

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ  
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ  
«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ**

**ՄԿՐՏՉՅԱՆ ՄԱՆՎԵԼ ԺՈՐԱՅԻ**

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻՑ ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ  
ԱՐՁԱԿՈՒՐԴՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ**

**Հետազոտական աշխատանք**

**Ղեկավար՝ Յու. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ**

**ԵՐԵՎԱՆ 2023**

## Ն Ե Ր Ա Ծ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

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 վերափմաստավորել 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:

## **1. ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ**

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 պարամունքների 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 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 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 և խմբով: Տարրական դասարանների աշակերտների հա-

մար ընտրվող շարժախաղերի մեծ մասը պետք է ունենան ճանաչողական նշանակություն: Օրինակ՝ «Սպիտակ արջեր», «Մաքրքավազք» և այլն (Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, 1990, Ա.Վարդյան, 2007): Կրտսեր դպրոցականների համար խաղեր ընտրելն 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 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, ծմռանը՝ դահուկավազքերը կամ սահնակներով սահքերը կարելի է կատարել աշակերտների կամ երեխաների հետ:

Տնային հանձնարարությունների ներդրման համար հիանալի միջոց է խրախուսանքը. այսպես՝ տնային առաջադրանքները բոլորից լավ կատարող աշակերտների անունները կարելի է հաղորդել դպրոցի ռադիոհանգույցով, մանկավարժական խորհրդում, ծնողական ժողովներում, նկարները տեղադրել ֆոտո անկյուններում: Ուսումնական տարվա ընթացքում 2-3 անգամ դպրոցի դասարանների միջև կարելի է կազմակերպել մրցումներ՝ հայտնաբերելու և խրախուսելու տնային 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 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 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 մանկավարժրեն 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 (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, 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:

## **ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱՐՁԱԿՈՐԴՆԵՐԻ 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՝ տարրական դասարանի երեխաների համար մինչև 1 ժամ, միջին դասարանի երեխաների համար 1-1,5 ժամ, իսկ ավագ դպրոցականների համար՝ 1,5-2 ժամ: Ամառային տնային հանձնարարությունները ևս 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 հինքնուրույն զբաղվելու համար կա մի շատ կարևոր պայման՝ կարողանալ հինքնուրույն 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 հինքնուրույն 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: Այս տարիքում ավելի շատ լիդերներ են լինում աղջիկները, միայն 13 տարեկանից հետո տղաները սկսում են գրավել իրենց «տեղերը»: Այս հանգամանքը պետք է հաշվի առնել, քանի որ լինում են դեպքեր, երբ այդ տարիքի տղաները, ելնելով իրենց ինքնասիրությունից, մրցում են իրենց համադասարանցի աղջիկների հետ, որը հաճախ բերում է գերբեռնվածության: Վազքի ժամանակ, հատկապես ցուրտ և անձրևոտ եղանակներին, առանձնակի ուշադրություն պետք է դարձնել մարզահագուստին: 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 պարապմունքերը 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 պարապմունքներին: 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 պարապմունքները սկսելը, պետք է ամեն օր կատարեն մարմնամարզական վարժություններ՝ աստիճանաբար ավելացնելով բեռնվածությունը:

Տնային հանձնարարությունների արդյունավետ կատարման համար կարևոր պայման է ինքնազգացողության հսկումը: Ցանկալի է, որ պարապմունքի ընթացքում ստացված արդյունքներն ամրագրված լինեն հատուկ տեսքում:

Հատուկ տեսք վարել երեխաները պետք է սովորեն պարապմունքների առաջին իսկ օրվանից: Այն լրացվում է յուրաքանչյուր պարապմունքային օրվա վերջում հետևյալ ձևով. օրինակ՝ 25.12.2020թ., օդի ջերմաստիճանը +6°, 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 ուռքիս 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 նշակությունը 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: Պարտադիր չէ, որ տնային հանձնարարությունները կատարվեն կոնկրետ լողավազաններում, այլ կարելի է կատարել բացօթյա ջրամբարտակներում, լճերում, գետերում ու ծովում, այսպիսի դեպքերում երեխաները կօգտվեն բնության ամենահզոր գործոններից՝ օդից, արևից և բնակլիմայական այլ միջոցներից:

Լողից տնային հանձնարարությունները նպատակահարմար է հանձնարարել սկսած կրտսեր դպրոցական տարիքից, քանի որ այս տարիքում է ձևավորվում հենաշարժողական ապարատը: Այս տարիքում հաճախ են հանդիպում կեցվածքի շեղումներ, որոնք հիմնականում կապված են ողնաշարի թեքումների հետ: Կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ դրա հիմնական պատճառը նրանց իրանի մկանների թույլ զարգացումն է: Այստեղ է, որ խիստ կարևորվում է լողային վարժությունների առաջնային դերը: Լողը հիշյալ տարիքի երեխաների մկանային համակարգի և նորմալ կեցվածքի ձևավորման համար լավագույն միջոցն է: Այս տարիքում տնային հանձնարարությունները պետք է կատարվեն ծնողների օգնությամբ: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի գլխավոր խնդիրներից է՝ լողից տնային հանձնարարություններ չառաջադրել այն երեխաներին, ովքեր լողալ չգիտեն կամ լավ չեն լողում: Այնուամենայնիվ, առաջադրելու դեպքում, հանձնարարությունները պարտադիր պետք է կատարվեն ծնողների անմիջական հսկողությամբ: Երեխաներին և նրանց ծնողներին կրկին պետք է հիշեցնել հատուկ տետրի (օրագրի) վարման մասին, որ այնտեղ գրանցեն այն փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում արձակուրդի ընթացքում:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաներին, որպես տնային հանձնարարություններ, նպատակահարմար է առաջադրել ջրային միջավայրին ծանոթանալու վարժություններ և շարժախաղեր: Ստորև նշված վարժությունները և շարժախաղերը նպաստում են ջրի անսովոր միջավայրին ընտելանալուն և ինքնավստահություն ձեռք բերելուն.

1. Ընկղմվել ջրի մեջ մինչև կուրծքը՝ կանգնելով լողավազանի (գետի) հատակին՝ ձեռքերը կողմ տարածած:

2. Ջրի հատակով վազել (խաղային առաջադրանք՝ «Ո՞վ արագ կվազի»):

3. Ցատկեր հրվելով ջրի հատակից՝ կատարելով դարձումներ 90-180-360 աստիճան:

4. Կանգնել ջրի հատակին, դեմքը իջեցնել դեպի ջուրը, բացել աչքերը և կատարել 3-6 քայլ:

Շարժախաղեր.



1. «Գնդակը շրջանում» - մասնակիցները շրջանաձև կանգնում են ջրի հատակին և մեկը մյուսին նետում գնդակը:

2. «Թաքնվել ջրում» - մասնակիցները կանգնում են շրջանով, ծնողներից որևիցե մեկը կանգնում է շրջանի կենտրոնում և պտտեցնում է պարանով կապված գնդակն իր շուրջը՝ գնդակը մոտեցնելով խաղացողներին: Հարվածից խուսափելու համար երեխաները սուզվում են ջրի տակ:

Միջին դպրոցական տարիքը համընկնում է սեռական հասունացման ժամանակաշրջանի հետ: Դեռահասների տարիքային հիմնական առանձնահատկություններից մեկն էլ այն, է որ նրանք արագորեն համակերպվում են մկանային աշխատանքին և արագ էլ վերականգնվում դրանից հետո: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչն, առաջադրելով տնային հանձնարարություններ, պարտադիր պետք է հաշվի առնի վերը նշվածները: Միջին դպրոցի երեխաներին, որպես տնային հանձնարարություններ, անհրաժեշտ է առաջադրել *ջրից դուրս մղվելու և ջրի վրա հորիզոնական դրություն* ընդունելու կարողություններին աջակցող վարժություններ:

1. Բռնել լողավազանի եզրից, ընդունել հորիզոնական դիրք մեջքի վրա, հետո ձեռքերը բաց թողնել:

2. Ձեռքերով լողավազանի եզրից բռնած՝ կատարել խորը շնչառում և տարածվելով ջրի մակերեսի վրա՝ ընդունել հորիզոնական դիրք: Գլուխը իջեցնել ջրի մեջ և պահել շնչառությունը:

3. Կանգնել ջրի հատակին, իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը՝ ծնկների վրա: Կատարել խորը շնչառում և դեմքը իջեցնելով ջրի մեջ՝ կատարել արտաշնչում:

4. Կատարել շնչառում, նստել ջրում և արտաշնչել ջրի մեջ:

5. Ձեռքերով լողավազանի եզրից բռնած՝ կատարել շնչառում, որից հետո գլուխը իջեցնել ջրի մեջ և արտաշնչել: Այդ վարժության բազմակի կատարումից հետո ձեռքերը կարելի է բաց թողնել լողավազանի պատից:

Ավագ դպրոցական տարիքում գրեթե վերջնականապես ավարտվում են մարմնի կառուցվածքի ձևավորումը և սեռական հասունացումը: Այս տարիքում լողի պարապմունքները, մարզումներն ուղղված են ամրապնդելու և կատարելագործելու ձեռք բերված շարժողական ընդունակություններն ու հմտությունները: Տնային

հանձնարարությունների համար առաջադրված վարժությունները պետք է ուղղված լինեն աջակցելու այդ խնդիրների լուծմանը.

1. Մեջքով պառկել ջրի վրա, ձեռքերով բռնել լողավազանի եզրից, ուսերով հենվել լողավազանի պատին: Մեջքի վրա կատարել կրոլ լողածևի ոտքերի աշխատանք:

2. Մեջքի վրա ջրասահման ժամանակ ոտքերն աշխատացնել: Մի ձեռքով կատարել թիավարում, մյուսը թողնել կոնքի մոտ: Շնչառությունն ազատ:

3. Լողալ բրաս կրծքի վրա լողածևի ոտքերի շարժումներով, բայց լողատախտակի օգնությամբ: Այս վարժության ժամանակ պետք է հետևել, որ ոտքերը համաչափ շարժվեն և թաթերը ճիշտ թեքվեն դեպի կողմ:

4. Կրծքի վրա կատարել ջրասահում: Ձեռքերը ձգել առաջ, ապա կատարել թիավարման շարժումներ և շարունակել ջրասահումը:

5. Լողալ կարճ լողատարածություններ դելֆին մարզական լողածևով, շնչառությունը պահել:

I-XII դասարանի աշակերտների համար ընտրված վերը նշված բոլոր վարժությունները պետք է կատարվեն ջրում, սակայն երեխաների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական զարգացման համար տրվում են վարժություններ ցամաքում կատարելու համար, նաև այդ պայմաններում տրվում են նմանողական վարժություններ, որոնք լողուսուցման հիմնական միջոցներից են:

Ընդհանուր զարգացման վարժություններն աջակցում են երեխաների հենաշարժողական համակարգի ամրապնդմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ընդլայնում ֆունկցիոնալ համակարգը:

Ստորև բերված վարժությունների կիրառումը նաև արդյունավետ է այն տեսակետից, որ ուսուցման առաջին փուլում, երբ սկսնակները դեռևս ի վիճակի չեն ջրում լողային շարժումներ կատարել, շնորհիվ այդ վարժությունների, տնային հանձնարարությունների կատարումը դառնում է հետաքրքիր և բովանդակալի:

### ***Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի ուսուցման համար.***

1. Գետնին կամ մարմնամարզական նստարանին նստած, իրանը փոքր-ինչ հետ դրությամբ և ձեռքերը հենած հետ, ոտքերը տարածել առաջ, թաթերը ներս թեքած: Այդ դիրքով կրող լողաձևի ոտքերի աշխատանքի կատարում:

2. «Ջրադաջ» վարժություն: Շրջանաձև շարժումներ ձեռքերն ուղիղ դիրքով առաջ, կրող լողաձևի ձեռքերի աշխատանքի նման, նույնը դեպի հետ:

3. Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի ձեռքերի շարժումները ռետինե կամ զսպանակավոր սարքերի միջոցով:

### ***Բրաս լողաձևի ուսուցման համար.***

1. Պառկել մարմնամարզական նստարանին՝ կրծքով ցած, ոտքերը ձգված, ձեռքերը հենած գետնին: Ըստ հաշվարկի՝ ոտքերով կատարել բրաս կրծքի վրա լողաձևի թիավարման և նախապատրաստական շարժումները:

2. Ոտքերը բացել ուսերի լայնությամբ, իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը կոնքերին: Այս դիրքում բարձրացնել գլուխը, կատարել շնչառում և այնուհետև գլուխն իջեցնելով՝ կատարել արտաշնչում:

3. Ցատկեր տեղում, ոտնաթաթերը օդում եղած ժամանակ թեքել կողմ: Ձեռքերով կատարել բրաս կրծքի վրա լողաձևի թիավարման և նախապատրաստական աշխատանքներ:

### ***Դելֆին լողաձևի ուսուցման համար.***

1. Կանգնել մեկ ոտքի վրա, ձեռքերով բռնել մարմնամարզական պատից: Մյուս ոտքը տանել հետ, կոնքը՝ առաջ: Այնուհետև ոտքը ծալել ծնկային հողում, մղել առաջ և կատարել մտրակաձև շարժում: Այս պահին կոնքը տանել հետ:

2. Պտտաձողից կախ դրությունից կոնքով կատարել թափ և ոտքերով դեպի առաջ: Ընդ որում, երբ ոտքի թափերը գնում են առաջ, կոնքը շարժվում է հետ և հակառակը:

3. Ոտքերը միասին կանգնած դրությունից իրանը թեքել առաջ: Ձեռքերը շարժել դելֆին լողաձևի նման:

Այսպիսով, լողը հանդիսանալով ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներից մեկը, բավականաչափ մատչելի է, և բոլոր տարիքային խմբերի երեխաները զբաղվում են հաճույքով: Վերջինս էլ կարևոր նախապայման է, որ հնարավորության դեպքում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները լողից ևս առաջադրեն տնային հանձնարարություններ: Սակայն, հանձնարարվող վարժությունների բովանդակությունը, ձևը, կրկնումների քանակը մշտապես պետք է փոփոխվեն, որ երեխաների մոտ հոգնածություն կամ անհետաքրքրություն չառաջանա դեպի այդ հիանալի մարզաձևը:

Ձմռան ընթացքում՝ յուրաքանչյուր դասից հետո կամ արձակուրդներից առաջ, հնարավորության դեպքում որպես տնային հանձնարարություններ առաջադրվում են վարժություններ դահուկային պատրաստությունից:

Տնային հանձնարարությունները դահուկային պատրաստությունից ունեն իրենց առանձնահատկությունները: Այսպես, եթե մյուս առաջադրանքները, որոնք ուղղված են ամրապնդելու մկանային համակարգը կամ մշակելու որևիցե շարժողական ընդունակություն, չեն պահանջում հատուկ գույք կամ կահավորանք, ապա դահուկային պատրաստությունից առաջադրանքները կատարելու համար պահանջվում է հատուկ, ընդ որում՝ անհատական մարզագույք: Նաև տնային հանձնարարությունների կատարման և հսկման ընթացքում որոշակի դժվարություններ է առաջանում: Այս բոլորը հաշվի առնելով՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, պլանավորելով տնային հանձնարարություններ դահուկային պատրաստությունից, պետք է նախապես անցկացնի նախապատրաստական, կազմակերպչական և բացատրական աշխատանքներ աշակերտների ու նրանց ծնողների հետ: Այս նպատակով, չնայած որ հնարավոր է դպրոցն ունենա իր մարզագույքը, դեռևս աշնանը ծնողներին պետք է հորդորել ձեռք բերել դահուկներ և մարզահագուստ երեխաների և իրենց համար: Սա բացատրվում է նրանով, որ երեխաներն ունենում են իրենց անհատական դահուկները և մարզահագուստը, պարապմունքի ընթացքում ոչ ոք առանց դահուկ չի մնում, որը նպաստում է պարապմունքի խտության, արդյունավետության և հետաքրքրության բարձրացմանը:

Առաջադրանքների կատարման վայրի ընտրության համար պետք է հոգ տանել նախօրոք, ինչը պետք է կատարեն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը կամ ծնողները:

Այն դպրոցների համար, որոնք գտնվում են մարզերում, շրջաններում կամ գյուղերում, պարապմունքների տեղ գտնելը դժվար է, օրինակ՝ կարելի է կատարել գետաբերանում, սարալանջում, անտառում, դաշտում և այլն, իսկ քաղաքային դպրոցների համար, պարապմունքները, որպես կանոն, անցկացվում են միևնույն տեղում՝ դպրոցի շրջակայքում կամ մոտակա այգում: Ամեն դեպքում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը կամ ծնողները երեխաների հետ միասին պետք է նախապես պատրաստեն պարապմունքի վայրը, որը պետք է լինի 400-1000 մետր. յուրաքանչյուր 100-200 մետրի վրա պետք է տեղադրել կողմնորոշիչներ: Եթե տեղանքը թույլ է տալիս, ապա միջին դասարանցիների համար պարապմունքի վայրի տարածությունը նախընտրելի է լինի 1000-2000 մետր, բարձր դասարանցիների համար՝ 2000-3000 մետր:

Կախված առաջադրված խնդիրներից՝ տնային հանձնարարությունները կարող են լինել հետևյալ բնույթի՝ ողջ դասարանի աշակերտների համար (խմբային) և անհատական առաջադրանքներ: Առաջինի դեպքում դրանք պետք է լինեն ուսումնական աշխատանքի շարունակությունը և լուծեն հետևյալ խնդիրները՝ կատարելագործել դահուկներով տեղաշարժերը, բարձրացնել ընդհանուր աշխատունակությունը, մշակել շարժողական ընդունակությունները, որոնք առավել անհրաժեշտ են դահուկներով տեղաշարժերի ժամանակ, նախապատրաստել դպրոցական չափորոշիչների հանձնմանը: Այս դեպքում ցանկալի է երեխաների խումբը լինի 5-6 հոգի. նրանց պետք է տալ միևնույն առաջադրանքը, ինչը թույլ կտա մեկը մյուսին որոշակի չափով հսկել:

Դահուկային պատրաստությունից տնային հանձնարարությունների կատարման անհատական եղանակն առավել նպատակահարմար է պլանավորել բարձր դասարանցիների համար: Սակայն, չպետք է տալ այն վարժությունները, որոնք լավ չեն յուրացվել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ, որովհետև, հատկապես առանց հսկման, աշակերտները կարող են թույլ տալ սխալներ: Իսկ առանց ուսուցչի անմիջական ղեկավարության այդ սխալները կրկնվելու դեպքում կարող են ամրապնդվել, հմտանալ և հետագայում դժվար կլինի ազատվել դրանցից:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը յուրաքանչյուր դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման ու տեխնիկայի ամրապնդման համար պետք է մշակի տնային հանձնարարությունների հատուկ համալիր:

Տնային հանձնարարությունները տրվում են՝ I-III դասարանցիների համար շաբաթական 2 պարապմունք 1 ժամ տևողությամբ, IV-VI դասարանցիների համար շաբաթական 2-3 պարապմունք 1-1,5 ժամ տևողությամբ, VII-IX դասարանցիների համար 4-5 պարապմունք 1,5-2 ժամ տևողությամբ, X-XII դասարանցիների համար 5-6 պարապմունք 2 ժամ տևողությամբ:

Տարրական դասարանների աշակերտների համար տնային հանձնարարությունները սովորաբար ուղղված են զարգացնելու դահուկներով տեղաշարժվելու կարողությունը, իսկ տեխնիկայի ամրապնդման համար, որպես կանոն, առաջադրանքներ չեն պլանավորվում կամ պլանավորվում են միայն հասարակ և ընդհանուր ձևով:

Այս տարիքի երեխաները տնային հանձնարարությունները պարտադիր պետք է կատարեն ծնողների անմիջական հսկողությամբ:

Տարրական դասարանի երեխաների համար, որպես տնային հանձնարարություն, կարելի է առաջադրել հետևյալ օրինակելի վարժությունները.

1. Հավասարաչափ արագությամբ դահուկներով զբոսանք՝ 500-1000 մետր:
2. Տեղաշարժեր դահուկներով, փայտով և առանց փայտի:
3. 4-րդ դասարանցիներին կարելի է հանձնարարել նշված տարածությունում 2-3 անգամ 40-60մ որոշակի ավելացնել արագությունը:

V-VI դասարանի աշակերտների դիմացկունությունը մշակելու համար խորհուրդ է տրվում հավասարաչափ արագությամբ անցնել միջին կտրտված տեղանքով՝ մինչև 3կմ: Այս բեռնվածությունը երեխաները պետք է հետզհետե ավելացնեն: Արագաշարժության մշակման համար պլանավորվում է անցնել 3-4 հատված՝ 60-100 մետր առավելագույն արագությամբ:

Տնային հանձնարարությունների կատարման ժամանակ շարժողական ընդունակությունների մշակման բեռնվածության բարձրացումը տեղի է ունենում փոխկապված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հետ, սակայն առաջադրանքների ուղղվածությունը միանշանակ չպետք է լինի. այն, որպես կանոն, պետք է հերթագայվի: Այսպես, եթե ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում հիմնական խնդիրն է եղել մշակել երեխաների արագաշարժությունը, ապա տանը կատարելու

նպատակով պլանավորվում է մշակել դիմացկունություն (տարածության հավասարաչափ անցում) և հակառակը, իսկ բարձր դասարաններում՝ արագային դիմացկունություն: Բեռնվածության այսպիսի հերթագայումը բնորոշ է բոլոր տարիքի երեխաներին:

VIII-X դասարանի աշակերտների դիմացկունությունը մշակելու համար պլանավորվում է միջին տեմպով անցնել 4-5կմ տարածություն (աղջիկներ 3-4կմ):

Արագաշարժության մշակման համար նպատակահարմար է տալ խմբային (2-5 աշակերտներ) առաջադրանքներ: Այս դեպքում առաջանում է մրցակցություն և բարձր հուզական վիճակ, որոնց շնորհիվ բարձրանում է պարապմունքի արդյունավետությունը: Արագաշարժության մշակման համար նախատեսվում է առավելագույն արագությամբ անցնել մինչև 100մ հատված, կրկնումների քանակը պետք է լինի 3-4 անգամ, հանգստի ընդմիջումները 3-4 րոպե՝ դանդաղ տեղաշարժերի տեսքով: Սակայն ծնողները պետք է հիշեն, որ կրկնումների քանակը պայմանավորված է երեխաների ինքնազգացողությամբ:

Հատուկ դիմացկունությունը, սովորաբար, մշակում են փոփոխական մեթոդով: Աշակերտները տարածության ընթացքում՝ տղաները 5, աղջիկները 4 կմ, կատարում են արագացումներ 200-300մ, որոնց քանակը պետք է լինի 2-3 անգամ, իսկ մնացած տարածքն աշակերտները պետք է անցնեն դանդաղ տեղաշարժվելով:

Բարձր դասարաններում, արագաշարժության մշակման ժամանակ, տարածությունը հասնում է մինչև 150մ և XII դասարանում՝ 200մ, իսկ կրկնումների քանակը՝ 4-6 անգամ: Մեկ պարապմունքի ընթացքում հաղթահարվող տարածությունը տարեցտարի ավելանում է և XII դասարանում հասնում մինչև 8-9 կմ, և այդ տարածության հաղթահարման ընթացքում աշակերտներն առավելագույն արագությամբ կատարում են 100-400մ 3-5 արագացումներ: Արագացումների միջև ընկած տարածությունն անցնում են ցածր լարվածությամբ:

Մշտապես պետք է հիշել, որ դահուկային պատրաստությունն ունի բացառիկ կարևոր զինվորական կիրառական նշանակություն և մեր հայրենիքի ապագա պաշտպանների նախազինակոչիկային պատրաստության հիմնական միջոցներից մեկն է:

Տնային հանձնարարությունների կատարման ժամանակ աշակերտները պետք է կարողանան ինքնուրույն հսկել իրենց ինքնազգացողությունը, որի մեջ են մտնում տրամադրությունը, աշխատունակությունը, հոգնածությունը, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի վերականգնման արագությունը, մարմնի քաշի, կրծքավանդակի շրջագծի փոփոխությունները և որպես հսկման հիմնական միջոց՝ սրտի զարկերի հաճախականությունը (Левушкин С.П., 2003):

Սրտի կծկումների հաճախականությունն աշակերտները պետք է ստուգեն պարապմունքի սկզբում, վերջում և արագացումների ու դրանց միջև ընկած տեղաշարժերի ընթացքում: Ընդհանուր դիմացկունության մշակման ժամանակ սրտի կծկումները պետք է լինեն 140-150, ցանկացած դեպքում չպետք է գերազանցի 160 զարկը: Հատուկ դիմացկունության մշակման ժամանակ առավելագույն արագացումներից հետո սրտի զարկերը կարող են հասնել մինչև 170-ի. ամեն դեպքում չպետք է գերազանցի 180 զարկը: Արագացումների միջև ընկած հանգստի ժամանակ այն իջնում է մինչև 120-130 զարկի:

Տարիքն ավելանալու, փորձի կուտակման և արագությունը զգալու հետ միասին աշակերտների մոտ աստիճանաբար վերանում է յուրաքանչյուր կրկնումից կամ տարածության անցումից հետո զարկերակը չափելու անհրաժեշտությունը: Բավարար կլինի ողջ պարապմունքի ընթացքում զարկերակը չափել 2-3 անգամ: Նպատակահարմար է տեսրում արձանագրել ինքնազգացողության տվյալները և յուրաքանչյուր պարապմունքի առաջադրանքները: Յուրաքանչյուր խնդրի լուծման համար տեսրում արված արձանագրությունները պետք է հստակ ցուցումներ տան բեռնվածության ծավալի ու բովանդակության վերաբերյալ (պարապմունքի ընդհանուր ժամանակը, անցնելիք ընդհանուր տարածությունը կմ-ով, արագացումով անցնելիք հատվածների տարածությունը և քանակը):

Հսկումը հեշտանում է, եթե պարապմունքներն անցկացվում են 3-4 հոգով: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է մշտապես ստուգի տնային հանձնարարությունների տեսրը և կատարի համապատասխան ուղղումներ: Այսպիսի ստուգումները պետք է լինեն մշտական, որովհետև դրանք աշակերտներին ավելի զգոն և պատասխանատու են դարձնում:



Եթե պայմանները թույլատրում են ու հնարավոր է, ապա ցանկալի է տնային հանձնարարությունների կատարման ժամանակ ներկա լինեն բարձր դասարանցիները կամ պատանի դահուկորդները: Ավագ ընկերների կողմից հսկումը և օգնությունը խթան է տնային հանձնարարությունների կատարման համար:

Դահուկային պատրաստությունից տնային հանձնարարությունների կատարումը երեխայի աճող օրգանիզմի համար անգնահատելի դրական դեր ունի: Այն թույլատրում է համալիր ձևով լուծել ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, նպաստում է առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի կոփմանը և մի շարք հատկությունների դաստիարակման հիանալի միջոց է:

### ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Մարտիրոսյան Ա.Պ. Տնային հանձնարարություններ ֆիզիկական կուլտուրայից, (տարրական դպրոց) մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2005, 34 էջ:
2. Ստեփանյան Ա.Գ. Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, 1-12-րդ դասարաններ, Ուս. ձեռնարկ II լրամշակված հրատ., Երևան, 2014, - 128 էջ:
3. Ստեփանյան Ա.Գ. Տնային հանձնարարությունները դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մոդելում //մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ, միջբուհական կոնսորցիումի գիտական հանդես, Երևան, 2010, N3, էջ 54-59:
4. Долотина О.П. Домашнее задание должно быть интересным: (О привлечении мл. школьников к занятиям физкультурой) //Физ. культура в школе. – 1989. – N 6 - с. 23.