

ՀՀ ԱՐԱԳԱԾՈՏՆԻ ՄԱՐԶԻ

«ԱՇՏԱՐԱԿԻ Ն. ՄԻՍԱԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 5 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ»

ՊՈԱԿ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հերթական ատեստավորման ենթակա վերապատրաստվող ուսուցչի

ԹԵՄԱ՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները, սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների

ԱՌԱՐԿԱ՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Կատարող՝ Սամվել Պետրոսյան

Ղեկավար՝ Նվարդ Բարսեղյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Ուշիի Ն. Աղբալյանի անվան միջնակարգ դպրոց

Աշտարակ 2023

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացումը.....	5
ԳԼՈՒԽ 2. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները.....	11
ԳԼՈՒԽ 3. Սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների.....	16
Եզրակացություն.....	18
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	20

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Թեմայի արդիականությունը:** Ֆիզիկական դաստիարակության առաջացումը վերագրվում է մարդկային հասարակության պատմության ամենավաղ շրջանին: Ֆիզիկական դաստիարակության տարրերը ծագել են տոհմատիրական հասարակարգում: Մարդիկ զբաղվել են սննդի արտադրությամբ, որոտորությամբ, կառուցել կացարաններ և այդ բնական անհրաժեշտ գործունեության ընթացքում ինքնաբուխ տեղի է ունեցել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունների՝ ուժի, դիմացկունության, արագաշարժության կատարելագործումը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ամբողջ դաստիարակության համակարգում զբաղեցնում է յուրահատուկ տեղ: Այս տարիքի յուրահատկությունը կայանում է նրանում, որ մինչդպրոցականների մարմինն օժտված է շրջակա միջավայրի նկատմամբ ցածր դիմադրողականությամբ, բայց սրա հետ մեկտեղ արագ մեծացնում է իր ադապտացիոն և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները:

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 դաստիարակության կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր՝ ինչ սովորեցնել, ինչի համար սովորեցնել և ինչպես սովորեցնել: Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա:

**Աշխատանքի նպատակը:** Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման նպատակն ու

խնդիրները, սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների:

**Աշխատանքի մեթոդական և տեղեկատվական հիմքերը:** Աշխատանքում առաջադրված խնդիրների լուծման համար մեթոդական հիմք են ծառայել մի շարք հեղինակների կողմից իրականացված հետազոտությունները, հրապարակված գիտական աշխատությունները և դրանցում ներկայացված տեսակետները:

**Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը:** Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլխից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Աշխատանքային տեքստը կազմում է 20 տպագրական էջ:

# ԳԼՈՒԽ 1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄՊՈՐՏԱՅՆԱՑՈՒՄԸ

Ֆիզիկական դաստիարակության առաջացումը վերագրվում է մարդկային հասարակության պատմության ամենավաղ շրջանին: Ֆիզիկական դաստիարակության տարրերը ծագել են տոհմատիրական հասարակարգում:

Մարդիկ զբաղվել են սննդի ավաքչությամբ, որոտորությամբ, կառուցել կացարաններ և այդ բնական անհրաժեշտ գործունեության ընթացքում ինքնաբուխ տեղի է ունեցել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունների՝ ուժի, դիմացկունության, արագաշարժության կատարելագործումը<sup>1</sup>:

Աստիճանաբար պատմական գործընթացների ընթացքում մարդիկ ուշադրություն են դարցրել այն հանգամանքի վրա, որ տոհմի այն անդամները ովքեր վարում են առավել ակտիվ և շարժուն կենսակերպ, բազմակի անգամ կրկնում են տարբեր ֆիզիկական գործողություններ, դրսևորում են ֆիզիկական ճիգեր, դառնում են ուժեղ դիմացկուն և աշխատունակ: Սա էլ հենց բերեց մարդկության կողմից վարժման երևույթի գիտակացված ընկալմանը: Հենց վարժման երևույթն է դարձել ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը<sup>2</sup>:

Գիտակցելով վարժման էֆֆեկտը՝ մարդը սկսեց աշխատանքային գործունեությունում իրեն անհրաժեշտ շարժումները (գործողությունները) նմանագործել բուն աշխատանքային գործունեությունից դուրս, օրինակ տեզի նետումը կենդանու պատկերների վրա:

Հենց որ աշխատանքային գործողությունները սկսեցին կիրառվել բուն աշխատանքային գործունեությունից դուրս, դրանք վերածվեցին ֆիզիկական վարժությունների:

Աշխատանքային գործողությունների վերածումը ֆիզիկական վարժությունների նշանակալի կերպով լայնացրին նրանց ազդեցությունները մարդկանց վրա, առաջին հերթին բազմակողմանի ֆիզիկական կատարելագործման առումով: Հետագայում

<sup>1</sup> Ю.Д. Железняк, Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте//Москва: Академия, 2002, էջ՝ 142:

<sup>2</sup> Նշված աշխ., էջ 143:

Էվոյուցիոն զարգացման ընթացքում պարզվել է, որ ֆիզիկական պատրաստության նշանակալի լավ արդյունքի կհասցվի, երբ մարդը սկսում է վարժվել մանկուց, այլ ոչ թե հասուն տարիքում, այսինքն երբ նրան նախապես են սկսում պատրաստել կյանքին և աշխատանքին:

Այսպիսով, մարդկության կողմից վարժվածության երևույթի, մարդու կյանքին նախանական պատրաստության կարևորության գիտակցումը և դրանց միջև կապի հաստատումը դարձան ակունքներ իրական ֆիզիկական դաստիարակության առաջացման համար: Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը առաջացել են հին Հունաստանում երիտասարդներին զինվորական և մարզական հատուկ վարժությունների ուսուցման տեսքով: Սակայն մինչև նորագույն պատմությունը դրանք մնացել են որպես արտոնյալ դասի ոչ շատ ներկայացուցիչների ձեռքբերումը<sup>3</sup>:

Դպրոցահասակ երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացն առաջին հերթին պայմանավորված է նրա ֆիզիկական զարգացման աստիճանով: Միայն ֆիզիկապես առողջ և առույգ երեխայի հոգեեկանն է ենթակա լիարժեք զարգացման: Ֆիզիկական զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունն առավել կարևորվում է ն/դ տարիքում:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարգախոսը Ժ.Ժ Ռուսոյի «Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի» հանրահայտ ձևակերպումն է:

Երեխայի ֆիզիկական զարգացումն իրենից ներկայացնում է բնականոն կենսաբանական գործընթաց, որի ընթացքում.

- կառուցվում է երեխայի ֆիզիկական մարմինը,
- կոփվում է օրգանիզմը և ամրապնդվում է առողջությունը,
- զարգանում են հիմնական շարժումները,
- ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ,
- ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ,
- դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ:

---

<sup>3</sup> Ю.Д. Железняк, Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"//Москва: Академия, 2006, էջ՝ 49:

Ֆիզիկական զարգացման նպատակը լայն առումով առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, առողջ ապրելակերպի հաստատ հաստատումը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական և սպորտային գործունեության հիման վրա կառուցվող, հատուկ կազմակերպված և նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթաց է, որի նպատակը երեխայի ֆիզիկական զարգացումն է:

Դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը երեխայի առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, շարժողական և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորումը, ֆիզիկական որակների և կուլտուրայի դաստիարակությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները ըստ Գ.Վ. Խուխլաեվայի և Պ.Գ.Սամորուկովայի հետևյալն են.

- Առողջապահական խնդրախումբ.

- 1) առողջության պահպանում և ամրապնդում,
- 2) օրգանիզմի կոփում,
- 3) հիմնական շարժումների զարգացում:

- Դաստիարակչական խնդիրների խումբ.

- 1) բարոյա-ֆիզիկական հմտությունների ձևավորում,
- 2) բարոյա-կամային հատկությունների հատկությունների ձևավորում,
- 3) ֆիզիկական կատարելագործման պահանջմունքի ձևավորում,
- 4) կուլտուր-հիգիենիկ որակների դաստիարակություն:

- Կրթական խնդիրների խումբ.

- 1) սեփական օրգանիզմի և առողջության մասին պատկերացումների ձևավորում,
- 2) հիմնական շարժումները կիրառելու հմտությունների ձևավորում,
- 3) ռեժիմի, հանգստի, ֆիզիկական ակտիվության մասին պատկերացումների ձևավորում:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների առաջին խմբին են դասվում առողջապահական խնդիրները: Առողջապահական խնդիրների արդյունավետ

կազմակերպման կարևորագույն մանկավարժական պայմաններն են երեխայի կենսաբանական զարգացման տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հիմնարկներն ու հաշվառումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների երկրորդ խումբն են կազմում դաստիարակչական խնդիրները՝ ուղղված ֆիզիկական, բարոյականային և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորմանը, ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի բավարարմանը:

Երրորդ խմբին են պատկանում կրթական խնդիրները, որոնք կոչված են երեխայի մեջ ձևավորելու գիտակից վերաբերմունք սեփական առողջության հանդեպ և առողջ ապրելակերպի հիմքեր<sup>4</sup>:

Կրթական խնդիրների իրականացման գործում առաջատար դեր են խաղում դաստիարակող մեծահասակների օրինակը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներն են.

- ֆիզիկական վարժություններ,
- բնական գործոններ,
- հիգիենիկ գործոններ:

Ֆիզիկական վարժությունները նպատակային գործողությունների և գործունեության համակարգ է՝ ուղղված երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Բնական գործոնների շարքին են դասվում բնության առողջարար ուժերը/ օդը, ջուրը, հողը և արևի ճառագայթները/: Հիգիենիկ գործոններն են՝ ռացիոնալ սնունդը, ռեժիմը, հիգիենիկ միջավայրը և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ լուծում է հետևյալ խնդիրները.

- երեխաների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
- շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմնացկունություն, ճկունություն) մշակում,
- երեխաների մոտ պատասխանատվություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում,

<sup>4</sup> В.Н. Кудрицкий, Профессионально-прикладная физическая подготовка//Брест: БГТУ, 2005, էջ՝ 274:



- առողջ ապրելակերպի պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը,

- իզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:

Ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայացումը ընդունված է որպես հատուկ գիտական դասընթաց, որը պարզաբանում է ֆիզիկական դաստիարակության երևույթները և ծառայում է մասնագիտական ուսումնահաստատություն:

Ֆիզիկական կուլտուրան կրթական հաստատություններում ներկայացված է որպես կրթական ոլորտ, որպես ուսումնական առարկա և աշակերտների անձի ձևավորման կարևորագույն հիմնական բաղադրիչ, որը արտացոլված է Հայաստանի Հանրապետության կրթության մասին օրենքում: Այն նպատակ ունի ապահովել կենսականորեն կարևոր շարժողական հմտությունների և ունակությունների անհրաժեշտ մակարդակի զարգացումը, ինչպես նաև տալիս է տեսական գիտելիքներ: Լինելով կրթության բաղադրիչի պարտադիր մաս՝ ֆիզկուլտուրան նպաստում է աշակերտների հոգու և մարմնի ներդաշնակությանը, նրանց մոտ ձևավորում է այնպիսի համամարդկային արժեքներ, ինչպիսիք են՝ առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեբանական բարեկեցությունը:

Բազմաստիճան կրթական համակարգում ֆիզկուլտուրայի բովանդակությունը որոշվում է պետական կրթական չափորոշիչներով, ուսումնական պլանով և օրինակելի ուսումնական ծրագրերով: Այս ամենը ապահովում է աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության անընդհատությունը, տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականների շարժողական և տեխնիկական պատրաստվածության հանդեպ նրա բովանդակության և պահանջների հաջորդականությունը:

Աճող սերունդի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հետագա կատարելագործման համար նոր մեթոդների, միջոցների, մանկավարժական և ստեղծագործական մոտեցումների պահանջից ելնելով՝ դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացը պետք է ուղղորդել նորարարական բարեփոխումների, որոնք կայանում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական ծրագրերի բովանդակության հանդեպ սպորտային

մոտեցման մեջ, իսկ դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակությունում առանձնացնել սպորտային ուղղվածությամբ պատրաստություն հասկացությունը, կամ այսպես կոչված «սպորտայնացումը»:

## ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում խիստ կարևոր է սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները հաշվի առնելը: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն աճող օրգանիզմի վրա բարերար է լինում միայն այն դեպքում, երբ դրանք համապատասխանում են ինչպես ամբողջ օրգանիզմի, այնպես էլ նրա առանձին օրգան-համակարգերի հնարավորություններին: Հայտնի է, որ երեխաների օրգանիզմի աճման ու զարգացման գործընթացն ընթանում է անընդհանուս և միևնույն ժամանակ՝ անհամաչափորեն: Սովորողների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության և ֆիզիկական զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր գործունեության, կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները: Դպրոցական միջին տարիքի համար բնորոշ է օրգանիզմի առանձին մասերի աճման պարզ արտահայտված անհամաչափությունը. այսպես՝ վերջույթներն ավելի արագ են աճում, քան՝ իրանը, ինչի հետևանքով զգալիորեն փոխվում է մարմնի համամասնությունը: Դեռահասների մոտ հատկապես արագ են աճում երկար խողովակաձև ոսկորները, ողերի աճն ըստ երկարության ավելի ինտենսիվ է դառնում, ուժեղանում է գանգոսկրների աճը, այնուհանդերձ, լիովին չի ավարտվում կմախքի զարգացումը, դեռևս չի ավարտվում ողնաշարի կորության ձևավորումը՝ այն աչքի է ընկնում ճկունությամբ և էլաստիկությամբ: Այս հանգամանքը պետք է նկատի ունենալ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման ժամանակ<sup>5</sup>:

Դեռահասների մկաններն ավելի առանձգական են, այսինքն՝ դրանք ընդունակ են կծկման և թուլացման ժամանակ մեծ չափով կարճանալ ու երկարել, ինչը հնարավորություն է տալիս կատարելու արագ, բազմազան շարժումներ: Այս տարիքում նրանց մկանային համակարգի զարգացման ընթացքում տեղի է ունենում նաև առանձին մկանների ձևավորում, այդ պատճառով՝ մարմնի անհամաչափ զարգացումից, հատկապես՝ կեցվածքի շեղումներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ամենից առաջ ապահովել սովորողների

<sup>5</sup> Զ. Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան, Զ. Լիսայան, Յու. Գրիգորյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարանների, ուսուցչի ձեռնարկ 2013, էջ՝ 36:

մկանների բազմակողմանի զարգացումը: Մեռական հասունացման շրջանում տղաների և աղջիկների մոտ սկսվում են դրսևորվել տարբերություններ շարժողական համակարգի զարգացման առանձնահատկություններում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ աղջիկներին հատուկ զգուշությամբ պետք է հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք ստեղծում են ներորովայնային մեծ ճնշում՝ ծանրությունների բարձրացում և փոխադրում, ցատկեր մեծ բարձրությունից և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ առանձնակի նշանակություն ունի դեռահասների սրտանոթային և շնչառական համակարգերի զարգացման առանձնահատկությունների հաշվառումը: Դեռահասների սիրտն ավելի դյուրագրգիռ է, նրա գործունեությունն անկայուն է, որի հետևանքով աննշան շատ պատճառների ազդեցությամբ կարող են ծագել սրտի կծկումների ռիթմի խախտումներ, երակազարկի և արյան ճնշման խիստ տատանումներ:

Դեռահասության տարիքում սահմանափակ է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ: Այդ տեսակետից վնասակար են տևական ստատիկ բեռնվածություն ունեցող վարժությունները: Սրտի աշխատանքը արագացնող ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս՝ հարկավոր է հաճախ դրանք հերթազայել հատուկ հանգստացնող և շնչառությունը կարգավորող վարժություններով: Դեռահաս տարիքում արագորեն աճում և զարգանում են շնչառական օրգանները, զգալի չափերի են հասնում թոքերի ծավալն ու մակերեսը, զարգանում են շնչառական մկանները, նրանց ուժը: Սակայն անբավարար են նրանց շնչառության խորությունը և թոքերի օդափոխությունը:

Հետևաբար, անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ մեծ ուշադրություն դարձնել դեռահասների ճիշտ, արդյունավետ, համաչափ և խորը շնչառության դրվածքին:

Դեռահասի թոքերի զարգացումը լավ է ընթանում ճիշտ կեցվածքի ժամանակ, այստեղ մեծ նշանակություն ունի օդի մաքրությունը: Դրա համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հաճախ պետք է անցկացվի բացօթյա:

Դեռահասների վարքագծում մեծ փոփոխություններ է առաջացնում սեռական զարգացումը: Նրանց համար բնորոշ է ակտիվությունը, հարցասիրություն անհավասարակշռությունը, շրջապատի մարդկանց՝ ընկերների, ծնողների,

մանկավարժների հետ ընդհարման մեջ մտնելու հակումը: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի դաստիարակչական ներգործունեության անհատականացումը, այսինքն՝ անհատական վերաբերմունք ցուցաբերել յուրաքանչյուր երեխայի նկատմամբ, խելացիորեն ուղղություն տալ նրանց հետաքրքրություններին ու ցանկություններին: Այդ տարիքում դեռահասները հաճախ լինում են ինքնավստահ, գերագնահատում են իրենց ուժերը, ցանկանում են երևալ մեծահասակ, ուժեղ և կարող են չափից ավելի տարվել ֆիզիկական վարժություններով՝ վնասելով առողջությունը: Հետևաբար այս տարիքում խիստ կարևոր է կարգավորել, չափավորել ֆիզիկական բեռնվածությունը, հաճախակի փոխել նրանց գործունեության բնույթը:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկան իր բովանդակությամբ, կազմակերպչական, մեթոդական և սանիտարահիգիենիկ պահանջների կատարմամբ հանդիսանում է ամենաբարդ առարկաներից մեկը:

Քանի որ դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև՝ հատուկ մարզագույքի սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար՝ դասերի ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ:

Այդ իսկ պատճառով, որպեսզի խուսափեն վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է<sup>6</sup>.

- Ճիշտ ընտրել պարապմունքների վայրը
- Դասերը անցկացնել ճիշտ մեթոդներով
- Աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, հնարավոր վնասվածքների մասին
- Ճիշտ օգտագործել մարզագույքը
- Ապահովել դասերի անվտանգությունը

<sup>6</sup> Զ. Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան, Զ. Լիսայան, Յու. Գրիգորյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ 2013, էջ՝ 38:

Բացի այդ անհրաժեշտ է աշակերտներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում վարքի կանոններին և իրենց պարտականություններին:

Հանրակրթական դպրոցի միջին դասարանների սովորողների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, առողջ կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ծրագրային այդ հիմնական նպատակն իրականացվում է հետևյալ խնդիրների առաջնային լուծմամբ դրանք են.

- սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
- ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում
- շարժողական ընդունակությունների մշակում
- առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորույթներից խուսափելը
- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու,
- ինքնավստահության, ինքնահաստատման ,ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ
- նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

Նշված խնդիրները իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում՝ դրանց նպատակասլաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրումն ու չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել աշակերտների առողջական վիճակը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Կրթական խնդիրները իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման հիման վրա: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարակությունը, ուժը, դիմացկունությունը:

Դաստիարակության խնդիրները Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները:

### ԳԼՈՒԽ 3. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ ԸՍՏ

#### ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Հանրակրթության պետական չափորոշային պահանջներով նախատեսված են «ֆիզիկական կրթության և անվտանգ կենսագործունեություն» ուսումնական բնագավառի հիմնական նպատակն ու սովորողներին ներկայացվող պահանջները: Հիմնական դպրոցն ավարտող շրջանավարտը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից պետք է ունենա որոշակի գիտելիքներ, կարողություններ ու հմտություններ և ձևավորված արժեքային համակարգ<sup>7</sup>:

Կրթական 2-րդ աստիճան 5-9-րդ դասարաններ ավարտողը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից պետք է ունենա

1 Գիտելիքների համակարգը.

- գիտելիքներ ունենա առողջության ամրապնդման և աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին
- գիտելիքներ ունենա անձնական հիգիենայի վերաբերյալ
- իմանա մարմնամարզական և աթլետիկական վարժությունների անվանումները և մարզախաղի կանոնների մասին
- պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի նշանակության մասին

2. Կարողությունները և հմտությունները

- ճանաչել իր մարմինը, ինսամել այն, խուսափել վնասվածքներից
- նկարագրել և վերարտադրել ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս՝ համագործակցել խաղընկերների հետ պատասխանատվություն կրել իր պարտականությունների կատարման համար

<sup>7</sup> Գ. Աբրիելյան, Զ. Լինսայան <<Գիտելիքների հիմունքներ>> 1-12-րդ դասարաններ ու սուղջի ձեռնարկ 2011թ., էջ՝ 20:



- դրսևորել հանդուրժողականություն՝ թե հաղթանակի, թե պարտության դեպքում
- ճիշտ վազել, ցատկել, նետել, կատարել մարմնամարզական տարրերից կազմված վարժությունների համալիրներ
- կարողանալ անսովոր պայմաններում օգտագործել շարժողական հմտությունները

### 3. Արժեքային համակարգը

- գիտակցի ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը
- կարևորի սեփական առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը հետևելու պահանջը
- գիտակցի հայոց պետականության արժեքը և կրի պատասխանատվություն հայրենիքի ամրապնդման և պաշտպանության համար ունենա բարոյականային հատկանիշներ, լինի ընկերասեր և հայրենասեր:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրությունների հիմնական եզրահանգումներն են.

- Նշենք, որ ֆիզիկական դաստիարակության առաջացումը վերագրվում է մարդկային հասարակության պատմության ամենավաղ շրջանին: Ֆիզիկական դաստիարակության տարրերը ծագել են տոհմատիրական հասարակարգում: Մարդիկ զբաղվել են սննդի ավաքչությամբ, որոտորդությամբ, կառուցել կացարաններ և այդ բնական անհրաժեշտ գործունեության ընթացքում ինքնաբուխ տեղի է ունեցել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունների՝ ուժի, դիմացկունության, արագաշարժության կատարելագործումը:

- Նախադպրոցահասակ երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացն առաջին հերթին պայմանավորված է նրա ֆիզիկական զարգացման աստիճանով: Միայն ֆիզիկապես առողջ և առույգ երեխայի հոգեկանն է ենթակա լիարժեք զարգացման: Ֆիզիկական զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունն առավել կարևորվում է ն/դ տարիքում:

- Հարկ է նշել, որ նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը ամբողջ դաստիարակության համակարգում զբաղեցնում է յուրահաստուկ տեղ: Այս տարիքի յուրահատկությունը կայանում է նրանում, որ մինչդպրոցականների մարմինն օժտված է շրջակա միջավայրի նկատմամբ ցածր դիմադրողականությամբ, բայց սրա հետ մեկտեղ արագ մեծացնում է իր ադապտացիոն և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները:

- Ռուսաստանում և աշխարհի բոլոր երկրներում 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:

- Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջություն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից որպես մարդկանց ֆիզիկական և ինտելեկտուալ կարողությունների զարգացման միջոց, սոցիալական

ադապտացիայի միջոց է՝ ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական պատրաստվածության և ֆիզիկական զարգացման միջոցով: Չարժե շփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա, տարբեր հասկացությունները:

- Նաև նշենք, որ Ռուսաստանում ֆիզիկական դաստիարակության կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր՝ ինչ սովորեցնել, ինչի համար սովորեցնել և ինչպես սովորեցնել: Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ: Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա:

## ՕԳՏԱԳՈՂԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ю.Д. Железняк, Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте//Москва: Академия, 2002.
2. Ю.Д. Железняк, Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"//Москва: Академия, 2006.
3. Հ. Գաբրիելյան , Ֆ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան, Յու.Գրիգորյան <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ 2013,
4. Հ. Գաբրիելյան, Հ. Մինասյան <<Գիտելիքների հիմունքներ>> 1-12-րդ դասարաններ ուսուցչի ձեռնարկ 2011թ.: