

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ  
ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ԲԱՂԴԱՍԱՐՅԱՆ ԱՐՍԵՆ ԳՐԻԳՈՐԻ**

**ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՑ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական  
գիտությունների թեկնածու՝  
Դոցենտ՝ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն – 2
2. Հիմնական մաս – 5
3. Եզրակաթություն - 12
4. Օգտագործված գրականության ցանկ - 15

## Ներածություն

**Արդիականություն-** Ներկայումս ֆիզկուլտուրայից տնային առաջադրանք կատարելը, ինչպես ցանկացած առարկա, ուսումնական գործընթացի օրգանական մասն է: Հոգեբանները, օրինակ, տնային աշխատանքը դիտում են որպես նոր նյութ սովորելու մոտեցման անփոխարինելի բաղադրիչ : Կատարելով այս առարկայի առաջադրանքները՝ աշակերտներն ինքնուրույն են համալրում իրենց գիտելիքները թե՛ տեսական, թե՛ գործնականում՝ կատարելով որոշակի ֆիզիկական վարժություններ:

Կրթության ներկա վիճակը բնութագրվում է տեղեկատվության քանակի աճի միտումով, որը պահանջում է հաջող և հուսալի յուրացում: Նման ուսուցման հաջողության հնարավորություններից մեկը տնային աշխատանքն է: Մեծացել է ուշադրությունը հանրակրթական համակարգում ֆիզիկական կուլտուրայի և ակտիվ-շարժողական գործունեության զարգացման անհրաժեշտության վրա:

Դպրոցականների ծանրաբեռնվածությունը նորմալացնելու նպատակով պլանային աղյուսակում ներդրվել է «Պարտադիր տնային առաջադրանքների առավելագույն չափը» : Դրանում նշված ժամկետները տնային աշխատանքի պարտադիր մասն են, որը պետք է կատարեն բոլոր երեխաները:

նպատակը- ուսումնասիրել ֆիզկուլտուրայի տնային աշխատանքի առանձնահատկությունները:

**խնդիրներ** , որոնք լուծվում են տնային առաջադրանքների միջոցով.

1) աշակերտների ֆիզիկական ակտիվության բարձրացում.

2) հիմնական ֆիզիկական որակների զարգացում.

3) կեցվածքի խանգարումների կանխարգելում.

4) ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի պահանջների կատարման նախապատրաստում.

5) Երեխաների մեջ ինքնատիրապետման ամենապարզ տեխնիկայի մշակում:

Տնային աշխատանքի կարևորությունն այն է, որ աշակերտները համախմբեն և ընդլայնեն դասում ձեռք բերած գիտելիքները, հմտություններն ու

կարողությունները և տիրապետեն ինքնուրույն աշխատանքի մեթոդներին: Տանը ինքնուրույն ուսուցումը խթանում է աշակերտի մոտ հանձնարարված առաջադրանքի համար պատասխանատվության զգացումը, բարձրացնում է վստահությունը հանդիպած դժվարությունները հաղթահարելու նկատմամբ և պատրաստում նրանց ինքնակրթությանն ավարտելուց հետո: Այս ամենի հետ մեկտեղ չի կարելի ծայրահեղությունների մեջ ընկնել և դասավանդման ծանրության կենտրոնը դասից տեղափոխել տնային աշխատանք: Տնային աշխատանքը չի կարող փոխարինել դասին, այն պետք է դուրս գա դրանից և ծառայի նրա կարիքներին:

Կատարելով տնային առաջադրանքները՝ աշակերտները ներգրավվում են համակարգված ֆիզիկական դաստիարակության մեջ: Փորձելով լավ կատարել տնային աշխատանքը՝ նրանք սովորում են բարեխղճորեն աշխատել, կատարելագործել շարժողական ընդունակություններն ու կարողությունները, զարգացնել անհրաժեշտ ֆիզիկական որակներ:

կարող ենք լուծել այնպիսի առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են աշակերտների կեցվածքի կանխարգելումն ու շտկումը, անձնական հիգիենայի հմտությունների ձևավորումը:

Տնային առաջադրանքները բաղկացած են վարժություններից, որոնք ուղղված են հիմնական շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը: Դրանք կարող են ներառել նաև սիմուլյացիոն վարժություններ, համակարգված վարժություններ և միանվագ վարժություններ: Դրանք կարող են լինել զարգացնող վարժություններ, արագ քայլքի և վազքի հմտություններ ձևավորող վարժություններ:

## ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

Հատուկ ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ուսուցման արդյունավետության բարձրացման խնդիրը կարող է հաջողությամբ լուծվել միայն այն դեպքում, եթե դասաժամերի բարձր որակը ապահովվի աշակերտների լավ կազմակերպված տնային առաջադրանքով: Դրանք երկարաժամկետ հիշողության մեջ վերածելու համար աշակերտները պետք է կատարեն դրանց հետագա կրկնությունը, այսինքն՝ դա պահանջում է իրենց տնային դպրոցական աշխատանքների կազմակերպումը: Այն ոչ պակաս կարևոր է աշակերտների դաստիարակության համար, քանի որ նպաստում է նրանց աշխատասիրության, անկախության ձևավորմանը, ծառայում է որպես արտադպրոցական ժամանակի ողջամիտ և բովանդակալից կազմակերպման միջոց: Այսպիսով, դպրոցականների տնային աշխատանքը ուսումնական գործընթացի շատ կարևոր բաղադրիչ է և հանդիսանում է դրա կազմակերպման էական ձևերից մեկը: Տնային ուսումնական աշխատանքը բաղկացած է ուսուցչի առաջադրանքների ինքնուրույն կատարումից՝ ուսումնասիրված նյութի կրկնության և խորը յուրացման և գործնականում դրա կիրառման, զարգացման համար: Այս սահմանումից բխում է, որ ուսումնասիրվող նյութը յուրացնելու տնային աշխատանքը բնութագրվում է երկու հիմնական հատկանիշով՝ ուսուցչի կողմից տրված ուսումնական առաջադրանքի առկայությամբ և այն ավարտելու համար աշակերտների ինքնուրույն աշխատանքով:

Տնային առաջադրանքները կարող են լինել և՛ տեսական, և՛ գործնական:

Որպես տնային աշխատանքի ձև՝ խրախուսվում է երեխաների ինքնուրույն ֆիզիկական ակտիվությունը, ինչը նշանակում է, որ նրանք ընտրում են իրենց գործունեության տեսակը (հեծանիվ վարել, բացօթյա գործողություններ, ընկերների հետ խաղալ և այլն):

Տնային առաջադրանքները պետք է ներդաշնակորեն կապված լինեն դասի աշխատանքի հետ և տրվեն դրանք յուրացնելուց հետո: Անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչը հստակ ցույց տա վարժությունը կատարելու տեխնիկան : Տանը առաջադրանքներ են տրվում, համապատասխանաբար, փոխանցվող նյութի թեմայով:

Տանը կատարվում են վարժություններ, որոնք պահանջում են երկար, բազմակի կրկնություններ: Հնարավոր է, որ ձեր տնային առաջադրանքների մի մասը լինի դպրոցում սովորած վարժություններն ամեն օր ծնողների հսկողության ներքո կատարելը:

Տնային առաջադրանքների վրա ծախսված ժամանակը չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն:

Տնային առաջադրանքները կարող են լինել և՛ տեսական, և՛ գործնական:

Ընդհանուր առմամբ ուսումնասիրության հաջողությունը հաճախ կախված է նրանից, թե որքան հաջողությամբ է պատրաստվում տնային աշխատանքը: Բայց դպրոցականների տնային աշխատանքների կազմակերպումը, թերևս, ուսումնական գործընթացի ամենադժվար օղակն է: Այս խնդրի շատ ասպեկտներ պահանջում են առավելագույն ուշադրություն:

Հոգեբանները պարզել են, որ գիտելիքների ու գործելակերպի յուրացումը շատ ավելի ուժեղ է, եթե այն ցրվի ժամանակի ընթացքում: Դասարանում գիտելիքների առաջնային ընկալումը և համախմբումը կրթական գործընթացի ցանկացած կամայական արդյունավետ կազմակերպման հետ պետք է ապահովվի հետագա արտացոլմամբ, նոր գիտելիքների կիրառմամբ, նորը հնի հետ կապելով, դրա ստեղծագործական մշակմամբ: Միայն այդ գիտելիքն է դառնում մարդու համոզմունքները, որոնք նա ինքնուրույն է մտածել, վերապրել: Իսկ եթե գիտելիքի առաջնային ընկալումն ու համախմբումը կարող են լինել ճակատային, ապա հետագա աշխատանքը պետք է լինի անհատական, ինքնուրույն, այն ծավալով և տեմպերով, որոնք անհրաժեշտ են յուրաքանչյուր աշակերտի նյութի ամբողջական և տեսական յուրացման համար: Դա հնարավոր է միայն տանը ինքնուրույն սովորելու պայմաններում:

Որոշվում է, որ տնային առաջադրանքները պետք է տրվեն՝ հաշվի առնելով դրանց կատարման հնարավորությունը մոտավոր սահմաններում.

- Առաջին դասում՝ մինչև 1 ժամ;
- Երկրորդ դասարանում՝ մինչև 1,5 ժամ;
- Երրորդ-չորրորդ դասարաններում՝ մինչև 2 ժամ;

- Հինգերորդ-վեցերորդ դասարաններում՝ մինչև 2,5 ժամ;
- Յոթերորդ դասարանում՝ մինչև 3 ժամ;
- Ութերորդ-տասնմեկերորդ դասարաններում՝ մինչև 4 ժամ:

Տնային աշխատանքի կանոններ դպրոցականների համար.

1. Վարժությունները պետք է լինեն հեշտ համակարգվող և հասանելի աշակերտների համար:
2. Ընտրեք վարժություններ, որոնց քանակական արդյունքները, համակարգված կատարմամբ, որոշակի ժամանակ անց ավելանում են:
3. Ըստ կատարման ժամանակի՝ խնդիրները բաժանվում են կարճաժամկետ և երկարաժամկետ:
4. Առաջադրանքները դրվում են անհատական և խմբային:
5. Առաջադրանքները ժամանակի ընթացքում ավելի են դժվարանում:
6. Առաջադրանքը հարմարեցված է անհատական հատկանիշներին:

7 տնային առաջադրանքները պետք է կատարվեն հենց դրանք ստանալու օրը: Հարցի էությունն այն է, որ դասում սովորած նյութը ինտենսիվորեն մոռացվում է ընկալումից հետո առաջին 10-12 ժամվա ընթացքում: Վերահսկիչ թեստերի ժամանակ պարզվել է, որ մեկ ժամ անց սուբյեկտները կարող են վերարտադրել այդ բառերի մոտ 44%-ը, իսկ 2,5 - 8 ժամ հետո՝ ընդամենը 28%-ը:

8 Եթե տնային աշխատանքը ներառում է դասագրքի նյութի յուրացում և տարբեր վարժությունների կատարում, ապա դրա պատրաստումը պետք է սկսել դասագրքի վրա աշխատելուց: Նշված մեթոդաբանությունը վերաբերում է հիմնականում կրտսեր և միջին խավերին: Ավագ դասարաններում այն զգալիորեն փոխվում է՝ դասագրքին զուգահեռ սովորողները հաճախ օգտագործում են գիտելիքների լրացուցիչ աղբյուրներ :

Տնային աշխատանք - դա ինքնուրույն ուսումնական աշխատանք է՝ առանց ուսուցչի անմիջական ղեկավարության և աջակցության: Հետևաբար, կրթական և ճանաչողական գործունեության մեջ անկախության ձևավորումը տնային աշխատանքի առաջատար գործառույթներից է: Հատկապես կարևոր է, որ կրթական և ճանաչողական գործունեության մեջ ինքնորոշվածությունը որպես անհատականության հատկանիշ ձևավորելու պայման է: Միայն տանը աշակերտը

կարող է փորձել ինքնատիրապետման տարբեր տեսակներ և ընտրել ամենաարդյունավետը, բացահայտել հիշողության առանձնահատկությունները և, կախված դրանցից, դաս տալ «ինքն իրեն», բարձրաձայն կամ միաժամանակ կատարելով նշումներ, էսքիզներ, գծապատկերներ:

Դպրոցական պրակտիկայում օգտագործվում են տնային աշխատանքների հետևյալ տեսակները.

- Անհատական;
- Խմբակային
- Ստեղծագործական;
- Տարբերակված;
- Մեկը ամբողջ դասարանի համար;

Անհատական տնային առաջադրանքները սովորաբար հանձնարարվում են դասարանի առանձին աշակերտներին: Այս դեպքում ուսուցչի համար հեշտ է ստուգել կոնկրետ աշակերտի գիտելիքների մակարդակը:

Խմբային տնային աշխատանքում մի խումբ աշակերտներ կատարում են առաջադրանք, որը դասի ընդհանուր առաջադրանքի մաս է կազմում: Տնային առաջադրանքն այս դեպքում աշակերտներին նախապատրաստում է այն աշխատանքին, որն իրականացվելու է առաջիկա դասին: Ավելի նպատակահարմար է նման խնդիրներ դնել նախապես:

Տարբերակված տնային առաջադրանքն այն է, որը կարող է մշակվել ինչպես «ուժեղ», այնպես էլ «թույլ» աշակերտի համար: Տարբերակված մոտեցման հիմքն այս փուլում կրտսեր դպրոցականների ինքնուրույն աշխատանքի կազմակերպումն է, որն իրականացվում է հետևյալ բնորոշ տեխնիկայի և տարբերակված առաջադրանքների տեսակների միջոցով.

Առաջադրանքները բովանդակությամբ նույնն են բոլորի համար, բայց տարբեր են դրանց կատարման ձևով:

Աշակերտի տնային աշխատանքների թերությունները՝

դպրոցական պրակտիկան ցույց է տալիս, որ զգալի թերություններ կան սովորողների տնային աշխատանքների մեջ: Ամենատարածվածները հետևյալն են.



Շատ աշակերտների համար տնային առաջադրանքների թերությունն իրենց ժամերը կազմակերպելու անկարողությունն է, տնային առաջադրանքների հետ կապված հստակ սահմանված ռեժիմի բացակայությունը: Սա հանգեցնում է աշխատանքում շտապողականության և ուսումնասիրված նյութի մակերեսային յուրացման:

Շատ դպրոցականներ կատարում են տնային առաջադրանքները՝ նախապես չյուրացնելով տեսական նյութը, որի վրա հիմնված են այդ առաջադրանքները: Արդյունքում աշակերտները ոչ միայն զգալի թերություններ ու սխալներ են թույլ տալիս իրենց կատարած առաջադրանքներում, այլև չեն կարողանում ըմբռնել տեսական նյութի և գործնական վարժությունների միջև եղած կապը:

Զգալի թերությունները կապված են դպրոցականներին տնային աշխատանքով ծանրաբեռնելու հետ: Ուսուցիչները տալիս են չափազանց ծավալուն կամ չափազանց բարդ առաջադրանքներ: Բայց գերծանրաբեռնվածությունը հաճախ պայմանավորված է ոչ միայն տնային առաջադրանքների մեծ ծավալով, այլև դասին սովորողների վատ պատրաստվածությամբ այն ավարտին հասցնելու համար:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ստուգումը բացահայտում է ոչ միայն աշակերտի ինքնուրույն աշխատանքի արդյունքները տնային առաջադրանքները կատարելիս, այլև դասարանում կատարած աշխատանքի պտուղները: Սա այնպես է, ինչպես դա պետք է լինի, քանի որ միայն այս երկու տեսակի ուսանողական գործունեության սերտ հարաբերությունների դեպքում կարող եք հաջողության հասնել ուսման մեջ: Արդյունքներն ամփոփելիս ամենակարևորը շարժիչ որակների զարգացման դրական տեղաշարժ նկատելն է:

Տնային աշխատանքների թեստերի արդյունքները ցույց են տալիս, որ ուսումնական տարվա վերջում աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը զգալիորեն բարձրանում է: Սա նպաստում է կրթական հսկողության չափորոշիչների կատարմանը, մշտադիտարկմանը, 9-րդ և 11-րդ դասարանների «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ավարտական քննությունների հաջող հանձնմանը և տարբեր մարզածեերի մարզային մրցումներին մասնակցելուն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի աշխատանքի ընդլայնման, բնակության և ուսման վայրում դրա կազմակերպման բարելավման անհրաժեշտությունը դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հրատապ խնդիրներից է: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի աշակերտների ֆիզիկական ինքնակատարելագործման ձգտումների ձևավորումը:

Հանրակրթական դպրոցի բարեփոխման հիմնական ուղղությունները արտացոլում էին բոլոր աշակերտների համար ամենօրյա ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ կազմակերպելու անհրաժեշտությունը դասարաններում և դասերից հետո: Այս խնդրի լուծումը մեծապես կախված է ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցներից օգտվելու կարողությունից՝ ամրապնդելու իրենց առողջությունը, պահպանելու բարձր կատարողականությունը, ինքնուրույն ուսումնասիրության հմտությունները:

Հասկանալը, որ ցանկացած երկրի ապագան անհնար է առանց հասարակության առողջ անդամների, հանգեցրել է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերի մեծացմանը պետության և հասարակության ամրապնդման

գործում, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ակտիվ կիրառմանը՝ առողջության պահպանման և ամրապնդման գործում: Բնակչությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման համար հոգալը պետության սոցիալական քաղաքականության կարևորագույն բաղադրիչն է, որն ապահովում է հումանիստական իդեալների, արժեքների և նորմերի իրականացումը, լայն շրջանակ տալով մարդկանց կարողությունների բացահայտմանը, նրանց շահերին համապատասխանելուն: Կարիքները՝ ակտիվացնելով մարդկային գործոնը:

Ֆիզիկական վարժությունները մարդու շարժիչ, նպատակասլաց, գիտակցված գործողություններ են, որոնք կապված են մի շարք մտավոր գործընթացների հետ՝ շարժման գաղափար, մտավոր աշխատանք, փորձ: Մեր շարժումները չափազանց բազմազան են, բայց ոչ բոլորն են ֆիզիկական վարժություններ: Օրինակ, քայլելը և վազքը դառնում են ֆիզիկական վարժություններ միայն այն դեպքում, երբ դրանք օգտագործվում են ֆիզիկական դաստիարակության համար. ինչպես սովորեցնել վազքի տեխնիկան, զարգացնել տոկունություն, նախապատրաստվել մրցումներին մասնակցելու համար:

Անընդհատ ֆիզիկական վարժությունները բարելավում են բոլոր օրգանների և համակարգերի գործունեությունը, վերակառուցվում է մարդու մարմնի ամբողջ աշխատանքը: Կարծրացման հետ մեկտեղ ֆիզիկական վարժությունները հիվանդությունների կանխարգելման ամենակարևոր միջոցն են: Որպեսզի ֆիզիկական վարժությունն առավելագույն օգուտ բերի, անհրաժեշտ է ընտրել տարիքային հատկանիշներին համապատասխան ֆիզիկական վարժություններ :

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Անիկինա, Թ.Ա., Կովտուն, Լ.Գ. et al. Ընտրված գլուխներ տարիքային ֆիզիոլոգիայի վերաբերյալ / Կ.Ա. Անիկինա, Լ.Գ. Կովտուն. - Կազան, Յունի-Պրես. 1992, էջ 181:
2. Բոլսեիչ Վ.Կ. Մարդու ֆիզիկական ակտիվություն / Վ.Կ. Բոլսեիչ. - Մ., 1987, էջ 271:
3. Բուկրեև Լ.Օ. Երեխաների և դեռահասների ցիկլային շարժումների տարիքային առանձնահատկությունները / Լ.Օ. Bukreev. - Կ., 1989:
4. Գանդելսման Ա.Բ., Սմիրնով Կ.Մ. Սպորտային մարզումների մեթոդաբանության ֆիզիոլոգիական հիմքերը / Ա.Բ. Գանդելսման. - Մ. : Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1970, էջ 149:
5. Երեխաների և դեռահասների հիգիենա. Դասագիրք / Խմբագրել է Գ. Ն. Սերոյուկովսկայան: - Մ.: Բժշկություն, 1986 թ.
6. Դոլոտինա, Օ.Պ. Տնային աշխատանքը պետք է լինի հետաքրքիր / Օ.Պ. Դոլոտինա // Հանդես «Ֆիզիկական կուլտուրա դպրոցում», թիվ 6, 1989, էջ 23:
7. Իվանով, Ա.Ն. Տնային առաջադրանքները ստուգելու մասին / Ա.Ն. Իվանով // Ամսագիր «Ֆիզիկական կուլտուրա դպրոցում», թիվ 11, 1989, էջ 32:
8. Լապտև, Ա.Պ. Օրգանիզմի տարիքային առանձնահատկությունները / Ա.Պ. Լապտև // «Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ», 1984 թ. №8.
9. Լյախ, Վ.Ի. Ֆիզիկական դաստիարակության համապարփակ ծրագիր 1-11-րդ դասարանների աշակերտների համար / Վ.Ի. Լյախ. - Մ., «Կրթություն», 1996. Ս. 244:
10. Մատվեն. Լ.Պ. Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսություն և մեթոդիկա / Լ.Պ. Մատվեն. - Մ., ավարտական դպրոց, 1991. Տ. 217:

11. Ստեփնյան Ա.Գ. Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա»  
առարկայից:1-12-րդ դասարաններ:Եր.: 2014, 128 էջ