



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2023**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝	Ֆիզիկական դաստիարակությունը սովորողների զարգացման գործընթացում
ԱՌԱՐԿԱ՝	Ֆիզկուլտուրա
ՀԵՂԻՆԱԿ՝	Հեղինե Եփրեմյան
ՔԱՂԱՔ՝	Երևան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ «152 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ

Բովանդակություն

Ներածություն	3
1. Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը	5
2. Ֆիզիկական զարգացումը սպորտում	7
3. Սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի տարբերությունը	9
4. Սպորտի կարևորությունը	10
5. Սպորտի դաստիարակչական գործառույթը դպրոցականների ընդհանուր դաստիարակության համակարգում	13
Եզրակացություն	18
Գրականության ցանկ	19

Ներածություն

Յուրաքանչյուր մարդու առողջություն կախված է իր ֆիզիկական ակտիվությունից: Ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելը լուծում է և՛ մտավոր, և՛ ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման խնդիրները, նպաստում բազմաթիվ հասկանիշների ձևավորման: Շարժումների պակասը իր հերթին հանգեցնում է բազմաթիվ հիվանդությունների առաջացմանը: Կարևոր է գիտակցել, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է սկսել նախադպրոցական տարիքից, հենց մանկական տարիքում պետք է դրվի առողջ ապրելակերպի հիմքը: Հարկ է նշել, որ նախքան որևէ սպորտով զբաղվելը, երեխան պետք է մասնակցի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության խմբերի դասերին: Դա թույլ կտա նրան հասկանալ, թե արդյոք նա սիրում է մարզվել և արդյոք ունի համապատասխան ունակություններ: Նախադպրոցական և դպրոցական համակարգում ներդրված ֆիզիկական կուլտուրա առարկան ձևավորում և զարգացնում է այնպիսի կարողություններ, որոնք անհրաժեշտ կլինեն երեխային թե՛ առօրյայում, թե՛ որևէ սպորտաձևով զբաղվելու համար: Հաշվի առնելով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը ապագա սերնդի դաստիարակության, առողջության ամրապնդման գործում, այն պետք է լինի բոլոր կողմերի (ծնող, ուսուցիչ, պետություն) կարևոր նպատակներից առաջնահերթը: Սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի դաստիարակչական գործառույթները ունեն բազմակողմանի մոտեցում, իրենց նպատակներով և խնդիրներով հանդերձ: Այն նաև հանդիսանում է մանկավարժների առաջնահերթ գործառույթը՝ իրենց դժվարին և պատասխանատու գործում:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել և հետազոտել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը ապագա սերնդի դաստիարակության, առողջության ամրապնդման շրջանակներում, քանզի սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի դաստիարակչական գործառույթները ունեն բազմակողմանի մոտեցում՝ իրենց նպատակներով և խնդիրներով հանդերձ:

Հետազոտության նպատակին հասնելու համար իմ առջև դրել եմ հետևյալ խնդիրները՝

1. Վերլուծել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի կարևոր նշանակությունը:
2. Բացահայտել ֆիզիկական զարգացումը սպորտում:
3. Առանձնացնել և տարբերակել սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի տարբերությունը:
4. Վեր հանել և արժևորել սպորտի կարևորությունը:
5. Բացահայտել սպորտի դաստիարակչական գործառույթը դպրոցականների ընդհանուր դաստիարակության համակարգում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի երեխաների՝ անձի ձևավորման, նրանց ֆիզիկական զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի ձևավորման գործում: Շարժախաղերը ամբողջությամբ կազմված լինելով տարբեր բնույթի շարժումներից՝ ակտիվ աշխատանքի մեջ է ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը՝ բարելավվում է գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառական համակարգի գործունեությունը, արագանում է նյութափոխանակությունը, ամրանում են հոդակապերը, մեծանում է ողնաշարի ճկունությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ լուծում է հետևյալ խնդիրները՝

1. երեխաների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում;
2. շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմնացկունություն, ճկունություն) մշակում;
3. երեխաների մոտ պատասխանատվություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում;
4. առողջ ապրելակերպի պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը;
5. ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:

Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը շատ յուրահատուկ տեղ է զբաղեցնում: Այս տարիքի յուրահատկությունն այն է, որ երեխաների մարմինն օժտված է շրջակա միջավայրի նկատմամբ ցածր դիմադրողականությամբ, բայց սրա հետ մեկտեղ արագ մեծացնում է իր ադապտացիոն և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Հենց այս հասակում են ձևավորվում առողջությունը, ընդհանուր դիմադրողականությունը, աշխատունակությունը, բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացումը, օրգանիզմի ֆունկցիաների բարելավումը և ակտիվության մեծացումը:

Սպորտը կարևոր նշանակություն ունի մարդու ամբողջ կյանքի ընթացքում: Նախադպրոցական տարիքի երեխաներին խաղերի միջոցով պարզից դեպի բարդ մարմնամարզական վարժությունները ավելի հեշտ են ընկալվում, երկար ժամանակ կատարում և հաճույք են ստանում: Սպորտով զբաղվելու գործընթացում աճում է աշակերտների ինտելեկտն ու կամային հատկությունները: Փորձագետները նշում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ընթացքում անընդհատ առաջանում են շարժիչ ճանաչողական իրավիճակներ, որոնց հաջողված լուծումը պահանջում է մտավոր և կամային լարվածություն: Երեխաների համար շարժումը դառնում է շրջակա աշխարհը սովորելու և յուրացնելու միջոց, բնավորության դրական գծերի ձևավորում: Շարժողական խնդիրների լուծումը մտավոր գործողությունների շղթա է, ներառյալ դիտարկումը, ընդհանրացումը, որոշումների ընդունումը: Մարզական խաղերի գործընթացում մտավոր գործունեության առանձնահատկությունը կայանում է մարմնի շարժումների և մտավոր գործողությունների սերտ փոխազդեցության մեջ: Արդյունքում, մկանային աշխատանքի, շարժողական գործունեության և դրա լուծման մեթոդի միջև գիտակցված կապերը համախմբվում են: Խաղերն ու սպորտային իրադարձությունները հարուստ հնարավորություններ են տալիս կոլեկտիվ վարքի նորմերի ձևավորման համար:

Տիրապետելով հրամանատարական տարբեր գործառույթներին՝ դպրոցականները սովորում են ոչ միայն կազմակերպել իրենց վարքագիծը, այլև ակտիվորեն ազդել իրենց ընկերների գործողությունների վրա, ընկալել թիմի առաջադրանքները որպես իրենցը և մոբիլիզացնել ուրիշների գործունեությունը՝ ի շահ թիմի: Ակտիվորեն օգտագործելով մի շարք ֆիզիկական վարժություններ, երեխաները բարելավում են իրենց ֆիզիկական վիճակը և պատրաստվածությունը: Ֆիզիկական կատարելությունը արտացոլում է նրանց ֆիզիկական կարողությունների այնպիսի աստիճանը, որը թույլ է տալիս լիովին գիտակցել իր ուժը, հաջողությամբ մասնակցել հասարակության համար անհրաժեշտ աշխատանքային գործունեության տեսակներին: Ֆիզիկական կատարելագործումը պետք է դիտարկել որպես դինամիկ վիճակ, որը բնութագրում է անձի համընդհանուր զարգացման ցանկությունը՝ ընտրված ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության միջոցով:

Ֆիզիկական զարգացումը սպորտում

Անձի ձևաբանական և գործառական բնութագրերը, նրա ֆիզիկական կառուցվածքը մեծամասամբ որոշվում են ժառանգականությամբ, ինչը մեծապես սահմանափակում է ֆիզիկական վարժությունների միջոցով մարմնական ներդաշնակության հասնելու ունակությունը: Սա հաստատվում է գենետիկական տվյալներով: Երկրորդ, զարգացման ներդաշնակության հասկացությունն ամեննին չի բացառում որոշակի տատանումներ մարմնական կառուցվածքի համաչափության և ներդաշնակության զարգացման մեջ: Բայց մեկ այլ բան էլ ավելի կարևոր է: Մարդը միայն մարմին չէ: Այստեղ ամենակարևորը անձի զարգացումն ու ձևավորումն է, գիտակցաբար հոգալով, իր հերթին, իր մարմնի կատարելության մասին: Հետևաբար, սպորտային գործունեությունը, անկախ սպորտային գործունեության տեսակից, ծառայում է ներդաշնակ անձի դաստիարակության գործին: Խոսելով մարդու ներդաշնակ զարգացման համար ֆիզիկական կուլտուրայի կարևորության մասին, պետք է հաշվի առնել ոչ այնքան դրա հատուկ նշանակությունը (ֆիզիկական կուլտուրա, մարմնակրթություն), որքան ընդհանուր մշակույթի տեսանկյունից անձի ձևավորման գործում նրա դերը: Սա նշանակում է, որ ֆիզիկական կուլտուրան պետք է ձևավորվի այնպես, որ այն դառնա բարոյականության, գեղագիտության և հոգևոր կյանքի այլ

ուղորտների օրգանական տարր, և, որպես արդյունք, դրսևորվի անձի անբաժանելի մաս: Այնպես որ մարմնակրթությունը չի խանգարում, այլ հակառակը՝ նպաստում է դրանց ձևավորմանը և զարգացմանը: Ֆիզիկական կուլտուրան անձի առնվազն երեք կողմերի միասնությունն է՝

- արժեքային ճիշտ կողմնորոշումը կյանքի որակին;
- ֆիզիկական պատրաստվածության և կրթության որոշակի մակարդակի առկայություն (այսինքն՝ մարդկային մշակույթի այս ոլորտում հատուկ գիտելիքների և հմտությունների տիրապետում);
- ակտիվ ինքնակատարելագործման նպատակով ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի արդյունքներին հասնելու գիտակցված ցանկությունը անհրաժեշտ պայման է յուրաքանչյուր անձի հոգևոր և ֆիզիկական ուժի բացահայտման, ներդաշնակ զարգացման համար: Սպորտը նպաստում է այնպիսի արժեքավոր անհատական հատկությունների զարգացմանը, ինչպիսիք են հաղորդակցման հմտությունները, շփվողությունը, որոշումների կայացման անկախությունը և ստեղծագործելու ցանկությունը: Հաղթանակների բերկրանքը և պարտության դառնությունը, այդ ամենից դասեր քաղելու ունակությունը, ստեղծում են ինքնակատարելագործման, մասնակցության և կարեկցանքի նախադրյալներ, թիմի և ամբողջ հասարակության առջև պարտքի և պատասխանատվության զգացում, պատվի գիտակցում, արժանապատվություն, բարեխղճություն սպորտի վարման գործում - դրանք այն հատկություններն են, որոնք ձևավորվում են երիտասարդների մոտ սպորտով զբաղվելու գործընթացում: Ինտելեկտուալ առումով՝ սպորտը, սպորտային գործունեությունը ստեղծագործական որոնման լայն դաշտ է՝ տիրապետելու տեխնիկային, մարտավարությանը, սեփական հույզերի և ֆիզիկական վիճակի վերահսկմանը :Այս ամենը նպաստում է ներդաշնակորեն զարգացած մարդու այնպիսի տարբեր հատկությունների զարգացմանը, ինչպիսիք են խորը և ընդարձակ մտածողությունը, քննադատությունը, մտածողության ճկունությունը և ճանաչողական գործունեությունը:

Գեղագիտական տեսանկյունից, սպորտում գլխավոր կողմը շարժման գեղեցկության իմացությունն է, այդ գեղեցկության ցուցադրումը, անձի հոգևոր և ֆիզիկական անսպառ հնարավորությունները:

Ակտիվ սպորտային գործունեությունը ներառում է մարդու կյանքի բավականին կարճ ժամանակահատված: Ճիշտ է, ժամանակաշրջանը չափազանց կարևոր է, քանի որ հենց այս պահին է տեղի ունենում անհատի՝ որպես անձի ձևավորումը: Միննույն ժամանակ ժամանակակից հասարակության մեջ սպորտային գործունեության կազմակերպումը չպետք է լինի անվերահսկելի, այլ պետք է հիմնված լինի այդ գործունեության ողջամիտ, հումանիստորեն ուղղված, միասնական մանկավարժական կառավարման վրա: Եթե այս պահանջը անտեսվի, սպորտային թիմը միշտ չէ, որ կլինի անհատի դրական կյանքի համակարգողը: Հաճախ հանդիպում ենք եսասիրական տրամադրությունների և համընդհանուր մոտեցման,

երբ մարզիչները ձգտում են կրթել առաջին հերթին մարզիկ, այլ ոչ թե անձ: Ներդաշնակ անձի ձևավորման խնդրի մեկ այլ կարևոր կողմը տարբեր սպորտաձևերի ազդեցությունն է այս գործընթացի վրա: Գրեթե բոլոր սպորտաձևերը կարող են ծառայել որպես մարդ կրթելու դրական միջոց՝ հաշվի առնելով բարոյականության, ինտելեկտի, գեղագիտության և կամքի վրա դրանց ազդեցության հնարավորությունը: Այս ամենը ունի անմիջական մանկավարժական և կրթական արժեք և ներկայացնում են անձի ընդհանուր, ներառյալ ֆիզիկական, մշակույթային ձևավորման ամենակարևոր միջոցներից մեկը: Խոսելով սպորտի և մարդու ներդաշնակ զարգացման հարաբերությունների մասին, անհնար է անտեսել երիտասարդների սպորտային գործունեության ազդեցությունը նրանց սոցիալական գործունեության վրա, նրանց մասնակցությունը հասարակության զարգացմանը:

Սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի տարբերությունը

Ֆիզիկական կրթության և սպորտի միջև տարբերությունները ակնհայտ են, հակված են լինել երկու առարկաները, որոնք հաճախ շփոթում են: Հիմնական տարբերությունն այն է, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը առարկա է կամ դասավանդման ոլորտ; այն սովորեցնում է ֆիզիկապես պատրաստված լինել, ճիշտ վարվել, տարբեր սպորտաձևեր և այլն: Մյուս կողմից, սպորտը վերաբերում է ֆիզիկական գործունեությանը, որը կիրառվում է՝ տարբեր տեսակների հետ՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, թենիս և այլն: Երկուսն էլ զուգահեռ են ընթանում: Տարիների ընթացքում կատարված զանազան ակնարկները ցույց են տալիս ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը կրթական համակարգում, ինչպես նաև սպորտի կարևորությունը մարդու կյանքում: Երկուսն էլ զգալի ներդրում են ունենում ֆիզիկական, հուզական, սոցիալական և ճանաչողական զարգացման մեջ: Եթե այս երկու առարկաների միջև ընդհանուր բան կա, դա անհատի ճանաչողական ունակություններն ուժեղացնելու նրանց կարողությունն է: Բայց ինչպես շատ նմանություններ կան, այնպես էլ տարբերությունները:

Մարզիչ-Ուսուցիչ

Սպորտային մարզչի դերը շատ տարբեր է ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի դերից: Քանի որ մինչ մարզիչը որոշակի սպորտի մասնագետ է, ուսուցիչը մեծ

քանակությամբ գիտելիքներ է հավաքում տարբեր մարզական թեմաների վերաբերյալ: Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակներում ուսուցիչը նպատակ է հետապնդելու իր բոլոր գիտելիքները սովորեցնել անհատին: Մարզիչը կենտրոնանում է մեկ մարզաձևի վրա:

Օրինակ, մեկ տարվա ընթացքում ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը կարող էր մի խումբ աշակերտների 10 տարբեր մարզաձևեր սովորեցնել, մինչդեռ մարզիչը միայն այն մարզադաշտն էր, որում նա մասնագետ է:

Գնահատում

Ֆիզիկական դաստիարակությունը երեխաներին պարբերաբար գնահատում է՝ նպատակ ունենալով օգնել նրանց հասկանալ, բարելավել և պահպանել ֆիզիկական բարեկեցությունը իրենց կյանքի ընթացքում: Միևնույն ժամանակ, մարզական ակումբներն ու թիմերը գնահատում են իրենց խաղացողներին և մասնակիցներին՝ տեսնելու, արդյոք նրանք բավարարում են իրենց կողմից անցկացվող սպորտի մակարդակի ֆիզիկական պահանջները: Նաև տեսնելու, թե արդյոք նրանք բավարարում են այլ խաղացողների կարողությունները, որոնք մրցում են թիմի նման պաշտոնների կամ տեղերի համար:

Սպորտի կարևորությունը

Այսօր սպորտը իր ուրույն տեղն է զբաղեցրել հասարակության կյանքում, որը նմանություններ չունի պատմության մեջ: Նրա խնդիրները դարձել են բժիշկների և մանկավարժների, փիլիսոփաների և պատմաբանների, տնտեսագետների և սոցիոլոգների սերտ ուսումնասիրության առարկա: Դրա ազդեցությունը հաշվի են առնում քաղաքական գործիչները: Պետական այրերը բացում են խոշոր սպորտային մրցումներ, բազմամիլիոն քաղաքների փողոցները դատարկ են այն ժամերին, երբ անցկացվում են աշխարհի առաջնությունների խաղերը, օլիմպիական և պարաօլիմպիկ խաղերը: Սպորտի ազդեցությունը մարդկանց տրամադրությունների և ապրելակերպի վրա աճում է: Այս առումով հատկապես կարևոր է, որ ժամանակակից սպորտը սպասարկի հումանիստական իդեալներին և համամարդկային արժեքներին: Այո, սպորտն արժանիորեն զբաղեցրել է երիտասարդների կրթության

առաջատար տեղերից մեկը՝ երիտասարդ սերնդի բարոյական արժեքների ձևավորման գործում: Սպորտը նպաստում է բարոյական և գեղագիտական դաստիարակությանը, միջանձնային հաղորդակցության ամրապնդմանը և զարգացմանը ոչ միայն փոքր խմբերում, այլև միջազգային հարաբերությունների մասշտաբով: Այսինքն, գլխավորն այն է, թե ով և ինչպես է գնում ռեկորդների կամ պարզապես զբաղվում է սպորտով, գլխավորը սպորտում մարդու բարոյական քաղաքացիական դիրքն է: Առանց դրա սպորտը կորցնում է մարդկային բարձրագույն իմաստը, կորցնում է իր գրավչությունը:

Եթե ներդաշնակ զարգացումով մենք հասկանում ենք մարդու հիմնական մարմնական հատկանիշների միասնությունը, հետևողականությունը և համաչափությունը, ապա ներդաշնակության հասնելու հիմնական ուղին երևում է ընդհանուր ֆիզիկական և հոգևոր պատրաստվածության մեջ:

Ինչպես առողջ սննդանյութերով դիետան անհրաժեշտ է օրգանիզմը սնուցելու համար, այնպես էլ սպորտով զբաղվելը մեծ նշանակություն ունի մեր կյանքը բարելավելու համար, հատկապես դպրոցական երեխաների համար: Դպրոցականներն ու ուսանողները բախվում են բազմաթիվ մարտահրավերների, և սպորտով զբաղվելն օգնում է նրանց հաղթահարել քննական ճնշումը և նախապատրաստում է հետագա մարտահրավերներին՝ ապահովելով նրանց ֆիզիկական և մտավոր զարգացվածությունը: Երեխաներն, ովքեր զբաղվում են սպորտով, պահպանում են փոխադարձ հարգանքի և համագործակցության գնահատելի արժեքներ: Սպորտով զբաղվելը նրանց սովորեցնում է այնպիսի հմտություններ, ինչպիսիք են հաշվետվողականությունը, առաջնորդությունը, պատասխանատվության և վստահության զգացումով աշխատել սովորելը: Այսօրվա չափազանց մրցունակ և փոփոխվող դարաշրջանում մարդիկ հազիվ թե հոգ են տանում իրենց առողջության մասին և ստիպված են դիմակայել դրա հետևանքներին իրենց կյանքի հետագա փուլերում: Նրանք հեշտությամբ դառնում են կյանքին սպառնացող բազմաթիվ առողջական խնդիրների զոհ: Նրանք, ովքեր կանոնավոր սպորտով են զբաղվում, հեշտությամբ կարող են պաշտպանվել նման հիվանդություններից: Սիրտը մարդումարմնի ամենակարևոր օրգանն է: Փոփոխվող ապրելակերպի պայմաններում մարդիկ բախվում են սրտի հետ կապված զանազան

խնդիրների: Սրտային հիվանդությունների առկայության դեպքում կյանքը դժվարանում է բազմաթիվ դեղամիջոցներով և սահմանափակումների պատճառով:

Ուստի մարդիկ պետք հետևեն իրենց առողջությանն ու զբաղվեն սպորտով, որովհետև նույնիսկ օրական 30 րոպե խաղալը կարող է հրաշքներ գործել մեր կյանքում: Բացի այդ, սպորտը նաև բարելավում է ոսկորների որակը: Սպորտով զբաղվող մարդը նույնիսկ մեծ տարիքում ամուր ոսկորներ կունենա: Մի շարք գիտական հետազոտություններ ցույց են տալիս, որ սպորտը կանխում է նույնիսկ քաղցկեղի զարգացումը: Սակայն Հասարակության տարբեր շերտերի հետ շփվելով՝ համոզվում ենք, որ բավական մակերեսային է նրանց պատկերացումը սպորտի դերի ու նշանակության մասին: Շատերը կարծում են, որ սպորտում միայն հաղթանակն ու հանրահռչակումն է կարևոր, դա այդպես է, բայց իրականում այն շատ ավելին է: Տիգրիկական կուլտուրայի ու սպորտի դերն անփոխարինելի է, հատկապես հիմա, երբ համակարգիչներն ու նորարարական տեխնոլոգիաները մտել են մեր կյանք: Հիմա քիչ են զբաղվում սպորտով, պետք է մանկապարտեզներից սկսած ուշադիր լինենք սպորտին ու ֆիզկուլտուրային: Դպրոցում ունենալով առողջ աշակերտներ՝ միանգամից 2 գերխնդիր կլուծենք. առողջ զինվորներ ու առողջ մայրեր կունենանք: Միջազգային ասպարեզում սպորտի դերի, նրա բերած հեղինակության ու դրական համբավի մասին խոսեմ: Մա մի բնագավառ է, որտեղ համեմատաբար սեղմ միջոցներով մրցում ենք հզոր երկրների հետ՝ անկախ նրանց տարածքային մեծությունից, բնակչության քանակից ու տնտեսական հզորությունից:

Այդ առումով սպորտի դերը բացառիկ է: Մեզ հետ այդ տեսանկյունից մշակույթը կարող է մի փոքր մրցել: Օլիմպիական խաղերում ու մեծ մրցումներով հաղթելով՝ մեր մասին շաբաթներ շարունակ խոսում են հեղինակավոր հեռուստատալիքները: Ճամայկացի արագավազորդ Ուսեյն Բոլտի շնորհիվ նրա երկրի մասին ավելի է խոսվում, քան այդ բազմամիլիոնանոց երկրի նվաճումների: Դա էլ պետք է ճիշտ օգտագործել ու ծառայեցնել մեր երկրին: Սպորտային հաղթանակները միավորում են ողջ ազգը, ինչն անչափ կարևոր է, թեկուզ ժամանակավոր կտրում են հոգսերից, աճում է հայրենասիրությունը, հարգանքը մեր դրոշի, հիմնի ու ազգային սիմվոլների նկատմամբ:

Սպորտի դաստիարակչական գործառույթը դպրոցականների ընդհանուր դաստիարակության համակարգում

Սպորտով զբաղվելու գործընթացում տեղի է ունենում դպրոցականների ոչ միայն ֆիզիկական, այլ նաև բարոյական զարգացում: Այն ուղղված է անձի սոցիալապես արժեքավոր հատկությունների ձևավորմանը, որոնք որոշում են նրա վերաբերմունքը այլ մարդկանց, հասարակության, իր նկատմամբ և ընդհանուր առմամբ ներկայացնում են անձի այնպիսի որակ, ինչպիսին է դաստիարակությունը: Այս բնութագիրը առանցքային է անձի ձևավորման մեջ, դրա բովանդակությունը որոշվում է բարոյական նորմերով: Սպորտային գործունեությունը միշտ կապված է հաղորդակցության հետ՝ թիմում, ուսուցչի ղեկավարությամբ: Հաղորդակցությունն է, որը սպորտով զբաղվողների բարոյական որակների ձևավորման հիմնական գործոնն է: Սպորտով զբաղվելու սկզբից նրանք սկսում են գիտակցել իրենց ներգրավածությունը թիմում և, կանոնների և կարգադրությունների համաձայն, սովորել կառավարել իրենց գործողությունները, դրանք կապել ուրիշների գործողությունների հետ: Սա ամրապնդում է կամքը, զարգացնում կարգապահությունը, ձևավորում բարոյական վարքի նորմերը պահպանելու սովորություն: Խաղերն ու սպորտային իրադարձությունները լայն հնարավորություններ են տալիս կոլեկտիվ վարքի նորմերի ձևավորման համար: Տիրապետելով հրամանատարական տարբեր գործառույթներին՝ դպրոցականները սովորում են ոչ միայն կազմակերպել իրենց վարքագիծը, այլև ակտիվորեն ազդել իրենց ընկերների գործողությունների վրա, ընկալել թիմի առաջադրանքները, որպես իրենցը և մոբիլիզացնել ուրիշների գործունեությունը՝ ի շահ թիմի:

Մարզչի ղեկավարությամբ ամրապնդվում են այնպիսի կարևոր բարոյական հատկություններ, ինչպիսիք են պատասխանատվությունը թիմի նկատմամբ, պարտքիզգացումը, թիմի և դպրոցի հաջողությունների հպարտությունը: Սպորտի դաստիարակչական գործառույթներից են՝

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության կազմակերպման նոր գրավիչ ձևերը, մեթոդների և միջոցների որոնումը, որոնք ուղղված են դպրոցականների առողջության և ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացմանը;
- սպորտի միջոցով կրթության արդյունավետ ձևերի մշակումը, ներառյալ մրցումներ և մարզումները, հոգեբանական և տեսական ուսուցումը, որի ընթացքում ձևավորվում է անհատականություն, որն ունակ է հասնել բարձր սպորտային արդյունքների և կյանքի նպատակների;
- մանկական և պատանեկան մարզական ակումբների և սպորտային թիմերի գործունեության համար պայմանների ստեղծումը՝ հանրակրթական հաստատությունների, երեխաների լրացուցիչ կրթության հաստատությունների, տարրական և միջին մասնագիտական կրթության և այլնի հիման վրա;
- կրթական հաստատությունների թիմերի համար սպորտային մրցումների բազմամակարդակ և բազմազան համակարգի ստեղծումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության մեջ երեխաների, դեռահասաների, տղաների և աղջիկների կարիքների և շահերի լիարժեք բավարարման համար պայմաններ ստեղծելու և նրանց առողջությունն ամրապնդելու համար անհրաժեշտ է՝

- բարձրացնել ուսումնական հաստատություններում սպորտային աշխատանքի ծավալը դպրոցական ժամերից դուրս՝ ընդլայնելով լրացուցիչ կրթական ծրագրերի բովանդակությունը՝ սպորտի և առողջության բարելավող խմբերում և մարզադպրոցների նախնական ուսուցման խմբերում;
- դպրոցականների համար ստեղծել տարիքին և պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան ներդպրոցական և միջդպրոցական մրցումների համակարգ: Բարձրացնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարտադիր դասերի արդյունավետությունը՝ տալով նրանց կրթական և ուսումնական գործընթացի նպատակային կողմնորոշում, սպորտի

տեխնիկական տարրերին տիրապետելուն, ֆիզիկական որակների զարգացմանը, մրցութային գործունեության նախապատրաստմանը;

- առնվազն հինգ տարին մեկ ապահովել վերապատրաստող մասնագիտական զարգացում ուսուցիչների համար մասնագիտական մակարդակը պահպանելու, բարձրացնելու համար;
- ամրապնդել նյութատեխնիկական բազան, ներառյալ կրթական հաստատությունների զարգացման ծրագրերում՝ դրանք ժամանակակից սպորտային սարքավորումներով և սարքավորումներով հագեցած, կրթական հաստատությունների մարզադաշտերի և մարզադահլիճների վերակառուցում:

Ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի և զանգվածային մանկապատանեկան սպորտի զարգացման միջոցառումների իրականացման արդյունքները պետք է լինեն՝

- այն երեխաների թվի ավելացում, ովքեր սիրում են սպորտը և պատրաստ են կրթությունը շարունակել մարզադպրոցներում;
- երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացում և հիվանդացության նվազում;
- երիտասարդ սերնդի քաղաքացիական հայրենասիրական աշխարհայացքի և ակտիվ կյանքի դիրքի ձևավորում:

Սպորտը և ֆիզիկական կրթությունը անհրաժեշտ պայման են անհատի ներդաշնակ զարգացման համար, ինչը հանդիսանում է տարրական և բազային կրթության հիմնական նպատակը: Պատանու մեջ հենց տարրական դասարաններից պետք է ներարկեք ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցությունը: Նա պետք է ըմբռնի, որ առողջությունը նշանակում է ոչ թե որևէ հիվանդություն չունենալը, այլ այդ հիվանդությունից խուսափելը, ինչը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի պահպանմամբ: Նա պետք է հասկանա, որ ֆիզիկական ակտիվությունը կյանքը երկարացնելու, սոցիալական եւ նյութական բարօրության գրավականն է: Սպորտի ուսումնական պլանի պահանջներն արմատապես պետք է փոխեն աշակերտների վերաբերմունքն այս առարկայի նկատմամբ: Աշակերտների

վրա առավել պատասխանատվություն է դրվում մարզական ակտիվությունների ժամանակ, քանզի նրանց հարկ է լինում ինքնուրույն լուծել մրցումների ժամանակ ծագած իրադրական խնդիրները, ընդունել ակնթարթային որոշումներ եւ սոցիալական ինտերակցիա (փոխգործողություն) հաստատել թիմակիցների հետ:

Մարզատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռքբերած առողջ կենսակերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքի ընթացքում, դա այն բանի ամուր հիմքն է, որ նրանք դառնան ակտիվ և աշխատունակ քաղաքացիներ: Իսկ առողջ և աշխատունակ բնակչությունը դրական է ազդում երկրի պաշտպանունակության, տնտեսության և բարօրության վրա: Սպորտի, որպես առարկայի, դպրոցում ներմուծումը չի նշանակում միայն հաջողակ աշակերտների ընդգրկում մարզական գործունեության մեջ: Պետք է ստեղծվեն պայմաններ, որպեսզի ամեն աշակերտ կարողանա մասնակցություն ունենալ մարզական վարժությանը և մրցումներին: Սպորտի եւ ֆիզիկական կրթության կենսուրախ եւ արդյունավետ դասերը պետք է վստահեցնեն աշակերտներին՝ իրենց ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու հնարավորության և անհրաժեշտության մեջ, նպաստեն նրանց ինքնահաստատմանը: Սպորտ եւ ֆիզիկական կրթություն առարկայի ուսուցման բարելավումը նպաստում է աշակերտների հոգեբանա-ֆիզիկական զարգացմանը, առողջ կենսակերպի, որպես արժեքի, հաստատմանը եւ համապատասխան կարողությունների եւ հմտությունների մշակմանը: Դրանք են. արդարացի խաղ, անհատական և թիմային ինքնադրսևորում, փոխօգնություն, ներքին կարգապահություն, միասնական ակտիվ ու պատասխանատվության բաշխում, անբռնազբոս փոխհարաբերություններ, կոլեգիալություն, փոխըմբռնում:

Թմրանյութերի օգտագործման կանխարգելման տեսակետից, մարզական խաղերը նախատեսում են հետևյալ կարողությունների ու հմտությունների և արժեքների ձևավորում. նվաճումների հասնելու պահանջմունքի բավարարում, պարտության պատվավոր ընդունում, առողջ կենսակերպի, որպես արժեքի, ընկալում և կյանքում արմատավորում, սեփական ուժերով հաճույք ստանալ, սեփական տեղը

գտնել և ինքնահաստատվել, առողջ թիմի (հասակակիցների շրջանի) հետ նույնականություն վերապրել և այլն:

Սոցիալական ճնշման կանխարգելման տեսակետից, մարզական խաղերը նախատեսում են խտրականությունից զուրկ մոտեցում, այսինքն՝ սոցիալապես անապահով երեխաների (այդ թվում, տարհանված, որբ և կարիքավոր երեխաների) ինտեգրում հասարակությանը՝ սոցիալապես ապահով հասակակիցների հետ միասնական թիմային աշխատանքի և այդ ճանապարհով նրանց միջև օտարացումը հաղթահարելու միջոցով:

Մարզական խաղերը նախատեսում են գենդերային հավասարության ամրապնդում տարբեր սպորտային խաղերում՝ աղջիկների եւ տղաների իրավահավասար մասնակցության միջոցով: Դպրոցից պահանջվում է սպորտի դասերի և դպրոցական մրցումների մեջ ընդգրկել սահմանափակ հնարավորություններով աշակերտներին (ֆիզիկական հիմնախնդիրներ ունեցող աշակերտներ, հաշմանդամի սայլակից օգտվող աշակերտներ, մտավոր զարգացման խանգարում ունեցող աշակերտներ, տեսողության և լսողության խանգարվածություն ունեցող աշակերտներ եւ այլն)՝ նրանց համար մշակված անհատական ուսումնական պլանի հիման վրա:

Եզրակացություն

Ամփոփելով՝ մենք կարող ենք եզրակացնել:

Սպորտը կարող է և պետք է դառնա մարդասեր և ներդաշնակ զարգացած անհատականություն դաստիարակելու միջոց, երիտասարդներին կողմնորոշելու միջոց՝ ակտիվորեն մասնակցելու ժողովուրդների միջև խաղաղության և բարեկամության ամրապնդմանը, հասարակության առաջընթացը արագացնելուն: Այսօր դրա համար կան բոլոր պայմանները, բայց այստեղ առաջին հերթին կարևոր է կրթական գործընթացի ամբողջականությունը: Սպորտային մանկավարժության խնդիրները անվերջանալիորեն բազմաթիվ են, որոնք անընդհատ լուծում են պահանջում: Այդ իսկ պատճառով սպորտի մանկավարժները պետք է անընդհատ ձեռք բերեն անհրաժեշտ գիտելիքներ, ժամանակակից մոտեցումներ, տեխնոլոգիաներ, որոնք կօգնեն լուծել բազմաթիվ մանկավարժական խնդիրներ:

Գրականության ցանկ

1. Ավանեսով Է. Յու., Դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան, թեկն. ատեն. սեղմագիր, Երեւան, 2014
2. Մկրտչյան Թ. Լ., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մեթոդական պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, թեկն. ատեն. սեղմագիր, Երեւան, 2016:
3. Николаев М.Е., Спорт и здоровье детей //“Педагогика ”, 2010, N 4
4. Фролов А.И., Поведенческие факторы здоровья детей и подростков //Физкультура: В.О.Т., 2007, N 3
5. Пономарев В.В., Педагогические технологии физкультурного образования: Автореф. дисс., д-ра п.н., Москва, 2004