

Հ Հ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՇԻՐԱԿԻ Մ. ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏՍԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետությունը տարրական դպրոցում

Դասվար՝Խաչատրյան Անահիտ Վոլոդյայի

Ղեկավար՝Շողիկ Սարգսյան մ.գ.թ., դոցենտ

Գյումրի -2023

ՀԱՄԱՌՈՏԱԳԻՐ

Թեմայի անվանումը՝

Հայերեն՝ «Ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետությունը տարրական դպրոցում»

Ավարտական աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից: Ներածության մեջ հիմնավորել ենք թեմայի արդիականությունը, նպատակներն ու խնդիրները: I գլուխը՝ «Ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները դպրոցում» վերնագրով ընդգրկում է երեք ենթագլուխներ: Այստեղ մենք անդրադարձել ենք ֆիզիկական դաստիարակության գլխավոր նպատակին, դրա իրականացման առաջադրված խնդիրներին, հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր համակարգին շեշտը դնելով կոնկրետ տարրական օղակի առանձնահատկությունների վրա, վերլուծել և ներկայացրել ենք կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ամբողջական համակարգը առանձնացնելով դրանցից յուրաքանչյուրի ձևավորման սենզիտիվ շրջանները, առավելագույն արդյունավետություն ապահովող միջոցները: II գլուխը «Ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ հնարավորությունները տարրական դպրոցում» խորագրով նույնպես ընդգրկում է երեք ենթագլուխներ: Այն ներառում է տեղեկություններ կրտսեր դպրոցականների անատոմիաֆիզիոլոգիական յուրահատկությունների, ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման ձևերի, միջոցների ու մեթոդների վերաբերյալ: Վերջին ենթագլուխն իրենից ներկայացնում է ինքնուրույն հետազոտական աշխատանք, որի օգնությամբ բացահայտվել են կրտսեր օղակում ֆիզիկական դաստիարակության դասերի կարևորությունը, դպրոցներում համապատասխան պայմանների առկայությունը, մրցումների կազմակերպման անհրաժեշտությունը, ֆիզիկական դաստիարակության առաջնային խնդիրները և այլն:

Բովանդակություն

Ներածություն.....	4
Գլուխ 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները դպրոցում -----	6
1.1.Ֆիզիկական դաստիարակության էությունը, նպատակն ու խնդիրները -----	6
1.2.Ֆիզիկական դաստիարակության առարկան դպրոցում -----	12
1.3.Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները տարրական դասարաններում.....	17
Գլուխ 2	
Ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ հնարավորությունները տարրական դպրոցում -----	22
2.1.Կրտսեր դպրոցականների զարգացման հոգեբանամանկավարժական առանձնահատկությունները.....	22
2.2.Ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ պայմանները տարրական դասարաններում -----	27
Եզրակացություն.....	37
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	38

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Տարրական դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցահասակ երեխաների դաստիարակության ընդհանուր համակարգի բաղկացուցիչ մասն է: Այն նպատակաուղղված է մարդու առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը, կոփմանը, ֆիզիկական զարգացմանն ու ֆիզկուլտուրային կրթության կազմակերպմանը:

«Ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ ուղիները տարրական դպրոցում» թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է՝ ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման գործընթացում առկա որոշ հինախնդիրների ուսումնասիրման անհրաժեշտությամբ, որը տարրական դպրոցում առավել հրատապ նշանակություն է ձեռք բերում: Արդի ժամանակաշրջանում առավել քան կարևորվում է կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հարցը, քանզի գիտատեխնիկական առաջընթացի հետևանքով նվազել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը և նկատվում է սովորողների առողջության թուլացման միտում: Այն միտված է նաև դպրոցականների միջև առողջ մրցակցային հարաբերությունների, պայքարի, ինքնավերլուծության և ինքնակարգավորման կարողությունների, ինտելեկտի, ճանաչողական կարողությունների, բարոյական որոշ հասկացությունների (հայրենասիրություն, մարդասիրություն, կոլեկտիվիզմ, կամք, ինքնատիրապետում), աշխատանքային ունակությունների ձևավորմանն ու զարգացմանը: Այս բոլորը երեխաների մոտ պետք է ձևավորել կրտսեր դպրոցական տարիքում: Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը մեծապես կախված է նաև ուսուցչի և ծնողների համագործակցությունից, քանի որ երեխայի զարգացման գործում անփոխարինել է նրանց միջև կայուն երկկողմանի փոխհարաբերությունների դրական օրինակը, որի հիմքում պետք է լինի վստահության, հարգանքի, փոխօգնության, օժանդակության, համբերատարության և հանդուրժողականության սկզբունքները: Այս կապի ձևավորման արդյունքում երեխաները գիտելիքներ են ստանում այնպիսի կարևոր հասկացության մասին ինչպիսին է առողջ ապրելակերպը: Երեխաներին առողջ ապրելակերպի տարրերին վաղ տարիքից ծանոթացնելը նպաստում է օրվա ռեժիմի,

անձնական հիգիենայի, միջավայրի դրական և բացասական գործոնների, վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման մասին գիտելիքների հստակ համակարգի ձևավորմանը: Պետք է նկատի ունենալ, որ առողջ երեխան ապագա առողջ հասարակության ձևավորման գլխավոր երաշխիքն է:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը և բացահայտել ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ պայմանները տարրական դասարաններում:

Նպատակի իրականացման համար առաջադրված խնդիրներն են՝

- ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը հանրակրթական դպրոցում,
- ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության էությունը տարրական դասարաններում,
- բացահայտել շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները տարրական դասարաններում,
- ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության անցկացման արդյունավետ ուղիները տարրական դասարաններում,
- անցկացնել սոցիոլոգիական հարցումներ, վերլուծել ստացված արդյունքները:

Աշխատանքի իրականացման համար օգտագործված մեթոդներն են՝

- թեմային առնչվող գիտական գրականության ուսումնասիրություն,
- նյութերի վերլուծություն, համեմատում, համադրում,
- սոցիոլոգիական հարցումներ, հարցազրույց, դիտումներ:

Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Աշխատանք ներկայացված է 50 էջ համակարգչային շարվածքով:

ԳԼՈՒԽ 1

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒՅԹՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

1.1. Ֆիզիկական դաստիարակության էությունը, նպատակներն ու խնդիրները

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մանկավարժական, գիտաուսումնական առարկա է, որը ձևավորվել և հասունացել է ընդհանուր մանկավարժության ընդերքում և նրա ճյուղերից մեկն է: Այն համադրողական գիտություն է: Ինչպես յուրաքանչյուր գիտության այնպես էլ ֆիզիկական դաստիարակության ծագման և ձևավորման հիմքում գոյություն ունեն օբյեկտիվ և սյուբեկտիվ պատճառներ: Ֆիզիկական դաստիարակության օբյեկտիվ պատճառ են հանդսանում կյանքի նյութական պայմանների բավարարումը, մասնավորապես՝ որսորդությունը, ձկնորսությունը և հավաքչությունը: Կյանքի այսպիսի փորձի կուտակումը, օրգանիզմի մարզման հնարավորության ընկալումը և վարժման տեսության գիտակցումը ընկած են ֆիզիկական դաստիարակության սյուբեկտիվ պատճառների հիմքում:

Գիտական ցանկացած բնագավառում՝ այդ թվում նաև ֆիզիկական դաստիարակության, նորամուծություններ կատարելու համար անհրաժեշտ է նախ և առաջ հստակ պատկերացում ունենալ այն մասին թե երբ է ծագել այդ գիտությունը, զարգացման ինչ շրջաններ է անցել, ինչ օղակներից և փուլերից է բաղկացած և այլն: Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես հասարակական և պատմական երևույթ ծագել և զարգացել է քաղաքակրթության արշալույսին: Որպես ուսումնական առարկա ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունն ու մեթոդիկան ձևավորվել են շուրջ 200 տարի առաջ, իսկ որպես գիտական առարկա՝ անցյալ դարի կեսերին: Ֆիզիկական դաստիարակությունը տեղ է գտել բոլոր հասարակարգերում՝ նախնադարյան, ստրկատիրական, ֆեոդալական, կապիտալիստական և նորագույն: Մրանք հանդիսանում են նաև ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման 5 հաջորդական փուլերը: Աստիճանաբար առաջ են եկել ֆիզիկական դաստիարակության առանձին համակարգերը, որոնք միմյանցից տարբերվում են իրենց էությամբ և բովանդակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես մանկավարժական գործընթաց իրականացվում է տարբեր օղակներում: Ելակետային օղակ է ընտանիքը իսկ ամենատարածվածներն են. նախադպրոցական կրթական հիմնարկությունները, հանրակրթական դպրոցը, նախնական (արհեստագործական), միջ մասնագիտական և բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները, ազգային բանակը, ուժային կառույցները, արտադրական, բուժական հիմնարկությունները մարզական և մշակութային համալիրները, ակումբները և այլն:

Խոսելով ֆիզիկական դաստիարակության կառուցվածքի մասին կարելի է առանձնացնել դրա հետևյալ հաջորդական աստիճանները՝

1. ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական կրթական հիմնարկներում,
2. ֆիզիկական դաստիարակությունը միջնակարգ և բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում,
3. բնակչության լայն խավերի առողջարարական ֆիզկուլտուրա,
4. բարձրագույն նվաճումների և պրոֆեսիոնալ սպորտ¹:

Հայ իրականության մեջ ֆիզիկական դաստիարակության հարցը մշտապես միահյուսված է եղել ընդհանուր հիգիենիկ պայմանների և առողջապահության կանոնների հետ: Հայ մանկավարժական մտքի պատմության մեջ այս հարցն առաջին անգամ բարձրացրել և հայկական դպրոցներում դրա կատարելագործման հիմքը դրել է Խ.Աբովյանը: Ըստ նրա «ֆիզիկական դաստիարակության առանցքը առողջ հոգի, առողջ մարմնում» դրույթն է:

Աճող սերնդի առողջությունը, դրա ամրապնդումն ու պահպանումը պայմանավորված է հենց ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Ժ.Ժ.Ռուսոն և Ջ.Լոկկը՝ քայլելը, մարմնամարզությունը համարում էին մտքի, մտածողության շարժիչներ, բանաստեղծ Ա.Մյուսեն՝ դեղամիջոց, Պ.Բերանժեն՝ հոնորար, Պլատոնը՝ բժշկության մաս²:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական կոփվածություն ունեցող մարդը արդյունավետ է գործում, բարձր է նրա աշխատանքային արտադրողականությունը,

¹ Գրիգորյան Վ.Ֆ., Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի գիտակիրառական հիմունքները, Երևան, 2005, էջ 15

² Ամիրջանյան Յու.Ա., Սահակյան Ա.Ա., Մանկավարժություն, «Մանկավարժ» հրատարակչություն, 2005, էջ 374

ստեղծագործական ակտիվությունը, նա մշտապես ունի լավ տրամադրություն, բնականոն նյարդային վիճակ, առույգ է, ունի բավականին բարձր դիմադրողականություն հիվանդությունների նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակության այսպիսի ուղղվածությունից էլ բխում է նրա գլխավոր նպատակը՝ այն է ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի ներդաշնակություն ունեցող, առողջ և բազմակողմանի զարգացած անձի դաստիարակումը: Այն ի կատար ածելու համար մատաղ սերնդին պետք է մասնակից դարձնել ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ կազմակերպվող միջոցառումները, մրցումներն ու փառատոնները: Ըստ Ժ.Պ.Լամարկի «Իր զարգացման սահմանին չհասած ցանկացած կենդանու մոտ որևէ օրգանի ավելի հաճախ և ավելի տևական օգտագործումը քիչ թե շատ ամրապնդում է այդ օրգանը, զարգացնում և ամրացնում այն և օժտում օգտագործման տևականությանը համապատասխան ուժով, այնինչ այս կամ այն օրգանի մշտապես չօգտագործելն աստիճանաբար թուլացնում է այն և հանգեցնում անկման, անընդհատ նվազեցնում դրա ընդունակությունը և վերջապես նպաստում դրա անհետացմանը»: Մինչդեռ ֆիզիկական վարժություններով հագեցած պարապմունքները ոչ միայն ամրապնդում են այս կամ այն օրգանը, այլև նպաստում մարդու մտավոր զարացմանը, ձևավորում են ուշադրություն, ճշտապահություն, գործելակերպի հստակություն, դաստիարակում են կամքի ուժ:

Վերը նշված նպատակների իրագործման համար առաջադրվում են բազմաբնույթ խնդիրներ: Առաջին կարևոր խնդիրը աշակերտների առողջության ամրապնդումն ու ֆիզիկական զարգացումն է: Ժամանակակից պատկերացմամբ մարդ առողջ է համարվում երբ նրա մոտ բացակայում են հիվանդությունները և նա ունի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման բոլոր նախադրյալները: Լավ առողջությունը աշխատանքային և հասարակական բեղմնավոր գործունեության հիմքն է: Այսօր ոչ մեկի մոտ կասկած չի հարուցում այն հարցը, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժությունները, անհրաժեշտ են օրգանիզմի զարգացման և առողջության պահպանման համար: Ֆիզիկական գործունեության սահմանափակումը առաջացնում է ճարպակալում, կարճատեսություն, սիրտ-անոթային, շնչառական, հենաշարժողական, մարսողական համակարգի հիվանդություններ, իջնում է օրգանիզմի կենսագործունեության մակարդակը:

Մեծ մանկավարժ Վ.Ա.Սուխոմլինսկին մեծապես կարևորում էր ուսուցչի գործունեությունն ուղղված աշակերտների և հատկապես կրտսեր դպրոցականների առողջության բարելավման գործում: Նա հավատում էր, որ մանկան առողջության պահպանումը ուսուցչի կարևորագույն խնդիրն է³:

Երկորդ խնդիրը ֆիզիկական կուլտուրայի մասին անհրաժեշտ տեղեկությունների հաղորդումը, հիգիենիկ, բժշկական հմտությունների ձևավորումն է, որոնք անհրաժեշտ են ֆիզիկական վարժություններ կատարելու ժամանակ: Ուսուցման ընթացքում սովորողները հիմնականում ծանոթանում են ֆիզիկական վարժությունների նշանակությանը, տեսակներին և դրանցից որոշների կատարման առանձնահատկություններին, օրվա ճիշտ ռեժիմին, մարմնի խնամքի միջոցներին, կոփման ձևերի և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակության երրորդ խնդիրը շարժողական որակների մշակումն ու կատարելագործումն է: Աշակերտները ուսուցման սկզբնական շրջանում ծանոթանում են բնական շարժողական գործողությունների (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, մագլցումներ և այլն) հետ, որոնց յուրացումը պարարտ հող է նախապատրաստում շարժողական հիմնական, առաջնային ընդունակությունների՝ դիմացկունություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն և արագաշարժություն ձևավորման համար: Շարժողական գործունեության նպատակային իրականացումը կարևոր տեղ է գրավում կրտսեր դպրոցականների կյանքում, նպաստում է նրանց հուզականային ոլորտի զարգացմանը՝ հանդիսանալով դրական հույզերի աղբյուր⁴:

Չորրորդ կարևոր խնդիրը ֆիզիկական վարժություններով սխեմատիկաբար պարապելու և ֆիզիկական կատարելագործման ձգտման պահանջմունքի ձևավորումն է: Այս խնդիրը կիրառործվի միայն այն դեպքում, երբ երեխայի մեջ առաջանա ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ համապատասխան վերաբերմունք և հետաքրքրություն:

Հինգերորդ խնդիրը բարոյական բարձր հատկանիշների, հայրենիքի պաշտպանության և աշխատանքային ունակությունների զարգացումն է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և արտադասարանական պարապմունքների ժամանակ ուսուցիչը պետք է աշակերտների մեջ ձևավորի բարոյական այնպիսի հատկանիշներ

³ Янсон Ю.А., Педагогика физического воспитания школьников.-Ростов н/Д, 1993, с.89

⁴ Качашкин В.М., Методика физического воспитания, „ Просвещение” издательство, Москва, 1972, с.103

ինչպիսիք են՝ ազնվությունը, արժանապատվությունը, հարգանքը, վստահությունը, կռիվակամությունը և այլն:

Կարգապահ քաղաքացի կարող է դաստիարակվել միայն ճիշտ գործունեների ազդեցության տակ, որոնց շարքում ամենակարևոր տեղը պետք է զբաղեցնեն՝ ընդհանուր, դպրոցական դաստիարակությունը, գրքերը, թերթերը, աշխատանքը, հասարակական գործունեությունը և այնպիսի կարծես թե երկրորդային գործունեների, ինչպիսիք են՝ խաղը, ժամանցը, հանգիստը⁵:

Նշվածներից բացի առանձնացվում են նաև հարակից խնդիրներ՝

- ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը,
- վնասակար սովորություններից խուսափելու ձգտումը,
- ինքնակարգավորման մեխանիզմների զարգացումը,
- մասնագիտական կողմնորոշումը,
- մարդու ակտիվ հանգստի կազմակերպումը,
- անձի երկարակեցության, առողջ ծերության ապահովումը և այլն:

Այս խնդիրները կարող են հաջողությամբ լուծվել միայն ֆիզիկական դաստիարակության ողջ համակարգի ներգործության դեպքում: Ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում աշխատող ամեն մի մանկավարժ պետք է լավ իմանա թե՛ դաստիարակության կողմերից յուրաքանչյուրն ինչքանով է ազդում երեխայի բազմակողմանի զարգացման վրա: Լինելով ընդհանուր դաստիարակության ճյուղերից մեկը՝ ֆիզիկական դաստիարակությունը սերտորեն կապված է մտավոր (ինտելեկտուալ), բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական և էկոլոգիական դաստիարակությունների հետ: Բարերար ազդեցություն թողնելով պարապողների առողջության վրա այն անհրաժեշտ հիմք է ստեղծում լիարժեք և երկարատև մտավոր գործունեությամբ զբաղվելու համար: Ֆիզիկական վարժությունները բարձրացնելով նյութափոխանակության ինտենսիվությունը, անդրադառնում են գլխուղեղի գործունեության կատարելագործման վրա: Գիտական հետազոտությունները փաստում են, որ չառաջադիմող աշակերտների 58%-ը հասակակիցներից հետ է մնում ոչ թե ծուլության, այլ ֆիզիկական տկարության և հիվանդությունների պատճառով:

Բարոյական նորմերի ձևավորման վրա ազդում են հատկապես մրցումների կազմակերպումն ու անցկացումը: Մրցումների ժամանակ հաճախ ստեղծվում են

⁵ Янсон Ю.А., Педагогика физического воспитания школьников.-Ростов н/Д, 1993, с.119

հակասական իրավիճակներ, առաջանում են տարաձայնություններ: Մանկավարժական վերահսկողության և դաստիարակչական միջոցառումների արդյունքում մասնակիցների մոտ ձևավորվում է հարգանք մրցավարի, հակառակորդի, համեմատաբար թույլ մրցակցի և հանդիսատեսի հանդեպ: Մրցումների ժամանակ կարևոր են ոչ միայն գրանցված հաջողությունները այլև անհաջողությունները: Դրանց օգնությամբ երեխան սկսում է ավելի մեծ ուշադրություն դարձնել վրիպումներին և խուսափել անճշտություններից:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում աշակերտները սովորում են զգալ և ճիշտ ընկալել գեղեցիկի հասկացությունը: Սակայն այն հանդիսանում է գեղագիտական դաստիարակության կողմերից մեկը միայն: Մյուս կողմից՝ դա ցանկությունն է և կարողությունը ստեղծելու այդ գեղեցիկը: Գեղագիտական և ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների ամբողջությունը կլուծվի միայն եթե դասերի ընթացքում կիրառվող ֆիզիկական վարժությունները լինեն վառ, կենդանի, արտահայտիչ և հուզական, ուղեկցվեն բացատրություններով և ցուցադրումներով: Երեխաների գեղագիտական դաստիարակության անսպառ աղբյուր են բնությունը, գրական գեղարվեստական ստեղծագործությունները՝ երգ, պար, թատրոն և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցականներին նախապատրաստում է աշխատանքային գործունեությանը և օժանդակում գիտակցելու աշխատանքի կարևորությունն ու անհրաժեշտությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներն ակտիվ մասնակցություն են ունենում գործիքների տեղադրմանը, գույքի բաժանմանը, մարզագույքի վերանորոգմանը և այլն: Մրանք հանդիսանում են տարրական աշխատանքային գործողություններ, որոնք հետագայում վերածվում են ավելի բարդ աշխատանքային ունակությունների և հմտությունների:

Սոցիալ-տնտեսական զարգացման արդի պայմաններում էկոլոգիական հիմնախնդիրների լուծումը ձեռք է բերում կենսական կարևոր նշանակություն: Էկոլոգիական դաստիարակության իրականացումն անհանար է առանց միջառարկայական կապերի հաստատման: Օրինակ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին պետք է ուսուցանել այն ուսմունքը ըստ որի, պահպանելով բնությունը մարդը պահպանում է ինքն իրեն և իր հայրենիքը:

Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը և բնության հետ կապի պահպանումը ազդում են ոչ միայն երեխաների ֆիզիկական զարգացման վրա, այլև

դաստիարակում են սեփական և ուրիշի առողջության նկատմամբ ճիշտ մոտեցում, օգնում են կանխել կամ վերացնել անառողջ սովորությունները⁶:

1.2. Ֆիզիկական դաստիարակության առարկան դպրոցում

ՀՀ առողջապահության նախարարության 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N1075 որոշման «Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրի համաձայն հանրակրթական հաստատությունների բոլոր աշակերտները ուսումնական տարվա սկզբին ենթարկվելու են բժշկական հետազոտության և բաժանվելու են երեք բժշկական խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ»: Հիմնական խմբում ընդգրկվում են առողջական վիճակի շեղումներ չունեցող կամ չնչին շեղումներ ունեցող երեխաները, որոնք ունեն բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: Այս խմբում ընդգրկված աշակերտները մասնակցում են ծրագրով նախատեսված բոլոր տեսակի դասերին և մրցումներին: Նախապատրաստական խմբերում ընդգրկվում են ֆիզիկական զարգացման կամ առողջական աննշան շեղումներ ունեցող աշակերտները: Այս խմբի երեխաներին թույլատրվում է մասնակցել բոլոր դասերին և մրցումներին բեռնվածության ավելի ցածր մակարդակի կիրառմամբ: Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված երեխաներն ունեն առողջական լուրջ խնդիրներ: Նրանց համար կազմվում է ուսուցման անհատական ծրագիր: Պարապմունքները կազմակերպվում են միայն համապատասխան մասնագետների հսկողության պայմաններում: Բժշկական մի խմբից մյուսին տեղափոխումը կատարվում է բժշկի կողմից, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի հետ՝ հատուկ գնման արդյունքների հիման վրա:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունները կախված է դրա ճիշտ պլանավորումից և անցկացումից: Առանձնացվում են ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը՝ ուսումնական պլան, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր և չափորոշիչ, ժամանակացույց, տարեկան պլանի գրաֆիկ, թեմատիկ պլան և դասի կոնսպեկտ: Առաջին երկուսը կազմվում են ՀՀ ԿԳ նախարարության կողմից և պարտադիր են բոլոր դպրոցների

⁶ Ашмарина Б.А., Теория и методики физического воспитания, „ Просвещение” издательство, Москва, 1990, с.97

համար: Իսկ մյուսները կազմվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից: Յուրաքանչյուր հաջորդ փաստաթուղթ կազմելիս պետք է հիմնվել նախորդի վրա: Համաձայն ՀՀ կրթության մասին օրենքի՝ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը նախատեսում է տարբեր տարիքային խմբերում՝ 1-4, 5-9 և 10-12-րդ դասարաններում: 1-9-րդ դասարանները առաջնորդվում են 2012թ. լրամշակված «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշչով և ծրագրով, իսկ 10-12-րդ դասարանները 2013թ. չափորոշչով և ծրագրով: Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչը ներառում է «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հայեցակարգը, ընդհանուր նպատակները, բովանդակային պարտադիր միջուկը՝ տարրական, հիմնական և ավագ դպրոցների համար, ուսումնական գործունեության տեսակները, սովորողներին ներկայացվող պահանջները (գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների մակարդակը ըստ կրթական աստիճանների): Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ համակարգը ներկայացվում է երեք մակարդակով (Ա-նվազագույն, Բ-միջին, Գ-առավելագույն): Բովանդակային միջուկը՝ ուսումնական նյութը բաժանում է երկու մասի՝ բազային՝ որը պարտադիր անցկացվում է բոլոր հանրակրթական դպրոցներում (շարժախաղեր, մարզախաղեր, աթլետիկ վարժություններ և այլն) և ընտրովի՝ որոնց յուրացումը պայմանավորված է բնակլիմայական պայմաններով, դպրոցի հնարավորություններով, ավանդույթներով, աշակերտների նախասիրություններով (լող, դահուկային սպորտ, ըմբշամարտ, գեղարվեստական մարմնամարզություն և այլն):

Դասարան	Ժամերի ընդհանուր քանակը	Գիտելիքների հիմունքներ	Մարմնամարզակ. վարժույթ.	Աթլետիկ վարժույթ.	Շարժա-խաղեր	Ընտրովի ուսումն. նյութ
1	90	6	16	20	40	8
2	64	6	10	10	30	8
3	64	6	10	10	30	8
4	90	6	16	20	40	8

Աղյուսակ 1. Տարրական դասարանների համար ֆիզիկական կուլտուրայի ժամացանցն ունի հետևյալ տեսքը

1-ին և 4-11րդ դասարաններում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկային շաբաթական հատկացվում է 3 դասաժամ, 2-րդ և 3-րդ դասարաններում՝ երկուական, իսկ 12-րդ դասարանում 1, 5 ժամ: 8-11 դասարաններում դասավանդվում է նաև «առողջ ապրելակերպ» առարկան որին հատկացվում է տարեկան 14 ժամ⁷:

Տարեկան պլանի գրաֆիկում նշվում է թե ուսումնական տարին ծրագրի որ բաժնի ուսումնասիրությունից է սկսվում և շարունակվում մինչև տարեվերջ: Իսկ թեմատիկ պլանում հստակեցվում է ծրագրային բաժնի ժամերի քանակը և յուրաքանչյուր դասին առաջադրվող խնդիրները:

Դասի կոնսպեկտը վերաբերում է որևէ կոնկրետ դասի: Այնտեղ նշվում է դասի համարը, դպրոցը, դասարանը, աշակերտների ընդհանուր քանակը, տղաների և աղջիկների առանձին թիվը, դասի խնդիրները, անցկացման վայրը, անհրաժեշտ գույքը: Ցավոք ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին համարյա չի իրականացվում «գիտելիքների հիմունքներ» դպրոցական ծրագիրը: Մասնագետները արդարացիորեն նշում են, որ ֆիզկուլտուրայի ժամանակակից դասը ուսումնական հաստատություններում պետք է ունենա կրթական ուղղվածություն: Ֆիզկուլտուրայի դասը պետք է գնահատել ոչ միայն ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության, այլև դրանով զբաղվողների ստացած գիտելիքների ծավալով:

1-4 դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության գործնական աշխատանքներն անցկացվում են այդ դասարաններում դասավարդող ուսուցիչների կողմից: Նրանք պատասխանատվություն են կրում ծրագրային նյութի կատարման, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անհրաժեշտ գիտելիքների, ունակությունների, հմտությունների տիրապետման, օրվա ռեժիմով ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումների անցկացման համար: Ուսումնական գործունեության նախնական փուլում անհրաժեշտ է անցկացնել խաղեր, ներգրավելով երեխային ուսումնական գործընթացի մեջ, որտեղ ի հայտ կգան նրա նախասիրությունները, հակումները, մտավոր և աշխատանքային ունակությունները: Այստեղ առանձնապես կարևորվում է մանկավարժական զննականությունը:

⁷ Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Հեղինակային հրատարակություն, Երևան, 2013, էջ 99

Խաղային պարապմունքների ընթացքում մարզիչ-մանկավարժը զննում, ճանաչում է յուրաքանչյուր աշակերտին, բացահայտում է նրա ունակությունները, կարողությունները և դժվարությունները, վարքի շեղումները, կանխատեսում ապագա զարգացման հեռանկարները, բացահայտում երեխաների հնարավորությունների և առողջության միջև եղած պատճառահետևանքային կապերը: Առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաների համար կազմվում է ուսուցման անհատական պլաններ, քանզի հիվանդությունների վաղ հայտնաբերումից և կանխարգելիչ միջոցառումներից է կախված անձի հետագա գործունեությունը: Ֆիզկուլտուրայով և ֆիզիկական աշխատանքով զբաղվելու ընթացքում մարդը կորցնում է 1200-1300 կկալ էներգիա, որը եղած առողջական խնդիրների հետ զուգակցվելու դեպքում կարող է բերել անդառնալի հետևանքների: Ամենահաճախ հանդիպող հիվանդությունը կեցվածքի շեղման այս կամ այն տարատեսակն է: Այդ շեղումների մեծ մասը կրում են անկայուն ֆունկցիոնալ բնույթ: Դրանք կարող են ուղղվել հատուկ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով: 1-4 դասարաններում ընդգրկված են մեծ քանակությամբ այնպիսի վարժություններ, որոնք տեղ են գտել ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի մարմնամարզություն բաժնում: 1-2 դասարաններում այսպիսի վարժությունները կարող են կատարվել առարկաներով, առանց առարկաների, հավասարակշռության և ընդհանուր զարգացնող վարժությունների միջոցով, իսկ 3-4 դասարաններում, դրանցից բացի նաև կախ դրությունից կատարվող վարժություններով: Կեցվածքի ուղղման լավագույն միջոց են նաև շարային և պարային վարժությունները: Տարրական դասարաններում շատ կարևոր են նաև հարթաթաթության կանխարգելմանն ուղղված աշխատանքները: Անհրաժեշտ է կատարել վարժություններ ոտնաթաթի մկաններն ամրապնդելու համար (քայլք թաթերի վրա, կրունկների և ներբանների արտաքին կողմերի վրա, ոտնաթաթերի շրջանաձև շարժումներ և այլն): Ուղղիչ և կանխարգելիչ աշխատանքներ իրականացնելիս ուսուցիչը չպետք է մոռանա, որ այս տարիքում երեխայի ոսկրամկանային համակարգը դեռևս ձևավորման փուլում է և ավելորդ ծանրաբեռնվածությունն օգնելու փոխարեն կարող է ավելի բարդացնել վիճակը: Հետևաբար մանկավարժը յուրաքանչյուր դասին պետք է ձգտի հստակորեն սահմանել պարապողների համար նպաստավոր ֆիզիկական բեռնվածության և հանգստի ռեժիմի հստակ ծավալը: Այդ նպատակով անհրաժեշտ է հմտորեն

օգտագործել ֆիզիկական վարժությունները և գիտենալ պարապողների օրգանիզմի վրա դրանց թողած ազդեցությունը:

Բեռնավծությունը ֆիզիկական վարժության ներգործության աստիճանը կամ թողած ազդեցությունն է պարապողների օրգանիզմի վրա: Այն ունի երկու կողմ բեռնվածության ծավալ, որը ցույց է տալիս վարժությունների քանակը և լարվածություն՝ վարժությունների կատարման որակը: Դասի ընթացքում բեռնվածությունը պետք է աճի աստիճանաբար, որպես կանոն առավել մեծ բեռնվածություն բաժին է ընկնում դասի հիմնական մասին: Բեռնվածության բարձր մակարդակը պարապմունքների ընթացքում կարող է հանգեցնել շնչարգելության, դեմքի գունատության, ձեռքերի և ոտքերի դողի, հավասարակշռության կորստի, վարժությունների ոչ ճիշտ և հստակ կատարման: Նման երևույթներ նկատելիս ուսուցիչը պետք է միանգամից դադարեցնի վարժությունների կատարումը կամ դրանք հասցնի նվազագույնի:

Հատկապես ուսուցման տարրական օղակում ֆիզիկական վարժությունների կատարումը պետք է կազմակերպվի որոշակի հերթականությամբ՝ պարզից-բարդ, հեշտից-դժվար, ծանոթից-անծանոթ, վարժությունների կատարման ժամանակի և տեմպի հաշվարկված ավելացմամբ: Օրինակ սովորական պայմաններում 6-7 տարեկան երեխաների սրտի կծկումների քանակը կազմում է 85-90 զարկ / րոպեում: Ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում այն կարող է հասնել 140-170 զարկ / րոպեի: Գոյություն ունեն շարժողական ակտիվության հստակ չափանիշներ. կրտսեր դպրոցականների համար այն կազմում է 12-14 ժամ շաբաթական կամ 2-2, 5 ժամ օրական:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ կրտսեր դպրոցականների մոտ զարգացած է զննական-պատկերավոր հիշողությունը ուսուցանվող յուրաքանչյուր նոր շարժում կամ վարժություն պետք է առավելագույնս պարզ ցուցադրվի ուսուցչի կողմից: Բազմաթիվ դիտումները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցականները հեշտությամբ մոռանում են 1-2 ամիս առաջ ուսուցվածը: Դրանից խուսափելու համար պետք է հետևողականորեն կրկնել անցած նյութերը: Սակայն միայն դպրոցական ուսուցումը բավարար չէ սպասված արդյունքներ ստանալու համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասաժամի համար պետք է առանձնացվեն տնային հանձնարարություններ: Ընտանիքում և կենցաղում պետք է ստեղծվեն

բարենպաստ պայմաններ դպրոցում ուսուցանվածը զարգացնելու համար: Գաղտնիք չէ, որ ընտանիքն ու ծնողները դաստիարակության գործում անփոխարինելի նշանակություն ունեն: Շատ հաճախ անվանի մարզիկների երեխաները գնում են իրենց ծնողների ճանապարհով ձևավորելով «մարզական ընտանիքներ»: Օրինակ հայր և որդի Ազարյանները (մարմնամարզություն), հայր և որդի Ջուլֆալակյանները (ըմբշամարտ), հայր, մայր, դուստր Ջաքարյանները (սեղանի թենիս, մարմնամարզություն) և այլն: Ընտանեկան կենցաղում կան բոլոր նախադրյալները երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մի մաս հանդիսացող կոփիչ միջոցառումների կազմակերպման համար: Ընտանեկան դաստիարակության պայմաններում հնարավոր է տարբեր խաղերի օգտագործումը, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, զբոսանքները մաքուր օդում, ընտանեկան մրցումները և այլն: Ցանկալի է, որ յուրաքանչյուր ընտանիք ունենա մատչելի ֆիզկուլտ-մարզական գույք՝ կցագնդակներ, օղակներ, սահնակներ, գնդակներ, ցատկապարան և այլն:

1.3. Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները տարրական դասարաններում

Ընդունակությունների հարցը մշտապես հետաքրքրել է մանկավարժության, հոգեբանության, ֆիզիոլոգիայի և այլ բնագավառների ներկայացուցիչներին: Ժամանակակից հեղինակների (Բ.Տեպլով, Վ. Ֆարֆել, Լ.Վենգեր և այլն) հետազոտություններում ընդունակությունները լինում են գիտական, մաթեմատիկական, իրավաբանական, երաժշտական, շարժողական և այլ բնույթի: Ամենաքիչն ուսումնասիրված են մարդու շարժողական ընդունակությունները:

Մարդն ի ծնե օձտված է որոշակի շարժողական հնարավորություններով քայլել, վազել, ցատկել, նետել և այլն: Այս շարժումների հաճախակի կրկնությունը բերեց նրան, որ նախնադարյան մարդը գիտակցեց, որ այդ գործողությունը կատարելու համար նրանից հետզհետե պահանջվում էին նվազագույն ճիգեր, ինչ որ չափով ուժ, արագություն, ճարպկություն և այլն: Նման դրսևորումները ստացան շարժողական ընդունակություններ անվանումը: Տարբերվում են 5 հիմնական՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն

և ոչ հիմնական՝ շարժումների կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն շարժողական ընդունակությունները: Շատ հաճախ «շարժողական ընդունակություններ» և «շարժողական հմտություններ» հասկացությունները օգտագործվում են որպես հոմանիշներ: Այնինչ շարժողական հատկություններն արտացոլում են շարժողական ընդունակությունների դրսևորման որակը:

Շարժողական ընդունակության տեխնիկայի ճիշտ տիրապետումը ֆիզիկական կրթության կարևորագույն խնդիրներից է: Ինչպես գիտենք վարժությունները դրականորեն են ազդում մարդու վրա միայն այն դեպքում երբ կատարվում են ճիշտ: Բացի այդ վարժությունների իրականացման ռացիոնալ տեխնիկան նպաստում է կենսական կարևոր հմտությունների ձևավորմանն ու զարգացմանը, դաստիարակում պատրաստակամություն արագ յուրացնելու դրանց նոր ձևերը^{8:8}

Օրգանիզմի ձևավորումն իրակացվում է ոչ միանգամից և համաչափ հետևաբար յուրաքանչյուր տարիք ունի շարժողական ընդունակությունների դրսևորման բնորոշ կողմեր: Շարժողական ընդունակությունների ձևավորումը իրականացվում է ուսուցման միջոցով և սկսվում է վաղ տարիքից: Տարիքային դասակարգման համաձայն 6-10 տարին (I մանկություն) հանդիսանում է հավասարաչափ, սակայն տարբեր օրգան համակարգերի բավականին ինտենսիվ զարգացման շրջան: Մարմնի քաշը ամեն տարի միջինում աավելանում է 2-4 կգ-ով, հասակը՝ 2-5 սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-4 սմ-ով⁹:

Կրտսեր դպրոցական հասակում բոլոր հավասար պայմաններում առավելապես զարգանում են շարժումների արագաշարժությունն ու ճկունությունը: 7-10 տարեկանում արագաշարժությունը զարգանում է 33%-ով, առավելագույն արդյունք գրանցվում է 15-16 տարեկանում, իսկ 17 տարեկանից հետո նվազում է: Արագաշարժությունը նյարդամկանային ճիգերի գործադրմամբ շարժողական գործունեության իրականացումն է ժամանակի ամենակարճ հատվածում: Տարբերվում են արագաշարժության տարրական և համալիր ձևերը: Առավելություն ունի շարժողական գործունեության համալիր ձևը: Տարրական դասարաններում

⁸ Качашкин В.М., Методика физического воспитания, „ Просвещение” издательство, Москва, 1972, с.104

⁹ Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինայան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա., Ֆիզիկական կուլտուրա, ուսուցչի ձեռնարկ 1-4-րդ դասարաններ, «Աստղիկ Գրատուն» հրատարակչություն, Երևան, 2008, էջ 10

արագաշարժության մշակման նպատակով խորհուրդ է տրվում կատարել արագ տեմպով շարժումներ՝ անսպասելի ազդանշանի նկատմամբ, տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, արագացումով վազքեր, ցատկեր ցատկապարանով, վազք դիմադրության հաղթահարմամբ և այլն: Վարժությունները չպետք է տևեն 6-8 վրկ-ից ավել:

Տարիքը	Տղաներ	Աղջիկներ
7	5, 33	6, 03
8	4, 88	5, 63
9	4, 26	4, 76
10	3, 91	4, 30

Աղյուսակ 2. Արագաշարժության ընդունակությունների փոփոխությունը 20 մ վազքում ըստ տարիքի (վրկ)

Ճկունությունը կամ շարժունակությունը մարդու կարողությունն է հողերում կատարելու մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ: Վ.Վ. Գորինսկին գրում էր. «Ոչ միայն առողջությունը, այլև մեր աշխատունակությունը մեծապես կախված են ողնաշարի և կրծքավանդակի շարժունակությունից»: Տարբերվում են ճկունության ակտիվ, պասիվ, ստատիկ, դիմանիկ, ընդհանուր և հատուկ տեսակները: Այսպիսի բազմազանությունը կապված է անձի կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգևոր առանձնահատկություններով: Ճկունության զարգացման ամենաբարձր ցուցանիշները դիտվում է 7- 10 տարեկանում: Ճկունությունը մշակելու համար կատարվում են մարմնի թեքումներ (նստած, կանգնած) մարմնամարզական պատի կիրառմամբ կամ առանց դրա, դարձումներ, ձեռքերի պտույտներ, «կամուրջ», «ծիծեռնակ» և այլ վարժություններ:

Տարիք	Արմնկային		Ծնկային	
	տղաներ	աղջիկներ	տղաներ	աղջիկներ
7	33, 3	32, 1	45, 2	38, 8
8	34, 2	31, 2	44, 7	38, 2
9	35, 4	33, 0	45, 5	43, 6
10	36, 6	36, 8	46, 5	45, 2

Աղյուսակ 3. Հոդերի շարժունակության փոփոխությունը ըստ տարիքի (աստիճաններով)

Ճարպկությունը մարդու բարդ շարժողական գործողություններ կատարելու կարողությունն է՝ հանկարծակի փոփոխվող իրադրություններում: Առանձնացվում են ճարպկության ընդհանուր (երբ մարդը ճարպիկ է բազմազան վարժություններ

կատարելիս) և հատուկ (երբ առավել ճարպիկ է կոնկրետ վարժության կատարման մեջ) տեսակները: Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար կատարվող շարժումները պետք է համակցվեն օժանդակ վարժություններով՝ գնդակի փոխանցումներ, նետումներ, մագլցումներ, ցատկեր, գործողության փոփոխմամբ խաղեր, պարային, ռիթմիկ վարժություններ և այլն: Ճարպկության ձևավորման միջոցներ են նաև հեռացատկը, բարձրացատկն ու ակրոբատիկան:

տարիքը	տղաներ	աղջիկներ
7	13, 9	15, 4
8	14, 1	14, 5
9	13, 0	13, 5
10	12, 1	13, 6

Աղյուսակ 4. Ճարպկության ցուցանիշների փոփոխությունները ըստ տարիքի (վրկ)

Ռիժը արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ մկանային ճիգերի օգնությամբ նրան հակազդելու կարողությունն է: Տարբերվում են երեք տեսակի ուժային ընդունակություններ՝ բուն ուժային, արագաուժային և ուժային դիմացկունություն: 6-10 տարեկան երեխայի մկանային հյուսվածքին բաժին է ընկնում մարմնի կշռի 30%-ը: Մկանային ուժի զարգացում տեղի է ունենում մկանաթելերի հաստացման հաշվին: Տղաների և աղջիկների ուժային հնարավորությունները զարգանում են անհավասարաչափ: Աղջիկների մոտ այն ձևավորվում է 8-10 իսկ տղաների մոտ 9-11 տարեկանում: Տղաների ուժային ընդունակությունները մեծանում են հինգ անգամ, իսկ աղջիկներինը՝ 3, 6 անգամ: Ռիժի մշակման համար տարրական դասարաններում կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող, ծանրությունների հաղթահարումով, դիմադրությամբ, ձգումներով, գնդերի նետումներով և հրումներով վարժությունները:

տարիքը	տղաներ		աղջիկներ	
	աջ	ձախ	աջ	ձախ
7	8, 82	7, 99	9, 00	8, 72
8	9, 14	9, 00	9, 71	9, 00
9	14, 45	14, 10	11, 80	10, 83
10	16, 92	16, 14	15, 22	14, 29

Աղյուսակ 5. Դաստակի մկանային ուժի փոփոխությունները ըստ տարիքի (կգ)

Մարդու շարժողական կարողությունների մեջ կարևոր նշանակություն ունի դիմացկունությունը: Դիմացկունությունը մարդու որևէ գործունեությունում հանդես

եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և հնարավորությունների սահմանում երկարատև, ինտենսիվ աշխատանք կատարելու կարողությունն է: Տարբերվում են դիմացկունության դրսևորման ընդհանուր և հատուկ եղանակները: Տարրական դասարաններում դիմացկունության ձևավորման միջոցներ կարող են լինել այն ֆիզիկական վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, բայց կատարվում է երկար ժամանակահատվածում: Այսպիսի վարժությունների ընթացքում երեխայի օրգանիզմը աստիճանաբար հարմարվում է մեծ ծավալի աշխատանքից առաջացած հոգնածությանը: Դրանցից են վազքով հերթագայվող քայլքը, դանդաղ տեմպով վազքը, դահուկավազքը, շարժողական խաղերը և այլն:

Ցատկունությունը մարդու կարողությունն է հրման միջոցով անցնելու հենման դրությունից ոչ հենակետայինի: Ցատկունությունը պայմանավորված է ստորին վերջույթների մկանային ուժով: Այդ իսկ պատճառով նախ և առաջ պետք է բարելավել ստորին վերջույթների մկանախմբերի ուժը: Այստեղ հիմնական միջոցներ են ցատկային վարժությունները՝ առանց ծանրության և ծանրություններով, խորության ցատկեր, կրկնացատկեր, վարժություններ ցատկապարաններով և այլն: Խորհուրդ չի տրվում վարժությունները կատարել հոգնած վիճակում: Ցատկունակության մշակման լավագույն արդյունքներ գրանցվում են 9-11 տարեկանում:

Տարիքը	տղաներ	Աղջիկներ
7	28, 2	25, 1
8	29, 1	26, 9
9	33, 0	31, 3
10	36, 6	34, 2

Աղյուսակ 6. Ցատկունակության փոփոխությունները ըստ տարիքի (սմ)

Մարդու ընդունակությունը պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ և դինամիկ շարժումներ կատարելիս կոչվում է հավասարակշռություն: Հավասարակշռության ընդունակությունների մշակման համար ամենաբարենպաստ պայմանները տարրական դասարաններում են: Ցուցանիշների բնական աճը 7-10 տարեկանում կազմում է 28, 6-92, 3% (աղջիկների) և 22, 5-80, 0% (տղաների) մոտ¹⁰:

Հավասարակշռության մշակման միջոցներ են՝ գլխի պտույտները, թեքումները, գլուխկոնծիները, մարմնի պտույտները առանցքի շուրջ, ոլորապտույտ վազքը, քայլքը

¹⁰ Մելիսեթյան Ռ.Տ., Մեհրաբյան Ա.Ռ., Ֆիզիկական կուլտուրա 1-3, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1993, էջ 15

նատարանի, գերանի վրայով, «ծիծեռնակ» վարժությունը, ինչպես նաև մարմնամարզական վարժությունները և խաղերը, շարժումների համակցմամբ, պարային քայլերով գնդակի վարումը, ճիշտ նետումները:

տարիքը	տղաներ	աղջիկներ
7	4, 92	4, 66
8	5, 29	4, 84
9	5, 85	5, 14
10	5, 93	5, 41

Աղյուսակ 7. Դինամիկ հավասարակշռության ցուցանիշների փոփոխությունը ըստ տարիքի (մ)

Շարժողական ընդունակությունը	Տղաներ	Աղջիկներ
Արագաշարժություն	7-9 (27%)	7-10 (29%)
Ուժ	9-11 (91%)	9-11 (70%)
Ճկունություն	7-10 (10%)	7-10 (3%)
Ճարպկություն	8-9 (13%)	8-11 (12%)
Հավասարակշռություն	9-11 (20%)	8-11 (16%)
Ցատկունակություն	9-10 (30%)	9-11(36%)

Աղյուսակ 8. Շարժողական ընդունակությունների մշակման առավել օպտիմալ ժամանակաշրջաններն ըստ տարիքի (տոկոսներով)

Վերը նշված շարժողական ընդունակությունները ձևավորելու ընթացքում տարրական դասարանների ուսուցիչը պետք է ուշադրություն դարձնի ոչ միայն սովորողների տարիքային առանձնահատկությունների այլև երեխաների աճի և զարգացման պրոցեսում սոցիալական և կենսաբանական պրոցեսների ազդեցությունը: Վերջին տարիների ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ մեր ժամանակներում կրտսեր տարիքի աշակերտները ավելի մեծ հնարավորություններ ունեն, քան անցած տարիների նրանց հասակակիցները: Դա վերաբերում է նրանց և՛ մտավոր և՛ ֆիզիկական հատկություններին: Երեխաների զարգացման ոլորտում նկատվող այդպիսի արագացումը ստացել է ակսելերացիա անունը: Արագացված զարգացման տարրերը առավել ինտենսիվ են դրսևորվում մանկական և պատանեկան հասակում: Օրինակ XX դարի 30-ական թվականներին կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ 13-15-ամյա տղաների հասակը 12-14ամ-ով պակաս է մեր օրերի համեմատ: Դիտումների արդյունքում պարզվել է, որ այսօրվա 7

տարեկան երեխան իր ֆիզիկական զարգացման մակարդակով (հասակ, քաշ, կրծքավանդակի շրջագիծ և այլն) համապատասխանում է մեր հարյուրամյակի սկզբի 9 տարեկանին: 50-80 տարի առաջ ստեղծված չափիչ սարքերն ու գնահատման մեթոդները այսօր լրիվությամբ չեն բացավայտում սովորողների հնարավորությունները: Հետևաբար առանձնահատուկ կարևորություն է ստանում ուսուցման և դաստիարակության նոր ձևերի, պարապմունքների անցկացման նոր մեթոդների և միջոցների մշակումն ու օգտագործումը:

ԳԼՈՒԽ 2
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ
ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ
ԴՊՐՈՑՈՒՄ

2.1. Կրտսեր դպրոցականների զարգացման
հոգեբանամանկավարժական
առանձնահատկությունները

Տարիքն այն ժամանակահատվածն է, որը բնութագրվում է կյանքի պայմանների և պահանջների առանձնահատկություններով, որոնք ներկայացվում են երեխային նրա զարգացման տարբեր փուլերում, մեծահասակների հետ շրջապատում ունեցած փոխհարաբերությունների յուրահատկություններով, ինչպես նաև երեխայի անձի հոգեբանական կառուցվածքի զարգացման մակարդակով, նրա գիտելիքների և մտածողության ծավալով, որոշակի հոգեֆիզիոլոգիական ամբողջությամբ: Երեխայի զարգացման յուրաքանչյուր շրջան բնորոշվում է անատոմիա-ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկություններով և դրանց համապատասխան նոր համամասնությունների առաջացմամբ: Դրանք հատկապես անփոխարինելի նշանակություն են ձեռք բերում կրտսեր դպրոցական տարիքում՝ մանկավարժական աշխատանքներ կազմակերպելիս: Ինչպես նշում է Ն.Դ.Լևիտովը, դպրոցական ոչ մի այլ տարիքում ուսումնական գործունեությունն այնպես սերտ կապի մեջ չի գտնվում առողջական վիճակի և ֆիզիոլոգիական զարգացման հետ, ինչպես կրտսեր տարիքում: 6-10 տարեկանում երեխայի ֆիզիկական և հոգեկան զարգացումն ընթանում է բավականին հանգիստ և համաչափ: Կրտսեր դպրոցականների սիրտ-անոթային համակարգը սկզբում թույլ է, բայց աճում է ինտենսիվորեն: Արյունատար անոթների լայն տրամագծի շնորհիվ գլխուղեղը ստանում է բավարար քանակությամբ արյուն, որը խթանում է նրա աշխատանքը: Կրտսեր դպրոցական տարիքում ուղեղի կշիռը համարյա հասնում է չափահաս մարդու ուղեղի կշռին: 7 տարեկանում այն միջինում կազմում է 1280 գրամ, իսկ 11 տարեկանում հասնում է 1400 գրամի: Հատկապես աճում է ուղեղի ճակատային բաժինները, որոնք պատասխանատու են հոգեկան գործունեության բարդ ձևերի և ֆունկցիաների համար: Տեղի է ունենում

ուղեղի կեղևի տարբեր բաժինների ֆունկցիոնալ կատարելագործում, աստիճանաբար

ուժեղանում է գրգռման և արգելակման ռեակցիաների աշխատանքը: Նախադպրոցական տարիքի համեմատ ավելի նկատելի է դառնում արգելակումը, քայց գրգռման նկատմամբ հակումը դեռևս պահպանում է իր գերակշռությունը, որի հետևանքով կրտսեր դպրոցականը խիստ շարժուն է: Գրգռման և արգելակման պրոցեսների միջև նորմալ հարաբերակցություն պահպանելու համար կրտսեր դպրոցականի մոտ հետևողականորեն պետք է զարգացնել գիտակցականությունը, կարգապահությունը և մեծերի պահանջները կատարելու ունակությունը: Ուսման շնորհիվ կատարելագործվում է ուղեղի ներբջջային կառուցվածքը, ավելանում են նյարդային կապերը: Էական փոփոխությունների են ենթարկվում օրգան-համակարգերն ու հյուսվածքները: Արագորեն աճում են կրտսեր դպրոցականների մկանային հյուսվածքները, դրանց ծավալը կրկնապատկվում է, մեծանում է մկանային ուժը:

Ձևավորվում են ողնաշարի երեք կորացումները՝ պարանոցային, կրծքային և գոտկատեղային: Զարգանում են կրծքավանդակի, կոնքերի, վերջույթների մանր ու խոշոր ոսկրերը: Մատների ոսկրացումն ավարտվում է 9-11 տարեկանում, իսկ դաստակինը 10-11 տարեկանում: Եթե հաշվի առնենք այս հանգամանքը, ապա հասկանալի կդառնա, թե ինչու կրտսեր դպրոցականը հաճախ մեծ դժվարությամբ է կատարում գրավոր հանձնարարությունները: Նրա ձեռքի դաստակն արագորեն հոգնում է և նա շատ արագ և երկար գրելու ի վիճակի չէ¹¹:

Կմախքի ոսկրացումը դեռևս ավարտված չէ, ինչի հետևանքով այն խիստ ճկուն և շարժուն է: Անհրաժեշտ է հոգալ աշակերտների ճիշտ դիրքի, կեցվածքի և քայլվածքի մասին: Առանձնահատուկ ուշադրությամբ ընտրել կրտսեր դպրոցականների համար նախատեսված և ուսումնական գործունեության ընթացքում կիրառվող կահույքը: Սեղանի, նստարանի ոչ ճիշտ չափերը կարող են առաջացնել ողնաշարի թեքումներ: Դպրոցականների հասակին աշակերտական սեղան-նստարանի համապատասխանելիությունը պարբերաբար ստուգելուց բացի, մի քիչ կորացած երեխաների համար սեղանի կառուցվածքում պետք է կատարվեն փոփոխություններ, որոնք կկրեն անհատական բնույթ: Այդ փոփոխությունների մասին չպետք է իմանա ոչ աշակերտները, ոչ դասարանական կոլեկտիվը:

¹¹ Պոտրովսկի Ա.Վ., Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1977, էջ 85

Աշակերտական սեղանի մոտ աշխատանքի ռեժիմից է կախված մարմնի ներդաշնակ զարգացումն ու կեցվածքը:

Ուսուցիչն ու ծնողները պետք է ձգտեն, որ աշակերտները առաջին դասարանում դպրոցում և տանը առաջադրանքները կատարելիս սեղանի մոտ նստեն 2 ժամից ոչ ավելի, երկրորդ դասարանում՝ երկուսուկես ժամ, երրորդ դասարանում՝ երեք ժամ իսկ չորրորդում՝ երեքուկես ժամ¹²:

Կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխաների զգայարանները զարգացած են նորմայի սահմաններում: Նրանք ընդունակ են հակազդելու համապատասխան գրգռիչներին: Հստակորեն տարբերում են գույներն ու ձայները: Զգայարանների գործունեությունը նպաստում է բարձրագույն հոգեկան ֆունկցիաների զարգացմանը՝ ընկալում, հիշողություն, մտածողություն և երևակայություն: Փորձառու ուսուցիչները դպրոցական կյանքի առաջին իսկ քայլերից երեխաներին պետք է դարձնեն գիտելիքների տիրապետելու պրոցեսի ակտիվ մասնակից, որ աշխարհը բացահայտելու պրոցեսը երեխային պատճառի հուզմունք, հուզական ոգևորության խորը ոչ մի բանի հետ չհամեմատվող ուրախություն: Վեցամյա երեխան մուտք գործելով դպրոց դառնում է դպրոցական: Այդ պահից սկսած խաղը երեխայի կյանքում մղվում է երկրորդ պլան և առաջատար է դառնում ուսումնական գործունեությունը: Դրա ճիշտ կազմակերպումից է կախված սովորողների ձեռքբերումները: Դրված նպատակներին հասնելու և առավելագույն արդյունք ստանալու համար ուսուցիչը պետք է խստորեն հաշվի առնի սովորողների տարբայի առանձնահատկությունները, պատրաստվածության աստիճանը, ֆիզիկական հնարավորությունները, բեռնվածության և հանգստի ռեժիմների ճիշտ չափավորումը: Այսպիսով համեմատած նախադպրոցական տարիքի հետ կրտսեր դպրոցական տարիքում զգալիորեն ամրապնդվում է ոսկրամկանային համակարգը, համեմատաբար կայունանում է սիրտ անոթային համակարգի աշխատանք, իսկ զրգոման և արգելակման պրոցեսները դառնում են ավելի հավասարակշռված:

¹² Մուխոմլինսկի Վ.Ա., Պավլիշի միջնակարգ դպրոցը, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1984, էջ 212

2.2. Ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ պայմանները տարրական դասարաններում

Արդի գիտատեխնիկական առաջընթացը նոր պահանջներ է առաջադրում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կատարելագործման, միջոցների կառավարման և դրանց արդյունավետ գործադրման ուղղությամբ: Նշանակալից ձեռքբերումներ են ունենում այն կրթական և արտադրական հաստատությունները, որտեղ ֆիզիկական դաստիարակությունը կազմակերպվում և անցկացվում է նպատակասլաց ձևով հաշվի առնելով տվյալ տարածաշրջանի յուրահատկությունները, միջավայրի պայմանները, առաջադրված անհատական և հասարակական պահանջները, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման ձևերն են՝ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները, ֆիզկուլտառողջարարական միջոցառումները, արտադասարանական և արտադպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքները, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները: Ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում կիրառվում են պարապմունքների կազմակերպման երկու ձև՝ դասային և ոչ դասային: Ավելի հաճախ նախապատվությունը տրվում է դասային ձևին: Տարբերվում են դասային ձևերի կազմակերպման մի շարք եղանակներ. ըստ դիդակտիկ նպատակադրման (նոր նյութի ուսուցման և անցածի կրկնողության դասեր), ըստ ուսումնական նյութի բովանդակության (մարմնամարզության, աթլետիկ և այլն), ըստ ուսուցման կազմակերպման մեթոդների (անհատական, խմբակային և այլն), ըստ դասի անցկացման վայրի (մարզասրահում, տեղանքում, խաղահրապարակում և այլն): Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման դասային ձևերից են նաև ներգրավիչ, ստուգողական և եզրափակիչ դասերը: Ներգրավիչ դասերը անց են կացվում ուսումնական տարվա սկզբում: Մրանց միջոցով սովորողները ծանոթանում են նոր ուսումնական տարում անցկացվելիք դասերի համառոտ բովանդակությանը: Ստուգողական դասերն անցկացվում են որևէ թեմայի ուսումնասիրությունից հետո: Մրանց նպատակն է ի մի բերել աշխատանքի արդյունքները, ստուգել սովորողների գիտելիքներն ու ունակությունները: Եզրափակիչ դասերը նման են ստուգողական

դասերի բայց անցկացվում են կիսամյակի կամ ուսումնական տարվա վերջում:

Մրանց օգնությամբ գնահատվում են սովորողների գիտելիքների համակարգը ողջ տարվա կտրվածքով: Եզրափակիչ դասերի ժամանակ դպրոցականներին տրվում են առաջադրանքներ արձակուրդների ընթացքում կատարելու համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ավելի հաճախ կիրառվում են համակցված (խառը) դասատեսակը: Այս դասերի ընթացքում նոր նյութի ուսուցումը զուգակցվում է նախորդ դասերին անցածի ամրապնդման հետ: Նմանատիպ դասերին սովորաբար հիմնական մասին սկզբում անցնում են նոր նյութը (որովհետև այն պահանջում է ավելի մեծ լարվածություն) և այնուհետև կրկնում անցածը:

- Ֆիզիկական դաստիարակության յուրաքանչյուր դաս կազմված է երեք մասից՝
- ներգրավիչ՝ դասի կազմակերպչական հատվածն է, որին հատկացվում է 5-10 րոպե,
 - հիմնական՝ դասի կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման մաս, տևողությունը 25-30 րոպե,
 - եզրափակիչ՝ դասի ամփոփման, աշակերտների գնահատման և տնային հանձնարարությունների հատված 3-5 րոպե տևողությամբ:

Պարապմունքների դասային ձևերին բնորոշ է խմբի միատեսակությունը ըստ տարիքի, հիմնական կազմի առկայությունը, հստակ տևողությունը, դասի անցկացումն ըստ դասացուցակի, ուսուցչի և աշակերտների համագործակցությունը:

Ոչ դասային ձևերը չունեն դասայիններին բնորոշ հատկանիշներ: Մրանց շարքին են դասվում առողջության ամրապնդման, օրգանիզմի կոփման, հիվանդությունների կանխարգելման, աշխատունակության բարձրացման, շարժողական ընդունակությունների զարգացմանն ուղղված միջոցառումները: Ոչ դասային ձևերին բնորոշ է ավելի նեղ բովանդակությունն ու ավելի պարզ կառուցվածքը: Դրանցից են օրինակ տուրիստական արշավները, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, զբոսանքները, խաղերը և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր ձևեր և մեթոդներ գոյություն են ունեցել պատմական վաղ ժամանակաշրջաններում: Գնալով դրանք կատարելագործվել են հարմարվելով ժամանակաշրջանի պահանջմունքներին: Միջոցների բավականին մեծ զինանոցից մենք ուսումնասիրել ենք նրանք, որոնք կիրառվում են տարրական դասարաններում:

Ֆիզիկական վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության օրինաչափություններին համապատասխան հատուկ կազմակերպված շարժողական գործունեությունն է, որը օգտագործվում է մարդու ֆիզիկական կատարելագործման նպատակով: Դրանք ծագել են մեզանից 40 հազար տարի առաջ՝ աշխատանքային շարժումների և խաղերի հետ մեկտեղ: Այսօր արդեն գոյություն ունեն ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների 80 ձևեր և անվանումներ (դաս, արշավ, կրոս, ֆիզկուլտ րոպե և այլն): Ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են կրտսեր դպրոցականների շարժողական ապարատի զարգացմանը, բարելավում են նյութափոխանակությունը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը:

Մարդու համար մարմնի անշարժ դիրքն ավելի հոգնեցուցիչ է քան շարժվելը: Նկատի ունենալով այս հանգամանքը տարրական դպրոցում յուրաքանչյուր դասաժամի միջամասում որոշակի ժամանակ է հատկացվում լիցքաթափող և վերականգնող վարժությունների և խաղերի անցկացմանը: Այդպիսի միջոցառումները ստացել են ֆիզկուլտ-րոպեներ կամ դադարներ անունը: Ֆիզկուլտ դադարներն անցկացվում են 3-5 րոպե տևողությամբ՝ 3-4 վարժությունների համալիրներով: Իսկ ֆիզկուլտ-րոպեները 2-3 րոպե տևողությամբ՝ 2-4 վարժությունների համալիրներով: Ֆիզկուլտ-րոպեներն ու դադարներն կիրառվում են դասերն սկսելուց 12-20 րոպե անց, երբ երեխաների մոտ նկատվում են հոգնածության առաջին նշանները՝ ցրվածություն, ուշադրության անկում, աշխատանքային դիրքի խախտում և այլն: Ընտրված վարժությունները պետք է ակտիվացնեն այն մկանները, որոնք գտնվել են հարաբերական կայուն դիրքում:

Գոյություն ունեն ֆիզիկական վարժություններով դասերի կազմակերպման տարբեր միջոցներ: Ամենատարածվածները շարժախաղերն են: Խաղերը նպաստում են յուրացրած շարժաձևի (քայլք, վազք, ցատկեր, մագլցումներ, նետումներ և այլն) կատարելագործմանը, զարգացնում են հնարամտությունը, դիմացկունությունը, ուժը, արագաշարժությունը, իսկ թիմային խաղերը օժանդակում են ընկերասիրության և կոլեկտիվիզմի դաստիարակությանը: Խաղերի արդյունավետությունն առաջին հերթին կախված է խաղի ընտրությունից, խաղավարից և գույքի նախապատրաստումից: Խաղերի ընթացքում կիրառվող գույքը պետք է համապատասխանի աշակերտների տարիքին, լինի գունեղ և գրավիչ: Շարժախաղերն ընդգրկվում են դասի հիմնական մասում, սակայն չի բացառվում

նան դրանց կիրառությունը դասի ներգավիչ հատվածում, հատկապես եթե խաղային գործունեությունը հաջորդում է լարված մտավոր աշխատանքին:

Ֆիզիկական դաստիարակության լրացուցիչ (օժանդակ) միջոցներն են արտաքին միջավայրի բնական ուժերը և հիգիենիկ գործոնները: Մարդու օրգանիզմը անխզելի կապի մեջ է գտնվում արտաքին միջավայրի հետ: Օրինակ փոփոխվող օդերևութաբանական պայմանները (արևային ճառագայթում, օդ, ջուր, մթնոլորտային ճնշում և այլն) օրգանիզմում առաջ են բերում էական կենսաքիմիական փոփոխություններ, որոնք ազդում են առողջական վիճակի և աշխատունակության վրա: Բարձր լեռնային գոտիներում բնական ուժերը ավելի մեծ ազդեցություն են ունենում պարապողների օրգանիզմի վրա:

Տարրական դասարանների աշակերտները պետք է մաքուր օդում լինեն օրական 3-4 ժամ: Նրանք կարող են զբոսնել փողոցում կամ խաղալ բակում: Նրանց պետք է ընձեռել լայն հնարավորություններ ավելի շատ վարժություններ կատարելու և խաղեր խաղալու համար¹³:

Հիգիենան համեմատաբար երիտասարդ գիտություն է, չնայած նրա ակունքները գնում են դեպի խոր անցյալը: Դա գիտնականների և բժիշկների աշխատանքիարդյունք է, որոնք շահագրգռված են մարդկանց առողջության և բարորության համար¹⁴: Հիգիենիկ միջոցների շարքին են դասվում աշխատանքի, հանգստի, սննդի, քնի, անձնական և հասարակական հիգիենայի միջոցառումները: Որքան էլ լավ կազմակերպվի մանկավարժական գործընթացը, միևնույն է, այն չի կարող տալ ցանկալի արդյունք, եթե, օրինակ, խախտված է սննդի կամ քնի ռեժիմը:

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսումնադաստիարակչական խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվում են ինչպես ընդհանուր մանկավարժական այնպես էլ հատուկ մեթոդներ: Դրանք դասակարգվում են երեք հիմնական խմբերում.

- խոսքային՝ բացատրում, զրույց, պատմում, հրահանգ, հրաման, ցուցում,
- զննական՝ ցուցադրումներ, ձայնային և լուսային ազդանշաններով,
- գործնական՝ խաղային, մրցակցային, ճակատային, հարահոս, հերթափոխային, խմբակային, անհատական և շրջանաձև:

¹³ Качашкин В.М., Методика физического воспитания, „ Просвещение” издательство, Москва, 1972, с.292

¹⁴ Խրիպկովա Ա.Գ., Շալեսով Դ.Վ., Հիգիենա և առողջություն, «Լոյս» հրատարակչություն, Երևան, 1984, էջ 4

Պատմում. այս մեթոդն օգտագործվում է նոր վարժությունների, խաղերի, «գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութի ուսուցման ժամանակ: Պատմելուն առաջադրվում են հետևյալ հիմնական պահանջները՝ շարադրանքի հակիրճություն, արտահայտչականություն և հուզականություն: Այս մեթոդի առանձնահատկությունն այն է, որ ուսումնական նյութը հաղորդվում է հետաքրքիր, պատկերավոր ձևով, որն օգնում է ավելի լավ յուրացնել այն: Ինչպես նշում էր Ա.Ս.Մակարենկոն «մանկավարժի վարպետության չափանիշներից մեկն էլ տասնյակ էլևէջներով «եկ այստեղ» ասելու կարողությունն է»:

Բացատրում. այս մեթոդն օգնում է երեխաներին պատկերացում կազմել սովորական վարժության և նրա ճիշտ կատարման մասին: Վարժությունն ուսուցանելուն զուգընթաց անհրաժեշտ է երեխաներին բացատրել որոշ տերմինների (տողան, զուգափայտ, կքանիստ, շարափոխում և այլն) իմաստն ու նշանակությունը, դրանով իսկ նպաստելով կրտսեր դպրոցականների բառապաշարի հարստացմանը: Ուսուցչի բացատրությունը պետք է լինի համոզիչ և հասկանալի:

Զրույցը ուսուցման ամենատարածված մեթոդն է: Կիրառվում է դասի ցանկացած մասում: Ունի տարբեր նպատակներ՝ նոր նյութի բացատրում, ամրապնդում, ամփոփում, տնային հանձնարարություն և այլն: Զրույցը կազմակերպվում է հարցի և պատասխանի ձևով և նպաստում են աշակերտների մտավոր ունակությունների զարգացմանը:

Հրահանգ ու հրամանն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերին: Հրահանգը ուսուցչի կողմից դասերի ընթացքում կիրառվող խոսքային ցուցումն է, որոնք չունեն հստակ ձև և կապված են կատարվելիք վարժության հետ: Հրահանգներն անհրաժեշտ են երեխաներին վարժությունների կատարմանը նախապատրաստելու համար: Ի տարբերություն սրանց հրամաններն ունեն կոնկրետ ձև և ճշգրիտ բովանդակությամբ հրանք հնարավորություն են տալիս ղեկավարել աշակերտների գործունեությունը և հասնել անհրաժեշտ կարգապահության: Յուրաքանչյուր հրաման գործունեություն սկսելու կամ ավարտելու ազդանշան է:

Ցուցումներն օգտագործվում են բոլոր դասարաններում, ինչպես օրինակ «մեջքս ուղիղ պահիր», «գլուխս բարձր», «ծալիր ծնկային հողը» և այլն: Դրանք կարող են վերաբերել ինչպես ողջ դասարանին այնպես էլ առանձին խմբերի կամ

անհատներին: Ժամանակին տրված ցուցումները խթանում են վարժությունների ճիշտ կատարումը:

Վարժությունների ցուցադրումն ուսուցման ամենամատչելի մեթոդն է: Ունի երկու ձև՝ անմիջական և միջնորդավորված ցուցադրում: Տարբերվում էն անմիջական ցուցադրման հետևյալ եղանակները՝

1. իրական, երբ շարժումը կատարվում է բոլոր տարրերով,
2. շեշտադրված, ուշադրություն է դարձվում շարժման առանձին տարրերի վրա,
3. հայելային, երբ շարժումը կատարվում է հակառակ ուղղությամբ,
4. առաջատար, երբ շարժումը զուգակցվում է ցուցադրությամբ,
5. հակադրական, երբ ցուցադրումը կատարվում է սխալ կամ ճիշտ:

Միջնորդավորված ցուցադրման ժամանակ կիրառվում են նկարներ, դիաֆիլմեր, գծագրեր և այլն: Վարժությունների ցուցադրման ժամանակ կարևոր է տեղի ընտրությունը, պետք է ընտրել այնպիսի տեղ, որը տեսանելի է բոլորին:

Խաղային մեթոդը գիտելիքների, ունակությունների, հմտությունների յուրացման, շարժողական հատկությունների մշակման եղանակ է: Խաղային մեթոդի բնորոշ կողմը խաղային գործունեությունն է: Ֆիզիկական դաստիարակության խաղային ձևերն ունեն կոնկրետ խնդիրներ: Դրանք կարող են լինել սյուժետային կամ դերային:

Շարժողական գործողությունների տեխնիկայի ուսուցման փուլում խաղային մեթոդը կիրառելիս անհրաժեշտ է ընտրել այնպիսի խաղեր կամ խաղի տարրեր, որոնց տեխնիկայի բովանդակությունը համապատասխանում է ուսուցանվող շարժողական գործողության տեխնիկային¹⁵:

Մրցակցային մեթոդը մրցակցային գործունեության բաղադրիչների ընդգրկումն է դասի ընթացքում: Նրա բնորոշ գիծը պայքարի մրցակցային բարձր տեղեր գրավելու ձգտումն է : Մրցակցային մեթոդի կիրառման դեպքում երեխաները նկատելի չափով բարելավում են իրենց արդյունքները հատկապես հեռացատկում և վազքային սպորտաձևերում:

Ճակատային (ֆրոնտալ) մեթոդի էությունն այն է, որ ամբողջ դասարանին

¹⁵ Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Մեհրաբյան Ա.Ռ., Ֆիզիկական դաստիարակությունը տարրկան դասարաններում, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1990, էջ 79

տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք՝ միաժամանակ կատարելու համար: Այս մեթոդի առավելությունն այն է, որ բացառվում են չպատճառաբանված դադարները և մեծանում է դասի շարժիչ խտությունը: Ամբողջ դասարանը ներգրավվում է աշխատանքի կատարման մեջ, ինչի արդյունքում նվազում է ուսուցչի վերահսկողությունը: Նա չի կարող միանգամից նկատել և վերացնել բոլորի թույլ տված սխալները: Դասապրոցեսում այն կարող է օգտագործվել շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ վարժությունների ուսուցման ժամանակ:

Հարահոս (հոսքային) մեթոդի բովանդակությունը միննույն վարժության կատարումն է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդհատ հոսքով: Մինչև աշակերտներից մեկն ավարտում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և նրա հետևից անմիջապես կրկնում է այն: Այս մեթոդն ավելի հաճախ կիրառվում է շարժողական ունակությունների և հմտությունների կատարելագործման համար: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ այս մեթոդն օգտակար է միայն այն դեպքում եթե երեխաները նախապես յուրացրել են առաջադրվող վարժությունները:

Հերթափոխային մեթոդի կիրառման ժամանակ դասարանը բաժանվում է խմբերի և ըստ հերթականության խմբերով կատարում են վարժությունները: Մեթոդը կիրառվում է հատկապես մագլցման, հենումների, գնդակի նետումների, ակրոբատիկ վարժությունների և մարզախաղերի տարրերի կիրառման ժամանակ:

Խմբակային մեթոդի ժամանակ դասարանի աշակերտները բաժանվում են խմբերի, որոնք վարժությունները կատարում են ինքնուրույն առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով և որոշակի ժամանակ անց փոխում են վարժությունը ուսուցչի հրահանգով: Յուրաքնչյուր խմբում պետք է ընդգրկված լինի ուսուցչի հրահանգները կատարող համեմատաբար ակտիվ աշակերտներից մեկը: Այս մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի հիմնական մասում: Եթե դասարանում չկան խմբերը դեկավարելու ունակ ակտիվ աշակերտներ, խորհուրդ չի տրվում այս մեթոդի կիրառությունը:

Անհատական մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է այս կամ այն աշակերտի առաջադիմությունը ստուգելու և գնահատելու համար: Գնահատվող աշակերտը կատարում է գործողությունը, իսկ մյուսները դիտում են: Այս մեթոդն օգտագործվում է նաև հատուկ բժշկական խմբերում առանձին առաջադրանքներ հանձնարարելով:

Շրջանաձև մեթոդը նպաստում է երեխաների շարժողական հատկությունների համալիր մշակման համար: Այն բարձրացնում է դասի խտությունը: Դասարանը բաժանվում է 4-5 հոգանոց խմբերի և նրանց քանակով մարզահրապարակում կահավորվում են մի քանի վարժատեղեր: Աշակերտները կանգնում են իրենց վարժատեղերի դիմաց և ուսուցչի հրահանգով, հերթականությամբ մոտենում և կատարում են որոշակի թվով վարժություններ: Մի վարժատեղում վարժություններ կատարելուց հետո ուսուցչի ազդանշանով մոտենում է մյուսներին: Վարժատեղերը փոխվում են այնքան ժամանակ մինչև խմբերը լինեն բոլորում: Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել միայն այն դեպքում, երբ աշակերտները բոլոր վարժությունները յուրացրել են:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մեր կողմից կատարված տեսական ուսումնասիրությունների և սոցիոլոգիական հարցման վերլուծությունների արդյունքում հանգեցինք հետևյալ եզրակացությունների.

1. Արդի ժամանակաշրջանում՝ տարրական դպրոցում առաջնային է համարվում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գործընթացը, քանի որ կրտսեր դպրոցական տարիքում է դրվում ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը, յուրացվում համապատասխան նորմերն ու կանոնները:
2. Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առավել քան կարևորվում է դաստիարակության մյուս կողմերի հետ կապի պահպանումն ու ամրապնդումը, որը համարվում է բազմակողմանի զարգացած անձի դաստիարակման հիմքը:
3. Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվեցին կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ձևավորման սենզիտիվ շրջանները և նշվեցին համապատասխան որակների մշակման առավել արդյունավետ վարժությունները: Օրինակ արագաշարժության ձևավորման առավելագույն արդյունքներ գրանցվում են 7-10 տարեկանում, դրան նպաստում են ցատկապարանով ցատկերը, վազքը արագացումով կամ դիմադրության հաղթահարմամբ, վազքի և քայլքի հերթագայությամբ վարժությունները և այլն:
4. Ուսումնասիրեցինք և ներկայացրեցինք կրտսեր դպրոցականների ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և մտավոր զարգացման առանձնահատկությունները: Նշեցինք 6-10 տարեկան երեխաների շրջանում հաճախ նկատվող դժվարությունները և դրանց հաղթահարման ուղիները:
5. Բացահայտվեցին ֆիզիկական դաստիարակության դասերի ընթացքում կրտսեր դպրոցում ավելի մեծ արդիականություն ունեցող և դրական արդյունքներ երաշխավորող միջոցները (դասային, ոչ դասային) և ուսուցման մեթոդները (բացատրում, հրահանգ, պատմում, խաղային, մրցակցային, ճակատային, անհատական և այլն):

6. Հարցման արդյունքում համեմատական կարգով ներկայացվեցին ուսուցիչների և ծնողների ունեցած վերաբերմունքը ֆիզիկական դաստիարակության ներկայիս համակարգի վերաբերյալ: Վերլուծություններ արդյունքում պարզ դարձավ, որ և՛ ծնողների, և՛ ուսուցիչների շրջանում ֆիզիկական դաստիարակության դասերի ճիշտ կազմակերպման և անցկացման հարցն ունի բացառիկ կարևոր նշանակություն: Նրանք միաձայն պնդում էին, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը երեխաների տալով ցանկալի ազատություն միևնույն ժամանակ նպաստում է նրանց բարոյական, կամային, աշխատանքային ունակությունների ձևավորմանը, հիգիենայի տարրական կանոնների յուրացմանը և առողջության ամրապնդմանը:
7. Կատարված հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործում մեծ դերակատարություն ունեն ոչ միայն դասվարն ու ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, այլև ծնողներն ու ընտանիքը, ուստի կարևոր է միմյանց հետ համագործակցության արդյունավետ միջոցների, ուղիների որոնում և դրանց ճիշտ գործադրում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ամիրջանյան Յու.Ա., Սահակյան Ա.Ա., Մանկավարժություն, «Մանկավարժ» հրատարակչություն, 2005, էջ 373-379
2. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Հարությունյան Ա.Ա., Ֆիզիկական կուլտուրա, դպրոցական դասագիրք 2-րդ դասարան, «Աստղիկ գրատուն» հրատարակչություն, Երևան, 2018, 125 էջ
3. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա., Ֆիզիկական կուլտուրա, ուսուցչի ձեռնարկ 1-4 դասարաններ, «Աստղիկ գրատուն» հրատարակչություն, Երևան, 2005, 182 էջ
4. Բաբանսկի Յու.Կ., Մանկավարժություն, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1986, էջ 260-275
5. Գաբրիելյան Հ.Հ., Գրիգորյան Յու.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Ֆիզիկական կուլտուրա, ուսումնական նյութի պլանավորում, 1-9 դասարաններ, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 2011, էջ 4-43
6. Գրիգորյան Վ.Ֆ., Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի գիտակիրառական հիմունքները, Երևան, 2005, 275 էջ
7. Խրիպկովա Ա.Գ., Կալեսով Դ.Վ., Հիգիենա և առողջություն, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1984, էջ 4-14
8. Ծառուկյան Գ., Առաքելյան Վ., Ղազարյան Ֆ., Գրիգորյան Յու., Ֆիզիկական կուլտուրա, դպրոցական դասագիրք 3-րդ դասարան, «Աստղիկ գրատուն» հրատարակչություն, Երևան, 2017, 127 էջ
9. Ծառուկյան Գ., Առաքելյան Վ., Ղազարյան Ֆ., Գրիգորյան Յու., Ֆիզիկական կուլտուրա, դպրոցական դասագիրք 4-րդ դասարան, «Աստղիկ գրատուն» հրատարակչություն, Երևան, 2017, 126 էջ
10. Կրուտեցկի Վ.Ա., Մանկավարժական հոգեբանության հիմունքները, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1976, էջ 71-124

11. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա, ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 2011, էջ 5-28
12. ՀՀ կրթության և գիտության նախարարություն ԿԱԻ, Գիտամեթոդական հանդես, Նախաշավիղ, Երևան, 2013 N 4, էջ 20-28
13. Ղազարյան Ֆ.Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1981, 82 էջ
14. Ղազարյան Ֆ.Գ., Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1985, 100 էջ
15. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Հեղինակային հրատարակություն, Երևան, 2013, 182 էջ
16. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ֆիզիկական դաստիարակությունը տարրական դասարաններում, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1990, 278 էջ
17. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Մեհրաբյան Ա.Ռ., Ֆիզիկական կուլտուրա 1-3, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1993, 295 էջ
18. Պետրովսկի Ա.Վ., Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1977, էջ 84-93
19. Սուխոմլինսկի Վ.Ա., Դաստիարակության մասին, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1976, էջ 66-78
20. Սուխոմլինսկի Վ.Ա., Պավլիշի միջնակարգ դպրոցը, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան, 1984, էջ 206-227
21. Ашмарина Б.А., Теория и методики физического воспитания, , , Просвещение” издательство, Москва, 1990, 285с.
22. Качашкин В.М., Методика физического воспитания, , , Просвещение ” издательство, Москва, 1972, 321с.
23. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, Москва, 1991, 544с.
24. Янсон Ю.А., Педагогика физического воспитания школьников.- Ростов н / Д, 1993, 240с.

Էլեկտրոնային աղբյուրներ

25. <https://studfiles.net/preview/5850489/>, 3.02.2019, 10:00
26. www.magma-team.ru/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta3-2-2-fizicheskoe-vospitanie-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta, 16.01.2019, 15:00
27. www.refsr.ru/referat-7926-1.html, 27.01.2019, 22:15
28. www.studmed.ru, 14.12.2018, 11:30