



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ԹԵՄԱ «Սովորողների շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների  
առանձնահատկությունները տարրական դասարաններում»**

**ԱՌԱՐԿԱ**

**Ֆիզկուլտուրա**

**ՀԵՂԻՆԱԿ**

**Նոնա Խաչիկյան**

**ՄԱՐԶ**

**Լոռի**

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ «Հազվու հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ**

**ՂԵԿԱՎԱՐ**

**Գ. Էմինյան**

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

<b>ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ</b> .....	3
<b>ԳԼՈՒԽ 1.</b> Տարրական դասարանների սովորողների ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները .....	6
<b>ԳԼՈՒԽ 2.</b> Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ուսուցումը I – IV դասարաններում .....	13
<b>ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ</b> .....	16
<b>ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ</b> .....	17

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակությունը մանկավարժական բազմակողմանի պրոցես է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը իրագործվում է իրար հետ սերտ կապված հատուկ միջոցառումների սիստեմում: Որպես դասացուցակի մեջ մտնող դպրոցական ուսումնական առարկա, առաջատար տեղը գրավում է ֆիզիկական կուլտուրան: Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման այս ձևը համարվում է ֆիզկուլտուրայի գծով տարվող արտադասարանական աշխատանքով (ֆիզկուլտուրայի և սպորտի օրեր, մասսայական ֆիզկուլտուրային տոներ ու մրցումներ, տուրիստական զբոսանքներ և էքսկուրսիաներ, պարապմունքներ սպորտային սեկցիաներում և այլն): Մեծ դեր են խաղում դպրոցի սերտ կապը ընտանիքի, օրվա ճիշտ ռեժիմի կազմակերպման, երեխաների լինելը թարմ օդում, քունը և սնունդը, ֆիզիկական վարժությունները (առավոտյան մարմնամարզություն, խաղեր, զբոսանքներ, տնային առաջադրանքներ, կեցվածքի ձևավորում):

I–IV դասարաններում, ֆիզկուլտուրայի դասերին Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները վճռվում են.

1. դպրոցականների առողջության ամրապնդում, ֆիզիկական ճիշտ զարգացում և օրգանիզմի ընդհանուր դիմացկունության բարձրացում,
2. կենսաբանորեն կարևոր շարժումային կարողությունների ու հմտությունների ձևավորում,
3. հիմնական շարժումային հատկությունների, առավելապես արագության ու ճարպկության դաստիարակում,
4. անհրաժեշտ տեղեկությունների հաղորդում օրվա ռեժիմի, կոփման, ճիշտ շնչառության մասին,
5. կենցաղում և ֆիզիկական վարժություններով պարապելու ժամանակ անհրաժեշտ անձնական և հասարակական հիգիենայի հմտությունների դաստիարակում,
6. համարձակության, հաստատակամության, կարգապահության, կոլեկտիվիզմի, բարեկամության և ընկերականության զգացումի, կուլտուրական

վարքագծի, աշխատանքի և հասարակական սեփականության նկատմամբ վերաբերմունքի դաստիարակում:

Ֆիզկուլտուրայի յուրաքանչյուր դաս պետք է ծառայի դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ զարգացմանը և կոփմանը նպաստելու խնդրին: Դպրոցականների առողջության, ֆիզիկական զարգացման վիճակը, տարիքային ու սեռական առանձնահատկությունների հաշվի առնելը, դասի նկատմամբ հիգիենայի պահանջների կատարումը, դասերի անցկացումը բաց հրապարակում, ստադիոնում և տեղանքում՝ ահա այն հիմնականը, որ անհրաժեշտ է առողջարարական խնդիրների լուծման գործում: I – IV դասարանների աշակերտների համար հատուկ նշանակություն ունի ճիշտ կեցվածքի դաստիարակումը և հարթաթաթության կանխումը:<sup>1</sup>

Ֆիզիկական դաստիարակության ողջ պրոցեսը դպրոցում պետք է հազեցված լինի այդ խնդրի լուծմամբ, ֆիզիկական բեռնվածության առկայությունը ֆիզկուլտուրայի դասի առանձնահատկությունն է: Դասը կառուցվում է օրգանիզմն աստիճանաբար աշխատանքի մեջ դնելու և թույլատրելի ֆիզիկական բեռնվածությունը կատարելուց հետո այն համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու հաշվով:

Ուսուցման խնդիրները վճռվում են, հիմք ունենալով ուսումնական ծրագիրը: Ծրագրում սահմանված է շարժումային ունակությունների ու հմտությունների ոլորտը, որոնց պետք է տիրապետեն աշակերտները: Դպրոցականները սովորում են ճիշտ քայլել, ցատկել, նստել, մագլցել, տարբեր եղանակներով մագլցելով անցնել, դահուկների վրա առաջ ընթանալ, կատարել հավասարակշռության վարժություններ բարձրացված և ցածրացված հենարանի վրա, կատարել մարմնամարզական շարժումներ ու շարափոխումներ և մի ամբողջ շարք ուրիշ վարժություններ: Ուսուցիչը պետք է նրանց սովորեցնի լավ ղեկավարել իրենց շարժումները, դաստիարակի գործողությունների համաձայնեցում, արագություն և ճարակություն:<sup>2</sup>

Հիգիենիկ անհրաժեշտ տեղեկությունները հաղորդվում են I – III դասարանների մայրենի լեզվի (Առողջության պահպանության՝ և IV դասարանի բնագիտության

<sup>1</sup> Տե՛ս Մինասյան Գ. Ա. – «Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում», հր. «Լույս», Եր., 1983 թ. :

<sup>2</sup> Տե՛ս Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա. – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003 թ. .

(Մարդու մարմինը և նրա խնամքը) թեմաներով դասերի ժամերին: Ֆիզկուլտուրայի դասերին ուսուցիչը լրացուցիչ կերպով պատմում է աշակերտների սպորտային հագուստի նկատմամբ եղած հիմնական հիգիենիկ պահանջների և ֆիզիկական վարժություններով պարապելիս նրանց վարքի մասին:

Ուսուցման պրոցեսը ինչպես ֆիզկուլտուրայի, այնպես էլ հանրակրթական մյուս դասերին ունի դաստիարակչական բնույթ: Օգտագործելով ֆիզկուլտուրայի դասի հնարավորությունները՝ ուսուցիչը լիարժեք կերպով աշխատանք է տանում բարոյական և կամային հատկությունների դաստիարակելու ուղղությամբ: Ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում դաստիարակվում է համարձակություն, հաստատակամություն, կարգապահություն, կոլեկտիվիզմ, բարեկամության և ընկերության զգացում: Առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը դասի մանրակրկիտ մտածված մեթոդիկան է, ուսուցչի մանկավարժական վարպետությունը, և նրա անձնական օրինակը:

**Աշխատանքի արդիականությունն է.** Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել և զարգացնել շարժողական ունակություններն ու հմտությունները: Հետևաբար, կրտսեր դպրոցականների գիտելիքների ձևավորումը ֆիզիկական կուլտուրայի առարկայից արդիական հիմնահարց է և ունի կարևոր գիտագործնական նշանակություն: Վերոնշյալի բացահայտման անհրաժեշտությամբ էլ պայմանավորված է աշխատանքի արդիականությունը:

**Նպատակն է.** Բացահայտել կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները, տարիքային, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:

**Խնդիրներն են.** Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները, տարիքային, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:

Մշակել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ կրտսեր դպրոցականների տարիքային, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների համաձայն:

## Գլուխ 1

### **Տարրական դասարանների սովորողների անատոմիա – ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները**

Երեխաների ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ կազմակերպելը, ուսուցման մեթոդական եղանակներ ընտրելը, վարժությունների ընտրությունը, բեռնվածության աստիճան որոշելը պետք է հիմնվեն մանկական օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունների իմացության վրա: Մանկական յուրաքանչյուր տարիքին ու սեռին հատուկ են օրգանիզմի մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ զարգացման իրենց առանձնահատկությունները:

Աճման ու զարգացման պրոցեսը, մարմնի կշռի ու չափերի ավելացումը, հյուսվածքների և օրգանների դիֆերենցացիան ընթանում է անընդհատ և միևնույն ժամանակ անհամաչափ կերպով՝ ինտենսիվ աճման շրջանները փոխարինվում են դանդաղ աճի շրջաններով:

Այս դեպքում առանձին օրգանների ու համակարգերի աճման և զարգացման տեմպը միմյանց նկատմամբ յուրաքանչյուր շրջանում նույնպես համաչափ չէ: Օրգանիզմի աճը և զարգացումը կապված են շրջապատող միջավայրի հետ, որում ապրում ու սովորում է երեխան: Ֆիզիկական վարժությունները, ինչպես և շրջապատող միջավայրի մյուս գործոնները, խոշոր ազդեցություն ունեն օրգանիզմում տեղի ունեցող քանակական ու որակական տեղաշարժերի վրա:

Սակայն, ֆիզիկական վարժությունների գործողությունը բարերար է ազդում միայն այն ժամանակ, երբ դրանք կիրառվում են աճող օրգանիզմի հնարավորություններին համապատասխան:

Դպրոց ընդունվող 6 տարեկան երեխայի մեջ շարունակվում է հյուսվածքների և օրգանների կազմվածքի ձևավորումը և կատարվում է դրանց հետագա բուռն աճը: 7 – 10 տարեկան հասակում այդ աճը որոշ չափով դանդաղում, ավելի համաչափ է դառնում: Տարվա ընթացքում հասակը միջին հաշվով ավելանում է 4սմ – ով, իսկ քաշը՝ 2կգ - ով: Առանձնահատուկ է հասակի ավելի արագ աճը երկարությամբ՝ իրանը և կրծքավանդակը լայնքով աճելու համեմատությամբ: Դրա հետ կապված՝ էականորեն

փոփոխվում են երեխայի մարմնի համաչափությունները: 10 – 11 տարեկան հասակում տղաների և աղջիկների մարմնի համաչափություններն աննշան չափով են տարբերվում իրարից:<sup>3</sup>

Ոսկորներում կան շատ կոճիկային հյուսվածքներ, հողերը շարժուն են, կապանները հեշտությամբ ձգվում են: Ողնաշարն արդեն ունի իր հաստատուն ֆիզիոլոգիական ծռումները, բայց այն դեռևս ամրացած չէ և շնորհիվ համեմատաբար հաստ միջողնաշարային կոճիկային սկավառակների և թույլ կապանների, աչքի է ընկնում մեծ ճկունությամբ: Այս ամենը պայմանավորվում է մարմնի սխալ դիրքում և տևական լարվածության վիճակում ծռումների նկատմամբ ողնաշարի հեշտ զիջմամբ: 6 տարեկանում միայն կոնքոսկրերը սկսում են սերտաճել և սուր ցուցումների դեպքում կարող են տեղից ընկնել: Այս տեսակետից վտանգավոր են վար ցատկերը մեծ բարձրությունից ամբողջ ներբանի կամ ամուր մակերեսի վրա:<sup>4</sup>

Կրտսեր դպրոցականների փողրակաձև ոսկորները կազմված են առանձին մասերից, որոնք իրարից բաժանված են երկարությամբ (ոսկորների աճը դանդաղելու պահին անհետացող կոճիկաշերտերով) աճի գոտիներով: Ավարտված չէ նաև դաստակի ոսկրացման պրոցեսը: Ոսկրամարմինների ու դրանց ծայրերի միջև կան կոճիկաշերտեր, իսկ ենթադաստակի ոսկորներում նոր միայն երևում են ոսկրացման կետեր: Մոտավորապես 10 տարեկանում ավարտվում է ֆալանգների մատոսկրիկների և ավարտին է մոտենում դաստակի ոսկրացումը:

Չափից ավելի ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է վնասակար, ազդել կմախքի զարգացման վրա՝ ուշացնել ոսկորների աճը, առաջ բերել դրանց ծովածքները: Չափավոր և մատչելի վարժություններն, ընդհակառակը, խթանում են ոսկորների աճը, նպաստում դրանց ամրապնդմանը: Այդ նպատակով օգտակար են խոր շնչառական շարժումները, ինչպես նաև մագլցելու, վազքի ու ցատկի վարժությունները: Ոսկորների զարգացման համար արժեքավոր են ընդհանուր զարգացնող վարժությունները փոքր ու մեծ գնդակներով, թեթև առարկաները որոշակի հեռավորությամբ ու նշանակետին նետելու վարժությունները:

<sup>3</sup>Տե՛ս Գրիգորյան Յու. , Մինասյան Հ. Ս. – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր. ,2007թ. :

<sup>4</sup>Նույն սեղու մ:

Երեխաների մկանային համակարգը դեռևս շատ թույլ է զարգացած: Ըստ իրենց քիմիական կազմության, կառուցվածքի, կծկման հատկությունների երեխայի մկանները տարբերվում են մեծահասակների մկանային համակարգից: Երեխաների մկանային հյուսվածքն ավելի նուրբ է, քան մեծահասակներինը, առաջինը հարուստ է ջրով և աղքատ՝ սպիտակուցային նյութերով ու ճարպերով: Մկանաթելերի աճը այդ տարիներում կատարվում է անհամաչափ կերպով: Միննույն մկանում միատեսակ չէ տարբեր մկանաթելերի հասունության աստիճանը:<sup>5</sup>

