# ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

**ԹԵՄԱ** – Ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպումը տարրական դասարաններում

**Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ** – Առաքելյան Աշոտ

**ԴՊՐՈՑԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ** – <<Զագիկավանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

**ՂԵԿԱՎԱՐ** – Վարդան Ստեփանյան

**<<Կապանի N 2 ավագ դպրոց>> ՊՈԱԿ**

**/վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը/**

**Կապան 2023**

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն----------3

Գլուխ 1. Ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպումը տարրական դասարաններում----5

1.1. Ֆիզկուլտ-րոպեների և ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպումը----------8

1.2. Ֆիզկուլտ-դադարների վարժությունների համալիրներ----------13

Գլուխ 2. Հետազոտական մաս----------15

Հավելված----------20

Եզրակացություն----------22

Օգտագործված գրականության ցանկ----------23

# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Հետազոտության արդիականությունը** - Երեխաների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Հայտնի է, որ մարդու առողջությունը պայմանավորված է նաև նրա ապրելակերպով, ֆիզիկական կոփվածությամբ:

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

Ներկայիս տեխնոլոգիաների գերակայության պայմաններում, երբ երեխաները հիմնականում զբաղված են համակարգչային խաղերով, ավելի նստակյաց են, հրատապ է մտածել մեթոդներ, միջոցներ վերացնելու վերոնշյալ խնդիրը:

**Հետազոտության նպատակը** – ՈՒսումնասիրել ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպման գործընթացը տարրական դպրոցում, վերհանել առկա խնդիրները և հիմնավորել դրանց լուծման անհրաժեշտությունը:

**Հետազոտության գիտական վարկածը:** Ենթադրվում է, որ ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպումը դասի ընթացքում կամրապնդի դպրոցականի առողջությունը, կնպաստի երեխաների ուշադրության կենտրոնացմանը, կբարձրացնի դասի որակը:

Ուսումնասիրման նպատակից և գիտական վարկածից բխում են հետևյալ **խնդիրները.**

- Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպման ընթացքը:
- Ուսումնասիրել և վերհանել տարրական դպրոցում ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպման ընթացքում առկա խնդիրները:
- Ուսումնասիրել և հիմնավորել ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպման առկա հիմնախնդիրների լուծման անհրաժեշտությունը:
- Ամրապնդել սովորողների առողջությունը, ձևավորել մարմնի ճիշտ կեցվածք, օժանդակել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացում:
- Ապահովել բարձր աշխատունակություն:

- Ապահովել բավարար ֆիզիկական պատրաստականություն:
- Բարձրացնել դասի որակը:
- Իրականացնել հետազոտական աշխատանք ֆիզկուլտ-դադարների ուսումնասիրման անհրաժեշտության վերաբերյալ :

Այս հետազոտական աշխատանքով կարևորվում է հանրակրթական դպրոցում դասերի ընթացքում երեխաների շարժունակության ապահովումը և այդ նպատակով ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպումը: Ներկայացվել են մի շարք վարժությունների համալիրներ, որոնց կիրառմամբ կամրապնդվի սովորողների առողջությունը, և կբարձրանա ուսուցման արդյունավետությունը:

Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, ենթագլուխներից, հետազոտական մասից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

# Գլուխ 1. ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԴԱԴԱՐՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունն ունի կրթադաստիարակչական և առողջարարական նշանակություն: Այն իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և ֆիզկուլտ-առողջարարական միջացառումների միջոցով, որոնց հիմքում ընկած է շարժողական գործունեությունը: Ներկա ժամանակաշրջանում գիտատեխնիկական առաջընթացի հետևանքով նվազել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, և նկատվում է սովորողների առողջության թուլացման միտում: ՈՒստի կարևոր նշանակություն է ստացել առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրը: Դպրոցականների առողջության բարելավման նպատակով անհրաժեշտ է դպրոցում իրականացնել մի շարք միջոցառումներ: Առաջին հերթին պետք է իրականացվի ուսուցման կազմակերպման սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը, որն իր մեջ ներառում է կրթա-դաստիարակչական գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները /ուսումնական ծանրաբեռնվածության ռացիոնալ բաշխումը ուսումնական շաբաթվա և օրվա վրա, դասերի ընթացքում առաջադրանքների կատարման և յուրացման տեմպի բարելավում, ռացիոնալ սնունդ, ռեժիմ և այլն/: Բացի այդ, անհրաժեշտ է կազմակերպել նաև հատուկ միջոցառումներ երեխաների հենաշարժողական համակարգի հիվանդությունների կանխարգելման նպատակով: Այստեղ խիստ կարևոր է յուրաքանչյուր երեխայի նկատմամբ անհատական մոտեցման ցուցաբերումը՝ հաշվի առնելով նրա ֆիզիկական, հոգեբանական, կենսաբանական և սոցիալական զարգացման մակարդակները:

Դպրոցականների առողջության ամրապնդման լավագույն պայմաններից է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների ուղղորդված և սիստեմատիկ օգտագործումը ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և հատուկ բժշկական խմբերի հետ կազմակերպող պարապմունքների ձևով, այլև դրանց ընդգրկումը հանրակրթական առարկաների դասերին և ուսումնադաստիարակչական գործընթացում:

