



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

ԹԵՄԱ՝ Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը երեխայի ձևավորման
գործընթացում

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Բաղդասարյան Արմեն

ՄԱՐԶ

Շիրակ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ «Սպանդարյանի միջնակարգ դպրոց»

ՊՈԱԿ

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ 1 Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը երեխայի ձևավորման գործընթացում	
1.1 Շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանրակրթական դպրոցում....	4
1.2 Շարժախաղի դերը երեխայի ֆիզիկական զարգացման գործում.....	8
Եզրակացություն.....	18
Գրականության ցանկ.....	19

Ներածություն

Թեմայի արդիականությունը: Խաղը երեխաների համար բացում է ճանապարհ դեպի այն աշխարհը, ուր նրանք ապրում են: Շարժախաղերը հանդիսանում են կրտսեր դպրոցի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը: Երեխաների կյանքում հետաքրքիր և ուրախ խաղերը մեծ նշանակություն ունեն: Բակում, թե՛ հրապարակում, անտառում, դաշտում կամ տանը խաղերն անբաժան են երեխաներից: Մանկության շրջանում շարժախաղը մեծ նշանակություն ունի երեխայի անհատականության ձևավորման, շարժողական որակների զարգացման, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար:

Շարժախաղերը երեխայի մոտ ձևավորում են մարմնամարզական որակներ, նպաստում ճարպկության, արագաշարժության, ճկունության, դիմացկունության, ուժի և այլնի զարգացմանը: Այն երեխաները որոնց շարժողական ակտիվությունը սահմանափակ է, հաճախ առողջական խնդիրներ են ունենում: Հայտնի է նաև, որ երեխայի կողմից ֆիզիկական վարժությունների կատարումը ոչ միայն մեծացնում է նրա շարժողական ակտիվությունը այլև խթանում է մտավոր զարգացումը, բարձրացնում է հուզականությունը, զարգացնում է կոլեկտիվիզմի զգացում և կանոններով գործելու կարողություն: Շարժախաղերի նպատակն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը, ապահովել ֆիզիկական և հոգևոր ներդաշնակ զարգացումը, զարգացնել կենսական նշանակություն ունեցող շարժումները, ճարպկությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունն ու դիմացկունությունը: Այս ամենով էլ պայմանավորված է թեմայի արդիականությունը:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և բացահայտել երեխայի ձևավորման գործում շարժախաղերի դերն և նշանակությունը:

Աշխատանքի խնդիրներն են ներկայացնել շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանրակրթական դպրոցում, շարժախաղերի դերը երեխայի ֆիզիկական զարգացման գործում և շարժախաղերի տեսակները:

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, մեկ գլխից, ենթագլուխներից եզրակացությունից և գրականության ցանկից: Աշխատանքը կազմում է համակարգչային շարվածքի 19 էջ:

Գլուխ 1 Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը երեխայի ձևավորման գործընթացում

1. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանրակրթական դպրոցում

Մարդկային հասարակության զարգացման յուրաքանչյուր ժամանակաշրջանում միշտ էլ կարևորվել է ֆիզիկական կուլտուրայի դերը և նշանակությունը դպրոցականների հետագա կյանքին և երկրի պաշտպանությանը նախապատրաստելու համար: Սակայն ներկա ժամանակաշրջանում մասնագետներին խիստ անհանգստացնում է այն հանգամանքը, որ դպրոցականների 63 տոկոսը ունի կեցվածքի շեղումներ, 43 տոկոսը՝ խրոնիկական հիվանդություններ, 65 տոկոսը հաճախակի են հիվանդանում մրսածություն հիվանդությամբ:

Երեխաները տարբեր են լինում՝ կախված իրենց բնածին հատկություններից, ունեցած փորձից, ունակություններից, առողջական վիճակից, սովորելու նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքից, հետևաբար նրանց զարգացումը տարբեր տեմպերով է ընթանում: Մեծահասակներն ընդհանուր առմամբ մեծ դեր և ազդեցություն ունեն երեխաների աճի և զարգացման վրա:

Շարժողական ընդունակությունները շարժումները կատարելու կարողություններն են, որոնք զարգանում են ֆիզիոլոգենետիկորեն, նախորոծված են գենետիկորեն: Լ.Պ.Մատվենը, ֆիզիկական դաստիարակություն ասելով, հասկանում է շարժողական գործողությունների ուսուցում և շարժողական ընդունակությունների մշակումը՝ Ինչպես տեսնում ենք, շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ դիտարկվում է որպես հենքային, չափազանց կարևոր հիմնահարց:¹

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկը: Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ:

¹ <http://shsu.am/media/journal/2020n2b/28.pdf>

Մի դեպքում անհրաժեշտ է գործել արագ. մյուս դեպքում՝ մեծ ուժ գործադրել. Երրորդ դեպքում՝ պահանջվում է երկարատև աշխատանք և այլն: Մարդու կողմից շարժողական գործողությունների այս դրսևորումները ընդունված է անվանել շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ:

Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են՝

- արագաշարժություն
- ուժ
- դիմացկունություն
- շարժումների ճկունություն
- ճարպկություն և այլն:²

Արագաշարժությունը տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ /որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն/, առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ:

Դպրոցականների մոտ արագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է դասի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, երբ կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը: Այսպիսի վարժություններից են տարբեր մեկնարկներից վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը, ցատկապարանով ռստյունները, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ և այլն:

Տարրական դասարաններում արագաշարժությունը մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և

² https://antipolygamy26.rssing.com/chan-13806241/all_p35.html

առաջ ընթանալով, արգելքների հաղթահարումով, ցատկեր, շարժախաղեր և այլն: Միջին և բարձր դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկերը, մարզախաղերը և այլն:

Դիմացկունությունը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշը: Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ /բարեհարմար/ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը: Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման ավելի բարենպաստ շրջանը հանդիսանում է դպրոցականների ցածր տարիքը՝ տղաների մոտ էական աճ տեղի է ունենում 9-11 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ մինչև 12 տարեկանը: Այս տարիքում դիմացկունության զարգացման համար առավել ներգործուն միջոցներ են հանդիսանում համաչափ վազքերը, վազքով հերթազայվող քայլքը, ցատկապարանով ուստյունները, փոխանցումավազքերը, դահուկավազքերը, շարժական խաղերը և այլն: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ դասերի ընթացում դիմացկունության զարգացմանը պետք է հատկացնել 16-20 րոպե, քանի որ տրված ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմի վերականգման շրջանը կազմում է 3-5 րոպե:

Միջին և բարձր դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարաչափ և արագացումով վազքերի, կրոսավազքերի, փոխանցումավազքերի, արգելավազքերի, բազմաուստյունների, մարզախաղերի, դահուկավազքերի, լողի և համալիր այլ վարժությունների միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային/ֆրոնտալ/, հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը:

Ճկունությունը դա մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է , այսինքն, հողերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վածությունները և շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը:

Հողերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է ,որը հիմնականում չափվում է աստիճանով, իսկ առանձին դեպքերում՝ սմ-ով: Ճկունությունը պայամանավորված է մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ, նյադային համակարգով: Ի տարբերություն շարժողական մյուս ընդունակությունների ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց: Արդեն 10-12 տարեկան հասակում սրունքթաթային հոդերի ճկունությունը իջնում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ տոկոսի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նման նվազումը պայամանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հոդերի շարժողականությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հոդերի ձևավորումը: Հետևաբար ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, հետևաբար տարրական դասարաններում մեծ տեղ պետք է հատկացնել ճկունության մշակմանը: Այս տարիքում ճկունությունը զարգացնելու համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հոդերի համար՝ 5-20 անգամ, ոտքերի համար՝ 10-15 անգամ:

Հողերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները.

- ձեռքերի /թևերի/ հոդերի շարժունակության համար՝ ակրոբատիկ վարժությունները, նետումները, լողը, թենիսը, դահուկավազքը,
- կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար՝ վազքերը, ցատկերը, ակրոբատիկան և մարմնամարզական վարժությունները, ֆուտբոլը,
- ծնկահոդերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական վարժությունները, լողը, դահուկավազքը, ըմբշամարտը, բասկետբոլը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճկունությունը զարգացվում է հատկապես ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների, ցատկերի, նետումների, շարժական խաղերի, մարզախաղերի, դահուկավազքի, լողի, ըմբշամարտի և արգելքների հաղթահարման միջոցով:

Ճարպկությունը, դա բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի

փոփոխվող իրադրությունում:

Ճարպկության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետման համար:

Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին՝ գնդակներով փոխանցումներին ու նետումներին, ցատկապարանով ուսուցումներին, պարային քայլերին և այլն: Բացի այդ, պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջվող խաղեր, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցումներ պահանջող շարժողական գործողություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժական խաղերի, հենացատկերի, ակրոբատիկ վարժությունների, մազլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի /հեռացատկ և բարձրացատկ/, արգելավազքերի, էստաֆետային վազքերի և մարզական խաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ միջոցով:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից ու առանձնահատկություններից: Դրանով է պայմանավորվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցման մեթոդների ու եղանակների ճիշտ ընտրությունը, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը և այլն:³

1.2 Շարժախաղի դերը երեխայի ֆիզիկական զարգացման գործում

Խաղը երեխայի միակ և ամենասիրած զարգումն է: Երեխան խաղում է ցանկացած պահին և միշտ: Այն թույլ է տալիս բավարարել շատ պահանջումներ, ինչպես օրինակ, զրվաճանքի, հետաքրքրության, հավաքված էներգիայի օգտագործումը, ինքնահաստատումը և այլն: Խաղը երեխայի ներքին աշխարհը

³ <https://forum.amedu.am/>

բերում է համապատասխանության իր ունեցած պատկերացումներին և բացում է հնարավորություններ այն բանի համար, որ երեխան ընդլայնի և զարգացնի արդեն ձեռք բերած ընդունակությունները: Խաղը երեխայից պահանջում է այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են շփվողականությունը, նախաձեռող լինելը, իր գործողությունները հասակակիցների գործողությունների հետ կորորդինացնելու ընդունակությունը: Խաղերի միջոցով երեխաները փորձում են արտահայտել իրենց զգացմունքները, լուծել ներքին կոնֆլիկտները, բարձրացնում են ինքնագնահատականը:⁴

Խաղը առաջնային դեր ունի երեխայի զարգացման, դաստիարակության, աշխարհընկալման գործում: Օգտագործելով խաղի բովանդակությունը որպես դրական վերաբերմունք, զիջողականություն միմյանց նկատմամբ, սիրո առավելագույն զգացմունք դրսևորել իրար հանդեպ, կարողանում է երեխայի վրա ազդել: Խաղերում արմապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կորորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայամաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում:

Շարժուն խաղերն ազդում են երեխայի բնավորության դրական գծերի, բարոյական որակների, գեղագիտական զգացումների ձևավորման վրա (ընկերասիրություն, համաձայնություն, վճռականություն, գեղեցիկը տեսնելու ունակություն՝ խաղում, շրջապատում, ընկերական փոխհարաբերություններում): Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղը երեխաների բնական ուղեկիցն է: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը:

Շարժախաղերում բնորոշ է երեխայի շարժումների ինքնուրույն օգտագործումը, նոր շարժումների ստեղծումը: Խաղերը հնարավորություն են տալիս երեխաներին մտնել դերի մեջ, կատարել նմանողական շարժումներ տվյալ խաղի ընթացքում: Երեխաները կարողանում են կատարել մտքերի փոխանակություն, արտասանել կարճ ոտանավորներ: Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն անձի ձևավորման և զարգացման համար:

⁴ Կարապետյան Վ.Դ., Առաքելյան Ռ.Ա., Շարժախաղեր, Երևան 2008;

Ընդհանուր առմամբ, խաղը երեխայի ակտիվ գործունեության տեսակ է, որը սովորաբար շրջապատող աշխարհի, մեծերի գործողությունների և փոխհարաբերությունների ընդօրինակումն է: Մանկական խաղերն իրենց ծագումով, բնույթով և բովանդակությամբ սոցիալական են, կրում են ազգային, ժողովրդական բնույթ և փոխանցվում են սերնդեսերունդ: Դրանցում ձևավորվում և դրսևորվում է աշխարհը ճանաչելու, նրա վրա ներգործելու երեխայի պահանջը, զարգանում են նրա կամային, ֆիզիկական հատկությունները:

Մանկավարժության մեջ տարբերում են մանիպուլացված (մինչև 3 տարեկանների), սյուժետային (դերային, թատերականացված, բեմականացված), դիդակտիկ և շարժական մանկական խաղեր:

Բազմատեսակ խաղերից երեխաների շրջանում ավելի շատ են տարածված շարժուն խաղերը: Շարժուն խաղերը հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը, որի ընթացքում սաները հանդես են բերում բազմազան շարժուն գործողություններ (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, դիմադրությունների և արգելքների հաղթահարումներ):

Շարժուն խաղը երեխայի բարդ զգացմունքային գործողությունն է՝ հիմնված շարժումների և կանոնների առկայության վրա, որն ուղղված է լուծելու շարժողական խնդիրները: Շարժախեղերը, ինչպես և այլ խաղի տեսակները հանդիսանում են երեխաների կյանքի կազմակերպման ձև, ունեն մեծ նշանակություն փոխհարաբերությունների դաստիարակության մեջ: Այս խաղերում մեծիմասամբ մասնկցում են ընդհանուր հետքրքրվածությամբ միավորված խմբեր:

Տարբերակվում են շարժուն խաղերի երեք հիմնական տեսակներ, իրենց ենթատեսակներով: Դրանք են՝

- Անհատական կամ միայնակ,
- Ազատ կամ կամային,
- Կոլեկտիվ կամ խմբակային:

Շարժուն խաղերի հիմնական խնդիրն է զարգացնել երեխայի կամքը, ուշադրությունը, շարժողական ակտիվությունը, արագ կողմնորոշվելու, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություններ, ընկերներին օգնելու,

համագործակցելու կարողությունները, համարձակությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը: Խնդրի արդյնավետ լուծման համար անհրաժեշտ է տիրապետել երեխաների տարիքային հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական զարգացումներին, համապատասխան որոնց էլ ներկայացվում են պահանջներ, որոնք լրացնելու համար օգտագործվում են համապատասխան մեթոդներ:

Ըստ էության շարժախաղերում ստեղծվում են առավել հարմար պայմաններ ֆիզիկական որակների զարգացման համար: Խաղի ընթացքում երեխաները գործում են համապատասխան կանոնների, որոնք պարտադիր են բոլոր մասնակիցների համար: Երեխան ստիպված ինքն է որոշում գործողությունները նպատակին հասնելու համար: Խաղերը երեխաներին օգնում են ընդլայնել և խորացնել իրենց պատկերացումները շրջակա միջավայրի մասին: Կատարելով բազմաբնույթ դերեր՝ երեխաներն օգտագործում են իրենց գիտելքները: Խաղերի ընթացքում ստեղծվում են հնարավորություններ խոսքի զարգացման համար:

Երեխաների կազմակերպված վարքագծի և կամային որակների դաստիարակման մեջ մեծ դերը պատկանում է կանոններին: Կանոնների խիստ հետևելու պահանջը (զցել գնդակը կոնկրետ հեռավորությունից, վազել միայն ազդանշանից հետո, թռչկոտել միայն մեկ ոտքով և այլն), երեխաներին սովորեցնում են գործել համապատասխան կանոնների կամ պայմանավորվածության:

Շարժախաղերի հիմնական շարժումներն են քայլք, վազք, ցատք, մագլցում, հավասարակշռություն, ինպես նաև մի քանի հատուկ շարժումներ մկանների առանձին խմբերի ամրացման և զարգացման համար: Եթե դաստիարակողը խաղի մեջ մտնող շարժումները տալիս է ճիշտ չափաբաժնով, ապա դրանք կարող են ամրացնել օրգանիզմը, լավացնել նյութափոխանակությունը, բարելավվել գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, ամրացնել հոդակապերը, ջլերը, մեծանել ողնաշարի ճկունությունը:

Խաղերում արմապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կոորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայմաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում:

Ուրախ տրամադրությունը հանդիսանում է խաղի էական տարրը և թողնում է դրական ազդեցություն երեխայի նյարդային համակարգի վիճակ վրա:

Անհանգստության ուժը և անկեղծությունը խաղի ընթացքում խաղը դարձնում են դաստիարակության առավել էֆեկտիվ մեթոդ, այդ իսկ պատճառով դաստիարակը պետք է խաղն անցկացնի զգացմունքային և կենսալի: Խաղերի սիստեմատիկ և ճիշտ անցկացման դեպքում հնարավոր է երեխաների մեջ դաստիարակել կարևորագույն որկներ, որպիսիք են դիմացկունություն, կարգապահությունը, գործողությունների և վարքի ինքնակառավարում:

Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը

- Զարգացնում են մտածողությունը, պատկերացումը, ռիթմի զգացումը:
- Սովորցնում են կանոններին հետևել, գործել խաղի փոփոխվող պայմաններում:
- Սովորեցնում են ենթարկվել ընդհանուր պահանջներին, լինել անկաղծ, կարեկցել, օգնել միմյանց:
- Ակտիվացնում են շնչառությունը, արյան շրջանառությունը, նյութափոխանակությունը, հիշողությունը, ֆանտազիան:
- Ձևավորում է արագություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն:
- Օգնում են տիրապետելու տարածական տերմինաբանությանը:
- Օգնում են հարմարվել կոլեկտիվում:
- Ավելացնում են երեխաների բառապաշարը:

Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն անձի ձևավորման և զարգացման համար: Դա գիտակցված գործունեություն է, որում ձևավորվում և զարգանում է վերլուծելու, ընդհանրացնելու, ենթադրություններ անելու ունակությունները: Կանոնները և շարժական գործողությունները խաղացողի մոտ առաջացնում են ճիշտ պատկերացումներ իրական կյանքի, վարքագծի, մարդկանց փոխհարաբերությունների նկատմամբ կարծիքը: Խաղերը այդպես կարող են դրական ազդեցություն ունենան մտավոր զարգացման վրա: Սակայն չի կարելի չափից ավելի կարևորել նման ազդեցությունը, քանի որ շարժախաղերի անցկացման ժամանակ առաջին հերթին լուծում են ֆիզիկական դաստիարակությանը վերաբերվող վարժությունները: Ուսուցողական իմաստ ունեն խաղերը, շարժումները կառուցվածքով և բնույթով նման են շարժական գործողություններին, որոնք

ուսումնասիրվում են մարմնամարզության, թեթև ատլետիկական, սպորտային խաղերի, դահուկային պատրաստվածության, լողի և սպորտային այլ տեսակների մարզման ժամանակ:

Շարժախաղերը զարգացնում են վերլուծիչների ֆունկցիաները՝ ուժը, մկանները, ձեռքերի գործողությունները, երեխայի մեջ մշակում են կամքը, կոլեկտիվիստական զգացումները, ընկերասիրությունը, համատեղ աշխատելու՝ պատրաստակամությունը և բարոյական այլ արարքներ: Խաղերը կազմակերպվում են տարիքային փուլերով՝ տարրական դասարաններում շարժողական, միջինում և բարձրում՝ սպորտային: Ֆիզիկական դաստիարակության փորձը և առանձին գիտնականների հետազոտությունները, հաստատել են, որ դասարանից դասարան փոխադրվելուն համապատասխան երեխաների շարժողական գործունեությունն աստիճանաբար թուլանում է:

Խաղերի ժամանակ ձեռքբերվող տարրական շարժողական հմտությունները հեշտությամբ վերակառուցվում են հաջորդի ժամանակ, շարժման տեխնիկայի ավելի խորացված ուսումնասիրմամբ և հեշտացնում են նրա տիրապետումը: Խաղային մեթոդը հասկապես խորհուրդ է տրվում օգտագործել շարժողական ընդունակությունների մշակման նախնական փուլում:

Սրանք զարգացնում են տարածության և ժամանակի համարժեք գնահատման հարաբերակցությունը, միաժամանակ ընկալել շուտ և արձագանքել ընկալվածին: Խաղերի մեծ մասը նպաստում է ֆիզիկական որակների զարգացմանը՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, շարժունություն, ինչը ոչ պակաս կարևոր է ֆիզիկական որակների համաչափ զարգացման համար:

Խաղի զվարճալի ընթացքը մասնակիցների մոտ առաջացնում է դրական զգացմունքներ և դրդում է նրանց, որ մասնակիցները չպակասող ակտիվությամբ բազմակի անգամ կատարեն այս կամ այն վարժությունները, ցուցադրելով անհրաժեշտ կամային և ֆիզիկական հատկություններ: Խաղի նկատմամբ հետաքրքրության ստեղծման մեջ կարևոր է այն ուղին որով անցնելու են նպատակին հասնելու համար՝ արգելքների և դժվարությունների հաղթահարում, արդյունքների ցուցաբերում: Խաղերը կրում են կոլեկտիվ բնույթ: Կոլեկտիվ շարժախաղերի բնույթը կարող է ակտիվացնել մասնակիցների շարժումը, առաջացնել վճռականություն,

քաջություն և համարձակության ցուցաբերում նպատակին հասնելու համար: Կախված կատարող դերի որակից շարժախաղերի այս կամ այն մասնակիցը կարող է վաստակել աջակցություն, կամ հակառակը ընկերների անվստահություն՝ այսպես երեխաները սովորում են կոլեկտիվում ցուցաբերել վարքագիծ:

Պետք է հետևել, որ խաղերը մոլորության բնույթ չկրեն: Խաղը պետք է կազմակերպել և անցկացնել այնպես, որ հաղթողները չգոռոզանան և չարհամարեն պարտվողներին, իսկ պարտվողները չընկճվեն ու չվհատվեն:

Երեխաներին միշտ պետք է ներշնչել այն միտքը, այն համոզմունքը, որ խաղում հաղթանակ շահելը կոլեկտիվ խելացի և հաջող գործողությունների արդյունքն է: Շատ կարևոր է խաղերից և հատկապես կիսասպորտային խաղերից հետո անցկացնել արդյունքների հաշվարկ հենց աշակերտների մասնակցությամբ, քննության առնել: Խաղի տեխնիկայում և տակտիկայում թույլ տված սխալները, նշել և գնահատել լավագույն խաղացողների և թիմերի խաղը: Սա ունի կարևոր դաստիարակչական նշանակություն:

Խաղերի հաջող անցկացումը, պայմանավորված է խաղի ընտրությունից, խաղ ավայրի և գույքի նախապատրաստումից:

Դասերի համար խաղերի ընտրելիս պետք է հաշվի առնվել.

- դասին ներկայացվող խնդիրները,
- երեխաների տարիքը, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը,
- խաղավայրի պայմանները, գույքի առկայությունը,
- խաղի համար դասին հատկացված ժամանակը,
- օդի ջերմաստիճանը,
- շարժախաղին նախորդող և հաջորդող վարժությունների կատարման ժամանակ երեխաների ստացած բեռնվածությունը:

Խաղերի համար անհրաժեշտ գույքը՝ ըստ չափի ու քաշի պետք է համապատասխանի սովորողների տարիքին և նրանց ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին: Շարժախաղերը անցկացնելիս, նախ պետք է հաղորդել խաղի անվանումը, ապա պարզ, հակիրճ բացատրել կամ հիշեցնել խաղի կանոնները, որոնք պետք է գուրակցվեն

խաղի առանձին վարժությունների և հնարների ցուցադրմամբ:

Եթե խաղը թիմային է, ապա դասարանի աշակերտներին պետք է բաժանել հա վասար խմբերի, այն հաշվով, որ բոլոր խմբերը ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով լինեն մոտավորապես հավասար ուժի: Խաղի բացատրումից, կանոնն րի հաղորդումից հետո, պետք է նաև նշել թե քանի բույե են խաղալու կամ ինչ հաշվի դեպքում է խաղը ավարտվելու: Խաղը ավարտելուց հետո, անհրաժեշտ է անփոփել ա յն՝ բացահայտելով այն սխալները, որոնք թույլ են տրվել խաղի ընթացքում:

Շարժախաղերը հիմնականում անցնում են հուզականությամբ, որը նպաստում է նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացմանը:

Շարժախաղերը անցկացնելիս անհրաժեշտ է երեխաներին ծանոթացնել և նրա նց մեջ ամրապնդել խաղերի համար պարտադիր հետևյալ կանոնները.

- արագ և ճիշտ կանգնել իրենց տեղում խաղը սկսելու համար,
- խաղը սկսել և ավարտել խաղավարի ազդանշանով,
- խաղավարի խոսքը օրենք է,
- խաղալ ազնվորեն, առանց խաբելու,
- չվազել ու անցնել խաղի համար նշագծված խաղահրապարակի սահմանները,
- հոգատար վարվել գույքի հետ,
- հաղթելիս չգոռոզանալ, պարտվելիս՝ չտխրել:

Շարժախաղերի անցկացնելիս անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոններ ր և հիգիենիկ պահանջները: Խաղից անմիջապես հետո պարտադիր է պահել հիգիենայի կանոնները՝ օձառով լվացվել, փոխել խոնավացած շապիկը, չնստել հանգստանալու, փոխարենը պետք է այնքան ժամանակ քայլել մինչև որ սրտի գործունեությունը վերականգնվի: Խաղի ընթացքում վտանգավոր առարկաները պետք է հեռացնել տարածքից, ճկունության վարժություններ կատարելիս երբեք չցավեցնել երեխային, քանի որ դա կարող է հիասթափություն և վախ առաջացնել մարզումների հանդեպ, կարող է նաև լուրջ վնասվածք հասցնել երեխային: Սրանք պարզունակ, բայց կարևորագույն օրենքներ են, որոնց ուսուցիչը պետք է հետևեն՝ երեխայի ապահովության ու անվտանգության նկատառումներից ելնելով:

Առաջին դասարանում ուսումնական ծրագրով նախատեսված շարժախաղերից են՝

1. Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր-

«Նապաստակները», «Թել, ասեղ», «Մուկ և կատու» :

2. Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր-

«Կոճղից կոճղ» , «Հեռացատկորդները», «Ցատկիր արագ» , «Գայլը ձորակում» , «Պինգվինները գնդակով» :

3. Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր-

«Ծիտիկներն ու արծիվը» , «Գնդակի շրջանցում» , «Հավաքիր արագ» :

4. Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդում-

«Գնդակի փոխանցում և վարում» , «Գլորիի գնդակը» , «Գնդակներով էստաֆետ» :

5. Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր-

«Արագ գտիր քո տեղը», «Ճանաչիր դրոշակը», «Օղակներով էստաֆետ», «Արծվիկը», «Զվարճալի ֆուտբոլ» :

«Նապաստակները»

Դասարանը բաժանվում է 2 խմբի և միասյուն շարքով շարվում իրարից 2մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի առջևից մինչև եզրագիծը միմյանցից 50-70 սմ հեռավորությամբ նշագծվում են 25-30 սմ տրամագծով 2 շրջաններ կամ դրվում են 2 օղակներ:

Ուսուցչի ազդանշանով շարասյուների ուղղապահները 2 ոտքերն իրար կպցրած վիճակում ցատկոտելով հասնում են օղակներին, պտտվում և արդեն վազելով հետ են վերադառնում: Ետդարձի ժամանակ ձեռքով հարվածում են մյուս խաղացողին, որն էլ կատարում է նույն խաղականոնը:

Խաղը համարվում է ավարտված, երբ շարքերից մեկի ուղղապահը նորից հայտնվում է առաջապահի դիրքում:

«Ցատկիր արագ»

Դասարանը բաժանվում է 2 հավասար խմբերի, որոնք կանգնում են շարքերով մեկնարկային գծի մոտ իրարից 2-3մ հեռավորությամբ: Մեկնարկային գծից մինչև վերջնագիծը 8-10 մ է: Վերջնագծի վրա դրվում է մի իր՝ դրոշակ, խորանարդ...: Ուսուցչի ազդանշանով շարքերի առաջին խաղացողները մեկնարկային գծից զույգ-զույգ ոտքերով ցատկելով հասնում են վերջնագծին , շրջանցում են այնտեղ դրված

իրը, ապա վազելով վերադառնում իրենց շարքը , ձեռքով խփում հաջորդ խաղացողի ձեռքին և կանգնում վերջում: Առաջինն ավարտող երեխան իր խմբին բերում է 1 միավոր: Նույնը կատարում են մյուս խաղացողները: Հաղթող է համարվում այն խումբը, որը հավաքում է շատ միավորներ:

«Գնդակի շրջանցում»

Դասարանը բաժանվում է 2 խմբի և տողաններով կանգնում միմյանց դիմաց 7-10մ հեռավորությամբ: Տողանները հաշվում են ըստ կարգի՝ 1,2,3,4 և այլն: Տողանների միջև՝ կենտրոնում դրվում են 2 գնդակներ : Ուսուցիչը կանչում է որևէ համարի՝ ասենք 3: Համարի կանչի դեպքում 2 խմբերի այդ համարները ունեցողները վազում են և շրջանցում կենտրոնում դրված գնդակները և վազելով կանգնում իրենց տեղերում: Որ թիմի մասնակիցը առաջինն է տեղ հանում , իր թիմին բերում է առաջին միավորը: Խաղը շարունակվում է մինչև բոլորը խաղան: Հաղթող է ճանաչվում շատ միավորներ հավաքած թիմը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ: Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման բոլոր ձևերը նպատակաուղղված են ապահովելու երեխաների առողջարարական, դաստիարակչական և կրթական խնդիրները:

Եզրակացություն

Այսպիսով, խաղն առաջնային դեր ունի երեխայի զարգացման, դաստիարակության, աշխարհընկալման գործում: Շարժախաղերում երեխաները գործում են միասին և կազմակերպված: Այդ ամենը դաստիարակում է երեխայի վարքը՝ կարգապահությունը, ինքնատիրապետումը: Խաղերում նա պետք է զսպի իրեն, օգնի ընկերոջը, հաղթահարի որոշ դժվարություններ: Խաղը՝ հատկապես շարժախաղը, որն իրենից ներկայացնում է ակտիվություն, մեծ նշանակություն ունի երեխայի կյանքում: Շարժախաղերը, համապատասխանաբար ըստ տարիքի, կարևորվում են երեխայի օրվա ռեժիմի մեջ:

Վաղ տարիքի երեխան պետք է կարողանա ունկնդրել, շոշափել, ճանաչել, տարբերել առարկաները: Ինքնուրույն գործունեության մեջ գիտելիքների օգտագործման կարողությունը դառնում է մտավոր զարգացման գլխավոր ցուցանիշներից մեկը, պետք է երեխային սովորեցնել գործնականում օգտվել դրանցից: Խաղը զարգանում է մեծահասակների անմիջական ազդեցությամբ, ուսման և դաստիարակության միջոցով, առարկաների, խաղալիքների միջոցով: Սովորում են տարբերել առարկաների ձևը, մեծությունը և գույնը: Շարժումները զարգանում են սողանցում կատարելով, գնդակը գլորելով, մագլցելով սանդուղքի վրա, ծափերով, ոտքերի շարժումներով: Խաղի ընթացքում երեխաները ինքստիսկապես պարտավորվում են ենթարկվել գործողություններին, սահմանված կանոններին:

Ի վերջո նման խնդիրների լուծման մեջ իր ուրույն դերակատարումն ունի շարժուն խաղը, որը դրականորեն նպաստում է երեխաների ներդաշնակ և հմակառդմանի դաստիարակմանը և զարգացմանը: Աճող սերնդի առողջությունը, դրա ամրապնդումը և պահպանումը պայմանավորված է ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Ուստի աշակերտներին պետք է ընդգրկել տարբեր շարժախաղերում, մասնակից դարձնել սպորտային միջոցառումներին, մրցույթներին և շարունակ համակրել նրանց գիտելիքները, կարողությունները ու հմտությունները ֆիզիկական կուլտուրայի գծով:

Գրականության ցանկ

1. Կարապետյան Վ.Ղ., Առաքելյան Ռ.Ա., Շարժախաղեր, Երևան 2008;
2. Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների մասնագիտական զարգացման, վերապատրաստման դասընթացների ուղեցույց, 2011թ.;
3. Մամիկոնյան Մ., <<Շարժուն խաղեր>>, Երևան 1974;
4. Մխիթար Սեբաստացի կրթահամալիր, Երևան 2009;
5. <https://lib.armedu.am/resource/14721>
6. <https://torosyananush.wordpress.com>
7. www.cfep.am
8. <https://gspoyanruzan.blogspot.com/>
9. https://antipolygamy26.rssing.com/chan-13806241/all_p35.html
10. ¹ <http://shsu.am/media/journal/2020n2b/28.pdf>