

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԿՐՏՍԵՐ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ԳՈՐԾՈՆ**

Ա.Գ. Սպետիանյան,

*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, կրտսեր դպրոցականներ, ներդաշնակ զարգացում, ուսումնական բեռնվածություն, շարժողական ակտիվություն, կանխարգելիչ գործունեություն:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հանրակրթական համակարգում վերջին տարիներին նկատվում են երեխաների առողջական վիճակի և ֆիզիկական պատրաստվածության վատթարացման մտահոգիչ միտումներ: Այս երևույթը պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ շարժողական ակտիվության նվազմամբ, տեխնոլոգիական կախվածություններով, նստակյաց կենսակերպի գերակայությամբ և ուսումնական գործընթացում ավելորդ հոգեբանական բեռնվածությամբ: Հատկապես զգայուն է կրտսեր դպրոցականների տարիքը, որը համընկնում է երեխայի օրգանիզմի ինտենսիվ ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական զարգացման փուլին: Այս շրջանում ձևավորվում են առողջ ապրելակերպի մշակույթը,

շարժողական հիմնական կարողությունները և ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ կայուն մոտիվացիաները:

Արդի կրթական միտումները և միջազգային փորձը ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական ձևերն ու մեթոդներն ամբողջապես չեն ապահովում ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների ամբողջական իրագործում: Հետևաբար, անհրաժեշտ է վերանայել ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ավանդական մոտեցումները՝ այն դիտարկելով ոչ թե որպես առանձին ուսումնական առարկա, այլև ինտեգրված և համակարգային կրթադաստիարակչական գործընթացի բաղկացուցիչ մաս: Այս մոտեցումը հնարավորություն է տալիս համատեղ իրականացնել ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական և սոցիալականացման գործառույթները՝ նպաստելով աշակերտների ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության պահպանմանը:

Հոդվածի **արդիականությունը** պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ այն անդրադառնում է կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության արդիականացման հրատապ անհրաժեշտությանը՝ հաշվի առնելով ժամանակակից մանկավարժական և առողջապահական մարտահրավերները:

Հետազոտության նպատակն է՝ հիմնավորել ֆիզիկական դաստիարակության դերը կրտսեր դպրոցի ուսումնական գործընթացում՝ որպես կրտսեր դպրոցականների ներդաշնակ զարգացման, առողջության պահպանման և սոցիալ-հոգեբանական հարմարման կարևորագույն գործոն, ինչպես նաև ուսումնասիրել նրա կազմակերպման արդյունավետ ձևերը ժամանակակից կրթական միջավայրում՝ ապահովելով ինտեգրված մոտեցում, որը միաժամանակ նպաստում է աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, առողջության պահպանմանը և սոցիալական հմտությունների ձևավորմանը:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Վերլուծել ֆիզիկական դաստիարակության դերը կրտսեր դպրոցի կրթական գործընթացում՝ ընդգծելով դրա կրթական, դաստիարակչական,

առողջարարական և սոցիալականացման գործառույթները:

2. Նշել ժամանակակից դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման հիմնախնդիրները:

Արձանագրել այն հիմնական գործոնները, որոնք ազդում են դպրոցականների առողջության վրա՝ կապված շարժողական ակտիվության պակասի և ուսումնական բեռնվածության հետ:

Հետազոտության մեթոդներ:

Հետազոտության նպատակի իրականացման և խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են տեսական, համեմատական և նորմատիվ իրավական փաստաթղթերի վերլուծության մեթոդներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունն ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի մի մասն է, հասարակության ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերից մեկը: Միննույն ժամանակ, այն ուսումնական առարկա է և հանրակրթական համակարգի բաղկացուցիչ մաս: Ֆիզիկական կուլտուրան եզակի առարկա է, որն ավանդորեն ներառված է բազային կրթության մեջ (նախադպրոցականից մինչև բարձրագույն), որով էլ տարբերվում կրթական ցիկլի այլ առարկաներից: Եթե որոշ առարկաներ ներկայացնում են առանձին գիտությունների բնագավառներ

(օրինակ՝ քիմիա, մաթեմատիկա, աշխարհագրություն), իսկ մյուսները՝ գործունեության ոլորտներ (աշխատանքի ուսուցում, երաժշտություն), ապա ֆիզիկական կուլտուրան հանդես է գալիս որպես մարդու ընդհանուր կուլտուրայի մի մաս՝ ընդգրկելով մշակութաբանական, առողջարարական և սոցիալ-կրթական բովանդակություն:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը դիտվում է որպես շարժողական համակարգի ձևավորման առանցքային ժամանակահատված: Այս տարիքում դրվում են շարժումների կառավարման հիմքերը, ձևավորվում են կարողություններ և հմտություններ, որոնց բացակայությունը դժվար է լրացնել տարիքային զարգացման հաջորդ փուլերում: Ուստի ժամանակակից դպրոցական կրթությունը պետք է կառուցված լինի այնպես, որ հնարավորություն ընձեռի յուրաքանչյուր աշակերտի՝ զարգանալու՝ ելնելով իր անհատական ընդունակություններից, կարողություններից և կենսաբանական առանձնահատկություններից:

Այս համատեքստում կարևոր նշանակություն է ստանում կրթական գործընթացի արդիականացումը, մասնավորապես՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի կազմակերպման ավանդական մոդելների վերանայումը, ինչը պահանջում է կառուցվածքային և բո-

վանդակային խորքային բարեփոխումներ [4, 22]: Մասնագիտական աղբյուրների վերլուծությունը փաստում է, որ տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է դիտվի ոչ միայն որպես առանձին առարկա, այլև որպես կրթական բազմաճյուղ գործընթաց՝ համակցված մտավոր, գեղագիտական, բարոյական և աշխատանքային դաստիարակության ուղղություններով: Հատկապես նման համակողմանի մոտեցումը կապահովի երեխայի ներդաշնակ զարգացումը:

Հայ մանկավարժական մտքի զարգացման մեջ վաղուց ի վեր նկատվում է ֆիզիկական դաստիարակության կարևորության գիտակցում: Հայ առաջադեմ գործիչները՝ Մ. Նալբանդյանը, Մ. Մամուրյանը, Գ. Աղայանը, Վ. Արծրունին, Լ. Տիգրանյանը և այլք, ընդգծել են դպրոցներում մարմնամարզության և արշավների նշանակությունը՝ որպես մանկավարժական միջոցներ՝ նպատակաուղղված երեխաների առողջության և շարժողական հմտությունների զարգացմանը: Նման գաղափարների կողմնակից է եղել նաև ռուսական ֆիզիկական դաստիարակության հիմնադիր, բժիշկ և ուսուցիչ Պ. Ֆ. Լեսգաֆորը:

Միջազգային փորձի ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ, օրինակ՝ Անգլիայի դպրոցների տարրական դասարաններում ամենաշատ դասաժամերը մայրենի լեզվից (450 րոպե) և ձեռքի

աշխատանքից (220 բուպե) հետո հատկացվել են մարմնամարզական վարժությունների կատարմանը՝ 150 բուպե [12]:

Ֆինլանդական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակությունը դիտվում է ամբողջ կրթական միջավայրի առողջարար բաղադրիչ: Յուրաքանչյուր ուսումնական օրվա ընթացքում երեխաներն ունեն առնվազն մեկ ժամ շարժողական ակտիվության հնարավորություն, ինչը ներառում է ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր, այլև դասամիջոցներին՝ բացօթյա շարժախաղեր [13]:

Նման պատկերը փաստում է այն գիտակցված մոտեցման մասին, ըստ որի՝ ֆիզիկական ակտիվությունը դիտվում է ոչ թե որպես երկրորդական, այլև առաջնային նշանակության բաղադրիչ՝ երեխաների ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական զարգացման համար:

Ժամանակակից մանկավարժական հետազոտությունները [16, 19] փաստում են, որ հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայից շաբաթական երկու դասաժամը ապահովում է միայն պահանջվող շարժողական ակտիվության մոտ 11%-ը, մինչդեռ տարիքային համարժեք ցուցանիշը պետք է հասնի օրական առնվազն 4 ժամի [14, 24]: Այս կապակցությամբ բնական պահանջ է դիտվում կրտսեր դպրոցականների

բարձր շարժողական ակտիվությունը, և դպրոցը պետք է ապահովի նրանց տարիքային և առողջական առանձնահատկություններին համապատասխան շարժողական գործունեություն:

Դպրոցահասակ երեխաների առողջության պահպանման վարքագիծը հանրային առողջության ոլորտում ունի առանցքային նշանակություն, քանի որ հենց այս տարիքում են ձևավորվում այն սովորույթներն ու կենսակերպը, որոնք ապագայում էական ազդեցություն կարող են ունենալ նրանց առողջության և կյանքի որակի վրա: Կանոնավոր շարժողական ակտիվությունը, բալանսավորված սննդակարգը և առողջ քաշի պահպանումը առողջ կենսակերպի հիմքն են և նպաստում են առողջության պահպանմանն ու երկարակեցությանը:

Վերջին երկու տասնամյակում կատարված բարեփոխումներից է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի երրորդ դասաժամի ներդրումը՝ նպատակ ունենալով ամրապնդել դպրոցականների ֆիզիկական և մտավոր առողջությունը: Սակայն, 2022-2023 ուսումնական տարվանից նոր ծրագիր չափորոշչով երրորդ դասաժամը հանվել է դասացուցակից և իրականացվելու է արտադասարանական պարամունքների ձևով՝ ըստ առանձին մարզածների [5]: Այս մոտեցումը, մի շարք օբյեկտիվ և

սուբյեկտիվ գործոններից ելնելով (արտադասարանական պարապմունքների օրինակելի ծրագրերի, տարբեր ձևերի պարապմունքների անցկացման վերաբերյալ անբավարար գիտելիքների ու գործնական հմտությունների բացակայություն, առանձին դպրոցներում նյութատեխնիկական հագեցվածության ցածր մակարդակ և այլն) չի կարող լուծել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործմանն առաջադրված խնդիրները:

Ներկայումս անհրաժեշտ է երրորդ դասաժամի վերախմաստավորումը, հատկապես տարրական դպրոցում, որտեղ ֆիզիկական դաստիարակության դասերը կարող են ունենալ կանխարգելիչ, առողջարար և սոցիալ-կրթական նշանակություն: Առարկայի արդյունավետ կազմակերպման բացակայության պայմաններում շարժողական ակտիվության անկումը, դպրոցականների գերբեռնվածությունը, ինչպես նաև տեխնոլոգիական կախվածությունները հանգեցնում են դպրոցականների առողջական վիճակի վատթարացման: Այս երևույթին հակազդելու նպատակով առաջարկվում է արտադասարանական պարապմունքների բովանդակության հարստացում մարզառողջարարական ուղղվածությամբ, ինչը հնարավորություն կտա որոշ չափով նվազեցնել ուսումնական բեռնվածության բացասական հետևանքները,

ամրապնդել կրտսեր դպրոցականների առողջությունը, ընդլայնել շարժողական ակտիվության ծավալը, դպրոցականների մոտ ձևավորել ինքնուրույն ֆիզիկական գործունեության մշակույթ:

Այս ամենը պետք է սկսել տարրական դասարաններից: Մասնագետները կարծում են, որ արտադասարանական պարապմունքների հիմնական բովանդակությունը պետք է կազմեն ուշադրության զարգացման, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, ինչպես նաև տեսողության խանգարումների, հարթաթաթության, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելման և շնչառության բարելավման վարժությունները [3, 15]:

Դպրոցական կրթության մեջ առանձնահատուկ նշանակություն ունի ուսուցման սկիզբը: Դպրոց ընդունվելը կարևորագույն իրադարձություն է յուրաքանչյուր երեխայի կյանքում, ուստի պետք է շատ ուշադիր լինեն և՛ ծնողները, և՛ ուսուցիչները: Առավել բարդ և «խոցելի» է նախադպրոցականից դպրոցական կրթության անցումային շրջանը, որտեղ 6-7 տարեկան երեխաների շարժողական գործունեության ծավալը կրճատվում է 50 տոկոսով [10]:

Ուսումնական պարապմունքների ընթացքում դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը ոչ միայն չի ավելանում դասարանից դասարան անցնելիս, այլ ընդհակառակը՝ ավելի ու

ավելի է նվազում: Հետևաբար, չափազանց կարևոր է երեխաներին ապահովել իրենց տարիքին և առողջական վիճակին համապատասխան ամենօրյա շարժողական գործունեության բավարար ծավալով: Կախված բուժանդակությունից՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասը կարող է ապահովել շարժողական ակտիվության ամենօրյա անհրաժեշտ մակարդակի մինչև 43–57 տոկոսը [7, 18]:

Դասերից հետո երեխաները պետք է առնվազն 1,5–2,0 ժամ ներգրավված լինեն բացօթյա տարբեր շարժախաղերում և մարզախաղերում [8, 21, 23]:

Սկսած 1970-ականների սկզբից աշխարհի տարբեր երկրներում հարց էր բարձրացվում դպրոցական կրթությունը 6-6,5 տարեկանից սկսելու մասին: Հենց այդ ժամանակ էլ ծագեց «դպրոցական հասունության» հիմնախնդիրը, որը ենթադրում է ֆիզիկական, մտավոր, հուզական, ֆունկցիոնալ և սոցիալական կարողությունների բավարար մակարդակ՝ դպրոցում արդյունավետ ուսուցման համար:

Ըստ «Հայաստանի ծայն» հանրապետական պարբերականի տվյալների՝ դպրոց ընդունվող երեխաների 67 տոկոսն ունեն ֆունկցիոնալ խանգարումներ, իսկ երեխաների 45 տոկոսն ընդհանրապես պատրաստ չեն դպրոցական ուսուցմանը [1]:

Ֆունկցիոնալ հասունության ցածր մակարդակը սովորաբար անվանում են «դպրոցական անհասունություն», այսինքն՝ անատոմոֆիզիոլոգիական մակարդակի կամ շարժողական ու հոգեկան զարգացման ֆունկցիաների անհամապատասխանություն դպրոցական ուսուցման խնդիրներին: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսանկյունից դպրոցական անհասունությունը դրսևորվում է արագ հոգնածությամբ, մանր մոտորիկայի, շարժումների ճշգրտության և կոորդինացիայի ցածր ցուցանիշներով:

Հանրակրթական դպրոցի պայմաններին հարմարվելու շրջանում առավել է կարևորվում ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական հասունության հարցը, քանի որ երեխայի օրգանիզմը ադապտացվում է կենսագործունեության նոր պայմաններին և կյանքի նոր ռեժիմին: Օրգանիզմի ամենաբարդ վերակազմավորումը տեղի է ունենում հարմարվողականության սկզբնական փուլում: Ֆիզիոլոգները հաստատում են, որ երեխայի օրգանիզմի հարմարվողական մեխանիզմները սահմանափակ են: Դա է պատճառը, որ անցումը դեպի ուսուցման և կյանքի նոր պայմանների, կարող են փոփոխություններ առաջացնել երեխայի օրգանիզմում: Հետևաբար, պետք է ստեղծել պայմաններ, որոնք կարող են մի փոքր մեղմել այդ

իրավիճակը: Օրինակ՝ ըստ ՀՀ հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոնի՝ 1-2-րդ դասարանցիների դպրոցական պայուսակի քաշը չպետք է գերազանցի 1,5 կգ-ը, իսկ 3-4-րդ դասարանցիներինը՝ 2,0 կգ-ը [6]:

Դպրոցական կրթական համակարգ երեխաների սահուն անցումն ապահովելու համար, բացի վերոհիշյալից, կարևոր նշանակություն ունեն նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Կրտսեր դպրոցականն արդեն ընդունակ է ոչ միայն հասկանալ, որ ինքը կարող է շտկել իր մարմնական թերությունները, այլև՝ համապատասխան ջանքեր գործադրել պահպանելու այն: Այդ նպատակով ուսուցիչները, բացի ծրագրային նյութից, երեխաներին պետք է առաջարկեն հատուկ վարժությունների համալիրներ, շտկող միջոցներ, ռիթմիկ մարմնամարզության, աներոբիկայի և պիլատեսի տարրեր, ինչպես նաև տնային և ինքնուրույն պարապմունքների համար առաջադրանքներ:

Առանձնահատուկ պահանջներ է ներկայացվում նաև կրտսեր դպրոցականների ուսումնադաստիարակչական գործընթացին: Դրանք են՝ ուսումնական բեռնվածության խիստ կանոնակարգում (դասաժամերի քանակը՝ օրվա, շաբաթվա, կիսամյակի, տարվա

ընթացքում) և աշակերտների աշխատունակության դինամիկայի հաշվառում (օրվա, շաբաթվա, կիսամյակի և տարվա ընթացքում):

Այսպես, օրինակ՝ ուսումնական պարապմունքները դպրոցներում պետք է սկսվեն առավոտյան ժամը 8-ից ոչ շուտ, իսկ երկրորդ հերթափոխի դասերը պետք է ավարտվեն ժամը 18⁰⁰-ից ոչ ուշ: Տարրական դպրոցի աշակերտները պետք է սովորեն միայն առաջին հերթափոխով, իսկ ուսումնական օրվա ընթացքում դասերի քանակը 1-ին և 2-րդ դասարաններում պետք է կազմի 3-4 դաս, իսկ 3-րդ և 4-րդ դասարաններում՝ 4-5 դաս՝ մինչև 45 րոպե տևողությամբ [2]:

Կարևոր նշանակություն ունի ուսումնական օրվա ճիշտ կազմված դասացուցակը, ինչը կնպաստի կրտսեր դպրոցականների գերհոգնածության կանխարգելմանը: Դասացուցակը կազմելիս հաշվի է առնվում դասաժամերի օպտիմալ հարաբերակցությունը, ինչպես նաև օրվա և շաբաթվա ընթացքում ուսումնական առարկաների ճիշտ հաջորդականությունը՝ բնական, մաթեմատիկական և հումանիտար առարկաների դասաժամերը երգի, նկարչության և ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին, ինչի շնորհիվ ստեղծվում է սովորողների մտավոր գործունեությունից ֆիզիկականի փոխվելու հնարավորություն: Այստեղ անհրաժեշտ է

կողմնորոշվել օրվա ընթացքում աշակերտի աշխատունակության դինամիկայով:

Դպրոցականների կենսաբանական ռիթմի ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ նրանց մտավոր աշխատունակության լավագույն կենսաբանական ռիթմը առավոտյան 10-12-ի սահմաններում է [9, 11]: Այս ժամերին նկատվում է նոր մատուցվող նյութի յուրացման ամենաբարձր արդյունավետությունը՝ օրգանիզմի հոգեբանաֆիզիոլոգիական նվազագույն ծախսի պայմաններում: Կրտսեր դպրոցականների առավել բարձր աշխատունակությունը դիտվում է 1-ին և 2-րդ դասերին, այնուհետև երրորդ դասից սկսում է նվազել, իսկ չորրորդ դասից այն նվազում է գրեթե կիսով չափ:

Աշխատունակությունը տարբեր կերպ է դրսևորվում նաև ուսումնական շաբաթվա ընթացքում: Դրա մակարդակը շաբաթվա սկզբին բավականին ցածր է, այն աճում է շաբաթվա կեսին, իսկ շաբաթվա վերջում նորից նվազում է: Այդ պատճառով ուսումնական բեռնվածությունը շաբաթվա ընթացքում կազմվում է այնպես, որպեսզի նրա ամենամեծ ծավալը լինի երեքշաբթի և (կամ) չորեքշաբթի օրերին: Դասացուցակում այդ օրերին նախատեսում են կամ ավելի բարդ առարկաներ, կամ

միջին և թեթև ծանրության առարկաների համակցություն, բայց ավելի շատ, քան շաբաթվա մնացած օրերին: Ստուգողական աշխատանքները կատարվում են ուսումնական շաբաթվա կեսին և 2-4-րդ դասերին:

Հաշվի առնելով տարբեր առարկաներից տնային աշխատանքները՝ ժամանակակից կրտսեր դպրոցականի ուսումնական օրը ձգվում է մինչև 10-12 ժամ:

Կրտսեր դպրոցում այլ առարկաներից տնային առաջադրանքները տրվում են՝ ելնելով դրանք կատարելու հնարավորությունից՝ I դասարանում՝ չեն տրվում, II-ում և III-ում՝ մինչև 1,5 ժամ, IV-ում՝ մինչև 2 ժամ:

Այսպիսով՝ ուսումնական պարամունքների ճիշտ կազմակերպումը նպաստում է կրտսեր դպրոցականների առողջության ու աշխատունակության պահպանմանը: Դրա հետ մեկտեղ, ժամանակակից կրթության վիճակը բացահայտում է աշակերտների առողջության համար ոչ ցանկալի միտումները, քանի որ դպրոցն ավարտելիս ավելանում և նույնիսկ «երիտասարդանում են» ախտաբանության որոշ ձևեր՝ կեցվածքի շեղումներ, կարճատեսություն, շնչուղիների, սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ և այլն:

Ընդհանուր առմամբ, ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպումը նախապայման է կրտսեր դպրոցականների առողջության պահպանման, աշխատունակության զարգացման և ուսումնական հաջողությունների հասնելու համար: Սակայն վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ դեռևս առկա են միտումներ, որոնք կարող են բացասաբար ազդել երեխաների առողջության վրա՝ ներառյալ կեցվածքի շեղումները, տեսողության խանգարումները և սրտանոթային հիվանդությունները [17, 20]: Այս համատեքստում, ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է դիտվի ոչ միայն որպես ուսումնական առարկա, այլև՝ որպես առողջության պահպանման և սոցիալական հաջողության հիմք:

Ուստի, ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցականների առողջ կյանքի և հաջողության հիմքն է սոցիալական գործունեության ցանկացած ոլորտում, այն պետք է դառնա շարունակական գործընթաց ամբողջ կյանքի ընթացքում՝ նպաստելով առողջության բարելավմանն ու կյանքի որակի բարձրացմանը:

Եզրակացություն: Ֆիզիկական կուլտուրան կրտսեր դպրոցում երեխաների ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալ-հոգեբանական զարգացման հիմնարար բաղադրիչն է: Այն պետք է դիտվի

ոչ թե միայն որպես առանձին ուսումնական առարկա, այլև՝ կրթադաստիարակչական համակարգի ինտեգրված մաս, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը և սոցիալական հմտությունների ձևավորմանը: Հետազոտության արդյունքներն ապացուցում են, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը կրտսեր դպրոցականների ներդաշնակ զարգացման, առողջության պահպանման և սոցիալ-հոգեբանական հարմարման առանցքային գործոն է, մինչդեռ շարժողական ակտիվության պակասը, նստակյաց կենսակերպի գերակայությունը և տեխնոլոգիական կախվածությունները կարող են խոչընդոտել այդ գործընթացը: Ուսումնական գործընթացի օպտիմալ կազմակերպումը՝ երեխայի տարիքային ու կենսաբանական առանձնահատկությունների հաշվառմամբ, նպաստում է առողջ կենսակերպի, ուսումնական արդյունավետության և անձնային զարգացման ապահովմանը: Այսպիսով՝ ֆիզիկական դաստիարակության արդիականացումը կրտսեր դպրոցում պետք է դիտվի որպես կրթական քաղաքականության ռազմավարական ուղղություն՝ առողջ, նախաձեռնող և ներդաշնակ սերնդի ձևավորման նպատակով:

▣ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայաստանի ծայն, 2017թ., հոկտեմբերի 26:
2. ՀՀ առողջապահության նախարարի 2017 թվականի մարտի 28-ի N 12-Ն հրաման:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ, Մանկավարժական միտք, N 1-2, Երևան, 2010, էջ 65-69:
4. Ստեփանյան Ա.Գ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման արդիականացման մասին, Մանկավարժական միտք, 2011, N 1-2, Երևան, էջ 119-124:
5. «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի ծրագիր (1-12-րդ դասարաններ), Երևան, 2023, 229 էջ:
6. NCDC, Armenia / Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման Ազգային Կենտրոն, 29. 08.2017թ.:
7. Абрамишвили Г.А., Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся младшего школьного возраста лица с различным отношением к физической культуре //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. – № 9 (79). – с. 7-10. <http://surl.li/qyxbf>.
8. Алексеева Д.А., Физическая активность школьников во время обучения: необходимость и варианты // Вестник науки. 2024. №6 (75), с. 754-758.
9. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А., Влияние биоритмов на умственную работоспособность // Universum: химия и биология. 2016. №9 (27). с. 62-65.
10. Баландин В.А., Научно-технологические основы процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дисс. ..., канд. пед. наук.- Краснодар.- 2001.-49 с.
11. Бахтурин С.С. Калюжный Е.А., Физиологические реакции организма современных учащихся в зависимости от субъективных циркадных ритмов //Международный научно-исследовательский журнал. - 2024. - №4 (142).-с. 109-116.
12. Бим-Бад Б. М., Педагогическая антропология: учебник и практикум для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 223 с.
13. Вартапетова С.А., Красильникова А.В., Сущность и содержание физического воспитания в системе школьного образования финляндии //WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS: сборник статей XLIII Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2020. – с. 235-237.

14. Грудина С.В., Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конференции. – М.: Буки-Веди, 2012. – с. 107–109.
15. Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Физическая культура и здоровье школьника. От А до Я.- Советы родителям.-2011.- 144 с.
16. Липанова Л. Л., Насыбуллина Г. М., Физическая активность подростков, обучающихся в общеобразовательных школах // Вестник РГМУ. 2013. №5-6, с. 87-91
17. Онищенко Г. Г., Войнов В. Б., Школьная медицина: актуальность, проблемы и перспективы развития (обзор литературы) //Гигиена и санитария. 2023. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkolnaya-meditsina-aktualnost-problemy-i-perspektivy-razvitiya-obzor-literatury>.
18. Орешкина Е. В., Физиологические аспекты физического воспитания, влияющие на здоровье школьников // Вестник науки. 2022. №6 (51), с. 353-368.
19. Платонова В. А., Роль физического воспитания в процессе образования // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2004. №17, с. 271-279.
20. Попов В. И., Состояние здоровья и физическая активность детей в период обучения в школе / В. И. Попов, Т. Л. Настаушева, О. А. Жданова // Здравоохранение РФ. – 2021. – № 3. – С. 238–244.
21. Романов Е.А., Оптимизация физического воспитания младших школьников Крайнего Северо-Востока России на основе использования средств спортивно-игровой направленности: автореф. дисс. ..., канд. пед. наук., Хабаровск, 2007. – 23 с.
22. Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю., Модернизация физического воспитания в общеобразовательных учреждениях (социологический анализ): монография. – Саратов: Наука, 2015. – 157 с.
23. Щуров А. Г., Чурганов О. А., Гаврилова Е.А., Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время //Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130), с. 296-301
24. Якимова Е.А., Новиков А. А., Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности // Science Time. 2017. №5 (41), с. 161-165.

PHYSICAL EDUCATION AS A FUNDAMENTAL FACTOR IN THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN

*A. G. Stepanyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Physical education, junior schoolchildren, harmonious development, motor activity, healthy lifestyle, school maturity, academic workload, physical culture lesson, preventive activity.

Research Relevance. This article examines the role of physical education in the harmonious development of junior schoolchildren, considering it not merely as an academic subject but as an essential health-promoting, socio-educational, and preventive component of school life. It outlines key features of the organization of physical education in elementary schools, emphasizing its influence not only on physical fitness and health but also on the development of social behavior, discipline, and psychological resilience. Special attention is devoted to the alignment of physical and functional maturity, levels of motor activity, academic workload, and biological rhythms. A comprehensive analysis of theoretical and practical sources made it possible to identify the main challenges in the field and propose recommendations for improving the organization of physical education, enriching extracurricular activities, and promoting a healthy lifestyle among schoolchildren.

Research Aim. The aim of the study is to substantiate the role of physical education in the primary school educational process as a key factor in the harmonious development, health preservation, and socio-psychological adaptation of younger students, and to examine effective organizational forms suited to the modern educational environment. The study further seeks to ensure an integrated approach that simultaneously advances motor skill development, health maintenance, and social competences.

Research Objectives. The study seeks to explore the multifaceted role of physical education within the primary school setting by examining its core educational, developmental, health-promoting, and socialization functions as they relate to the holistic growth of younger students. In doing so, it also aims to identify the principal challenges encountered in the contemporary organization of physical education, including structural,

pedagogical, and contextual barriers that limit its effectiveness. Furthermore, the research endeavors to determine the key health-related factors arising from insufficient levels of motor activity and the increasingly demanding academic workload faced by schoolchildren, emphasizing how these conditions may adversely affect physical well-being, functional development, and overall school adaptation.

Research Methods. To achieve the aim and address the stated objectives, the study employed theoretical analysis, comparative analysis, and the examination of normative legal documents.

Analysis of Research Results. The article investigates the contribution of physical education to the harmonious development, health preservation, and social skills formation of primary schoolchildren. It highlights urgent problems such as declining health indicators, reduced levels of physical activity, increased academic demands, and rising technological dependency. The findings demonstrate that primary school age represents a period of active biological and psychological development during which the foundations of a healthy lifestyle and motor capacities are formed. A comparison of local and international practices underscores the global significance of physical education. The study concludes that the subject *Physical Culture* should be viewed as a multifaceted educational process that supports children's healthy development, social integration, and academic achievement.

Conclusion. Physical education in primary school plays a vital role in ensuring children's harmonious development. It not only fosters the development of motor abilities, health, and physiological systems but also contributes to the formation of psychological stability, analytical thinking, discipline, and social skills.

The analysis of theoretical and practical approaches presented in the article confirms that when physical education is organized with consideration of students' individual characteristics, it can significantly enhance their health, comprehensive learning, and personal development.

Therefore, the modernization of physical education in primary school should be implemented systematically, recognizing this subject as a fundamental component in the overall development of junior schoolchildren.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А. Г. Степанян,

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Физическое воспитание, младшие школьники, гармоничное развитие, двигательная активность, здоровый образ жизни, школьная зрелость, учебная нагрузка, урок физической культуры, профилактическая деятельность.

Актуальность исследования. В статье анализируется роль физического воспитания в процессе гармоничного развития младших школьников, рассматривая его не только как учебный предмет, но и как оздоровительный, социально-воспитательный и профилактический фактор. Представлены особенности организации физического воспитания в начальной школе с акцентом на его влияние не только на физическую подготовку и здоровье, но и на формирование социального поведения, дисциплины и психологической устойчивости. Особое внимание уделяется согласованию физической и функциональной зрелости, двигательной активности, учебной нагрузки и биологических ритмов. Комплексный анализ теоретических и практических источников позволил выявить основные вызовы в данной сфере и сформулировать рекомендации, направленные на эффективную организацию физического воспитания, обогащение внеурочной деятельности и формирование здорового образа жизни у школьников.

Цель исследования заключается в обосновании роли физического воспитания в образовательном процессе начальной школы как ключевого фактора гармоничного развития учащихся младших классов, сохранения их здоровья и социально-психологической адаптации, а также в изучении эффективных форм организации физического воспитания в современной образовательной среде с обеспечением интегрированного подхода, который одновременно способствует развитию двигательных способностей, сохранению здоровья и формированию социальных навыков учащихся.

Задачи исследования:

1. Проанализировать роль физического воспитания в образовательном процессе начальной школы, подчеркнув его образовательные, воспитательные, оздоровительные и социализирующие функции.

2. Определить основные проблемы организации физического воспитания в современной школе.

3. Зафиксировать основные факторы, влияющие на здоровье школьников, связанные с недостаточной двигательной активностью и учебной нагрузкой.

Методы исследования. Для реализации цели исследования и решения поставленных задач были использованы методы теоретического, сравнительного и нормативно-правового анализа.

Анализ результатов исследования. Исследуется роль физического воспитания в процессе гармоничного развития младших школьников, сохранения их здоровья и формирования социальных навыков. Выявляются актуальные проблемы: ухудшение состояния здоровья, снижение двигательной активности, высокая учебная нагрузка и технологическая зависимость. Показано, что младший школьный возраст является этапом биологически и психологически активного развития, в ходе которого формируются основы здорового образа жизни и двигательных способностей. Сопоставление местного и международного опыта подтверждает мировую значимость физического воспитания. Автор приходит к выводу, что предмет «Физическая культура» следует рассматривать как многоаспектный воспитательно-образовательный процесс, способствующий укреплению здоровья детей, их социальной интеграции и учебным успехам.

Краткие выводы. Физическое воспитание в начальной школе играет ключевую роль в процессе гармоничного развития детей. Оно не только способствует развитию двигательных способностей, укреплению здоровья и физиологических систем учащихся, но и формирует психологическую устойчивость, аналитическое мышление, дисциплину и социальные навыки.

Анализ теоретико-практических подходов, представленных в статье, подтверждает, что физическое воспитание, организованное с учётом индивидуальных особенностей школьников, может способствовать укреплению их здоровья, всестороннему обучению и воспитанию.

Таким образом, модернизация физического воспитания в начальной школе должна осуществляться системно, с переоценкой его значения как фундаментального компонента развития младших школьников.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Արտակ Գառնիկի Ստեփանյան՝ մ.գ.թ., ՖԴՏՄ և ԱՖԿ ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am, ORCID: 0009-0006-0714-2505

Information about the author

Artak Garnik Stepanyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Theory and Methodology Physical Education and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia. E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am. ORCID: 0009-0006-0714-2505

Հոդվածն ընդունվել է 26.09.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.09.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան