Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԱՏԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԿԱԶՄԵՑ՝ *ԼՈՒՍԻԿ ՍԱՄՎԵԼԻ ԹԱԹԱՐՅԱՆԸ*

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ *Ա. ՄԱՆՈՒՉԱՐՅԱՆ*

Wondershare PDFelement

<<ԿԱՊԱՆԻ N2 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ ՊՈԱԿ>>

Կապան 2022թ.

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

Wondershare PDFelement

Բովանդակություն

1. Ներածություն-----3

2. Թեթևատլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագիրը---4-6

3. Թեթև ատլետիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդներ---7-11

4. Ցատկ, Ցատկի տեխնիկական հիմունքներ----12-13

5. Եզրակացություն----14

6. Օգտագործված գրականության ցանկ----15

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեթև ատլետիկան սպորտաձև է, որը միավորում է քայլքի, վազքի, ցատկերի ու նետումների վարժությունները: Ուսումնական հաստատությունում թեթև ատլետիկան ուսումնագիտական կարգուկանոն է, որը ձևավորում է սպորտի տվյալ ձևի պրակտիկան ու տեսությունը և նրա դասավանդման մեթոդիկան:

Թեթև աթլետիկան անվանում են սպորտի թագուհի: Վազքի, թռիչքների և նետումների մրցումներ անց էին կացվում դեռևս Հին Եգիպտոսում և Ասորեստանում: Օլիմպիական խաղերի փառավոր պատմությունն սկիզբ է առել 28 դար առաջ՝ վազքի մրցումներով: Թեթև աթլետիկան ամենատարածված մարզաձևն է: Կարելի է ասել, որ նրա հետ առնչվում ենք բոլորս. չէ՞ որ **<u>վազքն ու քայլքը մեր բնական, կենսականորեն անհրաժեշտ շարժումներն են</u>**: Երեխաները վազում են առաջկտրուկի, դպրոցում վազքի մրցումներ կազմակերպում ֆիզկուլտուրայի դասերին, և նա, ում հաջողվում է առաջ անցնել մյուսներից, շատ է ուրախանում: Իսկ վազորդ-թեթևաթլետները երկար ու համառորեն մարզվում են, նախքան կմասնակցեն կարճ (60-ից մինչև 400 մ), միջին (800—1 500 մ) և երկար (3000 մ և ավելի) տարածությունների վազքի առաջնության մրցումների: Առանց արգելքների և արգելքներով վազքի մրցումներն անց են կացվում մարզադաշտերի վազքուղիներում: Կրոսը (վազք կտրտված տեղանքում) կազմակերպում են զբոսայգիներում կամ անտառներում, իսկ մարաթոնյան վազքի 42 կմ 195 մ երկարությամբ վազքուղիներն անցնում են խճուղով: Թեթև աթլետիկան ներառում է այնպիսի վարժություններ, որոնք ծանոթ են ձեզանից յուրաքանչյուրին, նույնիսկ նրան, ով չի զբաղվում ոչ մի մարզաձևով /հավանաբար, հաճախ է պատահել, որ դուք ցատկեք ջրափոսերի, առուների ու առվակների, թփերի ու ցանկապատերի վրայով/:

Հին հունարեն **<<ատլետիկա>>** բառը հայերենի թարգմանված նշանակում է ըմբշամարտ, վարժություն: Հին Հունաստանում ատլետներ անվանում էին նրանց, ովքեր մրցում էին ուժով և ճարպկությամբ:

Թեթև ատլետիկա անվանումը պայմանական է, այն պարզապես հիմնված է թեթև ատլետիկական վարժությունների կատարումը թեթև թվալու արտաքին տպավորության վրա և հակադրված է ծանր ատլետիկային:

Մի շարք երկրներում այլ կերպ են անվանում են թեթև ատլետիկան, օրինակ՝ Ֆրանսիայուն այն անվանում են <<ատլետիկա>>, ԱՄՆ-ում, Անգլիայում անվանում են << *վարժություններ վազքուղում և դաշտում*>>:

Ինչես բոլոր սպորտաձևերը այնպես էլ թեթև ատլետիկան կոփում է մարդուն, անձին դարձնում է կարգապահ և ամենակարևորներից մեկը առողջ ապրելակերպ:

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ԹԵԹԵՎԱՏԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Թեթև ատլետիկան բաժանվում է հինգ բաժինների **/քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ և բազմամարտ/**, որոնք իրենց հերթին ստորաբաժանվում են շատ ձևերի և տարատեսակների:

Թեթևատլետիկական վարժությունների ընդհանուր բնութագիրը

Քայլքը մարդու տեղաշարժման սովորական եղանակ է, բոլոր տարիքի մարդկանց համար, վերջինս հիանալի ֆիզիկական վարժություն է: Տևական և ռիթմիկ քայլքի ժամանակ աշխատանքի են դրվում մարմնի գրեթե բոլոր մկանները, ուժեղանում է օրգանիզմի սիրտ-անոթային, շնչառական և ուրիշ համակարգերի գործունեությունը, բարձրանում է նյութափոխանակությունը: Սովորական քայլքը որպես ֆիզիկական վարժություն ամենից առաջ ունի առողջարար նշամակություն: Անհրաժեշտ է որպեսզի մարդիկ կարողանան քայլել ճիշտ և ամենակարևորը խնայողական:

Սովորական քայլքից բացի կան նաև նրա ուրիշ տարատեսակներ՝ **երթային, շարային, կռացած, սպորտային:** Մրցումներում կիրառվում է սպորտային քայլքը, որը իր տեխնիկայով թեև ավելի բարդ է, բայց ամենաարդյունավետն է: Նրա արագությունը ավելի քան երկու անգամ բարձր է սովորական քայլքի արագությունից:

Վազքը առողջացման բնական եղանակ է: Սա ֆիզիկական վարժությունների առավել տարածված ձևն է, որը մտնում է շատ ու շատ սպորտաձևերի մեջ, **օրինակ՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, ձեռքի գնդակ և այլն:** Վազքի ժամանակ աշխատանքի է դրվում մարմնի բոլոր մկանախմբերը, ուժեղանում է սիրտ-անոթային, շնչառական և մյուս համակարգերի գործունեությունը:

Վազքի պարապունքների պրոցեսում դաստիարակվում են կամային որակներ, ձեռք են բերվում իր ուժերը հաշվելու, խոչընդոտները հաղթահարելու, տեղանքում կողմնորոշվելու կարողություններ:

Թեթև ատլետիկայի բոլոր ձևերից առավել մատչելի ֆիզիկական վարժությունը վազքն է:

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

Թեթև ատլետիկայում վազքը բաժանվում է հարթ, խոչնդոտներով, էստաֆետային և բնական պայմաններում անցկացվող ձևերի: Վազքի թված ձևերի բաժանումը ըստ տեսակների և վազքատարածության:

Հարթ վազքն անց է կացվում վազքուղում շրջանով / ժամացույցի սլաքների շարժման հակառակ ուղղությամբ/, որոշակի տարածութկյան վրա ժամանակի տևողությամբ: Սահմանված վազքատարաթությունը հաղթահարելու ժամանակամիջոցը հաշվվում է վայրկյանացույցով: Մեկժամյա ու երկարաժամյա վազքում վազքի տևողությունը սահմանափակված է ժամանակամիջոցով, իս արդյունքը որոշվում է այդ ժամանակամիջոցում անցած տարածությամբ երկարությամբ /մետրով/:

Խոչնդոտներով վազքն ունի երկու տարատեսակ՝ 1/ արգելավազք, որը անց է կացվում վազքուղում, 50-ից մինչև 400 մ վազքատարածությունների վրա՝ միատիպ խոչնդոտներով, որոնք հավասարաչափ բաշխված են վազքատարածության որոշակի տեղերում, և յուրաքանչյուր մարզիկ շարժվում է որոշակի վազքուղիով. 2/ վազք խոչընդոտներով 3000 մ., որը անցկացվում է վազքուղում կայուն տեղադրված խոչնդոտների և մարզադաշտի հատվածներից մեկում սարքված ջրափոսի վրայով:

Էստաֆետային վազքը թիմային վազք է, որում վազքատարածությունը բաժանված է այնքան փուլերի, որքան վազորդներ կան թիմում:

Էստաֆետային վազքի նպատակը մեկը մյուսին փոխանցելով հասցնել վերջնագծին /ֆինիշ/:

Ցատկերը, որպես խոչընդոտներ հաղթահարելու բնական միջոց, բնութագրվում են կարճատև, բայց առավելագուն նյարդամկանային ճիգերով: Թեթևատլետիկական ցատկերով պարապունքներում կատարելագործվում են մարզիկի կարողությունները, տիրապետել իր մարմնին ու վերահսկել գործադրվող ճիգերը, զարգացնում են ուժը, արագությունը, ճարպկություը և համարձակությունը: Ոտքերի և իրանի մկանները զարգացնելու և, այսպես կոչված, ցատկունություն ձեռք բերելու համար ցատկերը լավագույն վարժություններից մեկն են. դրանք անհրաժեշտ են ոչ միայն բոլոր թեթև ատլետներին, այլ նաև սպորտի մյուս ձևերով զբաղվողներին, առանձնապես բասկետբոլիստներին, վոլեյբոլիստներին ու ֆուտբոլիստներին:

Թեթևատլետիկական ցատկերը բաժանվում են երկու տեսակի՝

1/ Ուղղաձիգ խոչնդոտների վրայով, որի նպատակն է որքան հնարավոր է բարձր ցատկել **/ցատկ բարձրություն և ձողացատկ/:**

2/ Հորիզոնական խոչնդոտների վրայով, որի նպատակն է ցատկել որքան հնարավոր է հեռու **/հեռացատկ և եռացատկ**/:

Ցատկերում նվաճումները չափվում են մետրերով և սանտիմետրերով:

Ցատկերը կատարվում են տեղից և սանցիմետրերով:

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

Նետումները հատուկ գործիքների ըստ հեռավորության հրման և նետման վարժություններ են: Դրանց արդյունքներըչափվում են մետրերով և սանտիմետրերով: Նետումները բնութագրվում են թևերի, ուսագոտու, իրանի ու ոտքերի մկանների կարճատև, բայց առավելագույն լարումով, դրանց կոորդինացված փոխգործողությամբ: Թեթևատլետիկական գործիքները ավելի հեռու նետելու համար անհրաժեշտ են ուժի, արագության, ճարպկության զարգացածության բարձր մակարդակ և իր ջանքերը կենտրոնացնելու կարողություն: Նետումներով վարժությունները նպաստում են ոչ միայն այդ կարևոր հատկությունների, այլ նաև ողջ մարմնի մկանների ներդաշնակ զարգացմանը:

Թեթևատլետիկական նետումները բաժանվում են երեք տեսակի

1/նետում գլխի հետևից /նիզակ և նռնակ/

2/դարձումով /սկավառակ, մուրճ/

3/հրելով /գունդ/

Նետման եղանակների տարբերությունը պայմանավորված է գործիքների ձևով և կշռով: Բռնելու համար թեթև գործիքները կարելի է հեռու նետել ուղղագիծ թափավազքով, գլխի ետևից: Ավելի ծանր գործիքները հարմար է նետել դարձումով, իսկ այնպիսի գործիք, ինչպիսին հատուկ բռնակ չունեցող գունդն է, հարմար է հրել:

ԹԵԹԵՎ ԱՏԼԵՏԻԿԱՅԻ ՏԵՂՆ ՈՒ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Թեթև ատլետիկայով զբաղվում են բազմաթիվ մարդիկ: Թեթև ատլետիկայի պարապմունքները զարգացնում են ուժը, արագությունը, դիմացկունությունը, թույլ են տալիս ձեռք բերել շարժողական հմտություններ, դաստիարակում են կամային որակներ: Դրանք ունեն առողջական մեծ նշանակություն և նպաստում են ֆիզիկական կատարելության հասնելուն:

Թեթևատլետիկական վարժությունների բազմազանությունը և քայլքում, վազքում, ցատկերում ու ծանրաբեռնվածության չափավորման հնարավորությունը թույլ են տալիս դրանք հաջողությամբ օգտագործել տարբեր սեռի և տարիքի մարդկանց հետ անցկացվող պարապմունքներում:

Թեթևատլետիկական վարժություններից շատերը բարդ չեն, պարզ են սովորելու համար և կարող են օգտագործվել խաղահրապարակներում: Անհրաժեշտ է նշել նաև, որ վերը նշված վարժություններից շատերը օգտագործվում են դպրոցում և տալիս է իր զգալի արդյունքները:

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ԹԵԹԵՎԱՏԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

Սպորտային տեխնիկա ուսուցանելու համար ուսուցիչը օգտագործում է երեք գլխավոր մեթոդ՝ բացատրում, ցուցադրում, անմիջական /ֆիզիկական/ օգնություն: Այս մեթոդների հիմնական խնդիրն է՝ ստեղծել ճիշտ շարժողական պատկերացում, օգնել վարժությանը տիրապետելու մեջ, սովորեցնել ֆիզիկական և հոգեկան ուժի դրսևորում, ցույց տալ սխալները և շտկել դրանք:

Սպորտային տեխնիկա ուսուցանելու մեթոդներից յուրաքանչյուրը, չնայաց իր դրական կողմերին, չի կարող լիովին ապահովել արագ և արդյունավետ ուսուցում: Այդ պատճառով էլ գործնականում կիրառվում են բոլոր մեթոդները, ըստ որում ոչ միայն առանձին- առանձին, այլ հաճախ նաև միաժամանակ: Օրնակ՝ ուսուցիչը բացատրում է միևնույն ժամանակ ցույց է տալիս պահանջվող շարժումը, ուղղում է աշակերտի գործողությունը և դրա հետ մեկտեղ հուշում նրան: Հարմարավետության համար ստորև նշված մեթոդների նկարագրումը տրված է առանձին-առանձին:

Խոսքի օգտագործման մեթոդները

Սպորտային տեխնիկա ուսուցանելու գործում շատ մեծ խոսքի դերը: Խոսքն օգնում է ըմբռնել շարժումը, պատկերացում կազմել նրա մասին, նրա բնույթի , ուղղությունների, ճիգերի մասին և այլն: Խոսքը իրար հետ շաղկապում է ուսուցման բոլոր միջոցները, մեթոդներն ու հնարքները: Գլխավոր դերը կատարում են բացատրությունները, որոնցից հետո աշակերտը փորձում է գործնական պարապմունքի ժամանակ կատարել այնպես կամ այն շարժումը, այնուհետև ստանալով ցուցումներ, նորից է փորձում կատարել պահանջվողը և այլն: Անհրաժեշտ է խուսափել բազմախոսք, երկար բացատրություններից: Հարկավոր է խոսել միայն այն մասին, ինչ հարկավոր է ուսուցման տվյալ պահին, շատ հեռուն չգնալով: Ուսուցման սկզբում տրվում են համառոտ, հստակորեն ձևակերպված բացատրություններ: Սպորտային տեխնիկայի տիրապետմանը զուգընթաց բացատրությունները դառնում են ավելի խորը, պարունակելով ավելի շատ դետալներ:

Սովորական բացատրությունների հետ միասին հաջողությամբ կիրառվում է պատկերավոր բացատրույթունը, որում օգտագործվում են աշակերտին անծանոթ կերպարներ ու պատկերացումներ: Օրինակ՝ <<երեսնիվար>> եղանակով թափավազքից բարձրացատկ սովորեցնելիս կարելի է օգնել տիրապետելու ձողի վրայով ճիշտ անցնելը, կիրառելով այնպիսի պատկերավոր բացատրություն՝ <<Այս ձողի փոխարեն, որի վրայով ցատկում եք, պատկերացրեք մարմնամարզական բարձր նժույգ, որի վրա պետք է ցատկով պառկել>>:

Ռիթմ ուսուցանելիս, օրինակ, քայլքում ու վազքում, սովորաբար օգտագործում են հաշվումը կամ ուրիշ ռիթմիկ ձայներ: Բնական է, այս դեպքում խոսքերի կիրառումը

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

պարտադիր չէ: Բայց հաճախ դրանք հարկավոր է լինում, որպեսզի ցույց տրվի վարժության առանձին տարրերի միջև եղած ճիշտ հարաբերակցությունը /օրինակ՝ եռացատկ սովորեցնելու ժամանակ՝ երկարությունը ոստույնի քայլի և ցատկի միջև/: Դրա համար ուսուցիչը մի քանի անգամ վերարտադրում է հարկավոր ռիթմը, երկարացնելով արտասանությունը՝ <<մե-կ. . . երկու. . . երեք…>>, հետո էլ աշակերտին առաջարկում է այդ ռիթմը կրկնել բարձրաձայն, իսկ հետո, ցատկելու ժամանակ՝ մտքում:

Տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման պրոցեսում հաջողությամբ կիրառվում է հիշեցումը, հուշելը ուսումնասիրվող վարժություն կատարելուց առաջ և այն կատարելու ժամանակ: Կարելի է հուշել միայն այն, ինչ ծանոթ է մարզիկին , բայց թույլ է տպավորված նրա հիշողության մեջ կամ մոռացության է տրվում կատարելու ժամանակ: Բայց հուշելը չպետք է խնամակալության վերածվի: Առավել ևս չի կարելի դրանում ընտելացնել մրցումների դեպքում:

Եզրակացության մեջ նշենք սպորտային տեխնիկայի ուսուցման վերլության մասին: Մարզիկի /աշակերտի/ հետ անցկացրած բույցը թույլ է տալիս գնահատել ուսուցման արդյունքները, աշակերտի շարժողական պատկերացումը համեմատել փաստացի կատարածի հետ, ստուգել՝ ինչպես է աշակերտը հասկանում տեխնիկան, նշել հաջորջ դասապրոցեսի /պարապունքի/ խնդիրը: Վերլուծությունը կատարվում է ուսուցման պրոցեսում յուրաքանչյուր դասապրոցեսի ժամանակ:

Անհրաժեշտ է հիշել, որ ոչ ամեն անգամ հնարավոր խոսքի օգնությամբ պատկերացում ստեղծել բարդ գործողությունների մասին, շարժումներ արագության , ուժի մասին, որ պետք է դրսևորել, իներցիայի պահերի մասին և այլն: Հեց այդ պատճառով պետք է խոսքը և մյուս գործածվող մեթոդները զուգակցել միմյանց հետ, չէ որ պրակտիկան ցույց է տալիս, որ մեկ մեթոդը, կամ մեթոդների ոչ համակցված կիրառությունը արդյունք չեն ապահովում, արդյունք ապահովելու համր անհրաժեշտ է առաջնորդվել մեթոդների միասնականությունը ճիշտ արդյունքի համար գաղափարախոսությամբ:

Զննողականության մեթոդ /ցուցադրում/

Սպորտային տեխնիկայի ուսուցման մեջ կարևոր դեր է խաղում օրինակելի ցուցադրումը: Նայելով ուսուցչի կողմից կատարվելիք վարժության ցուցադրումը, աշակերտը կարող է հայացքով ընդգրկել սպորտային տեխնիկայի ամբողջական պատկերը, պատկերացում կազմել կատարման հեշտության ու դժվարության և շատ այլ բաների մասին: Ուսուցման մեջ ցուցադրման կարևոր դերը բացատրվում է նրանով, որ ցուցադրվող տեխնիկայի տեսողական ընկալումը աշակերտների գիտակցության մեջ տալիս է նրա առավել օբյեկտիվ արտացոլումը, ստեղծում է ճիշտ շարժողական պատկերացում:

Սովորաբար վարժությունը ցույց է տալիս մարզիչը/ուսուցիչը/ կամ տեխնիկային լավ տիրապետող աշակերտը: Հարկավոր է ցուցադրել նաև կինոֆիլմեր, պլակատներ, ֆոտոնկարներ կամ նկարներ:

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

Ցուցադրությունը դիտելիս կարևոր է ուշադրություն դարձնել գործողության իմաստային կողմի վրա: Աշակերտը պետք է ցուցադրվող շարժումը կամ գործողությունը դիտի որպես շարժողական խնդրի լուծում, չխորանալով մանրուքների մեջ: Նրան հարկավոր է պատկերացում կազմել ամբողջական գործողության մասին, նրա հիմնական կառուցվածքի և կատարման արագության մասին: Հետագայում աշակերտի դիտումները ցուցադրման նկատմամբ հետզհետե դառնում են ավելի տարրազատված, նրա ուշադրությունը ուղղվում է առանձին շարժումների վրա, կատարման <<նրբությունների>> վրա: Բայց պարապմունքների պրոցեսում շատ անգամ հարկ կլինի ուշադրություն փոխադրել ամբողջական կատարման վրա և կրիկին նրա դետալների վրա:

Ուսուցչի անմիջական օգնության մեթոդներ

Սպորտային տեխնիկա ուսուցանելիս ուսուցիչը/դասատուն/ կարող է օգնել աշակերտին՝ գրավելու պահանջվող դիրքը կամ կատարելու անհրաժեշտ շարժումները: Այս դեպքում ուսումնասիրվող տեխնիկայի մասին մարզիկի մոտ պատկերացում ք ստեղծվում կինեստետիկ զգացողությունների հիման վրա, որոնք այս կամ այն չափով նույնն են, ինչ ինքնուրույն կատարման դեպքում:

Մկանների, կապանների, հոդամակերևույթների, մաշկի կինեստետիկ զգացողությունները թույլ են տալիս լավ պատկերացնել ուսումնասիրվող շարժումները, ավելի արագ յուրացնելու տեխնիկայի տարրերը:

Ուսուցիչը կարող է օգնել աշակերտին՝ տվյալ վարժությունը ավելի ճիշտ կատարելու և հենց ընթացքում շտկել կատարված սխալը: Ուսուցիչը /դասատուն/ աշակերտին կարող է օգնել նաև ամբողջակն վարժությունը կամ նրա տարրը կատարելու ժամանակ, օրինակ, բարձրացատկում, վերցատկի պահիւն ցատկորդին վեր հրելը: Այդպիսի միջամտությունը շատ օգտակար կարող է լինել ուսուցման ժամանակ, բայց ուսուցչից պահանջվում է հմտություն՝ օգնություն համապատասխան հնարքների հարցում:

Վարժության գործնական կատարման մեթոդները

Մտավոր պատկերացումը վերածելով շարժման և գործողության գործնական վերարտադրման, աշակերտը տիրապետում է սպորտային տեխնիկային: Դրան հասնում է տարբեր մեթոդներով, ձևերով, հնարքներով և ամենից առաջ

- **վարժություն ամբողջությամբ սովորելու մեթոդով /վարժման ամբողջական ուսուցման մեթոդ/**

- **մաս-մաս սովորելու մեթոդով /վարժման մասնատված ուսուցման մեթոդ/**

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

Վարժման ամբողջական ուսուցման մեթոդ

Վազք, ցատկեր, նետումներ ուսուցանելու ժամանակ նայն մեթոդը թույլ է տալիս պարապողների մոտ ստեղծել իրենց անհատական ունակություններին համապատասխանող շարժողական հմտություններ և սովորեցնել ֆիզիկական ու կամային հատկությունների լրիվ դրսևորում: Ամբողջական վարժության մեթոդով առավել տեխնիկա ուսուցանելիս պետք է սկզբում պարզեցնել յուրացվելիք գործողությունը, բայց այնպես, որ նրա էությունը մնա մնա անփոփոխ: Օրինակ՝ նետելու էությունը կայանում է գործիքի նետման մեջ: Նիզակը նետված է տեղից կամ թափավազքից, միևնույնն է, նետումը մնում է նետում, փոխվում է միայն գործողության բարդությունը: Հենց ուսուցումն էլ սկսվում է վարժությունը ավելի պարզեցված ձևով կատարելով: Այնուհետև վարժությունը սկսվում է բարդանալ: Հաջորդական յուրաքանչյուր, ավելի ու ավելի բարդացվող վարժություն աստիճանաբար հանգեցնում է յուրացվող տեխիկայի լրիվ կտարմանը:

Թեթև ատլետիկայի յուրաքանչյուր ձևի համար տեխնիկայում եղած առանձ նահատկություններին համապատասխան սահմանվում է վարժությունների բարդացման իրեն հետևողականությունը: Ըստ որում թեթև ատլետիկայի տարբեր ձևերի տեխնիկան պարզեցվում է ոչ միատեսակ: Նետումներում պարզեցումը ձեռք է բերվում թափավազքը, ոստյունը և դարձումները զատելու միջոցով: Ըստ էության հեշտանում է հենց նետումը տեղից: Ցատկերում մնում են բոլոր մասերը՝ թափավազքը, հրվելուն մոտենալը, ինքը՝ ցատկը և վայրեջքը, բայց փոխարենը հանվում են բարդեցնող շարժումները: Այս դեպքում առաջին վարժությունը տարրական ցատկն է, ոչ մեծ թափավազքով /օրինակ, կողքից, թափավազքով ցատկ, <<ոտքերը ծալած>> ցատկ, <<երեսնիվայր>> եղանակով բարձրացատկ ուսուցանելիս/:

Վազք սովորեցնելը յուրօրինակ է, քանի որ վազքի շարժումները այնքան են բնական ու բնորոշ մարդուն, որ պարզեցման կարիքը չեն զգում: Ուստի կարելի է վազքի տեխնիկան ուսուցանել ամբողջական վարժության մեթոդով: Առաջին վարժությունը ընդգրկում է տարբեր արագությամբ վազք շարժումների ամպլիտուդը ավելացնելու, լիարժեք հրման հասնելու համար և այլն:

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

Վարժությունների մասնատված /մաս-մաս/ ուսուցման մեթոդ

Այս մեթոդը կիրառվում է ամբողջականի առանձին մասերը և տարրերը սովորելու, ուղղելու, կատարելագործելու և ամրապնդելու նպատակով: Այս դեպքում դադարեցվում է ամբողջական գործողության կատարումը, և աշակերտը որոշ ժամանակ սովորում է ճիշտ կատարելու որևէ տարրը: Այն բանից հետո, երբ առանձին տարրը յուրացված է բավականին կայուն կերպով, այն շաղկապում է ամբողջական գործունեության հետ: Դրա համար աշակեիտը նորից կատարում է ամբողջական գործողությունը, ուշադրություն դարձնելով այն դետալի ճիշտ վերարտադրման վրա, որը ենթարկվեց ուղղման: Պետք է նկատի ունենալ, որ առանձին յուրացված գործողությունը միայն այն ժամանակ է հեշտությամբ զուգակցվում ամբողջական գործողության հետ, երբ չի խախտվում վերջինիս կառուցվածքը:

Վարժման մասնատված մաս-մաս մեթդը և վարժման ամբողջական մեթոդը լրացնում է մեկը մյուսին: Ուսուցման պրոցեսում դրանք օգտագործվում են հերթականությամբ: Սկզբում սովորեցնում են շարժումը ամբողջությամբ, այնուհետև մաս-մաս, հետո դարձյալ ամբողջությամբ և այլն:

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ՑԱՏԿ, ՑԱՏԿԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Թեթև ատլետիկական ցատկերը բնութագրվում են թափավազքի և գետնից հրվելու հետևանքով տեղի ունեցող ավելացված ճախրումով: Կախված ցատկից ձևից նրա ճախրման մասը բնութագրվում է ծանրության կենտրոնի շարժման որոշակի հետագծով:

Որոշ առանձնահատկություն ունի եռացատկաը, որում հերթագայվում են ցատկի հենման և թռիչքային մասերը: Ավելի մեծ են տարբերությունները շարժական հենարանի /ցատկաձող/ օգնությամբ կատարվող ձողացատկում: Ձողացատկի առաջին մասը հենումային է, երկրորդը /ձեռքը ձողից անջատելու պահից/՝ անհենում:

Արդյունավետությունը ցատկերում առաջին հերթին բնութագրվում է ցատկորդի մարմնի ճախրման սկզբնական արագությամբ: Այս դեպքում կարևոր դեր են խաղում այն շարժումները, որոնց միջոցով ցատկորդը իր հնարավորությունները արդյունավետ կերպով օգտագործում է կորդը իր հնարավորությունները արդյունավետ կերպով օգտագործում է ցատկի անհրաժեշտ բարձրության ու երկարության հասնելու համար:

Յուրաքանչյուր ցատկ ամբողջական գործողություն է, բայց կարելի է բաժանել /4/ չորս մասի

1. Թափվազք և հրման պատրաստվելը՝ թափավազքը սկսելուց մինչև ոտքը հրվելու տեղը դնելը
2. Հրում՝ ոտքը հրվելու տեղը դնելու պահից մինչև նրա ավարտը
3. Ճախրում՝ հրող ոտքը հրվելու տեղը դնելու պահից մինչև նրա ավարտը
4. Վայրեջք՝ գետնի հետ շփվելու պահից մինչև մարմնի շարժման լրիվ կանգառը

Թափավազքը և հրման պատրաստվելը: Թափավազքի միջոցով մարմնին հաղորդվում է ցատկ կատարելու համար անհրաժեշտ հորիզոնական արագություն:

Թափավազքից առաջ ցատկորդի ելման դրությունը միշտ պետք է լինի միատեսակ և սովորական: Այս դեպքում, սովորաբար, իրանը թեքված է առաջ , ոտքերը որոշ չափով ծալված են, թևերը՝ կիսածալված: Ամբողջապես այդպիսի դիրքը հիշեցնում է բարձր ստարտի դրությունը վազքի ժամանակ: Ցատկորդի ճիշտ ելման դրությունը բնութագրում են համախմբվածությունը, համակենտրոնացված լինելը, հայացքը դեպի առաջ, հառումը, ուշադրության կենտրոնացումը:

Թափավազքը կատարվում է արագացումով , ամենամեծ արագությունը ձեռք է բերվում վերջին քալերում: Շարժումների կառուցվածքը թափավազքի քայլերում, բացառությամբ բարձրացատկի, հիմնվում է արագացումով վազքի վրա: Սակայն ցատկի յուրաքանչյուր ձևի համար թափավազքն ունի իր առանձնահատկություններն, ըստ արագացման բնույթի, քայլի ռիթմի և դրանց

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

երկարության: թափավազքի վերջում քյլերի ռիթմը և տեմպը փոխվում են՝ ցատկորդի հրվելու պատրաստվելու կապակցությամբ: Սա նույնպես իջեցնում է թափավազքում ձեռք բերված արագության կորուստը: Այս կապակցությամբ թափավազքի վերջին 3-4 քայլերի երկարության հարաբերակցությունը և դրանց կատարման տեխնիկան որոշ առանձնահատկություններ ունեն ցատկի յուրաքանչյուր ձևում:

Թափավազքի արագությունը և հրվելու արագությունը փոխադարձաբար շաղկապված են: Թափավազքի վերջին քայլերն անցնում են հրվելուն, ուստի որքան ավելի արագ են վերջին քայլերը, այնքանով էլ համեմատաբար ավելի արագ է հրվելը: Բացի դրանից, թափավազքից ցատկորդի հրման անցնելը ցատկի տեխնիկայի կարևոր մասն է, որը զգալի չափով կանխորոշում է հաջողությունը: Թափավազքից կատարվող բոլոր ցատկերում ոտքը հրվելու տեղն է դրվում արագ և եռանդուն կերպով, ըստ որում այնպես, որպես գետնի հետ շփվելու պահին այն գրեթե ուղված լինի: Այս դեպքում ոտքը հեշտ է դիմանում մեծ բեռնվածությանը, ավելի ճկուն է մեղմում-ծավալումը և ավելի արդյունավետ՝ ուղղումը: Ոտքը հրվելու տեղը դնելու պահին հենակետը միշտ գտնվում է ցատկորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի դեպի գետինը պրոյեկտերից քիչ առաջ: Այդ տարածությունը ամենամեծն է բարձրացատկի ժամանակ և զգալի չափով պակաս է մյուս ցատկերի ժամանակ:

Որքան ավելի մեծ է հրման անկյունը, այնքան համեմատաբար ավելի առաջ է դրվում ոտքը և այնքան մեծ է հեռավորությունը հենման կետից մինչև ցատկորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի պրոյեկցիան: Այն հեռավորության ավելացման հետ ավելանում է մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի նկատմամբ հրվելու ուժը գործադրելու ուղին:

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Տվյալ նյութի ուսումնասիրությունից եզրակացրեցի

ֆիզիկական վարժությունը ճիշտ կատարելու համար նախ և առաջ պետք է ֆիզիկական վարժություն կատարելուց առաջ, անցկացնել նախապատրաստական աշխատանքներ, այն է ծանոթացնել կատարվելիք վարժությանը, ինչպես թեորիապես, այնպես էլ գործնական:

Վարժությունների ճիշտ կատարումը ապահովելու համար անհրաժեշտ է սովորողին /աշակերտին/ սովորեցնել շարժումը ամբողջությամբ, այնուհետև մաս-մաս, հետո դարձյալ ամբողջությամբ: Ինչ վերաբերվում է ֆիզիկական ճիշտ դաստիարակությանը, ապա անհրաժեշտ է աշակերտներին ճիշտ և դիպուկ մատուցել, անհրաժեշտությունից ելնելով անձամբ ցուցադրել վարժության կատարման ճիշտ ձևը: Ուսուցման պրոցեսը պետք է կատարվի փուլ առ փուլ և այն պետք է հանգեցնի սովորողի ինքնուրույն գործունեությանը, որի ճիշտ և հմտորեն կազմակերպումը կօգնի վերջիններիս յուրացնել անհրաժեշտ գիտելիքներ և վարժությունների ճիշտ կիրառումը:

Սովորողներին պետք է զննել ուսումնական գործունեությունն ծավալելու կարողություններով, խթանել նրանց ինքնազարգացմանը, ինքնավերլուծությանը և ինքնագնահատմանը:

Wondershare PDFelement

Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ЛЕГКАЯ АЛЕТИКА Учебеник Еревн 1977

2. Դ. Դ. Դոնսկոյ <<Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները>>

3. Ն. Գ Օզոլին և Յու. Վ. Վերխոշանսկին <<Նետումների տեխնիկայի հիմունքները>>

Wondershare PDFelement