Երեխաների կապանները ավելի թույլ, կարճ ու լայն են, քան մեծահասակներինը: Երեխաների մկաններն ավելի առածգական են և կծկման ու թուլացման ժամանակ կարող են մեծ չափով կարճանալ ու երկարել: Երեխաների մկանները ոսկորներին ամրացված են պտտման առանցքից հեռու, դրանով իսկ, ծալման ու հետծալման շարժումներ կատարելիս հասնում են ավելի քիչ էներգիայի ծախսման: Դպրոցական ցածր տարիքում զարգանում են գլխավորապես ստորին վերջույթների և ուսագոտու խոշոր մկանները, իսկ ավելի մանր մկանները, օրինակ, դաստակի, զարգանում են ավելի ուշ: Դրա համար էլ երեխաների մոտ մեծ շեղումներով շարժումները կատարվում են հեշտությամբ, իսկ ճշգրտություն պահանջող փոքր շարժումներն՝ ավելի դժվարությամբ:

6–8 տարեկան հասակում տեղի է ունենում նյարդա-մկանային վերջավորությունների պրոգրեսիվ դիֆերենցացիա, որի շնորհիվ հնարավորություններ են ստեղծվում դրսևորելու արագ և բազմազան շարժումներ:

7–8 ամյա հասակից հետո նկատվում է ողջ մկանային համակարգի զարգացման տեմպի ուժեղացում, արագ է ընթանում մկանային ծավալի գերաճը, կապանների ամրապնդումը: Այնուամենայնիվ, մկանների աշխատունակությունը մնում է ցածր, մկանները շուտ են հոգնում, հատկապես մարմինը միանման դիրքերում պահելիս, որոնք պահանջում են ստատիկ լարումներ, կամ կրկնվող միատեսակ շարժումներ կատարելիս: Այս բոլոր երևույթները վերջին հաշվով անբարենպաստ կերպով են ազդում մկանային համակարգի և ամբողջ օրգանիզմի զարգացման վրա: Այս

---

<sup>5</sup>Ղազարյան Ֆ. Գ. - «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»-իր. «Լույս», եր. 1985. :



տեսակետից վնասակար են նաև մկանային խմբերից որևէ մեկի միակողմանի բեռնվածությունները, որոնք տանում են դեպի անհամաչափ զարգացում:

Օրգանիզմի նորմալ ֆիզիկական զարգացումն ապահովելու համար անհրաժեշտ է մկանախմբերի բազմակողմանի զարգացում: Երեխաների հետ պարապմունքներ անցկացնելիս գործադրում են բազմազան ֆիզիկական վարժությունները, աշխատանքի մեջ ներգրավելով զանազան մկանային իզոմերներ: Հաճախակի փոփոխվում են շարժումների տեսակները, հերթագայում մկանների լարվածությունը՝ դրանց հաջորդական թուլացմամբ, որոշ մկանների աշխատանքը՝ մյուսների հանգստով:

Երեխաների աշխատունակությունը, ֆիզիկական բեռնվածություններին դրանց օրգանիզմի հարմարվողականությունը զգալի կերպով որոշում են սիրտ-անոթային և շարժողական համակարգերի վիճակով: Սիրտը և արյունատար անոթները զարգանում են անհամաչափ, դրանց չափերը միմյանց և ամբողջ օրգանիզմի նկատմամբ այլ են, քան մեծահասակինը: 10–11 տարեկան երեխայի սրտի չափերը համեմատաբար մեծ են և անցքերը լայն: Արյունատար անոթներն առաձգական են և ունեն համեմատաբար ավելի լայն բացվածք: Դա ակնառու է հատկապես զարկերակներում:

6 – 7 տարեկան հասակում ավարտվում է սրտի նյարդավորման ապարատի զարգացումը, սակայն սրտամկանը դեռ չի հասնում իր զարգացման ավարտին: Ուստի համեմատաբար փոքր է սրտամկանի կծկումների ուժը, արյան ճնշումը ցածր է, քան մեծահասակներինը: Մեծ չէ նաև սրտի զարկի ուժը (մի կծկման ժամանակ սրտի կողմից դուրս մղվող արյան քանակը), բայց ընդհանուր ծավալը հավասար է լինում մեծահասակ մարդու ընդհանուր ծավալին: Դա նրանից է, որ 7–14 տարեկան երեխաների սրտային կծկումների թիվը մեկ ընթացքում հավասար է 83 – 90 զարկի: Այս ամենը նպաստում է արյան ավելի արագ շրջանառությունը, մազանոթներով ավելի շատ արյուն հոսելուն, հյուսվածքներին ավելի առատորեն արյուն մատակարարելուն:

