



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Ակրորատիկ Վարժություններ Ֆիզիկական
Կուլտուրայի Դասընթացներում

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Պետրոսյան Դանիել Ֆիրդուսու

անուն, ազգանուն

Վ. Քոչարյան
Գ. Ենի, "Սփորթ" Երևանի թիմի մարզական

դպրոց

Մեկնող ուսուցիչ՝ Սարգսյան Գամազյան

անուն, ազգանուն

ԱՐՄԱՎԻՐ 2022թ.

ԲՈՎԱԼԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
1. Ակրոբատիկայի էությունը.....	5
1.1 Չորավարժությունների տեսակները.....	6
2. Ակրոբատիկ վարժություններ ֆիզկուլտուրայի դասերին.....	8
2.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի մասին գիտելիքներ.....	8
2.2 Մարմնամարզությունն ակրոբատիկայի հիմունքներով.....	9
3. ԴԱՍԱՎԱԼԴՄԱԸ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ	10
3.1 Ակրոբատիկ գործառույթներ.....	12
4. ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱՅԻ ԱՅԼ ՏԱՐՐԵՐ	14
4.1 ACROBATICS- Ը ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏ.....	14
5. ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱՅԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ.....	15
5.1 ՎԵՐԵԼԱԿՆԵՐ.....	15
5.2 ԴԱՐԱԿ.....	16
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	18

ՆԵՐՎՇՈՒԹՅՈՒՆ

«Ակրոբատիկա» տերմինը հունական ծագում ունի (թարգմանվում է «բարձրանալով» կամ «բայլելիս»)։ Սա տարբեր մարմնամարզական վարժությունների համալիր է։ Acrobat, ըստ բացատրական բառարանի, ոչ միայն այն է, ով զբաղվում է այս սպորտով, այլ ավելի ընդհանուր իմաստով՝ շատ արագ եւ խելացի մարդ։

Ժամանակակից ակրոբատիկան ներառում է սպորտային (հիմնականում մարմնամարզական) վարժություններ՝ միայնակ եւ խմբային, պարանոց քայլում, ծածկի վրա էթուդներ։

Երբեմն ակրոբատիկա սխալվում է կրկեսի ժանրով, որը հիմնովին սխալ է։ Չնայած շատ նման տարրերին, դա առանձին արվեստ է։ Սպորտային ակրոբատիկայի համար պահանջվում է շարժումների լավ համակարգում, կենտրոնանալու ունակություն, հավասարակշռություն եւ զգալի ուժ։ Հաճախ օգտագործվում է «ակրոբատ» բառը, ընդգծելով սպորտային բարձր դասընթացների բարձր մակարդակը։ Այս բարդ եւ արդյունավետ արվեստի դասերը հանգեցնում են ֆիզիկական ունակությունների զգալի բարելավմանը՝ արագություն, շարժունություն, ընդհանուր տոկունություն։ Գիմնոնտաժում ակրոբատական վարժությունները օգտագործվում են հատուկ վերապատրաստման համար եւ հանդիսանում են անվճար կատարումների հիմնական բաղադրիչը։

Նրանք իրենց հիմնականում հանդես են գալիս շարժման վրա, գլխի վրա հեղաշրջմամբ։ Հնարավոր ռոտացիան երկարատեւ, լայնակի կամ միջանկյալ առանցքի առանցքի, ինչպես նաեւ դրանց համադրության շուրջ։

Կան երեք հիմնական խմբերը։ Առաջինը ակրոբատիկ ցատկում է՝ գլանափաթեթներ, փաթույթներ, հեղաշրջումներ։ Երկրորդը հավասարակշռում է։ Սա ներառում է ուսերին ուսերի վրա, ուսի շեղբերում, ձեռքերի վրա (ներառյալ՝ մի կողմից)։ Այստեղ - վարժություններ զույգերով եւ խմբում։ Սովորաբար ակրոբատները բուրգեր են, մասնակիցների թիվը երեքն է։

Երրորդ խումբը ներառում է թափանցիկ շարժումներ։ Ինչ են նրանք։ Անունը խոսում է իր համար, սա գործընկերոջը նետում է ուսին կամ ձեռքին (կախարդի, փայլի, ոտքի կամ ձեռքի վրա) կամ վայրէջքի միջոցով։

Այս տեսակի լավ պատրաստումը անհրաժեշտ է մարմնամարզական սարքավորումների վրա իրականացնելիս։

Ակրոբատիկան նաեւ ընդգրկված է միջնակարգ դպրոցի մարմնամարզության ծրագրի մեջ։ Դասերում երեխաները սովորում են կատարել սահուն, գլանվածքներ, տարբեր դարակաշարեր, կամուրջ եւ շատ ավելին։ Սա թույլ է տալիս նրանց ավելի լավ տիրապետել եւ վերահսկել իրենց մարմինը։ Acrobatics- ը օգնում է ֆիզիկապես զարգացնել եւ հաղթահարել վախերը, զարգացնել ուժը։

Դասավանդման ակրոբատիկ վարժությունները պետք է անցկացվեն անվտանգ պայմաններում՝ մարզիկների վնասվածքներից խուսափելու համար։ Տեղի հետեւում անհրաժեշտ է համակարգային վերահսկողություն։

Դպրոցներում ֆիզկուլտուրայի դասընթացների ակրոբատիկ վարժությունները պարտադիր են պահանջում սարքավորումները եւ սարքավորումները լավ վիճակում: Սա հաջող աշխատանքի համար կարեւոր պայման է:

Էլեմենտների մի մասը (հավասարակշռությունը, փաթաթվածը եւ կեսը) ուղղակիորեն տիրապետում են հատակին: Կատարելու անհատական jumps, ցատկահարթակ կամ ստանդարտ մարմնամարզական կամուրջ. Չինժառայությունից առաջ ստուգումը ստուգվում է անսարքությունների եւ կոշտության համար: Դրա օգտագործման պարտադիր պայմանը դասից հետո կազմակերպված մաքրություն է:

Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասընթացների ակրոբատիկ զորավարժությունները սկսվում են ընդհանուր կառուցվածքի եւ սպասավորի զեկույցի հետ: Ուսուցիչը բացատրում է հիմնական խնդիրը, ստուգում է ձեւի ներկայությունը, նշում է անհայտ կորածը:

Երեխաների համար ակրոբատիկ զորավարժությունները հակասում են արատավորության, գերազանցության կամ անտարբերության դեպքերում: Նման իրավիճակներում ուսուցիչը պետք է կարողանա հասկանալ ուսանողի վիճակը եւ, անհրաժեշտության դեպքում, ժամանակավորապես հեռացնել դասից:

Դասընթացի ընթացքում ուշադրություն պետք է դարձնել ապահովագրությանը, հատկապես ռիսկային տարրերին: Արդեն առաջին դասերում արդեն կարելու է զարգացնել մանկական ինքնակառավարման ապահովագրական հմտությունները, դասավանդել տիեզերքում եւ դուրս գալ ռիսկային դիրքերից:

Յուրաքանչյուր դասի ավարտին շինարարությունը կրկին իրականացվում է, ուսուցիչը հայտարարում է եզրակացություններն ու դիտողությունները: Դասի չկազմակերպված ավարտը չի թույլատրվում:

Այժմ մենք կթնարկենք եւ համակարգենք ակրոբատիկ զորավարժությունների տեսակները:

1. Ակրորատիկայի էությունը

Ակրորատիկ վարժությունները ոչ միայն գործում են գեղեցիկ տեսք, այլև մեծապես բարելավում են մարդու ֆիզիկական կարողությունները: Այս վերանայման հոդվածը քննարկում է ամենապարզ ակրորատիկ տարրերը, որոնք ֆիզիկական դաստիարակության հիմքերի մաս են կազմում և կազմում են մարմնամարզության հիմքը.

Ակրորատիկան որպես հմտություն հասանելի չէ բոլորին, ուստի նրանք սկսում են դրանով զբաղվել մանկուց: Սա սպորտային գործունեության տեսակ է և մարմնամարզության հատուկ տեսակ, որն ուղղված է անձի որոշակի ֆիզիկական հատկությունների զարգացմանը, մասնավորապես.

- ուժ;
- հավասարակշռում;
- կողմնորոշում տարածության մեջ;
- ճկունություն;
- ճարտարություն;
- ցատկերու ունակություն;
- շարժումների ճշգրտություն;
- գործողության արագություն;
- վեատիրույթ մարզում.

Բացի ֆիզիկական հատկանիշներից, դաստիարակվում են նաև հոգեբանական հատկություններ.

- կատարում;
 - կազմակերպություն;
 - պատասխանատվություն;
 - քաջություն;
 - զգուշություն;
 - վճռականություն;
 - կամքի ուժ;
 - պայմանագիր գործընկերոջ հետ.
- Այս սպորտաձևը բավականին ունիվերսալ է և հանդիսանում է բազմաթիվ այլ սպորտային միջոցառումների մաս.
- որպես դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դասերի հիմնական տարրեր.
 - որպես ընդհանուր ուժեղացնող սպորտային վարժությունների մի մաս;
 - քաջի կորստի հետ կապված գործողությունների համալիրում;
 - տարբեր ոլորտներում մարզիկների մասնագիտական պատրաստվածության մեջ՝ մարմնամարզիկներից մինչև լիդորդներ և հոկեյիստներ:

Ակրորատիկան ցանկացած ֆիզիկական գործունեության հիմքն է: Այն ներառում է տարրական վարժություններ, որոնք կարող են կատարել գրեթե բոլորը: Քանի որ հմտությունները զարգանում են, և ֆիզիկական պատրաստվածությունը բարելավվում է, դրանք շատ ավելի դժվար են դառնում:

Ակրորատիկայի դասերը մեծացնում են մկանների ուժը և մկանների առաձգականությունը, ամրացնում են մկանային կորսետը, սրտանոթային համակարգը և հոդակապային ապարատը, ինչը թույլ է տալիս բարելավել շարժիչ հմտությունները և հասնել լավ ֆիզիկական զարգացման:

Ակրորատիկ վարժությունների ամբողջ համալիրը բաժանված է 3 մեծ բլոկների.

- հավասարակշռում;
- նետվելով;
- նետելու վարժություններ.

Դասերը միշտ սկսվում են նախապատրաստական մասով, որում տեղի է ունենում մկանների տաքացում և տաքացում: Դրանից հետո գալիս է հիմնական մասը՝ անմիջականորեն ակրորատիկ հմտությունների կատարմամբ: Սկսնակների համար դրանք տարրական վարժություններ են, ինչպիսիք են կամուրջը, սպլոտները և պարան: Երբ դուք տիրապետում եք պարզ վարժություններին, մակարդակից մակարդակ ավելի դժվար են դառնում: Տաքացման նիստն ավարտվում է, երբ տրվում են հանգստացնող վարժություններ, որոնց ընթացքում մկանները հանգստանում են:

1.1 Զորավարժությունների տեսակները

Ակրորատիկ հմտությունների 3 բլոկներից յուրաքանչյուրը ներառում է հատուկ հատուկ առաջադրանքներ: Այսպիսով, հավասարակշռությունը, որի էությունը սեփական հավասարակշռությունը պահպանելն է կամ զուգընկերոջը հավասարակշռելը, ներառում է վարժությունների հետևյալ տեսակները.

- գլանափաթեթներ;
 - սպլոտ;
 - կիսահեղաշրջումներ;
 - հեղաշրջումներ;
 - սպլոտ.
- Նետելու հնարքների վերջին բլոկը ներառում է.

- գործընկերը նետում;
- գուգրնկերոջ բռնելը

Հին ժամանակներում սալոն կոչվում էր «valto mortale», որը իտալերենից թարգմանաբար նշանակում է «մահացու ցառկ»: Հետո այս վարժությունը իսկապես մահացու համարվեց և կատարվեց ցառկահարթակից օդում սալառոյով:

Քոլոր ակրորատիկ վարժությունները կարելի է բաժանել երկու մեծ խմբի՝ նրանք, որոնք կատարվում են դինամիկայի մեջ և ստատիկ:

Դինամիկ վարժություններ

Դինամիկ ակրորատիկ տարրերը կատարվում են շարժման մեջ և ներկայացնում են մարզիկի մարմնի պտույտը: Այն (ինչպես նաև գլխով շրջելը) կարող է լինել կամ ամբողջական կամ մասնակի:

Ինչ վերաբերում է աջակցության առկայությանը կամ դրա բացակայությանը, ապա շրջադարձը տեղի է ունենում.

- աջակցությամբ (սալոն);
- միջանկյալ աջակցությամբ (հեղաշրջումներ);
- առանց աջակցության (սալոն):

Ճկունությունը նվազեցնելու ամենակարևոր գործոնը-սա ոչ թե մարմնի ծեղացում է, այլ հստակաց ապրելակերպ, երբ մկանները ստրոֆիայի են ենթարկվում:

Ստատիկ վարժություններ

Այս խումբը պարունակում է վարժություններ, որոնք կատարվում են առանց շարժման, ստատիկ դիրքով և բաղկացած են մարմնի պահպանումից, որպեսզի այն ստանձնի որոշակի կեցվածք և պահպանի իր հավասարակշռությունը:

2. Ակրորատիկ վարժություններ ֆիզկուլտուրայի դասերին

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը կրթական չափորոշիչի կարևոր քաղաղրիչ է: Հետևաբար, դասի ֆիզիկական վարժությունների համալիրը պետք է խտորեն համապատասխանի նորմերին և պահանջներին: Ակրորատիկայի դասերի կարևոր պայմանը լավ սարքավորումների առկայությունն է: Ոչ պակաս կարևոր է վերահսկողությունը և ապահովագրությունը: Դիտարկենք ֆիզիկական դաստիարակության դասերին ակրորատիկ վարժություններ կատարելու տեխնիկան:

- Խմբավորումներ. Հիմնական խնդիրն է՝ խմբավորել մարմինը կանգնած կամ պառկած դիրքից՝ ուղղած ձեռքերով և ոտքերով:
 1. Արմունկները սեղմում ենք մարմնին, ձեկները քաշում ուսագոտու մակարդակին:
 2. Ձեռքերի ավերով բռնեք կոճի միացումը:
 3. Մենք կրորացնում ենք ողնաշարը, գլուխը դնում կրծքավանդակի վրա և մի փոքր տարածում մեր ձեկները:
- Այն օգտագործվում է և՛ որպես առանձին վարժություն, և՛ որպես կապող օղակ շատ ուրիշների միջև:

2.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի մասին գիտելիքներ:

Ֆիզիկական կրթություն. Ֆիզիկական կուլտուրան՝ որպես ֆիզիկական վարժությունների տարբեր ձևերի համակարգ՝ մարդու առողջությունը բարելավելու համար: Քայլել, վազել, ցատկել, բարձրանալ, սողալ, դահուկներ բռնել, լողալ որպես կյանք կարելու ուղիներ մարդկային շարժում: Ֆիզիկական վարժությունների ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման կանոններ. Աշխատատեղերի կազմակերպում, հագուստի, կոշիկի և սարքավորումների ընտրություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմությունից: Ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման պատմությունը և առաջին մրցումները: Տարբեր ազգերի ֆիզիկական կուլտուրայի առանձնահատկությունները: Դրա կապը ժողովուրդների բնական, աշխարհագրական առանձնահատկությունների, ավանդույթների և սովորույթների հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի կապը աշխատանքի և ռազմական գործողություններ. Ֆիզիկական վարժություններ: Ֆիզիկական վարժություններ, դրանց ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական որակների զարգացման վրա: Ֆիզիկական պատրաստվածությունը և դրա փոխհարաբերությունները հիմնական ֆիզիկական որակների զարգացման հետ: Չորավարժությունները և դրանց ազդեցությունը սրտի հաճախության բարձրացման վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներ:

Ինքնուսույց: Օրվա ռեժիմի մշակում: Կոշտացման ամենապարզ ընթացակարգերի կատարում, վարժությունների շարք՝ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և միջբաղաձային մկանների զարգացման, հիմնական ֆիզիկական որակների զարգացման համար. առօրյալում առողջության բարելավման վարժությունների անցկացում (առավոտյան վարժություններ, ֆիզիկական վարժություններ):

Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության անկախ դիտարկում:

Մարմնի երկարության և բաշի, կեցվածքի ցուցանիշների և ֆիզիկական որակների չափում: Heartորավարժությունների ընթացքում սրտի հաճախության չափում:

Անկախ խաղեր և ժամանց: Բացօթյա խաղերի կազմակերպում և անցկացում (մարզական տարածքներում և մարզասրահներում): Ֆիզիկական կուլտուրայի բարելավում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և հանգստի գործունեություն:

2.2 Մարմնամարզությունն ակրոբատիկայի հիմունքներով:

Թիմերի ընդունելությունների կազմակերպում:

Ակրոբատիկ վարժություններ: Կանգառներ; ալեհեր; խմբային վարժություններ; գլանափաթեթներ; կանգնել ուսի շեղբերների վրա; հարձակումներ առաջ և հետ; մարմնամարզական կամուրջ:

Ակրոբատիկ համակցություններ:

1) կամուրջը պառկած դիրքից, իջեցրեք մեկնարկային դիրքին, շրջվեք դեպի հակված դիրքը, ցատկեք ձեռքերով հենվելով, դատարկաձև հենվելով.

2) կռանալ առաջի սալտո, կռանալ հետընթաց սալտո, հետընթաց սալտոներ ցատկել միջև ծնկները կանգ առնել ձեռքերով, ձեռքերը թիկունքով ցատկել, թեքվելով՝ սլանալով կետ առ կետ, առաջ տանող սալտո:

Մարմնամարզական համադրություն: Կախցից՝ կանգնած, երկու ոտքով հրում, ցատկող, ոտքերը թեքում, թեքում դեպի մեջքը, կանգնած վիճակում ետ իջնում կախովի վրա և հետընթաց շարժում կախովի հետևից՝ թեքվելով առաջ եկող ոտքերով:

Կիրառական մարմնամարզական վարժություններ: Պարան ցատկելը: Շարժվելով մարմնամարզական պատին: Բարձրանալու և բարձրանալու, սողալու, թեք մարմնամարզական նստարանին շարժվող տարրերով խոչընդոտների հաղթահարում:

Աթլետիկա. Վազքի վարժություններ. Ազդրի բարձրացում, ցատկում և արագացում, շարժման փոփոխվող ուղղություն՝ տարբեր մեկնարկային դիրքերից. մաքոբային վազք; բարձր մեկնարկ, որին հաջորդում է արագացումը:

Թռիչքային վարժություններ. Մեկ ոտքի և երկու ոտքերի վրա տեղում և նախօրոք; երկարությամբ և բարձրությամբ; ցատկել և ցատկել;

Նետում. Մեծ գնդակ (1 կգ) հեռավորության վրա տարբեր ձևերով:

Նետում. Փոքր գնդակ ուղղահայաց թիրախի և հեռավորության վրա: Աթլետիկա.

Բացօթյա սպորտային խաղեր:

Աթլետիկայի նյութի հիման վրա՝ ցատկել, վազել, նետել և նետել; վարժություններ համակարգման, տոկունության և արագության համար:

Աթլետիկայի նյութի հիման վրա

Տոկունության զարգացում. Նույնիսկ միջին ինտենսիվության ռեժիմով վազում, քայլումն փոխարինում, բարձր ինտենսիվության ռեժիմով վազում, արագացումներով; կրկնվող վազում առավելագույն արագությամբ 30 մ հեռավորության վրա (մշտական կամ փոփոխական հանգստի միջակայքով); հեռավորությունը մինչև 400 մ; նույնիսկ 6 րոպե վազք: Ուժային կարողությունների զարգացում. Բազմակի ցատկերի կրկնակի կատարում; խոչընդոտների կրկնվող հաղթահարում (15-20 սմ); դեղորայքի գնդակի (1 կգ) փոխանցում առավելագույն արագությամբ, շրջանագծով, տարբեր մեկնարկային դիրքերից. դեղորայքի գնդակներ (1-2 կգ) մեկ ձեռքով և երկու ձեռքով տարբեր մեկնարկային դիրքերից և տարբեր ձևերով (վերևից, կողքից, ներքևից, կրծքից); կրկնվող հոսող բեռներ դեպի վերև; բարձր թռիչքներ տեղում՝ կախովի տեսարժան վայրերի ձեռքով դիպչելով; ցատկել առաջ շարժումով (աջ և ձախ կողմ), տարբեր բարձունքներում տեղակայված ուղենիշներին հասնելով. ցատկել գծանշումների երկայնքով կիսամյակային և կծկված վիճակում; վեր ցատկելը, որին հաջորդում է ցած նետվելը:

3. ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՎՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ: Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը:

Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով. - սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու, - սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում, - սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է, - դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ: Հետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ,

2. Ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/:

Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ: Դրանց առանձնահատկություններն են.

- սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,

- սովորողն ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,

- սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,

- սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,

- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,

- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր: ՄՄՈՒՀ-ներում առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և գննական մեթոդներով համակցված: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին 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: Դասախոսի /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 առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը: Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական: Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն 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 երկարածգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

3.1 Ակրոբատիկ գործառույթներ

Ակրոբատիկ վարժությունները, առաջին հերթին, կատարում են հետևյալ 2 հիմնական գործառույթները.

1. Մարդու շարժիչային ոլորտի բարելավում, որը թույլ է տալիս կատարելագործել մարմինը, կատարելագործել մեխանիկական ֆիզիկական հնարավորությունները: Այնուհետև գրեթե ցանկացած ֆիզիկական ակտիվություն, նույնիսկ եղծե այն ուղղակիորեն կապված չէ ակրոբատիկայի հետ, դառնում է իրագործելի:
2. Դիտարանի ստեղծում, որը ակրոբատիկան բերում է սպորտային կարգապահության և կրկեսային արվեստի ավելի բարդ մակարդակի, ինչպես նաև հանդիսատեսի համար

անմոռանալի տեսարան է (հատկապես, եթե շարժումները կատարվում են երաժշտության ներքո):

Բացի վերը նշված գործառնություններից, մարմնամարզության այս տեսակը.

- բարելավում է ֆիզիկական պատրաստվածությունը;
- մարզում է մարմնի բոլոր մկանները;
- բարելավում է մարմնի վերահսկողությունը;
- ամրացնում է սիրտը և արյան անոթները;
- օգնում է բարձրացնել անձեռնմխելիությունը;
- նորմալացնում է նյութափոխանակության գործընթացները;
- ձևավորում է ճիշտ և գեղեցիկ կեցվածք;
- թույլ է տալիս պահպանել մարմինը վիճակում և չգիրանալ;
- ստեղծում է մարմնի էսթետիկորեն հաճելի տեսք:

Երբեք մի սկսեք անել « պարան » առանց լավ տարացման, հակառակ դեպքում այս փորձը հոյի կլինի վնասվածքներով, ցրվածքներով կամ նույնիսկ մկանների պատռվածքներով:

Հաղթահարումը ամենից հաճախ կատարվում է վազքի սկիզբով, երբ ոտքերից մեկի կախումից եւ մյուսի վախից հետո ցատկումից հետո: Ձեռքերը ուղիղ են միեւծամանակ: Նրանք դրանք հնարավորինս հատակին էին դնում ոտքի վրա, որը ծառայում է որպես վրձին:

A jump jump սկսվում է հետաձգվել հետո երկու ոտքով ցատկում է մեկից (այսպես կոչված շեղանկյուն). Միեւնույն ժամանակ, էներգետիկ մղումն անմիջապես կատարվում է երկու ոտքերի հետ, բախման շարժի եւ նրա ձեռքերով շարժվում, ոտքերով կախված եւ անսպասելի արգելակմամբ:

Rondat - այսպես կոչված ակրոբատիկ վարժանք, որն անց է կացնում անցումից դեպի գորավարժություններին անցնելը: Ամբողջ թռիչքը կախված է իր կատարողականի որակից:

Անիվի անիվը թռիչքի փուլ չի պարունակում, ի տարբերություն թռիչքի: Այն արտադրվում է պտտվող մի երեւակայական լայնակի առանցքի շուրջ, ոտքի հարվածով եւ մյուսին հրելով:

Հակառակը կատարվում է երկու փուլով՝ մղելուց եւ ձեռքով հրելուց հետո: Երկու փուլերի տեւողությունը եւ բարձրությունը գրեթե հավասար են: Կարելու է ոտքերի արագ կռանալը, հետագայում արգելակումը վայրէջքից առաջ:

4. ԱԿՐՈՒԲԱՏԻԿԱՅԻ ԱՅԼ ՏԱՐՐԵՐ

Կան ակրոբատական վարժությունների այլ տեսակներ, որոնցից մեկը կես հերթն է: Նրանց մեծ մասը ավելի բարդ է, քան հեղաշրջումները, ընդամենը մի քանիսը շատ պարզ են եւ ծառայում են որպես օժանդակ գորավարժություններ:

Ձգում է կորը, կատարվում է ուժեղ ճոճում երկու ոտքերի հետ, արգելակման, ձեռքերը հրում եւ ուղիղ ոտքերի վրա վայրէջք:

Courbet (ցատկել ձեռքի ոտքով), ինչ - որ բան նման հեղաշրջում ետ, կամ ավելի ճիշտ, երկրորդ կեսը: Ոտքերից մեկը ոտքի կանգնեցնելու եւ մյուսը հրելով, ձեռքի գործ է անում: Առանց դրա կատարման, դուք պետք է թեքեք, արագ ծունկեք ձեր ծնկները եւ արագ անսպասեք եւ դանդաղեցնեք դրանք:

Սալտո - ակրոբատիկայի մեջ ամենաազդեցիկ, բայց ամենադժվար թռիչքները: Այն կատարվում է ետ, ետ կամ երեսակ: Այն կարող է առաջ լինել, սփռոցը՝ պահանջելով հատուկ ճկունություն, ինչպես նաեւ տեղից դուրս:

Back flips bent - բարդ տարր, նախքան սովորում է անհրաժեշտ է տիրապետել խումբը լավ: Դրա տարբերակն իր հերթին կատարվում է մարմնի լրացուցիչ ռոտացիայի եւ ուղղումների միջոցով:

Pirouette- ը կամ Ֆիլիպը լիարժեք շրջադարձով (360 աստիճան) ունի երկու տարբերակ: Առաջինում ռոտացիան սկսվում է օժանդակ դիրքում, մյուս կողմից՝ անվճար (չաջակցվող) փուլում:

4.1 ACROBATICS- Ը ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏ

Մարզիկները՝ ակրոբատները մրցումներ են անցկացնում միայնակ ցատկում (տղամարդկանց եւ կանանց), զույգերի վարժություններում (զույգ տղամարդկանց կամ կանանց կամ խառը զույգ) եւ մի խումբ: Մրցումների ժամանակ ակրոբատները ցույց են տալիս jumps- ի համադրությունները, ինչպես նաեւ անվճար վարժությունները:

Ակրոբատների խմբերը կատարում են նետումների գեղարվեստական կազմ, հավասարակշռված տարրեր եւ jumps:

Մարմնամարզության դասընթացներում ակրոբատիկա մեծ դեր ունի: Թռիչք՝ ծանր վարժություններում ամենադժվարը, եւ մարմնամարզության գնդերի վրա շատ տարրեր նման են ակրոբատիկ:

5. ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԱԿՐՈՒՄԻ ԿԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ

Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասընթացների ակրոբատիկ զորավարժությունները սկսվում են ընդհանուր կառուցվածքի եւ սպասավորի զեկույցի հետ: Ուսուցիչը բացատրում է հիմնական խնդիրը, ստուգում է ձեռի ներկայությունը, նշում է անհայտ կորածը:

Երեխաների համար ակրոբատիկ զորավարժությունները հակասում են արատավորության, գերազանցության կամ անտարբերության դեպքերում: Նման իրավիճակներում ուսուցիչը պետք է կարողանա հասկանալ ուսանողի վիճակը եւ, անհրաժեշտության դեպքում, ժամանակավորապես հեռացնել դասից:

Դասընթացի ընթացքում ուշադրություն պետք է դարձնել ապահովագրությանը, հատկապես ռիսկային տարրերին: Արդեն առաջին դասերում արդեն կարելու է զարգացնել մանկական ինքնակառավարման ապահովագրական հմտությունները, դասավանդել տիեզերքում եւ դուրս գալ ռիսկային դիրքերից:

Յուրաքանչյուր դասի ավարտին շինարարությունը կրկին իրականացվում է, ուսուցիչը հայտարարում է եզրակացություններն ու դիտողությունները: Դասի չկազմակերպված ավարտը չի թույլատրվում: Այժմ մենք կքննարկենք եւ համակարգենք ակրոբատիկ զորավարժությունների տեսակները

5.1 ԿԵՐԵԼԱԿԵՐ Այս ակրոբատական վարժությունը պտտվող շարժում է, որի օգնությամբ պարտադիր հետագա շոշափելը: Երբ շարժվում է, վերացումը չի կատարվում: Այն կարող է ունենալ օժանդակ բնույթ կամ լինել ինքնուրույն վարժություն: Երբեմն գլորում է հիմնական տարրերի միջև կապը: Rollback- ը կատարվում է հետեւյալ կերպ. Հիմնական դարակից խմբավորված են եւ գլխի հետեւի հետ հատակին շոշափում: Խմբավորումը պահպանելով, նրանք վերադառնում են իրենց սկզբնական դիրքորոշմանը: Տարբերակ 'հիմնական դարակ վերցնելով, բանալ առաջ, ձեռքերը ներքեւում: Հենվելով ուղիղ ոտքերով հատակին, ծնկի իջեցրին, ձեռքերը ձեռքերը գրկեցրին եւ սահուն ետ դարձավ, գլխին հետեւելով հատակին գուլպաների խորհուրդներին: Այնուհետեւ գլորում է նստատեղի դիրքերը: Երբ գլանները կողքին են, մարմինը հեռացնում է հավասարակշռությունից երկու կողմերում (աջ կամ ձախ): Դիակը եւ ուսին հետեւողականորեն դիպչում են հատակին: Ռումբերն իրականացվում է հակառակ ուղղությամբ, ապա նախնական դիրքը վերցվում է: Կարելի է լինել մի գունդ, որը կախված է սեթից (այսպես կոչված կտրուկ գլորումից), ոտքերի հետ միասին կամ բացի: Նույն տեսակն էլ մյուսի համար է, որը կախված է կողմի թեքությունից (պատրաստվում է ստամոքսի կամ վերին պտկած դիրքորոշումից): Միեւնույն ժամանակ անհրաժեշտ ապահովագրություն 'կողմում կանգնած, աջակցում է մի կողմից մատնահետք իրականացնող անձին, մյուսը՝ ուսի տակ: Մայրաքելը ակրոբատիկ զորավարժանք է 'գլուխը շրջադարձով բեռնվածքի պտտվող շարժման տեսքով: Դրա առանձնահատկությունը՝ մարմնի տարբեր մասերի հետեւողական հպումով: Մահացությունը կարող է լինել խմբավորման կամ կախում: Առաջինն արվում է, բախվելով եւ ձեռքերը հենվում է հատակին: Ձեռքերը կտրելով, դուք պետք է գլորում եք եւ վերադառնաք ձեր գլուխը, ապա վերադառնաք շփոթված:

5.2 ԴԱՐԱԿ

Սա ակրոբատական գորավարժության անվանումն է, որով մարմինը վերելում կանգնած է ուղղահայաց դիրքի: Սա մի փոքր սահմանափակ հավասարակշռություն է: Կա դժվար տարբեր կատեգորիաներ: Շեշտը դնում է ուսերին, ուսի շեղբերով, զենքով, գլուխը եւ այլն:

Հիմնական տարբերակը ուսի շեղբերների վրա է: Աջակցություն միաժամանակ՝ գլխի, պարանոցի, անկյունների եւ ուսի շեղբերների հետեւի կողմի աջ կողմում: Մարզիչը միեւնույն ժամանակ ապահովում է իր ոտքի կողմը:

Ձեռքերի եւ գլխի դարակը (միեւնույն ժամանակ) կատարվում է կանգառի նստելուց կամ նստել կրունկների վրա, ինչպես նաեւ այլ պաշտոններից:

Handstand-ը դժվար է իրականացնել հավասարակշռության անհրաժեշտության շնորհիվ, հաճախ ուղեկցվում է ետ դեպի առաջ կամ առաջ: Հաշվեկշիռը հասնում է ձեր մատների կամ ձեռքերը սեղմելով: Հնարավոր է այդպիսի դիրք զբաղեցնել ինսուլտի մեջ կամ ոտքերը հրելով:

Երբ դա կատարվում է, ապահովագրությունը խստորեն պահանջվում է ոտքերն ու ոտքերը ոտքի եւ բշտիկով անցկացնելով: Անձը, ով կատարում է աշնանը, պետք է շարժի իր ձեռքերը կամ ցած նետի իր ոտքը, որպեսզի չվնասի իրեն:

Ընդհանուր զարգացման մարմնամարզությունը ներառում է հիգիենիկ^{*} և արթնոտիկ ձևերը: Կիրառական մարմնամարզության տեսակներից են բուժական, ռազմակիրառական ձևերը: Մարզական մարմնամարզությունն ընդգրկում է մարզական, գեղարվեստական մարմնամարզությունները և մարզական ակրոբատիկան:

Մարզիկները կատարում են ակրոբատիկ՝ ազատ վարժություններ գորգի վրա: Կանանց ազատ վարժություններն ուղեկցվում են երաժշտությամբ: Վերջիններս մրցում են տարբեր քարձրության գուգափայտերի, մարմնամարզական ձողիղ վրա և ազատ վարժություններում, հենացատկերում: Տղամարդիկ մրցում են նժույզներով, օղակների, գուգափայտերի և պտտածողի վրա, ինչպես նաև ազատ վարժություններում, հենացատկերում:

Գեղարվեստական մարմնամարզությամբ զբաղվում են միայն կանայք: Մարզուհիները երաժշտության ուղեկցությամբ կատարում են վարժություններ մարզական առարկաներով (օղակ, ժապավեն, զնդակ, ցատկապարան և գուրգ) կամ առանց դրանց:

Մարզական ակրոբատիկայում մրցում են անհատապես, զույգերով, եռյակներով կամ քառյակներով: Այս ձևը միավորում է զանազան ակրոբատիկ ցատկեր ուղեգորգի վրա, տղամարդկանց կամ կանանց զույգերի խմբային և ուժային վարժություններ (չրջապտույտներ, վերնետումներ և այլն), որոնց խնդիրը և՛ սեփական, և՛ խաղընկերոջ հավասարակշռության պահպանումն է տարածության մեջ:

ԵՇՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ակրոբատիկա, մարմնամարզական վարժությունների տարատեսակ, ինքնուրույն մարզաձև: Ակրոբատիկան 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 կատարելագործմանը:

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 և ինքնաապահովման կանոնները, իսկ բարդ վարժություններ կատարելիս կրել հատուկ ապահովիչ գոտիներ:

Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունության, արագաշարժության, շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը, զարգացնում են նաև ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություններ: Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցումը կատարվում է ներքնակների և գորգերի վրա, որոնք պետք է լինեն մաքուր վիճակում: Վարժությունների կատարման ժամանակ կարևոր է դասախոսի օգնությունը և անվտանգության ապահովումը:

«Ակրոբատիկա» տերմինը հունական ծագում ունի (թարգմանվում է «բարձրանալով» կամ «բայելիս»): Սա տարբեր մարմնամարզական վարժությունների համալիր է: Acrobat, ըստ բացատրական բառարանի, ոչ միայն այն է, ով զբաղվում է այս սպորտով, այլ ավելի ընդհանուր իմաստով՝ շատ արագ եւ խելացի մարդ:

Ժամանակակից ակրոբատիկան ներառում է սպորտային (հիմնականում մարմնամարզական) վարժություններ՝ միայնակ եւ խմբային, պարանոց քայլում, ծածկի վրա էլթուղներ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հանրակրթական հիմնական դպրոցի <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչ եվ ծրագիր (1-9 դաս.)
2. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, ԵՐԵՎԱՆ, 2009թ.

Աղբյուրներ`

[https://bibliotekasemiluki.ru/մարմնամարզություն- /](https://bibliotekasemiluki.ru/մարմնամարզություն-/)

<https://hy.birmis.com/ակրոբատիկական-վարժություններ/>