

ՀՀ ԿԳՄՍ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
«ՍԻՍԻԱՆԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ  
ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ « Շարժախաղեր »

ԱՌԱՐԿԱ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ Ժորա Արզումանյան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ Սյունիքի մարզ Սիսիան քաղաքի հ. 5

հիմնական դպրոց

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԳՐԻԳՈՐ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

## Ներածություն

.....3

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՎՆԱՐԿ

1. Ուսումնական և դաստիարակչական ինտիմների իրականացումը հանրակրթական դպրոցում՝ համապատասխան հանրակրթության պետական և առարկայական չափորոշիչներին պահանջներին .....5

2. Կրտսեր դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակությունը: Շարժական խաղեր .....10

## ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

1. Շարժախաղերի օրինակներ..... 14

Եզրակացություն.....  
16

**Օգտագործված գրականություն**  
.....17



## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչպես հայտնի է, հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորումն ու զարգացումը: Արդի կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Այս բարեփոխումները և դրանցից բխող պահանջները մեծապես պայմանավորված են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր ազդեցությամբ, ինչը անգնահատելի դեր ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրանց ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյափոփոխական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Առարկան նպաստում է սովորողների շարժողական

ընդունակությունների՝ արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կորորինացիա մշակմանը, ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը:

Առարկան կարևոր ու առանցքային է նաև կրտսեր դպրոցականների համար: Այն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք կենսական նշանակություն կունենան նրանց հետագա առողջ ու ներդաշնակ կենսագործունեության համար: Այս համատեքստում կարևոր է, որ ուսուցչի կողմից դասագործընթացի պլանավորման հիմքում դրվեն հանրակրթության պետական և առարկայական չափորոշիչները, իսկ կրտսեր դպրոցականների պարագայում՝ դասը հագեցած լինի տարատեսակ զարգացնող շարժախաղերով:

### **Ջետազոտության արդիականությունը: Ջետազոտության**

արդիականությունը մեծապես պայմանավորված է կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դերի ու վերջինիս կենսական հույժ կարևոր նշանակությամբ: Ինչպես նաև մեր կողմից կարևորվել է հանրակրթության պետական և ֆիզկուլտուրայի առարկայական չափորոշիչների պահանջներին համապատասխան դասագործընթացի պլանավորման ու անցկացման կարևորությունը՝ որպես կրթության որակի ապահովման կարևորագույն պայման:

### **Ջետազոտության նպատակը՝**

Սույն հետազոտության նպատակն է ցույց ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի անփոխարինելի գործառույթների ամբողջությունը՝ ներառյալ շարժական խաղերի դերը կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական ու մտավոր ունակությունների զարգացման վրա:

### **Ջետազոտության խնդիրները՝**

- Մատնանշել այն մեթոդամանկավարժական հնարները ու եղանակները, որոնք կօգնեն ուսուցչին անցնում հասնել հանրակրթական պետական և ֆիզկուլտուրայի առարկայական չափորոշչային վերջնարդյունքներին:
- Շեշտադրել շարժախաղերի կարևոր դերը կրտսեր դպրոցականների մտավոր ու ֆիզիկական զարգացման վրա:
- Ցույց տալ ուսուցչի կողմից սովորողների հետ աշխատելու անհատական մոտեցումների արդունավետ եղանակներն ու ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ հետաքրքրության բարձրացմանը միտված գործողությունների ամբողջությունը:

## ԳՐԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

### **1. Ուսումնական և դաստիարակչական խնդիրների իրականացումը հանրակրթական դպրոցում՝ համապատասխան հանրակրթության պետական և առարկայական չափորոշիչներին պահանջներին**

Ֆիզիկական կրթությունը Հայաստանի Հանրապետությունում կրթական համակարգի բաղկացուցիչ մասն է: Այն ամբողջական գործընթաց է, որն իր առջև դրված ունի մի շարք հիմնախնդիրներ, դրանք են՝

- կրթադաստիարակչական
- առողջարարական
- հոգեբանական

Ինչպես հայտնի է, հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորումն ու զարգացումը: Արդի կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների

առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Այս բարեփոխումները և դրանցից բխող պահանջները մեծապես պայմանավորված են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր ազդեցությամբ, ինչը անգնահատելի դեր ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրանց ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Առողջությունը մեծապես պայմանավորված է այդ թվում նաև ֆիզիկական ակտիվությամբ, ուստի և դեռ **Խորհրդային տարիներից հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում իր կարևոր դերակատարումն ունեն** ֆիզիկական կուլտուրա առարկան: Վերը նշված ժամանակաշրջանից ի վեր հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա դասընթացը նպատակ ունի ամրապնդել սովորողների առողջությունը, ապահովել վերջիններիս ակտիվ կենսակերպը: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

- առողջության ամրապնդումը,
- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական գործառնությունները,
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում,
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Այլ խոսքով՝ հանրակրթական դպրոցում դասընթացի իրականացումը նպատակ ունի խթանել օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանն ու առողջացմանը, շարժողական հնարավորությունների կատարելագործմանը, մարմնակառուցվածքի բարելավմանը:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունում կրթադաստիարակչական գործընթացի արդյունավետ պլանավորման, իրականացման հենքը հանրակրթական պետական չափորոշիչն է: Հանրակրթության պետական չափորոշչում սահմանված են սովորողների կարողունակությունների վրա հիմնված մոտեցումները, որոնք ներառում են ուսումնադաստիարակչական հիմնական բնագավառները, կրթական ծրագրի բաղադրիչները և դրանց սահմանման մանկավարժահոգեբանական սկզբունքները: Չափորոշչում հաստակ ամրագրված են ուսումնական պարապմունքների, դրանց բովանդակության, ծանրաբեռնվածության, երեխաների հետ տարվող աշխատանքների, մշտադիտարկումների ու կարիքների գնահատման երեխաների մասին դրույթներ:

«Հանրակրթության պետական չափորոշիչը հենվում է կարողունակությունների վրա հիմնված մոտեցումից և սահմանում է շրջանավարտներին ներկայացվող որակական պահանջները՝ ըստ կրթական աստիճանների (կարողունակություններ (կոմպետենցիաներ) և ըստ կրթական աստիճանների ուսումնառության՝ ակնկալվող վերջնարդյունքներ), ուսումնական բնագավառները, դրանց բովանդակությանը ներկայացվող պահանջները, հանրակրթական հիմնական ծրագրերի բովանդակության պարտադիր նվազագույնը, ուսումնական պլանի և առարկայացանկերի ձևավորման հիմնական սկզբունքները, սովորողների գնահատման ձևերը, սանդղակը, հաշվառման կարգը»<sup>1</sup>: Հանրակրթության պետական չափորոշիչում սահմանված են դպրոցական տարիքի երեխաների ակնկալվող կարողունակությունները: «Կարողունակությունները սովորողի կողմից ուսումնառության և դաստիարակության գործընթացում ձեռք բերված գիտելիքի, արժեքների, հմտությունների և դիրքորոշումների հիման վրա ըստ իրավիճակի արդյունավետ ու պատշաճ արձագանքելու ձևերն են: Կարողունակությունները ձևավորվում են սովորողի ուսումնառության ընթացքում ուսուցման կազմակերպման տարբեր ձևերի, սովորողի կողմից ուսումնական առարկաների ծրագրերի բովանդակության յուրացման, ինչպես նաև ուսուցման գործընթացում դաստիարակության միջոցով և բխում են հանրակրթության հիմնական նպատակներից»<sup>2</sup>:

Այնուամենայնիվ, կարելի է պնդել, որ չափորոշիչով սահմանված բոլոր կարողունակություններն ու բնագավառները միմյանց փոխլրացնում ուշարունակում են, ուստի կարևոր է, որ ուսումնական գործընթացում կարևորվի չափորոշիչով սահմանված կարողությունների համընդհանուր ձևավորումն ու զարգացումը:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի կարևոր բաղադրիչներից է նաև արժեքային համակարգի ձևավորումն ու մտավոր զարգացումը, որն իրենից ենթադրում է համալիր գիտելիքների, մարդկային որակների ամբողջություն: Առանձնացնենք դրանցից մի քանիսը՝

<sup>1</sup> ՀՀ Կառավարության՝ 08.04.2010 թվականի թիվ 439-Ն որոշում «Հանրակրթության պետական չափորոշիչի ձևավորման և հաստատման կարգը և հանրակրթության պետական չափորոշիչը հաստատելու, Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2004 թվականի մայիսի 27-ի N 771-Ն և հունիսի 17-ի N 900-Ն որոշումներն ուժը կորցրած ճանաչելու մասին»:

<sup>2</sup> Տե՛ս նույն տեղում:

- Գիտակցել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար:
- Կարևորել սեփական առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածության հետևելը:
- Համագործակցության կարողություն, հանրութողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստականություն:
- Բարոյականային հատկանիշներ, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, պատրաստականություն և հայրենասիրություն:

Հանրակրթական պետակ չափորոշիչը սահմանում է նաև հանրակրթական դպրոցի տարբեր օղակներում տարրական դպրոց, միջին, ավագ, սովորողի կողմից ձեռք բերվող գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների նվազագույն, միջին և բարձր մակարդակները, որոնք նույնպես ուսուցիչն անպայման պետք է հաշվի առնի դասը պլանավորելիս: Ստացվում է, որ այս մոտեցմամբ ուսուցիչը թույլ է տալիս, որ համաչափորեն բավարարվեն բոլոր սովորողների կրթական կարիքները:

Առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրն այսօր ձեռք է բերում խիստ կարևոր նշանակություն: Առանձնահատուկ ուշադրությունը պայմանավորված է աճող սերնդի առողջության վերաբերյալ վիճակագրական տվյալներով, որը բնութագրվում է առողջության ցուցանիշների վատթարացմամբ: Ուսումնական խիստ բեռնվածության և խրոնիկական հոգնածության պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների կիրառումն էական առողջարարական արդյունք չի ապահովում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մեր երկրում ներկայացնում է դաստիարակության օրգանական մասը: Նա իր առաջ նպատակ է դնում դաստիարակել առողջ, անվեհեր ու կենսուրախ մարդիկ, երկրի պաշտպաններ և հասարակության կառուցողներ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է հանգի մարդու զարգացմանը, նրա առողջության ամրացմանը, ինչն էլ սերտորեն կապված են աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության համար լավագույն ֆիզիկական պատրաստվածությունն տալու հետ և դա տալիս է նրան որոշակի նպատակասլացություն: Անշուշտ, կրթական ոլորտում բարեփոխումներից անմասն չի մնում նաև այս ուսումնական առարկան: Բավականին արդյունավետ է դասը վարել նոր մեթոդներով, կարևորել դասի ընթացքում սովորողի ինքուրույնությունն ու նախաձեռնողականությունը: Նպատակահարմար է, որպեսզի ֆիզիկական



կուլտուրայի ուսուցիչը դասապրոցեսի ընթացքում մշտապես հաշվի առնի նաև դպրոցականների մարզական նախընտրությունները: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաբաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով չափորոշչային վերջնարդյունքները: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդոլոգիական հիմքերն են՝

- մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը համապատասխան երեխայի հնարավորությունների,
- կարողությունների և անձնային կողմնորոշման, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միևնույն հետաքրքրություններով, պահանջմունքներով, հավակնություններով,
- ֆիզիկական պատրաստականությամբ, տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով, դպրոցահասակ երեխաներին այդ թվում ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում, ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար, նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների հանդեպ դրդապատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը<sup>3</sup>:

Շատ կարևոր է նաև դասավանդող ուսուցչի մասնագիտական բարձր որակների առկայությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը: Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են

<sup>3</sup> <https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf> Ֆիզիկական ուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագիր (1-12-րդ դասարաններ)

բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրթավանդակի շրջագիծը<sup>4</sup>:

Աճող սերնդի առողջական վիճակը հասարակության և պետության բարեկեցության կարևոր ցուցանիշն է՝ արտացոլող ոչ միայն իրական վիճակը, այլևսև տվող հատուկ կանխատեսումներ ապագայի համար:

Այս ամենի կերտողն, անշուշտ, հանրակրթական դպրոցն է, ուստի նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամին ժամանակակից մեթոդների կիրառմամբ, արդի սպորտային գույքի առկայությամբ, բանիմաց մանկավարժերի ուղիղ մասնակցությամբ հարկավոր է սովորողին սիրել տալ դպրոցը, գիտելիքն ու ֆիզիկական ակտիվ կենսակերպը:

## **2. Կրտսեր դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակությունը: Շարժական խաղեր**

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ իրականացնում են ներքոբերյալ մանկավարժական մոտեցումներով.

1. **Մարմնամարզական և շարային վարժություններ**՝ Շարուն տողանով, միասյուն: Տալ հրահանգներ «Շարվե՛, ցրվե՛, քայլով մարշ, կանգ ա՛ն», շարափոխումներ, օրինակ՝ տողանից՝ շրջանի, միասյունից՝ երկսյուն, կատարել դարձումներ տեղում աջ և ձախ, բացազատվել կողմ կից քայլերով, տարածած ձեռքերի չափով: Կատարել տեղում քայլով մարշ հրամանը՝անպայման սկսելով ձախ ոտքից:
2. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.** Հիմնական կանգ՝ կրունկները միասին, ոտնաթաթերը բռունցքի չափով գատած, ձեռքերը կիսաբռունցք

<sup>4</sup> Հովի. Գաբրիելյան, մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014, էջ 14:

կոնքերի մոտ: Ձեռքերի հիմնական դրություններն են՝ ձեռքերը ներքև, առաջ, կողմ, վերև, ծոծրակին, գլխին, գոտկատեղին, մեջքին, ետ: Ուղքերի հիմնական դրություններն են՝ ոտքը ձգած ուղիղ, առաջ, ոտնաթաթը գետնին, կողմ, ոտնաթաթը գետնին, ետ, ոտնաթաթը գետնին, ոտքը ուղիղ բարձրացնել առաջ, կողմ, ետ, բարձրացնել ծայած, վեր: Մարմնի հիմնական դիրքերն են՝ բարձրանալ ոտնաթաթերին, հենվել ծնկներին, կքանստել, իրանի թեքումներ առաջ, հետ, աջ, ձախ:

3. **Չարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ.** քայլի ոտնաթաթերին, կրունկներին, ներբաններին, գետնին դրված պարանի վրայով (հատկապես արդյունավետ է, եթե քայլում ես ոտաբոբիկ):
4. **Շնչառական վարժություններ.** խորը շնչել և արտաշնչել:
5. **Մագցման վարժություններ.** մագցում, սողանցում մարզանստարանի վրայով, մագցում մարզապատի վրա, անցում մյուս մարզապատին:
6. **Չավասարակշռության վարժություններ.** կանգ մեկ ոտքին, ոտնաթաթերին, քայլ մարզագերանի, մարզանստարանի վրայով, ձեռքերի տարբեր դիրքերով:
7. **Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժություններ.** կատարել երաժշտության ուղեկցությամբ, քայլեր, թեթև վազեր, դոպիոններ: Ցատկեր՝ կից քայլերով, կքանստած, ձեռքերի տարբեր դիրքերով:
8. **Աթլետիկական վարժություններ.** քայլ և դրա տարատեսակները, ոտնաթաթերին արագ, դանդաղ կրունկներին, ձեռքերի տարբեր դիրքերով:
9. **Վազք տարբեր տեմպերով.** ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:

Մեծ նշանակություն է տրվում նաև շարժախաղերին: Խաղն առաջնային դեր ունի երեխայի զարգացման, դաստիարակության, աշխարհընկալման գործում: Ուսուցիչը խաղի բովանդակությունը ճիշտ օգտագործելու դեպքում կարող է հասնել երեխայի մեջ դրական և կարևոր որակների ու հատկությունների ձևավորմանն ու դրանց հետագա զարգացմանը: Խաղը երեխայի միակ և ամենասիրած զաբաղմունքն է: Երեխան խաղում է ցանկացած պահին և միշտ: Այն թույլ է տալիս բավարարել շատ պահանջմունքներ, ինչպես օրինակ, զրվածանքի, հետաքրքրության, հավաքված էներգիայի օգտագործումը, ինքնահաստատումը և այլն: Խաղը երեխայի ներքին աշխարհը 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<sup>5</sup>:

Շարժախաղերը խաղային գործունեության այնպիսի ձև են, որտեղ ցայտուն կերպով արտահայտվում է շարժման դերը. դրանք կազմված են տարբեր բնույթի շարժումներից (քայլք, վազք, ցատք, մագլցում և այլն): Շարժուն խաղերն ազդում են երեխայի բնավորության դրական գծերի, բարոյական որակների, գեղագիտական զգացումների ձևավորման վրա (ընկերասիրություն, համաձայնություն, վճռականություն, գեղեցիկը տեսնելու ունակություն՝ խաղում, շրջապատում, ընկերական փոխհարաբերություններում)<sup>6</sup>: Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղը երեխաների բնական ուղեկիցն է: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի կարողային 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: Խաղերն իրենց բովանդակությամբ և ձևով մատչելի են բոլոր տարիքի երեխաների համար: Նրանք խաղում են տարբեր բովանդակության, շարժունակության և իրենց պահում բնական, առանց լարվածության, անկեղծորեն դրսևորում բնավորության դրական և բացասական գծերը, դա էլ իր հերթին հնարավորություն է տալիս ուսուցչին ծանոթանալու յուրաքանչյուր երեխայի անհատական առանձնահատկություններին և ներգործելու դրանց վրա՝ տալով որոշակի դրական ուղղվածություն:

Շարժախաղերը մեծ դերակատարում ունեն նախ և առաջ ինչպես միջոց ֆիզիկական դաստիարակության: Շարժախաղերի հիմնական շարժումներն են քայլք, վազք, ցատկ, մագլցում, հավասարակշռություն, ինչպես նաև մի քանի հատուկ շարժումներ մկանների առանձին խմբերի ամրացման և զարգացման

<sup>5</sup> .Солнцева В. А. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики у дошкольников и младших школьников: пособие для родителей и педагогов/В. А. Солнцева, Т. В. Белова - М.: АСТ: Астрель. 2007. -93 с. 8.Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы ф изического воспитания. - М., 1978:

<sup>6</sup> 2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆ իզիկական դաստիարակության տեսություն Երևան, 1997:

համար: Եթե ուսուցիչը խաղի մեջ մտնող շարժումները տալիս է ճիշտ չափաբաժնով, ապա դրանք կարող են ամրացնել օրգանիզմը, լավացնել կուրսափոխանակությունը, բարելավել գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, ամրացնել հողակապերը, ջերը, մեծանել ողնաշարի ճկունությունը: Ըստ եության 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:

### **Շարժախաղերի նպատակը , դերն ու նշանակությունը կրտսեր դպրոցում**

- Աճող օրգանիզմի զգացմունքային և ֆիզիկական լիցքաթափում
- Համակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակում և զարգացում
- Զարգացում 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 տիրապետելու տարածական տերմինաբանությանը
- Օգնում են հարմարվել կոլեկտիվում
- Ավելացնում են երեխաների բառապաշարը



# ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

## Շարժախաղերի օրինակներ

### Դիտարկենք մի քանի շարժախաղերի օրինակներ.

1.

■ **«Մենք զինվորներ ենք»** Մասնակիցները կանգնում են զույգերով: Ուսուցչի հաշվի տակ (ծափեր) յուրաքանչյուր զույգը փորձում է ուսուցչի կողքով այնպես անցնել, ինչպես քայլում են զինվորները (կտրուկ քայլեր, գլուխը ուղիղ, լայն թափահարելով ձեռքերը): Հաղթող զույգը դառնում է առաջատար:

■ **«Ով է ավելի արագ»** Երեխաները կատարում են արագ քայլ տեղում՝ վեր բարձրացնելով ծունկը: Հաշվվում է 5 վայրկյանում աջ ոտքով կատարած քայլերի քանակը: Ստացված թիվը բազմապատկվում է երկուսով (որոշվում է երկու ոտքերի քայլերի քանակը): Հաղթում է 5 վայրկյանում առավել շատ քայլեր կատարողը: Երկու-երեք փորձից ընտրվում է լավագույն արդյունքը: Խաղի տարբերակ: Բաժանել մասնակիցներին երեք-չորս թիմի, և թիմերի միջև մրցույթ անցկացնել:

■ **«Քայլի՛ր՝ ըստ լսողության»** Բոլոր մասնակիցները կանգնում են մեկական: Խաղավարը յուրաքանչյուր մասնակցի համար ազդանշան է տալիս, ըստ որի երեխան պետք է սկսի քայլել: Լսողությամբ կողմնորոշվելով՝ տեմպին և ռիթմին

■ **«Բռնիք գնդակը»** Մասնակիցներից մեկը ձայնային գնդակը զլորում է հատակին, մյուսը, ձայնով կողմնորոշվելով, պետք է բռնի այն: Խաղը պետք է սկսել ոչ մեծ հեռավորությունից՝ աստիճանաբար այն մեծացնելով: Յուրաքանչյուր սխալ նետված գնդակի համար մասնակիցը ստանում է տուգանային միավոր: Հաղթում է նա, ով առավել քիչ տուգանային միավորներ ունի և առավել շատ է բռնել գնդակը: Ուսուցման սկզբնական փուլում մինչև գնդակը նետելը կարելի է ասել գնդակի ուղղությունը:

■ **«Գտիր գնդակը»** Երեխաները նստած են նստարանին՝ մեջքով դեպի դահլիճի կենտրոն: Ուսուցիչը կանչում է երեխաներից մեկին: Վերջինս պետք է տեղից վեր կենա և կողմնորոշվելով ուսուցչի կողմից տրված ձայնով (գնդակը գետնին գցել)՝ մոտենա և գտնի գնդակը: Հաղթում է նա, ով ճիշտ և արագ է գտնում գնդակը:

■ **«Կարողացիր լսել»** Խաղի մասնակիցները գծով մեկական կանգնում են: Հերթով երեխաները մոտենում են 10-20 մ հեռավորությամբ և ըստ ազդանշանի կատարում են ուսուցչի առաջադրանքը (քայլք թաթերի վրա, քայլք՝ ծնկները վեր բարձրացնելով և այլն): Նշվում են այն երեխաները, ովքեր առաջադրանքը կատարել են հստակ, գեղեցիկ, ճիշտ: Վերահսկվում է կեցվածքը և առաջադրանքի կատարման արագությունը:

■ **«Քայլք կամրջակի վրայով»** Ուսուցչի հրահանգով երեխաներն իրար հետևից անցնում են յոթից տասը քայլ (ուղիղ, աղեղնաձև, շրջանաձև): Հասնելով «կամրջակին» (կամրջակից երեք-չորս քայլ առաջ տրվում է ազդանշանը) բարձրանում են վրան (որպես «կամրջակ» կարող է ծառայել մարմնամարզական նստարանը) և անցնում մինչև վերջ («կամրջակի» 12 ծայրին նույն պես տրվում է ազդանշանը): Ստուգվում է լսողությամբ կողմնորոշման հստակությունը, կեցվածքի և քայլվածքի ճշտությունը:

■ **«Հյուր»** Երկու թիմեր դեմ դիմաց նստած են նստարանին 25-30 մ հեռավորության վրա: Թիմերից մեկի ղեկավարը հյուր է հրավիրում մյուս թիմի մասնակիցներին: Անունը կանչելով՝ նա, գնդակը գետնին հարվածելով, ազդանշան է տալիս (կարելի է ծափերով, զանգակով, սուլիչով): հրավիրված մասնակիցը կողմնորոշվելով պետք է հստակ և կարճ ճանապարհով հասնի ղեկավարին: Այնուհետև հակառակ թիմն է հրավիրում մյուս թիմից հյուր: Հաղթում է այն թիմը, որի մասնակիցները հստակ, կարճ ճանապարհով և գեղեցիկ քայլվածքով կանցնեն նշված ճանապարհը:

■ **«Անցիր առանց առարկան տրորելու»** 1,5-2 մ լայնության միջանցքի հատակին երկու կողմերով 1 մ իրարից հեռու դրված են գնդակներ, խորանարդիկներ կամ այլ առարկաներ: Առաջադրանք: Անցնել միջանցքով (ըստ ձայնային կողմնորոշիչի)՝ չտրորելով հատակին դրված առարկաները: Ստուգվում է ձայնով կողմնորոշվելու կարողությունը:

■ **«Ով ավելի երկար կկանգնի մի ոտքի վրա»** Մասնակիցները հերթականությամբ մի ոտքի վրա ընդունում են որոշակի դիրք: Ժամանակը որոշվում է վայրկենաչափով: Հաղթում է մի ոտքի վրա առավել երկար կանգնողը:

Այսպիսով, շարժաաղերը 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:

## ԵՇՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Շարժախաղերը ամբողջությամբ կազմված լինելով տարբեր բնույթի շարժումներից՝ ակտիվ աշխատանքի մեջ է ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը՝ բարելավվում է գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը: Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը՝ Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքների և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար՝ Ֆիզիկական դաստիարակությունը առողջ կենսակերպի, կյանքի երկարացման, աշակերտների հոգեբանա-ֆիզիկական զարգացման գրավականն է: Ֆիզիկական դաստիարակության կրթական համակարգը կոչված է լուծելու մի շարք կարևոր խնդիրներ. անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, ներդաշնակ

աճող օրգանիզմի զարգացման նպաստում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, ֆիզիկական դաստիարակության կապի ապահովում դաստիարակության կապի ապահովում դաստիարակության ալլ կողմերի հետ: Այսպիսով դպրոցում դասավանդվող 16 առարկաները կարող են ազդել երեխաների առողջության վրա, եթե դրանք դպրոցում ճիշտ հաջորդականությամբ չկազմակերպվեն և ճիշտ չմատուցվեն:

Անչափ կարևոր է նաև, որ դասը պլանավորելիս ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը հիմք ընդունի հանրակրթության պետական չափորոշչային պահանջները, բնագավառներն ու վերջնարդյունքները: Այսպես սովորողները ձեռք կբերեն իրենց տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան կարողունակություններ:



## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ՀՀ Կառավարության՝ 08.04.2010 թվականի թիվ 439-Ն որոշում  
«Հանրակրթության պետական չափորոշի ձևավորման և հաստատման կարգը և հանրակրթության պետական չափորոշիչը հաստատելու, Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2004 թվականի մայիսի 27-ի N 771-Ն և հունիսի 17-ի N 900-Ն որոշումներն ուժը կորցրած ճանաչելու մասին»:
2. Ֆիզիկական ուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագիր (1-12-րդ դասարաններ)  
<https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf>
3. Հովի. Գաբրիելյան, մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014, էջ 14:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆ իզիկական դաստիարակության տեսություն Երևան, 1997:
5. Солнцева В. А. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики у дошкольников и младших школьников: пособие для родителей и педагогов/В. А. Солнцева, Т. В. Белова - М.: АСТ: Астрель. 2007.-93 с. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы ф изического воспитания. - М., 1978г.