Երեխայի սիրտը շուտ գրգռվում է մի կողմից՝ այն օժտված է տարբեր աշխատանքի արագ հարմարվելու, իր աշխատունակությունը արագ վերականգնելու ընդունակությամբ, մյուս կողմից՝ կայուն չէ նրա գործունեությունը: Աննշան շատ պատճառների ազդեցությամբ կարող են տեղի ունենալ սրտի կծկումների ռիթմի խախտումներ, զարկերի խիստ տատանումներ, արյան ճնշման նվազում: Սա

բացատրվում է կարգավորող ապարատի անկատարությամբ, որը մինչև վերջ ձևավորվա չէ սիրտ-անոթային համակարգի վրա գործադրող պայմանական ռեֆլեկտորային ազդեցությունների մեխանիզմներով: Համեմատաբար փոքր է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական լարվածությունների նկատմամբ: Տևական ֆիզիկական ու հոգեկան լարվածությունները կարող են բացասաբար անդրադառնալ սրտի գործունեության վրա և հասցնել սրտամկանների լայնացմանն ու վնասմանը: Այդ տեսակետից վնասակար են ծանրության բարձրացման և դիմադրության վարժությունները: Հավասարակշռության վարժություններն անցկացնելու համար վերցված չափից ավելի բարձր գերանը, առանց այդ վարժությունների նախօրոք ոչ մեծ բարձրության վրա կատարմանը, կարող է առաջ բերել երեխայի արագացված սրտախփոցի:

Կրտսեր դպրոցականների շնչառական օրգանները նույնպես իրենց կազմությամբ և ֆունկցիաներով ունեն մի շարք առանձնահատկություններ: 6 տարեկան հասակում հիմնականում ավարտվում է թոքերի և շնչառական ուղիների հյուսվածքի ձևավորման որոցեսը: Սակայն այդ հյուսվածքները շատ նուրբ են և ֆունկցիոնալ տեսակետից դեռ չեն հասունացել: Թույլ է զարգացած առածգական հյուսվածքը, որը կարևոր դեր է խաղում արտաշնչելիս:

Երեխայի կրծքավանդակն ունի այլ ձև, քան մեծահասակներինը. լայնակի հատվածում այն ավելի կլորացած է, ձվաձև է, կողոսկրերը գրավում են քիչ թեք դիրք և կողոսկրային անկյունն ավելի է բացված: Շնչառության ժամանակ կողոսկրերը չեն կարող ցած իջնել, կրծքավանդակը մնում է վեր բարձրացած, որի պատճառով երեխան չի կարող կատարել խոր շնչառական (շնչելու և արտաշնչելու) շարժումներ: Բացի այդ, տվյալ տարիքում համեմատաբար թույլ է երեխաների շնչառական մկանունքը: Այս ամենով է պայմանավորվում քիչ արդյունավետ, մակերեսային ու հաճախակի շնչառությունը:

Ժամանակի միավորի ընթացքում մեծաքանակ արյուն է հոսում դպրոցական ցածր տարիքի երեխաների թոքերի միջով: Դա հնարավորություն է տալիս մանկական օրգանիզմը ապահովել թթվածնով, որն առաջանում է ինտենսիվ նյութափոխանակությամբ, քան մեծահասակների օրգանիզմում: Ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ մանկական օրգանիզմի թթվածնի բարձր պահանջարկը

բավարարվում է ի հաշիվ շնչառության հաճախականության ավելացման և պակաս չափով՝ ի հաշիվ շնչառության խորության փոփոխման: Բեռնվածության նկատմամբ շնչառական ապարատի այսպիսի ռեակցիան արդյունավետ չէ: Շնչառության հաճախականությունը բարենպաստ պայմաններ չի ստեղծում կրծքային և որովայնախոռոչային օրգանների աշխատանքի համար, դրական ազդեցություն չի ունենում երեխայի հոգեբանության վրա: Ուստի անհրաժեշտ է շարունակ հոգ տանել ճիշտ, համաչափ ու խոր շնչառության դրվածքի մասին, որը կապահովի թթվածնի անհրաժեշտ ծավալ օրգանիզմում:

Քթով շնչելու ժամանակ, նեղ քթանցքերով օդի անցումը դժվարանալու հետևանքով տեղի են ունենում շնչառական մկանունքների լարվածության ուժեղացում: Իսկ դա առաջ է բերում ավելի խոր շնչում և արտաշնչում: Կրծքի և որովայնային խոռոչներում ծագած ճնշման խիստ տատանումները ուժեղացնում են բազում երակների միջով արյան հոսքը դեպի սիրտը, դրանով իսկ լավացնում արյան շրջանառությունը: Քթով շնչելը խոչընդոտում է երեխայի օրգանիզմի մեջ վարակ ու փոշի ընկնելուն, դրանք պահվում և վնասազերծվում են քթախոռոչի լորձաթաղանթի վրա: Ներշնչած սառը օդը, անցնելով քթախոռոչով, տաքանում է, իսկ չոր օդը՝ խոնավանում: Սրանով նախազգուշացվում է շնչառական ուղիների սառելը, վերացվում է չոր օդի գրգռիչ գործողությունը շնչառական ուղիների վրա: Համաչափ և խոր շնչառություն առաջացնող ֆիզիկական վարժությունները շնչառական ապարատի զարգացման լավագույն միջոցներն են: Այդ վարժություններին առավելապես պատկանում են ցիկլային բնույթի շարժումներով վարժությունները, քայլքը, վազքը, առաջընթացը դահուկների ու չմուշկների վրա, լողը և այլն):

Տղաների և աղջիկների շնչառական համակարգերը համեմատելու ժամանակ նկատվում է որոշ տարբերություն: Այսպես, աղջիկների կրծքավանդակի շրջանագիծը պակաս է 1,5 – 2սմ –ով, թոքերի կենսատարողությունը՝ 100-200սմ<sup>3</sup> –ով, պակաս է կյանքի ցուցանիշը (թոքերի կենսածավալի հարաբերականությունը մարմնի կշռին): Ֆիզիկական դաստիարակությունը ճիշտ իրագործելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև երեխաների շարժունակությունը: Հատուկ հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ մկանունքի նյարդավորման ապարատը 6 տարեկան հասակում հասնում է զարգացման բավականին բարձր մակարդակի: 6 – 11 տարեկան հասակի շրջանում

երեխայի շարժողական ունակությունների զարգացումն ընթանում է առանձնակի ինտենսիվությամբ, շարժումները դառնում են ավելի ճշգրիտ ու բազմազան:

Երեխաները համեմատաբար հեշտությամբ են ձեռք բերում զանազան շարժողական հմտություններ: Այս պարագայում պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել երեխաների մոտ շարժումների արագության և համաձայնեցում դաստիարակելուն: Միաժամանակ չի ընթանում նաև շարժումների արագության և ուժի զարգացումը: 6 – 10 տարեկան հասակի շրջանում արագային որակները զարգանում են ինտենսիվ կերպով և 13 տարեկանում հասնում բարձր ցուցանիշների, դա այն դեպքում, երբ ուժը աճում է ավելի չափավոր: 6 – 10 տարեկան հասակում շարժումների հիմնական ձևերում նկատվում է ցուցանիշների արագ աճ, որը տեղի է ունենում անհամաչափ կերպով, տղաների և աղջիկների մեջ որոշակի տարբերությամբ: Արագավազությամբ աղջիկները հետ են մնում տղաներից, սակայն մեծ չէ ուժի տարբերությունը տղաների և աղջիկների միջև:

6 – 10 տարեկան աղջիկները գործնականորեն կարող են համաձայնեցմամբ կատարել միևնույն ֆիզիկական վարժությունները: Սակայն ֆիզիկական վարժությունների չափավորումը աղջիկների համար պետք է լինի այլ, քան տղաներինը: Աղջիկների համար պակասեցվում է վարժությունների քանակը, նվազեցվում են պահանջները վազքի արագության ու տևողության նկատմամբ, բարձրացատկի ու հեռացատկի, նետումի հեռավորության, դահուկների, չմուշկների վրա առաջընթացման տարածության երկարության նկատմամբ այլ են: Դպրոցական կրտսեր տարիքում առավել բարենպաստ է անցնում շարժման արագության ու ճարպկության դաստիարակումը: Այդ նույն ժամանակ տվյալ շրջանում անչափ սահմանափակ են ուժի ու տոկունության զարգացման հնարավորությունները: Դրա համար էլ ֆիզկուլտուրայի դասերին չեն կիրառվում հատուկ վարժություններ ուժի զարգացման, ինչպես և ըստ ժամանակի՝ տևական և մեծ տոկունություն պահանջող վարժություններ: Անթույլատրելի է նաև շարժումների առանձին տեսակներում բարձր նվաճումների հասնելու հետ կապված տևական մարզումները:

## ԳԼՈՒԽ 2

### Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների

#### ուսուցումը I – IV դասարաններում

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները մեծ նշանակություն ունեն ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացման, մարմնի մկանները, սիրտ-անոթային, նյարդային և շնչառական համակարգերն ամրացնելու համար:

Կատարելով պարզագույն վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և իրանի համար, կրտսեր դպրոցականները վաժվում են իրենց շարժումները ղեկավարելու մեջ, պատկերացում են ստանում ուղղության, շարժումների ամպլիտուդայի տեմպի ու ռիթմի մասին, նրանց մեջ մշակվում են արագություն, ճարակություն, ճկունություն, ուժ և շարժումների համաձայնեցում: Այս ամենը թույլ է տալիս հետագայում տիրապետելու ավելի բարդ շարժողական հմտություններ:

Մեջքի, պարանոցի, ուսագոտու, որովայնային ճնշամկանների ամրացմանն ուղղված վարժությունների կիրառումը օգնում է ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարման ընթացքում աշակերտները վարժվում են առանց շնչառությունը պահելու, կատարելով խոր շնչում և արտաշնչում, նրանց մեջ մշակվելով ուղիղ շնչառության սովորություն:

Ընդհանուր զարգացող վարժությունները պետք է սիստեմատիկորեն մտցնել I – IV դասարանի աշակերտների հետ անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բովանդակության մեջ: Դրանք ամենից հաճախ անցկացվում են դասի հիմնական մասի սկզբում, որպես 6 – 7 վարժությունից կազմված կոմպլեքս, որն աշակերտներին մոտեցնում է դասում նշված հիմնական վարժությունների տիրապետմանը:

Վարժությունների կոմպլեքսները կազմվում են՝ հաշվի առնելով դասի խնդիրները, աշակերտների տարիքը և ֆիզիկական պատրաստականությունը: Այս դեպքում անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ հիմնական դրույթները.

- ա) վարժությունների ընտրությունը պետք է լինի մատչելի,
- բ) վարժությունները պետք է ապահովեն բազմակողմանի ներգործություն աշակերտների օրգանիզմի վրա,

գ) վարժությունների կատարման ընթացքում մկանները պետք է հետևողականորեն գրավվեն աշխատանքի մեջ և պետք է իրագործվի աստիճանական անցումը պարզագույն վարժություններից ավելի բարդերին,

դ) կոմպլեքսում պետք է գերակշռեն մեծաթիվ մկանախմբեր ընդգրկող՝ դինամիկ բնույթի վարժություններ,

ե) մեծ լարումով կատարվող վարժությունները պետք է հերթագայվեն թուլացմամբ կատարվող վարժություններով,

զ) բեռնվածությունը պետք է ավելանա հետզհետե:

Վարժությունների կոմպլեքսները կազմվում է այսպիսի կարգով.

1. սկզբում տրվում են զգաստացման տիպի վարժություններ կամ վարժություններ շնչառության, հետո՝ վարժություններ ձեռքերի, իրանի, վարժություններ ճարպության, կամ շարժումների համաձայնեցման և վարժություններ ոտքերի համար: Կոմպլեքսն ավարտվում է տեղում ցատկերով (առաջընթացով կամ քայլքով): Երբեմն ցատկումների փոխարեն տրվում է կոմբինացված բնույթի վարժություն (մարմնի առանձին մասերի մի քանի շարժումներ, որոնք կատարվում են միաժամանակ, տարբեր զուգակցություններ):

I – IV-րդ դասարաններում ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում լայն կերպով կիրառվում են առարկաներով վարժություններ՝ փոքր, մեծ և լցրած գնդակներով, մարզափայտերով և այլն: Այդ վարժություններն օգտակար են նրանով, որ դրանք դաստիարակում են ճարպկություն, աշակերտները վարժվում են տարբեր ծավալի քաշ ու ձև ունեցող առարկաներով գործողությունների, որը մեծ նշանակություն ունի պրակտիկ գործունեություն նախապատրաստելու հարցում (աշխատանք դպրոցական արհեստանոցներում, ուսումնական հողամասում, կենցաղում): Առարկաներով վարժությունների կիրառումը երեխաների գործողությունները դարձնում են ավելի կոնկրետ, իմաստավորված, բարձրացնում նրա հետաքրքրությունը վարժությունների նկատմամբ: Առարկաներով վարժությունները կարող են մտցնել դասերի բովանդակության մեջ ոչ միայն որպես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կոմպլեքս, այլև վազքի, ցատկի, նետումների և այլ վարժությունների հետ միասին: Շատ կարևոր է պարապողներին ապահովել անհրաժեշտ քանակի պարագաներով (փոքր

գնդակ, մարզափայտ՝ յուրաքանչյուրին, լցման մեկ գնդակ յուրաքանչյուր 2,3 աշակերտի համար):<sup>6</sup>

Կիրառվում են զանազան շարային վարժություններ՝ բացված տողաններում, շարասյուններում, մեկ կամ մի քանի շրջագծերում: Փոքր գնդակը վեր նետելու և բռնելու վարժությունների համար, որոնք կատարվում են անհատորեն: Առավել հարմար է, երբ աշակերտները դահլիճով մեկ ցրված կանգնած են, դեմքերը ուսուցչի կողմը դարձրած: Այս շարումը հավասարություն չի պահանջում, ուստի աշակերտները ընկած գնդակը բարձրացնելու համար կարող են տեղից դուրս գալ[1]:

Պարագաների բաժանումը և հավաքումը կատարվում են զանազան եղանակներով: Այսպես, աշակերտները քայլելով դահլիճում, կարող են աթոռին, նստարանին դրված տուփից, արկղից, զամբյուղից վերցնել գնդակներ, մարզափայտեր: Կարելի է գնդակները մի շարքով դնել պատի երկարությամբ՝ մարզանստարանի վրա: Օգտակար է երեխաներին մասնակից դարձնել պարագաների բաժանմանն ու հավաքմանը, օրինակ, դասարանի հերթապահներին, տողանի շարասյան առջև կանգնածներին են: Դասի կոնսպեկտը կազմելու ժամանակ պետք է նախօրոք նշել առարկաներով վարժությունների համար պահանջվող կարգը և պարապողների կազմակերպումը, հաշվի առնել այն պայմանները, որոնցում պետք է անցնի դասը: Դա թույլ կտա դասն անցկացնել խիտ. առանց կարգապահական խախտումների:

Առաջին դասարանցիների համար առարկաներով վարժությունները պետք է դասի բովանդակության մեջ մտցնել երկրորդ քառորդից ոչ շուտ, քանի որ այդ վարժությունները պահանջում են աշակերտների լավ կազմակերպվածություն ու շարժողական հմտությունների որոշակի պաշար: Առանձին դասարաններում դրանք կարող են տեղի ունենալ ուսումնական տարվա բոլոր քառորդներում:

---

<sup>6</sup> Կուզնեցովա Զ.Ի. -«Ֆիզիկական կուլտուրան 1-4-րդ դասարաններում», Լույս հր. Երևան 1965թ.:

## Եզրակացություն

Ուսումնասիրելով տարրական դասարանների սովորողների շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների առանձնահատկությունները՝ հանգում ենք հետևյալին.

1.Կրտսեր դպրոցականների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական նորմալ զարգացվածության, օրգանիզմի ընդհանուր դիմացկունության զարգացման վրա մեծ դեր են խաղում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայով նախատեսված ընդհանուր զարգացնող վարժությունները:

2.Տարրական դասարաններում առաջարկվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ինչպես առանձին, այնպես էլ համալիր գործողություններ, որոնք պետք է բխեն դասի խնդիրներից, տարիքից և ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակից:

3.Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության ժամերին հանդիսանում է կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զարգացման և ֆիզիկական դաստիարակության հիմնասյունը:



## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու. , Մինասյան Հ. Ս. – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր. ,2007թ. :
2. Կուզնեցովա Զ.Ի. –«Ֆիզիկական կուլտուրան 1-4-րդ դասարաններում», Լույս հր. Երևան 1965թ., 216 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ. Գ. , Գրիգորյան Ա. Ա. – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003 թ. , 41 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ. Գ. - «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»-հր. «Լույս», Եր. 1985. , 100 էջ:
5. Մինասյան Գ. Ա. –«Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում», հր. «Լույս», Եր. , 1983 թ. : 116 էջ: