



## ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑԻՉ

### ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

**Հետազոտության թեման՝** ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆԸՆՈՒՐԱՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Վ. Ենոքյան

ՀՀ Արմավիրի մարզի Գետաշենի միջնակարգ դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ Ս. Գամազյան

Արմավիր- 2022

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Սպորտը և ֆիզիկական կրթությունը անհրաժեշտ պայման են անհատի զարգացման համար, ինչը հանդիսանում է տարրական և բազային կրթության հիմնական նպատակը:

Պատանիների և աղջիկների մեջ հենց տարրական դասարաններից պետք է ներարկենք ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցությունը: Նրանք պետք է ըմբռնեն, որ առողջությունը նշանակում է ոչ թե որևէ հիվանդություն չունենալը, այլ այդ հիվանդությունից խուսափելը, ինչը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի պահպանմամբ, հասկանան, որ ֆիզիկական ակտիվությունը կյանքը երկարացնելու, սոցիալական և նյութական բարօրության գրավականն է:

Այսօր կարիք կա արմատապես փոխել աշակերտների վերաբերմունքն ֆիզկուլտուրա առարկայի նկատմամբ, ինչը կարելի է անել միայն դասերի ժամանակ աշակերտների ակտիվ ներգրավմամբ, այս առումով առարկան պետք է լինի առավել հրապուրիչ երեխաների համար: Աշակերտները իրենց առավել պատասխանատու են զգում մարզական ակտիվությունների ժամանակ, քանի որ նրանք կարողանում են ինքնուրույն լուծել միջոցների ժամանակ ծագած իրադրական խնդիրները, ընդունել ակնթարթային որոշումներ և սոցիալական ինտերակցիա /փոխգործողություն/ հաստատել թիմակիցների հետ: Մարզատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Ղարոցում ձեռք բերած առողջ կենսակերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքում, դա այն բանի ամուր հիմքն է, որ նրանք դառնան ակտիվ և աշխատունակ քաղաքացիներ: Իսկ առողջ և

աշխատունակ բնակչությունը դրական է ազդում երկիր պաշտպանունակության,  
տնտեսության և բարօրության վրա:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ  
ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Ֆիզկուլտուրա առարկայի առարկայի դպրոցում առկայությունը չի նշանակում միայն հաջողակ աշակերտների ընդգրկում ֆիզկուլտուրային գործունեության մեջ: Պետք է ստեղծվեն պայմաններ. Որպեսզի ամեն աշակերտ կարողանա մասնակցություն ունենա մարզական վարժությանը և մրցումներին: Սպորտի և ֆիզիկական կրթության կենտրոնի և արդյունավետ դասերը պետք է վստահեցնեն աշակերտներին իրենց կարողությունները զարգացնելու հնարավորության և անհրաժեշտության մեջ, նպաստեն նրանց ինքնահաստատման:

Ֆիզկուլտուրա առարկայի ուսուցման բարելավումը նպաստում է աշակերտների հոգեբանա-ֆիզիկական զարգացմանը, առողջ կենսակերպի, որպես արժեքի հաստատմանը և համապատասխան կարողությունների ու հմտությունների մշակմանը: Դրանք են արդարացի խաղ, թիմային ավյուն, անհատական և թիմային ինքնադրսևորում, փոխօգնություն, միասնական ակտիվությունների պլանավորում, պատասխանատվության բաշխում և

լիդերության անբռնազբոս փոխհարաբերություններ, կոլեգիալություն, փոխըմբռնում:

Սոցիալական ճնշման կանխարգելման տեսակետից մարզական խաղերը նախատեսում են խտրականությունից զուրկ մոտեցում. Այսինքն՝ սոցիալապես անապահով երեխաների /այդ թվում տարիանվաճ, որբ և կարիքավոր երեխաների ինտեգրում հասարակությանը սոցիալապես ապահով հասակակիցների հետ միասնական թիմային աշխատանքի և այդ ճանապարհում նրանց միջև օտարացումը հաղթահարելու միջոցով:

Մարզական խաղերը նախատեսում են գեղեցիկին հավասարության ամրապնդում տարբեր սպորտային խաղերում՝ աղջիկների և տղաների իրավահավասար մասնակցության միջոցով:

Դպրոցից պահանջվում է սպորտի դասերի և դպրոցական մրցումների մեջ ընդգրկել սահմանափակ հնարավորություններով աշակերտներին /Ֆիզիկական հիմնախնդիրներ ունեցող աշակերտներ, հաշմանդամի սայլակից օգտվող աշակերտներ, մտավոր զարգացման խանգարում ունեցող աշակերտներ, տեսողության և լսողության խանգարվածություն ունեցող աշակերտներ և այլն/ նրանց համար մշակված անհատական ուսումնական պլանի հիման վրա:

Դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրան ֆիզիկապես առողջ սերնդի պատրաստման կարևորագույն միջոց է, ինչի շնորհիվ ներդաշնակորեն զուգակցվում են անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների /արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, շարժումների կոորդինացիա և այլն/ մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը. ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է աշակերտներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք

անհրաժեշտ են նրանց հետագա կյանքում տարաբնույթ գործունեություն իրականացնելու և արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Չանրակրթական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզկուլտուրա առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների շարժողական կարողությունների, հմտությունների և կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսումնական տարիների և կիսամյակների համար հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

ԴԱՍԱՎԱՆԴԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Դպրոցներում ֆիզկուլտուրա առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կիրառվող խոսքային մեթոդն է. Բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը: Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ հենացատկ կախեր և հենումներ, պտտածող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Ուսուցչի բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Չրույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով նոր գիտելիքների հաղորդում ամրակայում, ամփոփում տնային առաջանդրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների յուրացման աստիճանը:

Պատմումը կատարվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Յրահանգերն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինի պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում, դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և ամբողջ խմբին, և առանձին սովորողի: Դասավանդողի կողմից ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

Չննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, տեսաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Չննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ.



1. Անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն
2. Միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները.

Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ. Էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այս մեթոդն օգտագործվում է նաև աթլետիկական վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

Չոսքային կամ հարահոս մեթոդի Էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլցումների, պտտածողի կամ զուգափայտերի վրա կատարվող կախերին ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի /հեռացատկ, բարձրացատկ/ ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Խմբային մեթոդն այն է, երբ խումբը բաժանվում է խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ և հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Չերթափոխային մեթոդն այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մագլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նռնակի ետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

Անհատական մեթոդն այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր

վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի բեռնվածությունը բարձրանում է:

#### ԱԿՐՈՒԲԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարմնամարզությունը տղաների և աղջիկների կողմից կիրառվող սպորտաձև է, որը պահանջում է հավասարակշռություն, ուժ, ճկունություն, տոկունություն և

հսկողություն: Մարմնամարզության ժամանակ շարժումները նպաստում են ձեռքերի, ոտքերի, ուսերի, մեջքի, կրծքավանդակի և որովայնի մկանների զարգացմանը: Չգոնությունը, հստակությունը, խիզախությունը, ինքնավստահություն և ինքնակարգավորումը մտավոր հատկություններ են, որոնք կարող են մշակվել մարմնամարզության միջոցով: Մարմնամարզությունը ծագել է վարժություններից, որոնք անում էին հին հույները, երբ ձի էին բարձրանում կամ իջնում դրանցից, ինչպես նաև կրկեսային վարժություններից:

Մրցակցային մարմնամարզական միջոցառումների մեծ մասը կազմակերպում է Մարմնամարզության Միջազգային Ֆեդերացիան /FIG/: Յուրաքանչյուր պետություն ունի իր ազգային կառավարման մարմինը /BIW/, որը FIG-ի մասնաճյուղ է:

Մարմնամարզության տեսակներն են հիմնական մարմնամարզությունները /ներառյալ հիգիենիկ և աթլետիկական/ արտադրական մարմնամարզությունը, կիրառական մարմնամարզությունը, սպորտային մարմնամարզությունը, գեղարվեստական մարմնամարզությունը և ակրոբատիկան:

Կան առողջապահական մարմնամարզություններ մի քանի տեսակներ.

- Մարմնամարզական մարմնամարզությունն օգտագործվում է գործունեության պահպանման և ամրապնդման համար,
- Ռիթմիկ մարմնամարզություն տարատեսակ առողջարանային մարմնամարզություններ:: Ռիթմիկ մարմնամարզության կարևոր բաղկացուցիչ մասը երաժշտության առկայությունն է:

Ակրոբատիկան մարմնամարզական վարժությունների տարատեսակ է ինքնուրույն մարզաձև: Այն զարգացնում է շարժումների համաձայնեցում, ճկունություն, ուժ, մշակում մարմին տիրապետելու հմտություն, համարձակություն և վճռականություն: Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, անդաստակային ապարատի /հավասարակշռություն, տարածության մեջ կողմնորոշում/ ֆունկցիաների կատարելագործում:

Օրգանիզմն ավելի լավ է հարմարվում արյան վերաբաշխմանը մարմնի տարբեր դիրքերի դեպքում: Ակրոբատիկայի առանձին տարրեր կիրառվում են տիեզերագնացների, պարաշյուտիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ինչպես նաև դպրոցներում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության և որպես օժանդակ միջոց՝ մարմնամարզիկների, ջրացատկորդների, ֆուտբոլիստների, հոկեյիստների մարզումների ժամանակ:

Երեխաներն ակրոբատիկայով կարող են մարզվել սկսած 8-10 տարեկանից բժշկի թույլտվությամբ: Մարզումների և մրցումների ժամանակ պահանջվում է կանոնավոր բժշկական հսկողություն: Կարևոր է պահպանել ապահովության, ինքնաապահովման կանոնները, իսկ բարդ վարժություններն կատարելիս կրել հատուկ ապահովիչ գոտիներ:

Կրկեսային արվեստի դպրոցներում տղաներն ու աղջիկները սովորում են մաթեմատիկա և աշխարհագրություն, պատմություն և մայրենի լեզու, ֆիզիկա և կենսաբանություն, այն ամենը ինչ պետք է իմանա մեր երկրի յուրաքանչյուր դպրոցական: Բայց այստեղ կա առանձնահատուկ մի դաս, որ պարտադիր է հենց առաջին դասարանից: Դա ակրոբատիկան է:

Երեխաները սովորում են կծկվել և գլուխկոնծի տալ, կանգնել ձեռքերի վրա, պահել հավասարակշռություն, շատ բարձր ցատկել և շրջվել օդում / այդպես ցատկելը կոչվում է սալտոմորտալե մահաթռիչք/:

Պատմական ակնարկ ակրոբատիկայի մասին: «Ակրոբատ» բառը հունարեն է, նշանակում է «քայլում եմ ոտքերի մատների վրա», «մագլցում եմ վեր»:

Ակրոբատիկան կրկեսային վարպետության այբուբենն է: Ամեն ոք, ով երագում է հանդես գալ կրկեսի ասպարեզում, նախ և առաջ պետք է սովորի կատարելապես տիրապետել իր մարմնին: Դրա համար էլ ակրոբատիկան անհրաժեշտ է և մարմնամարզիկներին, որ հենց կրկեսի գմբեթի տակ ճոճածողից ճոճածող է թռչում, և ճոպանի վրայով վազող լարախաղացին, և զանազան իրեր հեշտությամբ վերվեր նետող ժոկոտորին, և սրընթաց ձիարշավորդին, և Նույնիսկ, ծաղրածուին: Ակրոբատիկան կրկեսային արվեստներից ամենահինն է:

Բայց ինքը ակրոբատիկան էլ որպես մարզածև ունի իր տարատեսակները: Ակրոբատիկական մի շարք համարներում գլխավորը զանազան բարդ ցատկերն են գետնից, ոստնակից կամ խաղընկերոջ ձեռքերից, մյուսներում մի խաղընկերը արագ կամ դանդաղ բարձրացնում է մյուսին , կամ էլ «ներքևի» խաղընկերը ձեռքերի կամ գլխի վրա է պահում «վերևի» երեքչորսիինգ խաղընկերների խումբ: Մինչև վերջերս ակրոբատիկան միայն կրկեսային արվեստ էր: Իսկ այժմ այն ճանաչված է նաև որպես մարզածև:

Մինչև 1974թ. Նույնիսկ կրկեսային ակրոբատիկայի բարձրագույն նվաճումը կրկնակի շրջաթռիչքն էր առանց ոստնակի: Իսկ 1974թ ակրոբատիկայի ՍՍՀՄ չեմպիոնատում մինսկից դպրոցական Վադիմ Բինդլերը աշխարհում առաջինը

կատարեց եռակի շրջաթռիչք թափավազքով, մի բան, որն առաջ անհնարին էր համարվում:

Ակրոբատիկայի «քառյակ» խմբակային ձևում 1978-1979 թթ ՍՍՀՄ գավաթի մրցանակակիրներ, իսկ 1978թ. ՍՍՀՄ չեմպիոններ են դարձել միջազգային կարգի սպորտի հայ վարպետներ Սերյոժա Բալասանյանը, Նորիկ Սարգսյանը, Արամայիս Ավդալյանը, Լևոն Ղազախյանը:

1980թ. Դպրոցականների համամիութենական 16-րդ սպարտակիադայում Հայաստանի պատանիների քառյակը դարձավ արծաթե մեդալակիր:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ակրոբատիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են դպրոցականների տեսողական մի շարք գործառույթների զարգացմանը տեսողական ընկալում, տեսողական տեղեկության ստացման արագություն և ճշտություն, տեսաշարժողական կորդինացիա, աչքերի և ձեռքերի շարժումների համաձայնեցում: Երեխաների հետ ակրոբատիկական վարժություններով երկարամյա պարապմունքների ընթացքում դրական արդյունքներ նկատվել են նաև ֆիզիկական զարգացման /կրծքի շրջագիծ, դիսամոմետրիա, սպիտոմոտրիա/ և շարժողական ընդունակությունների /ճկունություն, արագաշարժություն, հավասարակշռության պահպանում, շարժումների կորդինացիա և ճշտություն/ ցուցանիշներում:

## ԱԿՐՈՒՄԻՆԻՍՏԻԿԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՒՄ

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով բոլոր դասարաններում նախատեսված է մարմնամարզական վարժությունների ուսուցումը: Ծրագրերում ուսումնական կյանքը և թեմաները պլանավորված է ըստ դասարանների աստիճանաբար պարզ վարժություններից համեմատաբար բարդի,



որը սովորողներին հնարավորություն կտա ուսումնասիրության ընթացքում ձեռք բերելու չափորոշչային պահանջներէին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը /ճկունություն, արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն/, ինչպես նաև զարգացնում են շարժումների համաձայնեցումը և կորդինացիան: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումը ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն՝ այն նպաստում է կազմակերպության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի, վարվեցողության և այլ հմտությունների զարգացմանը:

Ծրագրերում «Մարմնամարզական վարժություններ» բաժինը իր մեջ ներառում է.

- Շարային վարժությունները
- Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները
- Մագլցման վարժությունները
- Հավասարակշռության վարժությունները
- Ակրոբատիկական վարժությունները
- Հենացատկերը
- Կախերը և հենումները
- Պարային և ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունները:

Տարրական դասարաններում մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- Սովորեցնել շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, հավասարակշռության պահպանման, մագլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժությունների ճիշտ կատարումը,
- Նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, առողջության ամրապնդմանը, հարթաթաթուկային կանխմանը,
- Չարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները,
- Մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու, կորդինացիոն կարողությունները,
- Դաստիարակել համարձակություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն:

Միջին և ավագ դասարաններում՝ կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- ✚ Սովորեցնել տարբեր շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժությունների, հենացատկերի, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը,
- ✚ Նպաստել ֆիզիկական և երդաշնակ զարգացմանը,
- ✚ Մշակել ճկունության, կորդինացիայի, ուժի, ցատկունակության, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության ընդունակությունները,
- ✚ Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, ինքնավստահություն:

Ակրոբատիկական վարժություններ

Օրագրում նախատեսված են ակրոբատիկական վարժություններից ուսուցանել գլորումները՝ առաջ և հետ, գլուխկոնծի՝ առաջ և հետ, կանգ թիակների վրա, մեջքին պառկած և կանգնած դրություններից ընդունել «Կամուրջ» դրությունը վարժությունները: Վերոնշյալ տարրերը հիմնական բազային նյութն են և կարող են բարդացվել ըստ աշակերտների կարողությունների:

Ըստ ուսուցման հաջորդականության՝ պարզից բարդ նախ պետք է սովորեցնել գլորումը առաջ և հետ:

Ստորև ներկայացված են ծրագրում ընդգրկված ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկական նկարագրությունը:

Գլորումը կատարվում է հատակին նստած դրությունից գլորվել հետ՝ մինչև պարանոցի հպումը ներքնակին, և գլորվելով առաջ վերադառնալ ելման դրության:

Գլուխկոնծի առաջ կատարվում է հետևյալ կերպ ձեռքերը դրվում են հնարավորին չափ առաջ, որից հետո արագ կծկվելով՝ մամսի ծանրությունը տեղափոխվում է ձեռքերի վրա, ձեռքերը շալելով պարանոցը դրվում է ներքնակին և գլորվելով առաջ՝ ընդունվում է կքանիստ դրությունը: Գլորվելիս սրունքները պետք է բռնել և պահել մինչև վերջ:

Գլուխկոնծի հետ՝ կատարվում է հենում կքանիստ դրությունից /ոտքերը թարս և լայնությամբ զատված/ գլորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունելով հենում կքանստած դրությունը:

«Կանգ թիակների վրա» վարժությունը կատարվում է հենակքանիստ ելման դրությունից: Կատարվում է գլորում հետ, սկզբում ձևկները գրկած ու այնուհետև հենվում են ծոծորակին ու թիակների վրա արմուկները դրվում են

հատակին, ձեռքերով հենվում գոտկատեղին, բարձրացնելով ոտքերն ու իրանը: Կանգ թիակների վրա վարժությունը մարմնի ուղղահայաց դրությունն է պարանոցի և թիակների վրա, ոտքերը վեր, զույգ ձեռքերով բռնած մեջքից, բազուկներով հենված ներքևակին:

«Կամուրջ» կատարվում է մեջքին պառկած կամ կանգնած դրությունից; Մեջքի պառկած դրությունից՝ զատած ոտքերը ծալել ծնկային հողում և դնել կոնքի մոտ, ձեռքերը՝ ուսերի մոտ; Այս ելման դրությունից սեղմելով ձեռքերն ու ոտքերը ուղղել, գլուխը հետ պահած իրանն արտակորել: Կանգնած դրությունից արտակորվել և իջնել «կամուրջ» դրությունը:

Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցման համար հիմնականում կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մեթոդներից կրկնության մեթոդը, դասի կազմակերպման մեթոդներից՝ ճակատային, հարահոս, անհատական մեթոդները, որոնք զուգակցվում են ընդհանուր մանկավարժական խոսքային և զննական մեթոդներով:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով թեմայի վերաբերյալ գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ մարզատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռք բերած առողջ կենսակերպի համար

անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքում:

Ակրոբատիկական վարժությունները ընդգրկված են ֆիզկուլտուրա առարկայի մարմնամարզության բաժնում, համապատասխան ծրագրով:

Աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ երեխաները առանձնակի սեր ունեն ակրոբատիկական վարժությունների նկատմամբ՝ հատկապես կրտսեր դպրոցական տարիքում, մյուս կողմից ակրոբատիկան հանդես գալով որպես ինքնուրույն մարզաձև հետաքրքրություն է առաջացնում երեխաների մոտ: Այս առումով կարևոր է բացահայտել երեխաների մոտ սպորտային օժտվածությունը և ուղղորդել նրանց մասնագիտացված մարզումների:

Կարևորվում է ակրոբատիկական վարժությունների տեղը և դերը ընդհանուր առմամբ ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակներում, մասնավորապես այնպիսի շարժողական ընդունակությունների մշակման համար ինչպիսիք են հավասարակշռությունը, կորդինացիան, ճարպկությունը, ճկունությունը: Դասավանդման և ուսուցման մեթոդների ճիշտ զուգակցումը թույլ կտա ապահովել տվյալ տարիքային խմբի երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակը և ապահովել առարկայի վերջնարդյունքների ձեռքբերումը աշակերտների մոտ:

#### ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հանրակրթական հիմնական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր /1-9դաս/:

2. Ղազարյան Ֆ.Գ. , Ստեփանյան Ա.Գ., ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Յեղիևակային հրատարակչություն, Երևան, 2013, էջ 182:
3. Ազարյան Ռ.Ն., Խիզանցյան Ռ.Ս. Մարմնամարզություն: Երևան, 2006թ., 229 էջ
4. Խիզանցյան Ռ.Ս. Մարմնամարզություն: Երևան, 2009թ., 78 էջ
5. Խիզանցյան Ռ.Ս. Մարմնամարզություն դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2012թ, 85էջ:

#### Աղբյուրներ

6. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%AF%D6%80%D5%B8%D5%A2%D5%A1%D5%BF%D5%AB%D5%AF%D5%A1>
7. <https://www.acrobatica-russia.ru/istoriya/>
8. <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-akrobatiki.html>