

Շարժախաղերի դերը կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Գևորգ Աղանյան

DOI: <https://doi.org/10.58726/27382915-2023.1-518>

Հանգուցային բառեր. ֆիզիկական կուլտուրա, ֆիզիկական զարգացում, դաստիարակություն, շարժողական ակտիվություն, ընդունակություն, առողջություն

Նախաբան: Վերջին տարիներին աճող սերնդի, այդ թվում՝ կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ նկատվում է առողջական խնդիրների սրացում: Կրտսեր դպրոցում սովորող երեխաների մոտ հիվանդությունների տարածվածության առումով առաջին տեղը զբաղեցնում են հենաշարժիչ համակարգի հիվանդությունները (սկոլիոզ և այլն): Աճել է ցածր հասակ ունեցող, մարմնի թերի քաշով, ֆիզիկական զարգացման մակարդակի և կենսաբանական տարիքի անհամապատասխանությամբ երեխաների թիվը: Տարիքի հետ առաջացող ֆունկցիոնալ շեղումների թիվը գնալով աճում է [2, 10]:

Վերոնշյալ տվյալները փաստում են, որ երեխաների մոտ շարժողական ընդունակությունների զարգացումը ներկայումս գտնվում է համեմատաբար ցածր մակարդակի վրա, որը, ըստ էության, չի կարող բավարարել դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությանը ներկայացվող կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման ժամանակակից պահանջներին: Ուստի, հանրակրթական դպրոցում երեխաների շարժողական որակների դաստիարակման խնդիրը շատ արդիական է և պահանջում է դրա հետագա բարելավմանը ուղղված արդյունավետ ուղիների որոնում:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել շարժախաղերի դերի և նշանակության տեսական մոտեցումները կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում:

Հայտնի է, որ մարդու ձևավորումը էվոլյուցիոն զարգացման բոլոր փուլերում տեղի է ունեցել մկանային ակտիվ գործունեության հետ սերտ կապակցված, հետևաբար ֆիզիկական բեռնվածությունը կենսաբանական կարևոր դերակատարություն ունի նրա կենսագործունեության մեջ:

Երեխաների առողջության ամրապնդումը և նրանց լիարժեք ֆիզիկական զարգացումը ժամանակակից հասարակության հիմնական խնդիրներից է: Ցածր առաջադիմությամբ աշակերտների 85 %-ի մոտ դասերից հետ մնալու հիմնական պատճառը առողջության վատթարացումն է [5]: Երեխայի առողջության մասին հոգալը ամբողջ աշխարհում դարձել է առաջնահերթություն:

Եվ դա հասկանալի է, քանի որ ցանկացած երկիր կարիք ունի ստեղծագործ, ներդաշնակ զարգացած, ակտիվ, առողջ անհատականությունների:

Գաղտնիք չէ, որ երեխաների աշխուժության և շարժունակության ներքո երբեմն ծնողների համար նկատելի չեն լինում շնչառական, սիրտանոթային համակարգերի և ստամոքսաաղիքային տրակտի քողարկված հիվանդությունները, որոնք, ըստ էության, հիվանդություն չեն, այլ շեղումներ առողջական նորմալ վիճակից:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների առողջության, ֆիզիկական և շարժողական զարգացման ցուցանիշների վերլուծությունը վերջին տարիներին վկայում է մտահոգիչ միտումների մասին: Ըստ Ե. Ն. Վավիլովայի, Ն. Ա. Նոտկինայի, Դ. Մ. Պրավդովի, Ն. Ն. Գոլովինայի, Վ. Ի. Ուսակովի՝ կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների գրեթե կեսն ունի շարժողական ընդունակությունների զարգացման ցածր մակարդակ, որի պատճառները թաքնված են ժամանակակից ապրելակերպի մեջ [1; 2; 4; 6; 9]: Հարկ է նշել, որ այս տարիքի երեխաները համեմատաբար քիչ ժամանակ են հատկացնում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին: Երեխաների առօրյա գործունեության մեջ թվային տեխնոլոգիաների ակտիվ ներգրավմամբ պայմանավորված՝ ակտիվ խաղը փոխարինվում է համակարգչային խաղերով: Օբյեկտիվ պատճառներից է նաև համակարգիչների և բջջային հեռախոսների համատարած կիրառությունը, այդ թվում՝ կրթական նպատակներով, որը նույնպես նպաստում է պասսիվ կենսակերպի արմատավորմանը:

Ինչպես գիտենք, հանրակրթական դպրոցում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրներն են առողջության ամրապնդումը, բազմակողմանի զարգացման խթանումը, սովորողների կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակումը, ֆիզիկական և բարոյական որակների դաստիարակությունը: Շարժախաղերն ակտիվորեն նպաստում են վերոնշյալ խնդիրների լուծմանը՝ հանդես գալով որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց և մեթոդ: Մյուս կողմից շարժախաղը մանկության ուղեկիցն է, որտեղ մարդն իր համար մշտապես բացահայտում է փոփոխվող աշխարհը: Հասկանալ խաղի էությունը, նշանակում է ճանաչել մանկության բնույթը:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը ամենաբարենպաստ ժամանակն է դաստիարակության գործընթացում շարժախաղը որպես միջոց և մեթոդ ներառելու համար: Այս առումով գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը և մանկավարժական դիտարկումները ցույց են տալիս, որ խաղի ամենակարևոր ազդեցությունը և արդյունքը երեխաների ուրախությունն ու հուզական վերելքն են, որոնք նպատակային կրթական միջավայր են ստեղծում շարժողական գործողությունների արդյունավետ յուրացման համար [3, 8]: Շարժախաղի տեսակներն ու գործողությունները սովորողից պահանջում են շարժողական ընդունակությունների համալիր դրսևորում, մինևույն ժամա-

նակ այն հանդիսանում է շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդ: Շարժողական գործողությունների բազմակի կրկնությունները խաղի պայմաններում նպաստում են երեխաների շարժողական փորձի ընդլայնմանը, ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը, որոնք իրենց հերթին, դրական ազդեցություն են ունենում երեխաների ընդհանուր կենսագործունեության վրա:

Ապացուցված է, որ շարժախաղերն ու ֆիզիկական վարժությունները զգալի ազդեցություն ունեն երեխայի բնականոն աճի, բոլոր օրգանների ու հյուսվածքների զարգացման վրա, իսկ բացօթյա պայմաններում անցկացվող խաղն ունի նաև կոփող ազդեցություն: Ֆիզիկական վարժությունների մեթոդապես ճիշտ իրականացումը նպաստում է երեխաների մոտ այնպիսի բարոյակամային հատկանիշների ձևավորմանը, ինչպիսիք են ինքնուրույնությունն ու ինքնատիրապետումը, ուշադրությունը և կենտրոնանալու կարողությունը, հնարամտությունն ու քաջությունը, տոկունությունը և այլն: Երեխայի առողջության համար շատ կարևոր է սովորել շարժողական որոշակի գործողություններ, որոնք նա կիրառելու է ինչպես խաղում, այնպես էլ առօրյա կյանքում [7; 11; 12]:

Տարբեր ուղղվածություններով շարժախաղերը շարժողական ընդունակությունների համալիր բարելավման շատ արդյունավետ միջոց են: Դրանք առավելագույնս թույլ են տալիս բարելավելու այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են՝ ճարպկությունը, արագաշարժությունը, մկանային ուժը, կոորդինացիան և այլն: Ռացիոնալ կիրառման դեպքում խաղը դառնում է ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ մեթոդ: Շարժախաղերի կիրառումը ենթադրում է ոչ միայն որևէ կոնկրետ միջոցի գործածում, այլև կարող է իրականացվել խաղի մեթոդական առանձնահատկություններով ներառվելով ցանկացած ֆիզիկական վարժությունում:

Վերջին տարիներին շարժախաղերն ավելի ու ավելի վճռականորեն են ձեռք բերում մանկավարժների համակրանքը: Ստեղծագործաբար աշխատող մանկավարժները ձգտում են խաղը կամ դրա տարրերը լայն և բազմակողմանի ձևով ներդնել սովորողների առօրյա կյանքում: Խաղերի մանկավարժական արժեքը այն է, որ ձեռք բերված կարողությունները, հմտությունները կրկնվում և բարելավվում են նոր, արագ փոփոխվող պայմաններում, որոնք այլ պահանջներ են դնում երեխաների առջև: Խաղի ընթացքում սովորողների կողմից ձեռք բերված գործնական հմտություններն ու կարողությունները ոչ միայն համեմատաբար հեշտ են վերակառուցվում շարժումների տեխնիկայի ավելի խորը ուսուցման ընթացքում, այլև նպաստում են շարժողական նոր գործողությունների յուրացմանը համապատասխան տեխնիկայի կատարելագործման գործնական մեթոդներով:

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տարբեր ուղղվածություններով շարժախաղերի կիրառումն զգալիորեն կարող է բարձրացնել

սովորողների ֆիզիկական զարգացման մակարդակն ու շարժողական գործողությունների յուրացման տեմպերը, ուստի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները պետք է ավելի մեծ ուշադրություն հատկացնեն շարժախաղերի կազմակերպմանն ու անցկացմանը ուսումնական նյութի պլանավորման գործընթացում:

Շարժախաղեր անցկացնելիս ուսուցիչը պետք է ձգտի.

- ամրապնդել սովորողների առողջությունը և նպաստել նրանց ֆիզիկական զարգացմանը,
- խթանել կարևոր շարժողական հմտությունների և կարողությունների ձևավորմանը,
- դաստիարակել սովորողների մոտ բարոյակամային բարձր որակներ, հետաքրքրություն խաղային գործունեության նկատմամբ, ինքնուրույն ընտրելու և իրենց ազատ ժամանակն ընկերների հետ անցկացնելու կարողություն:

Եզրակացություն: Այսպիսով, հիմնախնդրի վերաբերյալ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը ցույց տվեցին, որ շարժախաղերի դերը ֆիզիկական և սպորտային դաստիարակության համակարգում մեծ է: Շարժախաղերը ոչ միայն ամրապնդում են առողջությունը և զարգացնում օրգանիզմը, այլև մշակութաբարոյական դաստիարակության և մարդուն հասարակությանը ինտեգրելու միջոց են հանդիսանում:

Խաղալով երեխաները և դեռահասները զարգանում են ֆիզիկապես և մտավոր, կոփվում կամային առումով՝ ավելի լավ ճանաչելով միմյանց: Դրան նպաստում են խաղային գործունեության այն հատկանիշները, որոնք մոտեցնում են նրան աշխատանքին, քանի որ խաղում, ինչպես աշխատանքում, կան պատակ, որին ցանկալի է հասնել: Խաղը, ինչպես և այն աշխատանքը, որը երեխայի սրտով է, կապված է բավարարվածության, հաճույքի զգացողության հետ: Եվ եթե աշխատանքն ունի իր օրինաչափությունները, ապա խաղն էլ է կապված կանոնների կիրառման հետ, առանց որոնց այն իրագործելի չէ:

Շարժախաղերի միջոցով սովորողների համակողմանի դաստիարակությունն ու ներդաշնակ զարգացումը հնարավոր է միայն ուսուցման երկարատև, համակարգված և ճիշտ կազմակերպված գործընթացի արդյունքում:

Գրականություն

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение. 1981. 96 с.
2. Головина Н.Н. Подвижные игры младших школьников как средство физического воспитания // Физическая культура. №5. 2009, с. 11-14.
3. Кузьмин, Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся // Физическая культура в школе. 2008. № 6, с. 20-22.
4. Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук. Л. 1980, 18 с.
5. Правдов Д.М., Правдов М.А., Жалилов А.В., Щепелев А.А. Организация тренировочного процесса с детьми 5–7 лет на основе интеграции двигательно-познавательной деятельности // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 2, с. 84-89.
6. Правдов Д.М., Правдов М.А. Физическая подготовка подростков на основе применения скиппинга в системе школьного физического воспитания // E-Scio. 2019. № 9 (36), с. 287-293.
7. Садыкова С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Волгоград: Учитель. 2008, 92 с.
8. Солодовник Е.М., Малунова С.С. Подвижные игры как средство оздоровления и воспитания младших школьников// ПГУ, Журнал Вопросы педагогики. 2020. № 11 (1), с. 255-259.
9. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие. 2-е изд. Москва; Берлин: Директ-Медиа. 2016, 88 с.
10. Физическая культура. Начальная школа (Учебная программа для учащихся 1-4 классов). М. 2001, 49 с.
11. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. Ростов на Дону: Феникс. 2003, 256 с.
12. Шамина А.В. Лучшие игры для детей на свежем воздухе. М.: РИПОЛ классик. 2007, 256 с.

Роль подвижных игр в процессе физического воспитания младших школьников

Геворг Агамян

Резюме

Ключевые слова: *физическая культура, физическое развитие, воспитание, двигательная активность, способность, здоровье*

В последние годы отмечается обострение проблем со здоровьем у подрастающего поколения, в том числе у детей младшего школьного возраста. Болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз и др.) занимают первое место по распространенности заболеваний среди детей, обучающихся в младших классах средней школы. Увеличилось количество детей с низким ростом, недостаточной массой тела, несоответствием уровня физического развития и биологического возраста. Увеличивается количество функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что развитие двигательных навыков у детей в настоящее время находится на относительно низком уровне, что, по сути, не может соответствовать современным требованиям решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, предъявляемых к физическому воспитанию в школе. Поэтому проблема воспитания двигательных качеств детей в общеобразовательной школе, посредством подвижных игр, весьма актуальна и требует поиска эффективных путей ее дальнейшего совершенствования.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным временем для включения подвижных игр как средства и метода в воспитательный процесс. В связи с этим, анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения показывают, что важнейшим эффектом и результатом игры является радость и эмоциональный подъем детей, которые создают целенаправленную образовательную среду для эффективного усвоения двигательных действий.

Таким образом, изучение и анализ литературных источников по проблеме показали, что роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания велика. Подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но и являются средством культурно-нравственного воспитания и интеграции человека в общество.

The Role of Mobile Games in the Process of Physical Education of Young School Children

Gevorg Aghanyan

Summary

Key words: *physical education, physical development, upbringing, motor activity, ability, health*

In recent years, there has been an aggravation of health problems among the growing generation, including children of primary school age. Diseases of the locomotor system (scoliosis, etc.) occupy the first place in terms of the prevalence of diseases among children studying in primary school. The number of children with low height, underweight, physical development level and biological age discrepancy has increased. The number of functional deviations occurring with age is increasing.

The above-mentioned data prove that the development of motor abilities among children is currently at a relatively low level, which, in fact, cannot meet the modern requirements for solving educational, health-improving and upbringing problems presented to physical education at school. Therefore, the education problem of children's motor skills in public schools through outdoor games is very relevant and requires the search for effective ways to further improve it.

Primary school age is the most favorable time to include outdoor games as a means and method in the educational process. In this regard, the analysis of scientific and methodological literature and pedagogical observations show that the most important effect and result of the game is the joy and emotional uplift of children that create a purposeful educational environment for the effective assimilation of motor actions.

Thus, the study and analysis of literary sources on the problem showed that the role of outdoor games in the system of physical and sports education is great. Outdoor games not only strengthen health and develop the body, but are also a means of cultural, moral education and integration of a person into society.

Ներկայացվել է 13.04.2023 թ.

Գրախոսվել է 21.04.2023 թ.

Ընդունվել է տպագրության 25.05.2023 թ.