

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի  
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ**

**ԽԱՉՈՅԱՆ ՔՐԻՍՏԻՆԵ ՍՈՒՐԵՆԻ  
(Հրանտ Դինքի անվան թիվ 44 հիմնական դպրոց)**

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿՐՏԱԵՐ  
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ**

Ղեկավար՝ մանկավարժական  
գիտությունների թեկնածու  
դոցենտ՝ Արտակ Ստեփանյան

**ԵՐԵՎԱՆ 2023**

## **ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

### **ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

**ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ, ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

**1.2 Նորարարությունները որպես ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետության բարձրացման նախապայման**

**ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

**2.1 Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները**

**2.2 Կրտսեր դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները**

**Եզակացություններ**

**Գրականության ցանկ**

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է:

Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Միջին մասնագիտական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է:

Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրան երիտասարդ մասնագետների պատրաստման կարևորագույն միջոց է, ինչի շնորհիվ ներդաշնակորեն զուգակցվում են համապատասխան մասնագիտական որակավորման կարողություններն ու հմտությունները և ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը երեխաների, սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է, նրանց պատշաճ վարքի և վարվելակերպի ձևավորումը: («Կրթության մասին» ՀՀ օրենք, Երևան, 1999)

Համաձայն Հանրակրթության պետական կրթակարգի՝ նախատեսվում է Հայաստանում միջնակարգ ընդհանուր կրթությունը իրականացնել 12-ամյա տևողությամբ եռաստիճան միջնակարգ հանրակրթական դպրոցում՝ հետևյալ հաջորդական աստիճաններով՝

**ա)** տարրական դպրոց՝ 4 տարի (1-4-րդ դասարաններ)

**բ)** միջին դպրոց՝ 5 տարի (5-9-րդ դասարաններ),

**գ)** ավագ դպրոց՝ 3 տարի (10-12-րդ դասարաններ):

12-ամյա կրթության անցումը սկսվել է 2006-2007 ուստարուց:

Տարրական դպրոցի հիմնական նպատակը սովորողի մտավոր, հոգևոր և ֆիզիկական կարողությունների, լեզվամտածողության, գրագիտության, տրամաբանության հիմքերի և աշխատանքային նախնական հմտությունների ձևավորումն է: Տարրական դպրոցն ապահովում է ուսումնառության անհրաժեշտ պայմաններ և միջին դպրոցում ուսումը շարունակելու համար պահանջվող մակարդակ:

Միջին դպրոցի հիմնական նպատակը մարդու, բնության և հասարակության մասին գիտելիքների, դրանք կյանքում կիրառելու կարողությունների և հմտությունների, բարոյական և հոգևոր արժեքների յուրացման այնպիսի մակարդակի ապահովումն է, որն անհրաժեշտ է սովորողներին ավագ դպրոցում կամ մասնագիտական հաստատությունում ուսումը շարունակելու, ինչպես նաև տարիքին համապատասխան աշխատանքային գործունեություն իրականացնելու համար:

Ավագ դպրոցի հիմնական նպատակը սովորողի մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է:

**ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ**  
**ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ, ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ**  
**ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գլխավոր խնդիրն է՝ սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը և առողջության ամրապնդումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն բանին, որ դրանց մասնակցությունը նրանց համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև՝ պահանջմունք:

Այս ենթաթեման պարզաբանելիս անհրաժեշտ է սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների օրգանիզմի վրա ունեցող դրական, առաջարարական նշանակության մասին:

Ուսուցիչը զրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով պետք է պատմի, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա:

Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժություններն անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները:

Այսպես՝ ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7 սմ-ով, դաստակի ուժը՝ 8-15 կգ-ով և այլն:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է արյան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացնում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացնում թոքերի կենսական տարողությունը:

Առանց շարժման չի կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում:

Ապացուցված է նաև, որ մկանային գործունեության սահմանափակումը նպաստում է օրգանիզմի ճարպակալմանը, մարսողության խախտմանը, կարճատեսությանը, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդությունների աճին և օրգանիզմի դիմադրողականության անկմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա:

Այսինքն, Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ձեռք են բերում բավարար ֆիզիկական զարգացում, նրանց մեջ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների համաձայնեցում և այլն:

Բացի այդ, ձևավորվում են ինքնավստահության, համարձակության, կարգապահության, կամքի ուժի, փոխօգնության և համագործակցության հմտություններ:

Նրանք պետք է իմանան, որ ֆիզիկական վարժություններն օրգանիզմի վրա ունենում են զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելը, այսինքն՝ ֆիզիկական բեռնվածությունը մարզում է օրգանիզմը, բարելավում օրգանիզմի հիմնական համակարգերի (սիրտ-անոթային, շնչառական և այլն), նյութափոխանակության, շարժողական ապարատի գործունեությունը, բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը, կրճատում հիվանդությունների քանակը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են վերացնելու կեցվածքի շեղումները, ողնաշարի ծովածությունը, կանխում են հարթաթաթությունը:

Բացի այդ, ֆիզիկական վարժությունները լավացնում են սովորողների հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը, տրամադրությունը:

Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում է կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող սովորողների թիվը:

Հետևաբար ժամանակի հրամայականն է՝ սովորողներին գիտելիքներ հաղորդել ճիշտ կեցվածքի վերաբերյալ, այդ հարցում ֆիզիկական վարժությունների ունեցած նշանակության մասին:

Կեցվածքը բնածին չի լինում. այն ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում:

Ճիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը ողնասյան բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով:

Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, պայուսակը և այլ ծանրություններ միևնույն ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը, բարձր բարձր և այլն:

Սովորողները պետք է գիտենան, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացմամբ:

Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը: Հասկանալի է, որ ողնաշարի ծռումները, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում սրտի և թոքերի աշխատանքի համար:

Կեցվածքը կարելի է բնորոշել որպես արտաքին կերպարանք, բարեկրթության ձև: Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով: Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում:

Իսկ այսպիսի դիրքը պահպանելու համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմախքի մկանները, հատկապես որովայնի և մեջքի մկանները:

Հետևաբար, իմանալով կեցվածքի շեղումների պատճառները, ոչ միայն պետք է խուսափել դրանցից, այլև կատարել ճիշտ կեցվածքը ձևավորող վարժություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, ֆիզիկական վարժություններով պարապելը նպաստում են նաև սովորողների մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Սովորողները պետք է գիտելիքներ ունենան նաև իրենց աշխատունակության վերաբերյալ, որից կախված է ուսումնական գործունեության արդյունավետությունը:

Ցածր աշխատունակության դեպքում սովորողը ավելի շատ ժամանակ է ծախսում դասապատրաստման վրա, քիչ է շարժվում, զբոսնում:

Աշխատունակության պահպանման և բարձրացման գործում զգալի դեր է խաղում ֆիզիկական վարժությունների, ֆիզկուլտդադարների պարբերաբար կատարումը, օրգանիզմի կոփումը և մաքուր օդում զբոսանքը:

## **1.2 Նորարարությունները որպես ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետության բարձրացման նախապայման**

Ինչպես արդեն նշվել է, գոյություն ունի հակասություն կրթության վերակառուցման գործընթացի և հասարակության տեղեկայնացման տեմպերի միջև: Այդ իսկ պատճառով կրթության համակարգում պետք է ճիշտ ժամանակին կիրառվեն ոչ միայն տեղեկատվական կրթական ժամանակակից նյութեր, այլև տեխնոլոգիաներ, որոնք արագ արձագանքում են նոր ձևավորվող մասնագիտությունների շուկայի պահանջներին:

Տեխնոլոգիաների միջոցով հնարավոր է վերացնել այն խոչընդոտները, որոնց հանդիպում են աշակերտներն ու ուսուցիչներն ամբողջ աշխարհում: Հզոր ծրագրերն ու Համացանցը փոխում են գիտելիքներ ձեռք բերելու մեր ուղիներն ու հնարավորությունները: Դասավանդման և ուսուցման նորարարական եղանակները վերափոխում են նաև դասարանում դաս անցկացնելու գործելակերպը: Ավելին, տեխնոլոգիաներն ուսանողներին նոր պահանջներ են ներկայացնում. հիմնական կարողություններից բացի, նրանք պետք է ունենան 21-րդ դարում պահանջվող բոլոր հմտությունները՝ համագործակցության, հաղորդակցման և տեղեկատվական կառավարման կարողություններ, ինչպես նաև նրանց պետք է հասանելի լինեն ուսմանն օժանդակող այն բոլոր միջոցները, որոնք հնարավոր են դարձնում այդ կարողությունների օգտագործումը:

Նշված խնդիրների իրացման համար իրենց հստակ տեղն ունեն համակարգիչները, որոնք սկսվում են ներդրվել հանրակրթական դպրոցների տարբեր առարկաների դասավանդման գործընթացում:



Սակայն նման միտումներ չեն նկատվում հանրակրթական դպրոցում դասավանդվող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման գործընթացում: Ակնհայտ է, որ նշված առարկայի դասավանդման գործընթացում կիրառվող ավանդական մոդելը ոչ միշտ է համապատասխանում արդի պահանջներին: Ժամանակն է ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման գործընթացում ներդնել համապատասխան մեթոդիկաներ, որոնք հիմնավորվում են կրթական համակարգի նոր հայեցակարգերի և դասավանդման նորահայտ մոդելների ձևավորմամբ ու ներդրմամբ {37,38}: Վերջիններս, ըստ մեզ, պետք է հիմնված լինեն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման վրա:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի յուրահատկությունը թույլ է տալիս օգտագործել կազմակերպման բազմազան ձևեր առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառմամբ: Օրինակ, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում աշխատող յուրաքանչյուր մասնագետ բախվում է ֆիզիկական վարժություններով զբաղվողների առողջական վիճակի, ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, ֆունկցիոնալ և հոգեբանական պատրաստության ախտորոշման անհրաժեշտության հետ: Մարզվողների պատրաստության տարբեր կողմերի ախտորոշումն անհրաժեշտ է ֆիզկուլտ-մարզական և առողջարարական գործունեության հաջող կառուցման և ղեկավարման համար: Հայտնի է, որ ֆիզկուլտուրային առողջարարական կանոնավոր պարապմունքների դեպքում մարդու օրգանիզմում տեղի են ունենում ադապտացված փոփոխություններ: Օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխություններն հնարավորություն է տալիս ոչ միայն եզրահանգումներ կատարել մարզվողների վիճակի մասին, այլ նաև գնահատել պատրաստության առանձին կողմերի ձևավորման համար կիրառվող միջոցների արդյունավետությունը, հնարավորություններ է բացվում ֆիզկուլտ-մարզական և առողջարարական գործունեության ղեկավարման համար: Այս բոլորի հետ կապված ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական աշխատանքում առավել լայն տարածում են ստանում աշակերտների ֆիզիկական վիճակի օբյեկտիվ հսկման և գնահատման տարատեսակ մեթոդներ տարբեր թեստերի օգնությամբ, որոնց արդյունքները պահանջում են համապատասխան մշակումներ:

Այսպես, վերջին 3 տարիների ընթացքում մշակվել և հաջողությամբ իրականացվում է «Մեծ առողջության փոքրիկ տնակը» առողջապահական ծրագիրը {27}: Այս ծրագրի աշխատանքի արդյունքները դիտարկվում են ինչպես կրթական, այնպես էլ արտադասարանական գործընթացում: Առաջարկված դասերի ընթացքում աշակերտները պետք է կողմնորոշված լինեն ցուցաբերելու դրական արդյունք և բարեխիղճ վերաբերմունք միմյանց նկատմամբ: Այդպիսի արդյունք կարելի է ձեռք բերել միայն ուսուցման մեթոդների և միջոցների ամբողջ զինանոցի համալիր կիրառմամբ, որոնցից առավել արդյունավետ են հանդիսանում՝ ճակատային, խմբակային, անհատական, հարահոս, շրջանաձև, հերթափոխային, խաղային և մրցակցական մեթոդները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում նորարարությունների ինտեգրման հետաքրքիր մոտեցում է առաջարկում Ն.Յու. Գոնչարենկոն {26}: Այսպես, ավագ դասարանների հետ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում հատուկ տեղ է հատկացվում ուժային և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը, որը նպատակաուղղված է օրգանիզմի ֆիզիկական հնարավորությունների բարձրացմանը: Դա նշանակում է, որ պատանիների օրգանիզմում անընդհատ ավելացվող բեռնվածության ազդեցության ներքո տեղի է ունենում հարմարվողականության գործընթաց, այսինքն օրգանիզմի բոլոր համակարգերը ներգրավվում են առավելագույն ռեժիմով աշխատելու: Դասը կառուցված է այնպես, որպեսզի բարձր խտության պայմաններում էլ ապահովվի հուզական կողմը և բովանդակի խաղի տարրեր: Աշակերտները ստանում են այնպիսի ֆիզիկական բեռնվածություն, որը նրանք կարող են տանել առանց առողջությունը վնասելու: Նման արդյունք ձեռք է բերվում ուսուցման մեթոդների ամբողջ զինանոցի կիրառմամբ՝ առավելագույն ճիգերի, դինամիկ ճիգերի և «հարվածիչ» մեթոդներով: Դասի վերջում երեխաները ստանում են տնային առաջադրանքներ ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի յուրացման, շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղությամբ: Դրանց կատարման հսկումը իրականացվում է ըստ աշակերտի անհատական ընդունակությունների: Դասերին աշակերտները սովորում են ճիշտ, բառի բուն իմաստով, շարժումների «կուլտուրական» կատարում, ինչն ազդում է աշակերտի ոչ միայն ֆիզիկական, այլև հոգեկան զարգացման վրա:

Դասերին կիրառվում է մարզման շրջանաձև մեթոդը, որի հիմքում ընկած են երեք մեթոդներ.

1. Հարահոս, որը էությունը կայանում է առաջադրանքի կատարումը մեկը մյուսի հետևից հանգստի ոչ մեծ ինտերվալներով՝ անընդմեջ հոսքով: Այս մեթոդը օժանդակում է շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակմանը: Սակայն չի կարելի մոռանալ, որ այս մեթոդը կիրառվում է այն ժամանակ, երբ երեխաները կայուն ձևով նախապես յուրացրել են առաջադրվող վարժությունը և նրանք վայր ընկնելու դեպքում հուսալի ապահովված են:
2. Խմբակային-ինտերվալային. հիմնվում է տեխնիկական առումով պարզ կարճա-ժամկետ (20-40 վրկ.) վարժությունների կատարման վրա՝ նվազագույն հանգստով, ինչը օժանդակում է ընդհանուր ուժային դիմացկունության մշակմանը:
3. Ինտենսիվ-ինտերվալային՝ կիրառվում է ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի աճի հետ:

Այս համատեքստում առանձնահատուկ է այն, ինչպես նշում է հեղինակը, որ աշակերտների հետ համատեղ մշակվել է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համալիր՝ շրջանաձև մարզման կիրառմամբ: Աշակերտների մոտ ի հայտ եկավ ցայտուն հետաքրքրություն ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ: Նրանք արդեն անտարբեր չէին, թե քանի անգամ կձգվեն պտտածողի վրա, քանի անգամ կկատարեն վերելք շրջումով, որքան անկյուն կպահեն պտտածողից կախ դրությունից, որքան սեղմումներ կկատարեն հենում պառկած դրությունից: Նրանց մոտ անընդհատ մրցակցություն է գնում իրար և խմբերի միջև, նրանք սկսեցին ապրել մրցակցական ոգով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին պատանիները ձեռք են բերում ոչ միայն տեխնիկական, այլև կազմակերպչի հմտություններ: Այդ նպատակով երեխաները ինքնուրույն պատրաստում են քաղաքի, մարզի, հանրապետության, աշխարհի շաբաթվա մարզական նորությունների տեսություն և թողարկում են «Սպորտի նորություններ» տեղեկատվական հաղորդաթերթ, մշակում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ նախավարժանքի համար, առաջարկում են անհատական ուսուցման իրենց տարբերակը: Երեխաների մոտ դաստիարակվում

են այն որակները, որոնք բնութագրում են նրանց վերաբերմունքը գործի նկատմամբ. նպատակասլացություն, աշխատասիրություն, բարեխղճություն, համառություն, ինքնուրույնություն, հնարամտություն: Նաև զարգանում են պարտադիր յուրահատուկ կամային որակներ. վճռականություն և համարձակություն, զսպվածություն և ինքնատիրապետում, հաստատակամություն, որոնք անհրաժեշտ են նրանց ապագա աշխատանքային գործունեության մեջ և օժանդակում են կարիերայի աճին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և արտադասարանական պարապմունքների ընթացքում ապահովվում է ուսուցման կոլեկտիվ ձևերից անհատական ձևերի աստիճանական անցման պայմաններ՝ հիմնված աշակերտների անհատական աշխատանքի վրա և անցում ինքնակարգավորման և ինքնաշտկման {34}:

Այդ նպատակով կիրառվում է Պորթֆելիո տեխնոլոգիան՝ հարմարեցված դասավանդվող առարկային, որի գաղափարը ծագել է քաղաքականության, բիզնեսի մեջ (նախարարական առաջարկությունների թղթապանակ, բիզնես վարկերը ներդնող, բանկային գործընթացները զարգացնող թղթապանակներ և այլն) {9,15,39}:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում հետաքրքիր և առաջավոր մեթոդիկա է առաջարկում Ա.Գ. Ստեփանյանը {14}: Այսպես, նրա կողմից առաջարկվող մեթոդիկայի հիմքում ընկած է համակարգչային ուսուցումը՝ Power Point ծրագրով: Ըստ հեղինակի Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում կիրառելով համակարգչային թեստավորման ծրագրեր հնարավորություն կստեղծվի օբյեկտիվ գնահատել սովորողների տեսական գիտելիքների մակարդակը: Նման գործընթացից կօգտվի ոչ միայն ուսուցիչը, որը ազատվում է բազմաթիվ տեսրեր ստուգելու ծանձրալի գործընթացից, այլ առաջին հերթին աշակերտները, որովհետև համակարգիչը միշտ անկախ և օբյեկտիվ է իր գնահատականներում:

Կատարված հետազոտության արդյունքները հնարավորություն են ընձեռում եզրակացնել, որ համակարգչային ուսուցման տեխնոլոգիան, հիմնվելով բազմազան տեղեկատվության փնտրման և ներկայացման սկզբունքի վրա, դիտարկվում է որպես ուսանողակենտրոն ուսուցման միջոց՝ հաշվառելով աշակերտների

ուսումնական գործունեության արդյունքները, ընդ որում՝ ստանալով ճանաչողական գործընթացի կայուն, նպատակամետ և արդյունավետ բնույթ:

Ս.Ֆ. Բուլխինը և Ե.Վ. Կուլագինան {23} ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով առաջական են կիրառել ստրետեջինգ:

Դպրոցականների շարժողական ակտիվության բարձրացման նպատակով Մ.Ս. Բարբարյանը և Ա.Ա. Հարությունյանը {4} առաջարկում են ակտիվացնել արտադասարանական ժամերին դպրոցում կազմակերպվող տարբեր ֆիզկուլտուրային միջոցառումները՝ մասնավորապես սեկցիոն պարապմունքները, որոնք հանդիսանում են հանրակրթական ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր մասը: Մասնավորապես հեղինակներն առաջարկում են դպրոցում կազմակերպել շաբաթական ձյուդոյի երեք սեկցիոն պարապմունքներ՝ հիմնվելով ձյուդոյի առողջարարական, դաստիարակչական, մարզական, կիրառական ներուժի վրա:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում նորարարական մոտեցում է առաջարկում Է.Ավանեսովը {2}: Այսպես, նա հիմնվելով միջազգային առաջավոր փորձի հիման վրա առաջարկում է մարզումային տարրերի լայն կիրառումը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության ընթացքում:

Նորամուծությունները կամ նորարարությունները բնորոշ են մարդու յուրաքանչյուր մասնագիտական գործունեությանը և դրա համար դրանք դառնում են ուսումնասիրության, վերլուծության և ներդրման առարկա: Նորարարությունները առաջ են գալիս գիտական հետազոտությունների, առաջատար մանկավարժական փորձի վերլուծության և ընդհանրացման արդյունքում {5}:

Որպես կանոն՝ նորարարությունները ի հայտ են գալիս ավանդական հիմնախնդիրները նոր միջոցներով լուծելու փորձի, փաստերի կուտակման և իմաստավորման երկարատև գործընթացի արդյունքում, այդ ժամանակ էլ «ծնվում» է նորարարական միտք կրող նոր որակ: Դա հիմք է տալիս պնդելու, որ նորարարության գործընթացը ժամանակակից գաղափարների (տեսությունների, մեթոդիկաների, տեխնոլոգիաների և այլն) ստեղծման, յուրացման, կիրառման և տարածման պատճառաբանված, նպատակաուղղված և գիտակցական գործընթաց է՝ հարմարեցված տվյալ պայմաններին և համապատասխան որոշակի չափանիշների: Այն

ուղղված է կրթական համակարգի որակական բարելավմանը, որտեղ ներդրվում է նորարարություն և ենթադրում է այդ գործընթացի մասնակիցների խթանում և նրանց հայացքների փոփոխում նորարարության տեսանկյունից:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում նորարարական է համարվում նաև ֆիզկուլտուրային կրթության որակի գնահատման համակարգը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին բարձր առաջադիմության, լրիվ հաճախելիության և ակտիվության բարձրացման համար կիրառվում է գնահատման ռեյտինգային (բալային) համակարգ: Դրա էությունը հետևյալն է. որոշակի ժամանակահատվածի (մեկ ամսվա, սեմեստրի, ուսումնական տարվա) ուսման համար աշակերտը հավաքում է իր գործունեության այս կամ այն գնահատականին համապատասխան որոշակի միավորների ամբողջություն: Գնահատման նման մոտեցումը իրապես թույլ է տալիս, որպեսզի գնահատականը խթանող դեր կատարի և աշակերտներին ներկայացվող պահանջները յուրացվեն համապատասխան ձևով: Մշակված չափանիշների հիման վրա աշակերտները իրենք կարող են օբյեկտիվորեն գնահատել իրենց ձեռքբերումները: Աշակերտներին սովորեցնել ինքնագնահատման և փոխադարձ գնահատման՝ նրանց պատրաստության կարևոր պայմանն է: Որպես առարկայի առաջադիմության ամփոփիչ գնահատականի հիմնական չափանիշ ընտրված է հաճախելիությունը պարապմունքներին (դասերին)՝ առաջին հերթին կողմնորոշված շարժողական ընդունակությունների զարգացման անհատական տեմպերին, այլ ոչ թե միջինացված ուսումնական նորմատիվներին: Առաջադիմությունը առարկայից որոշվում է նաև ձեռքբերված տեսական գիտելիքների ամբողջականությամբ, դասերի ընթացքում աշխատունակությամբ, մարզական միջոցառումներին մասնակցությամբ:

Այսպիսով, աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում նորարարություններն ուսուցիչների մասնագիտական մոդելում ֆունկցիոնալ անհրաժեշտություն են:

## **ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

Ուումնակա հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է դասը, ուսուցչի ղեկավարությամբ, կոնկրետ կուրսի, խմբի և սովորողների հետ:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերն անցկացվում են տվյալ կուրսի ծրագրային ուսումնական նյութի պլանավորման համաձայն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գործնական դասերն ունեն եռամսս կառուցվածք.

**1) ներգրավիչ մաս,**

**2) հիմնական մաս,**

**3) եզրափակիչ մաս:**

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրն ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման միջոցները:

**Ներգրավիչ մասում** վճռվում են սովորողներին կազմակերպելու և նրանց առաջիկա աշխատանքին նախապատրաստելու խնդիրները: Ներգրավիչ մասի տևողությունը 10-15 րոպե է:

Այն հիմնականում օժանդակող դեր ունի և նախադրյալներ է ստեղծում հիմնական մասի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համար:

Դասի այս մասում ընտրված վարժությունները պետք է համապատասխանի հիմնական մասում առաջադրվող գործունեությունը:

Ներգրավիչ մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպում, դասի խնդրի բացատրում, սովորողների նախապատրաստում առաջիկա ֆիզիկական բեռնվածությանը և վարժությունների կատարմանը:

Ներգրավիչ մասի բովանդակության մեջ են մտնում տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրերը և այլն:

**Հիմնական մասում**, որի տևողությունը 25-30 րոպե է, վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները:

Դասի հիմնական մասի խնդիրներն են՝

- նոր նյութի ուսուցում,

- անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնություն, -  
շարժողական ընդունակությունների մշակում,

- շարժողական հմտությունների յուրացում:

Հիմնական մասի բովանդակությունն է՝ պետական ծրագրով տվյալ կուրսի համար տրված մարմնամարզական, աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ/ ուսուցումն ու ամրապնդումը:

Դասի հիմնական մասում անհրաժեշտ է, որ դասավանդողը ապահովի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և, օգտագործելով բոլոր պայմանները, կարողանա հասնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը:

Համեմատաբար բարդ խնդիրները՝ կապված նոր նյութի ուսուցման հետ, լուծվում են դասի հիմնական մասի սկզբում: Այս դեպքում հաշվի է առնվում ուսուցման փուլը և պահպանվում խնդրի առաջադրման հետևյալ հաջորդականությունը՝ ծանոթացում, ուսուցում, ամրակայում: Դասի հիմնական մասի արդյունավետությունը կապված է ուսուցչի տվյալ դասին նախապատրաստվելուց՝ դասի պլան, մարզագույքի նախապատրաստում, ուսուցման համապատասխան մեթոդների ընտրություն և այլն:

**Եզրափակիչ մասում** վճռվում են դասը կազմակերպված ավարտելու, հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու խնդիրները: Այս մասում ամփոփվում է դասը, գնահատվում սովորողների գործունեությունը, և առաջադրվում են տնային հանձնարարություններ: Եզրափակիչ մասի տևողությունը է 3-5 րոպե է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ամբողջությամբ վերցրած նպատակաուղղված են նաև առողջարարական խնդիրներին՝ սովորողների առողջության ամրապնդմանը, նրանց օրգանիզմի ճիշտ և համաչափ զարգացմանը և կոփմանը:

Ծրագրով նախատեսված են նաև տեսական դասեր ուսումնական նյութերի ուսուցման համար: Ծրագրային այս բաժնի ուսուցման ընթացքում, բացի ավանդա-



կան մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել նաև համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ:

Համագործակցային մեթոդներով անցկացվող դասն ունի հետևյալ կառուցվածքը.

1. Իսթանման փուլ /5 րոպե/
2. սովորողների նախնական գիտելիքների պարզաբանում,
3. ուղղորդող հարցեր, մտազրոհ:

### **2. Իմաստի ընկալման փուլ /20 րոպե/**

- ուսուցողական աջակցություն, սովորողի վերահսկող աշխատանք,
- սովորողների ինքնուրույն և խմբային աշխատանքներ,
- տարաբնույթ հետազոտական աշխատանքներ:

### **3. Կշռադատման փուլ /20 րոպե/**

- աշխատանքի արդյունքների ներկայացում,
- քննարկում և ամփոփում:

### **Գնահատում:**

#### **Հանձնարարություններ:**

Դասավանդողն իր աշխատանքում պետք է ճկուն կերպով օգտագործի դասի հանձնարարվող կառուցվածքը:

Ելնելով կոնկրետ պայմաններից՝ դասի տարբեր մասերի տևողությունը կարող է լինել տարբեր:

Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել տարբեր տիպի /նոր նյութի ուսուցման, ամրապնդման, խառը/ դասերի կառուցվածքին:

Նոր նյութի ուսուցման դասերին հիմնական ժամանակը տրամադրվում է նոր շարժողական գործողությունների բացատրմանը, օրինակելի ցուցադրմանը և սովորողների կողմից դրանց կատարման փորձերին:

Ամրակայման դասերի ժամանակ հիմնական նպատակը ուսուցանվող շարժողական գործողությունների կայունացումն է, ամրապնդումը:

Խառը տիպի դասը, որտեղ միաժամանակ տեղի է ունենում նոր նյութի ուսուցում և անցած ուսումնական նյութի ամրակայում /կրկնողություն/, հարկավոր է ճիշտ

որոշել, թե ծրագրից ֆիզիկական վարժությունների որ տեսակները կարող են զուգակցվել մեկ դասի կառուցվածքի մեջ:

Այս դեպքում կարևոր է նկատի ունենալ նոր ուսուցանվող նյութի առանձնահատկությունները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման գործընթացում կարևոր է նաև այն, որ դասավանդողը կարողանա պատկերացնել յուրաքանչյուր դասի կապը նախորդ և հաջորդ թեմաների հետ, մի ուսումնական կիսամյակի դասերի կապը մյուսի հետ:

### **Տարրական դպրոց (1-4-րդ դաս):**

## **Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը**

### **2.1 Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները**

(1-4-րդ դասարաններ)

Կրտսեր դպրոցական տարիքը ընդգրկում է 6 տարեկանից մինչև 10 տարեկան երեխաներին: Այս տարիքային շրջանիը բնորոշվում է հենաշարժողական ապարատի համեմատաբար հավասարաչափ զարգացմամբ, բայց առանձին մարդաչափական ցուցանիշների աճի ինտենսիվությունը տարբեր է: Այսպես, մարմնի քաշը ամեն տարի միջինը ավելանում է 2-4 կգ-ով, հասակը 2-4 սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը 2-4 սմ-ով: Տղաները հիմնականում մեծանում են ոտքերի երկարության ավելացման հաշվին, աղջիկները իրանի:

Այս տարիքում գրեթե ամբողջությամբ ավարտվում է նյարդային համակարգի մորֆոլոգիական զարգացումը, ինչպես նաև նյարդային բջիջների աճը և կառուցվածքային դիֆերենցիան: Կրտսեր դպրոցականների ուշադրության առանձնահատկությունը հանդիսանում է ինքնաբերական (ակամա, իրենց կամքից անկախ) բնույթ. այն հեշտ և արագ շեղվում է ուսուցման գործընթացին խանգարող ցանկացած արտաքին գրգռիչից: Ուշադրությունը միևնույն օբյեկտի վրա երկարատև կենտրոնացնել նրանք դեռևս չեն կարողնում: Մտածողության զարգացման համար մեծ նշանակություն ունեն ուժի, ճարպկության արագաշարժության դրսևորում պահանջող խաղերը: Շարժախաղերի դաստիարակչական նշանակությունը մեծ

է.խաղային գործունեության ընթացքում զարգանում են երեխայի գրեթե բոլոր հոգեկան ֆունկցիաները,զգացողությունների և ընկալման, ուշադրության, օպերատիվ մտածողության, երևակայության, կամային որակների սրությունը:

## **2.2 Կրտսեր դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները**

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի խնդիրներով և բովանդակությամբ են պայմանավորված ֆիզիկական կուլտուրայի դասի յուրահատկությունները հաշվի առնելով պարապոզների տարիքային առանձնահատկությունները:

1. Դասի ժամանակ կրտսեր դպրոցական տարիքի համար առաջատար են հանդիսանում բնական շարժողական գործողությունները (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, մագլցում) ուսուցման և կատարելագործման խնդիրներ:

2. Մեկ դասի ընթացքում նպատակահարմար է լուծել ոչ ավել, քան 2-3 խնդիր, կապված ուսումնական նյութի յուրացման կամ ամրապնդման հետ:

3. Ցածր դասարաններում մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել դաստակի ,ոտնաթաթի մկանների ամրապնդման և ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

4.Յուրաքանչյուր դասի ժամանակ պարտադիր անցկացվում են շարժախաղեր:

5. Հիմնական շարժումների ուսուցանման ժամանակ պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել ճիշտ և ճշգրիտ կատարմանը, ինչպես նաև համակցել ուսուցման գործնաթացը շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արժեքային ներուժի և հասարակության և անհատի կողմից դրա զարգացման նոր ուղիների, ինչպես նաև ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մանկավարժական արժեքների վերլուծությունը, հուսով ենք, թույլ կտա մեզ պատկերացում կազմել. տարբեր ուղղություններն ու մոտեցումները, որոնք ձևավորվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից տեսության և պրակտիկայի մեջ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում աշխատող մասնագետներն առաջին հերթին պետք է իրենք գիտակցեն այս սոցիալական երևույթների ողջ հարստությունը, այնուհետև հանրային գիտակցության մեջ մտցնեն փիլիսոփայական, այլ ոչ թե ուտիլիտարիստական ըմբռնում, որն այսօր էլ գերիշխում է հասարակության մեջ: Միայն այս կերպ կարելի է իսկապես բարձրացնել ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի հեղինակությունն ու հեղինակությունը, հասնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի շարժման իսկական մասսայական բնույթի և «ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի» արդյունաբերության տնտեսական ծաղկմանը:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑԱՆԿ

1. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբառյան Մ.Ս. «Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան»
2. Գրիգորյան Յ.Գ., Մինասյան Հ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչներ և ծրագիր 1-12-րդ դասարաններ:
3. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ (Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Մ.)
4. Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում (մեթոդական ձեռնարկ) (Մեհրաբյան Ա.)
5. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4-րդ դասարանների համար (Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս., Հարությունյան Ա. Ա.)
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ, «Մանկավարժական միտք», N1-Երևան, 2010, էջ 65-69: