**Ավարտական Հետազոտական Աշխատանք**

**Թեմա՝** Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման ընթացքում՝

 դպրոցականների մեջ բարոյական բարձր հատկանիշների՝ ազնվության,

 ընկերների նկատմամբ հարգանքի, համարձակության,

 ռազմահայրենասիրության, ազատության և արժանապատվության որակների

 դաստիարակում

**Կատարող՝** Վարդան Ստեփանյան

**Դպրոց՝** 51

**Առարկա՝** Ֆիզկուլտուրա

**Կազմակերպություն՝** Կրթություն առանց սահմանների

**Խմբի պատասխանատու՝** Է. Հովհաննիսյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

Ներածություն

# Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈԻ Թ Յ ՈՒ Ն

 3

Դպրոցականների ռազմահայրենասիրության դաստիարակության իրականացումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում 5

Եզրակացություն 11

Օգտագործված գրականություն 12

# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մեր օրերում Հայաստանի, հայ հասարակության համար ավելի քան մեծ է ու անհրաժեշտ ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը և ռազմակիրառական պատրաստությունը, որպես մատաղ սերնդի, ապա բանակի անձնակազմի ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի կատարելագործման, զինվորական ծառայությանը հարմարվելու միջոց։ Երեխաների կրթումն ու դաստիարակումը առաջնահերթ ու պատասխանատու խնդիր է որը պետք է իրականացվի շատ զգուշորեն ու նպատակասլաց։ Ռազմական նոր տեխնիկան օր օրի գրանցում է իր առաջընթացը հասցնելով կատարելության։ Ուստի պետք է բարձրացնել մարդկային ռեսուրսի, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը։ Զորակոչային տարիքի դպրոցականների պատրաստության մակարդակը էլ ավելի պետք է բարձրացնել, խստացնելով ուսումնառության պահանջներն ու պարտականությունները։ Նույնիսկ տարրական դասարաններից սկսած պետք է և անհրաժեշտ է ռազմահայրենասիրական խաղեր կազմակերպել։ Ստեղծել ջոկատներ մեր հերոսների անվամբ։ Կազմակերպել մրցույթներ ջոկատներով՝ միջդպոցային, մարզային, հանրապետական։ Իհարկե ռազմամարզական խաղերի մրցույթներ անց են կացվում, բայց հիմնովին պետք է փոխել վարժաձևերը, պահանջները արդի ժամանակահատվածին համապատասխան։ Դպրոցներում իրականացվող ֆիզիկա- կան ու ռազմական գործընթացների արդյունավետությունը որոշակիորեն կբարձրացնի նախազորակոչային և զորակոչային տարիքի երեխաների մակարդակը։ Ռազմահայրենասիրական ոգին էլ ավելի բարձրացնելու նպատակով կարելի է ստեղծել խմբակներ (ռոբոտաշինության) ռազմական տեխնիկայի նորարարության, օգտագործելով երեխաների ֆանտազիան և ստեղծագործական մտավոր

կարողությունները։

Ռազմաֆիզիկական բարձր պատրաստվածությունը անվերապահորեն կարող է տալ մեզ այն երաշխիքը, որ մենք ունենք կայուն, հզոր բանակ և հպարտ ու անառիկ հայրենիք։

**Աշխատանքի նպատակը.** Ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ռազմահայրենասիրական դաստիարակության իրականացման առանձնահատկությունները միջին և բարձր դասարաններում

**Աշխատանքի խնդիրները** պարզել ռազմահայրենասիրական դաստիարակության կողմերը և գտնել զորակոչային տարիքի դպրոցականների ռազմահայրենասիրական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ մոտեցումները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում։

# ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱՀԱՅՐԵՆԱՍԻՐԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Հայրենասիրությունը հայ ժողովրդի համար ունի իր ինքնատիպ առանձնահատկությունները՝ պայմանավորված ազգային էթնիկական անկրկնելի պատմական զարգացմամբ, հոգևոր, նյութական մշակույթով, աշխարհաքաղա- քական ու բնապատմական զարգացումներով պայմանավորված կյանքի ընթացքով, հայ էթնոսի արիական, աշխարհաստեղծ մենթալիտետով, ազգային ինքնա- գիտակցությամբ, իվերուստ տրված հարատևման անհրաժեշտությամբ։

Հայրենասիրության դրսևորման բարձր մակարդակի հասնելն ու դրա պահպանելը բավականին բարդ ու շատ աշխատատար գործընթացներով խնդիր է։

Ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը համակարգված, պարբերա- բար և նպատակասլաց գործունեությունն է զինծառայողների մոտ բարձր հայրենասիրական գիտակցության, Հայրենիքին հավատարմության զգացմունքների, հայ աշխարհաշեն ազգին պատկանելու հպարտության, Հայրենիքի պաշտպանության վսեմ առաքելության ընկալման, ձևավորման, քաղաքացիական պարտքի ու սահմանադրական պահանջի կենսագործման նպատակով։

Իսկ ի՞նչ է նշանակում Հայրենիք և ի՞նչ է նշանակում հայրենասիրություն։

Հայ ժողովրդի պատմության ամենախոշոր ռազմաքաղաքական գործիչ Գարեգին Նժդեհը այսպես է արտահայտվել հայրենիքի մասին․ «Հայրենիքս և ես՝ մենք լծորդված ենք իրար, ինչպես հոգի և մարմին, ինչպես նպատակ և միջոց։ Նա գերագույն նպատակ է, ես՝ միջոց» [2]։

Սնվելով մեր մեծերի թողած պատգամներով դպրոցը իրականացնում է հայրենասիրություն և ռազմահայրենասիրություն։ Դպրոցական ծրագրում ներառված դեռահասի մեջ ռազմահայրենասիրական դաստիարակության արմատներ ձգող առարկաները դասավանդող ուսուցիչները առանձնակի ուշադրություն են դարձնում այդ առարկաների ուսումնական ծրագրերում տեղ գտած այնպիսի թեմաների, որոնց միջոցով կարելի է անդրադառնալ գրականության, պատմության մեջ հայտնի հերոսների, որոնցից կարելի է քաղել ռազմահայրենասիրության դասեր և ովքեր դիրքորոշումներ են արտահայտել տվյալ գծով։ Այդպիսով հերոսների թվին են դասվում Գևոր Մարզպետունի /Մուրացան/, Գարեգին Նժդեհ, ում ստեղծագործությունների և տարբեր հարցերի շուրջ արտահայտված կարծիքների վերաբերյալ առկա են բազմաթիվ նյութեր և հրապարակված գրքեր։

Ռազմահայրենասիրական ոգու, խելամտության, ռազմաքաղաքական հասուն մտածելակերպի, մարդկային բարձր ու առաքինի դրսևորման, անկոտրուն կամքի ու

հաղթանակների բերկրանք պարգևող, հերոսական արարքների վառ օրինակ են մերօրյա Մեծ հայրենասերներ Մոնթե Մելքոնյանը, Արկադի Տեր-Թադևոսյանը և շատ ու շատ ուրիշ հերոսամարտիկներ։ ,,Ապրիլյան,, , ,,44-օրյա,, պատերազմի հերոսամարտիկները բազմիցս ապացուցեցին, որ հայրենասիրությունը ծնվում է մարդու հետ, սնվում ռազմահայրենասիրական գաղափարներով և անմահանում հավերժության ճանապարհին։

Ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը սերտորեն կապված է ֆիզիկական դաստիարակության հետ։ Հաղթելու, առաջինը լինելու, ամենաճարպիկը, ամենաուժեղը, ամենաճկունը, ամենադիմացկունը լինելու ձգտումը երեխայի մոտ զարգացնում է բարոյակամային և ֆիզիկական բարձր որակներ։Խաղերի, էստաֆետաների մարզախաղերի միջոցով երեխաների մոտ զարգանում է ընկերասիրություն, հանդուրժողականություն, զսպվածություն, մրցակցություն, ձգտում։ Ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը ավելի արդյունավետ դարձնելու համար անհրաժեշտ է դեռևս տարրական դասարանից սկսած պարզ ռազմական խաղերի միջոցով ավելի բարձրացնել երեխաների ռազմական ոգին, պատրաստ պաշտպանության և ինքնապաշտպանության։ Ռազմահայրենասիրական դաստիարակության գաղափարը պետք է իրականացնել նաև իգական սեռի ներկայացուցիչների բնագավառում։ Ունենք փոքրիկ հայրենիք և քիչ զինվորներ, ուստի պետք է և անհրաժեշտ ռազմամարզական պատրաստվածություն նաև աղջիկներին։

Գաղտնիք չէ, որ անձնային որակների, բարոյական արժեքների և հայրենասիրության ձևավորումը սկսում է ընտանիքում, իսկ հետագա զարգացումը շարունակվում է դպրոցում, բուհում, բանակում, աշխատանքում և այլ ոլորտներում։

Ռազմահայրենասիրական ոգին բարձրանելու կարևոր նախապայմաններից են սպորտային միջոցառումները, ռազմամարզական խաղերը, արշավները, ռազմահայրենասիրական թեմաներով միջոցառումները, հանդիպումներ մարտական գործողություների մասնակիցների, մերօրյա հերոսների, կամավորական ջոկատների հետ և այլն։

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և արտադասարանային պարապմունքների ժամանակ շատ խնդիրներ հաջողությամբ են լուծվում, օրինակ ինչպես անվախությունը, հնարամտությունը, անկարելիին հասնելու ձգտումը, անմոռաց պայքարը։ Ռազմահայրենասիրական դաստիարակության արդյունավետությունը էլ ավելի կբարձրանա նյութատեխնիկական բազայով ապահովելով դպրոցներին։ Անհրաժեշտ է ունենալ բոլոր դպրոցներում փոքրիկ ռազմամարզական հրապարակ,

որպեսզի բանակում ուսուցանվող վարժությունները դեռևս դպրոցից արդենևեք ունենան ռազմաֆիզիկական ուղղվածության ուժեղացում։

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման ու կատարելագործման նպատակով օգտագործվում են բազմապիսի ֆիզիկական վարժությունների մեծ կազմ։ Հիմնական խնդիրը կայանում է նրանում, որպեսզի ճիշտ ընտրվեն , միաժամանակ ապահովելով ռազմակիրառական հմտությունների ձևավորումը։ ,,Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի ծրագրի վերլուծությունը /2003թ․ / ցույց է տվել, որ 6-ից մինչև 10-րդ դասարաններում հիմնական շեշտը դրվում է այնպիսի շարժողական ընդունակությունների վրա, որպիսիք են՝ արագաշարժությունը, ցատկունակությունը, ճկունությունը, ընդհանուր և ուժային դիմացկունությունները, շարժումների կորդինացիան ու ճշգրտությունը, հավասարակշռությունը պահելու կարողությունը։ Այդ իսկ նպատակով ընտրված և տեղայնացված ֆիզիկական վարժությունները տարբերակվել են ըստ իրենց առավել ուղղվածության։

Շարժողական ընդունակությունների մշակման առավել նպաստող ֆիզիկական վարժությունների օրինակելի տեսակներ են․

## 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, 10x10 մ
* զանազան շարժախաղեր
* տարբեր էստաֆետաներ Ցատկունակություն․
* ցատկեր ոտքից ոտք, կողմ, առաջ, հետ՝ մինչև 30 մ
* ցատկեր խորության՝ 30-80 սմ
* ցատկեր վեր՝ հասնելով առարկաներին, 5-10 անգամ
* տարբեր արգելքների հաղթահարում դպրոցի բակում կամ մարզահրապարակում՝ 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 նետումկանգնած, նստած, ծնկած դրություններից, յուրաքանչյուր ձեռքով մինչև 5-7 անգամ
* մագլցումներ մարմնամարզական պատի, պարանի վրա՝ 2-3 անգամ
* սողում հրացանով (մարմնամարզական փայտով)՝ մինչև 7-10 մ

## Ճկունություն․

* բոլոր հոդերում մեծ ամպլիտուդայով բազմաբնույթ վարժությունների կատարում կանգնած, նստած, պառկած դիրքերից (ըստ հնարավորության)
* բազմաբնույթ ձգողական վարժությունների կատարում
* ճկունության վարժությունների կատարում վարժակցի օգնությամբ (ըստ հնարավորության)
* ստրելինգի և ժիմտոնիկի տարրեր՝ կատարել մեծ ամպլիտուդայով՝ երաժշտության տակ (ըստ հնարավորության)

## Դիմացկունություն՝ ընդհանուր և ուժային․

* կրոսավազք՝ 1000-3000 մ
* խառը տեղաշարժեր քայլքի և վազքի համատեղությամբ՝ մինչև 2000-4000 մ
* 6 րոպեանոց վազքի թեսթավորում (14-17 տարեկաններ)
* զբոսարշավներ ամբողջ դասարանով
* բազմակի ոստյուններ ոտքից ոտք՝ մինչև 20-30 մ
* ձգումներ «մինչև վերջ» 1-2 անգամ
* պարանամագլցում՝ 2-3 անգամ
* «սագանման» քայլք՝ 10-20 մ
* Վարժություններ լցված գնդակներով և կցագնդերով

## Ուժային ընդունակություններ

* ձգումներ պտտաձողի վրա՝ 2-4 անգամ
* ձեռքերի ծալում և տարածում զուգափայտերի վրա՝ 2-3 անգամ
* «անկյուն» կախ կամ հենում դրությունից՝ 2-3 անգամ
* մագլցում պարանի վրա 2-3 անգամ
* վարժություններ կցագնդերով և լցված գնդակներով

## Շարժումների ճարպկություն և կոորդինացիա․

* քայլք արգելքների հաղթահարումով,քայլանցումներ նստարանների, գնդակների, այլ առարկաների վրայից՝ 2-4 անգամ
* վազանցներ՝ մտնելով ու դուրս գալով՝ պտտվող ցատկապարանի տակով 3-4 անգամ
* մեկնարկ մեջքով նստած դեպի վազքուղին․ վազելով շրջանցել խոչընդոտը, ցատկեր արգելքի վրայից, գլուխկոնծիներ՝ 3x10 մ, 2-3 անգամ
* վարժություններ ցատկապարանով՝ 2-3 փորձ
* շարժախաղեր և տարբեր բնույթի էստաֆետներ

## Հավասարակշռությունը պահպանելու կարողություն․

* + քայլք բարձր դրված հորիզոնական գերանի վրայով՝ 2-4 փորձ
	+ քայլք թեք դրված գերանի վրայով՝ 2-4 փորձ
	+ պտույտներ աջ-ձախ 3600 փակ աչքերով՝ 3-4 փորձ
	+ ուղիղ քայլք փակ աչքերով 15 մ՝ 2-3 անգամ
	+ վերցատկեր պտույտով՝ 3-5 անգամ

**Շարժումների ճշգրտություն․** տարբեր առարկաների (գնդակներ, ավազապարկեր) նետումներ տարբեր ուժով։ Գնահատվում է նետած առարկայի տեսողական հեռավորությունը։ Դրանից հետո ստուգվում է արդյունքը չափերիզով կամ քայլերով՝ 2-4 անգամ գնդակի նետումներ թիրախին՝ 5-8 անգամ [1, Էջ 41-43]։

Ֆիզիկական տվյալների զարգացման կարևոր միջոցներից են հանդիսանում ռազմական բնույթի շարժական և մարզական խաղերը։ Այդպիսի խաղերն են՝

«Մրցավազք հակագազով», «Հինգ հնարավորից», «Վիրավորների տեղափոխում»,

«Մարտ անցումով», «Հեծյալների պայքարը» և այլն։

Ֆիզիկական կուլտուրան, ռազմահայրենասիրական խաղերը մեկ նպատակ են հետապնդում՝ լինել առողջ, լինել մարտունակ հայրենիքի պաշտպանության գործում։

# ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գրված աշխատանքը մեզ թույլ է տալիս հանգելու հետևյալ եզրակացություններին․

1․ Ֆիզիկական պատրաստության խնդիրների լուծումը և հատկապես երեխաների շարժողական կարողությունների, հմտությունների ձևավորումն պետք է հանդիսանա հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը։

2․ Ռազմակիրառական ուղղվածությունը և երեխաների շարժողական ընդունակություններին ներկայացվող բարձր պահանջները ֆիզիկական դաստիարակության բնորոշ առանձնահատկություն է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին։

3․ Պետք է առավել լրջորեն վերաբերվել դպրոցներում ֆիզկուլտուրայի դասերին 4․ Հզորացնել նյութատեխնիկական բազան

5․ Պետք է հասկանալ, որ աճող սերնդի ռազմահայրենասիրական դաստիարակությունը երկրի անվտանգության ապահովման տարրերից մեկն է

6․ Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անցկացվող բոլոր սպորտային միջոցառումները տալիս են ոչ միայն գիտելիքներ, այլև պատրաստում են հայրենիքի ապագա պաշտպաններին

7․ Դպրոցներում ռազմահայրենասիրական դաստիարակության ուղղությամբ կատարված աշխատանքները, եղած խնդիրները, դրանց լուծման և աշխատանքի բարելավման հետ կապված հարցերը պետք է քննարկվեն տարբեր խորհրդակցություններում, որին պարտադիր կերպով մասնակցություն պետք է ունենա ոչ միայն դպրոցի տնօրենը, զինղեկը այլ նաև ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը

8․ Պետք է նախազորակոչային տարիքի անձանց մեջ ռազմահայրենասիրություն սերմանել՝ սկսած դեռևս վաղ տարիքից, և ապա այն ամրապնդել դպրոցական հասակում

9․ Բանակում պատշաճ կարգապահություն ապահովելու համար նախ պետք է դպրոցում ապագա զորակոչիկների դաստիարակության մասին մտածել

Վերը նշված բոլոր կետերում իր մեծ դերը ունի «ֆիզկուլտուրա» առարկան և ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը։

# ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ․ Գ․ , Ֆիզիկական պատրաստվածությունը նախազորակո- չային տարիքում․ - Երևան 2008
2. <http://edita-edit.blogspot.com/2013/04/2.html>