Վ. Ա. Սուխոմլինսկին գրել է, որ երեխայի ուսման մեջ հետ մնալու գլխավոր խնդիրը նրա առողջության վատ վիճակն է[1]:

Գիտական լուրջ հետազոտություններն ապացուցում են, որ ուսումնական գործունեությունը դպրոցականից պահանջում է նյարդային մեծ լարվածություն, էներգիայի ծախս, օրգանիզմի բարձր աշխատունակություն, որոշակի կամային ջանքեր: Միևնույն ժամանակ կրտսեր դպրոցականները, ելնելով տարիքային առանձնահատկություններից, հնարավորություն չունեն և չեն կարող դիմադրել նյարդային համակարգի այդպիսի ծանրաբեռնվածությանը, որոնք կարող են պատճառ դառնալ օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և մտավոր աշխատունակության անկմանը, ինչպես նաև նևրոզների առաջացմանը:

Մարմնի անշարժ դիրքն ավելի հոգնեցուցիչ է, քան շարժվելը:

Երկար ժամանակ նստած վիճակում գտնվելը, սաստիկ լարվածությունը երեխաների մոտ առաջացնում է մեջքի կորացում, ուսերի իջեցում, արյան շրջանառության դանդաղեցում, որը վատ է անդրադառնում օրգանիզմի օրգանների կենսագործունեության վրա և կարող է առաջացնել կեցվածքի շեղումներ: Իսկ արդյունքում այդ բոլորը բացասաբար է անդրադառնում դպրոցականի առողջության վրա:

Ապացուցված է, որ տարրական դասարաններում սովորող երեխաների շարժողական ակտիվությունը կիսով չափ ընկնում է /քիչ են շարժվում, երկար ժամանակ նստած են մնում/: Այսինքն, ամենօրյա սիստեմատիկ ուսուցման հետ կապված, նրանց գործունեության մեջ սկսում է գերակշռել ստատիկ բաղադրիչը՝ օրվա ժամանակի 80-85 տոկոսը գտնվում են նստած վիճակում:

Հոգեբանները գտնում են, որ 6 տարեկան դպրոցականների համար դժվար է սոցիալապես հարմարվել դպրոցական կյանքին:

Հատկապես առաջին դասարանցիների համար հեշտ չէ նաև երկար ժամանակ ուշադրության կենտրոնացումը, քանի որ նրանց բնորոշ են անկայուն նյարդային գործընթացները: Ապացուցված է նաև, որ առաջին դասարանում սովորողների ուշադրության տևողությունը 15-20 րոպե է, իսկ 30 րոպե դասերից հետո ուշադրությունը թուլանում է, և կտրուկ իջնում է աշխատունակությունը: Իսկ

1- Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям .– М.: Педагогика, 1983. - 318 с.

երեխաների մտավոր հոգնածությունն արտահայտվում է հատկապես ուշադրության թուլացումով:

Հանրակրթական առարկաների դասերի ժամանակ հատկապես մեծ չափով ծանրաբեռնվածություն են կրում սովորողների տեսողական և լսողական օրգանները, իրանի՝ հատկապես մեջքի մկանները, իսկ գրավոր աշխատանքների ժամանակ նաև ձեռքերի դաստակները:

Ֆիզիոլոգները և հոգեբաններն ապացուցել են, որ ձեռքերի դաստակների զարգացումը կարևոր նշանակություն ունի երեխայի գլխուղեղի ձևավորման և խոսքի զարգացման գործում: Հետևաբար, կարևոր է տարրական դասարաններում երեխաների շարժողական ակտիվության բարձրացումը:

Դասերի ընթացքում երեխաների համար մտավոր լարվածությունը վերածվում է արգելակման, որի ժամանակ ակտիվ շարժունակությունը փոխվում է հոգնածության, թմրածության /երեխաները ձգվում են, հորանջում, պառկում նստարանին և այլն/:

Այս ամենն ազդում է երեխաների առողջության վրա և առաջացնում տեսողության խանգարման, ճնշման բարձրացման, քաշի ավելացման, սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի հիվանդությունների վտանգ:

Նմանատիպ բացասական երևույթներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է դպրոցի օրվա ռեժիմում ընդգրկել և անցկացնել ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումներ:

Հանրակրթական հիմնական ընդհանուր պետական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների օրինակելի ուսումնական պլանների պահանջների համաձայն՝

<<Տարրական դպրոցում յուրաքանչյուր դասաժամի միջնամասում որոշակի ժամանակ է հատկացվում լիցքաթափող և վերականգնող վարժությունների ու խաղերի անցկացմանը>>[1]:

Այսպիսի միջոցառումներից են հանրակրթական առարկաների դասերի ընթացքում անցկացվող ֆիզկուլտ-րոպեները, ֆիզկուլտ-դադարները և խաղերը:

1. https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=135039

## 1.1. ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ՐՈՊԵՆԵՐԻ ԵՎ ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԴԱԴԱՐՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կարճաժամկետ վարժությունները, որպես ակտիվ հանգստի միջոցներ, իրականացվում են հանրակրթական առարկաների դասերի ընթացքում:

Ֆիզկուլտ-դադարներն ունեն հետևյալ գործառույթները.

- Կարգավորում են դպրոցականների մտավոր աշխատունակությունը:
- Վերացնում են հոգնածությունը:
- Ապահովում են երեխայի աճն ու զարգացումը:
- Լավացնում են ինքնազգացողությունը:
- Հնարավորություն են տալիս հանգստանալու ձեռքերին, աչքերին, մեջքին, իրանին:
- Հանում են մկանների ստատիկ լարվածությունը:
- Կարգավորում են սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի աշխատանքը:

Ֆիզկուլտ-դադարների անցկացումն ապահովում է երեխաների ակտիվ հանգիստը, քանի որ ուշադրությունը գործունեության մեկ ձևից փոխադրվում է մեկ այլ ձևի ուղղությամբ: Դրանք օգնում են վերացնելու օրգանների և համակարգերի կանգային երևույթները, նպաստում են ուշադրության կենտրոնացմանը, մտավոր աշխատունակության վերականգնմանը, արգելակում են հոգնածության աճը, բարձրացնում երեխաների հուզական աստիճանը, վերացնում սաստիկ ծանրաբեռնվածությունը և կանխում կեցվածքի շեղումները:

Տարրական դասարաններում, երբ սովորողների մոտ նկատվում են հոգնածության առաջին նշանները՝ ակտիվության թուլացում, ուշադրության անկում, անհանգստություն, անհրաժեշտ է անցկացնել ֆիզկուլտ-րոպեներ, ֆիզկուլտ-դադարներ կամ խաղեր:

Ֆիզկուլտ-րոպեներն անցկացվում են դասերի ընթացքում 2-3 րոպե տևողությամբ, 2-4 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրներով:

Ֆիզկուլտ-րոպեներն անցկացվում են դասերը սկսելուց 12-20 րոպե հետո, երբ երեխաների մոտ նկատվում են հոգնածության առաջին նշանները՝ ցրվածություն, ուշադրության անկում, ճիշտ աշխատանքային դիրքի խախտում և այլն:

Համալիրներում ընդգրկված վարժությունները կրկնում են 4-5 անգամ:

ՈՒսումնական տարվա սկզբում ֆիզկուլտ-րոպեները կարելի է անցկացնել նույնիսկ մեկ դասի ընթացքում՝ 2 անգամ. առաջին անգամ դասը սկսվելուց 12-14 րոպե հետո, իսկ երկրորդը՝ 21-22 րոպե հետո:

Առանձին դասերի ժամանակ, առաջին դասարանում, երկուշաբթի օրն առաջին դասերին և շաբաթվա վերջին օրերին, նույնպես կարելի է ֆիզկուլտ-րոպեներ անցկացնել մեկ դասի ընթացքում 2 անգամ:

Ֆիզկուլտ-րոպեների համալիրներում պետք է ընդգրկվեն վարժություններ՝ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, շնչառության կարգավորման, տեսողական ապարատի ամրապնդման համար:

Ընտրված վարժությունները պետք է ծանրաբեռնեն հատկապես այն մկանները, որոնք ուսումնական գործունեության ժամանակ չեն շարժվել: Միաժամանակ հարկավոր է նպաստել այն մկանների թուլացմանը, որոնք կրել են բավականին մեծ սաստիկ ծանրաբեռնվածություն:

Ֆիզկուլտ-դադարներ անցկացվում են 3-5 րոպե տևողությամբ՝ 3-4 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրներով:

Անհրաժեշտ է նախապես կազմել ֆիզկուլտ-դադարների և ֆիզկուլտ-րոպեների համալիրներ:

Համալիր վարժություններ կազմելու հիմնական պահանջներն են.

- Վարժությունները պետք է ընդգրկեն մեծ մկանախմբերը, հանեն ստատիկ լարվածությունը, որն առաջանում է երկար ժամանակ նստելուց: Դրանք կարող են լինել ձգումներ, թեքումներ, դարձումներ, կքանիստ, տեղում քայլք, ինչպես նաև շարժումներ ձեռքերով, դաստակներով /ծալում, բացում, պտույտներ/:
- Վարժությունները պետք է լինեն պարզ, հետաքրքիր, երեխաների համար հասանելի: Երբեմն հնարավոր է դրանք կապել դասի բովանդակության հետ և տալ խաղային բնույթ:
- Համալիրները պետք է փոփոխվեն երկու շաբաթը մեկ անգամ:

Այստեղ հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Ֆիզկուլտ-դադարների և ֆիզկուլտ-րոպեների համալիրներում ընդգրկված շարժումներն իրենց բնույթով պետք է լինեն հակադիր՝ դասերի ժամանակ իրանի, ոտքերի, գլխի, ձեռքերի ունեցած դիրքերին:

Օրինակ, դասերի ժամանակ ծնկային և կոնքազդրային հոդերի առաջ ծալված, մեջքի և գլխի առաջ թեքված հարկադիր դիրքերը, ֆիզկուլտ-դադարների ժամանակ անհրաժեշտ է փոխարինել ոտքերի և իրանի ուղղմանը, ուսերի արտակորմանը, գլխի վեր բարձրացմանը, դաստակի մկանների թուլացմանն օժանդակող վարժութ-յուններով ու շարժումներով:

Նպատակահարմար է ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնք աշխատանքի մեջ ներգրավեն մեծ մկանախմբերը, ակտիվացնեն շնչառությունը, ուժեղացնեն արյան շրջանառությունը, այսինքն՝ վերացնեն նստարանին երկարատև նստելու պատճառով երեխաների օրգանիզմում առաջացած կանգային երևույթները:

Երկարատև գրավոր աշխատանքներից հետո օգտակար են ձեռքերի և, առաջին հերթին, դաստակների մկանների համար տրվող վարժությունները:

Համալիրներում անհրաժեշտ է ընդգրկել պարզ, մատչելի ֆիզիկական վարժություններ, որոնք չեն պահանջում շարժումների բարդ ներդաշնակություն և մեծ լարվածություն:

Վարժությունների համալիրում **առաջինը** պետք է լինեն ձգման տիպի վարժություններ՝ իրանը, գլուխը, մեջքը, բոլոր հոդերը ուղղելու շարժումներ, որոնք հարկավոր է համակցել ձեռքերի տարբեր դրությունների և շարժումների հետ:

**Երկրորդ վարժությունները** պետք է ընդգրկեն իրանի աջ, ձախ, առաջ, հետ շարժումներ /թեքումներ, դարձումներ/:

**Երրորդ վարժությունները** պետք է լինեն ոտքերի շարժումներ՝ ոտքերի ծալում և ուղղում, ծնկային հոդում ծալված ոտքերի բարձրացում նստարանին նստած դրությունից, կքանիստ և այլն:

**Չորրորդ վարժությունները** պետք է լինեն հանգիստ և պարզ շարժումներ:

Կարևոր է նաև, որ ֆիզկուլտ-րոպեները և ֆիզկուլտ-դադարներն անցկացվեն մաքուր, լավ օդափոխված դասասենյակներում:

Ֆիզկուլտ-դադարների կատարման նկատմամբ երեխաների հետաքրքրությունը պահելու համար դրանք պետք է անցկացնել օգտագործելով տարբերակներ՝ երաժշտության ուղեկցությամբ, արտասանությամբ, երգելով և այլն: Վարժությունների կատարման ժամանակ երեխաների շնչառությունը պետք է լինի հանգիստ և բնական :

Հարկավոր է ջանալ, որպեսզի ֆիզկուլտ-դադարների անցկացումը բացասաբար չանդրադառնա դասի ընթացքի վրա: Դրանք պետք է կազմակերպել դասի այն պահին, երբ ավարտվել է առաջադրանքի ինչ-որ հատված, երբ գրել-ավարտվել է նախադասությունը, կամ լուծվել է թվաբանական օրինակը:

Ֆիզկուլտ-դադարների անցկացման հրահանգը տալիս է դասվարը:

Երբ դասվարն զգում է դրանց անհրաժեշտությունը, հրահանգում է <<Ֆիզկուլտ-դադար>>:

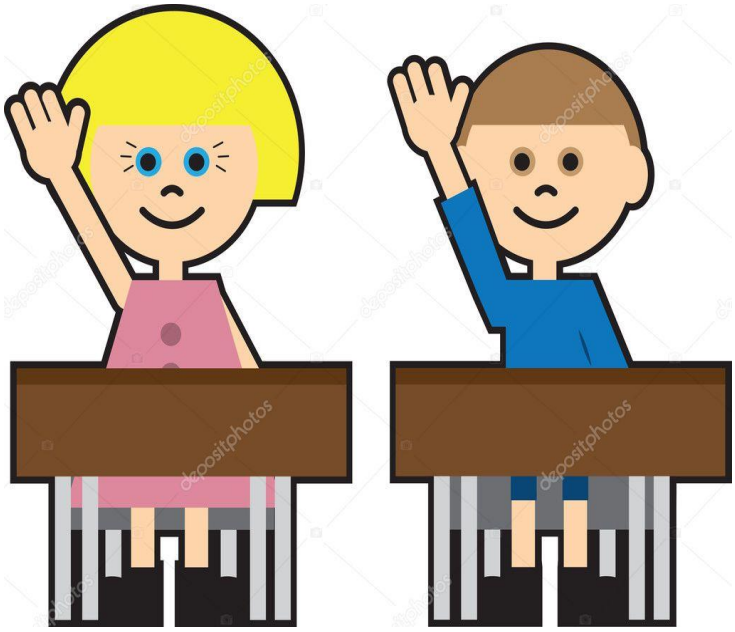
Նա բացում է պատուհանը կամ օդանցքը, իսկ աշակերտները դադարեցնում են առաջադրանքի կատարումը և պատրաստվում վարժությունների կատարմանը. թուլացնում են գոտիները, արձակում օձիքները և սկսում ըստ հրահանգի կատարել վարժությունները:

Դասվարն անպայման ցուցադրում է վարժությունը:

Նա կատարում է նաև հաշվարկ, իսկ երեխաները կատարում են շարժումները և արտասանում բառերը հետևյալ ձևով՝ <<մեկ-երկու>>, <<ծափ-ծափ>>, <<դոփ-դոփ>>, կամ արտասանությամբ և երգելով:

