



**«Երիտասարդ պատմագետների ասոցիացիա» ՀԿ-ի
EduArmenia կրթական նախաձեռնություն**

**ՈԼՍՈԼԳԻՋՆԵՐԻ պետական պարտադիր վերապատրաստման
դասընթաց 2023**

Հետազոտական աշխատանք

**Թեմա՝ Ինչպե՞ս իրականացնել ֆիզիկական դաստիարակությունը արդի
տարրական դպրոցում**

**Հետազոտող ՈԼՍՈԼԳԻՋ՝ Ազգուշ Հարությունյան
(Շիրակի մարզ, Շիրակավանի միջնակարգ դպրոց)**

Գյումրի 2023

ՀԱՄԱՌՈՏԱԳԻՐ

Թեմայի անվանումը՝ «Ինչպես իրականացնել ֆիզիկական դաստիարակությունը արդի տարրական դպրոցում»

Երեխաների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը յուրաքանչյուր երկրի ազգամտավարական խնդիրներից է: Հանրահայտ է, որ մարդու առողջությունը պայմանավորված է նաև նրա ապրելակերպով, ֆիզիկական կոփածությամբ: Ժամանակակից տարրական դպրոցի հիմնախնդիրներից է երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացումը և առողջ ապրելակերպի ձևավորումը:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը տարրական դպրոցում, վերհանել առկա խնդիրները և հիմնավորել դրանց լուծման անհրաժեշտությունը:

Նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները .

Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման գործընթացը:

Ուսումնասիրել և վերհանել տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման գործընթացում առկա հիմնախնդիրները: Ուսումնասիրել և հիմնավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրների լուծման անհրաժեշտությունը:

Իրականացնել հետազոտական աշխատանքներ աշխատանքի հիմնախնդրի ուսումնասիրության նպատակով:

Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, ենթագլուխներից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից: Աշխատանքը կազմված է համակարգչային շարվածից, որը քաղկացած է 37 էջից :

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	
.....4	
Գլուխ 1 . ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԿԱՐԵՎՈՐ ԲԱՂԱԴԻԻԶ.....	7
1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության էությունն ու բովանդակությունը.....	7
1.2 Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրները.....	13
Գլուխ 2. ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԱՌԿԱ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԼՈՒԾՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ	
2.1 . Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրների լուծման հնարավորությունները.....	23
2.2 Ֆիզիկական դաստիարակության բաց դասի նկարագրություն, վերլուծություններ, առաջարկներ.....	27
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	35
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	36

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը: Երեխաների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Հանրահայտ է, որ մարդու առողջությունը պայմանավորված է նաև նրա ապրելակերպով, ֆիզիկական կազմակերպմամբ: Ժամանակակից տարրական դպրոցի հիմնախնդիրներից է երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացումը և առողջ ապրելակերպի ձևավորումը: Սակայն այսօր, ինչպես փաստում են տարբեր հետազոտությունները, դպրոցական ուսումնառության տարիներին մի քանի անգամ ավելանում է առողջության հետ կապված խնդիրներ ունեցող երեխաների քանակը: Այս հիմնախնդրի լուծման հեռանկարային ուղղություններից մեկը տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ներուժի օգտագործումն է և երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության, նրանց առողջության պահպանմանն ուղղված արդյունավետ աշխատանքների իրականացումը:

Այս առումով էլ արդիական է տարրական դպրոցում

Ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքին վերաբերող ուսումնասիրությունները, որին էլ նվիրված է մեր աշխատանքը: Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներպահանջ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներպահանջ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Միջին մասնագիտական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինֆորմույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնառության արտադրանքի անբաժանելի մասն է կազմում: Միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրան երիտասարդ մասնագետների պատրաստման

կարևորագույն միջոց է, ինչի շնորհիվ ներդաշնակորեն զուգակցվում են համապատասխան մասնագիտական որակավորման կարողություններն ու հմտությունները և ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Ահող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությունն ազգաբնակչության դաստիարակչական ընդհանուր համակարգի անհրաժեշտ տարրերից մեկն է:

ՀՀ ազգային անվտանգության, մասնավորապես սոցիալտնտեսական անվտանգության ապահովումը սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի ընձեռած հնարավորությունների օգտագործմամբ խիստ արդիական նշանակություն ունի: Անհրաժեշտ է մարդկանց մտածողության մեջ ամրակայել ֆիզիկական կուլտուրայի ու դաստիարակությունն իրենց կյանքում ինտեգրելու կարևորության գաղափարը, ինչը բնակչության կյանքի տևողության ավելացման և ազգային անվտանգության ապահովման գրավականներից է: Ազգային անվտանգության ապահովման հիմնական ուղղությունները ռազմավարական գերակայություններ են, որոնցով բնորոշվում են սոցիալական, էթնոքաղաքական, տնտեսական այլ կարևորագույն գործոնները, որոնք անհրաժեշտ անվտանգ պայմաններ են ապահովում մարդկանց սահմանադրական իրավունքների ու ազատությունների և պետության ինֆրախիստության համար:

Աաշխատանքի նպատակը: Ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը տարրական դպրոցում, վերհանել առկա

խնդիրները և հիմնավորել դրանց լուծման անհրաժեշտությունը: Աաշխատանքի խնդիրները:

- Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման գործընթացը:
- Ուսումնասիրել և վերհանել տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման գործընթացում առկա հիմնախնդիրները:
- Ուսումնասիրել և հիմնավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրների լուծման անհրաժեշտությունը:
- Իրականացնել հետազոտական աշխատանքներ ավարտական աշխատանքի հիմնախնդրի ուսումնասիրության նպատակով:

Աաշխատանքի կառուցվածքը: Աաշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից: Աաշխատանքը կազմված է համակարգչային շարվածից, որը բաղկացած է 37 էջից :

Գլուխ 1 . ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԿԱՐԵՎՈՐ ԲԱՂԱԴԻԻՉ

1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության էությունն ու բովանդակությունը

Դաստիարակությունը երկարատև գործընթաց է, որը սկսվում է ընտանիքում, շարունակվում դպրոցում, այնուհետև ամբողջ կյանքում: Այդ շրջանի ամենաարդյունավետ և կառավարելի շրջանը դպրոցական տարիներն են, քանզի դպրոցի միջոցով է անցնում յուրաքանչյուր քաղաքացի և հասարակությունը կարող է ազդել նրա ձևավորման վրա՝ ստղծ հասարակություն ստեղծելու նպատակով:

Նպատակների խնդիրների և բովանդակության կապը ակնհայտ է: Նպատակից դուրս է բերվում դաստիարակության բովանդակությունը: Դաստիարակության բովանդակությունը իր մեջ ներառում է գիտելիքների, հմտությունների, բնավորության գծերի և որակների սովորույթների համակարգը, որոնց պետք է տիրապետի սովորողը՝ համաձայն դրված նպատակների: Մտավոր, ֆիզիկական աշխատանքային, բարոյական, հայրենասիրական, գեղագիտական, ֆիզիկական դաստիարակությունը, որոնք ձևավորվում են մեկ ամբողջական մանկավարժական գործընթացի մեջ, հնարավորություն են տալիս հասնել գլխավորին՝ համակողմանիորեն և ներդաշնակորեն զարգացած անձի ձևավորմանը: Զարգացնող

դաստիարակությունը ենթադրում է ամբողջական անձի ձևավորումը՝ մարդու ամուր համոզմունքներով, ժողովրդավարական հայացքներով:

Դաստիարակության նպատակն այն է, ինչին մենք ձգտում ենք ապագայում, ուստի կենսագործման են ծառայում դաստիարակության բովանդակությունը, կազմակերպումը, ձևերն ու մեթոդները:

Կատարյալ համակողմանիորեն և ներդաշնակորեն զարգացած մարդու դաստիարակության բարձրագույն նպատակն է իդեալ, որին ձգտում է հասնել դպրոցը: Այսօր գլխավոր նպատակ է համարվում՝ նպաստել դպրոցականի մտավոր, բարոյական, հայրենասիրական, գեղագիտական, ֆիզիկական զարգացմանը, ստեղծել նախադրյալներ համամարդկային արժեքներին հաղորդակցվելու համար, ապահովել հնարավորություններ ինքնաիրագործման, առավելագույն հնարավորությունների ստեղծագործական ունակությունների բացահայտման և հաջողության հասնելու համար:¹² Դաստիարակության յուրաքանչյուր կողմ պետք է կարևոր դեր կատարի մյուս կողմերի զարգացման համար: Միայն այս դեպքում կարելի է խոսել մարդու համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման մասին: Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացումը պահանջում է մարդու բոլոր հնարավորությունների բացահայտում, նրա ընդունակությունների և հակումների անհատականության զարգացում:

Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման հիմնական կողմերն են՝ մտավոր

- դաստիարակությունը, բարոյական դաստիարակությունը, հայրենասիրական
- դաստիարակությունը, ֆիզիկական դաստիարակությունը, աշխատանքային
- դաստիարակությունը, գեղագիտական դաստիարակությունը:²
- Ֆիզիկական դաստիարակությունը ի սկզբանե կապված է եղել մարդու համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման հետ: Ֆիզիկական դաստիարակության առաջին ծիլերը նկատվում էին մարդու վաղ
- աշխատանքային և ուսման գործողությունների մեջ, որի խնդիրներն են՝
առողջության ամրապնդումը,
- բնական շարժողական որակների զարգացումն ու կատարելագործումը, ֆիզիկուլտուրայով և
- սպորտով մշտապես և համակարգված պարապելու պահանջմունքի ձևավորում,
- • առողջ, կայտառ լինելու, սեփական անձին և շրջապատողներին ուրախություն պատճառելու ձգտման ձևավորում:³

¹ “Краткий словарь по социологии“, под общей ред, Д. М., Гвишианб Н.И., Лапина М., Политиздат.,1988., ст. 401

² Ղույունջյան Գ.Ե., Մանկավարժություն: Դասագիրք բուհերի համար :Երկու գրքով :Գիրք I –Եր., Զանգակ-97, 2005թ., էջ 203-214
³ Ուշինսկի Կ.Դ., Մանկավարժական ընտիր երկեր, 2 հատորով, հ. 1, Երևան, Հայպետունմանկիրատ,1958, էջ 142

Ֆիզիկական դաստիարակության ծագումը վերաբերվում է մարդկային հասարակության պատմության ամենավաղ շրջանին: Դրա տարբերը առաջացել են դեռևս նախնադարում: Մարդն իր համար սնունդ է հայրաթել, որս արել, պատրաստել կացարաններ և այդ ընթացքում բնականաբար տեղի է ունեցել ֆիզիկական ընդունակությունների կատարելագործում ուժի դիմացկունության և արագաշարժության: Աստիճանաբար պատմական գործընթացի ընթացքում մարդիկ ուշադրություն են դարձրել, որ տոհմի այն անդամները, որոնք վարում են ակտիվ կենսակերպ, բազմիցս կրկնում են ֆիզիկական գործողությունները, գործադրում են ֆիզիկական ճիգեր, ջանքեր, առավել ուժեղ, դիմացկուն և աշխատունակ են: Հենց սա էլ բերել է վարժվածության (գործողությունների կրկնության) գիտակցական ընդլայնում: Գիտակցելով վարժվածության արդյունքը՝ մարդը փորձել է նմանակել իրեն անհրաժեշտ շարժումները, երբ աշխատանքային գործողություններն սկսել են օգտագործվել իրական աշխատանքային գործընթացներից դուրս, դրանք վերածվեցին ֆիզիկական վարժությունների: Սա ընդլայնել է մարդու վրա ազդեցության ոլորտները առաջին հերթին բազմակողմանի ֆիզիկական կատարելագործման ոլորտում: Հետագայում էվոլյուցիոն զարգացման ընթացքում պարզվել է, որ լավագույն արդյունք ապահովվում է այն դեպքում, երբ մարդը սկսում է վարժվել մանկուց, այլ ոչ թե հասուն տարիքում:⁴

Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունն իրագործվում է ինչպես դասերի ընթացքում այնպես էլ դասերից դուրս արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման ժամանակ: Այս առումով կարևորում ենք նպատակային էֆեկտիվությունների և զբոսանքների դերը: Անուշտ, բնությունը կենդանի դպրոց է, որտեղ աշակերտը գեղեցիկի հայտնագործումն իրականացնում է՝ դիտելով, ունկնդրելով, շոշափելով և գննելով: Այս ամենի արդյունքում զարգանում են դպրոցականի ստեղծագործելու, ինֆորմույն և խմբային գործունեություն ծավալելու կարողությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյաև հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինֆորմույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրան երիտասարդ մասնագետների պատրաստման կարևորագույն միջոց է, ինչի շնորհիվ ներդաշնակորեն զուգակցվում են համապատասխան մասնագիտական որակավորման կարողություններն ու հմտությունները և

⁴ Ուշինսկի Կ.Դ., Մանկավարժական ընտիր երկեր, 2 հատորով, հ. 1, Երևան, Հայպետուսմանկիբատ, 1958, էջ 147

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, նկունություն, դիմացկունություն, հարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները՝ տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաժնյան կառուցվածքն ըստ ուսուցման տարիների և յուրաքանչյուր կուրսի համար՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:⁵

Ֆիզիկական դաստիարակությունը անձնավարության համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման կարևոր բաղադրիչ է: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է ժամանակին ձևավորել երեխաների շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, զարգացնել հետաքրքրություն՝ երեխային մատչելի շարժողական գործունեության զանազան ձևերի նկատմամբ, դաստիարակել անձի բարոյականային հատկանիշներ, որի իրագործման համար մանկապարտեզում լուծվում են մեկը մյուսի հետ սերտորեն կապված հետևյալ խնդիրները.

- Առողջության պահպանում և ամրապնդում.
- Օրգանիզմի կոփում, նիւտ կեցվածքի ձևավորում, հարթաթորության կանխում.
- Անձի բարոյականային որակական գծերի՝ ինքնուրույնության, ակտիվության, մարդկային փոխհարաբերության կուլտուրայի դաստիարակում.
- Ֆիզիկական որակների ձևավորում՝ հարպկության, արագաշարժության, դիմացկունության, ուժի զարգացում, կատարելագործում.
- Կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում. քայլի, վազի, ցատկի, սողանցելու, մագլցելու, նետելու ունակությունների և հմտությունների մշակում.
- Խաղային գործողությունների տարրերի ուսուցում.
-

⁵ Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Զ. Գաբրիելյան.Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014թ.-200 էջ:

Պարապմունքների օգտակարության, հիգիենիայի պահանջների ու գիտելիքների ձևավորում և կատարելագործում:

Անձի ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն են.

1. Առողջարարական՝ առողջության ամրապնդում, օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների ներդաշնակ զարգացում, շարժողական որակների և միջոց կեցվածքի ձևավորում: 2. Կրթական՝ կենցաղում, աշխատանքում և պաշտպանական գործունեության ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների մասին գիտելիքներով զինում:

3. Դաստիարակչական՝ բարձր կամային որակների ձևավորում:⁶

Մարդու համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման գաղափարը ի սկզբանե կապված է եղել ֆիզիկական կատարելության անհրաժեշտության հետ: Այս խմաստով պետք է նաև հին հույների «Առողջ հոգին առողջ մարմնի մեջ» պատկերավոր ասույթը:

Մանկավարժական առաջադիմական ուսմունքները, ելնելով մարդու մեջ կենսաբանական և հասարակական միասնության գաղափարից, միջոց էլ ընդգծել են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր նշանակությունը ինչպես անհատի, այնպես էլ հասարակության կյանքում՝ միաժամանակ հիմնավորելով ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը համակողմանի զարգացման մյուս կողմերի՝ մտավոր, աշխատանքային, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության խնդիրների իրականացման հարցում:⁷

Ֆիզիկական դաստիարակության ծագումն ու զարգացումը հասարակության, զարգացման օբյեկտիվ պահանջի արտացոլումն է:

Ֆիզիկական դաստիարակության առաջին ծիւղերը նկատվում էին մարդու վաղ աշխատանքային և ռազմական գործողությունների մեջ: Ուղեկցելով մեծերին որսի, բերքահավաքի կամ պաշտպանական գործողությունների ժամանակ՝ երեխաները կրկնում էին մեծերի շարժողական գործողությունները, իսկ հետագայում հատուկ խաղերի ձևով վարժվում էին սպասվող գործունեությանը՝ կրկնելով նաև դրանց առանձին տարրերը:

Հետագա դարաշրջաններում, հասարակական զարգացման համապատասխան, ֆիզիկական դաստիարակությունը վերածվում է հասարակայնորեն պայմանավորված մանկավարժական համակարգի, որի նպատակն էր անող սերնդին փոխանցել ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքները, որով այն ձեռք բերեց սոցիալական նշանակություն՝ առավել արդյունավետ դարձնելով մարդու զարգացումն ու հասարակական առաջընթացը: Ժամանակակից հասարակության մեջ ձևավորվեցին ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերը, որոնց հիմնական բաղադրիչներն են «...1) տարրերի որոշակի բաղադրությունը

⁶ Ղուլումչյան Գ. Ե./ Մանկավարժություն: Դասգիրք բուհերի համար: Երկու գրքով: Գիրք 1, գիրք 2/ Ձևագրակ 97, 2005)

⁷ Теория и методика физического воспитания", под ред. Б. А. Ашмарина, М., Просвещение", 1979, с. 28

(СОСТАВ) և կառուցվածքային կազմակերպվածությունը, 2) ֆունկցիաները, 3) հասարակական այլ համակարգերի հետ կապերի բնույթը»⁸

1.2 Տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առկա հիմնախնդիրները

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու դաստիարակության հիմնական կողմերից մեկն է: Այն իրագործվում է ֆիզիկական վարժությունների կիրառման միջոցով, ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումը նախատեսում է առողջության ամրապնդում, օպտիմալ շարժողական ակտիվության ապահովում, մարմնակազմության ձևավորում, շարժողական ընդունակությունների մեակում, ինչպես նաև անձի հոգևոր կատարելագործում:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը դա մարդու ֆիզիկական զարգացման օպտիմալացումն է յուրաքանչյուրին հատուկ ֆիզիկական որակների համակողմանի զարգացումը, սրա հետ կապված՝ հոգևոր և բարոյական որակների դաստիարակումը միասնության մեջ, որոնք բնութագրում են անձի հասարակական ակտիվությունը և ապահովում հասարակության յուրաքանչյուր անդամի պատրաստությունը աշխատանքային և այլ գործունեության:

Որպեսզի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը դառնա իրական, անհրաժեշտ է լուծել կոնկրետ խնդիրներ՝ յուրահատուկ և ընդհանուր մանկավարժական: Այս երկու խնդիրների համալիրներն արտացոլում են դաստիարակության գործընթացի բազմակողմանիությունը պարապրոզների զարգացման տարիքային փուլերը, նրանց պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև նախանշված արդյունքներին հասնելու պայմանները:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի հիշատակի կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,

⁸ Теория и методика физического воспитания", под ред. Б. А. Ашмарина, М., Просвещение", 1979, с. 19

- սովորողների շարժողական ընդունակությունների մեակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,

- բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
- շարժողական վտրձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինֆնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սխտեմատիկ պարապելու սովորության մեակում,
 - բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:⁹

Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակաւաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ: Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը: Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի: Մարդկանց ֆիզկուլտուրային գրագիտության բարձրացումը հնարավորություն է տալիս լայնորեն ներդնել ֆիզկուլտուրան և սպորտը կենցաղում: Ընդհանուր մանկավարժական խնդիրներին են վերաբերում անձի ձևավորման հարցերը: Սրանք առաջադրվում են հասարակության կողմից՝ դաստիարակության ամբողջ համակարգին: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է աջակցի բարոյական որակների, վարքագծի, ինտելեկտի, հոգեկան ֆունկցիաների զարգացմանը: Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով:

⁹ Արոյան Կ.Պ., - ֆիզիկական կուլտուրայի հնագույն ակունքները Հայաստանում: Երևան 1985 էջ120

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, հիշողություն, հարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինֆրահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Դաստիարակության խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյաևոգեբանական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ¹⁰: Մարդու համար մեծ նշանակություն ունի ֆիզիկական որակների բազմակողմանի զարգացումը: Ամուր առողջության հիմքի վրա օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական համակարգերի լավ զարգացման դեպքում կարելի է հասնել ֆիզիկական որակների զարգացման բարձր մակարդակի (ուժի, արագության, դիմացկունության, հիշողության, հարպկության):

Մարմնակազմության և ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների ներդաշնակ զարգացման կատարելագործումը լուծվում են ֆիզիկական որակների համակողմանի դաստիարակման հիման վրա, որի արդյունքում բերում է բնականորեն նորմալ մարմնաձևերի ձևավորման:

Տվյալ խնդիրը ենթադրում է մարմնակազմության թերությունների ուղղում, շտկում, նիշտ կեցվածքի դաստիարակում, մկանային զանգվածի, մարմնի բույր մասերի համաչափ զարգացում, օպտիմալ քաշի պահպանում ֆիզիկական վարժությունների միջոցով, մարմնական զեղեցկության ապահովում: Մարմնի ձևի կատարելիությունը, իր հերթին, արտահայտում է մարդու օրգանիզմի ֆունկցիաների կատարելիություն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունն ապահովում է ֆիզիկական ընդունակությունների երկարատև պահպանումը բարձր մակարդակի վրա, դրանով իսկ երկարացնելով մարդու աշխատունակությունը:

Ցուրահատուկ կրթական խնդիրներին են վերաբերվում՝

- կենսականորեն կարևոր տարբեր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը;
- մարզական շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը;

¹⁰ Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Զ. Գաբրիելյան.Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014թ. 6 էջ

► գիտա-գործնական բնույթի բազային գիտելիքների ձեռքբերումը:¹¹

Մարդու ֆիզիկական որակները կարող են առավել լրիվ և ռացիոնալ օգտագործվել, եթե ուսուցանված են շարժողական գործողություններով: Շարժողական գործողությունների ուսուցման արդյունքում ձևավորվում են կարողություններ և հմտություններ: Կենսականորեն կարևոր են համարվում աշխատանքային, պաշտպանական, կենցաղային, սպորտային գործունեության համար անհրաժեշտ կարողություններն ու հմտությունները:

Այսօր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հարցն արժանի է ամենամեծ ուշադրության, քանի որ առնչվում է հասարակական կյանքի զարգացման և հայրենիքի պաշտպանության խնդիրներին: Սակայն վերջին տարիներին հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքներում ի հայտ են եկել մի շարք խնդիրներ, որոնք հնարավորություն չեն տալիս լիարժեք իրագործելու երեխաների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացումը: Այդ պատճառով դպրոցականների միջավայրում զգալի տոկոս են կազմում կիրառական շարժողական ունակությունների (վազելու, ցատկելու, լողալու, նետելու և այլն) թուլությունը, շարժողական հատկությունների (ուժ, դիմացկունություն, հարակրթություն, արագաշարժություն, ֆլուեդություն) ոչ բավարար զարգացվածությունը, կեցվածքի շեղումները, օրգանիզմի նորմալ աճի ու զարգացման խանգարումները և այլն: Բացի այդ՝ նվազել է աշակերտների շարժողական ռեժիմի ակտիվությունը (այն պետք է կազմի շաբաթական 12 – 15 ժամ): Դպրոցն ավարտած պատանիների զգալի մասն իր ֆիզիկական ավելաներով անպատրաստ է զինվորական ծառայությանը: Դպրոցականներից շատ էջերն են հաճախում մարզադպրոցներ: Այս ամենը, մեր կարծիքով, պահանջում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի նորովի զարգացում: Ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործումը պահանջում է այդ ուղղությամբ պետական ֆալանգիանության վերանայում: Պատահական չէ, որ զարգացած երկրներում բնակչությունն, ակտիվորեն զբաղվում է ֆիզիկական կուլտուրայով, որը մարդկանց առողջության ամրապնդման, աշխատանքային ակտիվ գործունեության հուսալի գրավականն է: Մեզ համար լավագույն օրինակ պետք է ծառայի Ռուսաստանի Դաշնության կառավարության հիշտ մոտեցումը ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներին: Այսպես, 1997 թվականից Ռ.Դ. դպրոցներում 9-րդ և 11-րդ դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայից անցկացվում են ավարտական ֆինություններ, իսկ անցյալ ուստարվանից բոլոր դասարաններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկային հատկացված է շաբաթական երեքական ժամ:

Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների խմացություն: Բացի մեթոդների խմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման

¹¹ Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափադրություններ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ էջ 117

գործընթացում մեթոդների հիշատակման և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում, սովորողը պետք է
- վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է,
- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ ¹²:

Հետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը: Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ չեն լինում, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Պայմանակառուցումն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝ **1.** ավանդական մեթոդներ, **2.** ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ: Դրանց առանձնահատկություններն են.

- սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի, – սովորողն ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,
 - սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,
- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
 - ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

¹² Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ռուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ էջ 115

Ֆիզիոլոգիայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը: Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների նիւտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հեռումներ, պտտածող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Դասախոսի /ուսուցչի/ բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի նիւտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա: Զրույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը: Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական: Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում դեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կարուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով: Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք նիւտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ խմբին, և՛ առանձին սովորողի: Դասավանդողի կողմից արվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ: Զննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ. **1.** անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն, **2.** միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է

ՏՀՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով: Փիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները. Ֆրոնտալ կամ հակատային մեթոդ. էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ուրիշիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև արլետիկ վարժություններից հատկապես ֆայլի, վազի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ: Հոսֆային կամ հարափոխ մեթոդի էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլցումների, պտտածողի կամ գուգավայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև արլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Խմբային մեթոդն այն է, երբ խումբը բաժանվում է մի քանի խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին: - Հերթափոխային մեթոդն այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժություններ: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մագլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, արլետիկական վարժություններից՝ զնդակի և նոնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ: - Անհատական մեթոդն այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև զնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրաքանչյուր են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի 20 վարժատեղեր (5-6) և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի ֆանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում, և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված

վարժությունների կատարմանը:¹³ Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային և ինտերակտիվ մեթոդները: Համագործակցային մեթոդների հիմնում ընկած է սովորողի ինֆորմային ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Այսպես, անմիջական, կիրառական, կենսական նշանակություն ունեն լսողի, դահուկավազի, վազի, ֆայլի, ցատկերի կարողություններն ու հմտությունները: Սպորտային բնույթի կարողություններն ու հմտությունները (մարմնամարզություն, ձևավոր չմեխասիֆ, ֆուտբոլի տեխնիկական ձևեր և այլն) ունեն անուղղակի կիրառականություն: Որքան մեծ է կարողությունների ու հմտությունների պաշարը, այնքան մարդը հեշտ է յուրացնում նոր ձևերի շարժումներ: ¹⁴

¹³ Ղազարյան Ֆ.Գ. , – Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976 էջ 189

¹⁴ Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չավիտոբեիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ. էջ267:

ԳՆՈՒՆ 2. ՏԱՐԲԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԱՌԿԱ

ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԼՈՒԾՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

2.1 . Տարրական դպրոցում ֆիզդաստիարակության գործընթացում

առկա հիմնախնդիրների լուծման հնարավորությունները

Յուրաքանչյուր անձի ձևավորման, ֆիզիկական և մտավոր զարգացման գործընթացում ընտանիքը, ծնողներն ունեն անփոխարինելի դեր. այս միջավայրում է տեղի ունենում երեխայի առաջնային սոցիալականացումը, ձևավորվում դերային և վարքագծային կարծրատիպերը, արժեքային կողմնորոշումներն ու աշխարհայացքը: Առաջին հերթին ընտանիքն է հոգ տանում երեխայի անվտանգության, կարիքների մասին, կրթում ու դաստիարակում նրան, հոգեբանական աջակցություն ու հարմարավետություն ապահովում:¹⁵ Հետևաբար՝ բարդություններից գերծ, հոգեբաններն կայուն, հասարակության պահանջներն ընկալող և դրանց համարժեք արձագանքելու ունակ անձի ձևավորման առաջնային նախադրյալը բարոյափոխության առողջ մթնոլորտ ու հոգեբանական և սոցիալական խնդիրները հաղթահարելու կարողություններ ունեցող, դաստիարակչական և սոցիալականացման գործառույթներ իրականացնող, երեխայի իրավունքները, նրա հանդեպ պարտականությունները գիտակցող և դրանք կյանքի կոչող ընտանիքի առկայությունն է: Ազնվությունը, մարդասիրությունը, բարությունը, կենցաղային խնդիրներին դիմագրավելու կարողությունը ձևավորվում են միայն այն դեպքում, երբ երեխան մանկուց ակնատես է եղել անկեղծ ու ջերմ մարդկային հարաբերությունների, ինչը ակնկալվում է ընտանիքում¹⁶: Ամենալուրջ խնդիրը, որն այսօր առկա է դաստիարակման ոլորտում, ծնողների և երեխաների կողմից ընդունելի համարվող արժեքային տարբեր կողմնորոշումներն են:¹⁷

