



ԽԱՉԱՏՈՒՐ ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական տեխնոլոգիաները մանկապարտեզում

ԿԱՏԱՐՈՂ՝ Գյուլնարա Եղնազարյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ	
1.1 Ֆիզիկական զարգացում և ֆիզիկական դաստիարակություն	5
1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական հիմունքները	7
ԳԼՈՒԽ 2 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ	
2.1 Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները	9
2.2 Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները, մեթոդները և մանկավարժական պայմանները.....	14
ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ	16
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Նախադպրոցական 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 նախադպրոցական տարիքում::

Թեմայի արդիականությունը Երեխաների կյանքի կազմակերպման, համակողմանի զարգացման, առողջության ամրապնդման և դաստիարակության կարևոր պայման է օրվա ռեժիմը: Այն անհրաժեշտ միջոց է երեխաների կրթադաստիարակչական աշխատանքների ու գործունեության ազատ ձևերի պլանավորման, ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքների ճիշտ կազմակերպման, ծանրաբեռնվածության համաչափ բաշխման համար:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Շարժախաղերը ամբողջությամբ կազմված լինելով տարբեր բնույթի շարժումներից՝ ակտիվ աշխատանքի մեջ է ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը՝ բարելավվում է գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, արագանում է նյութափոխանակությունը, ամրանում են հողակապերը, ջլերը, մեծանում է ողնաշարի ճկությունը: Ուստի ընտրված «Ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական տեխնոլոգիաները մանկապարտզում» թեման կարելի է համարել արդիական:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները. Հետադոտության նպատակն է ուսումնասիրել նախադպրոցականների ֆիզիկական զարգացումն ու դաստիարակությունը, ներկայացնել ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական հիմունքներն ու խնդիրները: Ելնելով հետազոտության նպատակից, առաջադրվել և բնութագրվել են հետևյալ խնդիրները՝

1. Ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակությունը և անհրաժեշտությունը նախադպրոցականի օրվա գրաֆիկում:
2. Ներկայացնել ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական դաստիարակության կապը:
3. Ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական հիմունքները, տարբեր հեղինակների առաջադրած տեսություններն ու սկզբունքները:
4. Հիմնավորել ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները:
5. Բնութագրել ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները, մեթոդները և մանկավարժական պայմանները:

Աշխատանքի կառուցվածքը. Հետազոտական աշխատանքը կազմված է ներածությունից, 2 գլուխներից, եզրակացությունից, գրականությունից: Աշխատանքի ընդհանուր ծավալը 17 տպագիր էջ է:

Առաջին գլխում ներկայացվել է ֆիզիկական զարգացումն ու ֆիզիկական դաստիարակությունը, ուսումնասիրվել ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական

հիմունքները և ամբողջապես մեկնաբանվել է ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր բնութագիրը:

Երկրորդ գլխում անդրադարձ է կատարվել ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներին, մեթոդներին, միջոցներին, մանկավարժական պայմաններին և նորարարական տեխնոլոգիաներին:

ԳԼՈՒԽ 1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Գլուխ 1.1 Ֆիզիկական զարգացում և ֆիզիկական դաստիարակություն

«Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի» Ժ. ԺՌուսո

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

1. կառուցվում է երեխայի ֆիզիկական մարմինը,
2. կոփվում է օրգանիզմը և ամրապնդվում է առողջությունը,
3. զարգանում են հիմնական շարժումները,
4. ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ,
5. ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ,
6. դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ:

Ֆիզիկական զարգացման կենսաբանական սահմանումն արտացոլում է երեխայի ֆիզիկական զարգացման բնականոն ընթացքը և կարևորում ֆիզիկական զարգացման կենսաբանական օրինաչափությունները, որոնք ֆիզիկական հասունացման հիմնական գործոններն են: Ճիշտ է երեխան մեծանում է իր՝ ժառանգաբար փոխանցվող ծրագրի համաձայն, սակայն լիարժեք զարգացման համար պայմաններ են ստեղծում մեծահասակները: Նախադպրոցականի ֆիզիկական զարգացման ընթացքը մեծապես կախված է նրան խնամող մեծահասակներից: Երեխաների ֆիզիկական զարգացման պայմանները կարող են լինել տարբեր չափով բարենպաստ այն դեպքում, երբ մեծահասակների կողմից այդ ուղղությամբ որևէ աշխատանք չի տարվում: Երեխայի ֆիզիկական զարգացմանը կարելի է նպաստել հատուկ նախատեսված, նպատակալաց եւ հետևողական մանկավարժական գործընթացի կազմակերպման միջոցով: Այս դեպքում արդեն, ֆիզիկական զարգացումն իրենից ներկայացնում է երեխայի օրգանիզմում տեղի ունեցող կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ հատկությունների քանակական և որակական փոփոխությունների գործընթաց, որի ընթացքն ու արդունավետությունը պայմանավորված է ոչ միայն երեխայի ժառանգական նախադրյալներով, այլև նրա կյանքի պայմաններով և կազմակերպվող ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացով:

