

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՌԱՖԱԵԼ ԳԵՈՐԳԻԻ ՂԱԶԱՐՅԱՆ

**ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ»
ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ**

Հետազոտական աշխատանք

ԵՐԵՎԱՆ 2022

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 դարոցահասակ 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 հտևանք պետք է նշել, որ քիչ շարժումներով կենսակերպ վարող երեխաներն ավելի վատ են ընկալում այլ առարկաներ 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 անրադառնում 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 վերահիմաստավորել 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:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄՈԴԵԼՈՒՄ

Սոցիալ-տնտեսական, ռազմավարական, անվտանգության, ինչ պես նաև գիտական և մշակութային տեսանկյունից դպրոցականների առողջական վիճակը, որը որոշում է հանրապետության բնակչության առողջության և տնտեսության կայունացման հիմնական միտումները, հանրության ձեռքբերումների կարևորագույն ցուցանիշն է: Այդ իսկ պատճառով դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության բարձրացումը դիտարկվում է որպես ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման առանցքային և ժամանակակից հասարակության գերակա հիմնախնդիրներից մեկը: Նման պայմաններում ծայրահեղ կարևոր է այդ գործընթացի կազմակերպման, առաջնային հարցերի ճիշտ լուծման ադեկվատ տեխնոլոգիաների ընտրությունը:

Այդ իսկ պատճառով 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:

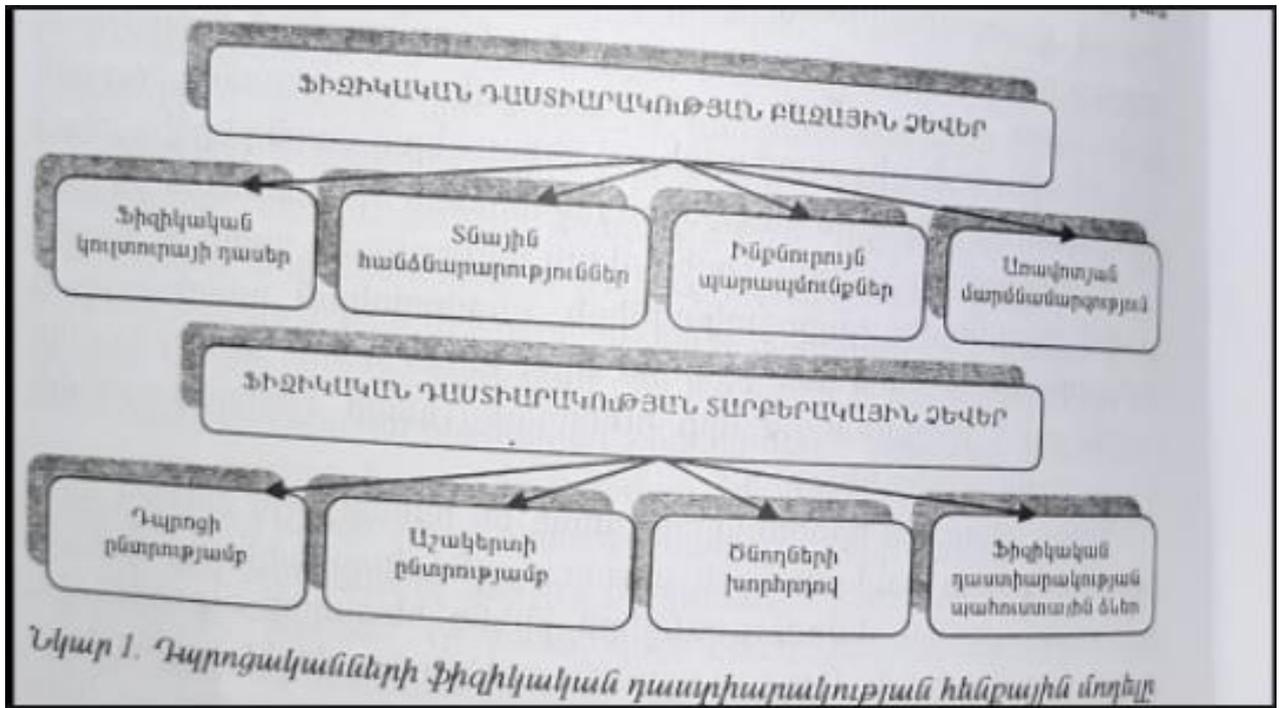
Բնականաբար, միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասը չի կարող լիովին ապահովել դպրոցականների շարժողական ակտիվության մակարդակը: Ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու արդյունավետ ուղիներից է դպրոցականների ուղորդումը դեպի ֆիզկուլտուրային ինքնուրույն գործունեության:

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:

Նկար 1-ում պատկերված է մեր կողմից մշակված դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հենքային մոդելը, որտեղ հստակ նշագրված են տնային հանձնարարությունները և ինքնուրույն պարապմունքները:

Դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների և ինքնուրույն պարապմունքների խնդիրների ուղղությամբ կատարվել են մի շարք գիտական հետազոտություններ, որոնք հիմնականում իրականացվել են արտերկրում (Օ.Է. Մարո BEIM, 2012, Մ, Օ. Շնասհոսա, 2000): Մեր հանրապետությունում նման աշխատանքները կրում են եզակի բնույթ (Ա.Պ. Մարտիրոսյան, 2005): Նշված բոլոր աշխատություններում աշակերտների ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման հարցերն ամբողջ ծավալով բացահայտված չեն: Ուստի, այս հիմնախնդրի արդյունավետ լուծումն առաջին հերթին պայմանավորված է հայկական դպրոցներում սովորողների ինքնուրույն շարժողական գործունեության կազմակերպման տեսական հիմքերի և ուսուցման պրակտիկ տեխնոլոգիաների

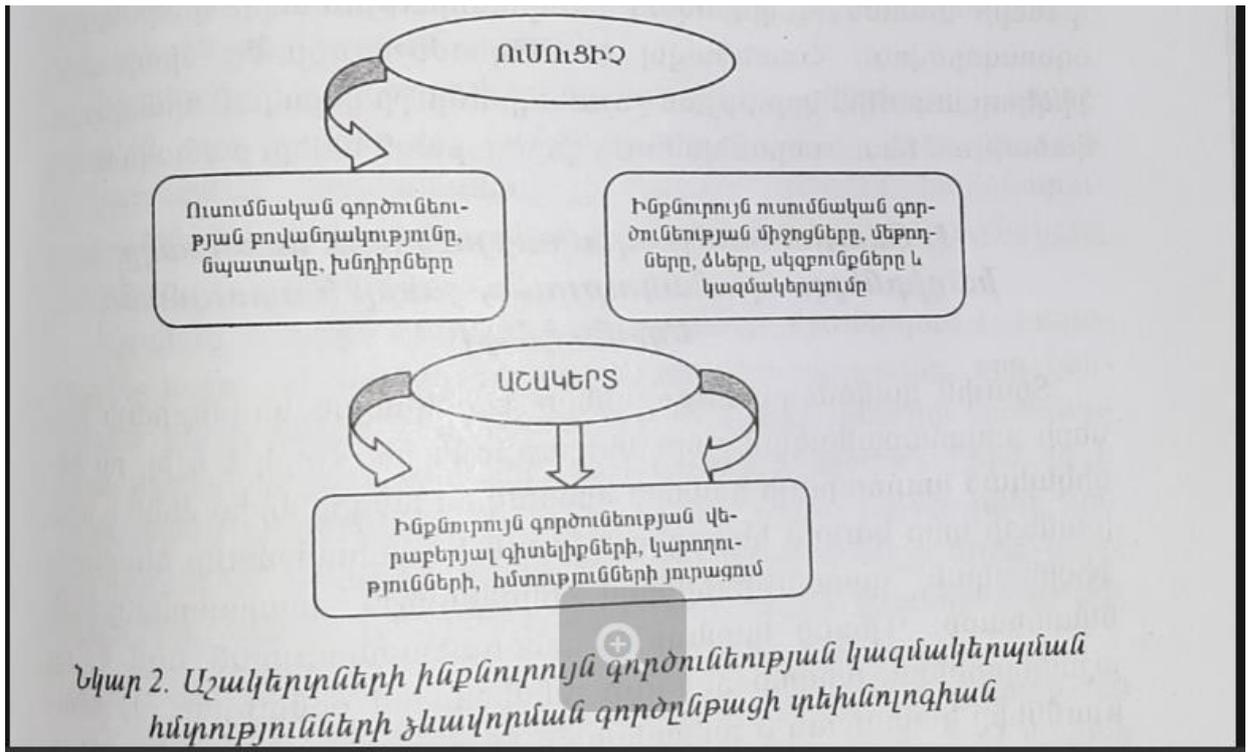
հաջող մշակումից՝ հաշվի առնելով երեխաների անհատական առանձնահատկությունները:



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 վառարտահայտված կառուցվածքային ուղղվածություն: Դպրոցականների պատրաստումն ինքնուրույն պարապմունքներին պետք է սկսել դրանց նպատակների և խնդիրների մասին հստակ հրահանգներով, ինքնամարզման մասին աստիճանական գիտելիքների զինամամբ



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:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցչի գլխավոր խնդիրներից մեկը սովորողների դրդապատճառային միջավայրի դաստիարակումն է (Ի. Պ. Պողոսյան, 1996, 1). Մանուկյան, 1998): Գաղտնիք չէ, որ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների և դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթությունում միայն դրական դրդապատճառների դեպքում կարելի է սպասել շոշափելի արդյունքներ:

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 ՀԱԶՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՊԱՏԱԿԸ,

ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ՍՏՈՒԳՄԱՆ 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: Գերբեռնվածությամբ յուններն 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 նպատակահարմար 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 չափորոշում 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 իքնաբերաբար 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 և խմբով: Տարրական դասարանների աշակերտների համար ընտրվող շարժախաղերի մեծ մասը պետք է ունենան ճանաչողական

նշանակություն: Օրինակ՝ «Սպիտակ արջեր», «Մաքրքավազք» և այլն (Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, 1990, Ա Վարոյան, 2007) Կրտսեր դպրոցականների համար խաղերը նտրելն ավելի դյուրին է, իսկ ընտրությունը՝ բազմազան: Տարիքի հետ շարժախաղերը հիմնականում փոխարինվում են մարզախաղերով, իսկ արդեն բարձր դասարաններում՝ 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:

Ապացուցված է, որ 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 չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն (Ա.Մարտիրոսյան, 2005):

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 հանձնարարությունների կարևորության մասին և հասկանան, որ առանց դրանց կատարման լուրջ արդյունքի չեն հասնի:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչն աշակերտների հետ միասին դասերի ժամանակ պետք է հիմնովին ուսումնասիրի տնային հանձնարարությունների վարժությունները:
- Տնային հանձնարարությունների առաջադրման ժամանակ պետք է դպրոցականներին ավելի աշխուժացնել:

- Ձգտել 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 հանձնարարություններ, 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 անհրաժեշտությունները:

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. այսպես՝ տնային առաջադրանքները բարդ լավ կատարող աշակերտների անունները կարելի է հաղորդել ռադիոհանգույցով, մանկավարժական խորհրդում, ծնողական ժողովներում, նկարները տեղադրել ֆուտո անկյուններում: Ուսումնակա տարվա ընթացքում 2-3 անգամ դպրոցի դասարանների միջև կարելի է կազմակերպել մրցումներ՝ հայտնաբերելու և խրախուսելու տնայի հանձնարարություններն առավել լավ կատարողներին և հաղթողները, մասնակցեն համադպրոցական մրցումներին:

Կարելի է հստակ և համոզված 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 կատարմա 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

հերթականությամբ 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.

1. Ֆիզիկական վարժություններով ցանկացած պարապմունք պետք է սկսել նախավարժանքով:

2. 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:

3. Վարժությունների ավելացումը ցանկալի է կատարել բեռնվածության դինամիկ մեթոդով՝ վարժությունները կատարել մաքսիմալ արագությամբ, մինչև արագության անկումը:

4. Արձակուրդների ընթացքում և հանգստյան օրերին ֆիզիկական վարժություններ կատարել օրը երկու անգամ, յուրաքանչյուր դասից հետո մեկ անգամ:

5. Ուժային բեռնվածություն ստանալուց հետո կատարել այնպիսի վարժություններ, 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 (Т.5. Mekcon, В.Н. Иlayim, 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, ինքնաապահովման 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:

Ծնողական ժողովների ժամանակ պետք է քննարկվեն հետևյալ հարցերը.

1. Ծնողների խնամքը տարրական դասարանների երեխաների ֆիզիկական դասրիարակության վերաբերյալ:
 - Առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն ընտանիքում:
 - Ուսումնական աշխատանքի թողած հնարավոր բացասական ազդեցությունը երեխայի օրգանիզմի վրա՝ հոգնածության նշաններ, տեսողության խանգարում, անձնական հիգիենայի խախտում, սապատության առաջացում, ողնաշարի թեքում և այլն:
 - Կենսակերպի բնական ուղիղ և ճիշտ ռեժիմի հիմքերը:
 - Դահուկներով զբոսանքների, սահնակներով սահելու, բացօթյա շարժախաղերի, մարզախաղերի նշնակությունը երեխաների առողջության ամրապնդման գործում:

- Առողջ քնի և սննդի ռեժիմի մասին:

- Շարժողական ռեժիմի՝ առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության բովանդակության և նշանակության, բնության առողջարար ուժերն օգտագործելով օրգանիզմի կոփման, ուսումնական օրվա ռեժիմում ֆիզիկական վարժությունների նշանակության, օրվա շաբաթվա, քառորդի, կիսամյակի, տարվա ընթացքում, ակտիվ հանգստի կազմակերպման մասին:

2 Դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակությունն ընտանիքում

- Ֆիզիկական դաստիարակության կապը մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական դաստիարակությունների հետ Տնային հանձնարարությունների նկատմամբ հետաքրքրության և պահանջմունքի դաստիարակում:
- Ընտանիքում տարիքով մեծ անդամների օգնությունը երեխաներին տնային հանձնարարությունները կատարելիս և նրանց մասնակցությունը կազմակերպվող մրցումներին, զբոսանքներին, տուրիստական արշավներին և խաղերին:
- Ծխախոտի և ալկոհոլի վնասակար ազդեցության մասին:
- Երեխաների անձնական հիգիենայի պահպանման վերաբերյալ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԸ ԲԱՐՁՐ ԴԱՍԱՐԱՆՑԻՆԵՐԻ

ԿՅԱՆՔՈՒՄ

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ազդեցությունը բարձր դասարանցիների անձի ձևավորման գործում:

- Ընտանիքում ավագ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հոգեբանական հիմունքները,

- Ընտանիքում ավագ դպրոցականների դերը տարիքով փոքր երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործում:

-Օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենան:

- Ընտանիքի դերը ծխելու և ալկոհոլ օգտագործելու դեմ պայքարում: Ընտանիքի և դպրոցի սերտ փոխհամագործակցությունն ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման պայմաններից մեկն է: Դա առավել կարևորություն է ստանում այն դեպքում, երբ երեխաներն առողջության պատճառով ընդգրկված են բժշկական հատուկ խմբերում: Այս դեպքում ուսուցչի շփումը ծնողի հետ պետք է լինի անհատական: Որպես տնային հանձնարարություններ՝ այս խմբի երեխաները պետք է կատարեն հատուկ մշակված վարժությունների համալիրներ: Յուրաքանչյուր համալիր պետք է ընդգրկի 3-5 վարժություններ, որոնք անհրաժեշտ է կատարել քնելուց 2 ժամ առաջ: Քանի որ բժշկական հատուկ խմբերի երեխաներն ավելի շուտ են հոգնում քան առողջ երեխաները, անհրաժեշտություն է առաջանում դասապատրաստումներից առաջ մի քանի անգամ ֆիզկուլտ դադար անցկացնել: Շատ կարևոր է, որ այդ երեխաներն իրենց ծնողների հետ միասին կատարեն տարբեր տեղանքներում զբոսանքներ, ամառային արձակուրդների ժամանակ՝ լողի պարապմունքներ, ձմռանը՝ դահուկներով զբոսանք:

Ծնողներին հարկ է գիտենալ, որ տնային հանձնարարությունների բեռնվածությունը և գնահատման չափանիշները որոշվում են երեխաների նախնական արդյունքների հիման վրա (A.II. Marse cs, 2003):

Դպրոցականներին ու նրանց ծնողներին անհրաժեշտ է բացատրել, որ ի տարբերություն դպրոցում դասավանդվող մյուս առարկաների, երբ անմիջապես երևում է տնային հանձնարարությունների կատարման արդյունքը, ֆիզիկական

կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների արդյունքը նկատվում է միայն որոշ ժամանակ հետո:

Ծնողները պետք է հետևեն, որ երեխաներն առավոտյան արթնանան սովորականից 15-20 րոպե շուտ, որ կատարեն մարմնամարզական վարժություններ: Եթե եղանակը բարենպաստ է, ապա ցանկալի է, որ վարժությունները կատարվեն բացօթյա, եթե բարենպաստ չէ, ապա՝ լավ օդափոխված սենյակում:

Ծնողներն ընտանիքում տնային հանձնարարությունների կատարման համար պետք է ապահովեն նաև տարրական նյութական բազա (T. Iloranaes, 2005):

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 դարոցականների 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 բանակ, 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 հե տևյալ թեստերը բարձր մեկնարկից վազք 30 մ վազք 6 րոպե տևողությամբ, տեղից հեռացատկ, ձգում կախ դրությունից (տղաներ) և կախ՝ պառկած դրությունից (աղջիկներ):

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ Ա.Գ., Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, (I-XII դասարաններ) Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2014
2. Долотина О.П., Домашнее задание должно быть интересным: (О привлечении мл. школьников к занятиям физкультурой) //Физ. культура в школе. – 1989. – N 6 - с. 23.
3. Левушкин С.П.,, Еще раз о пользе домашних заданий.//Физ. культура в школе. – 2003.- N 4.-с. 25-26.