

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ «Ընտրության ակտիվությունը... որպես
քաղաքացիական ծնունդի արտադրանք... պատկանում է... Բոլոր»
Վրասթիա՝ Ֆրանկոպոլիս

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Սեդա Արթուրի Գևորգյան
անուն, ազգանուն
«Վարչապետների ղեկավարի և Սեդա Արթուրի Գևորգյանի... անվ. Բոլ. քաղ.
դպրոց»

Մենթոր ուսուցիչ՝ Ա. Գաբրիելյան
անուն, ազգանուն

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱՇՈՒԹՅՈՒՆ	3
1. Շարժողական ակտիվության պակասը որպես կրտսեր դպրոցականների առողջության վատթարացման պատճառ	4
2. Շարժողական ակտիվության պասիվությունն իբրև առողջության, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության նվազման պատճառ.....	8
3. Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասըն դրա լրացումը հանրակրթական միջավայրում.....	10
4. Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության կազմակերպման ժամանակակից միջոցները	14
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	22
Օգտագործված գրականության ցանկ	23

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վերջին ժամանակներում բավականին կրճատվել են լիարժեք առողջ երեխաների թիվը դպրոցներում: Իսկ դպրոցն ավարտելու շրջանում այն առավել նվազում է: Սա կարևոր խնդիր է ներկայիս ժամանակաշրջանում, քանի որ ֆիզիկական պասիվությունը դպրոցահասակ երեխաների մոտ հետագայում կարող է հանգեցնել շատ դժվարությունների ու խնդիրների: Հատկանշական է, որ երեխայի առողջ զարգացման հարցում շատ կարևոր դեր ունի կրթական միջավայրը, որը սկզբնական աճման փուլում մեծ պոտենցիալ է պարունակում: Եվ այս տեսանկյունից մեծ նշանակությունի ունի հատկապես ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցում, և կրթական համակարգի առաջնային խնդիրներից են հանդիսանում առողջության ամրապնդումը:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակը: Աշխատանքի նպատակն է վեր հանել շարժողական ակտիվության կարևորությունը դպրոցահասակ երեխաների համար, մատնանշել շարժողական ակտիվության բացակայության բացասական հետևանքները երեխաների կյանքում:

1. Շարժողական ակտիվության պակասը որպես կրտսեր դպրոցականների առողջության վատթարացման պատճառ

Հանրությանը հայտնի է, որ առողջության ձևավորման հարցում իրենց ազդեցությունն ունեն ապրելակերպը, կոլոլոգիան, մշակույթը, առողջապահության մակարդակը, գենետիկան, սակայն բացի վերը նշված փաստերից առավել կարևոր է շարժողականությունը:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ վերջին ժամանակներում բավականին կրճատվել են լիարժեք առողջ երեխաների թիվը դպրոցներում: Իսկ դպրոցն ավարտելու շրջանում այն առավել նվազում է, որի պատճառը ուսումնասիրողները հիմնականում տեսնում են նվազ շարժողական ռեժիմի կամ հիպոդինամիայի մեջ¹:

Ապացուցված է, որ հիպոդինամիան առաջացնում է մի շարք առողջական և ֆունկցիոնալ խնդիրներ՝ խախտվում են սիրտ-անոթային, մկանային, մարսողական և նյարդային համակարգի, հոգեբանական, տեսողական ապարատի բնականոն աշխատանքը, մյուս կողմից առողջության վրա իր անմիջական ազդեցությունն ունի նաև ավելորդ քաշը, ինչը նույնպես հանդիսանում է ցածր շարժողական ակտիվության հետևանք:²

Կրտսեր դպրոցականների համար շարժողական ակտիվությունը հանդիսանում է նրանց ճանաչողական և անհատականության ձևավորման պայմաններից մեկը, քանի որ այն դառնում է հոգեբանական պրոցեսների և հետագա կյանքի համար առողջության կուտակման հիմնարարը: Գիտական հետազոտություններն ի հայտ են բերել, որ հենց այդ տարիքն է հանդիսանում հետագա մորֆոլոգիական զարգացման էպիկենտրոնը:³

Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ստեղծված իրավիճակը, որն առնչվում է տարեց տարի վատթարացող շարժողական պատրաստվածության և առողջության հետ, թելադրում է դրա կատարելագործման հույժ անհրաժեշտությունը: Այդ գործընթացի բարելավումը թույլ

¹ Տահրադյան, Դ. Ս., 2014

² Ս.Ս. Միխայան, Է.Ս. Գևորգյան, 2008

³ И.К. Рапопорт, 2005; Баканов, И.М., 2007

կտա նվազեցնել և կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների առողջության, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության ոչ ցանկալի շեղումները⁴

Երեխայի առողջ զարգացման հարցում շատ կարևոր դեր ունի կրթական միջավայրը, որը սկզբնական աճման փուլում մեծ պոտենցիալ է պարունակում:

Կրթական միջավայրը կարող է դրական հետևանք ունենալ երեխայի ֆիզիկական զարգացման, հարցում. կարող է բացահայտել նրանց թաքնված տաղանդը և իրականության կոչել նրանց ստեղծագործական երևակայությունը, կարող է ապահովել բարձր գիտելիքներ և սովորեցնել աղապատանալ կյանքի նոր պարմաններին⁵:

Դպրոցական կյանքը շատ կարևոր փուլ է հանդիսանում կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար, բանի որ հենց այդ տարիքում են երեխաներն առավել տպավորվող: Նկատի ունենալով այս հանգամանքը, անհրաժեշտ է օգտագործել այն և գրագեստ միջամտությամբ ներկայացնել ուսումնական համակարգի կարևորությունը նրանցից յուրաքանչյուրի համար, որտեղ երեխաները կսովորեն արժևորել սեփական առողջությունը, շրջակա միջավայրի մաքրությունը, կյանքի դրական արժեքները⁶: Ձևավորվող արժեհամակարգի այսպիսի բարենպաստ ֆոնը, ինչպես նաև ժամանակի ընթացքում առավել արդյունավետ զարգացումների ձևավորումը իր հերթին կձևավորի առողջ հասարակություն:

Բազմաթիվ հեղինակներ զտնում են, որ ժամանակակից կրթական միջավայրի հիմնական պայմանները պետք է հանդիսանան երեխայի ֆիզիկական և բարոյահոգեբանական ամրապնդումը, նրա անհատականությունն ընդգծող հնարավորությունների բացահայտումը, կրթական և դաստիարակչական մեթոդիկայի կազմակերպումը, մեծերի և երեխաների փոխհարաբերությունների ձևավորումը, համագործակցության եղանակով: Դպրոցում ստեղծագործական միջավայրի ձևավորումը, որը կնպաստի հոգևոր հարստացման, ինչպես նաև ուսուցիչ-աշակերտ, ուսուցիչ-ծնող, ծնող-աշակերտ փոխհարաբերությունների բարելավմանը:

⁴ Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1992

⁵ В.К. Пельменев, 2002

⁶ Баканов, И.М. ,2007

Կարևորվում է նաև ուսուցիչների ձգտումը ինքնակատարելագործման, ինչն էլ կնպաստի կրթական համակարգի և միջավայրի կատարելագործմանը: Ծնողների անմիջական ներգրավումը կրթական պրոցեսում և վերջապես ձկուն կրթական օրվա ձևավորում, որը կհամապատասխանի աշակերտի անհատական պահանջներին⁷:

Անհրաժեշտ է մտահոգությամբ արձանագրել այն հանգամանքը, որ ներկայում գործող ժամանակակից ուսումնական համակարգը, ինչը որ կիրառվում է, լիարժեք կերպով չի կարողանում լուծել այդ խնդիրը, ավելին, ներկայիս կրթական համակարգը կարծես թե նպաստում է 21-րդ դարի հիվանդություններից մեկին, որ տերմինաբանորեն կոչվում է հիպոդինամիկա:

Հաճախ ուսումնական ծրագրի և դասապրոցեսի գերհագեցվածության պատճառով, կրտսեր դպրոցական երեխաները գտնվում են մտավոր գերլարման պայմաններում և այն որպես կանոն ուղեկցվում է շարժողական ոչ ակտիվ գործունեությամբ⁸:

Անցկացվող բազում ուսումնասիրություններ հանգում են նրան, որ կրտսեր դպրոցական դասարանը կամ միջավայրը պետք է հագեցված լինի խաղային հատվածներով: Դա կապահովի երեխայի դպրոցական առօրյա ակտիվությունը, ինչպես նաև միջոց կհանդիսանա, որ երեխան սիրի իր ուսումնական միջավայրը և ավելի լավ սովորի⁹:

Հիպոդինամիան բացասական ազդեցություն ունի հենաշարժողական սպարատի, հոգեբանական և էմոցիոնալ կարգավիճակի վրա, ինչի արդյունքում նվազում է կրթական գործունեության էֆեկտիվությունը: Օրինակ այն, որ դպրոցական երեխաների շրջանում ամեն երրորդ և կամ երկրորդ երեխան իր ակտիվությունն ապահովում և սահմանափակվում է դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասերով, որի էֆեկտիվության վերաբերյալ քննարկումներն միանշանակ անհրաժեշտ են , քանի որ առանձնակի մոտեցում որպես այդպիսին ֆիզկուլտուրայի դասի նկատմամբ դպրոցներում գրեթե չկա:

Դիտարկումները ցույց են տալիս, որ երեխաների ակտիվությունը սահմանափակված է նաև այն հանգամանքով, որ ներկայում նրանք ունեն գրադմուների

⁷ Вайнбаум Я.С., 1991

⁸ Фомин, Н.А. , 1991

⁹ Ֆահրադյան Դ.Ս., 2014

ընտրության լայն հնարավորություն: Եթե ժամանակին (10-20 տարի առաջ) այն գործունեքը, որոնք անմիջական ազդեցություն ունեն երեխաների առավել ցածր ակտիվության հարցում, առկա չէին կամ դժվար հասանելի էին, այսօր արդեն ամենուր են (հեռախոս, համակարգիչ, էլեկտրոնային խաղեր, հեռուստատեսություն, որը շուրջօրյա զբաղմունքի մեծ սպեկտր է ապահովում իր հարյուրավոր ալիքներով, սեղանի ինտելեկտուալ և ոչ ինտելեկտուալ խաղեր և այլն), իսկ երեխաներն իրենց հերթին նախընտրում են այնպիսի գործունեություն, որն իրենցից մեծ ջանքեր չի պահանջում¹⁰: Նրանք ձգտում են հաճելի զգացողությունների:

Մ.Բ. Ստեպանովայի և Ջ.Բ.Սազանյուկի (2013) կողմից կատարված հարցումներն ու դիտարկումները բացահայտում են, որ 7-10 տարեկան երեխաների համար առավել արժեք են ներկայացնում.

- խաղերն ու խաղալիքները,
- հեռուստատեսությունը,
- համակարգիչը,
- բակային խաղերը,
- զբաղմունքները (հորին),
- սպորտը, ընկերները
- հետո գրքերը, ձևադրույթ, դասերը:

Երեխաների համար շարժման պրոցեսում լինելն առավել կարևոր է դառնում նախադպրոցական տարիքում՝ 5-7 տարեկան հասակում: Մինչև 7 տարեկան ժամանակահատվածը գիտնականներն անվանել են «Մանկության ժամանակահատված»:

Չենց այդ ժամանակ երեխաների համար տեղի է ունենում պարտականությունների կտրուկ փոփոխություն: Ակտիվ գործունեությանը, որը ուղեկցվում էր անդադար խաղով, փոխարինելու է գալիս դասապատրաստումը: Այդ գործընթացը ամենքի մոտ բարոյաև հոգեբանական տեսանկյունից յուրովի է ընկալվում: Չենց այդ մասով «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի» կարևոր խնդիրն է հանդիսանում, ուսումնական պրոցեսում ապահովել կրտսեր դպրոցական երեխաների շարժողական ակտիվության բնական պահանջը:

¹⁰ 3.11. Сазанюк, 2012

2. Շարժողական ապարատի պասիվությունն իբրև առողջության, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության նվազեցման պատճառ

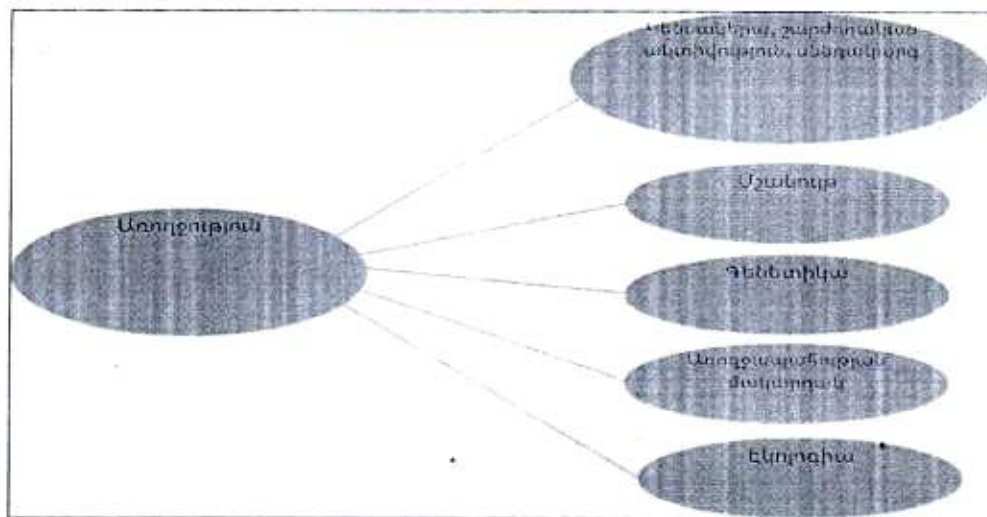
Ֆիզիկական դաստիարակության կրթական համակարգի առաջնային խնդիրներից են հանդիսանում առողջության ամրապնդումը, առաջնային ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական հնարավորությունների զարգացումը¹¹:

Այս առումով առնաձեռնաճակատ ենք ցածր շարժողական ակտիվության պարագայում առաջացող խնդիրները

- Շնչառական ուղիների քրոնիկ հիվանդությունները,
- Մարտոդական ապարատի խախտումները,
- Ոսկրա-մկանային համակարգի խնդիրները,
- Ճարպակալումը,
- Տեսողության վատթարացումը,
- Նյարդահոգեբանական շեղումները:

Ուսումնասիրությունները փաստում են, որ որ վերը թվարկված այս խնդիրներ հիմնականում իրենց զարգացումն են ունենում դպրոցահասակ տարիքում¹²:

Նկար 1-ում ներկայցված է դպրոցականի առողջությունը ձևավորող բազմաթիվ գործոններից հինգ հիմնական գործոնները:



Նկար 1. դպրոցականի առողջությունը ձևավորող գործոնները

¹¹ Ֆ.Գ., Ղազարյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, 2013

¹² Рапопорт И.К., 2005

Վերը նշված գործոններից առողջության համար առաջնային կարելի է համարել մշտապես շարժողական ակտիվությունը: Բայց միննույն ժամանակ, առողջության վիճակն է շարժողական ակտիվության բնույթը կողմնորոշում¹³:

Առողջության և շարժման մեջ եղած կապն անհերքելի է: Առողջության վիճակը, ինչպես նաև շարժման համապատասխան որակը (ուժ, արագություն, դիմադրողականություն) և ֆիզիկական աշխատունակությունը (քանակ, տևողություն, մարսիմալ եզրություն) անմիջական կախված են շարժման ակտիվությունից: Շարժողական ակտիվությունը շարժվելու բնական պահանջն է, որի բավարարումը կարևորագույն պայման է հանդիսանում երեխայի անձի բազմակողմանի զարգացման հարցում:¹⁴ Այն հանդիսանում է երեխայի հասարակության մեջ ինտեգրվելու և ինքնարտահայտման հիմնական եղանակը:

Դպրոցական տարրական դասարաններում շարժողական ակտիվությունը երեխայի անբաժանելի մասնիկն է, քանի որ դրանով են պայմանավորված նրա հոգեբանական ապրումների ու պրոցեսների ֆունկցիոնալությունը, ինչպես նաև այդ տարիքում է տեղի ունենում հետագա կյանքին անհրաժեշտ առողջության հենքային կուտակումը:

Մշտական ֆիզիկական բեռնվածության առկայությունը ինքնաբերաբար նվազեցնում է շատ հիվանդությունների առաջացման ռիսկերը: Շարժողական ակտիվությունը նպաստում է իմունային համակարգի ամրապնդմանը, որը պետք է ձևավորվի արդեն մանկահասակ տարիքում:

Ներկայիս դպրոցականները շատ ավելի ծանր են տանում մրսածությունը և ռեսպերատոր վիրուսային, հիվանդությունները, որի համար պատասխանատու է իմունային համակարգը: Աղեկվառ ֆիզիկական բեռնվածությունը նպաստում է հակամարմինների արտադրմանը՝ մոբիլիզացնելով երեխայի իմունային համակարգը:

Հատկապես օգտակար է ֆիզիկական ակտիվությունը դրսում՝ մաքուր օդի պայմաններում, որի արդյունքում՝ երեխան հանգիստ է քնում: Երեխաներին անհրաժեշտ է օրվա կտրվածքով առնվազն երկու ժամ անցկացնել դրսում, ինչը նաև

¹³ Баранов А.А., 2009

¹⁴ Зайцев А.А., 2009; Усатов А.Н., 2010

հանգստացնում է նրանց նյարդային համակարգը, ու նրանք շատ ավելի հավասարակշռված են դառնում՝ ոչ ագրեսիվ:

Ֆիզիոլոգները համարում են, որ շարժողական ակտիվությունը երեխաների համար բնածին անհրաժեշտություն է համարվում:

Գիտնականների կողմից արձանագրվել է, որ անկախ աշխարհագրական և էթնիկ պատկանելիությունից, երեխաների մոտ ակտիվ շարժողական պրոցեսը տարիքի հետ աստիճանաբար նվազում է: Եվ դրա գագաթնակետը համարվում է մինչ դպրոցական և տարրական դասարանային տարիքը:¹⁵ Այսինքն՝ սրանից հետևություն ենք անում, որ այդ կարևորագույն ժամանակահատվածում, եթե երեխայի մոտ բնականոն հունով չի ընթանում ակտիվ շարժողական գործունեությունը, դրանից հետևում են մի շարք խնդիրներ, որոնք հետագայում պրակտիկորեն այնս չեն լրացվում:

3. Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասը և դրա լրացումը հանրակրթական միջավայրում

Կան մի շարք առաջարկներ, որոնք կարող են դրվել դպրոցական ծրագրի հիմքում: Դրանք լրացուցիչ խթան կհանդիսանան կրտսեր դպրոցական երեխաների ակտիվ կենսակերպը թերևս մասամբ ապահովելու գործում:

Նախ, գիտակցելով այն հանգամանքը, որ գործ ունենք երեխաների հետ, պետք է նկատի ունենալ, որ կրտսեր դպրոցահասակ երեխաներն առաջնորդվում են զգայական ներաշխարհով և, որպեսզի ուսումնական պրոցեսը լինի արդյունավետ, հարկավոր է, որ երեխաները սիրեն ուսումնական միջավայրը:

- Դասասենյակը չպետք է հիշեցնի ինկուբատորական գործարան, պետք է լինի դրական տրամադրող, գունեղ և հաճելի միջավայր, որտեղ բացի դասից կարելի է ակտիվ ժամանակ անցկացնել:
- Կազմակերպել դասը այնպես, որտեղ հաշվի կառնվի նաև երեխայի ցանկությունը պարտադիր ծրագրին զուգահեռ:

¹⁵ Մարգարյան Մ.Վ., 2004

- Դասասանյակներն անհրաժեշտ է կահավորել և հագեցնել այնպես, որ կրտսեր դպրոցականներն ապահովեն իրենց բնական շարժունությունը:

Կրթական միջավայրի կարևոր կողմերն են՝ ուսումնական ծրագիրը, սպորտային միջոցառումները, վերապատրաստումը, դահլիճների կահավորումը:

Մասնագետները խորհուրդ են տալիս դասը հագեցնել միջոցների բազմազանությամբ: Երեխաները չպետք է պարփակված լինեն միօրինակ գործողությունների շրջանակով: Օրինակ սպորտային խաղերը, պետք չէ յուրաքանչյուր դասին խաղալ միևնույն սպորտային խաղը, որքան էլ որ դա աշակերտների համար զվարճալի է:

Յուրաքանչյուր գործունեություն անհրաժեշտ է դիտարկել շարունակաբար՝ զարգացող գործընթացում:

Որոշ դեպքերում ուսուցիչներին բնորոշ է կիսամյակի տարվա կամ ավարտին կազմակերպվող, օրինակ՝ ֆուտբոլային մրցաշարին մասնակցության նպատակով բոլոր դասերը բացառապես նվիրել ֆուտբոլ մարզաձևին, սակայն անգամ այս պարագայում անհրաժեշտ է ձևավորել հիմնավոր և պրոֆեսիոնալ գիտելիքներ, որն ամենին էլ չի ենթադրում ինքնանպատակ խաղ յուրաքանչյուր դասի:

Ինչպես գիտենք ավանդաբար ֆիզկուլտուրայի դասը բաղկացած է 3 մասերից, նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ:¹⁶

Նախնական մաս կամ սկզբնամաս - երբ երեխաները նախապատրաստվում են հիմնական մասին, այսինքն՝ կատարում են նախավարժանք, որն է առաջադրանք կամ ակտիվ գործունեություն, հնարավոր է նաև սեփական նախաձեռնությամբ: Սա երեխայի համար ոգևորիչ ազդակ է հանդիսանում ու ապահովում է բարձր տրամադրություն ամբողջ դասի ընթացքում:

Հիմնական մաս - դասընթացի այս հատվածում պետք է ներկայացվեն տվյալ օրվա դասի խնդիրները, որոնք պետք է ստանան իրենց լուծումները: Այսինքն՝ ենթադրում է նոր գիտելիքների, ֆիզիկական հնարավորությունների նոր բացահայտումներ:

Եզրափակիչ մաս - դասընթացի այս հատվածում երեխաները թուլացնում են օրգանիզմը բերելով հանգիստ վիճակի, ինչպես նաև կարող են լինել քննարկումներ՝ ընդհանուր կատարված աշխատանքի վերաբերյալ:

¹⁶ Ֆ. Գ. Ազգարյան, 2003

Հարկավոր է կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները զարգացնել բազմակողմանի: Ուժ, արագություն, ճկունություն, մկանային դիմադրողականություն, հավասարակշռության կառավարում, ստավոր և ֆիզիկական ունակությունների համատեղում: Այս նպատակով պետք է կիրառել սպորտային և խաղային ձևերի լայն շրջանակ.

- 1) **Ուժային** տվյալները կարելի է զարգացնել ընդհանուր զարգացնող ֆիզիկական վարժություններով՝ օգտագործելով սեփական մարմնի ծանրությունը (հրումներ հատակից, կքանիստ, ձգումներ ձողի վրա, աշխատանք զուգափայտի վրա և այլն),
- 2) **Արագություն** –աթլետիկա (վազբեր կարճ տարածություններում),
- 3) **Ճկունություն** – մարմնամարզություն,
- 4) **Մկանային դիմադրողականություն** –աթլետիկա (վազբ երկար տարածություններում), խաղային ձևեր (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, ձեռքի գնդակ)
- 5) **Հավասարակշռություն** – Խաղեր ինչպես սպորտային, այնպես էլ զվարճացնող, հորինված հասուկ խնդիրներ լուծելու նպատակով,
- 6) **Ստավոր և ֆիզիկական համատեղում** – դարձյալ ստեղծագործ խաղեր ուղղորդված այդ նպատակի լուծմանը:

Առավելագույն արդյունավետություն ապահովելու նպատակով, անհրաժեշտ է ուսումնական միջավայրում հազեցնել և կահավորել մարզադահլիճները: Դարձնել դրանք հարմարավետ և տրամադրող: Խորհուրդ է տրվում, որ յուրաքանչյուր կրթական ուսումնական հաստատություն ունենա ոչ միայն ներքին այլ նաև բացօթյա մարզադաշտ, խաղահրապարակ՝ հազեցված մարզասարքերով:

Թվարկվածների ապահովումը իր հերթին խթանող ազդակը կհանդիսանան կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվությունն ապահովելու համար: Կրթական հաստատությունը պետք է նախաձեռնի և խրախուսի ուսուցիչների վերապատրաստման ծրագրերը և դրանց մասնակցությունը, մյուս կողմից պետք է ապահովել ծնողների գիտելիքների մակարդակը, անցկացնել ժողովներ, սեմինարներ, որտեղ քննարկումները նվիրված կլինեն ծնող-դպրոց սերտ համագործակցությունից: Ներկայացնել առողջ ապրելակերպի մեխանիզմները, հիմք ընդունելով այն փաստը, որ երեխայի համար լավագույն օրինակը իր ընտանիքն է:

Օգտակար կլինի կազմակերպել միջոցառումներ և սպորտալանդիաներ, որտեղ իրենց մասնակցությունը կունենան ծնողները: Այսինքն՝ պարտավորեցնել ծնողին իր երեխայի դպրոցում ունեցած բայոլոգիական վարկանիշի համար զբաղվի իր իսկ շարժողական ընդունակությունների զարգացմամբ:

Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվությունն ապահովելու համար անհրաժեշտ է, որ նրանց սպորտային ակտիվությունը չսահամանափակվի ֆիզկուլտուրայի դասաժամերով: Անհրաժեշտ է տալ տնային առաջադրանքներ և ցուցաբերել հետևողականություն դրանց կատարման վերաբերյալ: Ակնկալել ծնողների աջակցությունն այս հարցում:

Վերը նշված առաջարկությունները հանդես են գալիս լրացնելու այն ծրագրային բացերը, որոնք առկա են կրթական համակարգում:

Կրթական համակարգում կրտսեր դպրոցական երեխաների շարժողական ակտիվությունը ապահովելու և առկա բացերը վերականգնելու համար հարկավոր է ուսումնասիրել հիմնախնդրի շուրջ առկա իրականությունը, և ընդունել, որպես ելակետային վիճակ հետագա շտկումները կատարելու նպատակով: Մեր դիտարկմամբ կան մի շարք հանգամանքներ, որոնք հարկ է հաշվի առնել ուսումնասիրությունների ժամանակ, դրանք հետևյալն են.

- Առաջինը՝ երեխաների համակարգչային տեխնոլոգիաներից ունեցած կախվածությունը, որը շատ ղեկավարում խորանում է դասապատրաստման ընթացքում, քանի որ մեր օրերում շատ դպրոցներ դրանց կիրառությունը ոչ միայն առաջարկում են այլև դարձնում են պարտադիր:
- Երկրորդը՝ ժամանակակից տեխնոլոգիաները հանդիսանում են մեր առօրյա անբաժան բաղադրիչը, մեր կարծիքով, ծայրահեղ բացասական վերբերմունքը նույնպես չի կարող արդյունավետ լինել, այս առումով ճիշտ կլինի երեխաներին կրթել զրացեստ և հիգիենիկ կերպով օգտվելու տեխնիկական միջոցներից և ամենակարևորը օգտագործել ըստ կիրառության նշանակության, այլ ոչ թե որպես խաղալիք կամ ժամանցի միջոց:
- Երրորդ՝ դպրոցական միջավայրում առկա նստակյաց ռեժիմը պետք է լրացվի համապատասխան ակտիվացնող դասարանական և արտադասարանական միջոցներով, որպես այդպիսի կարող են հանդես գալ՝

1. Առօրյա գվարճացնող խաղեր.
2. Առավոտյան մարմնամարզություն
3. Դասապրոցեսում ֆիզիկական ակտիվ ընդմիջումներ
4. Լրացուցիչ ֆիզկուլտուրայի ժամեր երկարօրյա երեխաների համար
5. Սպորտային պարտադիր խմբակներ
6. Զբոսանքներ
7. Համադպրոցական միջոցառումներ
8. Մրցաշարեր
9. Առողջ ապրելակերպին վերաբերող սեմինարներ
10. Արշավներ և այլն:

Փաստացի անհրաժեշտ է ուսումնական միջավայրում կարգավորել շարժողական ակտիվության ծավալն ու ինտենսիվությունը դրա օպտիմալացման նպատակով:

Կրթական միջավայրում մեր ունեցած ավանդական ձևերը, որոնք ապահովում են երեխաների շարժողունակությունը, ոչ բավարար արդյունավետ են և միայն մասնակի են լուծում տարրական դասարանների ֆիզիկական զարգացվածության և դրանից բխող խնդիրները (մտավոր, նյարդային, հոգեբանական):

4. Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության կազմակերպման ժամանակակից միջոցները

Ուսումնական միջավայրը մեծ նշանակություն և դերակատարում ունի երեխայի լիարժեք ձևավորման հարցում նաև դրական ազդեցություն ունի ֆիզիկական դաստիարակության և առողջության հարցերում: Կարող է նպաստել երեխայի ստեղծագործ մտքի և թարնված հնարավորությունների բացահայտմանը:

Ուսումնական հաստատությունը նյութական, տարածքա-առարկայական, սոցիալ-հոգեբանական, կոմպոնենտների ամբողջականություն է: Տարրական կրթական միջավայրը չափազանց կարևոր է այնտեղ սովորող երեխաների համար:

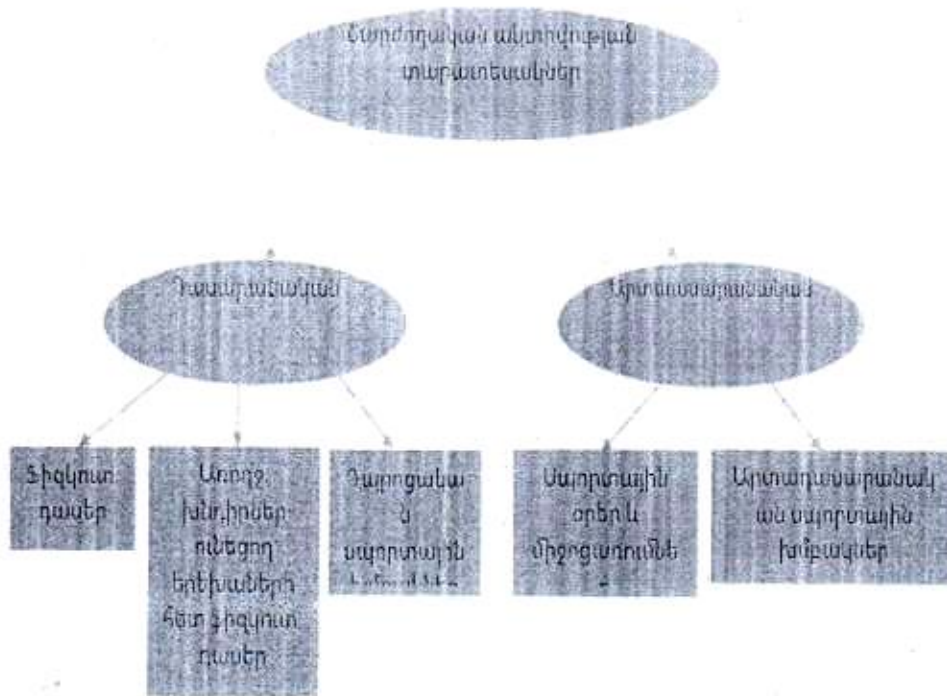
Որովհետև այդ շրջանում երեխաներն առավել զգայուն են, այն հանդիսանում է, այսինքն՝ պետք է հանդիսանա որպես անձնական կարևորագույն արժեք:

Ուսումնական հաստատությունը պարտավոր է ապահովել երեխաների շարժողական ակտիվությունը հետևյալ մեթոդներով՝

- Ֆիզկուլտուրայի դասընթացներ՝ դինամիկ և ակտիվ խաղեր, զբոսանք,
- Ֆիզիկական դաստիարակություն ուսումնական օրվա ռեժիմում՝ առավոտյան մարմնամարզություն,
- Ֆիզկուլտ ընդմիջումներ դասի ժամանակ՝ աչքերի մարմնամարզություն,
- Դինամիկ խաղային դասամիջոցներ,
- Սպորտային դասեր երկարօրյա մնացողների համար,
- Մասայական սպորտային միջոցառումներ,
- Սպորտ մրցաշարեր, համադպրոցական առողջապահական միջոցառման օրեր:

Ուսումնական հաստատություններում շարժողական ակտիվությունն հիմնականում կազմակերպվում է երկու եղանակով՝ դասարանական և արտադասարանական: /նկար2./

Ներդասարանական տեսակները ինչպիսիք են ֆիզկուլտ բոլեսները և ֆիզկուլտ դադարները դեռևս հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ձևերը: Այդ ձևերը միտված են երեխաների մոտ դաստիարակել առողջ ապրելակերպի մշակույթ, բարելավել նրա շարժողական ընդունակությունները:



Նկար 2. Շարժողական ակտիվության տարատեսակները

Դպրոցական ֆիզկուլտուրա առարկան միակ առարկան է դպրոցում, որը որոշակիորեն ապահովում է երեխայի շարժողական համակարգի պահանջները: Այդ պահանջը բավարարելու համար դպրոցական ծրագրում առկա է ֆիզկուլտուրայի 2-3 դասաժամ շաբաթվա ընթացքում:

Սակայն գիտական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ դպրոցական ծրագրով նախատեսված ժամաքանակը, նույնիսկ իր ամբողջ ծանրաբեռնվածությամբ ապահովում է բնական պահանջի բնորոշ մոտ 10-14% -ը:¹⁷

Եվ անգամ ամենօրյա դասերը չեն կարող ամբողջությամբ այդ բացը լրացնել: Իսկ այլ հետազոտությունն ցույց է տվել, որ ֆիզիկական ակտիվությունը նպաստում է երեխաների մտավոր ունակությունների զարգացմանը, նրանց դարձնում է առավել մտածող, ստեղծագործող ու կենսունակ:

Շատ երկրներում կատարվում են փորձեր ֆիզկուլտուրա առարկան դարձնել շաբաթական 4-5 անգամ: Սակայն սա նա իր հերթին առաջացնում է խնդիրներ կապված, որակյալ ծրագրերի ապիովման և որակյալ մասնագետների առկայության

¹⁷ Л.М. Сухарева, Л.С. Намазова-Баранова, 2013

հետ, այս ամենը իմաստ ունի ինչպես որակապես էականորեն բարձրացվի ֆիզկուլտուրայի դասի որակը:

Որոշ հեղինակներ, ովքեր անդրադարձել են այս խնդրին, առաջարկում են այլ մեխանիզմ, որով ֆիզկուլտուրայի դասերը կսահմանափակվի 3 անգամով, սակայն կալիֆոռնիայի դրանց հազեցվածությունը՝ օգտագործելով ժամանակակից սարքավորումներ և մարզագույք:

Հաջորդ փուլը՝ որակյալ մասնագետներն են, ինչն առանց վարանելու կարող ենք ասել համար առաջին խնդիրն է համարվում, քանի որ այս ոլորտում մենք երկար տարիներ ունեցել ենք լճացում, հետխորհրդային ժամանակաշրջ. դպրոցներում մարզադասիչների բացակայություն, անմխիթար վիճակ և այլն: Միննույն ժամանակ նոր կադրերի թերի կրթվածություն և հին կադրերի նորագույն ժամանակի դինամիկ ռիթմին ադապտանալու ցանկության բացակայություն:

Գործող իդեալական ուսուցիչը պետք է ունենա հետևյալ հատկանիշները՝

- Լայն աշխարհընկալում
- Կամային հատկանիշներ
- Բարձր գիտելիքներ, ինտելեկտ,
- Մարդու ֆիզիոլոգիայի վերաբերյալ գիտելիքներ,
- Առողջ ապրելակերպի լավագույն օրինակ,
- Գիտելիքներ հոգեբանության ոլորտում,
- Ֆիզիկական լավ տվյալներ,
- Սեր սեփական աշխատանքի նկատմամբ
- սեր երեխաների նկատմամբ,
- Ժամանակի մեջ արագ կողմնորոշվելու ունակություն, կազմակերպչական ձիրք:

Դպրոցներում անհրաժեշտ է անցկացնել լրացուցիչ դասաժամեր հատուկ առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաների համար: Դա կարող է լինել ուղղիչ մարմնամարզության կամ բժշկական թերապիայի ժամեր:

Սակայն արդարության համար հարկ է նշել, որ նման ծրագրեր միգուցե հաշված դպրոցներ կարող են ունենալ: Սա բավական ֆինանսական ծախսեր պահանջող

ծրագիր է, որը կյանքի կոչելու համար անհրաժեշտ են մի շարք համապատասխան միջոցներ այդ թվում.

- համապատասխան մասնագետներ,
- միջավայր և անհրաժեշտ գույք,
- պրոցեսի արդյունավետությունը ճիշտ գնահատելու համար համագործակցություն բժշկական հաստատությունների կամ մասնագետների հետ
- և այլն ...

Երեխաների առօրյա ակտիվությունն ապահովելու նպատակով դպրոցներում ցանկալի է, որ ստեղծվեն տարբեր սպորտային խմբակներ: Եվ հատկապես մասնագետներն են խորհուրդ տալիս այդ ամենը, քանի որ տարրական դասարանի երեխաների մոտ սկսում է արդեն ձևավորվել կողմնորոշվածություն ինչ-որ մարզաձևերի նկատմամբ: Երեխաները պետք է զբաղվեն սպորտով՝ փորձելով իրենց այս կամ այն մարզաձևում: Ի հայտ բերեն իրենց թաքնված հնարավորությունները¹⁸:

Եվ այս ամենին ի նպաստ պետք է լինի դպրոցն ու պետությունը: Դպրոցը պետք է հանդիսանա իր տարածքում շատ կարևոր մարզական կենտրոն՝ ուսումնական հաստատություն լինելուն զուգահեռ:

Արտադասարանական կամ դասացուցակով չնախատեսված շարժողական համակարգը ձևավորող միջոցառումներից են ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումները օրվա ռեժիմում

- Ֆիզկուլտ դադարներ
- Առավոտյան մարմնամարզություն,
- Սպորտային ժամեր այն երեխաների համար, որոնք երկարօրյա են,
- Խաղային դասամիջոցներ

Չնայած որ այս տարբերակները շատ մեծ արդյունավետություն չեն ապահովում, այնուամենայնիվ դրանք նպաստում են հիպոդինամիկայի խնդրի լուծմանը՝ թեկուզև մասնակի:

Ֆիզկուլտ դադարներ և ֆիզկուլտ քոպեներ - այս տարբերակն արդարացված է հանրակրթական առարկաների ընդմիջումներում կամ հարկադրված

¹⁸ Ասեկանով Է. Յու., 2014

քնդմիջումներում, երբ անհրաժեշտություն է առաջանում թարմանալ, ուղղել կեցվածքը, թարմացնել տեսողությունը և միտքը: Այն իրենից ենթադրում է վարժությունների հաճախի, որը կատարվում է թե՛ կանգնած և սահամանափակ տարածության պայմաններում, և թե՛ նստած կարգավիճակում:

Այս գաղափարի հեղինակներն առաջարկում են կատարել հետևյալ հաճախիքները՝

- մատների խաղեր,
- վարժանքներ՝ ուղղված կեցվածքի ուղղմանը,
- աչքերի մարմնամարզություն,
- խոսակցական ֆիզկուլտուրա,
- իմիտացիոն վարժություններ,
- ուշադրությանը վերաբերող խաղեր,
- դիդակտիկ խաղեր
- պարային ֆիզկուլտուրա,
- շնչառական վարժություններ,
- օրգանիզմը թուլացնող վարժանքներ,
- թեմատիկ ֆիզկուլտ բոլակներ,
- լսողությունը լավացնող վարժություններ,
- ոգեշնչող բանաստեղծություններ:

Այս ամբողջը կարող է սրբական ազդեցություն ունենալ սիրտ-անոթային համակարգի և արյան շրջանառության վրա: Ինչպես նաև ուղղակի կարող է ավելացնել երեխաների շարժողական ակտիվության չափաբաժինը:

Առավոտյան մարմնամարզություն - Այսպիսի պարզեցված միջոցառումը հնարավորություն կտա առանց շատ բարդ միջոցների, օրինակ դպրոցից ուշացածներին, կարգի բերել շնչառությունը, քնաթաթախներին՝ արթնանալ, և առհասարակ բոլորին կտրամադրի ուսումնական պրոցեսին:

Շարժուն և խաղային դասամիջոցներ - երբ դասամիջոցների ժամանակ երեխաները խաղում են շատ դինամիկ խաղեր, սակայն սա պետք է ունենա կազմակերպված բնույթ, որպեսզի այն չվերածվի անկարգության: Խաղերը կարող են լինել ամենատարբեր տեսակների՝

- գնդակով
- վագրային,
- ակտիվ ինտելեկտուալ,
- վարժություններ,
- փոքրիկ մրցույթներ և այլն...

Այս մեթոդները երեխային դրական են տրամադրում ուսումնական պրոցեսին: Խաղերի բնույթը կարող են ընտրել հենց իրենք՝ երեխաները, դա ավելի կմոտիվացնի նրանց, իսկ պատասխանատու անձիք կհետևեն պրոցեսին, և կմիջամտեն այն ժամանակ, երբ իրավիճակը որևէ պարագայում դուրս կգա հսկողությունից և անվտանգության նկատառումներով իրենից ինչ որ վտագ կներկայացնի:

Բայց այս գործընթացը կազմակերպելու համար շատ հաճախ տարածքի և գույքի խնդիր է առաջանում: Այնուամենայնիվ, խնդրի լուծում միշտ կարելի է գտնել, օրինակ՝ երեխաներին խմբերի բաժանել, գույքի հասանելիության համար: Կամ տարածքի հարցը լուծելու համար օգտագործել բացօթյա միջավայրը, որը շատ խրախուսելի է, իհարկե, եթե եղանակային պայմանները թույլ են տալիս:

Սպորտային մասսայական կամ ֆիզկուլտ առողջաբարական միջոցառումների շարքին են դասվում.

- մրցաշարերը,
- համադպրոցական սպորտային միջոցառումները,
- առողջ ապրելակերպի օրերը,
- ֆիզիկական կուլտուրային նվիրված տոները:

Առօրյա ֆիզիկական և ոչ դասարանային միջոցառումներին կարելի է միացնել նաև՝

- տնային հանձնարարությունները,
- միջոցառումները ծնողների հետ.
- առաջադրանքների ինքնուրույն և ինդիվիդուալ կատարումը,
- պարապմունքները մասնագիտացված կենտրոններում, սպորտդպրոցներում և այլն:

Խմբակների հաճախումը և սպորտային դաստիարակությունը միաժամանակ լուծում է թե՛ օրվա ակտիվության, և թե՛ դասերից դուրս զբաղվածության հիմնախնդիրները:

Երեխաների ակտիվության խնդիրները կարելի է լուծել հատկապես ծնողների միջոցով: Սա մեթոդ է, երբ կարելի է ծնողներին մասնագիտական խորհուրդներ տալով, թեմատիկ սեմինարներ, ծնողական ժողովներ անցկացնելով բացառել տարբերակներ, թե ինչպիսի դերակատարում կարող են ունենալ նրանք իրենց երեխաների կյանքում, այդ թվում կարող են.

- կազմակերպել փոքրիկ սպորտային խաղեր,
- կազմակերպել ակտիվ հանգիստ,
- խաղալ նրանց հետ բակում, տանը,
- հանդիսանալ խրախուսող օրինակ:

Այսպիսով, ընդհանրացնելով գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունների արդյունքները, կարելի է փաստել, որ առկա է երեխաների շարժողական ակտիվության խնդիր և որ այդ խնդիրը չի կարող լուծվել ինքնաբերաբար, միննույն ժամանակ ներկա սոցիալական միջավայրը նպաստում է հիմնախնդրի խորացմանը:

Կրտսեր դպրոցական երեխաների շարժողական ակտիվության ապահովումը ունի կարևոր հանրային նշանակություն, որպես ապագա սերնդի առողջության հիմնահարց, ուստի այս խնդիրը կարող է լուծվել միայն գիտականորեն հիմնավորված և համակարգված մոտեցումների մշակման արդյունքում, որտեղ առաջնային դեր ունի կրթական համակարգը և սոցիալկրթական միջավայրը:

Մյուս կողմից կրթական միջավայրում գործող ֆիզկուլտուրայի դասը և արտադասարանական միջոցները բավարար չափով չեն ապահովում շարժողական ակտիվության մակարդակը, ուստի այս խնդիրը շարունակում է մնալ գիտական ուսումնասիրությունների առարկա:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվեց, որ շարժողական ակտիվությունը կարևոր դերակատարում ունի դպրոցահասակների համար ինչպես նաև հանդիսանում է «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի» կարևոր գործնական խնդիրներից մեկը՝ այն է, ուսումնական պրոցեսում ապահովել կրտսեր դպրոցական երեխաների շարժողական ակտիվության բնական պահանջը: Երեխաների մոտ ակտիվ շարժողական հիմնական տարիքը՝ կրտսեր դպրոցական տարիքն է, հետևաբար այս կարևորագույն ժամանակահատվածում, եթե երեխայի մոտ բնականոն հունով չի ընթանում ակտիվ շարժողական գործունեությունը, դրանից հետևում են մի շարք խնդիրներ, որոնք հետագայում պրակտիկորեն այնս չեն լրացվում:

Ներկայումս, մեր կրթական միջավայրում ունեցած ավանդական ձևերը, որոնք ապահովում են երեխաների շարժողունակությունը, ոչ բավարար արդյունավետ են և միայն մասնակի են լուծում տարրական դասարանների ֆիզիկական զարգացվածության և դրանից բխող խնդիրները:

Տվյալ պարագայում կարևորվում ենք, որ հատկապես տարրական դասարաններում ֆիզկուլտուրայի դասը պետք է լիարժեք ապահովի երեխաների շարժողական ակտիվության պահանջները, որին կարելի է հասնել դասի նպատակների և խնդիրների ճիշտ կառուցմամբ և երեխաների մոտ ֆիզկուլտուրայի դասի նկատմամբ բավարար դրական վերաբերմունք ձևավորելու միջոցով: Մյուս կողմից, արտադպրոցական պարապմունքներում նրանք պետք է բավարար չափով ներգրավված լինեն ակտիվ սպորտային և այլ բնույթի շարժողական գործունեության մեջ, միայն այս պարագայում հնարավոր կլինի լիարժեք ապահովել նրանց ստող կենսագործունեությունը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ավանետով Է. Յու. Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան, ատենախոս. Սեղմագիր: - Երևան 2014: -28էջ
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, 1992, 107 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, 2003, 37 էջ:
4. Սարգսյան Ա.Վ. Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման տարբեր մեթոդների արդյունավետության հիմնավորումը: Ատենախոսության սեղմագիր Երևան-2004, 23 էջ
5. Ֆահրադյան Դ. Ս. Երեխաների շարժողական պատրաստության հաջորդայնության ապահովումը մանկապարտեզ-կրտսեր դպրոց համակարգում, մ.գ.թ. աստիճանի հայցման... սեղմագիր: Երևան, 2014, 24էջ
6. Баканов, И.М. Гигиеническое обоснование двигательного режима учащихся начальных классов школ полного дня: дисс. канд. мед. наук: 14.00.07 /Баканов Иван Михайлович.– М. 2007. – 199 с.
7. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.–М.: Просвещение, – 1991.—64 с.
8. Павлова, С.Н. Двигательная активность младших школьников Фестиваль педагогических идей URL: <http://festival.1september.ru/articles/520788/> (Дата обращения 15.01.2014)
9. Соколов Е. С. К проблеме повышения двигательной активности детей школьного возраста / Соколов Е. С. // Основные направления развития олимпийского и паралимпийского движения, спортивного резерва и массовой физической культуры в рамках празднования 80-ти летия ФГБУ – СпбНИИФК. Санкт-Петербург –2013.– С. 109-112
10. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности. /Н.А.