

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՔՐԻՍՏԻՆԵ ԱՐՏՈՒՐԻ ԹՈՒՆՈՒՆՑ

ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Ստեփանյան Արտակ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	
ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1.ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	5
1.1.Ֆիզիկական ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԵՐԸ ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ	5
1.2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ.....	7
1.3. ՄԱՐԴՈՒ ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ.....	8
1.4. ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՄԱՍԻՆ	9
1.5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ.....	14
ԳԼՈՒԽ 2.ՀԵՏԱՁՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ, ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ.....	23
2.1. ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ	24

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունները յուրահատուկ են իրենց կատարման ոճով, ամբողջականությամբ, նազելիությամբ, ձևավոր ցատկերով, դարձումներով, ալիքաձև շարժումներով: Նրանք պարապողների մոտ դաստիարակում են շարժումների կուլտուրա, ձևավորում են ճիշտ կեցվածք, մշակում են կորդինացիա, ճկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ և այլն: Երաժշտության և վարժությունների սերտ կապը ստեղծում է տեմպ և ռիթմի նուրբ զգացողություն և գեղագիտական ճաշակ: Մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունը դա ֆիզիկական հատկությունների դաստիարակման գործընթաց է, որը հնարավորություն է տալիս առավել բարեհաջող յուրացնել մարմնամարզական բազմամարտի վարժությունները, նրանց համակցումներն ու կոմբինացիաները: Այն սերտորեն կապված է պատրաստության մյուս ձևերի հետ, մասնավորապես տեխնիկականի:¹

Աշխատանքը արդիական է, քանի որ ֆիզիկական պատրաստության աստիճանից կախված են մարմնամարզուիիների մարզական արդյունքները:

Հեղազոտության նպատակն է ուսումնասիրել Գեղարվեստական Մարմնամարզության ուսումնամարզական 3-րդ տարվա և սպորտային կատարելագործման խմբերի մարզուիիների ֆիզիկական պատրաստությունը:

Հեղազոտության խնդիրներն են՝

1. Ուսումնասիրել գեղարվեստական մարմնամարզության ուսումնամարզական 3-րդ տարվա խմբի մարմնամարզուիիների ֆիզիկական պատրաստությունը
2. Ուսումնասիրել գեղարվեստական մարմնամարզության սպորտային կատարելագործման խմբի մարմնամարզուիիների ֆիզիկական պատրաստությունը
3. Գեղարվեստական մարմնամարզության ուսումնամարզական 3-րդ տարվա և սպորտային կատարելագործման խմբերի մարմնամարզուիիների ֆիզիկական պատրաստության համեմատական վերլուծություն

¹Խիզանցյան Ռ.Մ., Մելլուվյան Ն.Վ. «Սպորտային Մարմնամարզություն»(1)Երևան 2015(էջ 236)

Հեղափոխության օբյեկտի հանդիսանում են գեղարվեստական մարմնամարզության ուսումնամարզական 3-րդ տարվա և սպորտային կատարելագործման խմբերի մարզուհիները

Հեղափոխության առարկան հանդիսանում է ֆիզիկական պատրաստության մշակման վարժությունները:

Հեղափոխության գիտական նորույթը կայանում է նրանում, որ գեղարվեստական մարմնամարզության ուսումնամարզական 3-րդ տարվա և սպորտային կատարելագործման խմբերի մարզուհիների ֆիզիկական պատրաստության համեմատական վերլուծությունը կատարվում է առաջին անգամ:

Հեղափոխության տեսական նշանակությունը կայանում է նրանում ,որ մայրենի լեզվով չափազանց սակավ են գեղարվեստական մարմնամարզությանը վերաբերվող նյութերը:

Հեղափոխության գործնական նշանակությունը կայանում է նրանում ,որ մեր ուսումնասիրությունը կնպաստի գեղարվեստական մարմնամարզության կատարելագործման խմբերի մարզուհիների բարձր արդյունքների հասնելուն:

Մեթոդները՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,
- մանկավարժական դիտումներ,
- թեստավորում,
- վիճակագրական վերլուծություն

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից և հավելվածից:

ԳԼՈՒԽ I ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

1.1.Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը գեղարվեստական մարմնամարզությունում մարմնամարզիկների համար

Բազմաթիվ սպորտաձևերի շարքում գեղարվեստական մարմնամարզությունն առանձնանում է առաջին հերթին շարժումների անսովոր ձևերով և տեսակներով: Արմունկային հոդերի, ծնկների, ոտքերի, ազդրի հոդերի ճկման և ձեռքերի երկարացման ամենապարզ վարժությունները կատարվում են մարմնամարզական վարժություններում պարամետրերով, որոնք կապ չունեն սովորական, վայրկենական շարժումների հետ և շատ ավելի բարձր են, քան բացարձակ արժեքները: Այս առումով, առաջին առանձնահատկությունն այն շարժիչ հմտությունների և ունակությունների գրեթե լիակատար բացակայությունն է սկսնակ մարմնամարզիկի մոտ , որոնք նա կարող էր օգտագործել նոր մասնագիտացված շարժիչային գործունեության մեջ:

Մարմնամարզուիիների ֆիզիկական պատրաստությունը ենթակա է հատուկ պահանջների, որոնք պետք է մղեն մարմնամարզուիիներին յուրացնել ծրագրի բոլոր տարրերը և ապահովել բոլոր տարրերի մարմնամարզական բազմազանության մեջ այդ տարրերի որոշակի համակցություններ կատարելու ունակությունը:

Մարմնամարզուիիների ֆիզիկական պատրաստությունը բազմաբնույթ է, և ուսումնամարզական գործընթացի յուրաքանչյուր որոշակի փուլում դրա բովանդակությունը տարբերվում է :

Անհրաժեշտ է մարզում, անհրաժեշտության դեպքում ուժ ներդնելու ունակության ձևավորում: Սպորտային վարժություններում որակը գիտակցելիս պահանջվում է մկանների ակտիվացման միանգամայն հստակ կարգ և դրանց աշխատանքի հաջորդականությունը: Պետք է նշել նաև մարմնամարզուիիների հոդերի ճկունության և շարժունակության մասին: Մարդու ցանկացած շարժում կատարվում է այդ շարժիչ հատկությունների շնորհիվ:

Հոդերի անբավարար շարժունակությունը սահմանափակում է ուժի դրսեւորման մակարդակը, բացասաբար է անդրադառնում արագության և համակարգման ունակությունների վրա, նվազեցնում է աշխատանքի արդյուավետությունը և հաճախ կապանների և մկանների վնասման պատճառն է հանդիսանում :Այնուամենայնիվ, մարմնամարզության մեջ ճկունության զարգացման մակարդակը չպետք է լինի

առավելագույնը հնարավոր, բայց օպտիմալը, այսինքն, համապատասխանում է օպտիմալ ավելորդության սկզբունքին:

Ֆիզիկական պատրաստությունը առաջադրանքներ.

1. ներգրավվածների մարմնի համակողմանի զարգացում. Հենաշարժողական համակարգի, սրտանոթային և շնչառական համակարգերի ուժեղացում, վեգետատիվ և կենտրոնական նյարդային համակարգերի գործունեության օպտիմիզացում.
2. առողջության ամրապնդում և արդյունավետության բարձրացում.
3. մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայի հաջող յուրացման և կատարման համար անհրաժեշտ ֆիզիկական որակների զարգացում :

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորման գործընթացն է:²

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը ֆիզիկական որակների բազմակողմանի զարգացման գործընթաց է, որոնք հատուկ չեն սպորտաձևի ընտրված տեսակին, բայց որոշում են մարզական գործունեության հաջողությունը:

Մարմնամարզության միջուկը բարդ էֆեկտ է, որում յուրաքանչյուր տարր մասնիկ է, կենդանի շարժման մանրուք: Այս առումով, ուսումնական վարժություններ ընտրելիս նպատակահարմար է ընտրել այնպիսիները, որոնք կհանգեցնեն կատարելության բարձր աստիճանի առավել բարդ և բարդ գործողությունների կատարման ունակությանը:

1.2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ և ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական պատրաստությունը դա կազմակերպված գործընթաց է ուղղված՝

- ✓ պարապողների օրգանիզմի բազմակողմանի զարգացմանը, հենաշարժողական ապարատի ամրապնդմանը, սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի, վեգետատիվ և կենտրոնական նյարդային համակարգերի գործունեության կատարելագործմանը,
- ✓ առողջության ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացմանը,

² Ֆ.Գ. Ղազարյան «Մպորտային պատրաստության հիմունքները» Երևան –Ջոքեր 1993 (էջ120)

- ✓ շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունների տեխնիկայի բարեհաջող յուրացմանը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը բաժանվում է **ընդհանուր** և **հատուկ** բաժինների:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն /ԸՖՊ/ ապահովում է մարմնամարզիկի շարժողական գործունեությունը և դրական ներգործություն ունի ամբողջ օրգանիզմի և օրգան-համակարգերի վրա: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունն իրականացվում է մարդու գործունեության կոնկրետ ձևից անկախ: Այն ուղղված է առողջության ամրապնդմանը և պարապողների բազմակողմանի զարգացմանը, աշխատունակության և ընտրած մարզաձևի շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:³

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցներն են՝ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, վազք, կրոս, լող, քայլք դահուկներով, չմշկասահք, մարզախաղեր և շարժախաղեր:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն /ՀՖՊ/ դա հատուկ կազմակերպված գործընթաց է՝ ուղղված շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը և կատարելագործմանը, կոնկրետ մարզաձևի վարժությունների հաջող և որակով կատարմանը: Մարմնամարզիկի ՀՖՊ ուղղված է այն հատկությունների օրգան-համակարգերի զարգացմանն ու պահպանմանը, որոնք ապահովում են մարմնամարզական բազմամարտի բոլոր ձևերում կոնկրետ վարժությունների տիրապետումը:

Ընդհանուր սպորտի տեսության ներկայացուցիչներ Վ. Ա. Պլատոնովը և Յ. Ն. Կուրամշինը ներկա ժամանակաշրջանում առանձնացնում են հիմնական շարժողական 5 ընդունակություններ. **1. ուժային, 2. արագային, 3. կոորդինացիոն, 4. դիմացկունություն, 5. ճկունություն:**

1.3.ՄԱՐԴՈՒ ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆ

ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Ամեն մի մարզիկ կանոնավոր կատարելով ֆիզիկական վարժություններ, և կանոնավոր մարզվելով, ձգտում է լինել ուժեղ, արագաշարժ, դիմացկուն, ճկուն,

³ Ֆ.Գ. Ղազարյան «Սպորտային պատրաստության հիմունքները» Երևան – Ջոքեր 1993 (էջ120)

ցատկունակ, կոորդինացված: Դրանք կոչվում են շարժողական ընդունակություններ: Փորձենք պարզաբանել նրանց էությունը, դրսևորումը պայմանավորող գործոնները, դասակարգման առանձնահատկությունները:

Հասկացություն ընդունակությունների մասին: Ընդունակությունների մասին հասկացությունը գիտության ոլորտ առաջին անգամ ներդրեց Պլատոնը (428-348): 600 տարի անց դրան ուշադրություն դարձրեց բժիշկ Հալենը (129-199), իսկ միջնադարում ընդունակությունների մասին տեսությունը ավելի զարգացրեց իսպանացի գիտնական Խուան Ուարտեն (1575): Նույն ժամանակաշրջանում անգլիացի փիլիսոփա Թոմաս Գոբսը (1615) գրել էր, որ բնությունը մարդկանց ստեղծել է հավասար մտավոր ու ֆիզիկական առումով, սակայն ամեն դեպքում մարդիկ ավելի են տարբերվում ֆիզիկական տեսակետից:

Շարժողական ընդունակությունները՝ դրանք մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին բաղադրիչներն են, որոնց ձիրքերով ամեն մի անձ օժտված է ի ծնե:⁴ Մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան և այլն շատ կարևոր են մարդուն կատարելու ամենօրյա, սովորական շարժողական գործողություններ: Բայց նշված և այլ շարժողական ընդունակությունները արտակարգ կարևոր ու անհրաժեշտ են տիեզերագնացության, ռազմական գործում, պարարվեստում, գյուղատնտեսության մեջ և իհարկե, մարզական գործունեությունում:

Շարժողական ընդունակությունների մասին պատկերացումները ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի վերաբերյալ մասնագիտական գրականության մեջ տեղ են գտել դեռևս 1875թ., երբ դրանց անվանում էին «ֆիզիկական որակներ»: 1930-ից մինչև 1950թթ. տարածում գտավ «Հոգեֆիզիկական որակներ» արտահայտությունը:

Սակայն ավելի ճիշտ և ընդունելի է «Շարժողական ընդունակություններ» տերմինը, որն առաջին անգամ օգտագործել է ռուս ֆիզիոլոգ Վ.Ս. Ֆարֆելը (1960), որին հակված են նաև Ա.Ա. Տեր-Հովհաննիսյանը (1967), Վ.Ս. Ջացիորսկին (1970), Ֆ.Գ. Ղազարյանը (1975)⁵ և այլք: Հարկ է նշել, որ շարժողական ընդունակությունների

⁴ Ֆ.Գ. Ղազարյան «Մարդու շարժողական ընդունակություններ» Երևան 1992 (106էջ)

⁵ Ֆ.Գ. Ղազարյան «Շարժողական ընդունակությունների բանաձև» Երևան 2015 (էջ 128)

ուսումնասիրման գործում նշանակալի ներդրումներ ունեն և հայ գիտնականները (Հ.Գ. Թովալյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Հ.Գ. Թումանյան, Տ.Գ. Սիմոնյան, Կ.Ս. Խաչատուրյան, Ա.Ա. Չատինյան):

1.4. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

Այս հարցի հիմքը դրել են անտիկ հունական մարզիչները, որոնք դեռ այն ժամանակ տարբերում էին մկանային ուժը, շարժումների ճարպկությունը, արագաշարժությունը և դիմացկունությունը: Հին անցիալի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ուղղվածությունը հետամուտ է շարժումների ճարպկության և ուժային ընդունակությունների մշակում: Այդպիսի ուղղվածությունը պահպանվեց միջնադարում, նոր ու նորագույն ժամանակներում: Շարժողական ընդունակությունների դասակարգմանը կրկին վերադարձան 19-րդ դարում, իսկ 20-րդ դարում սկսեցին տարբերել նաև ճկունությունը, ցատկունակությունը, կողմնորոշումը տարածության մեջ, կարողությունը պահպանելու հավասարակշռությունը, կոորդինացիան և այլն:⁶

Ինչ վերաբերում է շարժողական ընդունակությունների կառուցվածքին, ապա տարբերում են դրանց դրսևորման երկու տեսակներ՝ ընդհանուր և հատուկ, օրինակ, ընդհանուր և հատուկ ուժ: Սակայն, հետազոտությունների արդյունքում շարժողական ընդունակությունների կառուցվածքի սպեկտրը նկատելիորեն ընդլայնվեց: Այսպես, եթե 20-րդ դարասկզբում դիմացկունության մասին խոսում էին միայն ընդհանուր և հատուկ, ապա հետագայում նաև ուժային, արագային դիմացկունության մասին: Նույնը վերաբերվում է այլ շարժողական ընդունակություններին:

Հետաքրքրություն է ներկայացնում այն հարցը, թե ինչի հաշվին և ինչպես են դրսևորվում ու մշակվում շարժողական ընդունակությունները: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության պրակտիկայում իրենց առավել վառ դրսևորվող շարժողական ընդունակությունները կախված են անհատի ֆիզիոլոգիական, ձևաբանական, հոգեբանական, կենսամեխանիկական, կենսաքիմիական առանձնահատկություններից: Բոլոր դեպքերում շարժողական

⁶ Ֆ.Գ. Ղազարյան «Մպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա» Երևան 2011 (124էջ)

ընդունակությունների մշակումը ունի պայմանառեֆլեկտորային բնույթ: Դա նշանակում է թե որքան արագ և կայուն ձևով են զարգանում նյարդակոորդինացիոն կապերը կենտրոնական նյարդային համակարգում: Մյուս կողմից յուրաքանչյուր շարժողական գործունեություն պահանջում է էներգոծախսեր, որի աղբյուրն է ադենոզինտրիֆոսֆորային թթուն, նրա քանակը և քայքայման արագությունը:

Վերջին հաշվով, հարկ է տարբերել մի շարք գործոններ, որոնցով է պայմանավորված շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը ու հետագա նպատակամետ մշակումը: **Կազմաբանական** տեսակետից տարբեր շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը կախված է մարմնի մարդաբանական չափերից: Բոլոր շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը ֆիզիոլոգիական տեսակետից պայմանավորված է մկանների կառավարման կենտրոնական նյարդակոորդինացիոն մեխանիզմներով, կծկվող մկաններում արագ ու դանդաղ մկանաթելերի քանակով, ներ և միջմկանային կոորդինացիայով, աէրոբ ու անաէրոբ հնարավորություններով, մկանների ֆիզիոլոգիական կտրվածքով և այլն: **Կենսաքիմիական** տեսակետից շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը կախված է ադենոզինտրիֆոսֆորային թթվի բաղադրությունից, օրգանիզմի թթվահիմնային հավասարակշռությունից, կաթնաթթվի խտության աստիճանից, աէրոբ նյութափոխանակության հզորությունից օքսիդացնելու ածխաջրերը ու ճարպերը և այլն: **Հոգեբանական** գործոնների դերն ևս շատ է կարևորվում: Դրանք են. կատարվող շարժումների ընկալման աստիճանը, ուշադրության կենտրոնացումը, օպերատիվ մտածողությունը, խառնվածքը, կամային որոկները, հուզականությունը, մասնագիտացված ընկալումների զարգացման աստիճանը և այլն: Շարժողական ընդունակությունների դրսևորումն պայմանավորված է նաև **կենսամեխանիկական** գործոններով :

Միևնույն ժամանակ անհրաժեշտ է իմանալ, որ որոշ շարժողական ընդունակություններ շատ հեշտ են մշակվում (ճկունություն, մկանային ուժ, դիմացկունություն), մյուսները՝ շատ դժվար (արագաշարժություն, կոորդինացիա): Բացի այդ առանձին շարժողական ընդունակություններ զարգանում են մեծ չափերով (մկանային ուժ, դիմացկունություն), մյուսները ավելի փոքր (արագաշարժություն, ճարպկություն):

Մկանային ուժ: Բնորոշվում է, որպես ընդունակություն մկանային ճիգերի միջոցով հաղթահարել արտաքին դիմադրություն կամ էլ դիմադրել նրան ⁷: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության պրակտիկայում տարբերում են մկանային ուժի դրսևորման տարբեր եղանակներ՝ բացարձակ ուժ, հարաբերական, ուժային դիմացկունություն, պայթուցիկ ուժ և այլն: Ուժային ընդունակությունների մշակաման նպատակով օգտագործվում են տեղային և ընդհանուր ներգործությամբ ֆիզիկական վարժություններ ու միջոցներ, օրինակ, կցագնդեր, լցված գնդակներ, ձգումներ, կքանիստեր և այլն: Գրականության մեջ կան համապատասխան երաշխավորություններ կապված ուժային վարժությունների կատարման բեռնվածության չափավորված հետ:⁸

Արագաշարժություն: Համարվում է մարդու հիմնական շարժողական ընդունակություններից մեկը: Դա մի ընդունակություն է ժամանակի միավորի ընթացքում կատարելու արագ գործողություններ: Արագաշարժությունը կախում ունի շարժողակն ռեակցիայի արագությունից և շարժումների հաճախականությունից: Մասնագետները գտնում են, որ արագաշարժություն մշակաման նպատակով բոլոր դեպքերում, պետք է կիրառել արագային շարժողական գործողություններ, բայց մինչև հոգնածության երևան գալը: Արագաշարժության մշակմանը նպաստում են նաև շարժողական և մարզական խաղերը:

Դիմացկունություն: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում դիմացկունության տակա հասկանում են մարդու ընդունակությունը դիմադրելու առաջ եկող հագնածությունը: Որքան երկար է այդ ընդունակությունը, այնքան ավելի դիմացկուն է աշակերտը: Պրակտիկայում տարբերում են ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության դրսևորման:⁹ Դպրոցահասակ երեխաների համար ավելի է կարևորվում ընդհանուր դիմացկունությունը, այլ կերպ՝ կարողությունը կատարելու չափավոր բնույթի, բայց երկարատև ինչ-որ գործողություն, օրինակ՝ վազել:

Ցատկունակություն: Երբեմն մարդու կարողությունը համալիր կերպ դրսևորել արագաշարժություն և մկանային ուժ անվանում են և արագաուժային

⁷ Ֆ. Գ. Ղազարյան «Մարդու շարժողական ընդունակությունները» Երևան 1992 (106էջ)

⁸ Ֆ.Գ. Ղազարյան ,Դ.Ս. Խիթարյան «Մարդու մկանային ուժը,տարիքը,մարզման ազդեցությունը,մշակման մեթոդիկան» Երևան 2021 (էջ95)

⁹ Ֆ.Գ.Ղազարյան «Մարդու շարժողական ընդունակությունները» Երևան 1992(65 էջ)

ընդունակություններ: Այդ նպատակով էլ ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում լայնորեն կիրառվում են բազմաբնույթ արագաուժային վարժություններ, տարբեր տեսակի ցատկեր:

Ճկունություն: Ճկունությունը կամ շարժունակությունը հողերում մարմնի առանձին օղակների մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու կարողությունն է: Մարմնի որոշակի հողերի շարժունակությունը առանձին մարզաձևերում հաջողության հասնելու պայմաններից մեկն է: Միևնույն ժամանակ հողերում չափազանց մեծ շարժունակությունը կարող է մասամբ խանգարել շարժողական հիմնական գործունեության ավելի լիարժեք կատարմանը: Ճկունությունը կախված է շարժողական ապարատի առկա բնածին առանձնահատկություններից և սեռից:¹⁰

Ճկունությունը դրսևորվում է մի քանի ձևերով, տարբերում են նրանց 6 տեսակները՝

1. Ակտիվ ճկունությունն առանձին մկանային ճիգերի օգնությամբ տվյալ շարժումը կատարելու կարողությունն է,
2. Պասիվ ճկունությունը շարժման հնարավոր ամպլիտուդան է՝ արտաքին ուժերի և տեխնիկական հարմարանքների օգնությամբ,
3. Ստատիկ ճկունությունն տվյալ շարժման ամպլիտուդայի սահմանային կետն է, նույն վիճակում պահելու կարողությունը,
4. Դինամիկ ճկունությունը բնորոշվում է որոշակի շարժման սահմանային ամպլիտուդան բազմապատիկ անգամ կատարելու կարողությամբ,
5. Ընդհանուր ճկունությունը մարմնի առանձին օղակներում մեծ ամպլիտուդայով տարբեր շարժումներ կատարելու կարողությունն է,
6. Հատուկ ճկունությունը յուրահատուկ է յուրաքանչյուր մարզաձևին:

Ճկունության մշակման հիմնական միջոցներն են ձգողական վարժությունները: Բոլոր մարզաձևերում ճկունության մշակման վարժությունները բաժանվում են 2 խմբի՝ ակտիվ և պասիվ: Ակտիվ ճկունություն մշակելու համար հանձնարարում են կատարել վարժություններ բեռներով, իսկ պասիվի համար՝ ստատիկ վարժություններ և

¹⁰ Ա.Ն.Աբրահամյան«Գեղարվեստական մարմնամարզություն»Երևան 2021 (66 էջ)

վարժություններ վարժակցի օգնությամբ: Ճկունություն մշակելու համար պահանջվում է վարժությունների բազմապատիկ կրկնություն:

Ճարպկություն:Սպորտային ամեն մի վարժություն կարող է ունենալ կոորդինացիոն տարբեր բարդություն: Պարզ վարժությունները կատարվում են ավելի ճիշտ, քան բարդերը: Տարբեր վարժությունների հաջող կատարման հաջողությունը որոշվում է հետևյալ բաղադրիչներով՝ շարժման կոորդինացիոն բարդությամբ, փոփոխվող պայմաններում շարժման կատարման ճշգրտությամբ և կատարման տևողությամբ: Կատարման ճշգրտությանը բնորոշ են շարժման հաճախականությունը, արագությունը, ճիգերի ուղղվածությունն ու մեծությունը:Ճարպկությունը մարդու այնպիսի կարողություն, ըստ որի նա կարողանում է կատարել կոորդինացիոն բարդ շարժողական գործողություններ, ինչպես նաև՝ արագ ու ռացիոնալ շարժումներ հանկարծակիորեն առաջացող իրադրություններում: Ճարպկությունը յուրահատուկ հատկություն է՝ պայմանավորված ընտրած մարզաձևի առանձնահատկություններով: Ճարպկությունը կապված է շարժողական անալիզատորի գործունեությունից, շարժողական փորձի հարստությունից, կարողությունների և հմտությունների պաշարից

Սպորտային պրակտիկայում տարբերում ենք ընդհանուր և հատուկ ճարպկություն:Ընդհանուր ճարպկությունը մարդու կարողությունն է նպատակահարմար կերպով համակցելու իր շարժումները և ռացիոնալ կերպով լուծելու որևէ շարժողական խնդիր փոփոխվող իրավիճակներում:

Հատուկ ճարպկությունը բնորոշ և յուրահատուկ է ամեն մի մասնակի մարզաձևին ու հնարավորություն է տալիս հաջողությամբ լուծելու կոնկրետ շարժողական խնդիրներ:

Ճարպկությունը որոշվում է արագաշարժության, ուժի, դիմացկունության և ճկունության զարգացման մակարդակով: Որքան բարձր լինեն այս ցուցանիշները, այնքան ավելի կոորդինացված, ճշգրիտ ու արագ են լինում մարզիկի շարժումները շարժողական տարբեր գործողություններ կատարելիս:

1.5.ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳԵՂԱՐՎԵՍԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունները յուրահատուկ են իրենց կատարման ոճով, ամբողջականությամբ, նազելիությամբ, ձևավոր ցատկերով, դարձումներով, ալիքաձև շարժումներով:

Նրանք պարապողների մոտ դաստիարակում են շարժումների կուլտուրա, ձևավորում են ճիշտ կեցվածք, մշակում են կորդինացիա, ճկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ և այլն: Երաժշտության և վարժությունների սերտ կապը ստեղծում է տեմպ և ռիթմի նուրբ զգացողություն և գեղագիտական ճաշակ:¹¹

Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունները հանդիսանում են կանանց «գեղարվեստական մարմնամարզություն» մարզաձևի հիմնական միջոցները: Գեղարվեստական մարմնամարզության առանձին տարրերը և կապակցությունները կիրառվում են նաև սպորտային մարմնամարզության, ակրոբատիկայի և այլ մարզաձևերում:

Ֆիզիկական պատրաստությունը շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորման, մարդու ֆիզիկական որակների զարգացման գործընթաց է:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորման գործընթացն է, հիմնական ֆիզիկական որակների զարգացումը՝ ուղղված անձի համապարփակ և ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը:

Առաջադրանքներ.

- 1) առողջության խթանում.
- 2) համապարփակ և ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում.
- 3) հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմքի (բազայի) ստեղծում:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը ֆիզիկական որակների բազմակողմանի զարգացման գործընթաց է, որոնք որոշում են մարզական գործունեության հաջողությունը:

Միջոցները ֆիզիկական վարժություններն են, որոնք ընդհանուր ազդեցություն ունեն մարդու մարմնի վրա:

¹¹ Ռ.Ն. Ազարյան, Ռ.Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն» Երևան 2006 (էջ155)

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորման գործընթաց, մարդու ֆիզիկական որակների զարգացում հաշվի առնելով նրա գործունեության տեսակը:

- 1) համաչափություն - օպտիմալ, համաչափ, հավասարակշռված ֆիզիկական հատկություններ.
- 2) զուգավորում - միջոցների օգտագործում, որոնք կառուցվածքով ամենամոտ են ռիթմիկ և գեղագիտական մարմնամարզության հիմնական վարժություններին.
- 3) գերազանցում - ֆիզիկական որակների գերազանցող զարգացում՝ կապված տեխնիկական պատրաստվածության հետ

Ապահովում է անհատական մկանների խմբերի ընտրովի զարգացում, որոնք կրում են հիմնական բեռը գեղարվեստական մարմնամարզության կամ տվյալ մասնագիտության համար մասնագիտացված վարժություններ կատարելիս: Այլ կերպ ասած, ուղղված է ֆիզիկական որակների զարգացմանը, որոնք համապատասխանում են գեղարվեստական մարմնամարզության առանձնահատկություններին: Ավելին, այն կենտրոնացած է դրանց զարգացման առավելագույն հնարավոր աստիճանի վրա:

Առաջադրանքներ.

- 1) գեղարվեստական մարմնամարզության համար անհրաժեշտ ֆիզիկական որակների զարգացում.
- 2) գեղարվեստական մարմնամարզուիու հաջողությունը որոշող օրգանների և համակարգերի ֆունկցիոնալության բարձրացում.
- 3) մրցակցային գործունեության հատուկ պայմաններում առկա ֆունկցիոնալ ներուժն արտահայտելու կարողության զարգացում.
- 4) մարզուիների կազմվածքի ձևավորումը՝ հաշվի առնելով սպորտային հատուկ կարգապահության պահանջները:

Եթե ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության իրականացման ընթացքում սեփական և այլ մարզական մարզումներից վարժությունները գործում են որպես հիմնական միջոց, ապա հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմնական միջոցները մրցակցային և հատուկ նախապատրաստական վարժություններն են:

Մարզման ժամանակ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունների միջոցների հարաբերակցությունը կախված է լուծվող առաջադրանքներից, մարզուհու տարիքից, նրա որակավորումներից և անհատական առանձնահատկություններից:

Ռացիոնալ կերպով կազմակերպված ֆիզիկական պատրաստությունը մարզուհուն թույլ է տալիս հասնել մարզավիճակի այնպիսի մակարդակի, որն անհրաժեշտ է այս մարզաձևում մրցակցային հաջողությունների համար:

Սպորտի այս տեսակում բարձր արդյունքները որոշվում են ոչ թե բաղադրիչներից մեկի բացարձակ արժեքներով, այլ շարժիչ դրսևորումների տարբեր ասպեկտների հատուկ կապերով: Ուսումնական վարժություններ ընտրելիս նպատակահարմար է ընտրել այնպիսիները, որոնք կհանգեցնեն կատարելության բարձր աստիճանի առավել բարդ և բարդ գործողությունների կատարման ունակությանը:

Մարմնամարզության մեջ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության հիմնական միջոցներն են ընդհանուր զարգացման և ակրոբատիկ վարժությունները, դասական մարզման տարրերը, ռիթմիկ և գեղագիտական մարմնամարզության հատուկ վարժությունները, ինչպես նաև հատուկ վարժությունները:

Համակարգման համար - բարդ համակարգված գործողություններ և վարժություններ օբյեկտների հետ;

Ճկունության համար - հոդերի շարժունակության զարգացման վարժություններ, ձգում, ճոճում, թուլացում;

Ուժի համար - ճկում և երկարացում

Արագության համար - հիմնական վարժություններ կատարելիս ռեակցիաների արագության, արագության և շարժումների հաճախականության զարգացման համար վարժություններ:

Ցատկունակության համար - ուժի, արագության և հարվածային բարձրության, ցատկերի դիմացկունության զարգացման համար վարժություններ

Հավասարակշռության համար - կայուն դիրքի պահպանումը դժվար պայմաններում դինամիկ շարժումներից հետո, վեստիբուլյար անալիզատորի գրգռումից հետո, առանց տեսողության, կրճատված և ավելացված աջակցության վերաբերյալ

Դիմացկունության համար- հոգնածության ֆոկուսում տարբեր խնդիրներ կատարելը:¹²

Արագային և արագաուժային ընդունակությունները և նրանց մշակման մեթոդները

Մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայի վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ մարմնամարզիկները պետք է կարողանան մարզվել մեծ լարվածությամբ կարճ ժամանակի ընթացքում, հատկապես հիմնական և ավարտական գործողությունների փուլում:

Նման մարզման գործընթացը ապահովում է շարժումների անհրաժեշտ արագությունը, որն իր հերթին ապահովում է վարժությունների յուրացման հաջողությունը: Վարժություններ կատարելիս մարմնամարզիկներին հաճախ հարկ է լինում հաղթահարել ներքին հակազդող գործոնները: Ուստի մարմնամարզությունում հիմնախնդիր չէ սեփական արագային ընդունակությունների դաստիարակումը: Այս հիմնախնդիրն առավել կարևորվում է մարզիկի արագաուժային պատրաստության ժամանակ, քանզի ներքին մեծ հակազդումների ընթացքում շարժումների արագությունը զգալիորեն կախված է մարզիկի ուժային ընդունակություններից:

Այսպիսով, որպեսզի հասնել մարմնամարզական շարժումների մեծ արագության, պետք է սեփական արագային և արագաուժային վարժությունների շարքում կիրառել վարժություններ ուժի առավելագույն արդյունավետ մշակման մեթոդներով: Մարզիկի արագային ընդունակությունները մշակվում են նաև այն վարժությունների օգնությամբ, որոնց գլխավոր նպատակը շարժումների կատարման առավելագույն հաճախականությունն է: Դրանք կարճ ընդհատումներով վազքերն են, առավելապես հաստատուն տեմպով վերջույթների շարժումները, վազք տեղում, շարժումներ ձեռքերի առանձին հոդերում: Մարմնամարզիկների ուժային ընդունակությունների կատարելագործման ընդհանուր կանոն է համարվում հատուկ արագային վարժությունների կառուցվածքային նմանությունը՝ բազմամարտի ձևերում կատարվող վարժություններին: Դրանք պետք է լավ յուրացված լինեն, որպեսզի մարզիկի ամբողջ ուշադրությունը ուղղված լինի ոչ թե կատարման եղանակի, այլ նրանց արագության

¹² В. Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатьев-«Художественная гимнастика» Нижний Новгород 2018(стр.14-21)

վրա: Բոլոր դեպքերում, երբ հատուկ արագային շարժումների տեմպն ընկնում է, պետք է դադարեցնել նրանց կատարումը՝ մինչև լրիվ վերականգնումը: Մարզիկի գործողություններում հաճախ հարկ է լինում կատարել հրում ձեռքերով կամ ոտքերով: Դա պահանջում է առավելագույն ուժի գործադրում ամենակարճ ժամանակահատվածում՝ մեծ բարձրություն ձեռք բերելու համար: Մարմնի զանգվածի լարվածությունը հաղթահարելու համար պետք է մեծացնել հարաբերական ուժը և այն գործադրել մեծ արագությամբ:

Մշակման մեթոդներ

1. Առանձին մկանախմբերի լոկալ կծկումներ հեշտացված պայմաններում՝ առավելագույն արագությամբ
2. Հիմնական վարժությունը ,որը ենթակա է մշակման կատարել մեծ արագությամբ՝ ԿՆՀ-ի «թարմ» վիճակում
3. Արագաուժային վարժությունը կատարել բազմակի կրկնություններով, ամեն անգամ՝ ավելի ուժեղ և արագ, ավելի բարձր, ավելի հեռու: Այդ կրկնությունները կատարել սերիաներով՝ 100 %, 50 %, 25 %:
4. Արագաուժային վարժությունները թեթև ծանրություններով, իսկ ուժերի գերվերականգնված փուլում՝ առանց ծանրության
5. Մկանի կծկման արագություն մշակելիս պահպանել շարժման լիարժեք լայնությունը և լավագույն տեխնիկան
6. Մկանի լոկալ կծկումների արագության աճին զուգահեռ՝ մեծացնել կրկնության հաճախականությունը:¹³

Մկանային ուժը և մշակման մեթոդները

Մկանային ուժը գեղարվեստական մարմնամարզությունում հանդես է գալիս ցանկացած ֆիզիկական վարժություն կատարելիս: Դա զգալիորեն ազդում է շարժման արագության և դիմացկունության վրա՝ մեծ քանակությամբ աշխատանք կատարելիս:

Մարմնամարզության շարժիչ գործունեության ընթացքում ուժը բնութագրվում է մկանների կողմից զարգացած լարվածության աստիճանի միջոցով: Այն կախված է՝

¹³ Խիզանցյան Ռ.Մ., Սելուսյան Ն.Վ. «Սպորտային Մարմնամարզություն» (1) Երևան 2015 (էջ 253)

1) ֆիզիոլոգիական մկանների տրամագիծը, 2)մկանների կծկումներ արձակող նյարդային կենտրոնների ազդեցության աստիճանը, 3)մկանային հյուսվածքի քիմիական ակտիվություն, 4) շարժումներ կատարելու տեխնիկա: Առավելագույն ուժը կախված է կամավոր մկանների կծկումն առավելագույնի հասցնելու ունակությունից:¹⁴

Մեթոդներ

- ✓ լավագույն ջանքերի մեթոդը,
- ✓ կրկնվող ջանքերի մեթոդ,
- ✓ դինամիկ ջանքերի մեթոդ,
- ✓ ստատիկ ուժի մարզման մեթոդ:

Գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ առավելագույն ջանքերի մեթոդը բացառվում է: Անտեղի է նաև մեծ և միջին ծանրություններով վարժությունների օգտագործումը: Ուժային հատկությունների կրթության համար վարժություններ իրականացնելիս պետք է հիշել, որ անհրաժեշտ է այլընտրանքային վարժություններ կատարել տարբեր մկանային խմբերի համար, և դրանց իրականացման տեմպը պետք է լինի թուլանում մոտ 10-15 անգամ: Առանձին վարժությունների կրկնությունների միջև 2-7 թուլանոց հանգստի ընդմիջումները համապատասխան են:

Ճկունություն և մշակման մեթոդները

Ճկունության մշակման հիմնական միջոցները մեծ լայնությունով կատարվող վարժություններն են,որոնք այլ կերպ անվանվում են՝ ձգողական վարժություններ: Ձգողական վարժությունների կիրառման արդյունքում անտագոնիստ մկանները դառնում են որոշակիորեն ամուր ու ենթարկվող: Ավանդական դասակարգումների համաձայն ճկունության վարժությունները լինում են ստատիկ ու բալեստիկ:

Ձգողական վարժությունները դասակարգում են երկու մեծ խմբում՝ վարժությունները տարանջատելով՝ պասիվի ու ակտիվի: Ստատիկ վարժությունները կատարվում են զուգընկերոջ օգնությամբ,ի հաշիվ սեփական մարմնի քաշի և այլն: Բալեստիկ բնույթի վարժությունների կիրառումը մեծացնում է ճկունության մշակման

¹⁴ Ֆ.Գ. Ղազարյան, Դ.Ս. Խիթարյան «Մարդու մկանային ուժը,տարիքը,մարզման ազդեցությունը,մշակման մեթոդիկական»Երևան 2021 (95էջ)

արդյունավետությունը՝ հնարավորություն ստեղծելով դրսևորել մեծ լայնույթով շարժումներ ինչպես մարզական, այնպես էլ մրցակցական գործունեությունում:

Ակտիվ ճկունությունը մշակելիս կատարում են մեծ լայնույթով շարժումներ ինչպես առարկաներով:

Պասիվ ճկունության մշակման նպատակով կիրառում են պասիվ շարժումներ, որոնք կատարվում են զուգընկերոջ կամ մարզչի օգնությամբ, ծանրություններով, էսպանդերներով, սեփական ուժի դրսևորմամբ:

Ճկունության մշակման կարևոր գործընթացի կարևոր պայման է համարվում ձգողական վարժությունների համադրումն ուժային և թուլացնող վարժությունների հետ: Ճկունության մշակման գործընթացում բեռնվածությունը պետք է ավելացնել ի հաշիվ վարժությունների և կրկնությունների քանակի ավելացման:

Մեթոդներ

1. Ճկունության մշակման գործընթացը պետք է իրականացնել սիստեմատիկության սկզբունքով
2. Ճկունության ցուցանիշների նպատակաուղղված ավելացման նպատակով պետք է ձգողական վարժությունները կատարել ամեն օր
3. Նույնիսկ ցանկալի մակարդակ ձեռք բերելուց հետո չպետք է դադարեցնել ճկունության մարզումները, քանի որ շատ կարճ ժամանակում Ճկունության ցուցանիշները կվերադառնան սկզբնական մակարդակին
4. Անկախ տարիքային առանձնահատկություններից, սեռից կամ մարզական կարգից, մինչ ճկունության վարժությունները կատարելը պարապողները պետք է կատարեն նախավարժանք:¹⁵

Հավասարակշռություն և մշակման միջոցները

Հավասարակշռությունը դա մարդու ընդունակությունն է պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ ու դինամիկ շարժումներ կատարելիս: Տարբերում են ստատիկ հավասարակշռություն՝ դիրքերով և դինամիկ հավասարակշռություն շարժման մեջ:

Այս ցուցումներն օգտագործվում են ինչպես մարզվածության չափորոշիչ, այնպես էլ մարզուհիների պատրաստմանը մրցումներին: Մարմնի դիրքի շտկման համար

¹⁵ Խիզանցյան Ռ. Մ., Սելուսյան Ն. Վ. «Մպորտային Մարմնամարզություն» (1) Երևան 2015 (էջ 247-250)

կարևոր դեր է խաղում շարժողական, վեստիբուլյար, տեսողական և մկանային զգայարանները:

Մշակման հնարավոր միջոցները

1. ուժային վարժությունների ոտքերի և իրանի մկանների համար
2. վարժություններ հենման ցածր մակերեսին՝ ոտնաթաթերին, մեկ ոտքի թաթին
3. վարժություններ հենման բարձր մակերեսին՝ նստարանին, գերանին
4. վարժություններ տեսողական զգայարանների անջատումով՝ փակ աչքերով
5. վարժություններ վեստիբուլյար զգայարանների գրգռումով՝ գլխի շարժումներ, թեքումներ, պտույտ, գլորում, շրջաններ
6. շարժման վերջնական փուլի սևեռում՝ պտույտներից և ալիքներից հետո¹⁶

Առաջարկություններ

1. Ավելի շատ ժամանակ հատկացնել բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:
2. Առավել հաճախ կազմակերպել ուսումնամարզական հավաքներ:
3. Առավել հաճախ կազմակերպել մրցույթներ, որտեղ մարզուհիները ձեռք կբերեն մրցակցական փորձ:
4. Խորը ուսումնասիրել գեղարվեստական մարմնամարզության նոր կանոնադրությանը և ներկայացվող պահանջները:

¹⁶ Աբրահամյան Ա. Հ., Սելումյան Ն. Վ., «Գեղարվեստական մարմնամարզուհիների շարժողական ընդունակությունների գնահատման և մշակման մեթոդիկան» Երևան 2011 (էջ 76)

ՕԳՏԱԳՈՐՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ա.Հ.Աբրահամյան «Գեղարվեստական մարմնամարզություն» Երևան 2021 (66 էջ),
2. Ա. Հ. Աբրահամյան,Ն.Վ.Սելումյան «Գեղարվեստական մարմնամարզուիիների շարժողական ընդունակությունների գնահատման և մշակման մեթոդիկան »Երևան 2011 (էջ 76),
3. Հ.Ս. Գասպարյան, Մ. Ժ. Մարգարյան «Ճկունության մշակումը Սպորտային մարմնամարզությունում»
4. Մ.Ս. Պողոսյան «Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառում» (էջ24)
5. Ռ.Մ. Խիզանցյան,Ն.Վ.Սելումյան «Սպորտային Մարմնամարզություն» (1)Երևան 2015(էջ 236)
6. Ռ.Ն. Ազարյան, Ռ.Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն»Երևան 2006 (էջ155)
7. Ռ.Մ. Խիզանցյան., Ն.Վ.Սելումյան «ՍպորտայինՄարմնամարզություն» (1)Երևան 2015(էջ247-250)
8. Ռ.Մ. Խիզանցյան,Ն.Ց. Սելումյան «Սպորտային մարմնամարզություն» (1)Երևան 2016 (էջ249)
9. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Մարդու շարժողական ընդունակությունները»Երևան 1992 (106էջ)
10. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Շարժողական ընդունակությունների բանաձև» Երևան 2015 (էջ 128)
11. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա»Երևան 2011 (124էջ)
12. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Դ.Ս. Խիթարյան «Մարդու մկանային ուժը,տարիքը,մարզման ազդեցությունը,մշակման մեթոդիկան»Երևան 2021 (էջ95)
13. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Սպորտային պատրաստության հիմունները» Երևան –Ջոքեր 1993 (էջ120)
14. В. Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатьев-«Художественная гимнастика»Нижний Новгород2018(стр.14-21)
15. В. Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатьев«Художественная гимнастика»2018 (33стр.)
16. Т.Т. Варакина, Р.А. Варшавская, А.В. Зинковский- Художественная гимнастика (50стр.)