

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

*ԹԵՄԱ՝ «Շարժախաղերի դրական ազդեցությունը կրտսեր դպրոցականների
մտավոր զարգացման գործում»*

ԿԱԶՄԵՑ՝

Գոռ Առաքելյան

ԴՊՐՈՑԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ՝ «Քաջարանի թիվ 2 միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

ՂԵԿԱՎԱՐ՝

Վարդան Ստեփանյան

Վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը
«Կապանի հմ. 2 ավագ դպրոց»

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ 1 Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը երեխայի ձևավորման գործընթացում	
1.1 Շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանրակրթական դպրոցում.	4
1.2 Շարժախաղի դերը կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման գործում. . .	8
Գրականության ցանկ.....	18

Ներածություն

Թեմայի արդիականությունը: Խաղը երեխաների համար բացում է ճանապարհ դեպի այն աշխարհը, ուր նրանք ապրում են: Շարժախաղերը հանդիսանում են կրտսեր դպրոցի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը: Երեխաների կյանքում հետաքրքիր և ուրախ խաղերը մեծ նշանակություն ունեն: Բակում, թե՛ հրապարակում, անտառում, դաշտում կամ տանը խաղերն անբաժան են երեխաներից: Մանկության շրջանում շարժախաղը մեծ նշանակություն ունի երեխայի անհատականության ձևավորման, շարժողական որակների զարգացման, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար:

Շարժախաղերը երեխայի մոտ ձևավորում են մարմնամարզական որակներ, նպաստում ճարպկության, արագաշարժության, ճկունության, դիմացկունության, ուժի և այլնի զարգացմանը: Այն երեխաները որոնց շարժողական ակտիվությունը սահմանափակ է, հաճախ առողջական խնդիրներ են ունենում: Հայտնի է նաև, որ երեխայի կողմից ֆիզիկական վարժությունների կատարումը ոչ միայն մեծացնում է նրա շարժողական ակտիվությունը այլև խթանում է մտավոր զարգացումը, բարձրացնում է հուզականությունը, զարգացնում է կոլեկտիվիզմի զգացում և կանոններով գործելու կարողություն: Շարժախաղերի նպատակն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը, ապահովել ֆիզիկական և հոգևոր ներդաշնակ զարգացումը, զարգացնել կենսական նշանակություն ունեցող շարժումները, ճարպկությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունն ու դիմացկունությունը: Այս ամենով էլ պայմանավորված է թեմայի արդիականությունը:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և բացահայտել երեխայի ձևավորման գործում շարժախաղերի դերն և նշանակությունը:

Աշխատանքի խնդիրներն են ներկայացնել շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանրակրթական դպրոցում, շարժախաղերի դերը երեխայի ֆիզիկական զարգացման գործում և շարժախաղերի տեսակները:

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, մեկ գլխից, ենթագլուխներից եզրակացությունից և գրականության ցանկից: Աշխատանքը կազմում է համակարգչային շարվածքի 19 էջ:

Գլուխ 1 Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը երեխայի ձևավորման գործընթացում

1. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանրակրթական դպրոցում

Մարդկային հասարակության զարգացման յուրաքանչյուր ժամանակաշրջանում միշտ էլ կարևորվել է ֆիզիկական կուլտուրայի դերը և նշանակությունը դպրոցականների հետագա կյանքին և երկրի պաշտպանությանը նախապատրաստելու համար: Սակայն ներկա ժամանակաշրջանում մասնագետներին խիստ անհանգստացնում է այն հանգամանքը, որ դպրոցականների 63 տոկոսը ունի կեցվածքի շեղումներ, 43 տոկոսը՝ խրոնիկական հիվանդություններ, 65 տոկոսը հաճախակի են հիվանդանում մրսածություն հիվանդությամբ:

Երեխաները տարբեր են լինում՝ կախված իրենց բնածին հատկություններից, ունեցած փորձից, ունակություններից, առողջական վիճակից, սովորելու նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքից, հետևաբար նրանց զարգացումը տարբեր տեմպերով է ընթանում: Մեծահասակներն ընդհանուր առմամբ մեծ դեր և ազդեցություն ունեն երեխաների աճի և զարգացման վրա:

Շարժողական ընդունակությունները շարժումները կատարելու կարողություններն են, որոնք զարգանում են ֆիզիոլոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն: Լ. Պ. Մատվենը, ֆիզիկական դաստիարակություն ասելով, հասկանում է շարժողական գործողությունների ուսուցում և շարժողական ընդունակությունների մշակումը՝ Ինչպես տեսնում ենք, շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ դիտարկվում է որպես հենքային, չափազանց կարևոր հիմնահարց:¹

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկը՝ Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ՝

¹<http://shsu.am/media/journal/2020n2b/28.pdf>

Միդեպքում անհրաժեշտ է գործել արագ. մյուս դեպքում՝ մեծ ուժգործադրել. Երբ որդի դեպքում՝ պահանջվում է երկարատև աշխատանք և այլն՝ Մարդու կողմից շարժողական գործողությունների այս դրսևորումները ընդունված է անվանել շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ՝

Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են՝

- արագաշարժություն
- ուժ
- դիմացկունություն
- շարժումների ճկունություն
- ճարպկություն և այլն²

Արագաշարժությունը տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում՝ Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ /որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն/, առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ՝

Դպրոցականների մոտ արագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է դասի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշանների հանմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, երբ կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը՝ Այսպիսի վարժություններից են տարբեր մեկնարկներից վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը, ցատկապարանով ոստյունները, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ և այլն՝

Տարրական դասարաններում արագաշարժությունը մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշանների և արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և

²https://antipolygamy26.rssing.com/chan-13806241/all_p35.html

առաջ ընթանալով, արգելքների հաղթահարումով, ցատկեր, շարժախաղեր և այլն՝Միջին և բարձր դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկերը, մարզախաղերը և այլն՝

Դիմացկունությունը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշը՝Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ /բարեհարմար/ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը՝Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման ավելի բարենպաստ շրջանը հանդիսանում է դպրոցականների ցածր տարիքը՝ տղաների մոտ էական աճ տեղի է ունենում 9-11 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ մինչև 12 տարեկանը՝ Այս տարիքում դիմացկունության զարգացման համար առավել ներգործուն միջոցներ են հանդիսանում համաչափ վազքերը, վազքով հերթագայվող քայլքը, ցատկապարանով ուստյունները, փոխանցումավազքերը, դահուկավազքերը, շարժական խաղերը և այլն՝Անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ դասերի ընթացում դիմացկունության զարգացմանը պետք է հատկացնել 16-20 րոպե, քանի որ տրված ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմի վերականգման շրջանը կազմում է 3-5 րոպե՝

Միջին և բարձր դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարաբաշափ և արագացումով վազքերի, կրոսավազքերի, փոխանցումավազքերի, արգելավազքերի, բազմաուստյունների, մարզախաղերի, դահուկավազքերի,, լողի և համալիր այլ վարժությունների միջոցով՝Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային/ֆրոնտալ/, հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը՝

Ճկունությունը դա մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է , այսինքն, հողերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական

վաժությունները և շարժումները մեծամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը՝

Հողերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է ,որը հիմնականում չափվում է աստիճանով,իսկառանձինդեպքերում՝ սմ-ով՝ճկունությունըպայամանավորվածէ մկանների և հողակապերի էլաստիկությամբ, նյադային համակարգով՝ Ի տարբերություն շարժողական մյուս ընդունակությունների ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց՝Արդեն 10-12 տարեկան հասակում սրունքթաթային հողերի ճկունությունը իջնում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ տոկոսի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը՝ ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հողերի շարժողականությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հողերի ձևավորումը՝ Հետևաբար ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, հետևաբար տարրականդասարաններումմեծտեղպետքէհատկացնելճկունությանմշակմանը՝ Այս տարիքում ճկունությունը զարգացնելու համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հողերի համար՝ 5-20 անգամ, ոտքերի համար՝ 10-15 անգամ՝

Հողերիշարժունակությունըլավենզարգացնումհետևյալվարժությունները.

-ձեռքերի/թևերի/հողերիշարժունակության համար՝ ակրոբատիկ վարժությունները, նետումները, լողը, թենիսը, դահուկավազքը,

-կոնքազդրային հողերի զարգացման համար՝ վազքերը, ցատկերը, ակրոբատիկան և մարմնամարզական վարժությունները, ֆուտբոլը,

-ծնկահողերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական վարժությունները, լողը, դահուկավազքը, ըմբշամարտը, բասկետբոլը՝

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճկունությունը զարգացվում է հատկապես ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների, ցատկերի, նետումների, շարժական խաղերի, մարզախաղերի, դահուկավազքի,լողի, ըմբշամարտի և արզելքների հաղթահարման միջոցով՝

Ճարպկությունը, դա բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողականգործողությունըարագվերափոխելուկարողություննէ՝ անսպասելի

փոփոխվող իրադրությունում՝

Ճարպկության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետման համար՝

Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին՝ գնդակներով փոխանցումներին ու նետումներին, ցատկապարանով ուսուցումներին, պարային քայլերին և այլն՝ Բացի այդ, պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջվող խաղեր, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցումներ պահանջող շարժողական գործողություններ՝

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժական խաղերի, հենացատկերի, ակրոբատիկ վարժությունների, մազլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի /հեռացատկ և բարձրացատկ/, արգելավազքերի, եստաֆետային վազքերի և մարզական խաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ միջոցով՝

Հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից ու առանձնահատկություններից՝ Երանով է պայմանավորվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցման մեթոդների ու եղանակների ճիշտ ընտրությունը, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը և այլն:³

1.2 Շարժախաղի դերը կրտսեր

դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման գործում

Խաղը երեխայի միակ և ամենասիրած զարգումն է: Երեխան խաղում է ցանկացած պահին և միշտ: Այն թույլ է տալիս բավարարել շատ պահանջումներ, ինչպես օրինակ, զրվաճանքի, հետաքրքրության, հավաքված էներգիայի օգտագործումը, ինքնահաստատումը և այլն: Խաղը երեխայի ներքին աշխարհը

³<https://forum.armedu.am/>

բերում է համապատասխանության իր ունեցած պատկերացումներին և բացում է հնարավորություններ այն բանի համար, որ երեխան ընդլայնի և զարգացնի արդեն ձեռք բերած ընդունակությունները: Խաղը երեխայից պահանջում է այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են շփվողականությունը, նախաձեռող լինելը, իր գործողությունները հասակակիցների գործողությունների հետ կորորդինացնելու ընդունակությունը: Խաղերի միջոցով երեխաները փորձում են արտահայտել իրենց զգացմունքները, լուծել ներքին կոնֆլիկտները, բարձրացնում են ինքնագնահատականը:⁴

Խաղը առաջնային դեր ունի երեխայի զարգացման, դաստիարակության, աշխարհընկալման գործում: Օգտագործելով խաղի բովանդակությունը որպես դրական վերաբերմունք, զիջողականություն միմյանց նկատմամբ, սիրո առավելագույն զգացմունք դրսևորել իրար հանդեպ, կարողանում է երեխայի վրա ազդել: Խաղերում արմապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ կորորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայամաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում:

Շարժուն խաղերն ազդում են երեխայի բնավորության դրական գծերի, բարոյական որակների, գեղագիտական զգացումների ձևավորման վրա (ընկերասիրություն, համաձայնություն, վճռականություն, գեղեցիկը տեսնելու ունակություն՝ խաղում, շրջապատում, ընկերական փոխհարաբերություններում): Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղը երեխաների բնական ուղեկիցն է: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը:

Շարժախաղերում բնորոշ է երեխայի շարժումների ինքնուրույն օգտագործումը, նոր շարժումների ստեղծումը: Խաղերը հնարավորություն են տալիս երեխաներին մտնել դերի մեջ, կատարել նմանողական շարժումներ տվյալ խաղի ընթացքում: Երեխաները կարողանում են կատարել մտքերի փոխանակություն, արտասանել կարճ ոտանավորներ: Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն անձի ձևավորման և զարգացման համար:

⁴ԿարապետյանՎ.Ղ., ԱռաքելյանՌ.Ա., Շարժախաղեր, Երևան 2008;

Ընդհանուր առմամբ, խաղը երեխայի ակտիվ գործունեության տեսակ է, որը սովորաբար շրջապատող աշխարհի, մեծերի գործողությունների և փոխհարաբերությունների ընդօրինակումն է՝ Մանկական խաղերն իրենց ծագումով, բնույթով և բովանդակությամբ սոցիալական են, կրում են ազգային, ժողովրդական բնույթ և փոխանցվում են սերնդեսերունդ՝ Դրանցում ձևավորվում և դրսևորվում է աշխարհը ճանաչելու, նրա վրա ներգործելու երեխայի պահանջը, զարգանում են նրա կամային, ֆիզիկական հատկությունները՝

Մանկավարժության մեջ տարբերում են մանկաուլացված (մինչև 3 տարեկանների), սյուժետային (դերային, թատերականացված, բեմականացված), դիդակտիկ և շարժական մանկական խաղերը՝

Բազմատեսակ խաղերից երեխաների շրջանում ավելի շատ են տարածված շարժուն խաղերը: Շարժուն խաղերը հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը, որի ընթացքում սաները հանդես են բերում բազմազան շարժուն գործողություններ (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, դիմադրությունների և արգելքների հաղթահարումներ):

Շարժուն խաղը երեխայի բարդ գացմունքային գործողությունն է՝ հիմնված շարժումների և կանոնների առկայության վրա, որն ուղղված է լուծելու շարժողական խնդիրները: Շարժախեղերը, ինչպես և այլ խաղի տեսակները հանդիսանում են երեխաների կյանքի կազմակերպման ձև, ունեն մեծ նշանակություն փոխհարաբերությունների դաստիարակության մեջ: Այս խաղերում մեծիմասամբ մասնկցում են ընդհանուր հետքեր վաժույթամբ միավորված խմբեր:

Տարբերակվում են շարժուն խաղերի երեք հիմնական տեսակներ, իրենց ենթատեսակներով: Դրանք են՝

- Անհատական կամ միայնակ,
- Ազատ կամ կամային,
- Կոլեկտիվ կամ խմբակային:

Շարժուն խաղերի հիմնական խնդիրն է զարգացնել երեխայի կամքը, ուշադրությունը, շարժողական ակտիվությունը, արագ կողմնորոշվելու, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություններ, ընկերների ոգնելու,

համագործակցելու կարողությունները, համարձակությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը: Խնդրի արդյնավետ լուծման համար անհրաժեշտ է տիրապետել երեխաների տարիքային հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական զարգացումներին, համապատասխան որոնց էլ ներկայացվում են պահանջներ, որոնք լրացնելու համար օգտագործվում են համապատասխան մեթոդներ:

Ըստ էության շարժախաղերում ստեղծվում են առավել հարմար պայմաններ ֆիզիկական որակների զարգացման համար: Խաղի ընթացքում երեխաները գործում են համապատասխան կանոնների, որոնք պարտադիր են բոլոր մասնակիցների համար: Երեխան ստիպված ինքն է որոշում գործողությունները նպատակին հասնելու համար: Խաղերը երեխաներին օգնում են ընդլայնել և խորացնել իրենց պատկերացումները շրջակա միջավայրի մասին: Կատարելով բազմաբնույթ դերեր՝ երեխաներն օգտագործում են իրենց գիտելիքները: Խաղերի ընթացքում ստեղծվում են հնարավորություններ խոսքի զարգացման համար:

