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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԿԱՐԻՆԵ ՎԻԿՏՈՐԻ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ
2-րդ խումբ

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՑ 5-9 – ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Ա. Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ն ա խ ա բ ա ն
2. Տնային հանձնարարությունները դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում
3. Տնային հանձնարարությունների նպատակը, խնդիրները, նշանակությունը, ձևերը և ստուգման եղանակները
4. Միջին դասարաններ
5. Տնային հանձնարարությունների օրինակելի վարժություններ v-ix դասարանի աշակերտների համար
   - Մարմնամարզական վարժություններ
   - Աթլետիկական վարժություններ
   - Մարզախաղեր
   - Տնային հանձնարարություններն արձակուրդների ժամանակ

ՆԱԽԱԲԱՆ

Համաշխարհային արդի զարգացումներն իրենց անմիջական ներգործությունն են ունենում բոլոր բնագավառների, այդ թվում նաև կրթական համակարգի վրա: Որակյալ և ֆիզիկապես առողջ մասնագետների պահանջարկն այսօրվա շուկայական հարաբերություններում դառնում է խիստ առաջնային: Այս ամենը խոսում է այն մասին, որ անհրաժեշտ է լրջորեն ուշադրություն դարձնել աճող սերնդի ֆիզիկական զարգացմանը և պատրաստվածությանը, ինչը հիմնականում իրականացվում է հանրակրթական դպրոցներում, որտեղ ուսումնադաստիարակչական, ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և սպորտային աշխատանքներն ընդհանրացնող փաստաթուղթ է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը (Յու. Գրիգորյան, Հ. Մինասյան, 2012), որով ուսուցիչներն առաջնորդվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Ներկայումս ակտիվորեն ընդլայնվում են մարզական տարբեր ուղղվածությամբ համալիրների ցանցերը, որոնք հիմնականում աշխատում են վճարովի հիմունքներով, ինչը մեծապես խոչընդոտում է զանգվածային սպորտի զարգացմանը: Նման պարագայում դպրոցահասակ երեխաների հնարավորություններն արտաժամյա պարապել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով կրճատվում են, որովհետև վճարման մակարդակն անհասանելի է դառնում առանձին խմբի ընտանիքներին:

Հետևաբար, անհրաժեշտություն է առաջանում աշակերտների օրվա ռեժիմում պահպանել օրգանիզմի համար անհրաժեշտ շարժողական ակտիվության մակարդակը: Ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտությունը հիմնականում պայմանավորված է նրանով, որ ժամանակակից դպրոցում աշակերտների մոտ նկատվում են շարժողական ռեժիմի անկման նախանշաններ, որոնց պատճառներից են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ոչ արդյունավետ անցկացումը, դասարանների մեծ համալրվածությունը, պարապմունքների վայրի, մարզագույքի անբավարար վիճակը, ֆիզիկական վարժությունների հանդեպ երեխաների հետաքրքրության բացակայությունը, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ նրանց գիտելիքների ցածր մակարդակը: Որպես հետևանք պետք է նշել, որ քիչ շարժումներով կենսակերպ վարող երեխաներն ավելի վատ են ընկալում այլ առարկաների ուսումնական նյութը:

Շարժողական ակտիվության անկումը կյանքի ոչ ռացիոնալ կենսակերպի համադրման հետ միասին հանգեցնում է մարմնի ավելորդ քաշի առաջացմանը, առողջության վատթարացմանը, ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության անկմանը, ինչպես նաև բացասաբար է անդրադառնում ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վրա:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի, նրա հիմնական դերի, դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հենքային, առաջատար օղակի գործառույթներն իրագործելու համար անհրաժեշտ է վերաիմաստավորել առարկայի մասին պատկերացումները և նրա բովանդակությունը՝ համապատասխան բազային կրթական առարկայի կարգավիճակին: Այդ գործընթացը դժվարեցված է հետևյալ գործոններով՝

- Տվյալ առարկայի հանդեպ ձևավորված ավանդական կարծրատիպերով՝ կապված խորապես արմատացած պատկերացմամբ՝ որպես ուղղակի շարժողական ակտիվության կազմակերպման ձևի մասին:
- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակության մասին սխալ պատկերացմամբ՝ որպես գործունեության միատեսակ ձև, որը հնարավոր է իրականացնել միայն պարապմունքների մի տեսակով՝ գործնական:
- Տեսական նյութի բովանդակության մասին պարզունակ պատկերացմամբ:
- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում նորամուծությունների ներդրման թերահավատությամբ:

Սակայն, հայտնի է, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի ընթացքում ձեռք բերվածը չի բավարարում արդի պահանջներին: Դպրոցականների շարժողական ակտիվության մակարդակի բարելավման և ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու պարզ ու արդյունավետ ելքերից է դպրոցականների ուղորդումը դեպի ֆիզկուլտուրային ինքնուրույն գործունեություն, անհրաժեշտ է նաև նպատակաուղղված ձևով կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական, արտադպրոցական, ինքնուրույն պարապմունքները, ինչպես նաև տնային հանձնարարությունները և հսկել դրանց կատարման ընթացքը:

Տնային հանձնարարությունները, որպես չափորոշիչ և ծրագրի տրամաբանական շարունակություն, նպաստում են աշակերտների կանոնավոր ինքնուրույն

պարապմունքներին, կոփում և ամրապնդում են երեխաների օրգանիզմը, բարձրացնում աշխատունակությունը և առաջադիմությունը: Դրանք ոչ միայն բարելավում են աշակերտների ֆիզիկական տվյալները, այլ նաև դաստիարակում են կարգապահություն, կազմակերպվածություն, պարտքի զգացում, հարգանք առարկայի, ուսուցչի, ընկերների, ինչպես նաև՝ վստահություն սեփական ուժերի հանդեպ:

Տվյալ ուսումնամեթոդական ձեռնարկում շարադրված են հանրակրթական դպրոցի 5 – 9-րդ դասարանի աշակերտների տնային հանձնարարությունների համար մշակված համալիրներ՝ իրենց գնահատման եղանակներով, որոնք ունեն մեծ կիրառական նշանակություն և կարող են ծառայել որպես ուսումնական նյութ ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ու աշակերտների ինքնուրույն պարապմունքների համար, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների և ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետների համար:

I. ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՄՈԴԵԼՈՒՄ

Վերջին ժամանակաշրջանում ինչպես գիտնականների, այնպես էլ մասնագետ-պրակտիկների ուշադրության կենտրոնում են դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրները: Նրանք գիտատեխնիկական առաջընթացի և շուկայական հարաբերությունների ներկա փուլում, դպրոցականների օրվա ռեժիմում օրգանիզմի համար անհրաժեշտ շարժողական ակտիվության մակարդակի ապահովման համար փորձում են գտնել ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղություններ և տեխնոլոգիաներ (ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժությունում «տեխնոլոգիան» սահմանվում է որպես դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական գործընթացների ամբողջականություն՝ ուսուցում, դաստիարակում, մշակում):

Շարժողական ակտիվության անհրաժեշտությունը հիմնականում պայմանավորված է նրանով, որ աշակերտների մոտ նկատվում են շարժողական ռեժիմի անկման նախանշաններ, որոնց պատճառներից են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ոչ արդյունավետ իրացումը, դասարանների մեծ համալրվածությունը, պարապմունքների վայրի, մարզագույքի ոչ բավարար վիճակը, ֆիզիկական վարժությունների հանդեպ երեխաների հետաքրքրության բացակայությունը, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ նրանց գիտելիքների անբավարար մակարդակը: Որպես հետևանք պետք է նշել, որ շարժողական ակտիվության անկումը կյանքի ոչ ռացիոնալ կենսակերպի համադրման հետ միասին հանգեցնում է մարմնի ավելորդ քաշի առաջացմանը, առողջության վատթարացմանը, ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության անկմանը, այն բացասաբար է անդրադառնում ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վրա, ինչպես նաև քիչ շարժումներով կենսակերպ վարող երեխաներն ավելի վատ են ընկալում տարբեր առարկաների ուսումնական նյութը:

Բնականաբար, միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասը չի կարող լիովին ապահովել դպրոցականների շարժողական ակտիվության մակարդակը: Ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու արդյունավետ ուղիներից է դպրոցականների ուղորդումը դեպի ֆիզկուլտուրային ինքնուրույն գործունեության:

Տվյալ դեպքում երեխաները կարող են ինքնուրույն ընտրել պարապմունքների ժամանակը և տևողությունը, կազմակերպման ձևերը, օգտագործեն վարժություններն իրենց հետաքրքրություններին համապատասխան: Այդ իսկ պատճառով կարևորվում է ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների առաջադրումը, ինչը կնպաստի աշակերտների օրակարգում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ներդրմանը:

Այսպիսով, դպրոցի ներկա պայմաններում երեխաների շարժողական ակտիվության բարձրացման նպատակով անհրաժեշտ է ներդնել տնային հանձնարարություններ և պարբերաբար հսկել դրանց կատարման ընթացքը, ինչը պետք է սկսել հատկապես կրտսեր դասարաններից, քանի որ այս տարիքը շարժողական ընդունակությունների մշակման և առողջ կենսակերպի վարման կարողությունների ու հմտությունների ձևավորման համար առավել արդյունավետ է: Նման գործընթացը պետք է սկսել դպրոցականների օրվա ռեժիմում առավոտյան մարմնամարզության, դասերի պատրաստման ընթացքում ֆիզկուլտ դադարների ներդրմամբ: Դասարանից դասարան աշակերտներին պետք է ներկայացվեն աստիճանաբար աճող պահանջներ:

Առավել կարևոր է ուսումնադաստիարակչական գործընթացի փոփոխումն այնպիսի հաշվարկով, որ յուրաքանչյուր ուսումնական առարկա լինի երեխայի համար ոչ միայն ինտելեկտուալ զարգացմանը նպաստող դաս, այլ նաև պահպանի ֆիզիկական և սոմատիկ առողջությունը: Նման մոտեցումն անհրաժեշտ է, որ դպրոցական առարկայական պարապմունքները չնվազեցնեն, այլ բարձրացնեն երեխաների հարմարվողական հնարավորությունները, ավելացնեն նրանց առողջության չափանիշները: Այս խնդրի լուծման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասը պետք է ունենա մասնակիցների ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման հիման վրա վառ արտահայտված կառուցվածքային ուղղվածություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչն, ուսումնական գործունեության ընթացքում միաժամանակ լուծելով դասի հիմնական խնդիրները, պետք է աշակերտներին հաղորդի ինքնուրույն պարապմունքների տեխնոլոգիան ամբողջապես, որի արդյունքում աշակերտների մոտ կձևավորվեն ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման կարողություններ և հմտություններ:

Եթե դպրոցում ուսումնառության տարիների ընթացքում չի ապահովվում ֆիզկուլտուրային կրթության և հետաքրքրության անհրաժեշտ մակարդակը, ապա հետագա տարիների ընթացքում այդ բացթողման լրացման հավանականությունը նվազում է: Չնայած ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում տեսական պատրաստվածության կարևոր դերին՝ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ կրթական հնարավորությունները լիարժեք չեն օգտագործվում: Հասունացել է անհրաժեշտությունը միախառնել ֆիզկուլտուրային կրթության շեշտադրումը ֆիզիկական պատրաստվածության հետ՝ դարձնելով այդ գործընթացն ավելի բանական:

Տնային հանձնարարությունների նպատակը, խնդիրները, նշանակությունը, ձևերը և սպուգման եղանակները

Տնային հանձնարարությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի տրամաբանական շարունակությունն են: Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հիմնական խնդիրներից մեկն է երեխաների մոտ կայուն հետաքրքրություն և պահանջմունք ձևավորել ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքների նկատմամբ: Դրանց կարևոր առանձնահատկությունն այն է, որ աշակերտներն, առանց ուսուցչի անմիջական օգնության, վարժությունները կատարում և ղեկավարում են ինքնուրույն կամ ծնողների հսկողությամբ:

Տնային հանձնարարությունների կատարման ժամկետը կախված է դրանց բովանդակությունից և հիմնականում տատանվում է 2-4 շաբաթվա սահմաններում: Այսպես՝ ճարպկության կամ ճկունության մշակմանն ուղղված վարժությունները կատարվում են 2 շաբաթվա ընթացքում, ապա ստուգվում և ըստ արդյունքների՝ փոխվում կամ բարդացվում են: Քանի որ արագաշարժությունը, ուժը, դիմացկունությունը համեմատաբար դժվար են մշակվում և արդյունքն էլ ավելի ուշ է երևում, այդ իսկ պատճառով դրանց մշակմանն ուղղված վարժությունների կատարման ժամկետը մեկ ամսից պակաս չպետք է լինի:

Տնային հանձնարարություններն առաջադրվում են.