Երեխայի անձի ձևավորման վրա ընտանեկան ազդեցությունը գնահատելիս կարևորագույն հարցերից մեկը ծնողների դաստիարակության մեթոդն է: Ինչպես արդեն նշվել է, ՀՀ-ում շեղվող վարքագիծ առավելապես դրսևորվել է լրիվ, արտաբնուստ լիարժեք համարվող ընտանիքներում մեծացող երեխաների

¹⁵ Վաղ տարիքի երեխաների ծնողների ֆիզիկոլոգիայի կրթվածության բարձրացման ուղիները : Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա և առողջ արևալույսի Երևան , 2004թ., էջ 10-11

¹⁶ Ковтуненко Л. В. Семья как социокультурная среда воспитания и ресоциализации несовершеннолетних правонарушителей // «Вестник Воронежского института МВД России», 2012, № 3, էջ 137-143

¹⁷ Жигинас Н. В., Зверева Н. А., Гребенникова Е. В. Девиантное поведение подростков как искажение нравственного воспитания // "Вестник Томского государственного педагогического университета", 2014, № 1 (142), էջ 39-44:

կողմից: Ընդ որում, որպես նման վիճակի բացատրություն, մենք ավելի հակված ենք այն տեսակետին, որ խնդիրը դաստիարակության ոլորտում է, երբ ծնողների, տատիկների ու պապիկների կողմից երեխայի նկատմամբ չափից դուրս ուժադրությունը, նրան բուլոք տեսակի կենցաղային պարտականություններից ազատելը երեխայի մեջ ձևավորում են ամենաթողության և անպատժելիության պատկերացում: Երեխայի դաստիարակությունը վեհ, բայց նաև խիստ պարտավորեցնող առաքելություն է, որը ենթադրում է դրան նախապատրաստություն, մանկավարժական, հոգեբանական գիտելիքների ու հմտությունների ձեռքբերում:¹⁸

Պարբերական ֆիզիկական վարժություններ կատարելու պահանջմունքի դաստիարակումը, առողջ կենսակերպի կազմակերպումը ներկա ժամանակներում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից են: Դրանք ենթադրում են առողջության հնարավորինս բարվոք վիճակ, ֆիզիկական, շարժողական ընդունակությունների բազմապատկերի զարգացում, գիտելիք ու կարողություն¹ իրականացնելու սեփական ֆիզիկուլտուրային-առողջարարական և մարզական գործունեությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է նաև հատուկ ֆիզիկական, ֆիզիկուլտուրային գիտելիքների ուսուցումը, դրանց խորացումը, լրացումը: Սրան են վերաբերում՝ գիտելիքները, ֆիզիկուլտուրայի էությունը, դրա նշանակությունը անձի և հասարակության համար, ֆիզիկուլտ-հիգիենիկ բնույթը, շարժողական հմտությունների ձևավորման օրինաչափությունները, տեխնիկան, վարժությունների նշանակությունը և կիրառման հիմքերը, երկար տարիներ առողջության ամրապնդումն ու պահպանումը:

Մարզիկի բարոյապես բարձր վարքագիծը, մշակված աշխատասիրությունը, հաստատականությունը, արիությունը և այլ կամային որակներ անմիջականորեն տեղափոխվում են կյանք, աշխատանքային, գինվորական, կենցաղային միջավայր:

Ֆիզդաստիարակության ընթացքում լուծվում են նաև որոշակի խնդիրներ բարոյագիտական, գեղագիտական որակների ձևավորման ուղղությամբ: Հոգեկան և ֆիզիկական սկիզբը մարդու զարգացման գործում կազմում է անբաժանելի ամբողջություն, թույլ է տալիս արդյունավետությամբ լուծել խնդիրները:¹⁹

Ընդհանուր-մանկավարժական խնդիրները հեզգրվում են՝ համապատասխան ֆիզիկական դաստիարակության ընտրած ուղղության առանձնահատկության, տարիքի, սեռի:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակին կարելի է հասնել այս բուլոք խնդիրների լուծմամբ: Միասնականության մեջ դրանք դառնում են իրական երաժշտիկներ՝ մարդու բազմապատկերի, ներդաշնակ

¹⁸ Ковтуненко Л. В., *հեղ. աշխ.*, էջ 137-143, «Юридическая психология: учебник». М., 2003:

¹⁹ Пахлеваян С., "Основные принципы разработки технологии развития мышц брюшного пресса", "Наука в современном мире" Материалы XVII Международной научно-практической конференции (24 февраля 2014 г.), М., 2014, с.448

գարգացման համար: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում լուծվող խնդիրներն իրենց կոնկրետությունն են ստանում սպորտային մարզումներում, ընդհանուր և մասնագիտական-կիրառական պատրաստությունում: Կան կոնկրետացման երկու ուղղություններ: Առաջինում իրականացվում է լուծվելիք խնդիրների կոնկրետացումը ըստ պարապոզների անհատական հնարավորությունների և առանձնահատկությունների: Անհատականացված կոնկրետացումը բարդ է, քանի որ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներն իրականացվում են խմբային ձևով: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել տարիքային, սեռային առանձնահատկությունները, ֆիզիկական զարգացումը, պատրաստվածության մակարդակը:

Երկրորդ դեպքում խնդիրների կոնկրետացումն իրականացվում է ժամանակավոր տեսակետով, որը նշանակում է համեմատություն՝ լուծման համար բարենպաստ և անհրաժեշտ ժամանակի հետ:

Ելնելով նպատակներից՝ ֆիզիկական դաստիարակությունում դրվում են ընդհանուր խնդիրներ: Սրանք, իրենց հերթին, բաժանվում են մասնավոր խնդիրների, որոնց հետևողական իրագործման համար անհրաժեշտ է որոշակի ժամանակ: Ընդհանուր խնդիրները նախատեսվում են երկարաժամկետ տեսանկյունից (ուսման ամբողջ ժամանակահատվածի հաշվարկով), իսկ մասնավոր խնդիրները՝ կարճատև (մեկ պարապմունք) կամ մի քանի երկարաժամկետ (ամիս, կիսամյակ, տարի):²⁰

Խնդիրներ առաջադրելիս և դրանց լուծման ժամկետները սահմանելիս, հաշվի են առնվում մարդու օրգանիզմի զարգացման տարիքային օրինաչափությունները, տարիքային փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում: Այսպես, օրինակ, հաշվի են առնվում սենսիտիվ (զգայական) գոտիները, երբ օրգանիզմի ձևերն ու ֆունկցիաները հասունանում են բնականաբար, ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ ֆիզիկական որակների վրա ազդելու ուղղությամբ: Կա այլ օրինակ: Պատանու, դեռահասի մաս շարժողական անալիզատորի հասունացումն ավարտվում է 13-14 տարեկանում:

Սպորտի բարդ-կոորդինացիոն ձևերում (սպորտային մարմնամարզություն, ձևավոր չմեկասահ) բարդ տեխնիկական գործողությունների տիրապետման խնդիրները դրվում են տվյալ տարիքին նախորդող շրջանի համար: Սա թույլ է տալիս խոսել այն մասին, որ յուրաքանչյուր կոնկրետ խնդրի առաջադրումը կարելի է իրականացնել միայն դրա լուծման յուրաքանչյուր կոնկրետ իրավիճակում: Խնդիրների կոնկրետացումն իրականացվում է առավել ընդհանուրից դեպի առավել մասնավորը (ուսուցման ամբողջ շրջանից դեպի մեծ պարապմունք):

²⁰ Ковтуненко Л. В. Семья как социокультурная среда воспитания и ресоциализации несовершеннолетних правонарушителей // «Вестник Воронежского института МВД России», 2012, № 3, էջ 137-143

Կոնկրետությունն իր արտահայտությունը պետք է ստանա ոչ միայն իմաստային արտահայտությամբ, այլև ֆունկցիոնալ գույանի շնորհիվ: Դրա համար ներդրվում են չափորոշիչներ (նորմատիվներ):

Ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում խնդիրների ֆունկցիոնալ նորմատիվ առաջադրումը հիմնականում արտահայտում է ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվներ: Սրանք դասակարգվում են ըստ երկու տեսանկյունների՝ 1) նորմատիվներ, որոնք արտահայտում են ֆիզիկական որակների գարգացման մակարդակը (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճկունություն, հարպկություն) և 2) նորմատիվներ, որոնք բնութագրում են շարժողական հմտությունների, ունակությունների յուրացման մակարդակը («ուսուցանվածության» նորմատիվներ):

Ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվները պետք է մատչելի լինեն յուրաքանչյուրին (երթեմա առողջ է): Մատչելիությունը ենթադրում է մարդու որոշակի պատրաստակալություն: Եթե նորմատիվներն իջեցված են, ապա չունեն խթանիչ բնույթ: Այդ պատճառով նորմատիվները պետք է լինեն իրական՝ ոչ ցածր, ոչ բարձր: Ընդհանուր նախապատրաստական նորմատիվային հիմքերը պետական ծրագրերն են, իսկ սպորտային ուղղվածության համար՝ սպորտային դասակարգումը:

Բացի վերը նշված միջոցներից, ֆիզիկական դաստիարակությունում խնդիրների կոնկրետացման համար կիրառվում են նաև այլ եղանակներ: Սրանցից մեկն անհատական շարժողական հանձնարարությունների առաջադրումն է, որը ենթադրում է շարժումների կատարում հատուկ սահմանված շրջանակներում (տարածական, ժամանակային, ուժային): Նման կոնկրետացումը հաճախ իրականացվում է առանձին պարապմունքների կամ սեկցիոն պարապմունքների ժամանակ: Կոնկրետացումը պահանջում է նաև պլանավորում, որոնք կարող են լինել հեռանկարային, փուլային և օպերատիվ կամ ընթացիկ:²¹

²¹ Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под. Общ. Ред.. М. Гардорики, 1999

2.2 Ֆիզիկական դաստիարակության բաց դասի

նկարագրություն, վերլուծություններ, առաջարկներ

Ծնող լինելը որպես կյանքի արժեք

<<Առողջությունն ամեն ինչ չէ, բայց ամեն ինչ
առանց առողջության ոչինչ է...>>

Սոկրատես

Ուսումնառությունը լինում է արդյունավետ, եթե այդ գործընթացի գործող անձանց աշխատանքը ուղղված է նույն նպատակին, իրականանում է միաժամանակ և գործող անձանց միջև գործում է փոխօգնությունը: Ուսումնառության գործընթացի գործող անձիք են՝ ուսուցիչը, աշակերտը և ծնողը:

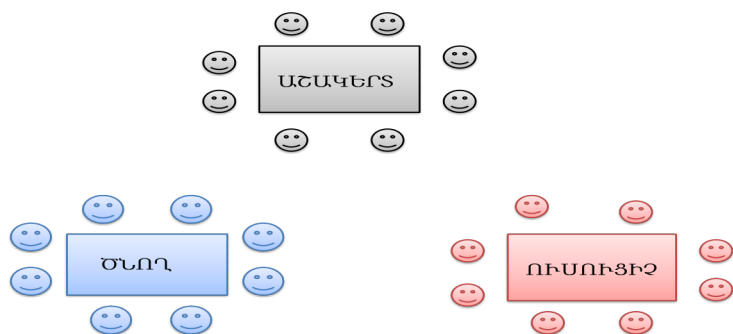
Միջոցառումն իրականացվում է աշակերտների, ծնողների և ուսուցիչների հետ համատեղ:

Խնդիրը՝ . Ուսումնասիրել սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորման պայմանները, վաղեղբիական սկզբունքները, մանկավարժական առանձնահատկությունները

Նպատակը՝

- օգնել հստակեցնել սեփական դիրքորոշումը կյանքի արժեքների վերաբերյալ
- կարողանալ բնութագրել առողջության բաղադրիչները
- վերաարժևորել ծնող լինելու վերաբերյալ պատկերացումները
- գնահատել ծնող լինելը որպես կյանքի արժեք

Առաջարկվում է կազմել հինգ- վեց / կամ 6-8 / մարդուց կազմված երեք խումբ.



- I. ԱՇԱԿԵՐՏ /ցանկալի է տարբեր դասարաններից/
- II. ԾՆՈՂ /ծնողական կոմիտեից/

III. ՈՒՍՈՒՑԻԶ / տարբեր մասնագիտության և հատկապես դասղեկներ/

Մինչև ծնող լինելը նախ պետք է իմանալ առողջության, առողջ ապրելակերպի գաղտնիքների մասին, քանի որ ծնողի ամենաերանելի ցանկությունը առողջ սերունդ ունենալն է:

Կյանքի արժեքներ են՝

1. նյութական ապահովվածությունը,
2. ազատությունը,
3. ընտանիք ունենալը,
4. առողջությունը,
5. կյանքը,
6. հայրենիքը,
7. առողջ շրջակա միջավայրը:

Կյանքի արժեքների թերթիկները բաժանվում է 3 խմբերի, այնուհետև առաջարկվում է կյանքի քվարկված արժեքներից ընտրել ամենակարևորը, այսինքն ի՞նչն է կյանքում առավել կարևորը, գնահատել այն որպես գլխավոր արժեք և մնացած արժեքները դասավորել ըստ առաջնահերթության նվազման: Ամեն խումբը, խմբում քննարկումից հետո, ներկայացնում է իր առաջնահերթության թերթիկը: Կարանում իրականացվում է քննարկում:

Պարզվում է, որ կյանքում առողջությունն է ամենակարևոր արժեքը: Եթե կա առողջություն, կլինեն և կյանքի մնացած արժեքները: Ի՞նչ է առողջությունը: Ըստ առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության բնորոշման <<առողջությունը ոչ միայն հիվանդությունների և ֆիզիկական արատների բացակայությունն է, այլև լիարժեք ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցության վիճակ>>: Անհատի ինքնագգացողությունը կախված է գենետիկական առանձնահատկությունների և շրջակա միջավայրի փոխազդեցության արդյունքից: Կախված նրանից, թե մարդն ինչպե՞ս է հակազդում միջավայրի անբարենպաստ ազդեցությանը, նրա ինքնագգացողությունը կարող է լավանալ կամ վատանալ: Գոյություն ունի առողջության օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ ցուցանիշներ: Սուբյեկտիվ ցուցանիշներից են աշխատունակությունը, ախորժակը, տրամադրությունը, կազմակերպվածությունը և այլն: Օբյեկտիվ ցուցանիշներից են մարմնի զանգվածը, հասակը, կրծքավանդակի շրջագիծը, թոփերի կենսական տարողությունը, անոթազարկը, զարկերակային ճնշումը և այլն:

Այժմ փորձե՞նք քվարկել առողջության բաղադրիչները՝

✓ Լիարժեք սնունդ,

- ✓ Շարժողական ակտիվություն
- ✓ Հնտանիք ունենալը
- ✓ Անձնական հիգիենա
- ✓ Ստեղծագործ աշխատանք
- ✓ Դրական հույզեր,
- ✓ Սեր մարդկանց նկատմամբ
- ✓ Վնասակար սովորություններից գերծ լինել Վերարտադրողական
- ✓ առողջություն:

Առողջության բաղադրիչները խմբավորվում է 3 խմբի`

I. ԱՇԱԿԵՒՏ

Լիարժեք սնունդ: Շարժողական ակտիվություն: Վնասակար սովորություններից գերծ լինել:

II. ԾՆՈՂ

Հնտանիք ունենալը: Անձնական հիգիենա: Վերարտադրողական առողջություն:

III. ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Ստեղծագործ աշխատանք: Դրական հույզեր: Սեր մարդկանց նկատմամբ:

Յուրաբանչյուր խումբ ստանում է իր հանձնարարությունը: Խմբերում ֆննարկվում են հանձնարարություններն և խմբից մեկը ներկայացնում է խմբի տեսակետը: Լսարանում իրականացվում է տեսակետների փոխանակում:

/Օգնություն միջոցառման կազմակերպչին /

Լիարժեք սնունդ. յուրաբանչյուր խումբը ներկայացնում է իր ընդհանուր կարծիքը այդ մասին: /Քննարկումը տարվում է այնպես, որ պատասխանը բերվի հետևյալ մտքին` Լիարժեք սնունդը պետք է պարունակի բոլոր անհրաժեշտ բաղադրամասերը` սպիտակուցներ, հարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, ջուր և հանփային աղեր խիստ որոշակի ֆանակական հարաբերակցությամբ, որոնք ապահովում են օրգանիզմի հարմարումը և պատասխան ռեակցիան միջավայրի պայմաններին:/

Շարժողական ակտիվություն .աշխատում են խմբերում, ներկայացնում, ֆննարկում: /Շարժումը նպաստավոր է ազդում կմախփի և մկանների ճիշտ ձևավորման և զարգացման վրա, ինչպես նաև մյուս օրգան համակարգերի, սրտի և թոփերի ամրապնդմանը, օրգանիզմի դիմացկունության բարձրացմանը` երկար տարիների ընթացքում պահպանում է երիտասարդությունը, գեղեցկությունը, աշխատունակությունը և ակտիվ ապրելակերպը:/

Անձնական հիգիենա. աշխատում են խմբերում, ներկայացնում հիգիենայի բաղադրիչները, իրականացվում է ֆննարկում: / Անձնական հիգիենայի մեջ ներառվում է օրգանիզմի

համար հիգենիկ կանոնների պահպանումը, օրվա ռեժիմի սահմանումը և իրականացումը, ֆիզիկական ակտիվությունը, օրգանիզմի կոփումը, հոգեկան պտրաստվածությունը, իրավիճակների սթափ վերլուծությունը: /

Դրական հույզեր, սեր մարդկանց նկատմամբ. ֆնարկվում է դրական հույզերի և դիմացիին սիրելու անհրաժեշտությունը որպես առողջության բաղադրիչ: / Դրական հույզերը լավացնում են կյանքի որակը, օրգանիզմի աշխատունակությունը, ամրացնում իմունիտետը: Սերը դիմացիին նկատմամբ նվազեցնում է կոնֆլիկտային իրավիճակները, թուլացնում սթրեսները, նվազեցնում բարձրագույն նյարդային գործունեության խանգարման հավանականությունը և հետևաբար հիվանդությունների առաջացումը: /

Ստեղծագործ աշխատանք. ֆնարկվում է աշխատանքի կարևորությունը մարդու կյանքում: / Աշխատանքը մարդու առողջության կարևոր պայմանն է և սոցիալական բարեկեցության հիմքը: Աշխատանքը լինի ծանր թե թեթև միևնույն է մարդը առանց աշխատանքի երբեք իրեն լիարժեք չի գտնում, ֆանի որ աշխատանքը ոչ միայն միջոցների աղբյուր է, այլ, ամենակարևորը, բավարարվածության, որպես ստեղծագործող իրացվելու հնարավորություն: Վերջինս բարձրացնում է մարդու տրամադրությունը և փոխում կյանքի բնույթը: /

Վնասակար սովորություններից զերծ լինել. Քննարկվում են մարդկային կյանքում տեղ գտած մոլությունները և եզրահանգում, որ վնասակար սովորություններից ոչ թե պետք է հրաժարվել, այլ անհրաժեշտ է ի սկզբանե այդ սովորությունները չունենալ: / Վնասակար սովորություններից են ծխելը, ալկոհոլային խմիչքների, տարաբնույթ քմրանյութերի օգտագործումը, համակարգչային խաղերի նկատմամբ հիվանդագին հակվածությունը, ականջակալներով բարձր երաժշտություն լսելը և այլն: Առողջության վրա այս մոլությունների հետևանքներն են հոգեկան և ֆիզիկական կախվածության զարգացումը, գլխուղեղում անդարձելի փոփոխությունները, իմունիտետի թուլացումը, ՄԻԱՎ-ով, վիրուսային հեպատիտով վարակվելու մեծ վտանգը, օրգանիզմի հյուծումը, արատներով երեխաներ ծնվելը: Մոլությունները բացասաբար են ազդում ուսման, աշխատանքի, ընտանեկան փոխհարաբերությունների վրա, մարդը դառնում է անազնիվ հարազատների և առհասարակ շրջապատի նկատմամբ: /

Վերարտադրողական առողջություն. Առողջության կարևոր բաղադրիչ վերարտադրողական առողջությունը ֆնարկվում ու շատ կարևորվում է ներկաների կողմից: / Վերարտադրողական առողջությունը վերաբերում է վերարտադրողական համակարգին և պայմանավորում մարդու կյանքի ընթացքում ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական բարեկեցիկ վիճակը: Այն բավարարված և անվտանգ սեռական կյանքի հնարավորության, երեխաներ ունենալու, ընտանիքի պլանավորման և ծնելիության կարգավորման մարդու իրավունքն է: Վերարտադրողական առողջությունը մեծ վնաս են պատճառում ՁԻԱՀ-ը, սեռավարակները՝ սիֆիլիսը, գոնորեան, խլամիդիոզը, փափուկ շանկրը և այլն: /

<<Առողջ ապրելակերպ>> առողջ ապրելակերպի մասին անհմացիտն ֆիլմի ցուցադրում:

<https://www.youtube.com/watch?v=bmstK7ZCxwY>

«Ֆիզիկական և կուլտուրա » առարկայի դասավանդման գործընթացում կարևոր է նաև այն, որ դասավանդողը կարողանա պատկերացնել յուրաքանչյուր դասի կապը նախորդ և հաջորդ թեմաների հետ, մի ուսումնական կիսամյակի դասերի կապը մյուսի հետ: Հայտնի է, որ երեխայի առողջության, ֆիզիկական, սոցիալական զարգացման և շարժողական գործողությունների ձևավորման հիմքը դրվում է վաղ հասակից՝ հիմնականում ընտանեկան դաստիարակության շնորհիվ: Հայաստանի Հանրապետությունում արդի ժամանակաշրջանում քաղաքային համայնքներում նախադպրոցականների միայն 35-40 տոկոսն է նախադպրոցական կրթական հաստատություններ, իսկ գյուղական համայնքներում՝ մինչև 20 տոկոսը: Փաստորեն, վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների մեծամասնության ֆիզիկական դաստիարակության ապահովումը մնում է ընտանիքի հույսին:

Ծննդյան առաջին իսկ օրվանից երեխայի խնամքը, նրա սնման, ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական զարգացման գործընթացի հիշատակազանցումը ծնողներից պահանջում է անհրաժեշտ գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ, դիրքորոշումներ և համոզումներ: Սակայն գիտահետազոտական բազմաթիվ աշխատանքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ընտանիքում վաղ տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես ահող սերնդի դաստիարակության արժեքավոր և անփոխարինելի կողմ, դեռ չի գտել իր ուրույն տեղն առօրյա կյանքում²²:

Եթե երեխայի վաղ և նախադպրոցական տարիքում մերսումը, կոփման ընթացակարգերը, շարժախաղերը, ֆիզիկական վարժությունները չդառնան սովորույթ, եթե այդ տարիքային շրջանում նրանք ձեռք չբերեն իրենց տարիքին համապատասխան անհրաժեշտ կարողություններ և հմտություններ, ապա հետագայում դժվար կլինի բարելավել նրանց առողջությունը, ապահովել ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը և համակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Այսպիսով՝ Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության լիարժեք իրականացմանը կնպաստեն նաև դպրոցական արձակուրդների ընթացքում իրականացվող մարզական միջոցառումները: Դպրոցում կազմակերպվող մարզական միջոցառումները նպատակաուղղված են սովորողների ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը և օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև նպաստում են բարոյական բարձր հատկանիշների դաստիարակմանը: Մարզական մրցումները և խաղերը զարգացնում են երեխաների շարժողական հատկությունները, համատեղ գործելու, փոխօգնության հմտությունները, ձևավորում են ազնվություն, պատասխանատվություն, կարգապահություն,

²² Յու. Գ. Գրիգորյան, 1997, С.Д.АНТОНОВ, 2003, А. В. СЫЧЕВ, 2004

գալվածություն, հանդուրժողականություն և կամային այլ որակներ: Դպրոցական արձակուրդներին կազմակերպվող մարզական միջոցառումներն ու մրցումները սովորողների ակտիվ հանգստի կազմակերպման արդյունավետ միջոցներ են: Վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման համար անհրաժեշտ է կիրառել կրթական հաստատության և ընտանիքի համատեղ աշխատանքի առաջարկվող ձևերը, որոնք հնարավորություն կընձեռեն բարձրացնել ծնողների (ընտանիքի մեծահասակների) ֆիզիկուլտուրային կրթվածության մակարդակը և ֆիզիկուլտուրային արժեքները սեղավորել ընտանիք ու ներդնել երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ընտանեկան դաստիարակության, այդ թվում ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները, որոնք հայ ընտանիքներում գալիս են դարերի խորքից, ունեն մանկավարժական, բարոյական, սոցիալական մեծ արժեք: Եվ այդ ամենը նոր սերունդ, նոր ձևով ներկա սերնդին հաղորդելը, փոխանցելը և արմատավորելը բացառիկ կարևոր նշանակություն ունի:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով «Ինչպես իրականացնել ֆիզիկական դաստիարակությունը արդի տարրական դպրոցում» թեման հանգել ենք հետևյալ եզրակացությունների.

- Ժամանակակից կրթության արդիականացման գործընթացում առավել կարևոր գործոն է սովորողների առողջության պահպանման, ձևավորման և զարգացման հանդեպ մատչելի փոփոխությունը:
- Յուրաքանչյուր ուսումնասիրվող առարկայի հիմքում պետք է լինի սովորողի՝ ապագա մասնագետի առողջության պահպանման գաղափարի արտացոլումը:
 - Ընտանիքի բոլոր անդամները պետք է գիտակցեն իրենց գործունեության անհրաժեշտությունն ու մասնակցությունը զարգացման փոփոխի ձևավորման և գործընթացում:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման գործում առողջության պահպանման համակարգի արդյունավետությունը պետք է ապահովի ընտանիք – դպրոց կապը :
- Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով սովորողների առողջության ոչ բարվոք վիճակի կարգավորումը և առողջ ապրելակերպի ձևավորումը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի էության, հիմնախնդիրների, նպատակների և նրա ձևավորման վրա ազդող գործոնների համալիր ուսումնասիրությունների հիման վրա:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ագիգյան Գ.Ն. Վանեսյան Հ.Մ. , – Ֆիզիկական պատրաստություն, Երևան 2002թ.
198 էջ :
2. Ագիգյան Լ.Գ., – Հիմնական մարմնամարզություն կանանց համար (մեթ. ձեռն.) Երևան 2005թ.
301էջ:

3. Աթոյան Կ.Պ., - ֆիզիկական կուլտուրայի հնագույն ակունքները
Հայաստանում: Երևան 1985 220 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. , - Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976 5.
Ղազարյան Ֆ.Գ. 197 էջ:
5. Ղույունջյան Գ.Ե., Մանկավարժություն: Դասագիրք բուհերի համար :Երկու գիւղով :Գիրք I –Եր.,
Զանգակ-97, 2005թ.,214 էջ
6. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց,
2009 թ. 267 էջ:
7. Վաղ տարիքի երեխաների ծնողների ֆիզիկուլտուրային կրթվածության բարձրացման ուղիները
:Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա և առողջ պրեկալերպ Երևան , 2004թ., 125էջ :
8. Ուշինսկի Կ.Դ., Մանկավարժական ընտիր երկեր, 2 հատորով, հ. 1, Երևան,
Հայպետսումանկհրատ,1958, էջ 147
9. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական
ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան.-Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014թ.-200 էջ:
10. Жигинас Н. В., Зверева Н. А., Гребенникова Е. В. Девиантное поведение подростков как искажение нравственного воспитания // "Вестник Томского государственного педагогического университета", 2014, № 1 (142), էջ 39-44:
11. Краткий словарь по социологии “, под общей ред, Д.М., Гвишианб Н.И., Лапина М., Политиздат.,1988., էջ 401
12. Ковтуненко Л. В. Семья как социокультурная среда воспитания и ресоциализации несовершеннолетних правонарушителей // «Вестник Воронежского института МВД России», 2012, № 3, էջ 137-143
13. Пахлеваян С., "Основные принципы разработки технологии развития мышц брюшного пресса", "Наука в современном мире" Материалы XVII Международной научно-практической конференции (24 февраля 2014 г.), М., 2014, с.448
14. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под. Общ. Ред.. М.

