



*«Նոր ժամանակի  
կրթունքն է» ՀԿ*

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

*Հետազոտության թեման՝ Ուսուցչի համագործակցությունը սովորողների  
ծնողների կամ նրանց օրինական ներկայացուցիչների հետ՝  
սովորողների կրթության կազմակերպման և ընտանեկան  
դաստիարակության հարցերում*

*Առարկան՝ ֆիզկուլտուրա*

*Հետազոտող ուսուցիչ՝ Սուսաննա Հովհաննիսյան*

*Ուսումնական հաստատություն՝ Կ. Զարյանի անվան հ. 117հիմ. դպրոց*

**Երևան 2023**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....3

ԳԼՈՒԽ 1

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ.....5

1.1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ.....8

ԳԼՈՒԽ 2

ԸՆՏԱՆԻՔ ԵՎ ԴՊՐՈՑ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ.....11

ԳԼՈՒԽ 3

ՓՈՐՁԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՍ.....13

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....16

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....17

ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ.....18

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխաների կրթությունն ու դաստիարակությունը ուսուցիչների և ծնողների ուշադրության առարկան է, ուստի երեխաներին, ծնողներին և ուսուցիչներին միավորում են ընդհանուր մտահոգություններ ու խնդիրներ, և դրանց լուծումներն էապես պայմանավորված են նրանց համագործակցության բնույթով: Որքան սերտ է դպրոց-ընտանիք համագործակցությունը և որքան ամուր է այդ կապը այդքան արդյունավետ է կազմակերպել երեխաների ուսուցումն ու դաստիարակությունը: Դպրոցի և ընտանիքի համագործակցությունը նպատակապես ու երկարատև աշխատանք է, որն ամենից առաջ ենթադրում է ընտանիքի, երեխայի ընտանեկան դաստիարակության պայմանների ու յուրահատկությունների բազմակողմանի և համակարգված ուսումնասիրությունը: Բացի գիտելիքների պաշարի հարստացումը, երեխաներին կրթելն ու դաստիարակելը դպրոցն ունի մի կարևոր պարտականություն ևս՝ ապահովել երեխայի ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը:

Դպրոցը պետք է մանկավարժական գործունեությունը համատեղի երեխայի հանդեպ հոգատարության հետ. ցույց տա նրան մանկավարժական, հոգեբանական, ֆիզիկական և մշակութային օգնություն: Հասկանալի է, որ ուսուցիչներն այստեղ կարևոր դերակատարում ունեն: Առանձնակի կարևորություն է ստանում ֆիզկուլտուրայի ժամերի արդյունավետ օգտագործումը: Ոչ միայն կոփել երեխաների մարմինը, այլ նաև սերմանել այն գիտակցությունը, որ առողջ մարմնում միայն կարող է լինել առողջ հոգի: Առողջ ապրելակերպի պահանջն այսօր առավել քան արդիական է: Այսօր մարդն ակամա շնչում է ամենուր ապականված օդը, ընդունում է տարատեսակ մոդիֆիկացված սնունդ, որի վնասակար ազդեցությունը դեռևս բացահայտված չէ, աշխատում է բարդ և օրեցօր ավելի բարդացող տեխնիկական սարքերի հետ, ժամեր շարունակ անշարժ նստում է համակարգչի առաջ, համացանցի ազդեցությամբ տարբեր գայթակղությունների է տրվում՝ ծխախոտ, ակոհոլ, թմրամիջոցներ օգտագործելու սովորությունների ձևավորում և այլն: Սովորողների առողջությունը վատթարանում է, ամեն ինչից զատ, նաև ուսուցման գործընթացում: Հայտնի են զուտ դպրոցական համարվող մի շարք հիվանդություններ, ինչպիսիք են

ողնաշարի ծովածքը, կարճատեսությունը, նյարդային համակարգի տարազան խանգարումները և այլն: Ուսուցիչների խնդիրն է սովորողների մեջ ձևավորել առողջ ապրելակերպ ենթադրող սովորություններ, ծանոթացնել նրանց առողջության պահպանման միջոցներին ու հնարներին և, հնարավորության սահմաններում, ապահովել ֆիզիկական ակտիվության բարձր մակարդակ: Այս հետազոտական աշխատանքի շրջանակում կանդրադառնանք սովորողների ծնողների կամ նրանց օրինական ներկայացուցիչների հետ՝ սովորողների կրթության կազմակերպման և ընտանեկան դաստիարակության հարցերում ֆիզկուլտուրա դասավանդող ուսուցչի համագործակցության բույթին, դերին և կարևորությանը:

Սահմանենք մեր աշխատանքի նպատակը և դրանից բխող խնդիրները:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում սովորողների ծնողների կամ նրանց օրինական ներկայացուցիչների հետ՝ սովորողների կրթության կազմակերպման և ընտանեկան դաստիարակության հարցերում ուսուցչի աշխատանքի բնույթը և համագործակցության արդյունավետությունը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- սահմանել դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի զարգացման ճանապարհները, մեխանիզմներն ու ուղիները,
- օգտվելով առարկայական չափորոշիչներից՝ սահմանել առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու կերպարը,
- սահմանել արդյունավետ մեթոդների և միջոցների համակարգ առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացու կերպար ձևավորելու, ծնողների և օրինական ներկայացուցիչների հետ համագործակցելու համար:

## ԳԼՈՒԽ 1

### ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

Դաստիարակության համակարգի բաղկացուցիչ մասերից է ֆիզիկական դաստիարակությունը, որն ունի մեծ նշանակություն անձի համակողմանի և ներդաշնակ զանգացման համար: Հենց ֆիզիկական դաստիարակությամբ է պայմանավորված աճող սերնդի առողջությունը: Ժ. Ժ. Ռուսոն և Ջ. Լոկկը՝ քայլերը, մարմնամարզությունը համարում էին մտքի, մտածողության շարժիչները, բանաստեղծ Ա. Մյուսեն՝ դեղամիջոց, Պ. Բերանժեն՝ իմաստունների հոնորար, Պլատոնը՝ բժշկության մաս<sup>1</sup>:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է հասարակությանը տալ առողջ սերունդ, ապահովել նրա ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի ներդաշնակ զարգացումը: Մա իրականություն դարձնելու համար դեռահասներին , պատանիներին ու երիտասարդներին պետք է ընդգրկել մարզաձևերում, ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր ձևերում , մասնակից դարձնել ֆիզ. դաստիարակության ուղղությամբ կազմակերպված մկիջոցառումներին, մրցույթներին, փառատոններին, օլիմպիական տոնահանդեսներին: Եվ ամենակարևորը՝ անընդհատ համալրել նրանց՝ ֆիզիկական կուլտուրայի գծով գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները բազմազան են ու բազմաբնույթ:

Առաջին կարևոր խնդիրը սովորողների ֆիզիկական զարգացումն ու առողջության ամրապնդումն է : Այս խնդիրը պահանջում է՝

- ամեն կերպ նպաստել երեխայի օրգանիզմի զարգացմանն ու ամրապնդմանը,
- կատարելագործել օրգանիզմի ֆունկցիաները,
- կանխել երեխայի հիվանդությունները, պահպանել առողջությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության երկրորդ կարևոր խնդիրը սովորողների շարժողական որակների զարգացումն է: Որո՞նք են այդ որակները. դրանցից

առաջնային են դիմացկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, արագությունը: Մակայն յուրաքանչյուր

---

<sup>1</sup>Ամիրջանյան Յու. Ա, Սահակյան Ա. Ս., Մանկավարժություն, Երևան, 2005, էջ 374,

գործունեության մեջ շարժողական որևէ որակ առաջատար է, իսկ սովորողների շարժողական որակների զարգացման խնդիրը լուծելիս պետք է հաշվի առնել նրանց տարիքային հնարավորությունները և անհատական առանձնահատկությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակության երրորդ կարևոր խնդիրը սովորողների շարժողական կարողությունների ու հմտությունների զարգացումն է, որի լուծումը ենթադրում է համապատասխան գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների յուրացում:

Իսկ ահա չորրորդ կարևոր խնդիրը ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողների կայուն հետաքրքրությունների ու պահանջմունքների դաստիարակումն է: Ֆիզիկական կուլտուրան այն հիմնական միջոցն է, որի շնորհիվ սովորողները սիստեմատիկ պարապմունքների ընթացքում ֆիզիկական վարժություններին տիրապետելու , այն մշտական սովորույթ դարձնելու միջոցով կատարելագործում են իրենց ֆիզիկական զարգացումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները բազմազան են, դրանցից հիմնականը ֆիզիկական վարժություններն են, որոնց բաղադրամասերից են՝ մարմնամարզությունը, շարժողական խաղերը, սպորտը, տուրիզմը, բնական ու առողջապահական գործոնները և այլն:

Մարմնամարզությունն ազդում է մարդու օրգանիզմի վրա ամբողջապես և կամ ազդում է նրա առանձին մասերի ֆունկցիաների վրա : Կան առողջապահական , մարմնամարզական, գեղարվեստական, արտադրական և բուժական մարմնամարզության ձևեր: Շարժողական խաղերը զարգացնում են սովորողների վերլուծիչների ֆունկցիան, ուժը, մկանները, ձեռքերի գործունեությունը, ավելի

արդյունավետ են դարձնում նրանց ընկալումը, հասկացումը: Խաղերը երեխաների մեջ մշակում ու կատարելագործում են որոշ բարոյական որակներ, օրինակ , կամքը, կոլեկտիվիստական զգացումները, ընկերասիրությունը, համատեղ աշխատելու պատրաստակամությունը և այլն: Խաղերը կազմակերպվում են տարիքային փուլերով: Օրինակ տարրական դասարաններում կիրառվում են շարժողական, իսկ միջին և բարձր դասարաններում՝ սպորտային խաղերը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հաջորդ միջոցը տուրիզմն է. դրա մեջ դասվում են արշավները, ճանապարհորդությունները, դեպի բնություն կատարվող էքսկուրսիաները, զբոսանքները: Տուրիզմը հետապնդում է շատ էական նպատակներ, այսպես՝ օրինակ՝ զարգացնում է սովորողների դիմացկունությունը, ճարպկությունը, կոլեկտիվ գործունեությունը , կազմակերպվածությունը, բնության մեջ երևոյթների , առարկաների ձոխկապակցվածությունը, պատճառահետևանքային կապերը տեսնելը և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակության համար, որպես միջոցներ, կարևոր նշանակություն ունեն բնական գործոնները՝ արևը, մաքուր օդը, ջուրը, գեղեցիկ տեսարանները: Դրանց դերը շատ մեծ է երեխաների առողջությունը պահպանելու գործում: Ուստի իզուր չէ ժողովուրդն ասում .«Արևը ,օդը և ջուրը մարդու լավագույն բարեկամներն են»: Բնական գործոններնավելի օգտակար դեր են խաղում ,երբ դրանքզուգակցվում են շարժողական գործունեության տարատեսակներին.օրինակ՝ մարմնամարզությանը:

Վերջապես ֆիզիկական դաստիարակությանհամար որպես միջոցներ կարևոր են առողջապահական գործոնները.այդ ասելով պետք է հասկանալ պարապմունքների ընթացքում մաքրության , սննդի , քնի ռեժիմի պահպանումը և այլն: Ա. Շոպենհաուերը ասում էր. «Առողջությունն այնքան է գերազանցելու կյանքի մյուս բոլոր բարիքներին, որ առողջ աղքատը հիրավի ավելի երջանիկ է , քան հիվանդ թագավորը»:

Օրինակելի ռեժիմն ու ռիթմը, դրանց անթերի կենսագործումը սովորողների մեջ ներարկում ենկարգապահություն,

կազմակերպվածություն, ճշտապահություն, ժամանակի զգացողություն, պարտքի ու պատասխանատվության խոր զգացում:

### 1.1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը հիմնականում իրականացվում է ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների միջոցով: Դպրոցում կայուն դասատախտակով, յուրաքանչյուր դասարանում ,աշակերտների համապատասխան համակազմի համար, ըստ ուսումնական ծրագրերի սահմանվում են ֆիզկուլտուրայի դասեր, որոնք փաստորեն ընդգրկում են ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր տարրերը, նրա ընդհանուր համակարգը:

Ֆիզկուլտուրայի դասն ապահովում է շարժողական գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների այն նվազագույնը, որն անհրաժեշտ է սովորողներին: Դասն ընդգրկում է ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր միջոցները, որոնք ապահովում են սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը: Մեծ մտածողները, սկսած հնագույն ժամանակներից, շատ բարձր են գնահատել ֆիզիկական դաստիարակության դերը: Հիպոկրատն ասում էր. «Ինչպես մահուղագործներն են մաքրում մահուղը, նրանից թափ տալով փոշին, այնպես էլ մարմնամաքությունն է մաքրում օրգանիզմը»: Իսկ Պլատոնը գրում էր . «Համաչափության, գեղեցկության և առողջության համար պահանջվում է ոչ միայն կրթության, գիտության և արվեստի բնագավառներում, այլև ամբողջ կյանքում զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով»<sup>2</sup>: Ֆիզկուլտուրայի դասը նաև ապահովում է աշակերտների մտավոր գործողությունները, հույզերի և զգացմունքների միասնությունը:

Դասի ընթացքում վարժությունների կատարումը, դրանց ծավալը կախում ունի սովորողների տարիքային հնարավորություններից: Այսպես, օրինակ, տարրական դասարաններում իրացվում է 2-3 վարժություն: Վարժությունները հաճախակի փոփոխվում են : Միջին և բարձր դասարաններում, որպեսզի աշակերտները ճիշտ կատարեն վարժությունները և դրանք կատարելագործեն , հատկացվում է ավելի շատ ժամանակ:



Ֆիզկուլտուրայի դասին ներկայացվում են մի շարք մանկավարժական, դիդակտիկական պահանջներ: Այսպես, դասի առաջին փուլը տարբերվում է երկրորդ փուլից : Եթե առաջին փուլում սովորողների ծանրաբեռնվածությունը սովորական է ապա երկրորդ փուլում այն հասցվում է առավելագույնի: Այդ ընթացքում լուծվում է

---

<sup>2</sup>Նույն տեղում՝ էջ 377,

առաջադրված ուսումնական խնդիրները, որն էլ հնարավորություն է ընձեռում դպրոցականներին յուրացնել համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ ու հմտություններ: Դասի երրորդ փուլում , սովորողների լարվածությունը վերացնելու նպատակով, նրանց համար կազմակերպվում են լարվածություն չպահանջող շարժողական խաղեր, շնչառական վարժություններ:

Բացի ֆիզկուլտուրայի դասերից, դպրոցում կազմակերպվում են մարզական սեկցիաներ՝ այն դպրոցականների համար, ովքեր աչքի են ընկնում ֆիզիկական կուլտուրայից առավելագույն չափով ունեցած հակումներով ու պատրաստվածությամբ:

Իսկ նրանց համար, ովքեր վատառողջ են, դպրոցի բժշկի, առողջապահական մարմինների հրահանգչական նյութերի կանոններով կազմակերպվում են հատուկ խմբեր, ընտրվում վարժությունների տեսակները, նորմավորվում ծանրաբեռնվածությունը:

Այսպիսով , դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացվում է ֆիզկուլտուրայի դասի, ֆիզիկական պատրաստվածությամ խմբերի պարապմունքներին, մարզական սեկցիաների պարապմունքների և վատառողջ երեխաների համար կազմակերպված հատուկ խմբերի պարապմունքների միջոցով:

Ֆիզիկական դաստիարակության փորձը, առանձին գիտնականների հետազոտությունները հաստատել են, որ սովորողների դասարանից-դասարան փոխադրվելուն համապատասխան, երեխաների շարժողական գործունեությունն աստիճանաբար թուլանում է: Ահա այս երևույթը ստացել է հիպոդինամիա անունը,

որոշ չափով իջնում է նրանց սիրտ-անոթային համակարգը, թոքերի, նյութափոխանակության, մկանների գործունեությունը: Նման երևույթները կանխելու նպատակով սովորողների օրվա ռեժիմում նախատեսվում են առողջապահական բնույթի մի շարք միջոցառումներ: Դրանց շարքին կարելի է դասել մարմնամարզությունը՝ մինչև դպրոցի պարապմունքների սկսվելը, ֆիզկուլտրոպեները և դադարները՝ տարրական դասարաններում, դասերի ընթացքում, դասամիջոցներին կազմակերպված շարժողական խաղերի կազմակերպումը և այլն:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման համար կարևոր դեր կարող է խաղալ արտադասարանային և արտադպրոցական աշխատանքի համակարգը, որի բաղադրատարրերն են ֆիզկուլտուրայի խմբերը, մարզական սեկցիաները, շարժողական զանազան խաղերը, միջդպրոցական, միջդասարանային միջոցները, էքսկուրսիաները, տուրիստական արշավները, մարզական տոները: Մեծ նշանակություն կարող են ունենալ զանգվածային մարզական միջոցառումները, օրինակ՝ ռազմամարզական խաղերը, դեպի մարտական փառքի վայրերը կատարած արշավները, գորահրամանատարների, հերոսների, ազատամարտիկների գետ հանդիպումները: Զգալի դե կարող են խաղալ մարզական բազաները, մանկական տուրիստական կայանները, պալատներն ու տները, մանկապատանեկան մարզական դպրոցները, որտեղ պատրաստում են մարզիկ կարգայիններ:

Ինչպես տեսնում ենք, ֆիզիկական դաստիարակության կառավարումն ու ղեկավարումը, շատ բարդ աշխատանք է: Դպրոցում այն իրականացվում է ողջ մանկավարժական կոլեկտիվի միջոցով: Այստեղ մեծ են հատկապես դպրոցի տնօրենի, նրա տեղակալների դերը: Նրանք համատեղ պլանավորում են աշխատանքները, կազմակերպում դրանց իրականացումը և վերահսկում ընթացքը:

## ԳԼՈՒԽ 2

### ԸՆՏԱՆԻՔ ԵՎ ԴՊՐՈՑ ՀԱՄԱԳՈՐԾՍԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏԱՐԲԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

Դպրոցի և ընտանիքի համագործակցությունը նպատակապես ու երկարատև աշխատանք է, որն ամենից առաջ ենթադրում է ընտանիքի, երեխայի ընտանեկան դաստիարակության պայմանների ու յուրահատկությունների բազմակողմանի և համակարգված ուսումնասիրություն: Ուսուցիչների և ընտանիքի փոխներգործության բնույթը պայմանավորված է դպրոցի նկատմամբ ծնողների վերաբերմունքով, ինչպես նաև այն հանգամանքով, թե վերջիններս՝ ըստ իրենց իմացական կարողությունների, հայացքների ու դիրքորոշումների, որտեղում են իրենց տեսնում դաստիարակության գործընթացում: Այդ պատճառով էլ ծնողի հետ աշխատանքն անհրաժեշտ է կառուցել տարբերակված՝ չպարտադրել փոխներգործության միատեսակ ձևեր, այլ կողմնորոշվել դեպի ծնողների պահանջմունքները, ընտանիքի և ընտանեկան դաստիարակության յուրահատկությունները, ծնողներին աստիճանաբար ներգրավել դպրոցի, դասարանի և իր երեխայի գործերում: Ուսուցիչների և ծնողների փոխներգործության ակտիվ մեթոդներ կարող են լինել փորձի փոխանակման համաժողովները, հարց ու պատասխանի երեկոները, բանավեճերը, ուսուցիչների ու մասնագետների (բժիշկներ, հոգեբաններ, սոցիալական աշխատողներ և այլն) հետ հանդիպումները: Երկխոսության պարագայում շոշափվում են խնդիրներ, որոնք երկկողմանի մտահոգության առարկա են, կամ ընդհակառակը՝ փոխանակվում են խնդիրների այն հարթակները, որոնք անհանգստացնում են կա՛մ ուսուցչին, կա՛մ ծնողին: Խնդիրները

կարող են լինել ամենապարզից ամենաբարդ: Ներկայացնենք ամենապարզ օրինակներից մեկը, որն հանդիպում է յուրաքանչյուր կրթական միջավայրում: Օրինակ ն՛ ծնողների, ն՛ ուսուցիչների համար շատ կարևոր է երեխայի առողջապրելակերպը, բաառողջության պահպանումը և եթե երեպան առողջ է՝ չեն տուժի նաև մնացած առարկաները: Ֆիզկուլտուրա առարկա դասավանդող ուսուցչի դերն այստեղ մեծ է, նրակողմից պետք է տարվեն երեխաների առողջության պահպանման շուրջ աշխատանքներ: Համագործակցության և միասնական աշխատանքների շնորհիվ հնարավոր է հասնել որոշակի արդյունքի, քանի որ մշակվում են այդ նպատակն իրականացնելու հստակ ու երկուստեք համաձայնեցված քայլերի: Այս պարագայում շատ կարևոր են դպրոցական համակարգում հոգեբանական, իրավաբանական, մանկավարժական և բժշկական խորհրդատվության ծառայությունների ներմուծումը և կիրառությունը, որը կստանձնի բեռնվածության մի մասը և բավական հաջողությամբ կլուծի ծագող հիմնախնդիրները: Ֆիզկուլտուրադասավանդող ուսուցչի կողմից հսկվում է ողջ գործընթացը, նրա կողքին են ուսուցիչները, ծնողները և եթե հարկն է բժիշկը, հոգեբանը: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը մշակում է քայլարշավ, որոնցով պետք է շարժվեն յուրաքանչյուրը՝ ծնողները՝ տանը, կուլեգաները՝ դասարաններում: Այսպիսի քայլարշավին և մեր հետազոտության արդյունքներին կանդրադառնանք հաջորդ գլխում:

Ծնողներն ու ընտանիքի անդամները երեխայի առաջին և ամենակարևոր ուսուցիչներն են: Ոչ մի հակասություն չի կարող լինել դպրոցի և ընտանիքի միջև, եթե ծնողներն ու դպրոցը հաջողությամբ համագործակցում են, ինչը աշակերտի կրթության վճռորոշ տարրն է: Վերջին շրջանում շատ է քննարկվում, թե ինչպես ծնողներին ներգրավել: Կա տեսակետ, որ ծնողների դերը սահմանափակվում է՝ երեխաների կարգապահությանը հետևելով և ուսուցիչներին աջակցելով: Կարծում ենք՝ եթե ուսուցիչն ինքը նախաձեռնիր ընդառաջգնա ապա ծնողը միանշանակ կհամաձայնվի միայն թե դա ինչպաստ իր երեխայի լինի:

Ամենայն հավանականությամբ ծնողներն իրենք էլ են ցանկանում ընդգրկվել իրենց երեխաների կրթության գործում, միայն թե ուղիները հստակ չեն: Դրական և

արդյունավետ դպրոցական միջավայր ստեղծելու գործում աջակցության մեկ այլ աղբյուր է դպրոցական կյանքում ծնողների ներգրավումը: Այսօր դպրոցում ծնողի ներգրավման ընդլայնումը կարող է որակյալ տարրական կրթությանը նպաստելու բեռն ու հաճույքը կիսելու հնարավորություն ստեղծել: Ծնողները իրենց երեխաների դաստիարակության և կրթելու գործում դառնում են ուսուցչի գործընկերները<sup>3</sup>: Նրանք իրենց երեխաների համար ունեն նույն նպատակները, ինչ–որ ուսուցիչները բոլոր երեխաների համար: Հասկապես տարրական դպրոցում երեխաների ուսումնառության գործում ծնողների ներգրավումը խիստ էական նշանակություն ունի, որքան շատ, այնքան լավ: Ծնողներն ու դպրոցը միասին են պատասխանատու զարգացման բոլոր ոլորտներում: Կրթության հարցում ծնողների ակտիվ մասնակցությունը ապահովելու համար կարելի է թույլ տալ, որ ծնողները դասավանդեն՝ օգտագործելով իրենց մասնագիտական գիտելիքները: Իրենց ծնողներին տեսնելով դպրոցի կյանքում ներգրավված և համագործակցելիս՝ երեխաներն իրենց ավելի կարևոր մարդ են զգում: Ընտանիքի և դպրոցի լավ, բարեկամական հարաբերություններից շահում են բոլոր երեխաները: Կարելի է իրականացնել մի նախագիծ, որտեղ ներգրավվեն ծնողները՝ օգտվելով իրենց մասնագիտական գիտելիքներից և այն արդյունավետ կիրառելով:

---

<sup>3</sup>«Ընտանիք և դպրոց» գիտամեթոդական ամսագիր, Եր., 2013:

### ԳԼՈՒԽ 3

#### ՓՈՐՉԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՍ

Սովորողների կրթությունը կազմակերպելիս որոշեցի մի նախագիծ իրականացնել իմ հետազոտական թեմայի շրջանակներում: Առաջին քայլը որ եղավ երրորդ դասարանի սովորողների ծնողներին հարցաթերթիկներ տալն էր: Ծնողական ժողովի ընթացքում բաժանեցի հարցաթերթիկներ: Ծնողները պատասխանելով այս կամայն հարցին օգնում էին հասկանալ արդյոք ինչ մասնագիտություն ունեն, օրվաընթացքում որքան ժամանակ են տրամադրում մարմինը կոփելու ,առավոտը սկսվո՞ւմ է արդյոք մարմնամարզությամբ

և այլն: Հարցաթերթիկը կկցեմ հավելվածներ բաժնում: Ահա այսպես որոշակի պատկերացում կազմելուց հետո անցա նախագծիս 2-րդ քայլին՝ ծնողներին առաջարկություն ուղարկելը: Առաջարկությունն իրենից նեկայացնում էր խնդրանք-դիմում, որին պետք է համաձայնվեին ծնողները ազգանվան դիմաց դնելով ստորագրություն:

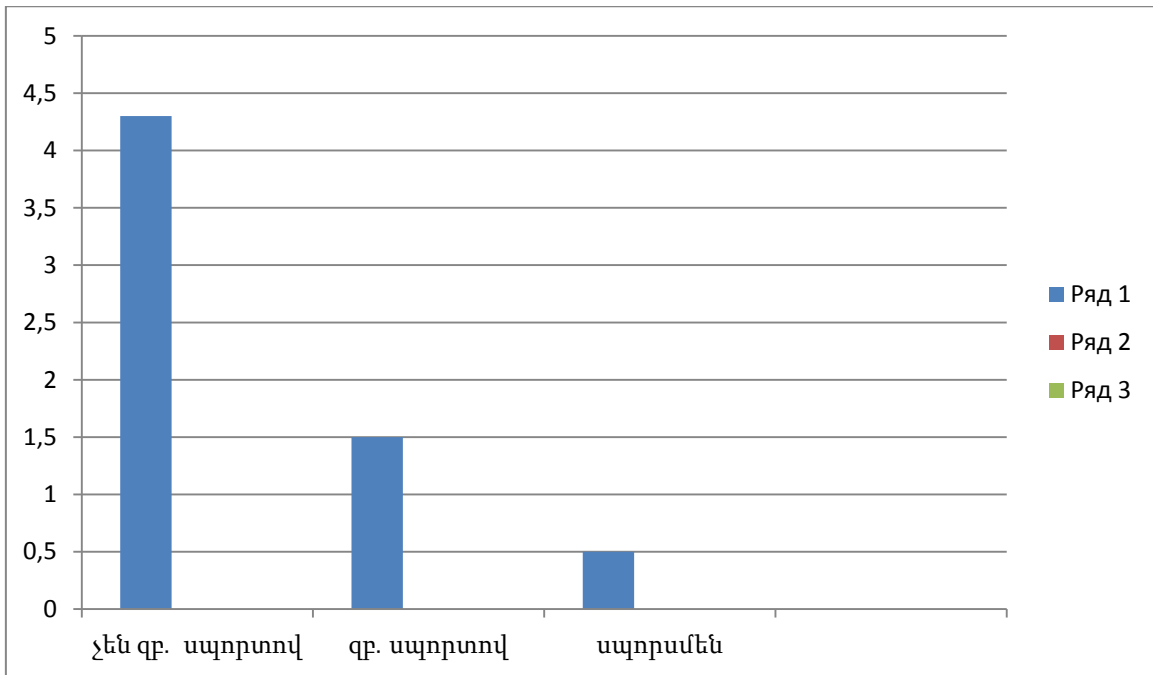
#### ԽՆԴՐԱՆՔ-ԴԻՄՈՒՄ

Միրելի՛ ծնող.

այսուհետ մենք միասին ենք կազմակերպելու Ձեր երեխայի ուսուցման գործընթացը, ուստի խնդրում եմ Ձեր աջակցությունը և համագործակցությունը: Համաձայնության դեպքում ստորագրեք խնդրանք-դիմումը:

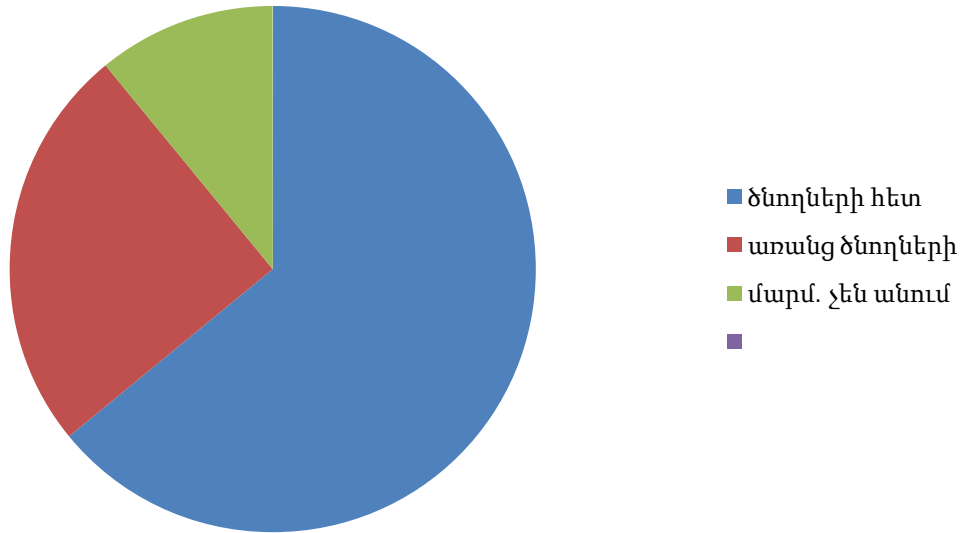
*Ծնող՝*

Առաջին դրական արդյունքը գրանցեցինք ,երբ ստորագրեցին բոլոր ծնողներն անխտիր : Անցում ենք կատարում նախագծի մյուս քայլին: Հարցաթերթիկից պարզ էր դարձել, թե արդյոք ունենք ծնողների ծարքումսպորտսմեններ, սպորտով զբաղվողներ և պարզեցինք, որ ծնողների 30%-ը զբաղվում է սպորտով. ներկայացնենք դիագրամի միջոցով:



Այս ցուցանիշը պարզելուց հետո սկսեցինք աշխատանքը: Սպորտով զբաղվող,սպորտսմեն ծնողներին հրավիրեցի դպրոց,որպեսզի նրանք կիսվեն անձնական փորձով,օրինակով, ներկայացնեն թե ինչ ճանապարհ են անեցել,ինչու՞ է անհրաժեշտ սպորտով զբաղվելը և այլն: Երեխաներն այնքան էին ոգևորվել, որ խնդրում էին հաջորդ դասին էլ իրենց ծնողին հրավիրել դպրոց, կամ քեռիին, հորեղբորը: Երեխաներին մոտիվացնում էր ծնողների հետ զրույցը,նրանց շաքերում կային աշակերտներ, ովքեր որոշեցին նույնպես սպորտսմեն դառնալ և հայրենիքի դրոշը միշտ բարձր պահել, իսկ ոմանք էլ ուզում էին ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ դառնալ: Բայց սա նախագծի միմասն էր միայն, հաջորդ քայլը ծնողներին խնդրելն էր երեխաների հետ առավոտյան 5 րոպե մարմնամարզություն անելը, ապա 5 րոպեն աստիճանաբար դարձնել 10: Մեկ շաբաթ անց երեխաներից իմացա, թե ովքեր են ամեն առավոտ ծնողների հետ անում մարմնամարզություն , իսկ ովքեր են անում միայնակ: Պարզվեց,որ այն երեխաները ,որոնց ծնողները կարողացել են ժամանակ գտնել և երեխաների հետ մարմնամարզություն անել,ավելի մոտիվացված են և ավելի շահագրգռված, քան նրանք ,ովքերմնացել են միայնակ: Ներկայացնենք դիագրամով արդյունքները:

## մարմնամարզ. արդյունք



Ինչպես տեսնում ենք դասարանի զգալի մասը ծնողների հետ առավոտյան մարմնամարզություն է անում, սակայն կան երեխաներ, որոնք անում են մարմնամարզություն , բայց առանց ծնողների՝ այստեղ մոտիվացիան ցածր է, և ամենասարսափելին այն է, որ կան երեխաներ ,որոնք ընդհանրապես չեն անում մարմնամարզություն, իսկ պատճառները տարբեր են՝ ուշ վեր կենալը, մայրիկի կամ հայրիկի զբաղված լինելը, նախաճաշին քիչ ժամանակ հատկացնելը:

Նախագծի հաջորդ փուլում իրականացրեցինք խաղ ծնողների և երեխաների մասնակցությամբ: Ծնողներին հրավիրեցինք դպրոց և դասարանը թիմերի բաժանելուց հետո տեղի ունեցավ խաղ-մրցույթ: Երեխաների ոգևերությանը չափ ու սահման չկար, նրանք շատ ուրախ էին, որ տեսնում էին ծնողներին իրենց շարքերում: Ֆիզկուլտուչայի դասը հաջողված էր, երեխաները մոտիվացված էին, նրանք մեծ ոգևերությամբ սպասելու էին մեր հաջորդ դասերին:



## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ, առողջ քաղաքացի ձևավորելու համար հարկավոր է «Ֆիզկուլտուրա» առարկա դասավանդող ուսուցչի համագործակցությունն իր գործընկերների և ծնողների հետ:
2. Յանկացած առարկա դասավանդող ուսուցիչ պետք է ապահովի դպրոցականի կենսական ուժերի պահպանումն ու ավելացումը՝ դասի սկզբից մինչև վերջ: Ուսուցիչը ոչ միայն պահպանում, այլև ամրապնդում է աշակերտների առողջությունը՝ առավել արդյունավետ դարձնելով ուսումնական գործընթացը:
3. Երեխաները շատ հեշտեն մոտիվանում, երբիդեհ կողքին տեսնում են ծնողներին:
4. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական կոմպետենտության հիմնախնդիրը դիտարկվում է շարունակական կրթության շրջանականներում: Նման մոտեցումը հնարավորություն է ընձեռում կիրառելու ուսուցման ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, մեթոդաբանական և տեխնոլոգիական նոր դիրքերից մոդելավորել ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման գործընթացը:
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդիականացման առաջնային դերը պատկանում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Ամիրջանյան Յու. Ա, Սահակյան Ա. Ս., Մանկավարժություն, Երևան, 2005,

Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ  
և ծրագիր, 1–12 դասարաններ, Եր., 2007, «Տիգրան Մեծ» հրատարակչություն,

«Ընտանիք և դպրոց» գիտամեթոդական ամսագիր, Եր., 2013:

Дьюи Дж. Школа и общество, Москва, 1925

<https://www.osce.org/files/f/documents/8/0/30895.pdf>,

ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻԿ

1. Որքա՞ն ժամանակ է ձեր երեխան խաղում բակում:

Ա. ամեն օր

Բ. շաբաթը մի քանի անգամ

Գ. հիմնականում չի խաղում բակում

2. Առավոտյան մարմնամարզություն անու՞մ եք երեխայի հետ:

Ա. այո

Բ. երբեմն

Գ. ոչ

3. Ինչն է խանգարում երեխայի հետ մարմնամարզություն անելուն .

Ա. առոտոյա հոգսերը .

Բ. ժամանակի սղությունը

Գ. ցանկության բացակայությունը

4. Նշեք ձեր մասնագիտությունը:

.....  
.....

5. կկարողանա՞ք ամեն օր ժամանակ գտնել մարմնամարզության համար:

Ա. չգիտեմ

Բ. իհարկե

Գ. կփորձեմ