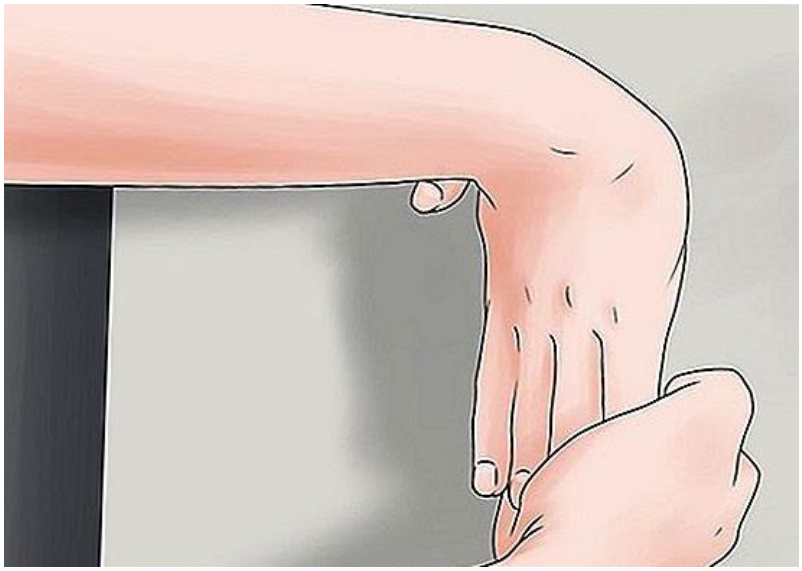
Ֆիզկուլտ-դադարների վարժությունները կատարվում են ***նստարանին նստած և կանգնած դիրքով:***

**Վարժություններ՝ նստարանին նստած**



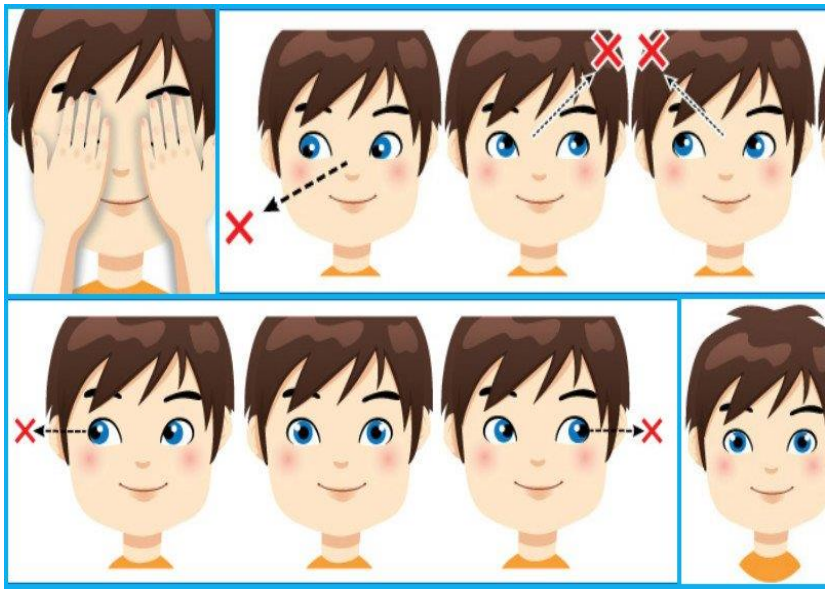
- Նստած դիրքից ձեռքերը բարձրացնել վեր, վեր ձգվել, խոր շնչել, ձեռքերն իջեցնել, արտաշնչել:
- Նստարանին նստած, ձեռքերն ուսերին, արմունկներն իջեցրած. 1-2 հաշվին՝ իրանի դարձում աջ, ձեռքերը վեր, ձգվել /շնչել/, 3-4 հաշվին՝ ձեռքերն ուսերին, արմունկներն իջեցրած /արտաշնչել/: Նույնը կատարել՝ իրանի դարձում դեպի ձախ: Դարձումների ժամանակ ոտքերը տեղից չշարժել:
- Նստարանին նստած, ձեռքերը միահյուսված գլխի հետևում. 1 հաշվին՝ ոտքերը ձգել առաջ, 2 հաշվին՝ ձեռքերը միահյուսված ձգվել վեր, 3 հաշվին՝ ելման դրություն:
- Նստարանին նստած, ձեռքերը կրծքի առաջ, 1 հաշվին իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, 2 հաշվին՝ ձեռքերը կրծքի առաջ, 3 հաշվին՝ իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը կողմ, 4 հաշվին՝ ձեռքերը կրծքի առաջ:

**Վարժություններ դաստակների համար**



- Ձեռքերը կրծքի բարձրությամբ, բռունցք արած, առանց լարվելու՝ դաստակները սեղմել և բացել այնպես, կարծես թե հրում եք ձեզնից:
- Կրծքի առջևում պահած դիրքից ձեռքերը կտրուկ տանել կողմերը՝ աջ և ձախ, դաստակները սեղմել և բացել:
- Ձեռքերը կողմ դրությամբ, դաստակները սեղմել և բացել, հետո, ձեռքերը կրծքի առջևում՝ սեղմել և բացել:
- Կանգնել՝ ձեռքերը կողմ դրությամբ, ձեռքերը վեր թափահարել, շնչել, թեքվել առաջ, ձեռքերը թափահարել, արտաշնչել:

**Վարժություններ աչքերի համար**



- Կանգնել հանգիստ, ձեռքերով փակել աչքերը և բացել:
- Աչքերը լայն բացել, նայել վերև, պահել 1 վրկ., նայել ներքև՝ պահել 1 վրկ.:
- Աչքերը պահել լայն բացված, տանել դեպի աջ՝ պահել 1 վրկ., ապա նայել ձախ՝ պահել 1 վրկ.:
- Կանգնել հանգիստ և կատարել աչքերի պտույտ՝ ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ: Վարժությունները կրկնել 4-5 անգամ:

**Վարժություններ պարանոցի համար**

- ՈՒղիղ կանգնած դիրքից դանդաղորեն գլուխն իջեցնել առաջ այնպես, որ կզակը հպվի լրծքին, փակել աչքերը և հաշվել մինչև 5-ը, ուղղել գլուխը:
- Դանդաղորեն գլուխը թեքել աջ՝ հաշվել մինչև 5-ը և ուղղել գլուխը:
- Դանդաղորեն գլուխը թեքել ձախ՝ հաշվել մինչև 5-ը և ուղղել գլուխը:
- Դանդաղորեն գլուխը տանել հետ՝ հաշվել մինչև 5-ը և ուղղել գլուխը:

## 1.2. ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԴԱԴԱՐՆԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱԼԻՐՆԵՐ

**Համալիր 1**

Առաջին վարժություն- Ելման դրություն՝ ոտքերը միասին, ձեռքերը ցած.

<<1>> հաշվին՝ բարձրանալ ոտնաթաթերին, ձեռքերը վեր, ձգվել,

<<2>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Երկրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

<<1>> հաշվին՝ թեքվել աջ,

<<2>> հաշվին՝ ելման դրություն,

<<3>> հաշվին՝թեքվել ձախ,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Երրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ ոտքերը միասին, ձեռքերն ուսերին.

<<1>> հաշվին՝ կքանստել, ձեռքերն առաջ,

<<2>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Չորրորդ վարժություն - Ելման դրություն՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը ցած.

<<1>> հաշվին՝ ձեռքերը կողմ,

<<2>> հաշվին՝ ծափ առջևում,

<<3>> հաշվին՝ ձեռքերը կողմ,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

**Համալիր 2**

Առաջին վարժություն- Ելման դրություն՝ ոտքերը միասին, ձեռքերը ցած.

<<1>> հաշվին՝ ձեռքերն առաջ, մատները լայն բացել,

<<2>> հաշվին՝ ձեռքերը ուսերին՝ մատները սեղմած,

<<3>> հաշվին՝ ձեռքերը վեր, մատները լայն բացել,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Երկրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

<<1>> հաշվին՝ իրանի դարձում աջ,

<<2>> հաշվին՝ ելման դրություն,

<<3>> հաշվին՝ իրանի դարձում ձախ,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Երրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

<<1>> հաշվին՝ կքանիստ,

<<2>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Չորրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ հիմնական կանգ.

<<1-3>> հաշվին՝ ձեռքերը բարձրացնել կողմ՝ թափահարել,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

**Համալիր 3**

Առաջին վարժություն- Ելման դրություն՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը ցած.

<<1>> հաշվին՝ ձեռքերը կողմ,

<<2>> հաշվին՝ ձեռքերը վեր, բարձրանալ ոտնաթաթերին,

<<3>> հաշվին՝ ձեռքերը կողմ,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Երկրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ ոտքերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին.

<<1>> հաշվին՝ իրանի դարձում աջ, ձեռքերը կողմ,

<<2>> հաշվին՝ ելման դրություն,

<<3>> հաշվին՝ իրանի դարձում ձախ, ձեռքերը կողմ,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Երրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ հիմնական կանգ.

<<1>> հաշվին՝ ձեռքերը կողմ,

<<2>> հաշվին՝ ձեռքերը վեր, ծափ գլխավերևում,

<<3>> հաշվին՝ ձեռքերը կողմ,

<<4>> հաշվին՝ ելման դրություն:

Չորրորդ վարժություն- Ելման դրություն՝ հիմնական կանգ, ձեռքերը ցած.

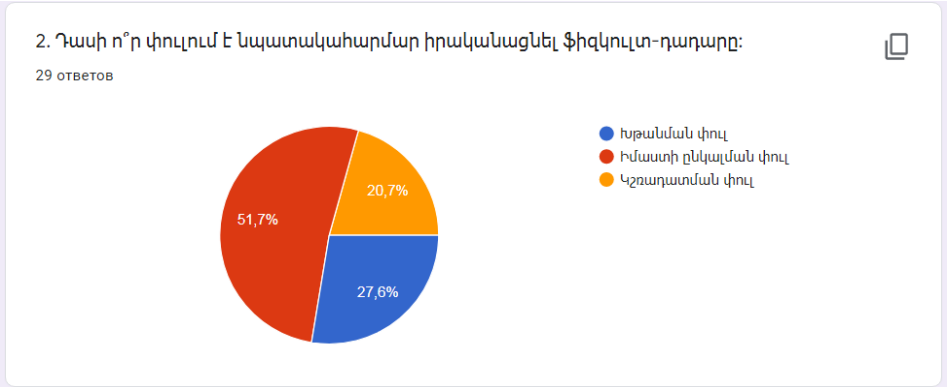
<<1-2>> հաշվին՝ դանդաղորեն ձեռքերը բարձրացնել վեր՝ շնչել,

<<3-4>> հաշվին՝ դանդաղորեն ձեռքերը իջեցնել ցած՝ արտաշնչել:

# Գլուխ 2. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՄԱՍ

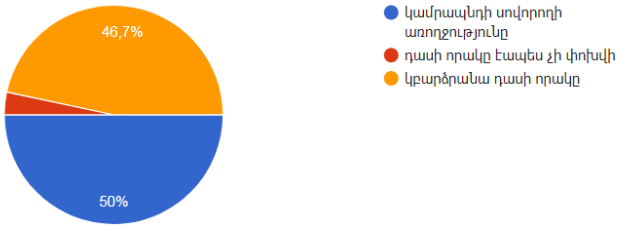
Հետազոտության շրջանակներում իրականացրել եմ հարցում Մեղրի համայնքի 30 ուսուցիչների շրջանում: Հարցումը նախատեսված է եղել ֆիզկուլտ-դադարների կարևորման և դերի ուսումնասիրման նպատակով:

Հարցումը իրականացրել եմ google forms /https://forms.gle/Fy6qPWRb2YqXLQiMA/ գործիքի օգտագործման միջոցով:



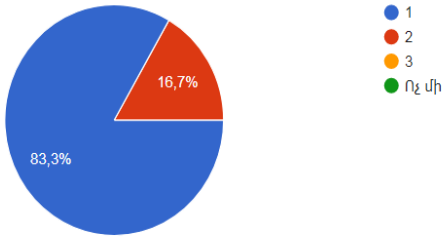
3. Ֆիզկուլտ-դադարների օգտագործումը՝

30 ответов



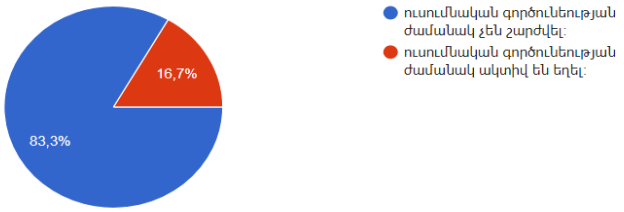

4. Մեկ դասաժամի ընթացքում քանի՞ ֆիզկուլտ-դադար եք օգտագործում:

30 ответов



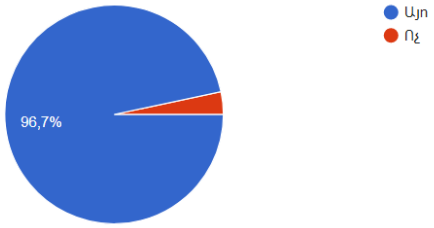

5. Ընտրված վարժությունները պետք է ծանրաբեռնեն հատկապես այն մկանները, որոնք ...

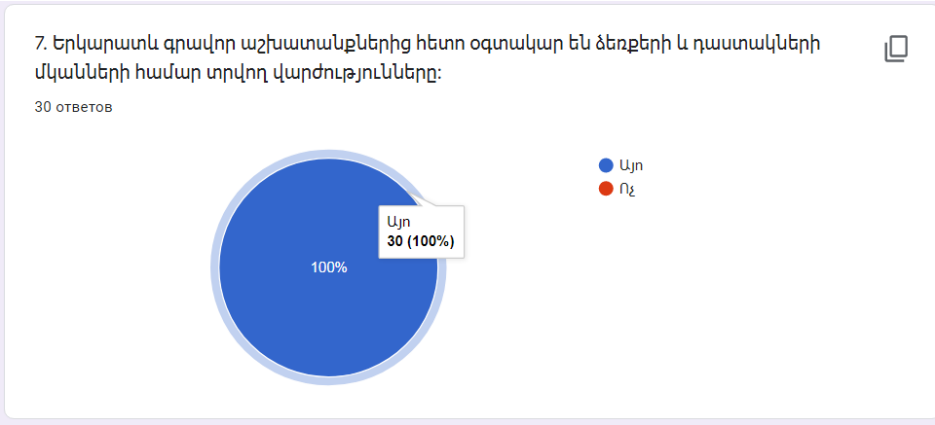
30 ответов

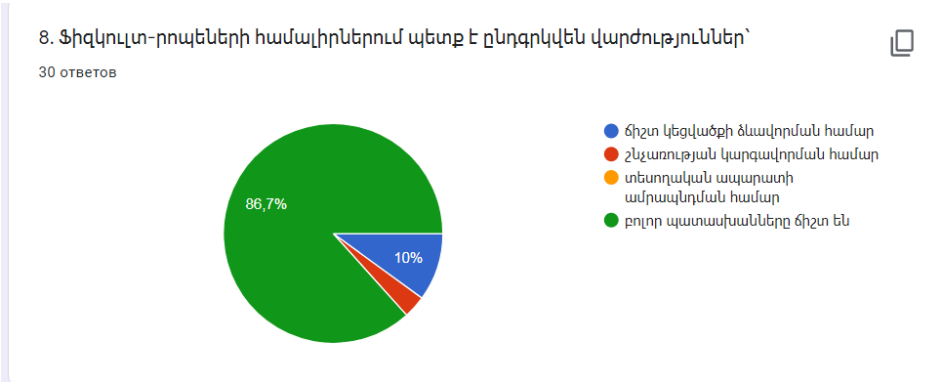



6. Ավելի նպատակահարմար է ֆիզկուլտ-դադարները անցկացվեն մաքուր, լավ օդափոխված դասասենյակներում:

30 ответов






Հարցաթերթիկում ընդգրկված յուրաքանչյուր հարցի պատասխան մեկ անգամ ևս համոզում է, որ տարրական դասարաններում դասի ընթացքում խիստ անհրաժեշտ է ֆիզկուլտ-դադարի կազմակերպումը դասի համապատասխան փուլում, ընտրված ճիշտ վարժություններով:

# ՀԱՎԵԼՎԱԾ

## ԴԱՍԻ ՊԼԱՆ 1

**Դասարան՝** 4-րդ

**Առարկա՝** Ֆիզիկական կուլտուրա

**Դասի թեման՝** Թափավազք

**Դասի նպատակները՝**

- Բարելավել առողջությունն ու օրգանիզմի կոփումը
- Մշակել շարժողական ընդունակությունները
- Դաստիարակել բարոյական և կամային հատկություններ

**Խնդիրները.**

- Սովորեցնել թափավազքի տեխնինկան
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, արագաուժային ընդունակություններ
- Ունենալ ինքնավարություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք

**Դասի տիպը՝** Հաղորդման դաս

**Դասի ընթացքը**

**Ներգրավիչ մաս (10-15րոպե)**

Այս մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպումը, դասի խնդրի բացատրումը, աշակերտների նախապատրաստումը ֆիզիկական բեռնվածությանը և վարժությունների կատարմանը:

Կատարել շարժային վարժություններ, շարափոխումներ, քայլք, վազք, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրեր:

**Հիմնական մաս (25-30 րոպե)**

Դասի հիմնական մասի խնդիրներն են.

- Անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնություն:
- Նոր նյութի հաղորդում՝ աշակերտների ուշադրությունը կենտրոնացնել, որ տեխնիկայի հիմնական օղակները՝ թափավազքը, հրումը, ճախրումը և վայրէջքը կատարվի ճիշտ, ազատ ռիթմիկ: Աշակերտներին նբացատրել, թե ինչպես է կատարվում թափավազքը: Մի քանի անգամ ցուցադրել, այնուհետև նույնը կատարեն աշակերտները՝ պահպանելով տեխնիկան:

**Եզրափակիչ մաս (3-5 րոպե)**

- Այս մասում վճռվում է դասը կազմակերպված ավարտելու, հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը հանիգստ վիճակի բերելու խնդիրներ:

Ամփոփել դասը, գնահատել աշակերտների գործունեությունը:

**Տնային աշխատանք՝** Կատարել ցատկ, հեռացատկ, վազք, հնարավորության դեպքում թափավազք:

# ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, ֆիզկուլտ-դադարների անցկացումն ապահովում է.

- երեխաների ակտիվ հանգիստը,
- նպաստում են ուշադրության կենտրոնացմանը,
- մտավոր աշխատունակության վերականգնմանը,
- արգելակում են հոգնածության աճը,
- բարձրացնում երեխաների հուզական աստիճանը,
- վերացնում սաստիկ ծանրաբեռնվածությունը :
- կանխում կեցվածքի շեղումները:

Հիմնավորե եմ շարժունակության ապահովման խնդրի կարևորությունը հանրակրթական դպրոցի տարրական դասարաններում, ընդգծել ֆիզկուլտ-դադարների կազմակերպման անհրաժեշտությունը դասի ընթացքում: Նաև առաջարկել եմ մի շարք համապատասխան որակների մշակման առավել արդյունավետ համալիր վարժություններ, որոնց օգտագործումը կամրապնդի կրտսեր դպրոցականի առողջությունը և կբարձրանա դասի որակը:

Հիմք վերցնելով իմ կողմից Մեղրի համայնքի 30 ուսուցիչների շրջանում անցկացրած հետազոտության կոնկրետ արդյունքները, որի նպատակն էր ուսումնասիրել դասապրոցեսում կրտսեր դպրոցականների ֆիզկուլտ-դադարների կարևորությունը, եկա այն եզրահանգման, որ ֆիզկուլտ-դադարների

կազմակերպումն օգնում է դասապրոցեսի բարձր աշխատունակությանը, բարձրացնում է դասի որակը, ապահովում է բավարար ֆիզիկական պատրաստականությունը:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ


1. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզությունը դպրոցում, ՈՒսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:

2. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, Երևան, 2009 թ.:

3 . Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ.:

4. Մինասյան Հ.Ս., Հ.Հ.Գաբրիելյան, Գիտելիքների հիմունքներ 1-12- րդ դասարաններ, ՈՒսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:

5. Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների <Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի ծրագիր, ՄԿՈՒԶԱԿ,Երևան, 2009 թ.:

6.<<Նախաշավիղ>> գիտամեթոդական հանդես, 2013թ:

7. Նահապետյան Ս.Ս., Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Երևան, 1988թ.:

8. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям .– М.: Педагогика, 1983. - 318 с.

9. https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=135039