ, մարզախաղեր, եթե պայմանները թույլատրում են՝ լող եւ դահուկավազք : Մարմնամարզության բովանդակության մեջ պետք է մտնեն լրացուցիչ շարային վարժություններ , ցատկեր այծի վրայից, հավասարակշռության եւ պտտաձողի վրա վարժություններ ։

Աթլետիկայի ծրագրում մտցվում են քայլքի , վազքի բարդեցված ձեւեր , ցատկային վարժություններ , կրոսներ , խոչընդոտավազք , նռնակի նետում ։ Դահուկային պատրաստությանը խորհուրդ է տրվում ավելացնել տեղաշարժեր տարբեր եղանակներով եւ տարբեր ռելիեֆների վրա, վերելքներ , վայրէջքներ, տուժածների փոխադրումներ։ Դպրոցներում, եթե կան պայմաններ, կարելի է օգտագործել տարբեր ոճերով լող , օգնություն ցույց տալ խեղդվողին :

Եթե հնարավորություն կա, հարկավոր է դպրոցականների հետ անցկացնել սրընթաց արշավներ , տեղաշարժեր տեղանքում հանդերձանքով , կողմնորոշում կողմնացույցի միջոցով , վրանների խփում , շարժական եւ մարզախաղեր ` բասկետբոլի ու հանդբոլի տարատեսակներով : Շատ կարեւոր է բոլոր տիպի վարժությունների դեպքում լայնորեն օգտագործել պարապմունքների կազմակերպման շրջանաձեւ մեթոդը, ինչպես եւ տնային առաջադրանքների համալիրները ՝ հսկելու դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը ։ Հասկանալի է , որ ֆիզիկական պատրաստության հետ միաժամանակ, իրագործվում է նաեւ ֆիզիկական վարժությունների կիրառական ձեւերի տեխնիկայի ուսուցումը։

Նախազորակոչիների հետ պարապմունքներն ըստ պատրաստության ձևերի , որոնք չեն մտնում դպրոցական ծրագրի մեջ, պետք է անցկացվեն արտադասարանական խմբակների ձևով կիրառակա ձևերից/սամբո և ձյուդո ըմբշամարտ, մարմնամարզություն, բասկետբոլ և այլն/ համապատասխան կադրային ներուժի և կոնկրետ դպրոցի նութատեխնիկական բազայի առկայությունից։

Ֆիզիկական պատրաստության անմիջական աշխատանքն անցկացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և զինվորական ղեկավարների կողմից։

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում նախադպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման ու կատարելագործման նպատակով օգտագործվում են բազմապիսի ֆիզիկական վարժությունների մեծ կազմ։ Հիմնական խնդիրը կայանում է նրանում, որ դրանք ընտրվեն ճիշտ, միաժամանակ ապահովելով ռազմակիրառական հմտությունների ձևավորումը։

Ընտրվել են հատուկ ուղղվածությամբ բազմապիսի ֆիզիկական վարժություններ 13-17 տարեկան դպրոցականների տարիքին համապատասխան։ Բնականաբար հաշվի են առնվել նաև այն, որ վարժությունները իրենց դրական ազդեցությունն ունենան հետագա զինվորական ծառայության համար։

Ստորեւ բերված են առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանն առավել նպաստող ֆիզիկական վարժությունների օրինակելի տեսակները ։

* Արագային ընդունակություններ .
* վազքային արագացումներ , 5-15 մ,
* վազք , ազդրերը վեր բարձրացնելով , մինչեւ 20-40 մ ,
* մեկնարկներ պառկած դիրքից , մեջքով դեպի վազքուղին , մինչեւ 5-10 մ,
* մաքոքավազք ՝ 5x10 մ, 10×10 մ,
* զանազան շարժախաղեր,
* տարբեր էստաֆետաներ ։
* Ցատկունակություն .
* ցատկեր ոտքից ոտք , կողմ , առաջ , հետո մինչեւ 30 մ,
* ցատկեր խորության ՝ 30-80 սմ ,
* ցատկերվեր` հասնելով առարկաներին, 5-10 անգամ,
* տարբեր արգելքների հաղթահարում դպրոցի բակում կամ ՝ առավել տնտեսված եղանակով (բեռնվածության չափավորումն ըստ արգելքների դժվարության եւ աշակերտների հնարավորությունների )։

Արագաուժային ընդունակություններ .

* գնդակների նետում ըստ նպատակների եւ հեռավորության, մինչեւ յուրաքանչյուր ձեռքով 5 անգամ,
* լցված գնդակների գցումներ զույգերով ( 1 կգ՝ մինչեւ 5-7 անգամ ) ,
* թենիսի գնդակի նետում կանգնած, նստած, ծնկած դրություններից , յուրաքանչյուր ձեռքով մինչեւ 5-7 անգամ,
* մագլցումներ մարմնամարզականպատի, պարանի վրա՝ 2-3 անգամ,
* սողում հրացանով(մարմնամարզականփայտով) ՝ մինչեւ 7-10 մ

# Ռազմակիրառական ուղղվածությամբ խաղերի բնութագրումը

Մանկավարժական պրակտիկան և դիտարկումները վկայում են, որ նախազորակոչային հասակի պատանիների ռազմաֆիզիկական ու հայրենասիրական դաստիարակության , նրանց մոտ բարձր բարոյական որակնեի ձևավորման , ազգային բանակում ծառայելու նախապատրաստման կարևոր միջոցներից են նաև հանդիսանում ռազմական բնույթի շարժական և մարզական խաղերը։ Ռազմամարզական խաղին հատուկ են խաղի հատկանիշներն ընդհանրապես, այսինքն՝ ճանաչողական բնույթը, խաղային շարժառիթների զանազանությունը, գործողությունների ակտիվացումը, բարձր հուզականությունը ։ Դեռ ավելին , ռազմաֆիզիկական խաղին հատուկ են սեփական բնորոշ գծեր , ինչպիսիք են` հերոսական եւ մարտական ռոմանտիկայի տարրերի առկայությունը , ընդգծված ռազմակիրառական ուղղվածությունը , գործընթացում ռազմական պիտույքների (հակագազ, զենքի մակետ, կողմնացույց ) կիրառելու հնարավորությունը , ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների օգտագործման լայն բազմազանությունը ։ Ռազմամարզական խաղերի ընթացքում դպրոցականների դաստիարակվում եւ կոփվում են կամային որակներ , ստեղծվում են պայմաններ կարգապահության եւ աշխատասիրության դաստիարակման , կոլեկտիվիզմի եւ նախաձեռնության, վճռականության եւ համարձակության զգացումների դրսեւորման համար։ Առանձնապես մեծ է ռազմամարզական խաղերի դերը ռազմակիրառական , ապագա զորակոչիկների հայտնի շարժողական ընդունակությունների մշակման առումով : Ստորեւ բերվում են ընտրված տեղայնացված տարիների ընթացքում փորձարկված ռազմակիրառական բնույթի օրինակելի խաղերը որոնք կարելի է օգտագործել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին 7-ից մինչեւ 10-րդ դասարաններում :

**«Մրցավազք հակագազով»**

Խաղի ժամանակ անհրաժեշտ է 20 մ երկարություն եւ 10 մ լայնություն ունեցող բաց տարածություն։ Խաղադաշտի սահմանագծերը պետք է նշագծել կավիճով եւ կողմնային դրոշակներով : Բոլոր խաղացող աշակերտները պետք է ունենան անհատական հակագազեր ։Մրցախաղն անցկացվում է երկու ենթախմբերի միջեւ ։ Յուրաքանչյուր ենթախումբ պետք է ունենա իր գնդակը ( ֆուտբոլի , վոլեյբոլի , բասկետբոլի)։ Ենթախմբերի առաջին խաղացողներն ուսուցչի հրահանգով հագնում են հակագազերը եւ չորեքթաթ վիճակում կանգնում ելագծին, առջեւում գետնիվրա ունենալով ենթախմբի գնդակը։ Հրահանգից հետո աշակերտները սկսում են չորեքթաթ առաջանցումը գնդակի կամավոր ձեւով գլորումներով : Անցնելով խաղադաշտի հանդիպակացկողմը, աշակերտը բարձրանում է , վերցնում իր գնդակը եւ վարելով վերադառնում ։ Ստանալով գնդակը խաղընկերոջից , նույն ձեւով մրցման մեջ է մտնում հաջորդը ։ Հաղթում է այն ենթախումբը, որն առաջինը կավարտի խաղը:

**«Հինգ հնարավորից »**

Խաղացողները կազմում են մեծ շրջան ։ Մեջտեղում կավիճով գծվում է երկու մետր տրամագիծ ունեցող փոքր շրջան: Խաղացողներից մեկը հրացանով կանգնում է փոքր շրջանում , խաղավար -ուսուցիչը ութ մետր հեռավորությունից սովորական ռետինե գնդակով հարվածում է նրան: Շրջանում գտնվող խաղացողն աշխատում է զենքի խզակոթի կամ այլ մասերի դիպուկ հարվածներով իրենից վանել գնդակը ։ Յուրաքանչյուր հինգ նետումից հետո շրջան են մտնում նորերը : Հաղթող է ճանաչվում այն աշակերտը , ով կկարողանա հետ մղել բոլոր հինգ գնդակները ։ Ամեն մի գնդակ հաշվվում է մեկ միավոր ։ Եթե խաղացող աշակերտը տրորում է նշագիծը , ապա նրան պարտության միավոր է գրանցվում անկախ այն բանից , ետ է մղել գնդակը , թե ՝ ոչ ։ Խաղը կարելի է անցկացնել միմյանցից հեռու գծված երկու եւ ավելի շրջաններում ։ Հնարավոր է գնդակի նետումներ կատարելը հանձնարարել մասնակիցներին :

**«Հատումներ պարանով»**

Երեխաները կազմում են շրջան եւ առաջին - երկրորդ հաշիվ տալիս : Առաջինները կազմում են մեկ թիմ, երկրորդները ՝ մեկ այլ : Հրահանգով , պահպանելով շրջանը , աշակերտներն ընդունում են հենում պառկած դրությունը ։ Ուսուցիչը , գտնվելով շրջանի կենտրոնում , սահուն պտտեցնում է պարանը գետնի վրայով: Յուրաքանչյուր աշակերտ պետք է վեր հրվի գետնից, որպեսզի չհպվի պարանին , այլապես կստանա տուգանային միավոր ։ 10 միավոր ստացած թիմը պարտվում է : Կարելի է խաղալ նաեւ ժամանակով ։ Կհաղթի այն թիմը, որը 3-5 րոպեի ընթացքում կհավաքի նվազագույն տուգանային միավորներ ։ Քանի որ աշակերտները երկար ժամանակ չեն կարող մնալ հենում պառկած դիրքում , ապա պետք է նրանց հանգստի հնարավորություն տալ։

**<<Հովիվներ ու գայլեր>>**

Խաղում են երկու թիմեր՝ յուրաքանչյուրում 5-10աշակերտ։ Ավագները կանգնում են դեմ դիմաց, միմյանցից 2քայլ հեռավորության վրա, մյուսները շարվում են նրանց հետևից , յուրաքանչյուրը բռնելով իր նախորդի գոտկատեղից։ Առաջինը կանգնում են ամենապատրաստվածները։ Հրահանգով թիմի ավագն իր շարքով ձգտում է հանել հակառակորդի կազմած շղթան։ Յուրաքանչյուր հատման դեպքում թիմը ստանում է հաշվարկային միավոր։ Հաղթում է ավելի շատ միավոր հավաքած թիմը։

**<<Ով է ուժեղ>>**

Երկու աշակերտ իրար մեջքով կանգնած, գլխի վրայից հագնում են ձգափոկը, որը պիտի անցնի թևատակերից և ամուր ընդգրկի կրծքավանդակը։ Հրահանգով յուրաքանչյուրը պետք է ձգտի հակառակորդին ձգել բերել իրենից 3մ հեռավորության վրա գծված գծից ներս[[5]](#footnote-5)։

# 

# Եզրակացություն

Հնուց ի վեր Հայաստանն իր վրա կրել է արտաքին հզոր ճնշում, որն ազդել է ազգային բնավորության ձևավորման, հայրենիքի պաշտպանության և զինվորական ծառայության նկատմամբ վերաբերմունքի վրա։ Ազգային էպոսներում , հեքիաթներում և երգերում գովերգել է խիզախությունն ու քաջությունն այն մարդկանց , ովքեր իրենց ուժերն ու կյանքը չեն խնայել պաշտպանելու հայրենիքն օտար նվաճողներից։ Հայրենիքի պաշտպանները միշտ էլ արժանացել են ժողովրդի սիրուն , իսկ զինվորականի մասնագիտությունը համարվել է պատվավոր։

Այսօր, առավել քան երբևէ, մեր երկրին , մեր ժողովրդին, մեր հայրենիքին անհրաժեշտ է հզոր և մարտունակ բանակ։ Իսկ երեխայի ռազմահայրենասիրությունը սկսվում է տանից, դպրոցից։ Ուստի ուսուցիչները պետք է ջանք չխնայեն դաստիարակելու հայ ազգին արժանի զավակներ։ Ֆիզիկական կուլտուրայի, նախնական զինվորական պատրաստության, ինչպես նաև այլ դասընթացների ընթացքում ուսուցիչները սերմանում են սեր դեպի հայրենիքը, հայրենիքի պաշտպանությունը ։ Կազմակերպվող խաղերը, մեթոդները համապատասխանում են այն պահանջներին, որը անհրաժեշտ է նախազորակոչիկներին զինվորական ծառայության պատրաստելու համար։

Քանի որ Հայաստանը շրջապատված է թշնամիներով ամեն տարի պետք է նոր մեթոդներ և հնարներ իրագործել ուսումնական տարվա ընթացքում։ Ես, ինքս, որպես ուսուցիչ կառաջարկեի նոր մեթոդներ և հնարավորություններ ավելացնել։ Ստեղծվեն հատուկ ճամբարներ, որտեղ ոչ միայն տղաները, այլ նաև աղջիկները կկարողանան գնալ ,օրինակ 1 շաբաթով, և ապրեն այնպես, ինչպես զինվորը բանակում։ Իհարկե, աղջիկների բեռնվածությունը պետք է թույլ լինի։ Տղաներին տանել անծանոթ տեղանքներ և որոշ վարժություններ կատարել այնտեղ, որոնք կխթանեն շուտ կողմնորոշման ընդունակությունների զարգացմանը։ Կրակային պատրաստության դասընթացթացները անցնացնել ավելի հաճախակի, տղաներին սովորեցնել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, կատարել հարձակողական և պաշտպանողական վարժություններ ինչպես ջոկի, այնպես էլ դասակի և վաշտի կազմերով։ Սովորեցնել գործողությունները օդային տագնապի դեպքում։Ինչպես նաև, նախազորակոչային տարիքի տղաներին սովորեցնել անօդաչուների դեմ պայքարի միջոցները և դաստիարակել ռազմահայրենասիրական ոգով։

# Գրականության ցանկ

1. Սարգսյան Ա․ Վ․ Հայ զինվորի դաստիարակության համակարգը հին և միջին դարերում․-Երևան․-Մանկավարժ․-2001,-160էջ
2. Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր /ավագ դպրոց/․-Երևան․-Բարձրագույն դպրոց․-2000․-
3. Բդոյան Վ․ Հայ ժողովրդական խաղեր․-Երևան ․ ԳԱԱ․-1980․-2-րդ հատոր․-էջ173-213
4. Երիցյան Բ․ Լ․ Հայաստանում զինծառայողների և ռազմական ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության մասին //Հայկական բանակ․-2002-N1-2․-էջ 97-102
5. Խաչատրյան Ա․ Ռ․ Նախազորակոչային տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը կապված ազգային բանակում ծառայելուն պատրաստվելու հետ։ Ատենախոսություն․-2004․-130էջ
6. Ղազարյան Ֆ․ Գ․ Դպրոցականների շարժողական վարժությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզկուլտուրայի դասերին․-Երևան․-Լույս․-1981․-84էջ

1. T.B.Mitfurd , 1950 [↑](#footnote-ref-1)
2. Սարգսյան Ա․ Վ․ Հայ զինվորի դաստիարակության համակարգը հին և միջին դարերում․-Երևան․-Մանկավարժ․-2001,-160էջ [↑](#footnote-ref-2)
3. 1. Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր /ավագ դպրոց/․-Երևան․-Բարձրագույն դպրոց․-2000․-

   [↑](#footnote-ref-3)
4. 1. Խաչատրյան Ա․ Ռ․ Նախազորակոչային տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը կապված ազգային բանակում ծառայելուն պատրաստվելու հետ։ Ատենախոսություն․-2004․-130էջ

   [↑](#footnote-ref-4)
5. 1. Բդոյան Վ․ Հայ ժողովրդական խաղեր․-Երևան ․ ԳԱԱ․-1980․-2-րդ հատոր․-էջ173-213

   [↑](#footnote-ref-5)