1. յուրաքանչյուր դասից հետո,
2. արձակուրդներից առաջ:

Արձակուրդներին առաջադրվող տնային հանձնարարությունների բովանդակությունն ավելի լայն է, քան յուրաքանչյուր դասից հետո:

Մեծ է ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների նշանակությունը դպրոցականների շարժողական պաշարի հարստացման, առողջության ամրապնդման և շարժողական ընդունակությունների մշակման գործում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման արդյունավետության բարձրացումն առանց տնային հանձնարարությունների առաջադրման և կատարման իրականանալ չի կարող: Տնային հանձնարարությունների կատարումն օգնում է ակտիվ ու հաճելի զբաղմունքով լրացնել ազատ ժամանակը:

Կիրառել տնային հանձնարարություններ՝ նշանակում է. բարձրացնել դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը, որը կենսապես անհրաժեշտ է երեխաներին: Սակայն տնային հանձնարարությունների առաջադրման աշխատանքը դյուրին գործ չէ և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչից պահանջվում են որոշակի կարողություններ: Չնայած դրան, եթե այդ աշխատանքը ճիշտ կազմակերպվի, սկսած առաջին դասարանից, ապա կհանդիպենք քիչ դժվարությունների:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ցանկացած ուսուցիչ լավ գիտի, որ տնային հանձնարարությունների առաջադրումն անիմաստ է առանց յուրաքանչյուր աշակերտին անհատական մոտեցմամբ: Նաև տնային հանձնարարություններ պլանավորելիս պետք է հաշվի առնել աշակերտների անհատական պատրաստությունը: Գերբեռնվածություններն անթույլատրելի են, սակայն առաջադրանքները չպետք է լինեն երեխաների պատրաստվածության մակարդակից ցածր:

Տնային հանձնարարությունների առաջադրման ժամանակ պետք է կիրառվի նաև անհատականության սկզբունքը՝ ուշադրություն դարձնել բեռնվածության չափավորմանը, հսկողություն սահմանել որոշակի հիվանդություն տարած երեխաներին (համապատասխան բժշկի եզրակացության՝ պետք է ժամանակավորապես ազատել տնային հանձնարարություններից): Այդպիսի երեխաներին տրվում են նպատակաուղղված վարժություններ: Պետք է նշել, որ նպա-

տակահարմար չէ տնային հանձնարարություններ առաջադրել զուտ տեսական գիտելիքներից, ինչպես նաև հատուկ պայմաններ և ապահովում պահանջող, կատարման տեսակետից բարդ ֆիզիկական վարժություններ: Տնային հանձնարարություններ առաջադրելիս, հատկապես տարրական դասարաններում, աշակերտների առջև չպետք է դնել վարժության կատարման հստակ ժամանակ. նրանց պետք է առաջարկել բարելավել անձնական ցուցանիշները մինչև ստուգման ժամկետը:

Տնային հանձնարարություններն աջակցում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր և չափորոշչում նախատեսված խնդիրների լուծմանը: Դրանց ճիշտ կազմակերպումը երեխաներին ներգրավում է ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին և օգնում ֆիզիկական կուլտուրան ներդնել կենցաղում, որը հետագայում ձևավորվում է որպես ամենօրյա կենսական պահանջ:

Տնային հանձնարարություններ առաջադրելիս առաջին հերթին անհրաժեշտ է հասնել այն շարժողական գործողությունների յուրացմանը, որոնք աշակերտները պետք է կատարեն ինքնուրույն:

Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապելու կարողությունը ձևավորվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում: Նաև պետք է հաշվի առնել դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը և տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները: Պարզ է, որ ընտրված վարժությունները պետք է լինեն դյուրին և աշակերտի կողմից լավ յուրացված: Դրանց կատարման համար չպետք է պահանջվեն հատուկ մարզասարքեր և գույք: Դպրոցականներին բացատրվում է յուրաքանչյուր վարժության նշանակությունը, մի քանի անգամ ցուցադրվում ու ճշգրտվում են առանձին շարժումները և դրանք հանձնարարվում որպես տնային առաջադրանքներ: Բացի դրանից, նրանց պետք է սովորեցնել ինքնուրույն կարողանալ որոշել կատարվող վարժությունների չափավորումը և ձեռք բերած արդյունքների գնահատումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարություններն այլ առարկաներից հանձնարարվող տնային առաջադրանքների հետ ունեն որոշակի ընդհանրություն: Բացի ընդհանրությունից ունեն և իրենց առանձնահատկությունները. դրանք նպաստում են դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, շարժողական

ակտիվության, ֆիզիկական զարգացման ու ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը: Բացի այդ, տնային հանձնարարությունների մշտական կատարումն աշակերտներին սովորեցնում է պահպանել շարժողական որոշակի կանոնակարգ, որն ինքնաբերաբար նպաստում է դպրոցականների կազմակերպվածության ու կարգապահության դաստիարակմանը:

Տնային հանձնարարությունների համար վարժություններն ընտրվում են համապատասխան ծրագրային նյութի, որոնք տվյալ ժամանակաշրջանում անցնում են դասերի ընթացքում: Վարժություններն ընտրելիս ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի, թե ինչքանո՞վ են դրանք հարմար տանը կատարելու համար:

Բացի առանձին ֆիզիկական վարժություններից, որպես տնային հանձնարարություններ կարելի է առաջադրել նաև շարժախաղեր: Շարժախաղերը կարելի է խաղալ միայնակ, զույգով, եռյակներով, քառյակներով և խմբերով:

Բարձր դասարաններում հիմնականում կրում են մարզական բնույթ:

Շարժախաղերը ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկն են: Խաղերի միջոցով երեխաների մոտ ամրապնդվում և կատարելագործվում են յուրացված շարժումները՝ քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, արգելքների հաղթահարում և այլն, զարգանում է նրանց ուշադրությունը, հնարամտությունը, կողմնորոշումը տարածության մեջ, կարգապահությունը, նախաձեռնությունը, մշակվում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները, իսկ թիմային խաղերն օժանդակում են ընկերասիրության և փոխօգնության դաստիարակմանը:

Տնային հանձնարարությունները դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը բարձրացնում են 15-20 տոկոսով, իսկ ֆիզիկական զարգացումը բնութագրող առանձին ցուցանիշներ բարելավվում են 10-15 տոկոսով: Տանը կատարվող առաջադրանքների տևողությունը մոտավորապես պետք է կազմի 15-20 րոպե

Տնային հանձնարարություններ առաջադրելիս պետք է պահպանվեն մի շարք պարտադիր պայմաններ՝

- Ձգտել և հասնել, որ աշակերտներն իմանան ծրագրային պահանջները և ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ այն մակարդակը, որ պետք է ունենալ տվյալ տարիքում:

- Աշակերտները պետք է գործնականում համոզվեն տնային հանձնա-
  ռարությունների կարևորության մասին և հասկանան, որ առանց դրանց կատարման լուրջ արդյունքի չեն հասնի, նաև պետք է գիտակցեն, որ հետագայում կունենան առողջության հետ կապված խնդիրներ /մեջքի, ոտքերի, հենաշարժողական ապարատի/ և այլն:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչն աշակերտների հետ միասին դասերի ժամանակ պետք է հիմնովին ուսումնասիրի տնային հանձնարարությունների վարժությունները:
- Տնային հանձնարարությունների առաջադրման ժամանակ պետք է դպրոցականներին ավելի աշխուժացնել:
- Զգտել և հասնել նրան, որ դպրոցականները կարողանան որոշել կիրառվող վարժությունների ներգործության աստիճանն իրենց օրգանիզմի վրա՝ իմանալով այդ ներգործությունը ճիշտ կարգավորելու եղանակները:
- Կարողանալ որոշել դպրոցականների օրգանիզմի վրա վարժությունների թողած ազդեցության մակարդակը և տիրապետել այդ ազդեցությունները ճիշտ ղեկավարելու միջոցներին:
- Աշակերտներին սովորեցնել տնային հանձնարարությունների կիրառման մեթոդիկային և կազմակերպման եղանակներին:
- Երեխաներին սովորեցնել ճիշտ տերմինաբանություն, որ այն կիրառեն տնային հանձնարարությունները կատարելիս:
- Դպրոցականներին պարտադիր տեղեկացնել տնային հանձնարարությունների ստուգման ժամկետներին:
- Տնային հանձնարարությունները կատարվում են սնունդ ընդունելուց 1-1,5 ժամ առաջ կամ հետո, և դրանք անհրաժեշտ է ավարտել քնելուց 1-1,5 ժամ առաջ:
- Տնային հանձնարարություններն ամրագրել պլանավորման փաստաթղթերում:

Որպես պարտադիր պայման՝ հանձնարարվելիք տնային բոլոր առաջադրանքներն անհրաժեշտ է յուրացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության համալիրները և կեցվածքի վարժությունները դասի ներգրավիչ մասում յուրացվելուց հետո անմիջապես տրվում են որպես տնային հանձնարարու-

թյուններ, որոնք անհրաժեշտ է փոփոխել 15 օրը մեկ: Իսկ վազքերի, ցատկերի, նետումների և շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված վարժությունները հանձնարարվում են դասի հիմնական մասում, երբ դրանք ուսուցանվել և ամրապնդվել են: Դասի եզրափակիչ մասում կարելի է հանձնարարել շարժողական գործողությունների տեխնիկայի յուրացմանը նպաստող վարժություններ: Այս դեպքում այն կնպաստի նաև երեխաների ուշադրության կենտրոնացմանը, բեռնվածության աստիճանական իջեցմանը: Դպրոցականներին տնային հանձնարարությունների մասին անհրաժեշտ է հիշեցնել ոչ միայն դասի եզրափակիչ մասում, այլև ակտիվ աշակերտների օգնությամբ նորից ցուցադրել դրանք՝ ուսուցչի կողմից ևս մեկ անգամ հիշեցնելով մեթոդական անհրաժեշտ ցուցումները:

Տնային հանձնարարությունների կատարման ակտիվացման համար կան մի շարք միջոցներ, որոնցից է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կամ ծնողների անձնական օրինակը: Այսպես՝ առավոտյան լիցքային մարմնամարզությունը, առողջարարական վազքը, ձմռանը՝ դահուկավազքերը կամ սահնակներով սահքերը կարելի է կատարել աշակերտների կամ երեխաների հետ:

Տնային հանձնարարությունների ներդրման համար հիանալի միջոց է խրախուսանքը: Կարելի է ասել , որ երեխաների ներգրավվածության աստիճանը ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում և սպորտում, ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական ու արտադպրոցական ձևերում, մեծապես կախված է տնային հանձնարարությունների ակտիվ կատարումից և հակառակը: Նաև բացահայտված է, որ տնային հանձնարարությունների կատարման համար կարևոր խթան է երեխայի ձեռք բերված արդյունքների ցուցադրումը և գնահատումը: Վերջինս պետք է կատարեն ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, այնպես էլ ծնողներն ու ընկերները: Ցանկալի է, որ ծնողների գնահատումը լինի ոչ միայն բառացի, այլ նաև գրանցվի հատուկ տետրում:

Տնային հանձնարարությունների հաղորդման տեխնոլոգիան պետք է ուղղված լինի նրան, որ դպրոցականները հստակ պատկերացում ունենան տանը հանձնարարվող վարժությունների բովանդակության, չափավորման և կատարման պայմանների մասին, որոնք կապահովեն նրանց անվտանգությունը, կիմանան, թե

ինչպե՞ս վերահսկեն և գնահատեն առաջարկվող վարժությունները, ի՞նչ հերթակա-նությամբ կրկնեն վարժությունները, կարողանան նախապատրաստել պարապմունքի վայրը և այլն:

Այդ նպատակին հասնելու համար ուսուցիչը պետք է հետևի, եթե տնային հանձնարարությունները համեմատաբար դժվար չեն, ապա բավարարվի բացատրելով և ցուցադրելով: Այն դեպքում, երբ վարժություններն առավել բարդ են, ցանկալի է նախօրոք պատրաստել թերթիկներ, տանը հանձնարարվելիք վարժությունների նկարագրությամբ, կամ դասարանում կատարել վարժությունը և ցույց տալ տիպիկ սխալները:

Որպես կանոն տնային հանձնարարությունների կատարման ընթացքում պետք է պահպանվեն մանկավարժորեն արդարացված հետևյալ հիմնական դրույթները՝

- Ֆիզիկական վարժություններով ցանկացած պարապմունք պետք է սկսել նախավարժանքով:
- Մկանային ուժը կաճի, եթե բեռնվածությունն աստիճանաբար ավելանա: Երեխաներին պետք է սովորեցնել, որ մկանային ուժն ավելանում է վարժության վերջին կատարումների շնորհիվ, երբ այն կատարվում է «այլևս չեմ կարող»-ից հետո:
- Վարժությունների ավելացումը ցանկալի է կատարել բեռնվածության դինամիկ մեթոդով՝ վարժությունները կատարել մաքսիմալ արագությամբ, մինչև արագության անկումը:
- Արձակուրդների ընթացքում և հանգստյան օրերին ֆիզիկական վարժություններ կատարել օրը երկու անգամ, յուրաքանչյուր դասից հետո՝ մեկ անգամ:
- Ուժային բեռնվածություն ստանալուց հետո կատարել այնպիսի վար-ժություններ, որոնք ուղղված են թուլացնելու աշխատող մկանները: Մկանների հանգստանալու համար շատ օգտակար է տաք ջրով լոգանքը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները պետք է լավ իմանան, որ տնային հանձնարարությունները կկատարվեն և իրենց դրական արդյունքը կթողնեն երեխայի օրգանիզմի վրա այն ժամանակ, երբ նրանք սերտ համագործակցեն աշակերտների ծնողների հետ: Փաստորեն, չի կարելի ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս

թողնել լիովին ինքնուրույն, քանի որ կարող են առաջանալ վնասվածքներ և բեռնվածության ոչ ճիշտ չափավորում (Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, 1996):

Որպեսզի տնային հանձնարարությունների ներդրման գործընթացն ավելի արդյունավետ լինի ու աշակերտները հաճույքով կատարեն հանձնարարված առաջադրանքները, անհրաժեշտ է հաճախակի հանդիպումներ կազմակերպել երեխաների և նրանց ծնողների հետ: Այդ հանդիպումների ժամանակ խորհրդատվությունների և հրահանգների տեսքով պետք է տեղեկացնել, թե ինչպե՞ս, ե՞րբ և ի՞նչ բեռնվածությամբ պետք է կատարել առաջադրանքները, որ թողնեն իրենց դրական ազդեցությունները:

Ընտանիքը և դպրոցը երկու մեծ և փոքր միասնական կոլեկտիվ են, որոնք պետք է շահագրգռված լինեն պահպանելու և ամրապնդելու աշակերտների առողջությունը: Այդ թեմայի շուրջ անհրաժեշտ է խոսել առաջին իսկ ծնողական ժողովի ընթացքում և ծնողներին տեղեկացնել տրվող տնային հանձնարարությունների բովանդակության, պահանջների, պարապմունքի տեղի նախապատրաստման, անհրաժեշտ գույքի նպատակահարմար ընտրության, ինքնահսկողության, ինքնապահովման կանոնների մասին: Այդ հանդիպման ժամանակ նրանց պետք է առաջարկել երեխաների օրվա ռեժիմը կազմելիս հատուկ կետ հատկացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը: Պարապմունքները կարելի է իրականացնել կահավորված բակում, մոտակա զբոսայգում կամ սենյակում, բայց այդ դեպքում կատարվելիք վարժությունները չպետք է պահանջեն շարժումների մեծ ամպլիտուդա:

Տնային հանձնարարություններն արդյունք կտան միայն այն դեպքում, երբ նրանք մշտապես կատարվեն, ստուգվեն, աստիճանաբար բարդացվեն և տարբերակվեն:

Գործնական աշխատանքում հանդիպում են տնային հանձնարարությունների ստուգման տարբեր ձևեր: Այսպես՝ դասերի ժամանակ օգտագործելով ճակատային մեթոդ՝ կարելի է ստուգել ոչ դժվար մարմնամարզական վարժություններ և ակրոբատիկայի տարրեր: Այս մեթոդի կիրառման ժամանակ կարող են նաև աշակերտները ստուգել միմյանց: Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու շարքի ու կանգնում իրար դիմաց, մի շարքը կատարում է վարժությունները, մյուսը՝ ստուգում, հետո տեղերով փոխվում են: Մասնակի ստուգման ժամանակ ստուգվում

են առանձին աշակերտներ: Այսպիսի ստուգումը կարելի է իրականացնել դասերի ընթացքում՝ չդադարեցնելով ուսումնական գործընթացը: Ստուգումների ժամանակ ուսուցիչն աշակերտներին կարող է հարցնել, թե տվյալ վարժությունը ո՞ր շարժողական ընդունակությունն է մշակում, կամ ո՞ր մկանախմբերն են աշխատում և այլն: Այս կերպով դպրոցականների մոտ ամրապնդվում են նաև վարժությունների վերաբերյալ տեսական գիտելիքներ:

Վարժությունների կատարման ժամանակ առանձին աշակերտների մոտ ի հայտ եկող սխալները և բացասական կողմերն անհրաժեշտ է ներկայացնել մյուս աշակերտներին, որ նրանք չկատարեն այդ սխալները, այլ ընդօրինակեն դրական կողմերը: Ֆիզիկական կուլտուրայի շատ ուսուցիչներ կիրառում են զույգերով ստուգման տարբերակը, որտեղ յուրաքանչյուր աշակերտ գնահատում է իր ընկերոջ տնային հանձնարարությունների կատարումը: Օգտագործվում է նաև կոլեկտիվ ստուգման եղանակը. այս դեպքում դասարանի բոլոր աշակերտները գնահատում են վարժությունը կատարող մեկ աշակերտի:

Տնային հանձնարարությունները ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից գնահատվում են մի շարք չափանիշներով՝ ըստ անկյան աստիճանի, ամբողջ համալիրի կատարման, ժամանակի, հեռավորության, տևողության, քանակի, մարմնի դիրքի, ամպլիտուդայի մեծության և այլն:

Տնային հանձնարարությունների առաջադրման, ինքնահսկման և ստուգման գործընթացը բավական հեշտացնում է օրագիրը, որտեղ երեխաները գրանցում են տնային հանձնարարությունների բովանդակությունը՝ նշելով վարժությունների քանակը, իսկ ծնողները և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարբերաբար հսկում և դնում են իրենց ստորագրությունը: Եթե դասարանում կան հետ մնացած աշակերտներ, ապա օրագիրն օգնում է հասկանալ անբավարար առաջադիմության պատճառները և ճանապարհներ գտնել դրանց վերացման համար: Ի վերջո, օրագիրը դպրոցականների համար ունի կրթական և դաստիարակչական նշանակություն:

Ավելի բարդ հարց է տնային հանձնարարությունների իրականացման մեթոդիկան և սեփական բեռնվածության կարգավորումը: Թե ինչպե՞ս ճիշտ կարգավորել սեփական բեռնվածությունը, աշակերտներին պետք է բացատրել դասերի ընթացքում, իսկ ծնողներին՝ հանդիպումների ժամանակ: Երեխաներին

խորհուրդ է տրվում տնային հանձնարարությունների կատարման ժամանակ կողմնորոշվել ինքնազգացողությամբ, կատարել կրկնությունների այնպիսի քանակ, որը համապատասխան է նրանց ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակին:

Ուսումնական տարվա սկզբին և վերջում պետք է կատարել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության թեստավորում, որ հնարավոր լինի որոշել այն արդյունքները, որոնք ստացվել են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և ինքնուրույն աշխատանքների շնորհիվ: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության չափորոշիչ և ծրագրում թեստավորման համար առաջադրվում են հետևյալ թեստերը՝ բարձր մեկնարկից վազք 30 մ, վազք 6 րոպե տևողությամբ, տեղից հեռացատկ, ձգում կախ դրությունից (տղաներ) և կախ՝ պառկած դրությունից (աղջիկներ):

Միջին դասարաններ (V- IX)

Այս դասարաններում տնային հանձնարարությունները պլանավորելիս պետք է հաշվի առնել ուսումնական ծրագրի բովանդակությունը և ուսուցանվող թեմաների խնդիրները, ինչպես նաև այս տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների զարգացման օպտիմալ հնարավորությունները, սեռատարիքային առանձնահատկությունները, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը և դրանց փոփոխությունները:

V-IX դասարանների երեխաների համար հիմնականում ընտրվում են ընդհանուր զարգացնող և հատուկ վարժություններ՝ ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն, արագաշարժություն մշակելու համար:

Տնային հանձնարարությունները միջին դասարաններում (V-IX) ուղղված են լուծելու հետևյալ խնդիրները.

- Դպրոցականների շարժողական ակտիվության բարձրացում՝ համապատասխան տարվա եղանակի:
- Մտավոր աշխատունակության բարձրացում և երեխաների ազատ ժամանցի կազմակերպում:
- Երեխաների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման և անհրաժեշտ մարզական պատրաստության ապահովում:

• Ձեռք բերված հաջողությունների և արդյունքների վերաբերյալ ստույգ տեղեկատվության միջոցով աշակերտների մոտ ինքնուրույնության դաստիարակում և ստեղծագործական ընդունակությունների զարգացում:

• Համապատասխան տարիքային առանձնահատկությունների՝ շարժողական ընդունակությունների մշակում (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն):

• Հիմնական մկանախմբերի ամրապնդում:

• Շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացում և ամրապնդում:

• Համալիր ծրագրով նախատեսված նորմատիվների կատարում:

• Դպրոցականների շարժողական ակտիվության բարձրացում՝ համապատասխան տարվա եղանակի:

• Մտավոր աշխատունակության բարձրացում և երեխաների ազատ ժամանցի կազմակերպում:

• Երեխաների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման և անհրաժեշտ մարզական պատրաստության ապահովում:

• Ձեռք բերված հաջողությունների և արդյունքների վերաբերյալ ստույգ տեղեկատվության միջոցով աշակերտների մոտ ինքնուրույնության դաստիարակում և ստեղծագործական ընդունակությունների զարգացում:

• Համապատասխան տարիքային առանձնահատկությունների՝ շարժողական ընդունակությունների մշակում (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն):

• Հիմնական մկանախմբերի ամրապնդում:

• Շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացում և ամրապնդում:

• Համալիր ծրագրով նախատեսված նորմատիվների կատարում:

Այս տարիքի երեխաների տնային հանձնարարությունների բովանդակության մեջ կարող են ընդգրկվել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ (լիցքային վարժությունների տեսքով, նաև 5-6 վարժություններ՝ կեցվածքի ճիշտ ձևավորման և ճկունության մշակման համար), դանդաղ վազք (վազքատարածությունը համաձայն համալիր ծրագրի պահանջների), ուժային, արագաուժային, պարային վարժություններ, ինչպես նաև վարժություններ, որոնք ուղղված են հարթաթաթության կանխարգելմանը և ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթաց-

քում յուրացված շարժողական գործողությունների տեխնիկայի սխալների վերաց-մանը:

Տնային հանձնարարությունների օրինակելի վարժություններ V-IX դասարանի աշակերտների համար

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:
- Կանգ թիակների վրա:
- Պառկած մեջքին դրությունից «Կամրջակ»:
- «Կամրջակ» դիրքից անցում, հենում կքանիստ դիրքին:
- «Ծիծեռնակ»:Պահպանել հավասարակշռությունը մեկ ոտքի վրա: Ձեռքերը կողմ:
- Հենում կքանիստ դրությունից վերցատկեր:
- Ձեռքերի ծալում և տարածում՝ հենված աթոռին կամ սեղանին:
- Ե.Դ. պառկած մեջքին, ոտքերը գլխավերևով բարձրացնել՝ հասցնելով հատակին:
- «Հեծանիվ»: Պառկել մեջքի վրա և ոտքերով կատարել հեծանիվի շարժումներ:
- Պառկած փորին, ձեռքերը ծոծրակին՝ արտակորվել:
- «Կիսալարան» և «Լարան»:
- Ձգումներ (պտտաձողից, օղակներից):
- Կքանիստ:
- Կանգ գլխի և ձեռքերի վրա՝ ծալված ոտքերով:
- Քայլք հատակին դրված պարանի վրայով՝ ձեռքերը կողմ, ափերը վեր, վերադառնալիս ձեռքերը ծալել արմնկային հոդում:
- Պառկած մեջքին, ձեռքերը կողմ, շրջանաձև պտույտներ ոտքերով և կոնքով, թիակները չկտրել հատակից:
- Ազգային պարեր:

ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Դանդաղ վազք:
- Ցատկեր ցատկապարանով:

- Արագացումով վազք՝ 30-40մ:
- Հեռացատկ տեղից:
- Ոստյուններ զույգ ոտքի հրումով:
- Նետումներ նշանակետին և հեռավորության:

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ

Ֆուտբոլ

- Գլորվող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով:
- Գլորվող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով և ներբանով:
- Հարված թռչող գնդակին ոտնաթմբի դիմային մասով:

Վոլեյբոլ

- Գլխավերևում գնդակի՝ փոխանցման նմանակում:
- Հարձակողական հարվածի նմանակում:
- Նմանակել գնդակի փոխանցումը:
- Ձսպանակաձև շարժումով փոխանցումներ գլխավերևում:

Բասկետբոլ

- Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով՝ քայլքով և վազքով:
- Վերցատկ՝ ձեռքով հասնելով որևէ բարձր նշանակետի:
- Գնդակի վարում քայլքով և վազքով:

Հանդբոլ

- Իմանալ խաղի կանոնները, խաղացողի իրավունքներն ու պարտականու-թյունները խաղահրապարակում:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱՐՁԱԿՈՒՐԴՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Ուսումնական կիսամյակի, տարվա վերջում հանձնարարվելիք տնային առաջադրանքները պարտադիր պայման են, որովհետև երկար ընդմիջումից հետո, եթե ֆիզիկական վարժություններ չեն կատարվում, ապա նոր ուսումնական տարվա սկզբին զգացվում է ձեռք բերված շարժողական ընդունակությունների, կարողությունների նվազում: Այս խնդրի շուրջ կատարված հետազոտությունները ցույց են տվել, որ 13-15 տարեկան երեխաների մոտ ուսումնական տարվա ընթացքում ձեռք բերված շարժողական ընդունակությունների, հատկապես դիմացկունության մակարդակն ամառային արձակուրդներից հետո չի պահպանվել: Երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության և շարժողական ընդունակությունների մակարդակի պահպանման համար անհրաժեշտ է ամառային արձակուրդների ժամանակ տալ կքանիստեր, ցատկապարանով և վազքային վարժություններ, վարժություններ լողից, մարզախաղեր, թենիս և այլն: Այդ վարժությունները, որպես տնային հանձնարարություններ, առաջադրվում են բոլոր տարիքի երեխաներին:

Տնային հանձնարարությունների կատարման տևողությունն ամառային արձակուրդների ժամանակ պետք է լինի՝ միջին դասարանի երեխաների համար 1-1,5 ժամ; Ամառային տնային հանձնարարությունները նորից պետք է սկսել նախավարժանքից՝ օրգանիզմը նախապատրաստելով հիմնական բեռնվածությանը: Այդպիսի համալիրները կազմվում և պահպանվում են մի քանի պարապմունքների համար: Տնային հանձնարարությունների հիմնական մասը բաղկացած է հատուկ վարժություններից, որոնք ուղղված են բարձրացնելու ձեռք բերված արդյունքները ցատկերում, նետումներում, տարբեր տարածության վազքերում և այլն: Յուրաքանչյուր պարապմունք ավարտվում է շնչառական և օրգանիզմը վերականգնող վարժություններով: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կարևոր խնդիրներից մեկն է երեխաներին հիշեցնել, որ առաջադրանքների կատարման ողջ ընթացքում և հատկապես վազքային վարժություններում, անհրաժեշտ է հետևել ինքնազգացողությանը, ախորժակին, մարմնի քաշին, պահպանել քնի և սննդի ռեժիմը, հաճախակի չափել զարկերակը և գրանցել փոփոխությունները:

Վազքով ինքնուրույն զբաղվելու համար կա մի շատ կարևոր պայման՝ կարողանալ ինքնուրույն չափավորել բեռնվածությունը: Պետք է նշել, որ բեռնվածությունը

կախված է պարապմունքի առջև դրված խնդիրներից: Օրինակ, երբ պարապմունքի խնդիրն է մշակել ընդհանուր դիմացկունություն և չափավոր տեմպով վազել երկար տարածություն, ապա ուսուցչի կամ ծնողների կողմից առաջարկվում է վազքատարածության ընդհանուր ժամանակը և հանձնարարվում ինքնուրույն ընտրել տեմպը: Եթե պարապմունքի խնդիրն է մշակել դիմացկունություն մաքսիմալ ինտենսիվությամբ, ապա առաջադրվում է կոնկրետ տարածություն, արագություն և ժամանակ՝ համապատասխան լուծվող խնդրի:

Վազել կարող են օրվա ցանկացած ժամին՝ ուտելուց մեկ ժամ առաջ և երկու ժամ հետո: Վազել կարելի է անտառում, զբոսայգում, մայրուղով՝ մեքենաներին հակառակ, ամենավերջում՝ փողոցներով, բայց եզրերով: Ցանկացած տեղանքի ընտրության դեպքում պարտադիր պետք է հաշվի առնել երեխաների անվտանգությունը: Ցանկալի է երեխաները վազեն ծնողների հետ, եթե ոչ, ապա խմբով՝ 3-7 հոգով:

Որպեսզի երեխաները մասնակցեն վազքային պարապմունքներին, պարտադիր պետք է անցնեն բժշկական հետազոտություն՝ ստանալով թույլտվություն և անհատական խորհուրդներ: Վազքից անմիջապես հետո 10 վրկ.-ի ընթացքում երեխան պետք է չափի իր զարկերակը: Եթե այն հավասար է 25-28 զարկի, ապա տարածությունը և արագությունը ընտրված են ճիշտ, եթե շատ է, ապա անհրաժեշտ է դանդաղեցնել, իսկ ցածրի դեպքում առկա է բեռնվածության պակաս: Զարկերակի հաջորդ ստուգումը տեղի է ունենում վազքի ավարտից 3 րոպե անց: Եթե 10 վրկ.-ի ընթացքում զարկերակը իջնում է 18-20 զարկի, ապա այն խոսում է երեխայի օրգանիզմի լավ վերականգնման և տարածության ու արագության ճիշտ ընտրության մասին: Վազքային պարապմունքներ կարելի է կատարել շաբաթական 4-6 անգամ: Պարապմունքների տևողությունն, օրինակ, տարրական դասարաններում պետք է կազմի 35-60 րոպե:

Ծնողները պետք է գիտակցեն, որ պարապմունքներից մեկ երկու ամիս անց 7-10 տարեկան երեխաներն առանց որևէ դժվարության կարող են վազել 5-6 կմ, 11-13տ.՝ 7-9կմ: Այնպես պետք է հագնվել, որ հագուստը վազելիս չխանգարի վազորդին, լինի թեթև, հարմար և տաք: Վազքային պարապմունքները պետք է կրեն մշտական բնույթ, հատկապես այն շրջաններում, երբ եղանակը փոխվում է: Սիստեմատիկ պարապմունքները երեխաներին օգնում են հարմարվել եղանակի փոփոխություններին

և հեռու մնալ հիվանդություններից: Պարապմունքներին կարող են մասնակցել միայն առողջ երեխաները: Անգամ որոշակի տկարության դեպքում (մրսածություն, ստամոքսի խանգարում, հարբուխ) չպետք է պարապել մինչև ապաքինվելը: Ապաքինվելուց հետո պետք է ստանալ թույլտվություն բժշկի կողմից: Սովորական դեպքերում, երբ կրած հիվանդությունը բարդ չի եղել, ծնողները կարող են որոշ ժամանակ անց թույլատրել երեխաներին մասնակցել պարապմուքներին: Օրինակ՝ ստամոքսի խանգարումից 2 շաբաթ անց, մրսածությունից 2-3 շաբաթ անց, հարբուխից 3-5 շաբաթ անց:

Որպես կարևոր հանգամանք պետք է իմանալ, որ կրած հիվանդություններից հետո երեխաներն իրենց մարզավիճակի վերականգնման համար պետք է վազեն սովորականից քիչ և դանդաղ: Այս սկզբունքի պահպանման դեպքում երեխաները շատ արագ կվերականգնվեն: Հիվանդություն կրած երեխաները, մինչև հիմնական պարապմուքները սկսելը, պետք է ամեն օր կատարեն մարմնամարզական վարժություններ՝ աստիճանաբար ավելացնելով բեռնվածությունը:

Տնային հանձնարարությունների արդյունավետ կատարման համար կարևոր պայման է ինքնազգացողության հսկումը և պարապմունքի ընթացքում ստացված արդյունքներն ամրագրված լինեն հատուկ տետրում:

Հատուկ տետր վարել, երեխաները պետք է սովորեն պարապմունքների առաջին իսկ օրվանից: Այն լրացվում է յուրաքանչյուր պարապմունքային օրվա վերջում հետևյալ ձևով. օրինակ՝ 25.12.2015թ., օդի ջերմաստիճանը $+6^0$, թեթև ձյուն:

1. Դանդաղ վազք 35 րոպե՝ 5կմ: Հեշտ էի վազում, գետինը թեթևակի սառցապատ էր, հոգնածություն զգացի պարապմունքի վերջում: Տարածությունը կարողացա հաղթահարել 10 վրկ. շուտ, քան նախորդ պարապմունքին:

2. Մարմնամարզական վարժություններ ընթացքից և տեղում՝ 15 րոպե: Չնայած ոտքիս մկանների ձգվածությանը՝ վարժությունները կատարում էի հաճույքով:

Շարունակական պարապմունքներից մի քանի ամիս անց ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, ըստ տետրերի բովանդակության, առանց դժվարության կարող է երեխաներից ձևավորել տարբեր տարածություններ վազողների խմբեր և նրանց խորհուրդ տալ իրենց մարզումները շարունակել մարզադպրոցներում:

Ամռանը, որպես տնային հանձնարարություն, կարելի է առաջադրել նաև լողային վարժություններ: Լողը ֆիզիկական դաստիարակության առավել արդյունավետ միջոցներից մեկն է: Դրա մարզական և կիրառական նշնակությունը բավական մեծ է: Լողի ուսուցման և մարզման ընթացքում ամրապնդվում են պարապողների առողջությունը, կյանքի համար անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները, լողն օգնում է նախապատրաստվել աշխատանքային գործունեությանն ու հայրենիքի պաշտպանությանը: Դրանց հետ մեկտեղ ինքնուրույն պարապմունքների միջոցով երեխաները ձեռք են բերում մարզական վարպետություն, որը օգնում է հետագայում բարձր արդյունքների հասնելու:

Լողը միանգամայն մատչելի է բոլոր տարիքի երեխաների համար: Այնուհանդերձ, տնային հանձնարարություններ առաջադրելիս պարտադիր է հաշվի առնել երեխաների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները:

Անկախ տարիքային տարբերություններից ու առանձնահատկություններից՝ անվիճելի է, որ լողը երեխաների կոփման հիանալի միջոց է, առողջության ամրապնդման անփոխարինելի գործոն: Նույնիսկ ջրում հասարակ ընկղմվելը մարզում է ջերմակարգավորման մեխանիզմը, բարձրացնում է երեխաների դիմադրողականությունը տարբեր ջերմաստիճանային ռեժիմների նկատմամբ: Կարելի է տնային հանձնարարությունները կատարել բացօթյա ջրամբարտակներում, լճերում, գետերում ու ծովում, այսպիսի դեպքերում երեխաները կօգտվեն բնության ամենահզոր գործոններից՝ օդից, արևից որն էլ իր հերթին երեխաներին կապահովի Vit. D-ով:

Այսպիսով, տնային հանձնարարությունները, հանդիսանալով «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի տրամաբանական շարունակությունը, նպաստում են մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդմանը, ապագա աշխատանքային գործունեությանն ու հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը:

Օգտագործված գրականություն

Ստեփանյան Ա. « Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից: 1-12-րդ դասարաններ» /Ա.Ստեփանյան, Եր.: Հեղ. հրատ., 2014.-128 էջ: