



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԹԵՄԱՆ՝

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ

Առարկա՝

Ֆիզկուլտուրա

Հեղինակ՝

**Արթուր Գասպարյան
անուն, ազգանուն**

Ուսումնական հաստատություն՝ Հ. 197 հիմնական դպրոց

Երևան- 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	
1.1 Մարմնամարզական վարժությունների դասավանդման մեթոդիկան.....	5
1.2 Մարմնամարզության կանոններ և տեխնիկա.....	7
ԳԼՈՒԽ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	
2.1 Մարմնամարզական վարժությունների դերը սովորողների առողջության ամրապնդման գործընթացում.....	9
2.2 Ուսուցման գործընթացը դպրոցում.....	17
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	20
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	21

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը: Սպորտային մարմնամարզություն՝ սպորտաձև, որը ներառում է մրցաձևեր մարմնամարզական սարքավորումների վրա, ազատ վարժություններից և հենացատկերից:

Մարմնամարզություն տերմինը ծագել է հին Հունաստանում, հին հունական մշակույթի ծաղկման ժամանակաշրջանում մ.թ.ա. 8-րդ դարում, սակայն մարմնամարզական վարժությունները ծագել են դեռ հին աշխարհում: Դեռևս 4000 տարի առաջ մ.թ.ա. Չինաստանում, Հնդկաստանում և ուրիշ երկրներում մարմնամարզական վարժությունները օգտագործել են բուժական նպատակով: Չինական գրքերում նշվում է, որ Չինաստանում եղել է մարմնամարզություն, որով զբաղվել են տանը առավոտյան և երեկոյան:

18-րդ դարի վերջից 19-րդ դարի սկիզբը արևմտյան Եվրոպայում և Ռուսաստանում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում օգտագործել են վարժություններ մարմնամարզական սարքավորումներով, հենացատկեր: 19-րդ դարի երկրորդ կեսին արևմտյան Եվրոպայի սկսել են անցկացնել մրցումներ մարմնամարզական վարժությունների մի քանի ձևերից: 1881 թվականին ստեղծվել է մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիան: 1896 թվականից սպորտային մարմնամարզությունը մտցվել է Օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ, 1928 թվականից Օլիմպիական խաղերին մասնակցում են կանայք: 1903 թվականից անցկացվում են աշխարհի առաջնություններ (մինչ 1913 թվականը տարեկան 2 անգամ, 1922 թվականից 4 տարին մեկ անգամ), 1934 թվականից մրցումներին մասնակցում են կանայք:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը:

Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն), ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիան և շարժումների համաձայնեցումը:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը:

Նշյալով էլ պայմանավորված է աշխատանքի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Հետազոտության հիմնական նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել մարմնամարզությունների դերը դպրոցներում: Այդ նպատակների իրականացումը ենթադրում է կոնկրետ խնդիրների լուծում, որոնք էլ ապահովում են աշխատանքի տրամաբանությունն ու կառուցվածքը:

Առաջադրված նպատակին հասնելու համար աշխատանքում առաջադրվել են հետևյալ *խնդիրները*՝

- Վերլուծել մասնագիտական գրականություն:
- Պարզաբանել դպրոցականի ուսուցման գործընթացում մարմնամարզությունների դերը:
- Լուսաբանել ֆիզկուլտուրայի դասապրոցեսին մարմնամարզական վարժությունների առավելությունները:

Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը: Աշխատանքը բաղկացած է բովանդակությունից, ներածությունից, գլուխներից, որոնք իրենց հերթին բաղկացած են ենթագլուխներից, եզրակացություններ բաժնից, օգտագործված գրականության ցանկից:

ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1.1 Մարմնամարզական վարժությունների դասավանդման մեթոդիկան

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները բաժանվում են երկու խմբի՝ ամբողջական ուսուցման և մասնատումով ուսուցման: Ամբողջական ուսուցման մեթոդն օգտագործվում է այն դեպքում, երբ վարժությունը մատչելի է: Այս դեպքում վարժությունը կատարվում է այնպես, ինչպես այն ամբողջությամբ կա: Մասնատումով ուսուցման դեպքում վարժությունը բաժանվում է առանձին մասերի, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են, և վարժությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Այս մեթոդը կիրառվում է հատկապես բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման ընթացքում հատուկ տեղ են զբաղում ուսուցման՝ գիտակցականության, մատչելիության, զննողականության, ակտիվության, սիստեմատիկության և կայունության սկզբունքները: Յուրաքանչյուր նոր վարժության ուսուցման գործընթացը բաժանվում է երեք փոխկապակցված փուլերի.

- 1) վարժության տեխնիկայի /կառուցվածքի/ մասին պատկերացման ձևավորում,
- 2) վարժության գործնական յուրացում,
- 3) վարժության ամրապնդում և կատարելագործում:

Առաջինը ուսուցման սկզբնական փուլն է, որտեղ տրվում է տեղեկություն և պատկերացում է կազմվում վարժության կառուցվածքի մասին: Այն հիմնականում իրականացվում է վարժության ցուցադրման, բացատրման, ինչպես նաև տեսական նյութերի ուսումնասիրման մեթոդներով¹:

Երկրորդը վարժության ուսուցման հիմնական փուլն է, որի ընթացքում ոչ միայն ձևավորվում են նոր շարժողական ունակության կոորդինացիոն կապերը, այլև ավելի է պարզեցվում և խորացվում մտավոր պատկերացումը: Վարժության գործնական յուրացման ընթացքում մշակվում են նաև սովորողների շարժողական ունակությունները:

¹ Ռ. Ն. Ազարյան և Ռ. Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն»: Երևան 2006թ.

Երրորդ փուլում սովորողները բազմաթիվ կրկնությունների և սխալների վերացման միջոցով հասնում են վարժության ճիշտ և ինքնուրույն կատարմանը:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- ✓ Նպաստել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը:
- ✓ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ակրոբատիկական, մագլցման, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ձկունության, հավասարակշռության պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան:
- ✓ Ամրակայել սովորողների շարժողական ընդունակությունները (ձկունություն, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն):
- ✓ Մշակել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, ուշադրության կենտրոնացման հմտություններ և կոորդինացիան:
- ✓ Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:
- ✓ Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, ռիթմայնության, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:
- ✓ Դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Շարային վարժություններ

Շարային վարժությունները շարումները և շարափոխումներն են, որոնք կազմակերպելու լավագույն միջոցներ են և սովորողների մոտ դաստիարակում են կարգապահություն, սահմանված կարգուկանոնը հարգելու բնավորություն, անձնական կուլտուրա²:

Շարային վարժությունները նպաստում են նաև սովորողների ճիշտ կեցվածքի, շարժումների կոորդինացիայի, տեմպի, ռիթմի ձևավորմանը³:

Շարափոխումը շարքի մի ձևի վերադասավորումն է մեկ այլ ձևի:

² Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Սվազ դպրոց, 2009 թ.:

³ Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Գիտելիքների հիմունքներ 1-12- րդ դասարաններ, ՈՒսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:

Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ: Աջ դարձումը կատարվում է <<Աջ-դարձ>> հրամանով, որտեղ դարձումը կատարվում է աջ կրնկի և ձախ ոտնաթաթի վրա:

Ձախ դարձումը կատարվում է <<Ձախ դարձ>> հրամանով՝ ձախ կրնկի և աջ ոտնաթաթի վրա:

<<Հետ-դարձ>> հրամանով, հետ դարձումը նույնպես կատարվում է ձախ կրնկի և աջ ոտնաթաթի վրա:

Բացազատվելը և խտանալը կատարվում են շարքում և տողանում՝ կից քայլերով: Կից քայլ կատարելու համար կողմ է տարվում աջ ոտքը, իսկ ձախ ոտքը միացվում է աջին: Նույնը կատարվում է ձախ կողմ բացազատվելիս. ձախ ոտքը տարվում է կողմ, իսկ աջը ոտքը միացվում է ձախին: Կրկնել շարափոխում միասյունից երկսյուն, եռասյուն շարքերի կազմելը⁴:

Շարային քայլը կատարվում է կանգնած դրությունից՝ <<Շարային քայլով-ՄԱՐՇ>> հրամանով: Կատարվում է հետևյալ կերպ. Ոտքն ուղիղ, թաթը ձգված, 15-20սմ. բարձրությամբ դրվում է առաջ և գետնին՝ ամբողջ ներբանին: Ձեռքերը սկսած ուսից, թափով շարժվում են առաջ և հետ՝ մարմնին մոտ: Ձեռքն առջևում ծավլում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ավի լայնության չափ և այդքան էլ հեռու իրանից: Մյուս ձեռքը թափով տարվում է հետ՝ այնքան, որքան թույլ է տալիս ուսային հողը: Գլուխը և իրանը ուղիղ են: Առջևի ոտքը գետնին դնելիս հետևի ոտքը գետնից պոկվում է:

Ընթացքից տեղում քայլի անցնելու համար տրվում է <<Տեղում>> հրահանգը: **Միասյուն շարքից քառասյուն շարքի շարափոխումը** կատարվում է ընթացքում, որի համար տրվող հրամանն է՝ <<Քառասյուն-ՄԱՐՇ>>: Միասյուն շարքից առաջին օղակը կատարում է քայլ տեղում, իսկ մյուս օղակները, ձախ ընդունելով առաջ են գալիս մինչև առաջին օղակի գիծը, փակ շարքի միջանցքներ պահպանելով կազմում քառասյուն: Շարափոխվելուց հետո կատարվում է տեղում քայլ մինչև նոր հրամանը՝ <<Առաջ>>:

Մարզադահլիճում կատարելու համար տրվող հրամանն է՝ <<Քառասյուն դեպի ձախ-ՄԱՐՇ>>: Միասյուն շարագլխից առաջին չորսը դարձում են կատարում

⁴ Հ.Հ.Գաբրիելյան և ուրիշներ, ՈՒ-սումնական նյութի պլանավորում, ՈՒ-սուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:

դեպի ձախ, կազմում առաջին քառյակը և գնում կես քայլով: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը, կատարում են նույնը՝ լրիվ քայլով, պահպանելով հավասարությունն առջևի քառյակի հետ:

Մասնատման դեպքում տրվում է հրաման՝ «Մեկական աջ և ձախ-ՄԱՐՇ»:
Ուղղապահը գնում է աջ, երկրորդը ձախ, հետևից եկողները հասնելով նույն տեղը նույն կարգով բաժանվում են աջ և ձախ:

<<Միաբերում>> հրամանը տրվում է մասնատված դեպքում՝ <<Քառյակներով դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ>> հրահանգով:

Կատարողականը տրվում է ուղղապահների հանդիպման կետում, որոնք քառյակներ կազմելով քայլում են նշված ուղղությամբ: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը քառյակներ կազմելով գնում են նրանց հետևից:

Ուսուցանում ենք <<Առաջ>>, և <<Հետ դարձ, Մարշ>> հրամանների կատարումը, ինչպես նաև շարժման ընթացքում <<Աջ Դարձ>> և <<Ձախ Դարձ>> հրամանների կատարումը:

<<Առաջ>> հրամանը տրվելիս ուղղապահը սկսում է ընթացք այն ուղղությամբ, որի վերաբերյալ տրվել է հրահանգը, իսկ շարքը գնում է նրա հետևից:

<<Հետ դարձ, մարշ>> հրամանը տրվում է համաքայլ գնալիս: Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելիս: <<1>> հաշվին ձախով կատարվում է ևս մեկ քայլ առաջ, <<2>> հաշվին՝ աջով կես քայլ առաջներս: Միաժամանակ զույգ ոտքի թաթերի վրա կտրուկ դարձում հետ /180/՝ ծանրությունը տալով աջին, <<3>> հաշվին ձախով շարունակվում է քայլը նոր ուղղությամբ:

Շարժման ընթացքում <<Աջ Դարձ>> հրամանի կատարողականը տրվում է աջ ոտքը գետնին դնելիս: <<1>> հաշվին ձախ ոտքով կատարվում է մեկ քայլ առաջ՝ նրա թաթի վրա դառնալով աջ, <<2>> հաշվին աջով շարունակվում է ընթացքը նոր ուղղությամբ:

Շարժման ընթացքում <<Ձախ Դարձ>> հրամանի կատարողականը տրվում է ձախ ոտքը գետնին դնելիս: Այնուհետև կատարվում է մեկ քայլ աջով առաջ և նույն թաթի վրա դառնալով ձախ, ձախով ընթացքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները (ԸԶՎ) ուղղված են օրգանիզմի առանձին մկանների և մկանախմբերի որակական մշակմանը: Նրանք ամրապնդում են մկանները, կապանները, հոդերը, կատարելագործում նյարդային գործընթացների

շարժունությունը և միաժամանակ հանդիսանում են կեցվածքի մշակման հիմնական միջոցները⁵:

Ընդհանուր զարգացման վարժությունները բազմաբնույթ են և կատարվում են յուրաքանչյուր դասի ընթացքում: ԸԶՎ կարող են կատարվել տարբեր բեռնվածությամբ, որոնք պայմանավորված են մի շարք գործոններով՝ կրկնության քանակ, ինտենսիվություն, լայնույթ և այլն: ԸԶՎ կատարվում են առանց առարկաների և առարկաներով: ԸԶՎ տղաների համար լինում են առարկաներով (մեծ և լցված գնդակ, մարզափայտ, կցագնդեր), իսկ աղջիկների համար (օղեր, գուրգեր, մեծ գնդակ, մարզափայտ): ԸԶՎ անցկացվում են մի քանի ձևով՝

- բացատրելով և ցուցադրելով,
- միայն ցուցադրելով,
- միայն բացատրելով:

Նոր վարժությունների ուսուցման և համեմատաբար բարդ վարժությունների դեպքում, ուսուցիչը վարժությունը ցույց տալու հետ մեկտեղ նաև բացատրում է համապատասխան շարժումը: Այնուհետև հաշիվ առ հաշիվ բացատրելով ցույց է տալիս վարժությունը: Միայն ցուցադրելով ԸԶՎ՝ կատարվում է հետևյալ կերպ՝ ուսուցիչը ցուցադրում է վարժությունը, հետո անցնում են կատարմանը: Միայն բացատրելով ԸԶՎ՝ կատարվում է ուսուցչի բացատրումից հետո այնուհետև բոլորն անցնում են վարժության կատարմանը:

Վարժությունները ցուցադրելիս ուսուցիչը կատարում է <<հայելաձև>>, այսինքն, եթե շարժումը սկսվում է դեպի ձախ, նա ցուցադրում է դեպի աջ: ԸԶՎ կատարելիս շատ կարևոր է ելման դրություն ընդունելը, որի համար ուսուցիչը տալիս է հրահանգ <<Ելման դրություն -ԱՌ>>:

Վարժությունները համատեղ սկսելու համար, ուսուցիչը կարող է տալ մի քանի ազդանշաններ՝ սկսելու համար <<երեք-չորս>>, կատարման ընթացքում թիվ է տալիս <<մեկ-երկու-երեք-չորս>>, կամ էլ նշում է շարժումը՝ <<թեքվել աջ, ուղղվել, թեքվել ձախ, ուղղվել>>: Դադարեցնելու համար տրվում է ազդանշան <<թողնել>> կամ <<Վերջանել>>:

⁵ Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, ՈՒսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժումների արտահայտչականությանը, գեղագիտական ճաշակի դաստիարակմանը, ռիթմի զգացողությանը, օժանդակում՝ գեղեցիկ կեցվածքի ձևավորմանը: Երաժշտության նվագակցությամբ սովորեցնում ենք կատարել⁶.

- ուսերին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ,
- դաստակի սեղմումներ՝ առաջ, կողմ, վեր,
- նախաբազուկների տարբեր դիրքեր,
- ձեռքերով ծափեր, տանել առաջ, կողմերը, կատարել տարբեր կողմերով շրջադարձեր:
- իրանի թեքումներ և դարձումներ,
- ոտքերը զատած դրությունից՝ դարձումներ, ոտքերի բարձրացում և իջեցում միաժամանակյա հետ խոնարհումով,
- կքանիստեր, ոտնաթաթերի վրա բարձրանալ և այլն:

Երաժշտության ուղեկցությամբ սովորեցնել կատարել նաև պարային քայլք ուսույունով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կատարել ձեռքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի և ոտքերի յուրացված վարժությունների տարբերով համակցումներ և համալիր վարժություններ:

Պարային վարժություններ:

Ազգային <<Քոչարի>> և <<Վեր-վերի>> պարերի հիմնական տարրերի կատարում: Հայկական ազգային պարերից նպատակահարմար է սովորեցնել <<Կաքավաքարի>> և <<Ղոչի>> քայլերը, որոնք <<Քոչարի>> պարի շարժումներից են և կատարվում են այդ պարի երաժշտությամբ:

1.2 Մարմնամարզության կանոններ և տեխնիկա

Մարմնամարզության կանոններ

Կան երեխաներ, որոնց ֆիզիկական վարժությունները հակացուցված են, ուստի պետք է դիմել բժշկի: Մարմնամարզությունը պետք է անել օրական երկու

⁶ Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազինակոչային տարիքում, Երևան, 2008 թ.:

անգամ, մեկ դասաժամը 10-ից 30 րոպե է: Սկզբում վարժությունները կարող են դժվար թվալ նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար, բայց ուսուցչի նպատակն է երեխաներին սովորեցնել դրանք ճիշտ կատարել, թոքերը հնարավորինս օդով լցնել: Թոքերն ամբողջությամբ ազատելու հմտությանը տիրապետելը հրամայական է, քանի որ ամբողջությամբ չչնչող երեխաները իրենց ներսում թողնում են հյուծված, վնասակար օդը⁷:

4-5 տարեկան երեխաների համար շնչառական վարժությունների հիմնական կանոնները.

- 1) Դասերն անցկացվում են ուտելուց ոչ ուշ, քան մեկ ժամ առաջ:
- 2) Որպեսզի երեխաները հետաքրքրություն ցուցաբերեն վարժությունների նկատմամբ, պետք է նրանց հետաքրքիր կոչել (ներքևում կտանք օրինակներ):
- 3) Վարժություններ կատարելիս օգտագործեք խաղալիքներ:
- 4) Ավելի արդյունավետ է շնչառական վարժություններ անել փողոցում, բայց միայն տաք եղանակին: Ցուրտ եղանակին նրանք զբաղվում են միայն տաք, նախապես օդափոխվող սենյակում: Դասերի հագուստը պետք է լինի հարմարավետ, իսկ օդի ընդունելի ջերմաստիճանը պետք է լինի +17-ից +22 աստիճան:
- 5) Միայն կանոնավոր պարապմունքները դրական արդյունք կտան:
- 6) Առաջին բեռները պետք է լինեն թեթև, հետո վարժություններն ավելի դժվարանան:
- 7) Առաջին դասերը տևում են ոչ ավելի, քան 10 րոպե, ամեն շաբաթ ավելացրեք 5 րոպեով, մինչև հասնեք 30 րոպեի⁸:

Կատարման տեխնիկա⁹

Զորավարժությունների հիմքում ընկած է երկարացված արտաշնչումը, որը զուգակցվում է ֆիզիկական վարժությունների հետ: Դա ձեռք է բերվում վարժությունների ժամանակ տարբեր հնչյուններ արտասանելով՝ սուր արտաշնչման ժամանակ՝ ախ, օ, ուխ, ֆու, հա և այլն:

⁷ Ս.Ս.Նահապետյան, Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Երևան, 1988թ.:

⁸ Ս.Ս.Հակոբյան, Ֆուտբոլ, ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ձեռնարկ, Երևան, 2009 թ.:

⁹ Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ.:

Ինչու՞ է պետք մարմնամարզություն անել¹⁰:

Երեխաների հետ պետք է գործ ունենալ ծնունդից և նրանց մեծանալու ողջ ժամանակահատվածում: Մարմնամարզությունը 5 տարեկան երեխայի (նաև փոքր և մեծերի) համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական ակտիվության, նյութափոխանակության լավ պրոցեսների համար և ընդհանրապես ողջ օրվա աշխուժության լիցք է:

Կանոնավոր վարժությունները դրական են ազդում երեխայի առողջության վրա: Զորավարժությունները ազդում են.

- մկանները ամրացնելու համար;
- ավելացել է ախորժակը;
- կենսունակության բարձրացում;
- ներքին օրգանների (հատկապես շնչառական օրգանների, սրտանոթային համակարգի) աշխատանքի ակտիվացում.
- համակարգման զարգացում;
- ճիշտ կեցվածքի ձևավորում;
- կարգապահություն;
- դիմադրություն;
- տրամադրության բարձրացում;
- դանդաղ երեխաները դառնում են ավելի ակտիվ, չափազանց գրգռված, մի փոքր հանգստանում են:

Հիմնական կանոններ¹¹

Որպեսզի երեխան առավելագույն օգուտ քաղի մարմնամարզությունից, դուք պետք է հետևեք որոշ առաջարկություններին, որոնք հիմնված են ֆիզիոլոգների, ուսուցիչների և մանկաբույժների երկար տարիների փորձի վրա: Կանոնները ամեննին էլ բարդ չեն, և դրանք կարող է կատարել ոչ միայն փորձառու ուսուցիչը, այլև յուրաքանչյուր ծնող:

- 1) Դասերը պետք է անցկացվեն զվարճալի, կարող էք օգտագործել սարքավորումներ (պարան, գնդակներ, ժապավեններ, մարմնամարզական ձողիկներ):

¹⁰ Հ.Մելքոնյան, Հանդբոլը դպրոցում, ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ձեռնարկ, Երևան, 2003 թ.:

¹¹ Ե.Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2009 թ.: Կ.Ասմարյան,Վոլեյբոլ, 2007 թ.:

- 2) Պետք է լինի 5 տարեկան երեխաների համար: Կազմեք վարժություններ այնպես, որ երբ դրանք կատարվեն, մկանների բոլոր խմբերը հերթով ներգրավվեն:
- 3) Դասերի տևողությունը 15 րոպեից ոչ ավել է: Այս ընթացքում երեխան պետք է կատարի 8-ից 10 վարժություն:
- 4) Ժամանակ առ ժամանակ փոխեք վարժությունները, հակառակ դեպքում երեխան կդառնա անհետաքրքիր և ձանձրալի:
- 5) Մեկ վարժությունը պետք է կրկնել 10-15 անգամ, ապա անպայման 30 վայրկյան ընդմիջում անել¹²:

¹² Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:

**ԳԼՈՒԽ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ
ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

**2.1 Մարմնամարզական վարժությունների դերը սովորողների առողջության
ամրապնդման գործընթացում**

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն), ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիան և շարժումների համաձայնեցումը¹³:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը: Պետք է սկզբում տեսական տեղեկություններ հաղորդել՝

- մարմնամարզության մարզաձևի, նրա առողջարարական և կիրառական նշանակության,
- մարմնամարզության դասերի հիգիենիկ առանձնահատկությունների և վնասվածքների կանխարգելման մասին:
- Դրա դերի ու նշանակության մասին՝ սովորողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության գործում (մասնագիտական թեքմանը համապատասխան):

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Նպաստել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը:
- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ակրոբատիկական, մագլցման, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, հավասարակշռության պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան:

¹³ Վ.Մ.Մամաջանյան, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003 թ.:

- Ամրակայել սովորողների շարժողական ընդունակությունները (ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն):
- Մշակել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, ուշադրության կենտրոնացման հմտություններ և կոորդինացիան:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը: • Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, ռիթմայնության, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:
- Դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Շարային վարժություններ Շարային վարժությունները շարումները և շարափոխումներն են, որոնք կազմակերպելու լավագույն միջոցներ են և սովորողների մոտ դաստիարակում են կարգապահություն, սահմանված կարգուկանոնը հարգելու բնավորություն, անձնական կուլտուրա: Շարային վարժությունները նպաստում են նաև սովորողների ճիշտ կեցվածքի, շարժումների կոորդինացիայի, տեմպի, ռիթմի ձևավորմանը: Շարափոխումը շարքի մի ձևի վերադասավորումն է մեկ այլ ձևի¹⁴:

Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ: Աջ դարձումը կատարվում է <Աջ-դարձ> հրամանով, որտեղ դարձումը կատարվում է աջ կրնկի և ձախ ոտնաթաթի վրա: Ձախ դարձումը կատարվում է <Ձախ-դարձ> հրամանով՝ ձախ կրնկի և աջ ոտնաթաթի վրա: <Հետ-դարձ> հրամանով, հետ դարձումը նույնպես կատարվում է ձախ կրնկի և աջ ոտնաթաթի վրա:

Բացազատվելը և խտանալը կատարվում են շարքում և տողանում՝ կից քայլերով: Կից քայլ կատարելու համար կողմ է տարվում աջ ոտքը, իսկ ձախ ոտքը միացվում է աջին: Նույնը կատարվում է ձախ կողմ բացազատվելիս. ձախ ոտքը տարվում է կողմ, իսկ աջը ոտքը միացվում է ձախին: Կրկնել շարափոխում միասյունից երկսյուն, եռասյուն շարքերի կազմելը:

Շարային քայլը կատարվում է կանգնած դրությունից՝ <շարային քայլով-մարշ> հրամանով: Կատարվում է հետևյալ կերպ. Ոտքն ուղիղ, թաթը ձգված, 15-20սմ.

¹⁴ Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզություն, Երևան, 2009 թ.:

բարձրությամբ դրվում է առաջ և գետնին՝ ամբողջ ներբանին: Ձեռքերը սկսած ուսից, թափով շարժվում են առաջ և հետ՝ մարմնին մոտ: Ձեռքն առջևում ծավլվում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ավի լայնության չափ և այդքան էլ հեռու իրանից: Մյուս ձեռքը թափով տարվում է հետ՝ այնքան, որքան թույլ է տալիս ուսային հողը: Գլուխը և իրանը ուղիղ են: Առջևի ոտքը գետին դնելիս հետևի ոտքը գետնից պոկվում է: Ընթացքից տեղում քայլքի անցնելու համար տրվում է <տեղում> հրահանգը¹⁵:

2.2 Ուսուցման գործընթացը դպրոցում

Գործնական դասի կոնսպեկտ

Դասարան՝ 7-րդ

Աշկերտների քանակը՝ 21 տղա, 19 աղջիկ

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները

1. Հենացատկի ուսուցում:
2. 60-100սմ բարձր լայնակի տեղ. այծի վրա վերացատկում՝ ընդունելով կքանիստ դրությունը :
3. Վարցատկ արտակորված:
4. Էստաֆետային խաղ:

Անհրաժեշտ գույքը՝ կամրջակ, այծիկ, ներքնակներ, կոներ, գնդակներ, սուլիչ:

Դասի մասերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրավիչ մաս՝ 8-10 րոպե	Դասի խնդիրների հաղորդում Շարք, հաշվարկ, գեկույց Դարձումների կատարում Քայլք, արագ քայլք, դանդաղ վազք Վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, ոտնաթաթերը առաջ զցելով, ետ զցելով,	0.5 շրջ 2 շրջ.	Հետևել շարքի հավասարությանը և հրամանների ճիշտ կատարմանը;
		0.5 շրջ	Հասցնել կրծքին, ծնկները չծալել

¹⁵ Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, ՌԻսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:

Հիմնական մաս՝ 30 րոպե

արագացումներ Արագ քայլք, քայլք Շարափոխում միայուն շարքից քառայուն շարքի՝ բացազատումով	0.5 շրջ	Ձեռքերի տարածությամբ
I.Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկ., ոտքերը ուսերի լայն. 1-4.պարանոցի պտույտները 1-4.ուսահոդի պտույտները	6 X 8	
II Ե.դ.՝ ձեռքերը հորիզոնական կրծքի առջև, ավերով ցած 1-3. զսպանակում 4 հաշվին՝ տարածում կող ավերն առաջ	6 X 8	Կատարման ժամանակ արմնկային հոդերը չծալել
III Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին, ոտքերն ուսերի լայն. 1-4 գոտկ. Պտույտները	6 X 8	
IV. Ե.դ. ոտքերն ուսերի լայն., ձեռքերը մեկնել առաջ ավերով ցած 1.Աջ ոտնափափը հասցնել ձախ ձեռքին 2.Ուղղում 3. Ձախ ոտնաթաթը հասցնել աջ ձեռքին 4.Ուղղում	6 X 8	Ձեռքերը լինեն ուսերի մակարդակին, ոտքերը բարձրացնելիս չծալել ծնկները
V Ոստյուններ տեղում Տեղում քայլք Հենացատկ 1.Թափավազք 2.Հրում կամրջակից 3.Հենումով վերցատկ այծիկին 4.Հենում կքանիստ դրության ընդունում 5.Վարցատկ արտակորված	6 X 8	Կատարել թեթև՝ թաթերին Շրջանաձև մեթոդ Ավելորդ քայլ չկատարել կամրջակի վրա: Հրվել, ցատկել թեթև: Հենվել այծիկին զույգ ձեռքով վերևից, հենում կքանիստից ուղղվել, կանգնել այծիկին: Վայրէջքը ներքնակների վրա, ընդունելով կքանիստ: Ձեռքերն առաջ դր. այնուհետև ուղղվել՝ ձեռքերը բարձրացնելով վեր: Բացատրել, ցուցադրել: Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, շատ առաջ չթողնել: Մրցակցական մեթոդ
II. փոխանցավազք շարքերով		

Եզրապակիչ մաս
5 բուպե

Խաղացողները կանգնում են երեք շարքով, շարքի առջև դրվում են 5 կոներ: Ի խաղացողը գնդակը վարելով շարժվում կոների միջև ու վերադառնում հետ, գնդակը փոխանցում խաղընկերոջը:

Շարք, քայլք, արագ քայլք

Դանդաղ վազք

Քայլք

Շնչառական վարժություններ

Դասի ամփոփում

Տնային հանձնարարություն

2 շրջ.

1 շրջ.

Խաղը սկսվում է ուսուցչի հրահանգով, հաղթում է առաջինը վերջացրած թիմը, որը առանց սխալների կավարտի վարժությունը:

Թուլացնել լարված մկանները

Կատարել ազատ, հանգիստ

հրամանները

Առավոտյան հիգիենիկ

մարմնամարզություն

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ամփոփելով սույն ավարտական աշխատանքը, հետազոտության և վերլուծության արդյունքների հիման վրա կարելի է անել հետևյալ եզրակացությունները.

Նոր վարժությունների ուսուցման և համեմատաբար բարդ վարժությունների դեպքում, ուսուցիչը վարժությունը ցույց տալու հետ մեկտեղ նաև բացատրում է համապատասխան շարժումը: Այնուհետև հաշիվ առ հաշիվ բացատրելով ցույց է տալիս վարժությունը: Միայն ցուցադրելով ԸԶՎ՝ կատարվում է հետևյալ կերպ՝ ուսուցիչը ցուցադրում է վարժությունը, հետո անցնում են կատարմանը: Միայն բացատրելով ԸԶՎ՝ կատարվում է ուսուցչի բացատրումից հետո այնուհետև բոլորն անցնում են վարժության կատարմանը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ռ. Ն.Ազարյան և Ռ. Մ. Խիզանցյան <<Մարմնամարզություն>>: Երևան 2006թ.
2. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ.:
3. Հ.Հ.Գաբրիելյան և ուրիշներ, Ուսումնական նյութի պլանավորում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:
4. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Գիտելիքների հիմունքներ 1-12- րդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:
5. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:
6. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազինակոչային տարիքում, Երևան, 2008 թ.:
7. Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:
8. Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզություն, Երևան, 2009 թ.:
9. Վ.Ս.Մամաջանյան, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003 թ.:
10. Ե.Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2009 թ.:
11. Կ.Ասմարյան,Վոլեյբոլ, 2007 թ.:
12. Հ.Մելքոնյան, Հանդիմանը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003 թ.:
13. Ս.Ս.Հակոբյան, Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009 թ.:
14. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ.:
15. Ս.Ս.Նահապետյան, Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Երևան, 1988թ.: