**Ավարտական Հետազոտական Աշխատանք**

**Թեմա՝** Առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու ձևավորում։

**Կատարող՝** Սերոբ Սողոմոնյան

**Դպրոց՝** 5

**Առարկա՝** Ֆիզկուլտուրա

**Կազմակերպություն՝** Կրթություն առանց սահմանների

**Խմբի պատասխանատու՝** Է. Հովհաննիսյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․3

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․5

ԳԼՈՒԽ 1

«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳՈՐԾԸՆԿԵՐՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏՈՂ,ՏԱՐԲԵՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՎՈՂ, ՆԱԽԱՁԵՌՆԵԼՈՒ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԵԼՈՒ ՈՒՆԱԿ ՔԱՂԱՔԱՑԻ ՁԵՎԱՎՈՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․8

ԳԼՈՒԽ 2

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ ԵՎ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ «ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ » ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ ․․13

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․17

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդի ժամանակաշրջանում փոխվել են հասարակության արժեքային կողմնորոշիչները, կրթության և դաստիարակության համակարգը վերաիմաստավորել է իր գերակայությունները՝ շեշտադրելով աշակերտակենտրոն մոտեցման, սովորողի անձնային ներուժի զարգացման և մասնագիտական դժվարություններն ինքնուրույն հաղթահարելու հմտությունների ձևավորման հիմնախնդիրները։ Որպես բարձրագույն արժեք դիտարկվում է ազատ, կրթված, զարգացած անհատը, որն ընդունակ է ապրելու և ստեղծագործելու հարափոփոխ աշխարհում, լինելու մրցունակ, ինտեգրվելու համաշխարհային հանրությանը:

Երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունն ապահովելը դպրոցի պարտականությունն է: Դպրոցը պետք է մանկավարժական գործունեությունը համատեղի երեխայի հանդեպ հոգատարության հետ. ցույց տա նրան մանկավարժական, հոգեբանական, ֆիզիկական և մշակութային օգնություն: Հասկանալի է, որ  ուսուցիչներն այստեղ կարևոր դերակատարում ունեն: Առանձնակի կարևորություն է ստանում ֆիզկուլտուրայի ժամերի արդյունավետ օգտագործումը: Ոչ միայն կոփել երեխաների մարմինը, այլ նաև սերմանել այն գիտակցությունը, որ առողջ մարմնում միայն կարող է լինել առողջ հոգի: Առողջ ապրելակերպի պահանջն այսօր առավել քան արդիական է: Այսօր մարդն ակամա շնչում է ամենուր ապականված օդը, ընդունում է տարատեսակ մոդիֆիկացված սնունդ, որի վնասակար ազդեցությունը դեռևս բացահայտված չէ, աշխատում է բարդ և օրեցօր ավելի բարդացող տեխնիկական սարքերի հետ, ժամեր շարունակ անշարժ նստում է համակարգչի առաջ, համացանցի ազդեցությամբ տարբեր գայթակղությունների է տրվում` ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոցներ օգտագործելու սովորությունների ձևավորում և այլն: Սովորողների առողջությունը վատթարանում է, ամեն ինչից զատ, նաև ուսուցման գործընթացում: Հայտնի են զուտ դպրոցական համարվող մի շարք հիվանդություններ, ինչպիսիք են ողնաշարի ծռվածքը, կարճատեսությունը, նյարդային համակարգի տարազան խանգարումները և այլն: Ուսուցիչների խնդիրն է սովորողների մեջ ձևավորել առողջ ապրելակերպ ենթադրող  սովորություններ,  ծանոթացնել նրանց առողջության պահպանման միջոցներին ու հնարներին և, հնարավորության սահմաններում,  ապահովել ֆիզիկական ակտիվության բարձր մակարդակ: 

**Թեմայի արդիականությունը՝** Կրթական ոլորտը, արձագանքելով նոր ժամանակների մարտահրավերներին, կարիք ունի նոր մարդու, որն ունակ է ինքնուրույն գործելու, ունի սեփական դիրքորոշում, ստեղծագործական մտածողություն , ինքնիրացման կարողություններ, տիրապետում է առողջ ապրելակերպի կանոններին, նախաձեռնող է և կարող է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում ։

Հետազոտության նպատակն ՝ կազմակերպել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրի ընտրովի և առարկայական չափորոշիչներով սահմանված նյութի դասավանդման մեթոդիկան և առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու, կազմակերպելու ունակ քաղաքացու ձևավորումն այդ նյութերի միջոցով ։

Հետազոտության խնդիրներն են՝

* սահմանել դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի զարգացման ճանապարհները, մեխանիզմներն ու ուղիները,
* օգտվելով առարկայական չափորոշիչներից՝ սահմանել առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու կերպարը,
* սահմանել արդյունավետ մեթոդների և միջոցների համակարգ առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու կերպար ձևավորելու համարր։

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Ուսումնասիրելով մեթոդական ձեռնարկները, թեմային առչնվող գիտաուսումնական գրքերն ու աշխատությունները վստահորեն կարող ենք ասել, թե որքան մեծ դեր ունի ուսուցչի կերպարը առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու ձևավորման հարցում։ Անդրադառնանք մի շարք, մեզ համար էական կետերին։

ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը դառնում է ֆիզկուլտուրային կրթության արդիականացված բովանդակության կրողը, մասնագիտական գործունեության արդյունավետությունն ապահովող մանկավարժական պայմանների կազմակերպիչը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կրթությունը նոր բովանդակություն է ստանում կոմպետենտային մոտեցման տեսանկյունից, քանի որ ուսումնական գործընթացը ներկայացնում է կրթական, դաստիարակչական, առողջարարական, ճանաչողական, սոցիալական և խաղային գործունեության համատեքստում: Կրթության մոդեռնիզացմանն ուղղված գիտական հետազոտություններում և հրապարակումներում հիմնական շեշտադրումները կատարվում են «կոմպետենցիա» և «կոմպետենտություն» հասկացությունների վրա, որոնք այսօր չունեն միանշանակ սահմանում և հիմնականում մեկնաբանվում են` ելնելով հեղինակի դիրքորոշումից: Ըստ Ա. Ս. Բուդաղյանի և Ս. Բ. Կարաբեկյանի՝ կոմպետենցիան իրենից ներկայացնում է գիտելիքի և իմացության, միջանձնային, մտավոր և գործնական հմտությունների, ինչպես նաև բարոյական արժեքներ դավանելու դինամիկ համակցություն1:

Վերջին տասնամյակում կրթության և մասնավորապես մանկավարժության ոլորտում կատարված բարեփոխումներն այսօր պահանջում են մանկավարժի այնպիսի

1 Բուդաղյան Ա. Ս., Կարաբեկյան Ս. Բ., Կոմպետենցիաների ձևավորմանն ուղղված կրթական ծրագրերի կառուցում և իրականացում, Մեթոդական ուղեցույց, Բարձրագույն կրթություն ռազմավարական հետազոտությունների ազգային կենտրոն, Եր., Թասկ, ՍՊԸ, 2010, 110 էջ:

պատրաստվածություն, որտեղ կհամակցվեն հին մանկավարժության լավագույն ավանդույթները և նորի առավելությունները: Ըստ այդմ կրթական ոլորտին անհրաժեշտ են մանկավարժներ, ովքեր բաց են յուրաքանչյուր նորի համար, ընդունակ են արագ հարմարվելու մասնագիտական և սոցիալական իրականության բարդ պայմաններին, ինքնուրույն և պատասխանատվությամբ ընդունել որոշումներ, անընդհատ ինքնակատարելագործվել և ինքնակրթվել: Ինչպես ասում է Սելևկոն «...մանկավարժ լինել, նշանակում է ունենալ գիտակցության որոշակի տեսակ, որի օգնությամբ մանկավարժը կարող է այնպես փոխել իրավիճակը, որը կդրդի անձին զարգանալու»1 : Ազատ ու լայնախոհ, իր գործունեության արդյունքները կանխատեսող և կրթական գործընթացն այդ արդյունքներին համապատասխան մոդելավորող ուսուցիչն առաջադրված խնդիրների իրականացման երաշխիքն է: Դա է պատճառը, որ ներկայումս կտրուկ աճել է բարձր որակավորում ունեցող, ստեղծագործական մտածողությամբ օժտված ուսուցիչների պահանջարկը, ովքեր ընդունակ են ժամանակակից աշխարհում դաստիարակելու ներդաշնակորեն զարգացած և մրցունակ անհատ: Նման խնդիր կարող են լուծել միայն իրապես կոմպետենտ ուսուցիչները, ովքեր ունեն ստեղծագործական և ոչ ստանդարտ մտածելակերպ, ցանկացած բարդ իրավիճակում կարող են վստահ որոշումներ կայացնել, առաջարկել մանկավարժական խնդիրների գրագետ լուծումներ: Ուստի ներկայումս առավել արդիական է դարձել ուսուցչի մասնագիտական–մանկավարժական կոմպետենտության ձևավորումը, որը հավասարապես վերաբերում է նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտին:

Ուսուցչի մասնագիտական կոմպետենտությունն, ըստ Վ. Ա. Սլաստենինի և համահեղինակների, բարդ կազմավորում է, որն ընդգրկում է անհատի գիտելիքների, հատկանիշների և կարողությունների ամբողջությունը՝ դրանով ապահովելով կրթական գործընթացի և որևէ առարկայի դասավանդման արդյունավետ և օպտիմալ կազմակերպումը2 :

1 Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. М., Народное образование, 1998, 256 с.

2  Сластенин В. А., Педагогика: учеб. пособие для вузов /В.А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; ред. В. А. Сластенин.–3–е изд., М., Академия, 2004, 576 с.

ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական կոմպետենտության հիմնախնդիրը դիտարկվում է շարունակական կրթության շրջանականերում: Նման մոտեցումը հնարավորություն է ընձեռում կիրառելու ուսուցման ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, մեթոդաբանական և տեխնոլոգիական նոր դիրքերից մոդելավորել ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման գործընթացը: Մասնագիտորեն կոմպետենտ կարելի է անվանել այն ուսուցչին, ով օժտված է մասնագիտական գործունեության իրականացման բարձր մակարդակով, սովորողների կրթության ու դաստիարակության գործում ապահովում է կայուն բարձր ցուցանիշներ:

ԳԼՈՒԽ 1

«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳՈՐԾԸՆԿԵՐՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏՈՂ,ՏԱՐԲԵՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՎՈՂ, ՆԱԽԱՁԵՌՆԵԼՈՒ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԵԼՈՒ ՈՒՆԱԿ ՔԱՂԱՔԱՑԻ ՁԵՎԱՎՈՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Առողջագիտություն լատիներեն բառը թարգմանաբար նշանակում է գիտություն առողջ լինելու մասին (valeo–առողջ լինել և logos–գիտություն): Եզրույթն առաջին անգամ գործածության մեջ է դրել Ի. Ի. Բրեխմանը 1980 թվականին «Մարդը և կենսաբանական ակտիվ նյութերը» աշխատության մեջ: Մարդու մասին հիմնարար գիտությունների շարքում առողջագիտությունը ներկայումս կարևորներից է: Այն բժշկագիտական գիտություն չէ և գոյություն ունի բնապահպանության, կենսաբանության, բժշկագիտության, հոգեբանության, մանկավարժության, սոցիոլոգիայի և այլ գիտությունների հետ համատեղ: Առողջագիտությունը և՛ գիտություն է, և՛ պրակտիկ գործունեության դաշտ, և՛ ուսումնական առարկա: Մանկավարժական առողջագիտության նպատակը մատաղ սերնդի առողջության պահպանումն ու ամրապնդումն է մանկավարժական միջոցներով, առարկան՝ առողջ մարդու առողջությունը: Ուստի նպատակահարմար ենք գտնում մարդու առողջությանը վերաբերող խնդիրները քննարկել ոչ միայն բժշկության, այլև կրթագործընթացի համատեքստում: Արդարացված չէ առողջության խաթարման պատճառները հիմնավորել միայն սխալ սնվելով, աղտոտված մթնոլորտով կամ բուժսպասարկման ծառայության բացակայությամբ: Կարծում ենք՝ հասարակության առողջության մակարդակը բարձրացնելն առաջին հերթին պիտի պայմանավորել ոչ այնքան բժշկագիտության զարգացումով, որքան մարդու՝ իր կենսական ռեսուրսները գիտակցված և նպատակաուղղված օգտագործմամբ: Նա պետք է պատասխանատվություն կրի իր սեփական առողջության համար, առողջ ապրելակերպը նրա համար պետք է դառնա պահանջմունք, կենսակերպ ու վարքագիծ: Այս խնդիրն առավել կարևորվում է մատաղ սերնդի տեսանկյունից, քանի որ նրանց առողջությունը առողջ հասարակություն ունենալու երաշխիքն է 10–30 տարի անց: Առողջագիտական մանկավարժությունն այսօր առավել արդիական է դարձել. ուսումնասիրությունները դպրոցներում վկայում են, որ աղետալի կերպով վատթարանում է երեխաների առողջությունը. դպրոցը լիովին առողջ ավարտում է դպրոցականների շատ քիչ մասը, շրջանավարտների շրջանում նկատվում են տեսողության խանգարումներ, ոսկրամկանային համակարգի հիվանդություններ, նյարդաբանական խնդիրներ, նյութափոխանակության և մարսողական համակարգերի խաթարումներ: Այս իմաստով՝ առողջագիտությունը մենք դիտարկում ենք որպես առողջապահպան հասկացության հոմանիշ: Ուրեմն ինչպե՞ս կազմակերպել դասը, մասնավորապես, որպեսզի այն նպաստի ինչպես երեխաների, այնպես էլ ուսուցիչների առողջության պահպանմանը:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային միջազգային կազմակերպության՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների բացակայությունն է, այլ նաև մարդու լիարժեք ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցիկ վիճակը: Ակադեմիկ Ն. Մ. Ամոսովի կարծիքով՝ առողջությունը շարժվող և անընդհատ փոփոխվող գոյացություն է, և այն չափելի է՝ որպես ցուցանիշ գործածելով օրգանիզմի պահուստային հզոր բջիջների, օրգանների և համակարգերի քանակը : Այս մոտեցման համաձայն՝ մարդու առողջության ցուցանիշներ կարող են լինել.

1. նրա աշխատունակության մշտական բարձր մակարդակը, և այդ մակարդակն արագ վերականգնելու ունակությունը՝ ի հաշիվ օրգանիզմի ներքին պահուստների,

2. ­ներքին հոգեկան հանգստությունը և զգացմունքային կայունությունը պահպանելու, ինչպես նաև սթրեսային իրավիճակներին դիմակայելու, դրանք հաղթահարելու, հոգեկան հավասարակշռությունն արագ վերականգնելու ունակությունը:

3. Իր կյանքից բավարարված լինելու կարողության բարձր մակարդակ. գոհունակություն, աշխարհի հանդեպ սիրո, հոգատարության, ուրախության զգացողությունների առկայությունը:

Սա նշանակում է, որ դեպի առողջություն մարդու ճանապարհն ընթանում է նրա կենսական ուժերի կուտակմամբ, պահպանմամբ և փոխանցմամբ՝ ի հաշիվ օրգանիզմի ներքին պահուստների գործածման: Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ ապացուցել են, որ սովորողների դասագործընթացի 20 տոկոսը պետք է լինի շարժողական ակտիվության մեջ. դրանք կարող են լինել առողջապահական դադարներ. ֆիզկուլտդադարներ, շարժական կամ դիդակտիկ խաղեր և այլ գործունեության ակտիվ ձևեր: Առաջին հայացքից նման պահանջը կարող է թվալ անընդունելի. ուսուցիչը կարող է պնդել, որ այսպիսի մոտեցման դեպքում կարող է հետ մնալ ուսումնական ծրագրից: Սակայն փաստենք, որ երեխայի ֆիզիկական ակտիվությունը խթանում է ուղեղի աշխատանքը, իսկ հոգնած ուղեղի օգտակար գործողության գործակիցը բավականին ցածր է:

XIX դարի II կեսին նմանօրինակ պահանջ էր առաջ քաշում նաև Սերովբե Վիչենյանը «Մանկանց խնամատարության հատուկ բնական, բարոյական, և իմացական հրահանգ» մանկավարժական արժեքավոր աշխատության մեջ: Ըստ նրա՝ երեխայի նորմալ զարգացումն ապահովելու համար հարկավոր է կարևորել նրա ակտիվությունը՝ ապահովելով շարժում և ֆիզիկական գործունեություն, թույլ չտալով, որ երեխան գամված մնա նույն դիրքում: Ս. Վիչենյանը հորդորում էր ուսուցիչներին և ծնողներին զբաղվել իրենց երեխաների մարմնակրթությամբ. «Շարժումը իմացականի վրա ինչ ներգործություն ունի: Կուզենք, որ օրը քանի մը ժամ մարմնոյ կրթութիներուն հետ պարապին (ըմբշամարտ, ջրասուզակ, լարախաղաց): Ուսուցչաց (ծնողաց) պարտքն է, որ ատկե իրենց տըղեքը չի զրկեն, թող տան որ խաղան, վազեն և այլն, բայց միշտ տղին բարոյական մասը չի մոռնալով»1 ։

Ապացուցված է, որ երկար ժամանակ անշարժ նստելը բացասական ազդեցություն է ունենում մարդու արյան շրջանառության վրա: Այնինչ հենց մտավոր աշխատանքի դեպքում պետք է արյան շրջանառությունը ուժեղանա, որպեսզի նյարդային համակարգի բարձրագույն մասերը և երեխայի աճող օրգանիզմն ապահովվեն թթվածնով և անհրաժեշտ կենսական սննդանյութերով: Նույն հարցի կապակցությամբ հետաքրքիր բանաձևում ունի նաև Լեսգաֆտը, որը գտնում է, որ ֆիզիկական և մտավոր դաստիարակությունը պետք է ընթանա զուգահեռ, որպեսզի չխախտվի օրգանների զարգացման ճիշտ ընթացքը, որ ֆիզիկական վարժություններն ամենաարդյունավետ միջոց են սովորողների ճանաչողական հնարավորությունները զարգացնելու համար: Հայտնի է, որ ուղեղի հոգնածության պատճառներից մեկը թթվածնային քաղցն է: Հաճախ ենք հանդիպում երեխաների, որոնց բերանն ակամայից բաց է լինում: Ըստ համապատասխան բժիշկների հետազոտության՝ դրա պատճառը օրգանիզմում թթվածնի և ածխաթթվի հավասարակշռության խանգարումն է, որն էլ հանգեցնում է թթվածնային քաղցի, հետևաբար նաև՝ ակտիվության նվազեցման:

Հետաքրքիր փաստ է արձանագրել նաև հայտնի բժիշկ Մ. Լ. Լազարևը. եթե երեխան շնչում է բաց բերանով, ապա նա յուրացնում է տեղեկատվության միայն 30 տոկոսը: Եթե հաշվի առնենք, որ սովորողների մեծամասնությունը ամենամեծ հետաքրքրվածության դեպքում ընկալում է լսածի միայն 70 տոկոսը, ապա շատ տխուր պատկեր է ստացվում: Ուրեմն իմաստ ունի զոհաբերել դասի որոշակի ժամանակահատված՝ ակտիվությունն ապահովող գործողություններ իրականացնելու համար՝ հօգուտ ճանաչողական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման2:

1 Ս. Վիչենյան, Մանկանց խնամատարության հատուկ բնական, բարոյական և իմացական հրահանգ, Ալեքսանդրապոլ, 1844, էջ 105,

2 Ժամանակակից մանկավարժական մոտեցումներ, 20–րդ դարի մանկավարժական տեսություններ, Եր., «Նոյան տապան», 2005, էջ 56

Առողջագիտության տեսանկյունից ճիշտ անցկացվող դասը երեխաների մեջ պետք է ապրելու, առողջ լինելու ցանկություն առաջացնի, սովորեցնի նրանց ուրախանալ յուրաքանչյուր ապրած օրվա համար, ցույց տա, որ կյանքը հիասքանչ է: Եվ որպեսզի նրանց մեջ ձևավորվի դրական ինքնագնահատական, մանկավարժը առաջին հերթին պետք է խուսափի աշակերտին անել այնպիսի դիտողություններ, որոնք կարող են խոցել նրա ինքնասիրությունը: Ավելի շահեկան է նրա հետ հարաբերություններն այնպես կառուցել, որ դրանք նպաստեն առավելություններն ի հայտ բերելուն և խթանելուն, իսկ վարքի անցանկալի դրսևորումները կարելի է վերացնել պայմանավորվածության միջոցով:

Մենք համագործակցելով գործընկիերների հետ առանձնացրել ենք մեր առարկաների համար համընդհանուր կետեր։ Դրանք են․

* Առողջապահպան միջոցառումների առկայությունը բոլոր դասերի անչափ կարևոր է. ֆիզկուլտդադարներ, լիցքաթափման վարժություններ, շնչառական մարմնամարզություն, աչքերի մարզում (15–20 րոպեն մեկ՝ մեկ րոպե տևողությամբ 3 թեթև վարժության կրկնություն):
* Առողջության և առողջ ապրելակերպով պայմանավորված՝ սեփական առողջության նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորումն իբրև արժեք բոլոր առարկաների դասավանդման ընթացքում:
* Առողջության՝ որպես մարդու գերագույն արժեքի նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորում, առողջ ապրելակերպի էության ընկալում, անհատական վարքի ձևավորում, վտանգավոր սովորույթների հետևանքների մասին գիտելիքների փոխանցում և գիտակցության ձևավորում։
* Աշակերտների՝ դասին ակտիվորեն մասնակցելու արտաքին և ներքին դրդապատճառների առկայություն: Արտաքին շարժառիթ. գնահատական, գովեստ, աջակցում, մրցակցություն և այլն: Ներքին շարժառիթի խթանում. ավելին իմանալու մղում, բավականություն՝ ակտիվ մասնակցությունից հետաքրքրվածություն:
* Դասի ժամանակ ծանրաբեռնվածության լիցքաթափման ձևերի առկայություն. կատակ, հումորային նկար, երաժշտական դադար և այլն:
* Դասագործընթացում առկա հոգեբանական մթնոլորտը, ուսուցիչ–աշակերտ, աշակերտ–աշակերտ փոխհարաբերությունները (հարմարավետություն–լարվածություն, համագործակցություն–անառարկելի հեղինակություն, անհատական–ֆրոնտալ, տարիքային առանձնահատկությունների հաշվառում. բավարար–անբավարար, համագործակցություն–մրցակցություն, ընկերասիրություն–թշնամություն, հետաքրքրվածություն–անտարբերություն, ակտիվություն–պասիվություն):

Այսպիսով՝ ըստ դասի անցկացման առողջագիտական մոտեցման` այն պետք է ապահովի դպրոցականի կենսական ուժերի պահպանումն ու ավելացումը՝ դասի սկզբից մինչև վերջ: Ուսուցիչը ոչ միայն պահպանում, այլև ամրապնդում է աշակերտների առողջությունը՝ առավել արդյունավետ դարձնելով ուսումնական գործընթացը: Ինչպես Հ. Հինդլյանն է ասում, անհրաժեշտ է. որ «առողջապահութիւնը նկատուի մանկավարժութեան ընդակից մէկ մասը» 1: Սա նշանակում է, որ յուրաքանչյուր ուսուցիչ պիտի ունենա երեխայի կազմաբնախոսությանը վերաբերող գիտելիքներ, մանկավարժական հմտությունների անհրաժեշտ պաշար՝ իր առաքելությունը գրագետ կազմակերպելու համար:

1Հինդլեան Յ․Թ․, Անկեղծ էջեր, տպագրութիւն Յ. Մաթէոսեան, Կ. Պոլիս, 1913, էջ 101,

ԳԼՈՒԽ 2

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ ԵՎ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ «ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ » ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ

Առողջությունը կարևորագույն արժեք է: Այն առաջնային խնդիր է յուրաքանչյուր անձի, պետության տնտեսության զարգացման և հայրենիքի պաշտպանության համար: Մարդու առողջությունը նշանակալիորեն կախված է նրա կենսագործունեությունից՝ հասարակական ու բնական գործոններից: Հետևելով սննդակարգին, ապահովելով բավարար շարժողական ակտիվություն, զերծ մնալով վնասակար սովորություններից ու զինվելով կյանքին անհրաժեշտ գիտելիքներով՝ կարելի է վարել առողջ ապրելակերպ: Այդ իսկ պատճառով մի շարք առաջատար երկրներում դպրոցների կրթական համակարգում առկա է «Առողջ ապրելակերպ» առարկան, որը սովորեցնում է աշակերտներին տիրապետել կենսական հմտությունների: Մեր երկրում այս համակարգը գործում է շուրջ 9 տարի, որին խիստ հետևողական է ՀՀ կրթության և գիտության նախարարությունը և Մոսկվայի UNESCO–ի գրասենյակը: ՀՀ կառավարության որոշմամբ այդ դասընթացները 2008–ից ներդրվեցին 8–9–րդ դասարանների և 2010–ից՝ 10–11–րդ դասարանների ծրագրերում: Այդչափ կարևոր աշխատանքը հանրակրթական դպրոցներում ստանձնեցին ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները: «Գլոբալ» հիմնադրամի օժանդակությամբ, ինչպես նաև Հայաստանի ուսանող–բժիշկների գիտական ասոցիացիայի և Կրթության ազգային ինստիտուտի հետ համատեղ դասավանդման համար պատրաստվել են 2800 ուսուցիչ և 400 դասախոս1: 2015թ. Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում ներդրվեց «Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում» առարկան,   որը պատրաստում է ավանդական և ժամանակակից դասավանդման մեթոդներին, ինտերակտիվ խաղերին ու թրեյնինգին լավ տիրապետող մանկավարժներ՝ հանրակրթական դպրոցներում դասընթացները բարձր մակարդակով իրականացնելու համար: Քանի որ շատ կարևոր է արդի երիտասարդության առողջ

1 Գրիգորյան Յու. Գ., Հակոբյան Ե. Ս., Հարությունյան Ա. Ա., «Առողջ ապրելակերպ» առարկայի դասավանդման հիմունքները հանրակրթական դպրոցում, Եր., 2015, էջ 20–21:

բանականությունը, կյանքում ճիշտ կողմնորոշվելու, վնասակար սովորություններից զերծ մնալու և առողջ կենսակերպ վարելու կարողությունը, հետևաբար խիստ անհրաժեշտ է պատրաստել բանիմաց և մանկավարժական հմտություններին տիրապետող մասնագետներ, որոնք կկարողանան ճիշտ դաստիարակել աճող սերնդին:

Աշակերտակենտրոն գիտելիքները և վերաբերմունքը առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական պատրաստվածության վերաբերյալ բացահայտելու համար կազմակերպեցինք հարցաթերթիկային հարցում բարձր դասարանների աշակերտների շրջանում: Առաջին հերթին փորձեցինք պարզել նրանց հետաքրքրությունն «Ֆիզկուլտուրա» և «Առողջ ապրելակերպ» առարկաների նկատմամբ: Բացահայտվեց, որ մեր հարցվողների 90 %–ը հաճույքով է մասնակցում այս առարկաների դասընթացներին, իսկ 10 %–ը՝ երբեմն: Անհրաժեշտ էր բացահայտել նաև, թե ինչն է մոտիվացնում նրանց՝ մասնակցելու այդ առարկաների դասընթացներին:Քանի որ դասավանդվող թեմաները վերաբերում են կյանքին, և քիչ չէ հավանականությունը, որ նրանք էլ կհայտնվեն կամ արդեն իսկ հայտնվել են մեր կողմից ներկայացված նման իրավիճակներում, հետևաբար գործնական պարապմունքներն անցկացվում են ինտերակտիվ խաղերի մեթոդով, ինչը թույլ է տալիս նրանց արհեստականորեն լինել այդ իրավիճակների, պատմությունների հերոսների դերում և լիարժեք պատկերացնել,գիտակցելու ճիշտ լուծում տալ ստեղծված խնդիրների դեպքում: Այս առումով աշակերտների 96 %–ը նշել է, որ առարկայի դասընթացներին մասնակցելու համար, որպես մոտիվացիա, ծառայում են ինտերակտիվ խաղերը, որոնք, ի դեպ, նաև հիանալի միջոց են նրանց միջև փոխհարաբերությունների և շփման ամուր կապերի ստեղծման գործում: 87.6 %–ը գտնում է, որ հետաքրքրություն առաջացնում են ներկայացվող թեմաները, որոնք այսօր շատ արդիական են և առողջ ապրելակերպ վարելու համար խիստ անհրաժեշտ,իսկ 97.1 % աշակերտներն էլ ընդգծել են, որ մեծ նշանակություն ունի նաև դասախոսների վարպետությունը, դասերի կազմակերպման և թեմաների մատուցման ձևը, ինչը խթանում է աշակերտների սիրով հաճախումներին: Այս հանգամանքը բավականին բարձր է գնահատվել մեր կողմից, քանի որ վկայում է այն փաստը, որ ունենալով բավականաչափ գիտելիքներ և մանկավարժական ու մասնագիտական վարպետություն՝ առարկան դասավանդող ուսուցիչները կարողանում են զինել աշակերտներին համապատասխան գիտելիքներով: Շատ կարևոր էր պարզաբանել նաև, թե ծրագրով նախատեսված ո՞ր թեմաներից են նրանք ստացել լիարժեք գիտելիքներ: Ամենատպավորիչ արդյունքը գրանցել ենք վնասակար սովորություններին վերաբերող հարցում, որտեղ արձանագրել ենք 100 % դրական պատասխան: Այսօր ծխախոտին, ալկոհոլին և թմրանյութերին առնչվող խնդիրները շատ արդիական են, քանի որ վնասակար սովորությունների մեջ ընդգրկվողների թիվը գնալով մեծանում է՝ դառնալով պատճառ քաղաքացիների առողջության վատթարացման, ընտանեկան անախորժությունների, երիտասարդների և դեռահասների վարքագծի խաթարման լուրջ հիմնահարց:

Ժամանակակից և նորաոճ տեխնոլոգիաների առաջընթացին զուգահեռ դեգրադացիա է ապրում մարդկանց շարժողական ակտիվությունը՝ առաջ բերելով առողջական բազմաթիվ խնդիրներ: Երեխաների շարժողական ակտիվության հարցերը բազմիցս ուսումնասիրվում են, և աշխատանքներ են տարվում մասնագետների կողմից ,ու պատահական չէ, որ 2007–ից «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, ըստ ծրագրի, հանրակրթական դպրոցների 1–ին և 4–11–րդ դասարաններում դարձան շաբաթական 3 ժամ1: Շարժողական ակտիվության կարևորության մասին համարժեք գիտելիքներ ստացել են մեր աշակերտների 97,3 %–ը: Բնականոն կյանքի համար անհրաժեշտ պայման է նաև ռացիոնալ սնունդը: Դասավանդման ընթացքում ներկայացվել են սննդի բազմազանության, չափի զգացումի և ռեժիմի պահպանման մասին հարուստ գիտելիքներ: Վերոնշյալ թեմայի վերաբերյալ հարցվողների միայն 60 %–ն է նշել, որ դասընթացների ժամանակ ձեռք են բերել լիարժեք գիտելիքներ: Ըստ մեզ՝արձանագրած արդյունքները որոշ չափով կապված են մատուցվող նյութերի արդիականության և աշակերտների հետաքրքրության հետ: Մեր հարցման ընթացքում արձանագրեցինք հետաքրքիր փաստեր այն մասին, որ առարկայի գիտելիքները ձեռք բերելուց հետո աշակերտները կատարել են նշանակալի դրական փոփոխություններ իրենց և իրենց հարազատների

1 Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1–12 դասարաններ, Եր., 2007, «Տիգրան Մեծ» հրատարակչություն, էջ 60,

կյանքում: Աշակերտների 30 %–ը կատարել է փոփոխություն ընկերների և հարազատների շրջանում՝ խորհրդի, հորդորման տեսքով, իսկ 60 % աշակերտներ փոփոխություններ են կատարել իրենց կյանքում՝ նրանց մտածելակերպն ու հայացքներն են էականորեն շրջադարձման ենթարկվել։ Այն հարցին, թե իրենց կարծիքով արդյո՞ք բավարար են Ձեր գիտելիքները առողջ ապրելակերպի կանոնների, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու , նախաձեռնելու և կազմակերպելու համար 91 %–ը տվել է դրական պատասխան, իսկ 9 %–ը՝ վստահ չեն իրենց վրա: Այս փաստը վկայում է այն մասին, որ նպատակաուղղված աշխատանքն արդարացնում է մեր ակնկալիքները, և առարկայի դասընթացներից ձեռք բերված գիտելիքները նրանց լիարժեք կբավարարեն։ Իսկ ըստ իրենց՝ «Առողջ ապրելակերպ» և «Ֆիզկուլտուրա» առարկաների դասավանդումը թողնում է դրական ազդեցություն աշակերտների վարքագծի ձևավորման վրա: Արձանագրել ենք հետևյալ արդյունքները. հարցվողների 57 %–ը նշել է, որ առարկաները նշանակալի ազդեցություն են թողնում աճող սերնդի բարոյական նորմերի և վարքագծի ձևավորման գործընթացում, իսկ 43 %–ը գտնում է, որ մասամբ: Հանրակրթական դպրոցներում տարեկան տասնչորսժամյա դասընթացի ավարտից հետո անցկացվում է հարցում՝ աշակերտների գիտելիքները գնահատելու համար: «Առողջ ապրելակերպ» առարկայի փորձարկման շրջանում դպրոցականների գիտելիքների մակարդակը 40 %–ից աճել էր մինչև 75–80 %1 :

1https://www.osce.org/files/f/documents/8/0/30895.pdf,

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

* ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդիականացման առաջնային դերը պատկանում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին:
* ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական կոմպետենտության հիմնախնդիրը դիտարկվում է շարունակական կրթության շրջանականերում: Նման մոտեցումը հնարավորություն է ընձեռում կիրառելու ուսուցման ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, մեթոդաբանական և տեխնոլոգիական նոր դիրքերից մոդելավորել ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման գործընթացը:
* Մասնագիտորեն կոմպետենտ կարելի է անվանել այն ուսուցչին, ով օժտված է մասնագիտական գործունեության իրականացման բարձր մակարդակով, սովորողների կրթության ու դաստիարակության գործում ապահովում է կայուն բարձր ցուցանիշներ։
* Ցանկացած առարկա դասավանդող ուսուցիչ պետք է ապահովի դպրոցականի կենսական ուժերի պահպանումն ու ավելացումը՝ դասի սկզբից մինչև վերջ: Ուսուցիչը ոչ միայն պահպանում, այլև ամրապնդում է աշակերտների առողջությունը՝ առավել արդյունավետ դարձնելով ուսումնական գործընթացը:
* Առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու ձևավորումը տեղի է ունենում բոլոր առարկաների դասավանդման ընթացքում։
* Առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելու համար հարկավոր է «Ֆիզկուլտուրա» առարկա դասավանդող ուսուցչի համագործակցությունն իր գործընկերների հետ։

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Բուդաղյան Ա. Ս., Կարաբեկյան Ս. Բ., Կոմպետենցիաների ձևավորմանն ուղղված կրթական ծրագրերի կառուցում և իրականացում, Մեթոդական ուղեցույց, Բարձրագույն կրթություն ռազմավարական հետազոտությունների ազգային կենտրոն, Եր., Թասկ, ՍՊԸ, 2010,

Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1–12 դասարաններ, Եր., 2007, «Տիգրան Մեծ» հրատարակչություն,

Ժամանակակից մանկավարժական մոտեցումներ, 20–րդ դարի մանկավարժական տեսություններ, Եր., «Նոյան տապան», 2005,

Վիչենյան Ս․, Մանկանց խնամատարության հատուկ բնական, բարոյական և իմացական հրահանգ, Ալեքսանդրապոլ, 1844,

Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. М., Народное образование, 1998,

Сластенин В. А., Педагогика: учеб. пособие для вузов /В.А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; ред. В. А. Сластенин.–3–е изд., М., Академия, 2004,

https://www.osce.org/files/f/documents/8/0/30895.pdf,