Երեխաների կազմակերպված վարքագծի և կամային որակների դաստիարակման մեջ մեծ դերը պատկանում է կանոններին: Կանոնների խիստ հետևելու պահանջը (զցել գնդակը կոնկրետ հեռավորությունից, վազել միայն ազդանշանից հետո, թռչկոտել միայն մեկ ոտքով և այլն), երեխաներին սովորեցնում են գործել համապատասխան կանոնների կամ պայմանավորվածության:

Շարժախաղերի հիմնական շարժումներն են քայլք, վազք, ցատք, մագլցում, հավասարակշռություն, ինպես նաև մի քանի հատուկ շարժումներ մկանների առանձին խմբերի ամրացման և զարգացման համար: Եթե դաստիարակողը խաղի մեջ մտնող շարժումները տալիս է ճիշտ չափաբաժնով, ապադրանք կարող են ամրացնել օրգանիզմը, լավացնել նյութափոխանակությունը, բարելավվել գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, ամրացնել հոդակապերը, ջլերը, մեծանել ողնաշարի ճկունությունը:

Խաղերում արմապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կոորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայմաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում:

Ուրախ տրամադրությունը հանդիսանում է խաղի էական տարրը և թողնում է դրականազդեցություններ խաղի արդյունքի համակարգի վիճակվրա:

Անհանգստության ուժը և անկեղծությունը խաղի ընթացքում խաղը դարձնում են դաստիարակության առավել էֆեկտիվ մեթոդ, այդ իսկ պատճառով դաստիարակը պետք է խաղն անցկացնի զգացմունքային և կենսալի: Խաղերի սիստեմատիկ և ճիշտ անցկացման դեպքում հնարավոր է երեխաների մեջ դաստիարակել կարևորագույն որկներ, որպիսիք են դիմացկունություն, կարգապահությունը, գործողությունների և վարքի ինքնակառավարում:

Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը

- Զարգացնում են մտածողությունը, պատկերացումը, ռիթմի զգացումը:
- Սովորցնում են կանոններին հետևել, գործել խաղի փոփոխվող պայմաններում:
- Սովորեցնում են ենթարկվել ընդհանուր պահանջներին, լինել անկաղծ, կարեկցել, օգնել միմյանց:
- Ակտիվացնում են շնչառությունը, արյան շրջանառությունը, նյութափոխանակությունը, հիշողությունը, ֆանտազիան:
- Ձևավորում է արագություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն:
- Օգնում են տիրապետել ու տարածական տերմինաբանությանը:
- Օգնում են հարմարվել կոլեկտիվում:
- Ավելացնում են երեխաների բառապաշարը:

Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն անձի ձևավորման և զարգացման համար: Դա գիտակցված գործունեություն է, որում ձևավորվում և զարգանում է վերլուծելու, ընդհանրացնելու, ենթադրություններ անելու ունակությունները: Կանոնները և շարժական գործողությունները խաղացողի մոտ առաջացնում են ճիշտ պատկերացումներ իրական կյանքի, վարքագծի, մարդկանց փոխհարաբերությունների նկատմամբ կարծիքը: Խաղերը այդպես կարող են դրական ազդեցություն ունենան մտավոր զարգացման վրա: Սակայն չի կարելի չափից ավելի կարևորել նման ազդեցությունը, քանի որ շարժախաղերի անցկացման ժամանակ առաջին հերթին լուծում են ֆիզիկական դաստիարակությանը վերաբերվող վարժությունները: Ուսուցողական իմաստ ունեն խաղերը, շարժումները կառուցվածքով և բնույթով նման են շարժական գործողություններին, որոնք

ուսումնասիրվում են մարմնամարզության, թեթև ատլետիկական, սպորտային խաղերի, դահուկային պատրաստվածության, լողի և սպորտային այլ տեսակների մարզման ժամանակ:

Շարժախաղերը զարգացնում են վերլուծիչների ֆունկցիաները՝ ուժը, մկանները, ձեռքերի գործողությունները, երեխայի մեջ մշակում են կամքը, կոլեկտիվիստական զգացումները, ընկերասիրությունը, համատեղ աշխատելու՝ պատրաստակամությունը և բարոյական այլ արարքներ: Խաղերը կազմակերպվում են տարիքային փուլերով՝ տարրական դասարաններում շարժողական, միջինում և բարձրում՝ սպորտային: Ֆիզիկական դաստիարակության փորձը և առանձին գիտնականների հետազոտությունները, հաստատել են, որ դասարանից դասարան փոխադրվելուն համապատասխան երեխաների շարժողական գործունեությունն աստիճանաբար թուլանում է:

Խաղերի ժամանակ ձեռքբերվող տարրական շարժողական հմտությունները հեշտությամբ վերակառուցվում են հաջորդի ժամանակ, շարժման տեխնիկայի ավելի խորացված ուսումնասիրմամբ և հեշտացնում են նրա տիրապետումը: Խաղային մեթոդը հատկապես խորհուրդ է տրվում օգտագործել շարժողական ընդունակությունների մշակման նախնական փուլում:

Սրանք զարգացնում են տարածության և ժամանակի համարժեք գնահատման հարաբերակցությունը, միաժամանակ ընկալել շուտ և արձագանքել ընկալվածին: Խաղերի մեծ մասը նպաստում է ֆիզիկական որակների զարգացմանը՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, շարժունություն, ինչը ոչ պակաս կարևոր է ֆիզիկական որակների համաչափ զարգացման համար:

Խաղի զվարճալի ընթացքը մասնակիցների մոտ առաջացնում է դրական զգացմունքներ և դրդում է նրանց, որ մասնակիցները չպակասող ակտիվությամբ բազմակի անգամ կատարեն այս կամ այն վարժությունները, ցուցադրելով անհրաժեշտ կամային և ֆիզիկական հատկություններ: Խաղի նկատմամբ հետաքրքրության ստեղծման մեջ կարևոր է այն ուղին որով անցնելու են նպատակին հասնելու համար՝ արգելքների և դժվարությունների հաղթահարում, արդյունքների ցուցաբերում: Խաղերը կրում են կոլեկտիվ բնույթ: Կոլեկտիվ շարժախաղերի բնույթը կարող է ակտիվացնել մասնակիցների շարժումը, առաջացնել վճռականություն,

քաջություն և համարձակության ցուցաբերում նպատակին հասնելու համար: Կախված կատարող դերի որակից շարժախաղերի այս կամ այն մասնակիցը կարող է վաստակել աջակցություն, կամ հակառակը ընկերների անվստահություն՝ այսպես երեխաները սովորում են կոլեկտիվում ցուցաբերել վարքագիծ:

Պետք է հետևել, որ խաղերը մոլորության բնույթ չկրեն: Խաղը պետք է կազմակերպել և անցկացնել այնպես, որ հաղթողները չգոռոզանան և չարհամարեն պարտվողներին, իսկ պարտվողները չընկճվեն ու չվհատվեն:

Երեխաներին միշտ պետք են շնչելայն միտքը, այն համոզմունքը, որ խաղում հաղթանակ չառելը կոլեկտիվի լիակատար հաջող գործողությունների արդյունքն է: Շատ կարևոր է խաղերից և հատկապես կիսասպորտային խաղերից հետո անցկացնել արդյունքների հաշվարկ հենց աշակերտների մասնակցությամբ, քննության առնել: Խաղի տեխնիկայում և տակտիկայում թույլ տված սխալները, նշել և գնահատել լավագույն խաղացողների և թիմերի խաղը: Սա ունի կարևոր դաստիարակչական նշանակություն:

Խաղերի հաջող անցկացումը, պայմանավորված է խաղի ընտրությունից, խաղավայրի և գույքի նախապատրաստումից՝

Դասերի համար խաղերի ընտրելիս պետք է հաշվի առնվել.

- դասի ներկայացվող խնդիրները,
- երեխաների տարիքը, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը,
- խաղավայրի պայմանները, գույքի առկայությունը,
- խաղի համար դասին հատկացված ժամանակը,
- օդի ջերմաստիճանը,
- շարժախաղին ախորդող հաջորդող վարժությունների կատարման ժամանակ երեխաների ստացած բեռնվածությունը՝

Խաղերի համար անհրաժեշտ գույքը՝ ըստ չափի ու քաշի պետք է համապատասխանի սովորողների տարիքին և նրանց ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին՝ Շարժախաղերը անցկացնելիս, նախ պետք է հաղորդել խաղի անվանումը, ապա պարզ, հակիրճ բացատրել կամ հիշեցնել խաղի կանոնները, որոնք պետք է գուցակցվեն

խաղիառանձին վարժություններին հնարների իցուցադրմամբ՝

Եթե խաղը թիմային է, ապա դասարանի աշակերտներին պետք է բաժանել հավասար խմբերի, այն հաշվով, որ բոլոր խմբերը ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով ինքնամոտավորապես հավասար լինեն։ Խաղի բացատրումից, կանոններին հաղորդումից հետո, պետք է նաև նշել թե՛ քանի բույսեր են խաղալու կամ ինչ հաշվի դեպքում է խաղը ավարտվելու՝ Խաղը ավարտելուց հետո, անհրաժեշտ է անփոփոխել այն՝ բացահայտելով այն սխալները, որոնք թույլ են տրվել խաղի ընթացքում։

Շարժախաղերի իմնականում անցնում են հուզականությամբ, որը նպաստում է նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացմանը։

Շարժախաղերը անցկացնելիս անհրաժեշտ է երեխաներին ծանոթացնել նրանց մեջ ամրապնդել խաղերի համար պարտադիր հետևյալ կանոնները.

- արագ և ճիշտ կանգնել իրենց տեղում խաղը սկսելու համար,
- խաղը սկսել և ավարտել խաղավարի ազդանշանով,
- խաղավարի խոսքը օրենք է,
- խաղալ ազնվորեն, առանց խաբելու,
- չվազելու և անցնել խաղի համար նշագծված խաղահրապարակի սահմանները,
- հոգատար վարվել գույքի հետ,
- հաղթելիս չգոռոզանալ, պարտվելիս՝ չտխրել։

Շարժախաղերի անցկացնելիս անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները։ Խաղից անմիջապես հետո պարտադիր է պահել հիգիենայի կանոնները՝ օձառով լվացվել, փոխել խոնավացած շապիկը, չնստել հանգստանալու, փոխարենը պետք է այնքան ժամանակ քայլել մինչև որ սրտի գործունեությունը վերականգնվի։ Խաղի ընթացքում վտանգավոր առարկաները պետք է հեռացնել տարածքից, ճկունության վարժություններ կատարելիս երբեք չցավեցնել երեխային, քանի որ դա կարող է հիասթափություն և վախ առաջացնել մարզումների հանդեպ, կարող է նաև լուրջ վնասվածք հասցնել երեխային։ Մրանք պարզունակ, բայց կարևորագույն օրենքներ են, որոնց ուսուցիչը պետք է հետևեն՝ երեխայի ապահովության ու անվտանգության նկատառումներից ելնելով։

Առաջինդասարանում ուսումնական ծրագրով նախատեսված շարժախաղերից են՝

1. Վազքի ռուսկության ամրապնդման խաղեր-

«Նապաստակները», «Թել, սսեղ», «Մուկկատու»:

2. Ցատկերի ռուսկության ամրապնդման խաղեր-

«Կոճղից կոճղ», «Հեռացատկորդները», «Ցատկի րարագ», «Գայլը ձորակում»,
«Պինգվինները գնդակով»:

3. Նետումների ռուսկության ամրապնդման խաղեր-

«Ծիտի կներնուարծիվը», «Գնդակի շրջանցում», «Հավաքի րարագ»:

4. Գնդակը փոխանցելու և վարելու ռուսկության ամրապնդում-

«Գնդակի փոխանցում և վարում», «Գլորի գնդակը», «Գնդակներով էստաֆետ»:

5. Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման ընկերակցություն խաղեր-

«Արագ գտիր քո տետը», «Ճանաչիր դրոշակը», «Օղակներով էստաֆետ», «Արծվի կը»,
«Զվարճալի ֆուտբոլ»:

«Նապաստակները»

Դասարանը բաժանվում է 2 խմբի և միասյուն շարքով շարվում իրարից 2 մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի առջևից մինչև եզրագիծը միայնացից 50-70 սմ հեռավորությամբ նշագծվում են 25-30 սմ տրամագծով 2 շրջաններ կամ դրվում են 2 օղակներ:

Ուսուցչի ազդանշանով շարասյուների ուղղապահները 2 ոտքերն իրար կպցրած վիճակում ցատկոտելով հասնում են օղակներին, պտտվում և արդեն վազելով հետ են վերադառնում: Ետդարձի ժամանակ ձեռքով հարվածում են մյուս խաղացողին, որն էլ կատարում է նույն խաղականոնը:

Խաղը համարվում է ավարտված, երբ շարքերից մեկի ուղղապահը նորից հայտնվում է առաջապահի դիրքում:

«Ցատկի րարագ»

Դասարանը բաժանվում է 2 հավասար խմբերի, որոնք կանգնում են շարքերով մեկն արկային գծի մոտ իրարից 2-3 մ հեռավորությամբ: Մեկն արկային գծից մինչև վերջնագիծը 8-10 մ է: Վերջնագծի վրա դրվում է մի իր՝ դրոշակ, խորանարդ...: Ուսուցչի ազդանշանով շարքերի առաջին խաղացողները մեկն արկային գծից գույգ-գույգ ոտքերով ցատկոտելով հասնում են վերջնագծին, շրջանցում են այն տեղ դրված

իրը, ապա վազելով վերադառնում իրենց շարքը , ձեռքով խփում հաջորդ խաղացողի ձեռքին և կանգնում վերջում: Առաջինն ավարտող երեխան իր խմբին բերում է 1 միավոր: Նույնը կատարում են մյուս խաղացողները: Հաղթող է համարվում այն խումբը, որը հավաքում է շատ միավորներ:

«Գնդակի շրջանցում»

Դասարանը բաժանվում է 2 խմբի և տողաններով կանգնում միմյանց դիմաց 7-10մ հեռավորությամբ: Տողանները հաշվում են ըստ կարգի՝ 1,2,3,4և այլն: Տողանների միջև՝ կենտրոնում դրվում են 2 գնդակներ : Ուսուցիչը կանչում է որևէ համարի՝ ասենք 3: Համարի կանչի դեպքում 2 խմբերի այդ համարները ունեցողները վազում են և շրջանցում կենտրոնում դրված գնդակները և վազելով կանգնում իրենց տեղերում: Որ թիմի մասնակիցը առաջինն է տեղ հանում , իր թիմին բերում է առաջին միավորը: Խաղը շարունակվում է մինչև բոլորը խաղան: Հաղթող է ճանաչվում շատ միավորներ հավաքած թիմը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ: Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման բոլոր ձևերը նպատակաուղղված են ապահովելու երեխաների առողջարարական, դաստիարակչական և կրթական խնդիրները:

Գրականության ցանկ

1. Կարապետյան Վ. Ղ., Առաքելյան Ռ. Ա., Շարժախաղեր, Երևան 2008;
2. Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների մասնագիտական զարգացման, վերապատրաստման դասընթացների ուղեցույց, 2011թ.;
3. Մամիկոնյան Մ., <<Շարժունխաղեր>>, Երևան 1974;
4. Մխիթար Մեքաստացի կրթահամալիր, Երևան 2009;
5. <https://lib.armedu.am/resource/14721>
6. <https://torosyananush.wordpress.com>
7. www.cfep.am
8. <https://gspoyanruzan.blogspot.com/>
9. https://antipolygamy26.rssing.com/chan-13806241/all_p35.html
10. ¹<http://shsu.am/media/journal/2020n2b/28.pdf>