

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ԼԻԱՆԱ ՎԱՐԴԱՆԻ ԳԱՍՊԱՐՅԱՆ**

ք. Երևան, Ռ. Իշխանյանի անվան հ.153 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԱՐԴԻ ԺԱՄԱՆԱԿՆԵՐԻ ԴԱՍԵՐԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,  
որակավորված մենթոր, առարկայի  
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## **ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

<b>ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ.....</b>	<b>3-5</b>
<b>ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒՃՈՒԹՅՈՒՆ.....</b>	<b>6-14</b>
<b>ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....</b>	<b>15</b>
<b>ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....</b>	<b>16</b>

## ՆԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

**ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.** Ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ տարվող աշխատանքների փորձը ցույց է տվել, որ առավել բարձր մարզական արդյունքների է հասնում այն մանկավարժը, ով ամենայն պատասխանատվությամբ և լուրջ է վերաբերվում իր գործունեության պլանավորմանը: Ցանկացած բնագավառում, այդ թվում նաև ժողովրդական կրթության համակարգում աշխատանքները ենթարկվում են պլանավորման: Պլանավորումը թույլ է տալիս նայել առաջ, որոշել նպատակը և կոնկրետ խնդիրները, նախատեսել առավել արդյունավետ միջոցները և առաջադրված խնդիրների լուծման ուղիները: Պլանը դա նախորոք համակարգված գործունեություն է, որը նախատեսում է գործընթացի իրականացման կարգը, հաջորդականությունը և ժամկետը:

Պլանավորումը ոչ թե մեխանիկական աշխատանք է, այլ ֆիզիկական դաստիարակության օրինաչափությունների և երևույթների մեջ խորը ներթափանցման գործընթաց: Այն բարդ և միաժամանակ պատասխանատու գործ է: Արդյունավետ պլանավորումը համարվում է մանկավարժի գործունեության հաջողության գրավականը: Պլանավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նշանակում է կանխատեսել, թե ինչ պայմաններում, ինչպիսի միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ պետք է լուծվեն ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպիսին են լինելու գործընթացի վերջնական արդյունքները:

Պլանավորման եռությունը և հսկումը կայանում է նրանում, որ հենց պլանի մշակման և հսկման համակարգի գործողությունների կազմի հետ մեկտեղ, այդ գործընթացը ենթադրում է բավականին հստակ և համակարգված գիտելիքներ՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործունեությունը կանոնակարգող ուղղվածության, միջոցների, մեթոդների, սկզբունքների և այլնի մասին: Պլանավորման արժեքավորությունը անհնար է առանց ամբողջ շարժողական գործողությունների ուսուցման և շարժողական ընդունակությունների մշակման բազմազանության և փոխկապվածության մասին գիտելիքների հիմունքների: Ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում կոնկրետ մասնագետի աշխատանքում պլանավորման մեջ առավել գրավիչ պահերից մեկն է

հանդիսանում նրա անմիջական պրակտիկ գործունեության կապը՝ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների իրացման հետ:

Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորումը կոնկրետ պարապող կոնտինգենտի հետ առաջիկա գործունեության նախապես մշակված և սահմանված, ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացի կազմակերպման ձևերի և մեթոդների նպատակների և խնդիրների, բովանդակության, մեթոդիկայի ձևակերպումն է: Պլանավորման հիմքում ընկած է նպատակային ուղղվածության սկզբունքը, այսինքն, մարդու կողմից կազմակերպված ցանկացած գործունեություն ենթադրում է նպատակային ձևակերպման առկայություն:

Մանկավարժական տեխնոլոգիայի կառուցվածքի մեջ մտնում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական փաստաթղթերի պլանավորումը:

1. Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ընդհանուր պլանը.
2. Ուսուցման գործընթացի ժամացանց.
3. Տարեկան պլան գրաֆիկը.
4. Կիսամյակային դասային աշխատանքային թեմատիկ պլանը.
5. Դասի կոնսպեկտը:

Նշված պլանավորման փաստաթղթերը տրամաբանական և բովանդակային առումով կապված են միմյանց հետ: Ամեն մի հաջորդող, առավել մասնակի բնույթի փաստաթուղթը մշակվում է նախորդին համապատասխան: Բացի այդ յուրաքանչյուր փաստաթուղթ ունի իր նշանակությունը պլանավորման համակարգում և կատարում է որոշակի ֆունկցիա: Ամբողջությամբ պլանավորման հիմնական փաստաթղթերի իրականացումը պետք է ապահովի մանկավարժական գործընթացի անհրաժեշտ կազմակերպումը, պարապողների տվյալ կոնտինգենտի հետ միջոցների և մեթոդների օպտիմալ ընտրությունը:

Չանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորման ամբողջ փաստաթղթերը մշակվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից հիմնվելով ելակետային պաշտոնական փաստաթղթերից՝ կրթական հաստատության ուսումնական պլանից և ֆիզիկական դաստիարակության պետական ծրագրից:

Աշխատանքի արդիականությունը կայանում է նրանում, որ ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացի պլանավորման հաջողությունից է կախված հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը, նպատակաուղղվածությունը և փուլայնությունը:

Եվ այսօր հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդիական հարցերից մեկն է հանդիսանում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքների պլանավորման տեխնոլոգիան, քանի որ այն ըստ իր բովանդակության նշանակալից տարբերվում է մյուս ուսումնական առարկաների պլանավորումից: Դա պայմանավորված շարժողական գործողությունների ուսուցման գործընթացի, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ ծրագրի կառուցվածքի յուրահատկությունից և աշակերտների ֆիզիկական զարգացման նպատակաուղղված ազդեցության անհրաժեշտությունից: Ուստի մինչև ուսումնական տարվա սկսելը ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է պլանավորի իր գործունեությունը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչ և ծրագրի հիման վրա, հաշվի առնելով ամեն մի դասարանի ծրագրային նյութի բովանդակությունը, աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, բնակլիմայական պայմանները և դպրոցի նյութատեխնիկական բազան: Սակայն, այսօր կան դեռևս շատ դպրոցների ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներ, որոնք դպրոցում ուսումնական գործընթացը պլանավորելիս հաշվի չեն առնում վերը նշված պահանջները և իրենց աշխատանքները կատարում են տարերայնորեն: Դրանով էլ պայմանավորված է մեր աշխատանքի արդիականությունը:

**Ջետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝** ուսումնասիրել «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնա-դաստիարակչական աշխատանքների պլանավորման փաստաթղթերի արդի վիճակը հանրակրթական դպրոցում:

**Ջետազոտության խնդիրները.**

–Ուսումնասիրել հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի պլանավորման հիմնական նախադրյալները.

–Բացահայտել պլանավորման փաստաթղթերի առկայությունը հանրակրթական դպրոցում.

- Ուսումնասիրել պլանավորման փաստաթղթերի կազման տեխնոլոգիայի հիմնական դրույթները հանրակրթական դպրոցներում.

–Ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ուսումնասիրտիարակչական աշխատանքների պլանավորման փաստաթղթերը մեկ ուսումնական տարվա, մեկ ուսումնական կիսամյակի և մեկ դասի կտրվածքով:

## **ԳՐԱԿԱՆ ԱՂՔՅՈՒՐՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

### **1. Ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից դասը**

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մեր առողջության հիմքերից մեկն է: Եվ որտեղ, եթե ոչ դպրոցում, կառուցեք այս հիմնադրամը: Դասերից այն է, որ անհրաժեշտ է օգնել երեխաներին ազատվել իրենց հալած ուսերից և խորտակված կրծքից, դրանց մեջ զարգացնել ուժ, արագություն, ճկունություն և ճարտարություն: Աշակերտներին անհրաժեշտ է լիարժեք ֆիզիկական դաստիարակության դաս ` ծայրաստիճան ակտիվ, լավ հագեցած ժամանակակից տեխնիկական միջոցներով: Մեր ընտանի կենդանիները պետք է տիրապետեն ֆիզիկական դաստիարակությանը: Սա հատկապես կարևոր է:

Ես հավատում եմ, որ անհնար է դատել ֆիզիկական դաստիարակության կարգը մեր դպրոցում անհատական, հնարավոր է ` անփուլ ուսանողների կողմից: Եթե \u200b\u200bդպրոցի թիմը մրցանակներ է վերցնում. Նրանք գովաբանում են ամբողջ դպրոցը, կարևորը համարեք այն: Վերջից տեղ գրավեց, ինչը նշանակում է, որ ուսուցիչը բռնակալ է: Իսկապես, ուսումնական պլանի հաջող իրականացման համար դիպլոմներ և մեդալներ չեն շնորհվում: Դուք չեք կարող արագ արդյունքներ ստանալ ուսումնական ծրագրի վրա աշխատելուց, մրցույթների արդյունքները անմիջապես տեսանելի են բոլորի համար: Ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագիրը փորձում է հավասարակշռել ֆիզիկական կրթության երկու բաղադրիչները ` մասնավորապես դասը և արտադպրոցական ձևերը:

Չնայած, իհարկե, դասի առաջնային դերը մնում է անփոփոխ, ինչը շարունակում է մնալ երեխաների կրթության հիմնական ձևը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ոչ միայն գնդակը ճիշտ գցելու ունակությունն է կամ արագ վազելը, այն ուժ և էներգիա է, երեխաների տրամադրություն, որի մեջ ուսումը հեշտությամբ տրվում է և աշխատում է

կայծով: Սա երեխայի առողջությունն է, որը բաղկացած է շատ բաներից` օրվա ճիշտ ռեժիմը և սնունդը, բանական ժամանցը:

Ժամանակակից ուսուցչի պահանջները մեծ են:

Նոր սերնդի ուսուցիչները, նորարար ուսուցիչները ձգտում են պահպանել կյանքը, լինել ժամանակակից առաջադրանքների մակարդակում, մենք հասկանում ենք, որ անհնար է ֆիզիկական դաստիարակությունը հին, հնամաշ մեթոդներով դասավանդել հնացած սարքավորումների վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչը պետք է լինի լավ կազմակերպիչ: Նրան պետք է լայն և բազմազան մարզում:

Շատ, շատ խնդիրներ ունեն ժամանակակից ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ: Նրանից, բացի մեծ գիտելիքներից և հմտություններից, լայն հորիզոններից և ոգևորությունից, պահանջվում է նաև երեխաների հանդեպ սիրո իրական զգացում: Ամեն առավոտ իսկական ուսուցիչը երեխաներին գնում է որպես տոն` թարմ ուժի, նոր գաղափարների և աննպաստ զգացմունքների մատակարարումով:

Խնդիրը, որն այսօր գլոբալ չափով աճել է, երեխաների շարժիչային գործունեության բացակայությունն է:

Այստեղից շատ հիվանդություններ են ծագում, դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության բազմաթիվ խնդիրներ այստեղից են գալիս: Ներկայիս ոչ բոլոր ուսանողներն են ֆիզիկապես զարգացած, և ոչ բոլորն են պատրաստ մարտական \u200b\u200bգործողություններ անցկացնել իրենց հասակակիցների հետ:

Տարիների ընթացքում երեխաների և դեռահասների ֆիզիոլոգիայի գիտահետազոտական \u200b\u200bիսստիտուտը ուսումնասիրում էր ուսանողների օրվա ռեժիմը հանրապետության տարբեր քաղաքներում և գյուղերում: Այս ուսումնասիրությունների արդյունքները ցույց են տալիս, որ տարեցտարի կրճատվում են այն ժամանակները, երբ երեխաները ծախսում են մաքուր օդում, նրանց խաղի անկումը և, ընդհանուր առմամբ, ֆիզիկական ակտիվությունը:

Նախադպրոցական տարիքի երեխան գրեթե անընդհատ շարժվում է: Ընդունվելով դպրոց` այս գործունեությունը գրեթե կիսով չափ է: Դասերը, տնային աշխատանքը, հեռուստացույցը, համակարգիչը խլում են ամբողջ օրը:

Դպրոցը քիչ է մարզական բաժիններ երեխաների համար: Երեխաները զգում են իրական շարժիչ քաղց:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ երիտասարդ տարիքը առավել բարենպաստ է հիմնական շարժիչ հմտությունների ձևավորման, շարժիչային գործառույթների զարգացման և ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հետաքրքրության խթանման համար:

Նույնքան կարևոր խնդիր է ֆիզիկական կրթության արդյունավետության բարձրացումը, գիտելիքների որակի բարելավումը: Դրա համար ինչպես ուսուցիչը, այնպես էլ ծնողները պետք է իմանան երեխաների և դեռահասների մոտ ավտոմոբիլային զարգացման տարիքային ձևերը, որպեսզի չթողնեն առավել բարենպաստ ժամանակը, օգտագործեն այն՝ երեխայի զարգացման ընդհանուր մակարդակը բարձրացնելու և նրա մարզական կատարողականությունը բարձրացնելու համար:

Երեխայի շարժիչային համակարգի ամենակարևոր փոփոխությունները տեղի են ունենում 8-12 տարեկան հասակում:

Դպրոցում հիմնական խնդիրները պետք է կառավարվեն, որքան հնարավոր է լիարժեքորեն լուծվեն երեխաներին դասավանդելու 5-7 տարվա ընթացքում, այլապես կթողնվի ուսանողների շարժիչ կարողությունների զարգացման ամենաարդյունավետ ժամանակը:

Դեռահասությունը ամենակարևոր ժամանակահատվածն է, երբ ֆիզիկական դաստիարակության շնորհիվ կարող եք զգալիորեն բարձրացնել ոչ միայն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը, այլև ուժի և դիմացկունության մակարդակը: Բայց նույն ժամանակահատվածում կա երեխայի մարմնի կենսաբանական վերակազմավորում: Անհրաժեշտ է դեռահասների ֆիզիկական բեռների պլանավորման առաջընթացի խիստ աստիճան: Շարժման արագության ինտենսիվ զարգացման շնորհիվ դեռահասները շատ լավ են հարմարվում արագընթաց բեռներին և կարող են գերազանց արդյունքներ ցույց տալ վազքի մեջ:

Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետությունը զգալիորեն կաճի, եթե դրա շեշտը դրվի երեխայի շարժիչային համակարգի բնականոն արագացված զարգացման ավելի բարենպաստ ժամանակաշրջանների վրա: ԵՐԲ ԵՆ ԱՆՎԱՐ ԳԻՏԱԺՈՂ ԱՆՎՏԱՆԳՆԵՐԸ ՅՆԱՐԱԿՈՐ ԵՆ ԻՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՆՃԱՆԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆ ԱՌՈՂ ԱՌՈՂ ԱՌՈՂ ԱՌՈՂԱՊԱՅՈՒԹՅԱՆ



Ցանկացած տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական գործունեությունը պետք է լինի միայն օպտիմալ մակարդակում, առանց առավելագույն սթրեսի: Առավելագույն ֆիզիկական ակտիվությունն արդյունք չի տալիս:

## **2. Ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից համակարգը հանրակրթական դպրոցում**

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու կատարելագործման բարդ մանկավարժական համակարգ է: Ժամանակակից մանկավարժական համակարգը պետք է համապատասխանի ներկա հասարակարգի պահանջմունքներին և ուղղված լինի դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, անձի անհատի ձևավորմանը, հետագա կյանքի և գործունեության պատրաստմանը:

Աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է անընդհատ շարունակվող կրթական և դաստիարակչական համակարգի օրգանական մասը:

Պետության քաղաքականության սկզբունքները կրթության բնագավառում արտացոլում են կրթության հումանիստական բնույթը, առաջնայնությունը տալով համամարդկային արժեքներին, մարդու կյանքին և առողջությանը, անձի ազատ զարգացմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը հանրակրթական դպրոցում հանդիսանալով՝ որպես ուսումնական առարկա, ձևավորում է դպրոցականների կյանքին անհրաժեշտ կարողություններ, հմտություններ, մշակում է շարժողական ընդունակություններ և տալիս է գիտելիքներ: Միաժամանակ իր բնույթով լինելով յուրահատուկ, ֆիզիկական դաստիարակությունը առողջարարական, վերականգնիչ, ռեկրեատիվ ազդեցություն է թողնում աշակերտի օրգանիզմի վրա, նպաստում է նրա մտավոր աշխատունակության վերականգնմանը, ապահովում է աճող օրգանիզմին անհրաժեշտ շարժումների բավարարմանը:

Բացի այդ, ֆիզիկական դաստիարակությունը ձևավորում է սովորողների մոտ օգտակար սովորություններ կիրառել և պահպանել անհատական ու հասարակական հիգիենայի կանոնները: Այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական դաստիարակությունը համարվում է դպրոցականների կյանքի որակը բարձրացնող կարևորագույն գործոններից մեկը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանալով անձի ընդհանուր դաստիարակության բաղադրամաս ուղղված է մարդու ֆիզիկական կուլտուրայի

զարգացմանը, ինչպես նաև ինքնազարգացմանը՝ կրթական դաստիարակչական ընդհանուր համակարգի գործընթացում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կատարում է հետևյալ ֆունկցիաները՝ նպաստում է մարդկանց մոտ գոյություն ունեցող ֆիզիկական ուժի կատարելագործմանը, ներառելով նյարդային համակարգը, հոգեկան պրոցեսները, մարմնի ճկունությունը և կեցվածքը, էքստրեմալ իրավիճակներում կողմնորոշման ընդունակությունը, փոփոխվող պայմաններին ընտելացումը և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակության դաստիարակչական ֆունկցիան ուղղված է բարոյականային հատկանիշների և առողջության կոփմանը: Իզուր չեն ասում «առողջ մարմնում, առողջ հոգի»: Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները պետք է օրգանապես կապված լինեն բարձր բարոյական նպատակների և ձգտումների հետ: Միայն այդ դեպքում կամքը, բնավորության ամրությունը և վճռականությունը կնպաստեն ակտիվ աշխատանքի և առողջ հանգստին:

Կրթական ֆունկցիան կայանում է նրանում, որպեսզի ծանոթացնել մարդկանց ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության և պատմության արժեքներին, անձի առօրյայում և կենցաղում նրա նշանակության մասին, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր ձևերի հետ, որպես մարդու ֆիզիկական, գեղագիտական, հոգեկան, աշխատանքային, բարոյական պահանջմունքների բավարարման միջոց:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ձևավորումն ու զարգացումը պայմանավորված է նրա էության հասկացությամբ, ինչպես նաև հասարակության զարգացման համար կարևոր պատմական այս կամ այն փուլում ֆիզիկապես զարգացած մարդու նշանակալի բնութագրերի պատկերացմամբ:

Ֆիզկուլտուրային-մարզական մասսայական շարժման սկիզբը հիմնադրել են ռազմական մարզական ակումբները, որոնք ստեղծվել են համընդհանուր ռազմական ուսուցման համակարգում 1918 թվականին քաղաքացիական պատերազմի շրջանում: 20-ական թվականներին անցկացվում էին մասսայական աշխատանքի տարբեր ձևեր՝ բազմօրյա էստաֆետաներ, վազքեր, սպարտակիադաներ և այլն: 30-ական թվականներին ամբողջ ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը հանդիսացավ «Պատրաստ աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության» (ՊԱՊ) ֆիզկուլտուրային համալիրը, իսկ երեխաների համար «Եղիր պատրաստ աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության» (ԵՊԱՊ) ֆիզկուլտուրային համալիրը:

60-70-ական թվականներին սկսեցին անցկացնել լայնամասշտաբ մասսայական հավաքներ:

XX-րդ դարի 80-ական թվականներին, երբ ռեֆորմի փորձ էր կատարվում հանրակրթական և պրոֆեսիոնալ դպրոցներում, I-ից մինչև XI-րդ դասարանների սովորողների համար ներդրվեցին ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրեր: Այդ համալիր ծրագրերը ներառում էին սովորողների գործունեության դասային և ոչ դասային ձևերը և համարվում էին միասնական համակարգ, որն հիմնված էր ՊԱՊ համամիութենական ֆիզկուլտուրայի համալիրի վրա: Ծրագրի բովանդակությունը կազմված էր 4 մասից`

- ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումները ուսումնական և երկարօրյա ռեժիմում (մինչ պարապմունքային մարմնամարզություն, ֆիզկուլտ դադարներ, շարժախաղեր դասամիջոցին, ամենօրյա ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ երկարօրյա խմբերում` այսպես կոչված մարզական ժամ):

- Ծրագրային նյութ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի համար:

- ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական ձևերը (ֆիզկուլտուրային խմբակներ, մարզական սեկցիաներ, ռազմա-կիրառական մարզաձևերի սեկցիաներ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության խմբեր և այլն):

- Համադպրոցական ֆիզկուլտուրային-մասսայական և մարզական միջոցառումներ (Առողջության և սպորտի օրեր, ներդպրոցական մրցումներ, տուրիստական արշավներ, երեխաների հավաքներ, ֆիզկուլտուրայի տոներ և այլն):

Ծրագրում առաջին անգամ ընդգրկեցին շարժողական ակտիվության օրինակելի ծավալը և ինքնուրույն պարապմունքների համար շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժությունների օրինակելի ծավալը: Տվյալ ծրագրի ներդրումը մասսայական գործածության մեջ նպաստեց սպորտի և առողջ ապրելակերպի քարոզչությանը, բայց տվյալ ծրագիրը, այնուամենայնիվ, չէր նախատեսում դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության տվյալ գործընթացի կազմակերպումը լայն իմաստով, որպես դպրոցի կրթադաստիարակչական գործընթացի կարևոր և բաղկացուցիչ մաս:

Դպրոցական դասի կատարելագործման ամբողջ պատմությունը տասնամյակների ընթացքում կապված է եղել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին բեռնվածության ծավալի և ինտենսիվության, պարապմունքների շարժիչ

խտության բարձրացման ուղիներ հետ: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի բնագավառում դասի ինտելեկտուալ կոմպոնենտը՝ անձնական հիգիենայի, շարժողական գործունեության, հոգեբանության և ֆիզիոլոգիայի, ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների հանդես մոտիվացիայի ձևավորման մասին գիտելիքները, սովորողների անձի անհատական ցուցանիշները՝ չեն եղել ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների շարքում:

Վերջին տասնամյակում մեր երկրում և արտասահմանում ավելի հաճախ նկատվում է ժամանակակից ֆիզիկական դաստիարակության մասին քննադատություններ, հատկապես ուսումնական հաստատություններում նրա կազմակերպման, պլանավորման և ստացած արդյունքների մասին: Կարծիք է հնչում այն մասին, որ «ամբողջ աշխարհում ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական շատ ծրագրեր գտնվում են խորը ճգնաժամի մեջ» և նույնիսկ խոսվում է «համաշխարհային մասշտաբով դպրոցներում և ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության ճգնաժամի մասին»:

Այսօր մեր երկրում շարունակվում է ֆիզիկական դաստիարակության նոր համակարգի կազմավորումը, որը հիմնված է ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքների՝ անձի ներդաշնակ զարգացման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման, առողջության պահպանման մասին պատկերացումների վրա: Ֆիզիկական կուլտուրան մեր երկրում դիտվում է ազգաբնակչության առողջացման, առողջության ամրապնդման, աճող սերնդի մոտ առողջ կենսակերպի սովորությունների ձևավորման պետական ծրագրի կարևորագույն մասը: Իհարկե տարեց-տարի մշակվում են բազմաթիվ կոնցեպցիաներ ֆիզիկական դաստիարակության և կրթության գործընթացի նոր համակարգի ստեղծման մասին: Դրանցից մեկը մշակվում է օլիմպիական մանկավարժության ավանդույթներում:

Ներկայումս ամբողջ աշխարհում մեծ թափ է հավաքում սպորտային ոճով կյանքի ձևավորման համար շարժումը մարզական առողջարարական կրթության նախագծի հիման վրա: Տվյալ նախագիծը մշակողները մտահոգված են մեր երկրի բնակչության առողջության կրիտիկական մակարդակով, որը անհրաժեշտություն է առաջացնում պետական որոշումների ընդունման, որոնք նպաստում են մարզական առողջարարական կրթության ինքնակարգավորման համակարգի ստեղծմանը: Համակարգի ստեղծման հիմքում ընկած է ֆիզիկական կուլտուրայի

և մասսայական սպորտի նոր գաղափարախոսությունը, որն ուղղված է մարդկության անհատականացման ընտանիքի և առաջնային սոցիալական խմբի վրա: Նման ձևի շարժման զարգացումը մեծ մասամբ պետք է կանոնակարգվի պետական ղեկավարման մարմինների կողմից, ապահովվի նորմատիվային իրավական բազայի և համակարգի օրենքները պաշտպանող պետական միջոցառումներ, որոնք պետք է լինեն այդ հասարակական շարժման փոխակերպումը ուղղված քաղաքացիների առողջությանը և պահպանմանը:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի զարգացման ժամանակակից տենդենցներն են՝

1. ֆիզիկական դաստիարակության հայրենական համակարգի հումանիտար ավանդական սկզբունքների հետևումը, որոնք չեն կորցրել իրենց արդիականությունը մեր օրերում: Դրանց են վերաբերում անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը, առողջարարական ուղղվածությունը, ֆիզիկական դաստիարակության կիրառելիությունը,

2. ֆիզիկական դաստիարակության հումանիտար գաղափարների իրացումը, որն իրականացվում է ֆիզկուլտուրային լիարժեք կրթության և հումանիտար արժեքների յուրացման, ֆիզիկական ինքնակատարելագործման դրդապատճառներով,

3. անձի ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրությունների ձևավորումը,

4. պարապոլների տարիքասեռային առանձնահատկությունների համապատասխան պահանջվող սկզբունքների պահպանումը, էկոլոգիական անբարենպաստ պայմանների հաշվառումը, ազգային կուլտուրայի հետ ֆիզիկական դաստիարակության կապի ապահովումը, առողջարարական ուղղվածության ինտելեկտուալացումը և արագացումը,

5. ուսումնադաստիարակչական գործընթացի հումանիզացումը կայանում է յուրաքանչյուր սովորողի և մանկավարժի անհատական առանձնահատկությունների հաշվառման մեջ: Ուշադրության կենտրոնում ունենալով յուրաքանչյուր դպրոցականի շարժողական փորձը, սպորտային նվաճումների մակարդակը, մարզական հետաքրքրություններն ու հակումները, ուսուցիչը պարտավոր է նրանցից յուրաքանչյուրին ըստ բարդության և սուբյեկտիվ դժվարության տարբեր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակների համար ծրագրային նյութ տրամադրելը,

6. ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացի դեմոկրատացումը՝ ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակության, ձևերի և մեթոդների միանմանության հաղթահարումը, նրանց բազմազանության և փոփոխականության բացահայտումը: Դա նպաստում է ստանդարտ և միանման դասի կառուցվածքից նահանջելուն, պարապմունքի միանման ձևերի դեղատոմսային միջոցներից և մեթոդներից հրաժարվելուն: Մանկավարժական հարաբերությունները պետք է կառուցվեն համագործակցության և փոխգործունեության հիմքի այլ ոչ թե ենթարկվելու վրա: Մանկավարժական գործընթացի դեմոկրատացումը կայանում է նրանում, որպեսզի ապահովել բոլորին և յուրաքանչյուր աշակերտին նույնանման հասանելիություն ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական միջոցներին,

7. ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկ գործունեության մոտեցման իրականացումը կայանում է նրանում, որ այս մոտեցումը կառուցվում է ոչ միայն աշակերտի կողմից պատրաստի գիտելիքների և յուրացման և շարժողական կարողությունների տիրապետման հիման վրա, որքան նրանց կողմից ռեալ ֆիզկուլտուրային-ամոռջարարական գործունեության ձևերի տիրապետման և կոնկրետ կենսագործունեությունում յուրացված շարժողական կարողությունների կիրառման վրա,

8. ուսուցման ինտենսիֆիկացումն ու օպտիմալացումը, երեխայի զարգացումն ու դաստիարակումը: Այդ գաղափարն կազմված է՝

- ուսուցման նպատակաուղղվածության բարձրացումից և ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների մոտիվացիայի ուժեղացումից,

- ուսուցման ակտիվ և ստեղծագործական մեթոդների և ձևերի (պրոբլեմային, հետազոտական, կոորդինացիոն ընդունակությունների կապակցված զարգացման, ծրագրավորված ուսուցման մեթոդիկայի, ուսուցման անհատական և խմբակային ձևերի, զարգացնող խաղերի և հանձնարարությունների, շրջանաձև մարզումների և այլնի) կիրառումից,

- ուսումնական աշխատանքի հմտությունների ձևավորումից,

- համակարգիչների և այլ նոր տեխնիկական միջոցների լայն կիրառումից:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառուցման և համալրման իրականացման համար վերը նշված գաղափարները հնարավոր է միայն ուսուցչի մանկավարժական նոր մտածելակերպի ձևավորման հիման վրա, որն հանդես կգա դպրոցականների ուսուցման, դաստիարակման համատարած միջոցների ու

մեթոդների կիրառման դեմ և ուսուցման ընթացքում կայացած ուսուցչի մանկավարժական նույն խնդրի լավագույն լուծումներ ընտրելով: Այդ հանգամանքի հետ կապված անհրաժեշտ է ձևավորել դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետ կառուցվածք և ստեղծել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի նոր մանկավարժական մտածելակերպ:

Այսօր էլ հանրակրթական դպրոցները գտնվում են բարեփոխումների շրջանում՝ ձևավորվում է նոր հանրակրթական դպրոց, կատարելագործվում է ուսուցչի մանկավարժական գործունեությունը, որն ուղղված է աշակերտի զարգացմանն ու ինքնազարգացմանը:

Աշակերտի զարգացումը իրականացվում է ոչ այդքան գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների հիման վրա, որքան անհատի կատարելագործմամբ, աշակերտի ինքնուրույն մտածելու ուսուցմամբ, կյանքում որոշակի հանգամանքներում որոշումների լուծման ընդունմամբ: Ընդ որում զարգացումը կառուցվում է բնության կենդանի գործառնության օրինաչափությունների հիման վրա՝ աշակերտների տարիքային և այլ ընդունակությունների հաշվառմամբ: Աշակերտի ինքնազարգացումը ուղղված է «ես»-ի ակտիվ ձևավորման վրա, շուկայական հարաբերությունների, դպրոցում դասերից հետո, ամբողջ կյանքի ընթացքում նրա ինքնազարգացման կարողության զարգացմամբ:

Վերը թվարկված բոլոր գամանքներով է որոշվում երի ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից գործընթացի կառուցվածքը՝ կազմված է 6 բաղադրիչներից: Այն պատկերված է գծապատկեր 1-ում:

Ուստի անհրաժեշտ է որպեսզի յուրաքանչյուր ուսուցիչ ձևավորի սեփական մանկավարժական համակարգը և որոշի իր մանկավարժական գործունեության սկզբունքները: Ինչպես ցույց է տալիս պրակտիկան, բոլոր նորույթները միայն այն ժամանակ են նշանակություն ունենում, երբ այն Տգրանցվում է! դպրոցի ավանդույթներում (և երկրում ամբողջությամբ) և երբ այն պատասխանում է ժամանակին ու հասարակության զարգացման հիմնական տենդենցներին: Ստեղծելով սեփական աշխատանքի համակարգը, ուսուցիչը ուսումնասիրում է անձի զարգացման գործընթացը, կուտակում է գիտելիքներ բնական և

հասարակական ոլորտից, ծանոթանում է իրեն նախորդողների և ժամանակակիցների աշխատանքային փորձին: Եվ միայն դրանից հետո մանկավարժը մշակում է իր աշխատանքի համակարգը, նա պետք է՝

- հստակեցնի աշխատանքի նպատակը, խնդիրները և հիմնական ուղղությունները, որոնք բխում են անձի ֆիզիկական դաստիարակության բնութագրումից,

- ձևավորի իր մանկավարժական գործունեության սկզբունքները, որոնք թույլ կտան լուծել աշխատանքի առջև դրված խնդիրները և իրականացնել աշխատանքի հիմնական ուղղությունները,

- սահմանի ուսուցման դաստիարակչական-կրթական գործընթացի բովանդակությունը, որում արտացոլված պիտի լինեն ֆիզիկական դաստիարակության և կրթության նպատակը, խնդիրները և հիմնական ուղղությունները,

- առաջարկի դաստիարակման և ուսուցման ձևերն ու մեթոդները, որոնց օգնությամբ կհասնի ֆիզիկական դաստիարակության և կրթության նպատակի ու խնդիրների լուծմանը, կիրականացնի դաստիարակչական-կրթական գործընթացի բովանդակությունը, կսահմանի է հսկման ձևերն ու տեսակները, որոնց հիման վրա նա կարող է դատել իր համակարգի արդյունավետության մասին, կմշակի չափանիշներ և ցուցանիշներ, որոնցով հնարավոր կլինի նույնպես հաստատել իր մշակված համակարգի արդյունավետությունը:



## ԵՆՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, մեր կողմից անցկացրած սոցիոլոգիական հարցման, մանկավարժական դիտման և դպրոցականների հետ ունեցած զրույցի արդյունքում հանգեցինք հետևյալ եզրակացությանը.

- մեր կարծիքով այսօր շատ դպրոցներում տնօրինության կողմից չի դրսևորվում ֆիզիկական դաստիարակության հանդեպ հետևողական և պահանջատիրական վերաբերմունք,

- ֆիզիկական կուլտուրա առարկան պլանավորվում և կազմակերպվում է տարերայնորեն, այդ առումով առարկան շատ դպրոցներում գտնվում է անմխիթար վիճակում,

- շատ դպրոցներում առկա նյութա-տեխնիկական բազան՝ ֆիզկուլտուրային և մարզական միջոցառումների պլանավորման և կազմակերպման համար դարձել են ոչ պիտանի օգտագործման համար, դա էլ ավելի է դժվարացնում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրի պահանջների կատարումը, պլանավորումը, կազմակերպումը և անցկացումը,

- շատ դպրոցներ կարիք ունեն՝ բանիմաց, սրտացավ, պրոֆեսիոնալ որակավորում ունեցող ուսուցիչների,

- ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի դիտման ժամանակ դպրոցներում արձանագրեցինք, որ այն կազմակերպվում է առանց նախապես պլանավորված դասի կոնսպեկտի,

- ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, հատկապես սկսնակ ուսուցիչներին, անհրաժեշտ է մանրամասն և բարեխղճորեն պլանավորել, քանի որ առանց պլանավորման հնարավոր չէ արդյունավետ և հաջող անցկացնել դասը,

- կարծում ենք մեր կողմից ուսումնասիրված դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները կարիք ունեն վերապատրաստման, քանի որ իրենց կողմից ծավալած գործունեությունը լիարժեք չի համապատասխանում ֆիզիկական դաստիարակության տեսության պահանջներին:

- Ի վերջո մեր կողմից ընտրված և ուսումնասիրված հանրակրթական դպրոցներից ոչ մեկում չարձանագրեցինք և ի ցույց չդրվեց մեզ հետաքրքրող ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի պլանավորման փաստաթղթերի փաթեթը:

**ՕԳՏԱԳՈՐԾԿԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՏԵՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՑԱՆԿ**

1.	Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Յ.Ս.	Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12 դասարաններ, Երևան, 2007
2.	ՀՀ ԿԳՆ Տիրություն; թերթ	ՀՀ ԿԳՆ նախարարի 20.06.2017թ. № 711-ն հրամանի հավելված 1
3.	Մեղիքսեթյան Ռ.Տ.	Աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր հանրակրթական դպրոցի 1-10-րդ դասարանների: Երևան. 2003թ.
4.	Մեղիքսեթյան Ռ.Տ.	Ֆիզիկական կուլտուրան բարձր դասարաններում.- Ձեռնարկ ուսուցիչների համար.- «Լույս» հրատարակչություն.- Երևան.- 1975.- 384էջ
5.	Մեղիքսեթյան Ռ.Տ.	Ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքները դպրոցում.- Երևան.- «Լույս».- 1984թ.
6.	Մեղիքսեթյան Ռ.Տ. Ղազարյան Ֆ.Գ.	Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուրմ հիմունքներ.- Երևան.: «Լույս». 1978թ.-240էջ
7.	Փարսադանյան Յ.Ե.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը միջնակարգ դպրոցում.- Հայ.պետ.ուս.մանկ.հրատ.- Երևան.- 1963.- 79էջ