

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**«ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ» ՍՈՑԻԱԼ-ԲԱՐԵԳՈՐԾԱԿԱՆ
ԿՐԹԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

Վարդան Բաղդասարյան

Խնածինի միջնակարգ դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԿԱԽԵՐԻ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

Գորիս 2022

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ 1.1 Մարմնամարզական կախումների և հենումների ուսուցման դերը ավագ դպրոցում.....	4
Գլուխ 1.2 Մարմնամարզական կախումների և հենումների ուսուցումը ավագ դպրոցում.....	7
Եզրակացություն.....	12
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտության արդիականությունը: Ավագ դպրոցականների ուսուցման և դաստիարակության համակարգի կատարելագործման, ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստման ժամանակակից փուլում հատկապես կարևոր նշանակություն է ստանում նրանց ֆիզիկական պատրաստությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության ավագ դպրոցի ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ դպրոցականների ռազմահայրենասիրական և ռազմաֆիզիկական շատ խնդիրներ կարող են հաջողությամբ լուծվել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, քանի որ ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անհատի ձևավորման, նրա մտավոր առաջընթացի, հոգեբանական որակների դաստիարակման գործում: Ֆիզիկական դաստիարակության մեջ են մտնում արագաշարժությունը, ուժը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, որոնք ինչպես գիտենք մարդկանց առօրյայի հիմնական մասն են կազմում:

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով ձևավորվում է առողջ, համակողմանի զարգացած, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու առաջնորդի տվյալներով օժտված քաղաքացի:

Աշխատանքի հիմնական նպատակն է՝

- ուսումնասիրել «Մարմնամարզական կախերի և հենումների ուսուցումը ավագ դպրոցում»,
- նկարագրել, որ ֆիզիկական կուլտուրան իր ուրույն տեղն ունի սովորողների կյանքում,
- հիմնավորել, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է:

Աշխատանքի հիմնական խնդիրներն են՝

- կարելի է նշել, որ նրա դերը երեխաների զարգացման գործում շատ հաճախ հետին պլան է մղվում և շեշտը դրվում է այնպիսի առարկաների կամ

մասնագիտությունների վրա, ինչպիսիք են հայոց լեզուն, գրականությունը, մաթեմատիկան, օտար լեզուները:

• Աշխատանքում կփորձենք ապացուցել, որ ֆիզիկական ակտիվությունը զարգացնում է մտավոր ունակությունները, որի հիմքում ամրապնդվում է կապը այլ առարկաների հետ:

Աշխատանքը գրելիս օգտվել ենք տարբեր գրականություններից, կատարել թարգմանություններ ռուսական հոդվածներից:

ԳԼՈՒԽ 1.1

Մարմնամարզական կախերի և հենումների ուսուցման դերը ավագ դպրոցում

Ուսումնասիրվող նյութն ունի տեսական և գործնական կարևորություն: Փնտրելով տարբեր գրականություններում և գործնական աշխատանքներում՝ հասկացա, որ թեման գրեթե ուսումնասիրված չէ, ինչը զգալիորեն խոչընդոտեց մարմնամարզության միջոցների արդյունավետ ուսումնասիրումը ավագ դպրոցականների շրջանում: Այդ իսկ պատճառով նկատելի է, որ անհնար է խոսել մարմնամարզական կախերի և հենումների մասին ավագ դպրոցում, առանց հստակ պատկերացում ունենալու դրանց դերի մասին: Որքանով է այն կարևոր ավագ դպրոցի աշակերտների կյանքում, որքանով է պարտադիր դրանց ուսումնասիրումն ու ուսուցումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության թեման ինչպես նշեցինք չի կորցնում իր արդիականությունը: Ուշադրություն պետք է դարձնել հատկապես ավագ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությանը և դաստիարակությանը, քանի որ ավագ դասարաններում երեխաներն ունենում են այլ զբաղվածություն, քիչ ժամանակ են տրամադրում ֆիզիկական պատրաստվածությանը: Իհարկե սա ունի իր պատճառները, բայց սրան կանդրադառնանք հետագա էջերում: Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից

ուսումնասիրելու և հասկանալու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Սա մի համակարգ է՝ միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

Ավագ դպրոցի աշակերտները, ովքեր արդեն լիովին ձևավորված անհատներ են, պետք է ունենան Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու պահանջ, առողջության պահպանման լիարժեք գիտակցում: Նրանք պետք է ընդհանուր պատկերացում ունենան սեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մասին: Պետք է օժտված լինեն այնպիսի հատկանիշներով, ինչպիսին են հանդուրժողականությունը, հարգանքն ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամությունը:

Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

1. Եվ այսպես, ինչում է կայանում նրա դերը. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օգնում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա կյանքում բարդ իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու համար: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝
2. սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
3. սովորողների շարժողական ընդունակությունների կիրառումը տարբեր պայմաններում,
4. բարձր աշխատունակության ապահովում,
5. շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
6. ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
7. առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,

8. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ հետաքրքրության
ձևավորում:¹

Նշված խնդիրները, որոնք ունեն ինչպես առողջարարական, այնպես էլ կրթական դաստիարակչական բնույթ, իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, ճիշտ և արդյունավետ անցկացմամբ:

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականում կարևորվում է ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը, ինչում պետք է ուշադրություն դարձնել սովորողների առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը, ինչպես տարիքային, այնպես էլ սեռային առանձնահատկություններին: Նույն տարիքի երեխաները կարող են ունենալ տարբեր ֆիզիկական զարգացվածություն, ինչը ազդակ է մասնագետի համար յուրաքանչյուր երեխայի տալ հատուկ մոտեցում: Օրինակ կարելի է նույն վարժությունը տարբեր ժամաքանակում կատարել, տալ հանգիստ, փորձել մեկ այլ վարժություն, մինչև կլինեն նկատելի փոփոխություններ: Այդ ամենը պետք է անել նրբանկատորեն՝ տարբերություն չդնելով երեխաների միջև և բնականաբար չազդելով վերջիններիս հոգեկան աշխարհի վրա: Ավագ դպրոցի երեխաները, ովքեր գտնվում են զարգացման ամենաբարդ փուլում, ունենում են փոփոխական բնավորություն, բարդ հոգեբանական վիճակ, ինչում ևս կարևոր դեր ունի ֆիզիկական կուլտուրան:

Կրթական խնդիրներն իրականացվում են խաղերի միջոցով, ինչի ընթացքում սովորողների մեջ ամրապնդվում են արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, դիմացկանությունը և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:

Դաստիարակության խնդիրների էությունը կայանում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դրժվարություններ հաղթահարելու

տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացման, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելու մեջ:

Ավագ դպրոցի երեխաները ֆիզիկական կուլտուրայի մասին պետք է իմանան.

1. ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման մասին,
2. անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնների մասին,
3. «Առողջ ապրելակերպի» մասին,
4. օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին,
5. գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին,
6. սովորած մարզախաղերի կանոնները:

Մարմնամարզական վարժությունների մեջ իրենց կարևորությամբ չեն զիջում նաև ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, որոնք նպաստում են ավագ դպրոցի երեխաների ֆիզիկական զարգացմանը: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները կատարվում են օրգանիզմի առանձին մկանների և մկանախմբերի որակական մշակման համար:

Նրանք ամրապնդում են մկանները, կապանները, հոդերը, կատարելագործում նյարդային գործընթացների շարժունությունը և միաժամանակ հանդիսանում են կեցվածքի մշակման հիմնական միջոցները:

Այժմ անցում կատարելով բուն թեմային և հասկանով, թե ինչ դեր ու նշանակություն ունեն մարմնամարզական կախումներն ու հենումները ավագ դպրոցում, կարող ենք ասել, որ անհնար է բացառել կամ որոշակիորեն նայել այս թեմայի ուսուցմանը: Վերջինիս ուսուցումն առավելապես նպաստում է դեռահասության շրջանում գտնվող տղաների և աղջիկների ֆիզիկական, հոգեկան զարգացմանը:

ԳԼՈՒԽ 1.2

Մարմնամարզական կախումների և հենումների ուսուցումը ավագ դպրոցում

Ավագ դպրոցի երեխաների կյանքում մեծ դեր ունեն մարմնամարզական վարժությունները, որոնք նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, որոնք ինչպես արդեն նշեցինք ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը և ճկունությունն են: 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:

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:
- Ամրակայել սովորողների շարժողական ընդունակությունները:²

Ավագ դպրոցի մարմնամարզական վարժությունների մեջ են մտնում դարձումները, բացազատվելը, շարային քայլերը, շարափոխումը: Նոր վարժությունների ուսուցման և համեմատաբար բարդ վարժությունների դեպքում,

² Նույն տեղում, սեւ՝ էջ 8

ուսուցիչը վարժությունը ցույց տալու հետ մեկտեղ նաև բացատրում է համապատասխան շարժումը: Ուսուցիչը ցուցադրում է վարժությունը, հետո անցնում են կատարմանը: Վարժությունները ցուցադրելիս ուսուցիչը կատարում է հայելաձև, այսինքն, եթե շարժումը սկսվում է դեպի ձախ, նա ցուցադրում է դեպի աջ: Ավագ դպրոցում մարմնամարզական կարևորագույն վարժություններից են կախումներն ու հենումները: Տղաները կատարում են վարժություններ պտտաձողի վրա. Կախ ծավված, կախ արտակորված, թափահարումներ կախ դիրքում ծավվելով, կախից վերելք շրջահենումով, անկյուն՝ հենված դրությամբ իջնել կախ դիրքի, հետ թափին վարցատկ: Ինչ է կախը: Այն մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը ցածր է բռնվածքից: Կախերի և հենումների ուսուցումը հիմնականում իրականացվում է պտտաձողի և զուգափայտերի վրա: Կախը լինում է հասարակ և խառը:³ Հասարակ կախը կատարվում է միայն ձեռքերով, իսկ խառը կախին մասնակցում են տարբեր վերջույթները միաժամանակ: Պտտաձողը պետք է բռնել ամբողջ ափով և ոչ թե մատներով: Կախերն են՝ կախ, կամ կանգնած, կախ ձեռքերը ծաված, կախ կանգնած ծավված, կախ կքանստսած, կախ պառկած: Այսպես օրինակ, կախ վարժություն կատարելիս ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Կախ ծավված դրությունն է՝ ձեռքերով կախված է գործիքից, կոնքագրային հողերում ծավված, այսինքն, ոտքերը դեմքի առաջ, գլուխը թեքած առաջ: Տղաները կատարում են՝ կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված կախ դրությունից՝ ձգումներ: Ուսուցանում ենք կատարել նաև մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով՝ ընդունելով հենում դրությունը, հետ թափով կատարել վարցատկ: Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից, կատարել վարցատկ դարձումով: Աղջիկները կատարում են խառը կախեր և ձգումներ՝ կախ պառկած դրությունից: Ուսուցանում ենք նաև կախ դրությունից կատարել թափահարումներ ծավվելով: Ուսայինով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը, վարցատկ՝ դարձումով: Զուգափայտերի և պտտաձողի վրա կատարվող վարժությունների կատարման ժամանակ ուսուցիչը պետք է իմանա օգնության և ապահովման հնարները: Ապահովումը հիմնականում կատարվում է ձողի տակից, բարձրություններ պահանջող վարժությունները՝ վրայից: Ցածր

³ Кувшинчиков И.Н., Власов Г.В., Кобзарь А.Н.
Москва

գուգափայտի մոտ պետք է կանգնել կողքից, 017, մեկ ձեռքով բռնել կատարողի ուսի տակից, մյուսով՝ ազդրերի առջևի մասից, օգնել ոտքերը դուրս բերել կողմ: Զուգափայտի մոտ պետք է կանգնել վարցատկի կողմը, մեկ ձեռքով բռնել մոտակա բազուկից, մյուսով՝ փորի տակից: Վերելքը անցումն է կախից հենումի կամ ցածր հենումից ավելի բարձրի: Վերելքն ուսուցանելիս նպատակահարմար է սկզբից ուսուցանել ուժով վերելքը՝ մեկ ձեռքով, ապա մյուսով, այնուհետև կատարել վերելք՝ շրջվելով: Հենումը՝ մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը բարձր է բռնվածքից:

Հենումը լինում է հասարակ և խառը: Հասարակ հենումը կատարվում է միայն ձեռքերով: Խառը հենումում մասնակցում են տարբեր վերջույթները միաժամանակ: Անցումը կախից հենումի կամ ցածր հենումից ավելի բարձրի համարվում է վերելք: Պտտաձողի և գուգափայտերի վրա կատարվող վարժությունները սովորողների մոտ զարգացնում են ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, տարածության մեջ կողմնորոշում, շարժումները կոորդինացնելու հմտություն, համարձակություն, վճռականություն և այլն: Հենումները և թափերն ուսուցանելիս միաժամանակ պետք է սովորեցնել հատուկ կեցվածք պահել գործիքի վրա, այն է՝ իրանն ուղիղ, ձեռքերը և ոտքերն ուղիղ, թաթերը ձգված: Մարզագործիքի վրա առաջ թափ կատարելիս անհրաժեշտ է իրանը լրիվ ուղղել, ուղղահայացն անցնում է ոտքերով. կատարել արագ և եռանդուն թափ առաջ, ինչի շնորհիվ առաջանում է թեթև ծալում կոնքազդրային հողերում: Առջևում մարմինը պետք է հասնի հորիզոնական դրության: Առաջ թափի վերջնական կետից սկսվում է հետ թափը: Հետ թափին՝ մինչև ուղղահայաց դրությունը, մարմինը պետք է պահել ուղիղ: Ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարվում է եռանդուն թափ հետ և մարմինը բարձրացվում է հնարավորին չափ հետ ու վեր: Կախերի և հենումների ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է ապահովել սովորողների անվտանգությունը, ինչպես նաև նրանց ծանոթացնել ապահովման և ինքնապահովման հնարներին:

Կախման և հենումների վարժությունները կատարվում են մարմնամարզական պատի վրա, օգտագործվում է նստարան, գերան, խաչաձող, ձողեր՝ ցածր, միջին, տարբեր բարձրությունների: Ցանկալի է սովորել ամենապարզ վարժությունները խմբային եղանակով, դրա համար օգտագործելով արկեր, որոնք

հարմար են միաժամանակյա կատարման համար վարժություն մի քանի աշակերտների կողմից: Կան կախումների ձևեր, որոնց կատարումը պահանջում է բարձրագույն պատրաստվածություն, ինչի պատճառով հետևաբար դպրոցական պրակտիկայում դրանց օգտագործումը սահմանափակ է:

Մարմնամարզական այս տեսակ վարժությունները կատարում են հիմնականում լավ պատրաստված պատանիները:

Կախման վարժություններ կատարելիս չպետք է ավելորդ լարել ձեռքերի և ուսի գոտու մկանները: Անհրաժեշտ է ազատորեն կախել, որպեսզի իրանը փոքր-ինչ կախվի հողերի մեջ: Ձեռքերը պետք է լինեն լիովին երկարաձգված, եթե վարժությունը չի պահանջում, որ դրանք թեքվեն: Այս վարժությունների մեծ մասը կարող է կատարվել հատակին: Այս դեպքում ներգրավվածները պետք է ոչ միայն ճիշտ պահեն տվյալ կեցվածքը, այլ նաև կարողանան հավասարակշռություն պահպանել: Սրանք ամենադժվար վարժություններն են խառը հրումներով և նստացույցերով, միայն դրանից հետո կատարեն դրանք արկերի վրա:

Մարմնամարզության մեջ լայնորեն կիրառվում են խառը կախումների տարբեր տարբերակներ.

Կանգնած - դիրք, որի դեպքում մարմինը գտնվում է առնվազն 45 ° անկյան տակ:

Պատկած շեշտադրում - դիրք, որտեղ մարմնի և հարթության միջև ընկած անկյունը 45 °-ից պակաս:

Շեշտադրումը ազդրերի վրա պատկած – կոնքերը հավում են հենակետին, մարմինը մաքսիմալ թեքված է:

Հետ պատկած - դիրք, որում մեջքը թեքված է դեպի հենարանը:⁴

Կատարվում է նաև նախաբազուկների աջակցությամբ՝ շեշտը դրված է թիկունքի վրա:

⁴ Кувшинчиков И.Н., Власов Г.В., Кобзарь А.Н.

Հասարակ կամ պարզ կախման վարժությունները կատարվում են ձողերի, խաչաձողի օգնությամբ ⁵Մարզման սկզբում դրանք կարող են իրականացվել նաև մարմնամարզական ճառագայթով, բայց ամենահարմար արկը ձողերն են: Կախման դիրքում աշակերտը պահվում է արկի վրա՝ հենվելով ձեռքերով մարմինն ուղիղ է կամ թեթևակի կամարակապ, գլուխը՝ ուղիղ:

Շեշտը դնում ենք նախաբազուկների վրա՝ դիրք, որի վրա հենվում է աշակերտը, նախաբազուկները բռնելով ձեռքերի արտաքին կողմում, արմունկները՝ մի քանի դեպի ներս տեղաշարժված, ուսի և նախաբազկի միջև անկյունը մոտ 90°: Շեշտը ձեռքերի վրա՝ ուսանողը ձեռքերի ամբողջ երկարությամբ հենվում է ձողերին, դրանք պահելով ձողերով: Ուսերն ու իրանն ուղիղ անկյուն են կազմում ձեռքերը թեթևակի թեքված արմունկներին: Ձեռքերի վրա շեշտադրման դիրքում ոտքերը կարող են վեր բարձրանալ և հենվել մարմնի վրա: Այս դիրքը կոչվում է շեշտը թեքված ձեռքերի վրա: Անկյունային կանգառ -դիրք, որի դեպքում բարձրացված ոտքերը մարմնի հետ ուղիղ գիծ են կազմում:

Վերոնշյալ էջերում արդեն ասացինք, որ ավագ դպրոցում մարմնամարզություն դասավանդելիս պակաս կարևոր չէ նաև գիտելիքներ ստանալը, տեղեկություններ ստանալը մարմնամարզության պատմության մեջ իրենց ուրույն տեղն ունեցող մարզիկների մասին: Մարմնամարզական կախումներն ու հենումները թերևս պատկանում են ֆիզիկական կուլտուրայի այն բաժնին, որ տարեց տարի հետաքրքրությունն ավելի ու ավելի է մեծանում: Տարբեր երկրներում, քաղաքներում ու համայնքներում, շենքերի բակերում տեղադրվում են հատուկ պարագաներ, մարզասարքեր կախումներով և հենումներով զբաղվելու համար: Իհարկե շեշտը հիմնականում դրվում է սեփական քաշի, ուժի զարգացման վրա: Կախումներն ու հենումներն անց կացնելիս ուշադրություն է դարձվում ուժին, ճշտությանը, դինամիկային: Մարմնամարզական կախումներն ու հենումները իրականացվում են աշակերտի ֆիզիկական կյանքի բարելավման, հորմոնների ճիշտ ձևավորման և առողջության ամրապնդման համար: Մարմնամարզական վարժությունները բաժանված են երեք փուլերի.

⁵ Кувшинчиков И.Н., Власов Г.В., Кобзарь А.Н.
Москва

- 1) Առողջություն մկանների ձևավորմամբ
- 2) Զարգացնող - ուղղված որոշակի ուժային մակարդակի հասնելուն
- 3) Ձևավորող - ուղղված ցանկալի ռելիեֆի ստեղծմանը

Մարմնամարզական վարժությունները հիմք են հանդիսանում որոշ սպորտաձևերով զբաղվելու համար, օրինակ՝ լող, վազք, ֆուտբոլ և այլն:

Այս վարժությունների օգնությամբ զարգանում են այնպիսի աշխատող մկաններ, ինչպիսիք են՝

1. Դելտոիդ մկաններ
2. երկգլուխ մկաններ
3. Մեջքի մկանները
4. Կրծքային մկաններ
5. Որովայնի մկաններ
6. Հիպի մկաններ

Սրանք զարգացումքը ինչպես արդեն հասցրել ենք նշել հիմք են հանդիսանում առողջ, գեղեցիկ ու ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Մարմնամարզական վարժությունների պարզությունը դրանց իրականացման չափավոր տեմպերի, բավարար ընդմիջումների, հանգստի և վերականգնման մեջ է: Սա իհարկե հնարավորություն է տալիս, որ տարբեր սեռային, տարիքային անձիք զբաղվեն մարմնամարզական վարժություններով: Այս վարժությունների հիմնական առավելությունը հարմարվողականությունն է: Ավագ դպրոցի երեխաները կարող են հարմարեցնել բոլոր վարժությունների ինտենսիվությունը սեփական մակարդակի համար: Սա նշանակում է, որ յուրաքանչյուր դասաժամի դժվարությունը կարելի է հարմարեցնել ըստ երեխայի մակարդակի՝ անկախ այն բանից նա ֆիզիկապես ավելի թույլ է, թե ունի որոշակի տվյալներ: Այստեղ պետք է հիշել, որ յուրաքանչյուր երեխա անհատականություն է ու առանձին մոտեցում է պահանջում:

Հայտնի է նաև, որ հատկապես ավագ դպրոցականների մոտ շարժումների ճշգրտության զարգացումը պայմանավորված է որոշակի դժվարություններով: Այդ

իսկ պատճառով ավագ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում չէր խանգարի ներառել հատուկ վարժությունների և հանձնարարությունների համալիր՝ շարժումների ճշգրտության, զարգացման ու կատարելագործման համար: Այդ վարժությունները պետք է հիմնված լինեն մկանային ուժի, արագաշարժության վրա:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Եվ այսպես, ուսումնասիրելով մարմնամարզական կախերի և հենումների ուսուցումը ավագ դպրոցում թեման հասկացանք, որ ժամանակակից դպրոցականները, ցավոք սրտի, իրենց առողջությունը չեն համարում կյանքի կարևորագույն արժեք: Մարմնամարզությունը ներառում է զանազան վարժությունների մի ամբողջ համակարգ՝ նպաստելով մարդու առողջության և դիմացկունության ամրապնդմանը, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, ուժի, ճարպկության և շարժունակության կատարելագործմանը: Մարմնամարզական շարժումները խթանում են ձեռքերի, ոտքերի, ուսերի, մեջքի, կրծքավանդակի և որովայնի մկանների զարգացումը: Մտավոր ունակություններից մարմնամարզությունը զարգացնում է մարդու զգոնությունը, ամրապնդում խիզախությունը, ինքնավստահությունը, ինքնատիրապետումն ու ինքնակազմակերպումը: Աշխատանքում արժարժեցիկնք այնպիսի թեմաներ, ինչպիսիք են կախումների և հենումների ազդեցությունը ավագ դպրոցականների վրա, ֆիզիկական կուլտուրայի կարևորությունը: Կարևոր է, որ և՛ մեծերը, և՛ երեխաները գիտելիքներ ձեռք բերեն առողջությունը բարձրացնող գործոնների, ուղիների և միջոցների մասին, սովորություն ունենան անընդհատ միջոցներ ձեռնարկել դրա պահպանմանը, որպեսզի նրանք հակված լինեն ակտիվ վերաբերմունք ունենալ սեփական և շրջապատող մարդկանց առողջության նկատմամբ՝ ձևավորելով ապրելու և առողջ լինելու սոցիալական պահանջունք: Ֆիզիկական կուլտուրայի կարևորությունը կայանում է նրանում, որ երեխաները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը: Մարզախաղերի միջոցով երեխաները բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են այնպիսի գաղափարներ, համոզմունքներ, որոնցում երևում է, որ արժևորում են ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը: Հետագոտվող

հիմնախնդրի ուղղությամբ ավագ դպրոցականների մարմնամարզական վարժությունների ուսումնասիրությունը և կատարված աշխատանքի արդյունքները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Ավագ դպրոցականների մարմնամարզական պատրաստությունը ֆիզիկական դաստիարակության ամբողջ համակարգի կարևոր բաղկացուցիչ մասն է: Սակայն նշենք, որ այս հիմնախնդրի մի շարք հարցերի լուծման համար ոչ միշտ են կիրառվում ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր միջոցները: Մասնավորապես, մինչ օրս մարմնամարզության միջոցները լայն կիրառություն չեն գտել այս կարևոր խնդրի լուծման գործում: Հիմնախնդրի տեսական և գործնական ոչ բավարար ուսումնասիրությունն ու կիրառությունը մեծապես դժվարացնում է ֆիզիկական կուլտուրայի պատրաստության ուսուցիչների աշխատանքն ավագ դպրոցականների պատրաստության ուղղությամբ:

2. Չնայած այն հանգամանքին, որ ավագ դպրոցականների Ֆիզիկական պատրաստության գործում մարմնամարզական միջոցների կիրառումը համարվում է կարևոր, այնուամենայնիվ ավագ դպրոցներում հատկապես նկատելի է ոչ լիարժեք պատրաստվածությունը մարմնամարզական կախումներին և հենումներին: Հիմնական պատճառների թվում կարելի է նշել թերի տեղեկատվությանը մարմնամարզության միջոցներով ավագ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունների ուղղությամբ, մասնագիտական գրականության բացակայություն, որոնք կօգնեն ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետներին մարմնամարզական վարժությունների կատարմանը, դասի արդյունավետ կազմակերպմանն ու անցկացմանը:

3. Աշխատանքում ներկայացված է ավագ դպրոցականների.

Մարմնամարզական վարժությունների պատրաստությանն ուղղված կախերի և հենումների միջոցների և դրանց կիրառման ուղղվածությունը.

- մարմնամարզական միջոցների ընդհանուր-ամրապնդող և շտկողական ուղղվածություն,

- մկանային ուժի, շարժումների կոորդինացիայի, ճշգրտության և

հավասարակշռությունը պահպանելու ունակության զարգացմանն ուղղված մարմնամարզական վարժությունների կիրառում,

- հատուկ խնդիրների լուծման համար մարմնամարզության միջոցների

կիրառական ուղղվածություն,

4. Մարմնամարզության միջոցների և մեթոդների, դրանց կիրառման պայմանների կատարումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ավագ դպրոցականներին հնարավորություն է տալիս հասնել դրական արդյունքների:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Кувшинчиков И.Н., Власов Г.В., Кобзарь А.Н., Москва
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում, Մերթդական ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան.-Եր.,2014: Կրթության ազգային ինստիտուտ
3. https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/218571/1/kulikov_osnovy.pdf
4. Москва,ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»,2016
5. <https://theslide.ru/uncategorized/atleticheskaya>