Ֆիզիկական զարգացման նպատակը լայն առումով առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, առողջ ապրելակերպի հաստատումը: Առողջությունը զուտ ֆիզիկական հասկացություն չէ, այն բավական ընդարձակ ու բարդ կառույց է և իրենից ներկայացնում է մարդկային որոշակի ապրելակերպ՝ պայմանավորված անձնավորության ֆիզիկական մշակույթով (Տկուլտուրայով): Ֆիզիկական կուլտուրան անձնային կուլտուրայի մի մասն է, որը փոխանցվում է դաստիարակության միջոցով և ենթադրում առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտության գիտակցում, առողջ մտածելակերպի և առողջ վարվելակերպի առկայություն: Ֆիզիկական կուլտուրան դրսևորվում է մարմնաշարժողական կրթվածությամբ և ֆիզիկական գործունեության ներդաշնակությամբ: Ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերը դաստիարակվում են նախադպրոցական տարիքում:

Առողջությունն իբրև ամբողջական համակարգ իրենից ներկայացնում է մարդ-

անհատին բնորոշ ֆիզիկական, հիգիենիկ, հոգեկան և սոցիալական հատկությունների միասնություն, մտածելակերպի և գիտակցության, վարքի և անձնային կուլտուրայի միագումար, ֆիզիկական մարմնի և ներքին բովանդակության ներդաշնակ միաձուլման արդյունք: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առողջությունը դիտարկվում է որպես մանկավարժական համակարգ, որի բաղադրատարրերը ձևավորվում են հատուկ կազմակերպվող, նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթացի շնորհիվ: Առողջությունը՝ ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական կատարելագործման հիմնական նպատակն է և երաշխիքը, միննույն ժամանակ այն արդյունք է ֆիզիկական նպատակային զարգացման, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի գրագետ կազմակերպման: Առողջության պահպանումն ու ապրապնդումն իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության առողջապահական խնդիրների միջոցով:

Ֆիզիկական զարգացման ընթացքը կրթում է ոչ միայն մարմինը, այլև հոգին, և երեխաներից պահանջում է լարված, նպատակասլաց աշխատանք: Ֆիզիկական կրթվածությունը դրսեորվում է մարմնաշարժողական գեղեցկությամբ, հպարտ և ինքնավստահ կեցվածքում, ֆիզիկական կառուցվածքի առավելությունները մատուցելու, թերությունները՝ թաքցնելու կարողություններով: Ֆիզիկական կրթվածությունը ենթադրում է նաև գիտելիքների որոշակի պաշար առողջ ապրելակերպի, մարմնակրթության սկզբունքների և, պարզապես, սպորտի մասին: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կարևորագույն բաղադրամասն է ֆիզիկական կրթությունը, որն իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության կրթական խնդիրների միջոցով:

Ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում տեղի է ունենում երեխայի անձնային հատկությունների ձևավորում, հիգիենիկ ունակությունների և կամային որակների ձևափոխում: Ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում իրականացվում են մի շարք դաստիարակչական խնդիրներ:

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական զարգացման արդյունավետ միջոց է, որի օգնությամբ լուծվում են մի շարք առողջապահական, կրթական եւ դաստիարակչական խնդիրներ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական և սպորտային գործունեության հիման վրա կառուցվող, հատուկ կազմակերպված և նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթաց է, որի նպատակը երեխայի ֆիզիկական զարգացումն է: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նախադպրոցական տարիքում իրականացվում է դաստիարակության բոլոր կողմերի հետ փոխապայմանավորված և ուղղված է երեխայի ներդաշնակ զարգացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է.

1. հուզագրգացմունքային և հուզակամային ոլորտի զարգացմանը;
2. ինտելեկտուալ կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը;
3. ստեղծագործական ունակությունների և ընդունակությունների զարգացմանը:
4. գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը
5. բարոյականային հատկությունների ու բարոյականության ձևափոխմանը:

Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպվում է մեծահասակների կողմից, որոնց մանկավարժական գործունեության արդյունավետությամբ է պայմանավորված երեխայի կենսագործունեության անվտանգությունն ու առողջ ապրելակերպը: Նախադպրոցական տարիքում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով ձևավորվում են առողջության հիմքերը և ֆիզիկական ակտիվության ու կուլտուրայի նախադրյալները: Առողջ ապրելակերպի հիմնաքարը նույնպես դրվում է նախադպրոցական տարիքում, երբ ընտանիքի դրական օրինակի և առողջ կենսակերպի մասին պատկերացումների շնորհիվ երեխայի կողմից գիտակցվում է դրա անհրաժեշտությունը: Նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի առաջին դրսևորումներն ի հայտ են գալիս դրական սովորությունների ձևով:

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

Ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտությանը կարևորել են ոչ միայն հոգեբանամանկավարժության ներկայացուցիչները, այլև այլ բնագավառի գիտնականներ, փիլիսոփաներ և գրողներ:

Հետաքրքիր է հանրաճանաչ բժիշկ Ն.Մ.Ամոսովի տեսակետը, համաձայն որի «առողջ լինելու համար հարկավոր է լինել երջանիկ...»:

Վիկտոր Հյուգոն նշում էր, որ «հոգու մաքրությունը պահպանելու համար հարկավոր է ապահովել մարմնի ամրությունը. .. »:

Ֆիզիոլոգ Ի. Պ. Պավլովը ֆիզիկական աշխատանքն անվանում էր «մկանային բերկրանք», նշելով, որ ֆիզիկական գործունեությամբ կարելի է «լիցքավորել և ամրապնդել» գլխուղեղի կեղևը, բարձրացնել նյարդային ակտիվությունը:

Մեծն լուսավորիչ Խ.Աբովյանն ընդգծում էր, որ մանկուց անհրաժեշտ է մարմինն ընտելացնել, դիմացկուն դարձնել բնության բոլոր պայմաններին՝ ցրտին և տաքին, անձրևին և այլ անհարմարություններին:

Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության հիմնադիր, ականավոր գիտնական, մանկավարժ, բժշկագիտության և վիրաբուժության դոկտոր Պ.Ֆ.Լեսգաֆտը, առանձնահատուկ կարևորելով շարժախաղի դերը երեխայի դաստիարակության գործում, նշում էր, որ «շարժախաղը վարժություն է, որը նախապատրաստում է երեխային ապագա կյանքին»:

Գլուխ 1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական հիմունքները

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը մշակում է երեխայի ֆիզիկական զարգացման ուղիներ և հիմնավորում դրանց կազմակերպման մանկավարժական եղանակները, հաշվի առնելով երեխայի կենսաբանական զարգացման օրինաչափություններն ու առանձնահատկությունները: Երեխայի կենսաբանական զարգացման օրինաչափություններն ուսումնասիրվում են մի շարք կենսաբանական գիտությունների կողմից, որոնք և առաջարկում են ֆիզիկական դաստիարակության

գիտատեսական դրույթներ: Ֆիզիկական դաստիարակության գիտատեսական հիմունքները առանձնացվում են հանրաճանաչ ֆիզիոլոգներ՝ Ի.Մ.Սեչենովի, Ի.Պ.Պավլովի, Վ.Մ.Բեխտերեվի նյարդա-հոգեկան զարգացման տեսությունից, որի հիմնական դրույթները բնագիտական հիմք են հանդիսանում նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության համար: Տեսության հիմնական դրույթները երեքն են: Առաջին դրույթը բնութագրում է մարդկային օրգանիզմի ամբողջականությունը: Օրգանիզմը մեկ ամբողջական միավոր է, որի կենսագործունեությանը բնորոշ է չափազանց բարձր համակարգվածություն: Կենսաբանական բարդ կապերով փոխադասմանավորված են առանձին օրգանների գործառույթները, համակարգությունների ներքին և արտաքին գործողությունները, օրգանների և համակարգությունների աշխատանքը: Մեկ օրգանի աշխատանքի խափանումը կարող է արգելակել ամբողջ օրգանիզմի գործունեությունը: Փոխադասմանավորված են նաև ֆիզիկական և հոգեկան գործընթացները:

Նշված դրույթը մանկավարժին հուշում է, որ յուրաքանչյուր օրգանիզմ ունի կենսագործունեության իր ռիթմն ու առանձնահատկությունները, որոնք անպայման պետք է հաշվի առնվեն երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում: Առավել կարևորվում են նախադպրոցականի բարձրագույն նյարդային գործունեության տարիքային առանձնահատկությունները, որոնց հաշվառումը պարտադիր է նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում:

Երկրորդ դրույթը բնորոշում է օրգանիզմի եւ միջավայրի միասնությունը, արտաքին միջավայրի հետ օրգանիզմի մշտական փոխներգործության և միջավայրին պայմանական ռեֆլեքսների օգնությամբ հարմարվելու սկզբունքը: Ի.Պ.Պավլովը, օրգանիզմի միջավայրի հետ հավասարակշռված հարաբերություններ հաստատելու ընդունակությունն, անվանում է կյանքի հիմնական օրենք: Ֆիզիկական վարժությունների համակարգի կառուցումը, կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների և սովորությունների ձևավորումը հիմնված են առաջին և երկրորդ ազդարարային համակարգերի փոխներգործության վրա:

Երրորդ դրույթը բնութագրում է բարձրագույն նյարդային գործունեության դերը մարդկային վարքի և գործունեության կարգավորման գործում: Ի.Մ.Սեչենովի «Գլխուղեղի ռեֆլեքսները» աշխատության մեջ նկարագրվում են կենտրոնական նյարդային համակարգին բնորոշ տարիքային առանձնահատկությունները, առանձնացվում են բարձրագույն նյարդային գործունեության տարբեր տիպեր: Երեխան օժտված է հոգեֆիզիոլոգիական լայն հնարավորություններով, որոնք ենթակա են նյարդահոգեկան զարգացման միայն համապատասխան մանկավարժական պայմաններում: Երեխաները տարբերվում են հոգեֆիզիոլոգիական կառուցվածքով և ներուժով, հետևաբար նրանց հոգենյարդային զարգացումը պահանջում է անհատական մոտեցում, ֆիզիկական զարգացման անհատական ծրագրերի և մեթոդիկաների մշակում: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգն, այսպիսով, անհրաժեշտ է կառուցել տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հաշվառման հիման վրա:

Գլուխ 2.1 Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները նախադպրոցական տարիքում դուրս են բերվում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակից: Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ծառայելով ֆիզիկական դաստիարակության մեկ ընդհանուր նպատակին, այն է՝ երեխայի առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը, մանկավարժ գիտնականների կողմից դասակարգվում են տարբեր եղանակներով: Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության հարցով զբաղվող բոլոր հեղինակներն էլ փորձում են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները տեղադրել որոշակի տրամաբանական հաջորդականությամբ, և ըստ այդմ առանձնացվում են խնդիրների դասակարգման եղանակներ:

Հավելվածում ներկայացրել ենք ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների դասակարգման երեք տարբերակ, որոնք մշակված են Յ.Կ.Բաբանսկու, Վ.Ի.Լոգինովայի, Պ.Գ.Սամորուկովայի եւ Գ.Վ.Խուխլանայի կողմից:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների հիման վրա մշակվում է ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը, որն իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների, մեթոդների, կազմակերպման ձևերի օգնությամբ, կարևորվում են նաև ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական պայմանները: Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքը եւ մեթոդիկան լավ պատկերացնելու համար փորձենք քննարկել ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների կազմակերպման եղանակները ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդների, միջոցների եւ կազմակերպման եղանակների հետ փոխկապված:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների առաջին խմբին են դասվում առողջապահական խնդիրները: Առողջապահական խնդիրների արդյունավետ կազմակերպման կարեորագույն մանկավարժական պայմաններն են. երեխայի կենսաբանական զարգացման տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների իմացությունն ու հաշվառումը, ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի առկայությունը, համապատասխան մեթոդական աշխատանքի սիստեմատիկ եւ հաջորդական կազմակերպումը, հիգիենիկ պայմանների ապահովումը: Երեխայի առողջության ամրապնդման հիմնական գործոնը նրա ֆիզիկական ակտիվությունն է: Ֆիզիկական ակտիվությունն ապահովվում է առաջին հերթին երեխայի կենսագործունեության ռեժիմային պահերի կազմակերպմամբ: Ռեժիմային պահերի հաջորդականությունը, քնի և սննդի գրագետ կազմակերպումը, ֆիզիկական ակտիվության և հանգստի տեղոդությունը, գործունեության տարբեր ձևերի հերթափոխումը նպաստում են դրական սովորությունների ձեւավորմանը, կենսագործունեության կարգավորմանը, առողջության ամրապնդմանը: Ռեժիմի կազմակերպումը նախադպրոցական կրթական հաստատությունների կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Չափազանց կարևոր է նախադպրոցականի ռացիոնալ սննդի ապահովումը: Այսօր, բժշկական և մանկավարժական պրակտիկայում գոյություն ունեն երեխայի սննդի կազմակերպման

տարբեր եղանակներ, երեխաների առողջացման բազմաթիվ մոտեցումներ, որոնք հաճախ չափազանց համարձակ են և հակասող ավանդական պատկերացումներին: Օրինակ, կա տեսակետ, որ երեխային պետք է կերակրել այնքան, որքան որ ուզում է, այն ժամանակ, երբ ուզում է և ուտեստի տեսակը նույնպես պետք է որոշի երեխան: Նշված տեսակետն ընդունելի է միայն, երբ խոսքը գնում է նորածին կամ վաղ տարիքի երեխաների մասին, նրանց սնուցման ռեժիմը իսկապես կարգավորվում է բնագոյաբար՝ ներքին մեխանիզմներով: Ավելի բարձր տարիքային խմբերում երեխայի կերակրման կարգը նպատակային կազմակերպման կարիք ունի: Նախ, անհրաժեշտ է հիշել, որ նախաճաշը, ճաշը կամ ընթրիքը զուտ սնունդ ընդունելու գործողություններ չեն, դրանք դաստիարակչական հզոր ուժ ունեցող արարողություններ են, երեխայի կենսագործունեությունն ու կենսակերպը կարգավորող պահեր, որոնց մշտապես կրկնվող բնույթը նպաստում է դրական սովորությունների և կենցաղային մշակույթի ձևավորմանը: Անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել երեխայի սնվելու կարգին, սովորություններին, սննդի կազմությանը և որակին: Սեղանի գեղագիտական տեսքը, սեղանի շուրջ կառուցվող մտերմիկ մթնոլորտը, բարյացակամ հարաբերությունները ախորժաբեր են և հաճելի են դարձնում ուտելու արարողությունը: Սնվելու ընթացքում բարյացակամ մթնոլորտի ապահովումը՝ այն գլխավոր մանկավարժական պայմանն է, որը թույլ է տալիս նույնիսկ հրաժարվել նախկինում ընդունված կարգից, համաձայն որի երբ ուտում եմ՝ չեմ լսում և չեմ խոսում: Հակառակը, երեխաներին կարելի է բացատրել և սովորեցնել խոսել սեղանի շուրջ ցածրաձայն և հանգիստ, ուտելիքը կուլ տալուց հետո միայն, առանց շտապելու և հետևելով սեփական վարքին:

Արթուն ժամանակ անհրաժեշտ է նպաստել երեխայի ֆիզիկական ակտիվությանը, նրան ներգրավելով գործունեության տարբեր ձևերի մեջ: Ռեժիմի պարտադիր բաղադրամասերից են ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքները, առավոտյան մարմնամարզությունը և բացօթյա վարժանքները: Նախադպրոցական հաստատությունների ռեժիմը պիտի հազեցած լինի շարժողական խաղերով, սպորտային միջոցառումներով, տարբեր՝ ակտիվ բնույթի զվարճանքներով:

Այսպիսով, ռեժիմի գրագետ կազմակերպումը առողջության պահպանման և ամրապնդման միջոց է, երեխայի ֆիզիկական զարգացման հիմնական պայմանը: Ռեժիմը սննդի, քնի և արթուն վիճակի ռացիոնալ հերթափոխում է, որը որոշակի հաջորդականությամբ կրկնվում է ամեն օր: Ռեժիմային պահերի կազմակերպումը պետք է համապատասխանի երեխայի զարգացման բիոռիթմին և բխի անհատական առանձնահատկություններից: Ռեժիմը չի կարող պարտադրված լինել երեխաներին մեծահասակների կողմից և կրել կարծրացած բնույթ, այն կոչված է ծառայելու երեխայի առողջության պահպանմանը և ֆիզիկական զարգացմանը: Միայն գործիմաց կազմակերպման պարագայում է ռեժիմը նպաստում՝

1. երեխայի զարգացող օրգանիզմի կարգավորված սնուցմանը և հանգստի ապահովմանը,
2. պայմանական ռեֆլեքսների ձևավորմանը,
3. կենսական ուժերի և էներգիայի կուտակմանը,
4. նյարդային համակարգի, գլխուղեղի գործունեության ակտիվացմանը,

աշխատունակության բարձրացմանը,

5. գլխուղեղի կեղևի ձևավորմանը:

Ռեժիմի դաստիարակչական նշանակությունը ձևավորվող պայմանական ռեֆլեքսների ամրապնդման մեջ է, որոնց հիման վրա ձեռք են բերվում տարբեր բնույթի կարողություններ և հմտություններ, ձևավորվում են բարոյականային որակներ և դրական սովորություններ: Առողջապահական խնդիրներից է երեխայի օրգանիզմի կոփումը: Ե.Գ.Լևի-Գորինսկայայի, Վ.Պ.Սպիրինայի, Ն.Մ.Ակսարինայի բազմաթիվ հետազոտությունները ապացուցում են, որ կոփումն ունի ֆիզիկական ներգործության բավական մեծ դաշտ, այն բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, ավելացնում է հեմոգլոբինի քանակը, բարելավում է արյան շրջանառությունը, հանգստացնում և հավասարակշռում է նյարդային համակարգի աշխատանքը: Կոփման ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները թելադրում են կազմակերպման որոշակի պահանջներ, որոնց ապահովման պարագայում է արդյունավետ կոփման արարողությունը: Կոփման սկզբունքներն են՝

1. աստիճանականության և հաջորդականության,
2. սիստեմատիկության,
3. երեխայի անհատական առանձնահատկությունների հաշվառման:

Կոփումը համարվում է առողջապահական համալիր միջոցառումների մի մաս և լրացնում է կազմակերպվող ֆիզիկական վարժությունների համակարգն ու երեխայի ամենօրյա գործունեությունը: Կոփման միջոց է նաև մերսումը, որի անհրաժեշտությունն առավելապես զգացվում է նորածնության և վաղ տարիքում:

Առողջապահական խնդիրների խմբին է դասվում երեխայի հիմնական շարժումների զարգացումը: Նախադպրոցականի հիմնական շարժումների զարգացումը ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Հիմնական շարժումներն են՝ քայլքը, ցատկը, վազքը, մագլցումը, սողանցումը և նետումը: Շարժումները կոչվում են հիմնական, որովհետև ապահովում են մարդու կենսագործունեությունը և առաջացնում են ապահովության ու հավասարակշռության զգացողություն: Հիմնական շարժումները բարդ պայմանական ռեֆլեքսներ են, որոնք ձևավորվում և կատարելագործվում են աստիճանաբար, հատուկ մանկավարժական աշխատանքի ներքո և, ի վերջո, վերածվում են շարժողական ստերեոտիպերի, կարելի է ասել հմտությունների: Հիմնական շարժումները լինում են ցիկլիկ (կրկնվող) և ացիկլիկ (չկրկնվող) բնույթի: Առաջինների շարքին են պատկանում այն շարժումները, որոնք բաղկացած են կրկնվող ռիթմիկ շարժումներից, օրինակ, քայլքը և վազքը: Դրանք շատ հեշտ են յուրացվում և շուտով ձեռք են բերում ավտոմատացված բնույթ: Ացիկլիկ շարժումները չունեն կրկնվող ցիկլեր և բաղկացած են հաջորդաբար կատարվող շարժումներից (նետումը, ցատկը), բնականաբար այդ շարժումների ձևավորումը պահանջում է ավելի երկարատև մանկավարժական աշխատանք: Հիմնական շարժումների զարգացմանը նպաստում է ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր միջոցների համալիր կիրառումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների երկրորդ խումբն են կազմում դաստիարակչական խնդիրները՝ ուղղված ֆիզիկական, բարոյականային և կուլտուր-

հիզդիենիկ ունակությունների ձևավորմանը, ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի բավարարմանը: ՏԻ Զսոկինայի, Ե.Ն.Վավիլովայի, Է.Գ.Ստեպանենկովայի ուսումնասիրությունները փաստում են, որ ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով կարելի է նպաստել անձնային որակների ձևավորմանը, որոնք բավական հեշտ և լավ են ձեռքբերվում շարժախաղերի և ֆիզիկական վարժությունների, ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների միջոցով: Նախադպրոցական տարիքում ֆիզիկական որակներից առավել կարևորվում է ճկունության, համարձակության, արագաշարժության, ռեակտիվության (արագ արձագանքման) դաստիարակությունը: Բարոյականային որակներից՝ ինքնուրույնության, կազմակերպվածության, կարգապահության, նպատակաուղղվածության և կամքի դաստիարակությունը: Կուլտուր-հիզդիենիկ հմտություններն ու սովորությունները իրենցից ներկայացնում են սեփական մարմնի սպասարկմանն ուղղված գործողություններ, որոնք ձևավորվում են նախադպրոցական տարիքում և հետագայում վերածվում կուլտուր-հիզդիենիկ որակների ու կենցաղային սովորությունների: Դրանք են. սեփական մարմինը մաքուր պահելու և հարդարելու, գեղեցիկ ուտելու, միջավայրը բարեկարգելու, կիրթ վարվելակերպի սովորությունները: Կուլտուր-հիզդիենիկ որակները ձեռք են բերվում մեծահասակների ակտիվ մասնակցությամբ և ունեն ընդձեռն սոցիալական ուղղվածություն: Կուլտուր-հիզդիենիկ հատկությունների ձևավորման ամենաազդեցիկ մեթոդը դաստիարակող մեծահասակների օրինակն է: Դաստիարակչական խնդիրներից անհրաժեշտ է առանձնահատուկ կարևորել ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի դաստիարակությունը: Երեխայի անձնավորության ձևավորման գործընթացի էական կողմերից է սեփական անձի նկատմամբ հարգանքի, արժանապատվության և ուժերի մեջ վստահության գիտակցումը, որի բաղադրիչներից է նաև գեղեցիկ լինելու, ավելի կատարյալ լինելու ցանկությունը, պահանջմունքը: Չափազանց կարևոր է երեխայի մեջ առաջացնել գեղեցիկ և առողջ լինելու ցանկություն, սեփական մարմնի և էության կատարելագործման անհրաժեշտություն:

Ն.Ն.Կոժուխովայի, Ս.Ե.Շուկլինայի տվյալների համաձայն, նախադպրոցական տարիքում շտկվում են ֆիզիկական զարգացման առանձին թերություններ՝ կեցվածքի, քայլվածքի, մարմնի այլ կառուցվածքային շեղումներ: Երկրորդ խմբի խնդիրները կազմակերպվում են հետևյալ միջոցներով,

1. երեխայի գործունեության տարբեր ձևերի մեջ ներգրավելու,
2. գեղարվեստական գրականության, կինո և տեսաֆիլմերի, կերպարվեստի,
3. ֆիզիկական վարժությունների և պարապմունքների:
4. ճանաչված մարզիկների հետ ծանոթացնելու:

Կազմակերպման ձևերն են առողջապահական, ֆիզկուլտուրային և սպորտային միջոցառումները, էքսկուրսիաները և տոնահանդեսները:

Մեթոդները պայմանավորված են կոնկրետ խնդիրների իրականացմամբ, դրանցից հիմնականներն են՝ վարժությունները, զրույցը, խաղը, օրինակը, պրոբլեմային իրադրությունների ստեղծումը, դաստիարակվող որակների մանկավարժական վերլուծությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության երրորդ խմբին են պատկանում կրթական խնդիրները, որոնք կոչված են երեխայի մեջ ձևավորելու գիտակից վերաբերմունք սեփական առողջության հանդեպ և առողջ ապրելակերպի հիմքեր: Կրթական խնդիրների իրականացման գործում առաջատար դեր են խաղում դաստիարակող մեծահասակների օրինակը, ընտանիքում և մանկապարտեզում ընդունված ապրելաոճը, երեխայի համար սովորական դարձած կյանքի պայմանները, ինչպես նաև գիտելիքների այն պաշարը, որն ուղղված է սեփական մարմնի ճանաչմանը և առողջության պահպանմանը: Վերջին տարիներին մանկավարժական գիտությունների համակարգում բուռն զարգացում է ապրում «վալեոլոգիան», որը գիտություն է առողջ մարդու մասին: Գիտության հիմքում ընկած է սեփական մարմինը ճանաչելու սկզբունքը, ինչպես և անձի շահագրգռվածությունը, նրա ակտիվ դիրքորոշումը առողջության պահպանման գործում: Մանկավարժական պրակտիկան փաստում է, որ նշված դիրքորոշման ձևավորման գործընթացն արդյունավետ է նախադպրոցական տարիքում, երբ երեխային սովորեցնելով սիրել սեփական մարմինն ու հոգատարությամբ վերաբերվել նրան, կարելի է նպաստել որոշակի դրական սովորությունների և կենսակերպի ձևափոխմանը: Հակասությունը թվացյալ է, քանի որ միայն հոգատար վերաբերմունքը սեփական անձի նկատմամբ կարող է հասկանալի դարձնել դիմացինի եսակենտրոն միտումները և, արդյունքում, նպաստել համագործակցության եզրերի որոնմանն ու կառուցմանը: Մանկավարժական պրակտիկան ցույց է տալիս, որ երեխան փոքր տարիքից հետաքրքրված է սեփական մարմնի կառուցվածքով և ֆունկցիոնալ առանձնահատկություններով, հետևաբար անհրաժեշտ է բավարարել երեխայի այդ պահանջմունքը: Ս.Լ.Ռուբինշտեյնի կարծիքով, սեփական անձի նկատմամբ սերն ու հարգանքը՝ հատկանիշներ են, որոնք միանշանակ դրդում են զարգացման: Փիլիսոփա է. Ֆրոմը գտնում է, որ ինքնասիրության և արժանապատվության զգացողությունները ծնվում են սեփական գոյի հանդեպ սիրո և հարգանքի անհրաժեշտությունից:

Ինչպես համոզվում ենք, ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները պետք է իրականացվեն բարոյական դաստիարակության խնդիրների հետ մեկտեղ:

Կրթական խնդիրների շարքին է պատկանում երեխայի կենսագործունեության անվտանգության մասին պատկերացումների ձևավորումը: Այս խնդիրը նախադպրոցական մանկավարժության հրատապ խնդիրներից մեկն է, որին ուղղված է մի շարք մանկավարժ գիտնականների ուշադրությունը: Վերջերս մշակվել են բազմաթիվ կրթական ծրագրեր (Բ.Բ.Ստերկինա, Զ.Լ.Կնյազեվա, Ս.Ա.Կոզլովա), որոնք սովորեցնում են երեխաներին հետևել սեփական գործողություններին, կարգավորել դրանք, հնարավորություն են տալիս նրանց փորձարկել սեփական մարմնի հնարավորությունները: Կրթական խնդիրների իրականացման միջոցներն ու մեթոդները բազմաթիվ են, որոնցից առավել հետաքրքիր է երեխայի փորձարարության մեթոդը, երբ երեխային հնարավորություն է տրվում փորձարկելու սեփական կարողությունները և անելու ինքնուրույն հետևություններ: Օրինակ, երեխային առաջարկվում է լսել, թե ինչպե՞ս է աշխատում սիրտը հանգիստ պայմաններում և վազելուց հետո, որին հաջորդում է սրտի աշխատանքի վերլուծությունը: Կամ, կարելի է հանձնարարել երեխային որոշել սրտի և շնչառության միջև գոյություն ունեցող կապը:

Չափազանց արդյունավետ մեթոդ է նաև հատուկ նախադպրոցականի տարիքին հարմարեցված բժշկական քրեստոմատիաների կամ ուսուցանող ֆիլմերի համատեղ դիտումն ու քննարկումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության կրթական խնդիրներն իրենց կազմակերպման գրագետ մեթոդիկայով կարող են ուղղված լինել նաև նախադպրոցականի սեռային և սեռական դաստիարակության խնդիրների լուծմանը:

Գլուխ 2.2 Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները, մեթոդները և մանկավարժական պայմանները

Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում միջոցների, մեթոդների և կազմակերպման ձևերի կիրառումը պայմանավորված է կոնկրետ խնդիրներով: Յուրաքանչյուր խնդիր պահանջում է կազմակերպման ուրույն մանկավարժական եղանակ՝ համեմված մեթոդական տարբեր հնարներով: Ընդհանուր առմամբ, կարելի է առանձնացնել հիմնական միջոցների և մեթոդների համակարգ և ընդգծել նշված համակարգի աշխատանքը խթանող մանկավարժական պայմանները: Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցները խմբավորվում են և ներկայացվում հետևյալ կերպ.

1. ֆիզիկական վարժություններ,
2. բնական գործոններ,
3. հիգիենիկ գործոններ:

Ֆիզիկական վարժությունները նպատակային գործողությունների և գործունեության համակարգ է՝ ուղղված երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Ֆիզիկական վարժությունների համակարգը նպաստում է երեխայի ֆիզիկական զարգացմանը տարբեր ուղղություններով: Առանձնացվում են ֆիզիկական վարժություններ՝ ուղղված երեխայի հիմնական շարժումների զարգացմանը: Օգտագործվում են տարբեր նպատակների ծառայող խաղային վարժություններ և շարժախաղեր: Նախադպրոցականին հետաքրքիր են սպորտային վարժություններն ու խաղերը: Ֆիզիկական ռիթմիկ վարժություն է համարվում մարմնամարզությունը և դրա ժամանակակից տարատեսակները՝ աերոբիկան, շեյփինգը:

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 դաստիարակության հիմնական մեթոդներն են. վարժությունը, զրույցը, խաղը, դիտումը, պրոբլեմային իրադրությունների ստեղծումը, փորձարարությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական պայմաններն են.

1. երեխայի նյարդային համակարգի հավասարակշռության ապահովումը՝ բարոյահոգեբանական մթնոլորտի և բարյացակամ հարաբերությունների հաստատման եղանակով,
2. անհրաժեշտ սպորտային գույքի և միջավայրի (պիտույքների, դահլիճների, լողավազանի և այլ պայմանների) ապահովումը,
3. սանիտարահիգիենիկ պայմանների (լուսավորության, մաքրության, օդային և

ջերմային ռեժիմների, սպասարկող անձնակազմի հագուստի հիգիենայի) առկայությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները ճշտվում և մասնավորեցվում են երեխայի զարգացման տարիքային առանձնահատկությունների համաձայն և տարբերակված են կազմակերպվում մանկապարտեզի տարբեր տարիքային խմբերում:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով ֆիզիկական դաստիարակությունն իր առաջ նպատակ է դնում դաստիարակել առողջ, անվեհեր ու կենսուրախ մարդիկ, երկրի պաշտպաններ և հասարակության կառուցողներ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է հանգի մարդու զարգացմանը, նրա առողջության ամրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները սերտորեն կապված են աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության համար լավագույն ֆիզիկական պատրաստվածություն տալու հետ և դա տալիս է նրան որոշակի նպատակասլացություն:

Սկսած վաղ մանկությունից, հարկավոր է աստիճանաբար և հետևողականորեն մշակել անհրաժեշտ հատկություններ և կարողություններ, որպեսզի նրանք պատանեկության և հասունության տարիքում հասնեն իրենց լրիվ զարգացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը անձի ձևավորման, նրա գիտակցականության, վարքի բազմակողմանի զարգացման նպատակաուղղված գործընթաց է: Այն օբյեկտիվ և օրինաչափ երևույթ է:

Ուսումնասիրելով «Ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական տեխնոլոգիաները մանկապարտեզում» թեման, հանգում ենք հետևյալ եզրակացությունների՝

1. Անկախ ապագա գործունեության ոլորտից նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակությունն է հանդիսանում այն շարժիչ ուժը, որը նրան կդարձի առավել կենսուրախ, ֆիզիկապես ակտիվ և ինքնուրույն:
2. Հիմնվելով ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական դաստիարակության կապի վրա, կարող ենք փաստել, որ նախադպրոցականի տարիքային առանձնահատկություններում վերոնշյալներն իրարից անկախ կամ մեկի բացակայությամբ չեն կարող կիրառվել: Միայն ֆիզիկապես զարգացած և դաստիարակված անհատն է ի գործու դիմակայել հետագա մարտահրավերներին:
3. Ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական հիմունքների ուսումնասիրությունից կարելի է եզրակացնել, որ ֆիզիկական դաստիարակությունն է պատասխանատու ֆիզիկապես առողջ, հոգեպես անկախ և մտավոր ինքնավստահ անհատի ձևավորման գործում:
4. Ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական տեխնոլոգիաների կիրառումը հնարավորություն է տալիս համարել դաստիարակության մեթոդական համակարգը, բարելավել միջոցները և ստեղծել առավել տրամադրող մանկավարժական միջավայր «գործը» նպատակային իրականացնելու համար:
5. Նորարարական տեխնոլոգիաները ծառայում են ի օգուտ սաներին և ի լրումն նախադպրոցական մասնագետների մանկավարժական գիտելիքների և միայն նորարարությամբ զինված ու իր մասնագիտական գիտելիքներից քաջատեղյակ անհատն է ի գործու կրթել ու դաստիարակել ֆիզիկապես առողջ, բանիմաց, ինքնուրույն և հայրենասեր սերունդ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ամիրջանյան Յու.Ա., Ժամանակակից դիդակտիկա, «Տիգրան Մեծ» հրատ, Երևան 1990, 197 էջ:
2. Ամիրջանյան Յու.Ա., Սահակյան Ա. Ս., Մանկավարժություն, Էդիթ-Պրինտ հրատ., Երևան 2004, 189 էջ:
3. Մախչանյան Հ.Հ, Համագործակցության մանկավարժություն, «Էդիթ-Պրինտ» հրատ., Երևան 1996, 243 էջ:
4. Մախչանյան Հ.Ն, Մանուկյան Ա. Հ., Մանկավարժության ժամանակակից հիմունքները, «Տիգրան Մեծ» հրատ., Երևան 1999, 215 էջ:
5. Մարության Ս.Ա, Դալլաքյան Ա.Մ., Նախադպրոցական մանկավարժություն, բուհական դասագիրք, «Գասպրինտ» հրատ., Երևան, 2008, 128 էջ:
6. Վարդումյան Ս., Հարությունյան Լ. և ուրիշներ, Ժամանակակից մանկավարժական մոտեցումներ, տեսություններ, մեթոդներ, գնահատում (Ձեռնարկ մանկավարժների և ուսանողների համար), «Զանգակ» հրատ, Երևան 2003, 91 էջ:
7. Քննադատական մտածողությունը բուհերում, միջազգային սեմինարի նյութեր, Կիև 2002, 38 էջ: