

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

Գագիկ Արմենի Սաֆարյան

ք.Երևանի, Վիսարիոն Բելինսկու անվան հ. 38 հիմնական դպրոց

II-IV դասարանների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքի հետ  
աշխատանքի կազմակերպման առանձնահատկությունները

Հետազոտական աշխատանք

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2022

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Ներածություն</b> .....   | Ошибка! Закладка не определена. |
| <b>1. Ժամանակակից դարոցական դասագրքերի հիմնական գործառույթները</b> .....                                | <b>3</b>                        |
| <b>2. &lt;&lt;Ֆիզիկական կուլտուրա&gt;&gt; առարկայի դասագրքերի կառուցվածքը և բովանդակությունը:</b> ..... | <b>7</b>                        |
| <b>3. Դասագրքերի օգտագործման սեփական դիտարկումները</b> .....  | <b>11</b>                       |
| <b>ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ</b> .....   | <b>14</b>                       |
| <b>Գրականություն</b> .....  | <b>15</b>                       |

## **Ներածություն**

**Արդիականություն:** Ներկայումս հանրակրթական դպրոցի որակական բարեփոխումների իրականացման ընթացքում պահանջվում է նոր ավելի լայն մոտեցում մատաղ սերնդի ուսուցման և դաստիարակության նկատմամբ: Դպրոցականների առողջության ամրապնդման, համակողմանի ներդաշնակ զարգացման խնդիրներն են թելադրում հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ ունենալ և դրսևորել նոր մոտեցումներ: Այդ նպատակով վերջին տարիներին սկիզբ է դրվել բազմաթիվ նախաձեռնություններ, որոնք ներառում են կրթության որակը ապահովող գրեթե բոլոր գործոնները՝ կազմվել է նոր չափորոշիչ ծրագիր /2007,2017/, մայրենի լեզվով հրապարակվեցին ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի համար մեթոդական ձեռնարկներ, պաստառներ, մշտական կազմակերպված է Հայաստանի և Արցախի հանրապետությունների ուսուցիչների վերապատրաստում:

Այս համատեքստում էական նշանակություն ունեցավ մեր իրականության մեջ առաջին անգամ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ դասարանների համար դասագրքերի հրատարակումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի փորձագետները/ *А.П. Мамвеев, Лях, Г. И. Пасадаев, Зюл. Գ. Գրիգորյան/ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի վերաբերյալ հրատարակված դասագրքերը դիտում են որպես ֆիզկուլտուրային կրթության գործընթացում նոր մանկավարժական ֆենոմեն: Ինչպես նշում է դոցենտ Յ.Գ.Գրիգորյանը վերոնշյալ գործընթացները թույլ տվեցին Հայաստանի, Արցախի հանրապետությունների և սփյուռքի երիտասարդները ստանան հայեցի ֆիզիկական դաստիարակություն:*

Մյուս կողմից, հետ չմնալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման միջազգային միտումներից: Հարկ է նշել, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից դասագրքերի հրապարակումը երկար ժամանակ պահանջված էր ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների, ծնողների, երեխաների կողմից: Կասկած չի հարուցում, որ այն թույլ է տալիս և կառավարել երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթությանը և ակտիվացնել դպրոցականների համագործակցությունը ուսուցիչի հետ և դրսևորել անհատական մոտեցում և համապարփակ կարծիք ունենալ ֆիզկուլտուրային կրթության մասին:

**Ուստի մեր աշխատանքի նպատակն է** նկարագրել «Ֆիզիկական կուլտուր» առարկայի դասագրքերի օգտագործման մանկավարժական պայմանները:

**Վերոնշյալ նպատակի իրականացման համար առաջադրվեց լուծել հետևյալ խնդիրները.**

1. Նկարագրել դասագրքերի հիմնական գործառույթները և դրանց նկատմամբ ներկայացվող պահանջները:

2. Բնութագրել դասագրքերի կառուցվածքը, բովանդակությունը և դպրոցականներին ներկայացվող առաջադրանքային պահանջները:
3. Ամփոփել դասագրքերի օգտագործման սեփական մանկավարժական դիտարկումները:

Խնդիրների լուծման համար կիրառել են հետևյալ մեթոդները

1. Գրական աղբյուրների վերլուծություն և ընդհանրացում
2. Բովանդակային վերլուծություն
3. Դիտումներ

### ***1. Ժամանակակից դպրոցական դասագրքերի հիմնական գործառույթները***

Դպրոցական դասագրքերի ստեղծումը բարդ, պատասխանատու, ինչպես մեծ թաթերագետ և լեզվաբան Հենրիկ Հովհաննիսյանն է նշում <<սրբագան>> գործ է: Դասագրքեր ստեղծման հարցերը խորը անհանգստացնում է ինչպես տեսաբաններին (И.Я. Лернер, 1992, Беспалко О.С. Մեխիսթեթյան), այնպես էլ գործնական աշխատողներին՝ ուսուցիչներին: Վաղուց ի վեր հայտնի է, որ դպրոցական կրթությունում հիմնական ուսումնական գիրքը հանդիսանում է դասագիրքը: Դասագրքերի դերը նշանակությանը շեշտադրելու համար անհրաժեշտ է սկզբում դիտարկել նրա գործառույթները (ֆունկցիաները):

Առանձնացվում է յոթ հիմնական գործառույթներ՝

1. Տեղեկատվական
2. Կառավարման
3. Զարգացնող
4. Կոմունիկացիոն
5. Դաստիարակչական
6. Ուսուցման տարբերակային
7. Ուսուցման անհատական

**1.Տեղեկատվական գործառույթ:** Դասագրքի ստեղծման համար կատարվում է ուսումնական նյութի նպատակաուղղված ընտրություն և համակարգում: Առաջին հերթին կատարվում է բովանդակության տրամաբանական ընտրություն, որի դեպքում ուղղեցույցը հանդիսանում է պետական ընդունված չափորոշիչները, տվյալ ոլորտում գիտությամբ ձեռք բերված նորությունները (գիտական գիտելիքները), հասարակական զարգացումները, երեխաների տարիքային, սեռային առանձնահատկությունները, այդ թվում նաև անհատական: Դասագրքերի ստեղծման ամենադժվար հարցերից է հանդիսանում հաջորդայնության, մատչելիության, պարզից - բարդ սկզբունքների իրականացումը:

Մասնավորապես հաջորդայնության սկզբունքի պահպանումը պայմանավորված է նրանով թե որքանով է ամբողջությամբ պահպանված առանձին դասագրքերի մինչև: Այնուհետև տվյալ դասագրքի առանձին ուսումնական նյութերի և բաժինների մինչև: Անրաժեշտ է դասագիրքը կառուցել այնպես, որ նոր նյութը տրամաբանորեն կապված լինի մյուս, անցած նյութի հետ: Այս դեպքում եթե կրկնում ենք անցած նյութը դրանով իսկ ամրապնդում և կատարելագործում ենք դասագրքի ողջ ուսումնական նյութը:

**2.Կառավարման գործառույթ:** Լինելով ուսումնաճանաչողական գործընթացի միջոց, դասագիրքը դառնում է նաև ուսուցման գործընթացի յուրօրինակ մոդել, ուսուցիչը մշակում է դասավանդման օպտիմալ տարբերակը, ձևը, իհարկե պահպանելով բովանդակությանը: Ըստ Ի.Յու. Լեոների դասագրքի առաջնային և կարևորագույն ֆունկցիան հանդիսանում է սովորողների ուսումնաճանաչողական գործնեության մեթոդապես ճիշտ կազմակերպումը:

**3.Զարգացնող գործառույթ:** Դասագիրքը պետք է նպաստի զարգացնելու սովորողների հոգեբանական հնարավորությունները, նրանց ինտելեկտուալ կարողությունները. դրդապատճառային միջավայրը, անձնային որակները, արժեքային համակարգը և իհարկե մտածողությունը: Այլ ձևով ասած դասագիրքը ամենանպաստավոր պայմանները պետք է ստեղծի հոգեբանական բոլոր ռեսուրսների ձևավորմանը և զարգացմանը:

**4.Կոմունիկացիոն ֆունկցիա:** Դասագիրքը հանդիսանում է ինֆորմացիայի (տեղեկատվության), գիտելիքների, կարողությանների փոխանցման միջոց այլ մարդկանց: Միաժամանակ պահպանելով փոխադարձ ինֆորմացիայի փոխանցման գործընթացը միջանձային հարաբերություններում:

**5.Դաստիարակող գործառույթ:** Նախ դասագրքի միջոցով պետք է ցուցաբերել անհատական մոտեցում բոլոր սովորողների նկատմամբ, մեծապես հաշվի առնելով նրանց պատրաստության մակարդակը, մեր օրինակում ֆիզիկական պատրաստվածության, առողջական վիճակի, գիտելիքների առկայության փաստերը:

Շատ կարևոր է, որ հեղինակները դասագրքի միջոցով կարողանան «Կենդանի» լեզվով զրույցել, երկխոսել սովորողների հետ: Շատ կարևոր է, որ ուսումնական նյութի մատուցման ժամանակ կիրառել կերպարային հիշվող համեմատության, ազատ հնարավորություն ստեղծել, օրինակել լավը, գեղեցիկը, համամարդկայինը:

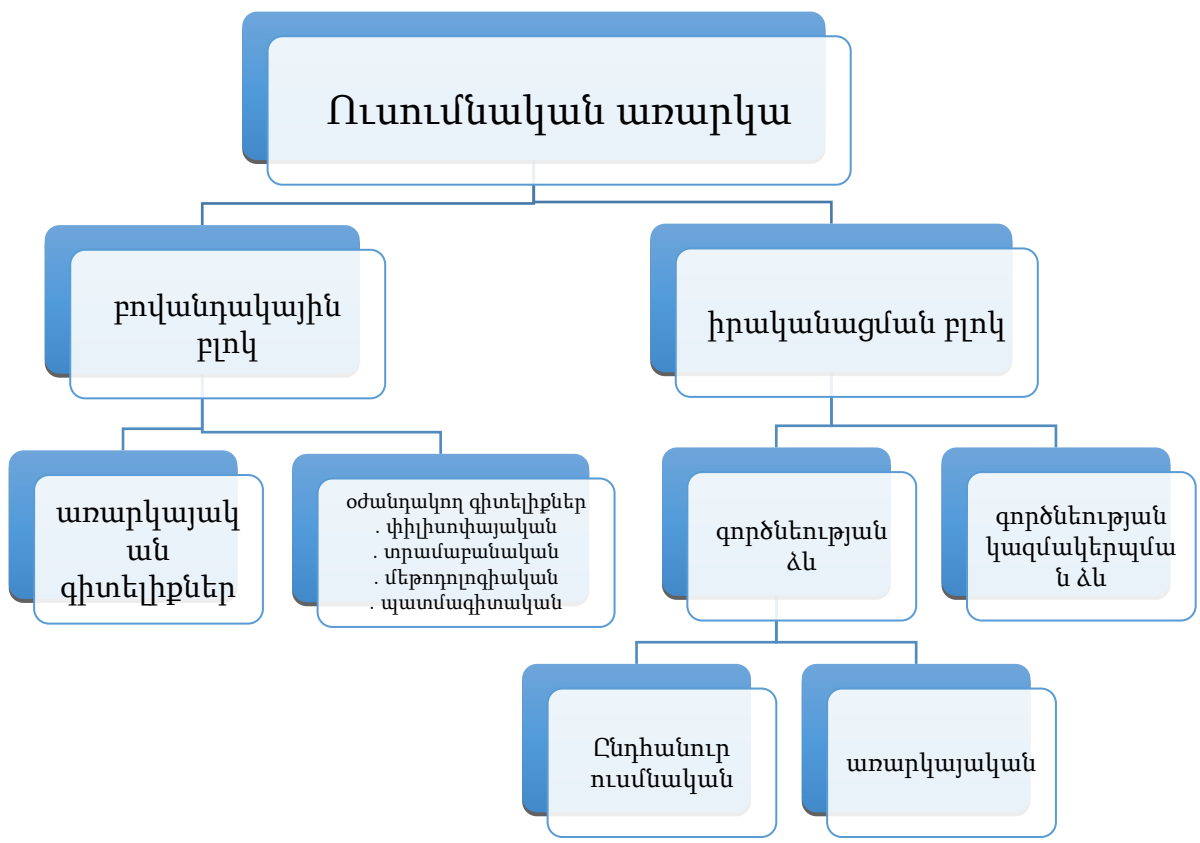
**6.Ուսուցման տարբերակված գործառույթ:** Դասագրքի միջոցով պետք է ցուցաբերել տարբերակված մոտեցում բոլոր դպրոցականներին, նրանց ընդհանուր պատրաստության խստագույն հաշվառմամբ: Արդյունավետ է

հատկապես այն ուսուցումը, որը հենվում է և կառուցվում է երեխաների դիրքորոշումների հետաքրքրությունների, ցանկությունների և իհարկե հնարավորությունների շրջանակում:

**7.Ուսուցման անհատական գործառույթ:** Ժամանակակից կրթության անհատական մոտեցումը որակ ապահովող կարևորագույն պայման է: Որի իրականացման հիմնական ուղին կայանում է նրանում, որ պետք է սովորողներին ընտության հնարավորություն տալ: Այս պարագայում ուսուցիչը կազմում է անհատական ուսումնական առաջադրանքներ, որը հետագայում հսկվում և գնահատվում է:

Այսպիսով ինչպես մենք տեսնում ենք, դասագիրքը ժամանակակից տեխնոլոգիաների ժամանակաշրջանում նույնպես ունի իր տեղը և դերը կրթության ոլորտում, որը դարերի ընթացքում եղել և մնում է դպրոցականների կրթությունը ապահովող կարևորագույն աղբյուրը:

Ի.Յա. Լերների կողմից մշակված է ուսումնական կարևորագույն առարկաների և դասագրքերի հիմնական բլոկները, որը ներկայացված է տրամագիծ 1-ում:



Տրամագիր 1. Ուսումնական առարկաների և դասագիրքերի հիմնական բլոկները:

**2.«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքերի կառուցվածքը և բովանդակությունը:**

Ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական մտքի պատմությունը վկայում է, որ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից դպրոցական դասագրքերի ստեղծումը սկսվել է անցիալ դարի 80-ական թվականներին Վ.Ս. Կայուրովի, Ջ. Ի. Կուզնեցովայի, Գ. Բ. Մեյկսոնի և Լ. Ե. Լուբոմիրովկու կողմից 1981 թվականին և բաղկացած էր տասը լայն բաժիններից՝

1. Ինչ է անհրաժեշտ գիտենալ
2. Պարապիր տանը



3. Մարմնամարզություն
4. Աթլետիկա
5. Դահուկային պատրաստություն
6. Չմուշկներ



 dreamstime.com

ID 236812619 © Ssstocker

- 7. Լող
- 8. Հանդբոլ
- 9. Բասկետբոլ



- 10. Կրոսային պատրաստություն





Ամեն բաժին ենթաբաժիններից սովորողներին մանրամասն տեղեկություն է տրվում շարժողական գործողությունների ճիշտ կատարման, սխալների ուղման, հսկման, ինքնուրույն մարզման, վարվելաձևի(ընդորում ֆիզկուլտուրային գործնության բոլոր վայրերում՝ լողավազանում, խաղերի ընթացքում, դահուկային և չմշկային պարապունքներում և այլն):

Չորրորդ դասարանի ծրագրի տրամաբանական շարունակությունը կազմեց Գ.Բ. Մեյկսոնի, Լ.Ե. Լուբոմիրովսկու խմբագրությամբ հրատարակված 5-րդ, 6-րդ և 7-րդ դասարանի դասագիրքը / դասագիրք որովհետև բոլոր դասարանները այստեղ ներկայացված է մեկ դասագրքի մեջ, որը ըստ ինձ այնքան էլ ճիշտ մոտեցում չէ: Դասագիրքը բովանդակում է երեք մեծ բաժիններ՝

1. Ինչ է պետք և անհրաժեշտ գիտենալ
2. Ինչ է պետք կարողանալ
3. Պարապիր ինքնուրույն

Բավականին կարճ ժամանակահատվածում Ռուսաստանի Դաշնությունում արձանագրեցին, որ դասագրքերի մուտքը դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության ընդհանուր համակարգում ցույց տվեց նրա կենսունակությունը և պահանջվածությունը: Այդ է վկայում նաև այն փաստը, որ անցյալ դարի 90-ական թվականներից սկսվեց դասագրքերի ինտենսիվ հրատարակումը և վերահրատարակումը: Հատկանշական է այն փաստը, որ Լ.Դ. Գլազիրիինայի և Տ.Ա. Լոպատիկի կողմից 1998,1999 հրատարակվեցին դասագրքեր առաջին և երկրորդ դասարանների համար: Հարկ է նշել, որ սովորողների համար հանրամատչելի գրքեր, դասագրքեր հրատարակեցին

նան առանձին մարզումներից շախմատից Թ. Դավթյան , Ա. Լպուտյան, Ա. Կարպով, Ա. Վինգիրե, Յու. Լ. Ավերբախ, լողից Ա. Լիտվինով, շարժողական ընդունակություններից Ա.Վիկուլով. Ի.Բուտին, թենիսից Բ.Գեյման: Ներկա ժամանակաշրջանում սովորողների կրթության և դաստիարակության գործընթացում առաջնահերթ խնդիրներից է նրանց հաղորդակից դարձնել օլիմպիզմի, օլիմպիական խաղերի և ընդհանապես օլիմպիական մշակույթի հոգևոր, նյութական և բարոյական արժեքներին: Այդ տեսանկյունից մեծ նշանակություն ունեցավ աշակերտների համար, ինչպես Յու.Գ. Գրիգորյանն է նշում, Վ.Ս. Բոդնիչենկոյի կողմից օլիմպիական դասագրքի հրատարակումը, ինչպես նաև գերմանցի մասնագետ Ս. Կելլերի կողմից նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար լույս ընծայած <<Լողացեք>>, <<Ցատկեք>>, <<Խաղացեք>>, <<Զբաղվիր մարմնամարզությամբ>> գրքույկները: Հայ հեղինակների կողմից հրատարակվեցին 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ դասարանների համար <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից դասագրքեր, որոնք արժանացել են միջազգային փորձագետների բարձր գնահատականին: Դասագրքերը մեծապես օգնում են չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված. տեսական և գործնական ուսումնական նյութի արդյունավետ դասավանդմանը: Այսպես ծրագրով նախատեսված է, որ դպրոցականները պետք է հատուկ գիտակցեն թե ինչպես պահպանեն սեփական առողջությունը, ամեն օր կատարեն ֆիզիկական վարժություններ, լինեն մաքուր օդում, խաղալ շարժախաղեր, մարզախաղեր, վարել հեծանիվ, ինքնուրույն մշակեն սեփական շարժողական ընդունակությունները, այլ կերպով ասած նա պետք է շարժվի ֆիզիկական կատարելիության ճանապարհով:

Հաշվի առնելով դասագրքերի նկատմամբ պահանջը, այն մշտապես վերահրատարակվում է:

Դասագիրքը թույլ է տալիս երեխաներին գիտելիք ունենալ զանազան մարզաձևերից, ծանոթանալ սպորտի ասպարեզում հայ մարզիկների կարևորագույն նվաճումներին, մեր ազգային հպարտություններին, որոնք աշխարհի շատ երկրներում բարձր են պահել հայի արժանապատվությունը:

Հպարտության և ազգային արժանապատվության դասեր է տալիս <<Մկանային ուժ>> բաժինը, որը յուրացնելով երեխան անշուշտ կցանկանա դառնալ նորօրյա <<Սասունցի Դավիթ>>, <<Հրանտ Շահինյան>>, <<Ալբերտ Ազարյան>>, <<Վլադիմիր Ենգիբարյան>>, <<Իգոր Նովիկով>>:

Շատ կարևոր է <<Առողջ ապրելակերպ>> բաժինը, որը ոչ միայն սովորեցնում է հետևել օրվա ռեժիմին, ինչպես կոփվել, ձևավորել ճիշտ կեցվածք, խնամել մարմինը, պահպանել տեսողությունը, այլև հեղինակներից անընդհատ լսում են, թե ինչպես սկսել և ավարտել առօրյան, այսինքն մանրամասն տեղեկություն է տրվում օրվա ռեժիմի մասին: Բաժնում ընդգրկված են նաև առավոտյան մարմնամարզության կատարման

մեթոդիկայի վերաբերյալ: Այս բոլորը ձևավորում են առողջ ապրելակերպ վարելու անհրաժեշտ կարողություն և հմտություն:

Դասագրքի մյուս մասը ուղղված է սովորողների մոտ ձևավորել անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ մարմնամարզությունից, աթլետիկայից, շարժախաղերից և ֆուտբոլից: Ընդ որում առանձնակի ուշադրություն է դարձվում շարժողական գործողությունների պարզ տիրապետմանը, այլև համապատասխան ծրագրի բաժինների գործնական նյութի, այսինքն ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ տիրապետմանը:

Հեղինակները դասագրքի երրորդ մասում դպրոցականներին ուղղորդում են մշակել սեփական շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, մկանային ուժը, ճարպկությունը, ճկունությունը, հավասարակշռությունը), հսկել դրանց շարժընթացը, որոշել տիրապետման մակարդակը, զբաղվել հոգեհարազատ մարզաձևով:

Լիարժեք ֆիզկուլտուրային կրթություն ստանալու նպատակով, հեղինակները դասագրքի 4-րդ մասում աշակերտներին պարզ, մատչելի ձևով ներկայացնում են լողուսուցման, դահուկային պատրաստություն, շախմատի խաղից հետաքրքիր նյութեր, ինչը երեխաների մոտ առաջացնում է պահանջմունք տիրապետել կյանքի համար շատ կարևոր այդ շարժողական գործողությունը: Հաշվի առնելով երեխաների ընկալունակության բարձր աստիճանը նրանք դժվարություն չեն կրում ուսումնական նյութի տիրապետման հարցում: Ուղղակիորեն պետք է ծնողներին նույնպես ներառել երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթության կազմակերպման գործընթաց, հատկապես շաբաթ, կիրակի, արձակուրդային օրերին երեխաների շարժողական ռեժիմի ակտիվ կազմակերպման ուղղությամբ:

Պատկերագարդ, երեխաների տարիքային զարգացման առանձնահատկություններին համապատասխան և որակով կազմված դասագրքերը գեղագիտական ճաշակ են ձևավորում և թույլ են տալիս երեխաններին, առանց ուսուցչի մասնակցության, ինքնուրույն կատարել ֆիզիկական վարժություններ: Այդ ձեռքբերումները անշուշտ տեղափոխվում են առօրյա կյանքի և նպաստում առկա սոցիալական միջավային համարվելուն, հարստացնում դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթվածությունը:

### ***3. Դասագրքերի օգտագործման սեփական դիտարկումները***

Ներկայումս կարող ենք հստակ փաստել, որ սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում հաստատապես ամրապնդվել է տեսական գիտելիքների հաղորդումը, առողջ ապրելակերպի վարումը, շարժողական կարողությունների ձևավորումը, շարժողական ընդունակությունների

մշակումը, ինքնուրայն ֆիզիկական վարժությունների կատարումը երեխաներին անգնահատելի օգնություն է դասագրքերի կիրառումը:

Ուսուցիչներին պահանջվում է կիրառել նոր մեթոդներ, նոր միջոցներ իսկ սովորողների կողմից ծավալելու ակտիվ գործունեության տրված առաջանդրանքները կատարելու ուղղությամբ: Սովորողների մեջ հիմք է դրվում ինքնուրույն աշխատանքների կատարման կարողություններ, հմտությունները: Մանկավարժական տեսանկյունից մի կարևոր գործոն որը ավելի լայն և հեռավոր նպատակներ է հետապնդում դպրոցականների ուսուցման հետագա տարիների համար: Ընդհանուր պատկերացում ունենալու համար նպատակահարմար ենք համարում ներկայացնել դասագրքերի օգտագործման սեփական փորձը: Նախ նշեմ որ մի օրինակ ձևով չեմ օգտագործում դասագրքերը: Յուրաքանչյուր հանձնարարականից սովորողների մոտ առաձանում է տարբեր հարցեր: Ուստի ընդհանուր մոտեցումից անցում եմ կատարում անհատական մոտեցման: Լայն հնարավորություն եմ ստեղծում որպեսզի աշակերտները կարողանան ինքնուրույն օգտվեն դասագրքերից: Սկզբնական շրջանում ինքնուրույն աշխատանք պետք է համակարգվի ղեկավարվի, ուստի որպեսզի սովորողները հմտանան ինքնուրույն աշխատանքի մեջ, անհրաժեշտ է օրինակ հանձնարարել կեցվածքի շտկման համար ինչպիսի վարժություններ պետք է կատարել, ցույց տան դրանց կատարումը: Այնուհետև հանձնարարում եմ վարժությունը կատարել հայելու առաջ, մանրամասն նայել սեփական վարժությունների կատարման ընթացքին և շեշտադրել որտեղ են սխալներ թույլ տալիս: Այսինքն ինքնուրույն աշխատանքի կարևորագույն կողմն է կազմում ինքնահսկումը: Արդյունավետ է նաև փոխադարձ հսկման կատարումը:

4-րդ դասարանի բոլոր երեխաներին հանձնարարվեց վարել <<ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից աշխատանքային տետր, որը նպաստեց զարգացնելու նաև սովորողների ճանաչողական ակտիվությունը և ստեղծագործական գործունեությանը: Տեսրում առաջադրանքների կատարման համար երեխաները ստանում էին համապատասխան միավորներ: Սովորողներին տրված տեսական աշխատանքները զուգորդել ենք գործնականի հետ: Օրինակ սովորողներին հանձնարարվեց դասագրքից ընթերցել կեցվածքի վերաբերյալ ուսումնական նյութը, միաժամանակ կատարելով շատ լավ ընտրված և վարժությունները: Իսկ տեսրում նրան պետք է ստեղծագործաբար մոտենալ հարցին և իրենց ուժերի ներածին չափով գրել նաև նոր վարժություններ պատի մոտ, վարժություններ օղով, մարզափայտով, կազնած, պառկած և ծնկադիր դրությունից: Արդյունքում յուրաքանչյուր աշակերտի տետրը հարստանում էր նոր բովանդակությամբ: Այս առումով ավելի ընդլայնվեց սովորողների շարժախաղերի կատարման տարբերակները, օրինակ <<դասարան>> խաղում աղջիկների կողմից առաջարկվեց 11 նոր խաղ,

աթլետիկայի բաժնից շատ դինամիկ և գեղեցիկ էր ստացվել ցատկերը վանդակների մեջ, երեխաները գետնի վրա գծում են ահա այսպիսի հինգ

5

վանդակ 

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 |
|   |   | 2 |

 կատարում են ուսուցումնադասական ցատկեր: Ցատկերը

սկսվում են այսպես՝ երեխան կանգնած է կենտրոնական վանդակում և հերթականությամբ ցատկում է առաջին վանդակից երկրորդ վանդակը, այնուհետև հետ- ցատկ առաջի վանդակ, որից հետո ցատկում է երրորդ վանդակ դարձյալ հետ - ցատկ առաջին վանդակ, և այսպես շարունակ ցատկելով բոլոր վանդակների մեջ, սկզբնական շրջանում կրկնությունների քանակը և կատարման տեմպը պետք է համապատասխանացնել ամեն մի երեխայի պատրաստականության աստիճանին: Երբ նրանք ձեռք են բերում կայուն կարողություն փոփոխվում են կատարման քանակը և տեմպը:

Յուրաքանչյուր սովորող դասագրքի բաժինները օգտագործում իր յուրովի, հատկապես ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Այս առումով արդյունավետ է օգտագործվում դասագրքի շարժողական ընդունակություններ բաժինը: Այսպես այս կամ այն շարժողական ընդունակության մշակման գործընթացում մասնակից ենք դարձրել նաև ծնողներին: Նախ սովորողներ պետք է հստակ պատկերացում ունենան տանը հանձնարարվող շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժությունների մասին, դրանց չափավորման, կատարման պայմանների, անվտանգության, հսկման, վարժությունների կրկնումների հերթականության մասին: Ակտիվացրել ենք ծնողների մասնակցությանը այս հարցերում հատկապես հսկման և օգնության, օժանդակության և պայմանների (գույք, մարզահագուստ, ֆիզիկուլտուրային առակայի պահանջներին համապատասխան պարագաներ) ստեղծման հարցերում:

Յուրաքանչյուր սովորող վարել է ինքնուրույն թեստային հանձնարարականների կատարման օրագիր: Ընտրել են պարզ վարժություններ որոնք նրանք կատարել են ամեն օր և գրանցել կրկնումների քանակը՝ գետնից սեղմումներ, որովայնի <<պրես>>, մեջքի մկանների ուղղում պատի մոտ կանգնած, կքանիստ և տեղում ցատկեր կամ ցատկապարանով ցատկեր: Երեխան տեսրում գրանցում է կատարումը իսկ ծնողը ստորագրում է կատարման փաստը: Այս առումով հատկապես արդյունավետ է երբ ծնողները օգնում են երեխաներին կատարել առավոտյան մարմնամարզության, դժվարությամբ բայց աստիճանաբար սիստեմատիկ կատարյալ երեխաների քանակը ավելանում է: Ընդ որում դասագրքում զետեղված նյութը առավոտյան մարմնամարզության վերաբերյալ թե՛ տեսական և թե՛ գործնական, բոլոր երեխաները յուրացնում են լավ:

## ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասագրքերը ապահովում են 2-րդ, 3-րդ, 4-րդ դասարանների աշակերտների տեսական գիտելիքների ձեռք բերումը առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական կուլտուրայի, հայ օլիմպիական չեմպիոնների մասին: Աշակերտները պատկերացում են կազմում օրվա ռեժիմի, մարմնի խնամքի, կոփման, կեցվածքի ձևավորման մասին: Նրանք սովորում են ինչպես պետք է կատարեն նախապարապմունքային մարմնամարզությունը, տնային հանձնարարությունները, ֆրզկուլտ դադարները: Պատկերացում են կազմում թե ինչ ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վաժուրությունները սրտի աշխատանքի և շնչառության վրա, կամ թե ինչպես կարելի է մեծացնել կամ փոքրացնել բեռնվածությունը: Դասագրքերը պարունակում են թեմաներ սողանցումների, մազցումների, ցատկերի, վազքերի, նետումների վարժությունների հնարավորությունների մասին, ինչպես նաև ուժի, արագաշարժության, դիմացկանության, ճարպկության և ձկունության մշակման կարևորության մասին: Դասագրքերը ոչ միայն ուսուցանում են, ծանոթացնում են այլև տալիս են լայն հնարավորություն ինքնուրույն աշխատանքի, ստուգաբանության և ինքնավերահսկողության: Դասագրքերը աշակերտներին օգնում են անցկացնել համեմատական ուսումնական տարում ձեռք բերած շարժողական կարողությունների, հմտությունների և ամառային արձակուրդների ընթացքում ինքնուրույն ձեռքբերումների միջև: Դասագրքերը օգնում են ֆիզկուլտուրայի մասսայականացմանը, որովհետև տնային առաջադրանքներին մասնակցում են տան բոլոր անդամները և հարազատների հետ հաղորդակցվելիս պատմում են միմյաց գրքից կարդացածը և կատարածը, դրանով իսկ մեծացնում են հետաքրքրությունը թե՛ առարկայի և թե՛ գրքի հանդեպ: Այստեղից էլ բխում է պահանջարկը հաջորդող դասարանների դասագրքերի լույս ընծայմանը: Դասագրքերի ուժը մեծ է, այն հնարավորություն է տալիս ոչ միայն շարժողական ընդունակություններ և ֆիզիկական կարողություններ ձեռք բերել, այլև էքսկուրսիաների և արշավների կազմակերպումների միջոցով ծանոթանալ հայրենի բնությանը, պատմությանը, պատմաճարտարապետական հուշարձաններին, հայ ժողովրդի հերոսական անցյալին, ավանդություններին:

## *Գրականություն*

1. <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչ ծրագիր:  
(Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս. Մինասյան) 2007:
2. <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք: Վերահրատարակության. մաս 1-ին, մաս 2-րդ 2021թ.
3. <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք: Մաս 1-ին, մաս 2-րդ: 2019.
4. <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> հանրակրթական դպրոցի 4-րդ դասարանի դասագիրք: Մաս 1-ին, մաս 2-րդ: 2020թ.