



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

ԹԵՄԱ՝ Աթլետիկական վարժությունների կարևորությունը տարրական դասարաններում սովորողների ֆիզիկական կառուցվածքի և ամրապնդման համար

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Դավթյան Արման Իգիթի

ՄԱՐԶ

Շիրակ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ «Հայրենյացի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ 1 Աթլետիկական վարժությունների կարևորությունը տարրական դասարաններում	
1.1 Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը.....	4
1.2 Աթլետիկական վարժությունների ուսուցումը տարրական դպրոցում.....	6
Եզրակացություն.....	17
Գրականություն ցանկ.....	18

Ներածություն

Ժամանակակից կրթության արդի, հրատապ խնդիրներից է դպրոցականների մոտ սերմանել հոգատար վերաբերմունք իրենց առողջության նկատմամբ՝ սկսած վաղ մանկությունից: Դա կարևորվում է այն փաստով, որ այսօր կտրուկ ավելացել է երեխաների մոտ հիվանդությունների տոկոսը: Այս իրավիճակին հանգեցնող բազմաթիվ գործոնների շարքում էական գործոն է երեխաների մոտ առողջության պահպանման հիմնական գիտելիքների և հմտությունների բացակայությունը: Այդպիսի հմտությունների բացակայությունը նպաստում է դպրոցականների շրջանում վնասակար պահվածքի և սովորությունների առաջացմանը: Շատ կարևոր է, որպեսզի բացասական պահվածքի և սովորությունների կանխարգելումը սկսվի կրտսեր դպրոցական տարիքից: Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել օգտակար սովորությունների և առողջ ապրելակերպ վարելու դիրքորոշման ձևավորմանը՝ որպես այլընտրանք վատ սովորություններին: Այս ամենով էլ պայմանավորված է թեմայի արդիականությունը:

Աթլետիկական վարժությունները, դպրոցական ուսումնական ծրագրերում գրավում են առաջատար տեղ և ընդգրկված են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 1-12 դասարանների ծրագրերում: 6-10 տարեկան դպրոցականները սիրում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը:

Այդ շրջանը ամենաարդյունավետն է դպրոցականների մոտ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթի ձևավորման համար:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել աթլետիկական վարժությունների կարևորությունը տարրական դասարաններում սովորողների ֆիզիկական ամրապնդման համար:

Աշխատանքի խնդիրներն են ուսումնասիրել աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը և ներկայացնել աթլետիկական վարժությունների ուսուցումը տարրական դպրոցում:

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, մեկ գլխից, ենթագլուխներից եզրակացությունից և գրականության ցանկից: Աշխատանքը կազմում է համակարգչային շարվածքի 18 էջ:

Գլուխ 1 Աթլետիկական վարժությունների կարևորությունը տարրական դասարաններում

1.1 Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը

Աթլետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Մարդիկ աթլետիկական վարժություններով զբաղվել են դեռևս հին ժամանակներում և հիշատակվում են շատ պատմիչների կողմից:

«Աթլետիկա» բառը հին հունարենից թարգմանաբար նշանակում է մարտ, իսկ այն մարզիկներին, ովքեր մրցում էին, ցուցադրելով իրենց ուժն ու ճարպկությունը, անվանում էին աթլետներ:

Միջին դարերում աթլետիկական վարժությունները օգտագործվում էին զինվորական պատրաստվածության նպատակով:

Հայաստանում աթլետիկական հայտնի էր դեռևս հեթանոսական շրջանից:

Նավասարդ և Վարդավառ տոնահանդեսների ժամանակ տեղի են ունեցել նաև մրցումներ աթլետիկական վարժություններից:

Հայաստանում աթլետիկայի զարգացման համար նպաստավոր պայմաններ ստեղծվեցին հատկապես 20-րդ դարում: Հայաստանի անվանի աթլետներից են Հովսեփյանը (գնդի հրում), Ա. Կոնոպը (միջին տարածության վազք), Ֆ.Մելնիկը (սկավառակի նետում), Մ. Տեր-Հովհաննիսյանը (հեռացատկ), Ի. Տեր-Հովհաննիսյանը (հեռացատկ), Ռ. Էմիլյանը (հեռացատկ):

Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն անհարաժեշտ գործողություններ, հին ժամանակներից մարդը սկսել է կիրառել ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում, կենցաղում: Վազքը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացման են հասել Հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քոլեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները՝ մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Շուտով այդպիսի մրցումներ են անցկացվում Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում և այլուր: Աստիճանաբար

մրցումների ծրագրերը համալրվում են կարճ վազքերով, արգելավազքով, ծանրության նետումով: 1851-ից ավելացան նաև հեռացատկն ու բարձրացատկը: Անգլիայում աթլետիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեց այն փաստը, որ 1864-ից սկսած յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացնել աթլետիկական մրցումներ ուսանողության միջև: Այդ մրցումների ծրագրի մեջ մտնում էր վեց վազքային և երկու ցատկային ձև: Ի դեպ, այդ ծրագիրը բավականին երկար ժամանակ մնաց անփոփոխ: Արդեն 19-րդ դարի վերջին ծրագրի մեջ ավելացվեց գնդի հրումը և մուրճի նետումը: 1880-ին Անգլիայում ստեղծվում է աթլետիկական սիրողական ասոցացիա, որը բրիտանական կայսրության սահմաններում ստանում է ալետիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ:

1870-ականներից Ֆրանսիայում նույնպես սկսում է զարգանալ աթլետիկան, նախ զինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում:

ԱՄՆ-ում աթլետիկայի զարգացման սկիզբը դրվեց 1868-ին, երբ ստեղծվեց Նյու-Յորքյան աթլետիկայի ակումբը: Շուտով ԱՄՆ-ի աթլետիկայի զարգացման կենտրոն են դառնում համալսարանները, որոնք յուրաքանչյուր տարի անց են կացնում մրցումներ:

Ռուսաստանում ժամանակակից աթլետիկայի զարգացման սկիզբ դրվել է Պետրոգրադի մոտ եղած Տյարլև ամառանոցային վայրի երիտասարդությունը: Այստեղ 1888-ին Պ. Պ. Մոսկովինի և նրա բարեկամների նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում երկրում առաջին աթլետիկական խումբը: Այդպիսի խմբեր են ստեղծվում Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի այլ երկրներում: Փաստորեն, 19-րդ դարավերջին աթլետիկան, որպես առանձին մարզաձև, ճանաչում գտավ երկրների մեծ մասում: Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը:

1912-ին ստեղծվում է Միջազգային սիրողական աթլետիկական ֆեդերացիան (ԻԱԱՖ), որը փաստորեն աթլետիկայի զարգացման և միջազգային միջոցառումների անցկացման ղեկավար օրգանն էր:

Աթլետիկական սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարվեցին Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաշրջանում նկատելիորեն

բարձրացավ շատ երկրների աթլետիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:¹

1.2 Աթլետիկական վարժությունների ուսուցումը տարրական դպրոցում

Երեխաների առողջության ամրապնդումը և պահպանումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Մեր հանրապետությունում այդ խնդրի իրականացումն ապահովվում է մի շարք նորմատիվային-իրավական փաստաթղթերով՝ ՀՀ օրենքը կրթության մասին (1999), ՀՀ օրենքը բնակչության սանիտարահիգիենիկ անվտանգության ապահովման մասին (1992), ՀՀ օրենքը երեխայի իրավունքների մասին (1996), Առողջ ապրելակերպի ռազմավարական ծրագիր (2014) և դրան միտված մի շարք պետական ծրագրերով՝ «Լավագույն մարզական ընտանիք», «Լավագույն մարզական նախադպրոցական հիմնարկ» և այլն: Հանրահայտ է, որ մարդու առողջությունը 50 տոկոսով պայմանավորված է նրա ապրելակերպից, և այս պարագայում առողջության պահպանման ու առողջ ապրելակերպի նկատմամբ պահանջմունքների ձևավորման հիմնախնդիրը մեծ ուշադրության է արժանանում հետազոտողների կողմից՝ մանկավարժներ, հոգեբաններ, սոցիոլոգներ, բժիշկներ:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաներն առավել դյուրընկալ են ուսուցանող ազդեցությանը, այդ պատճառով նպատակահարմար է դպրոցն օգտագործել երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպ սերմանելու համար, իսկ վնասակար սովորությունների հետ «ծանոթացումը» սահմանափակել:

Կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար անհրաժեշտ է մանկավարժների համատեղ աշխատանք՝ ծնողների, դպրոցի հոգեբանական ու բժշկական ծառայության և ղեկավար կազմի հետ:²

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի

¹ <https://hy.wikipedia.org/>

² Բարբաբյան Մ.Ս., Կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման առանձնահատկությունները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, պարբերական, Պրակ Բ, Երևան 2019, Էջ 99:

(անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական-կիրառական նշանակությամբ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին օգնություն ցուցաբերելու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնելու հատկություններ:³

Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է դպրոցի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների անբաժանելի մասը:

Այն ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը:

Կրտսեր դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են.

- նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, հարթաթաթության կանխարգելմանը,

³ <https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf>

Ֆիզիկական ուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագիր (1-12-րդ դասարաններ), Էջ 2:

- զարգացնել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններն ու հմտությունները,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն և այլն),
- նպաստել համակողմանի ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- ուսուցանել մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունները և շարժախաղերը,
- սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական բարձր հատկանիշներ, որպեսզի կարողանան դրսևորել համագործակցելու, նախաձեռնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, փոխօգնության կարողություններ,
- գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ,
- սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի, տարբեր մարզաձևերի նկատմամբ:

Թվարկված այս խնդիրները կարող են հաջողությամբ լուծվել միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումների և արտադասարանական մարզական միջոցառումների համատեղ փոխկապակցված ներգործության դեպքում:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից են սովորողների առողջության ամրապնդումն ու ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը: Այն իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերի, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումների, ֆիզկուլտ-դադարների և արտադասարանական մարզական միջոցառումների ընթացքում:

Կրտսեր դպրոցում խիստ կարևորվում է հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը՝ կանգնած, նստած և շարժվելու ընթացքում և հարթաթաթության կանխարգելումը, որոնց համար անհրաժեշտ է օգտագործել ծրագրով նախատեսված վարժությունների անցկացումը:

Կրտսեր դպրոցում իրականացվող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումները և արտադասարանական

մարզական պարապմունքները մեծապես նպաստում են նաև սովորողների բարոյականային որակների դաստիարակմանը, արժեքային համակարգի ձևավորմանը:

Ժամանակակից աթլետիկական մարզաձևը ընդգրկում է մոտավորապես 40 տարբեր ձևի վազքեր, ցատկեր, նետումներ, մարզական քայլեր, բազմացատկեր և այլն: Աթլետիկա մարզաձևը ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնությունների ծրագրերում:

Աթլետիկական վարժությունները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, ձևավորում են կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ և հմտություններ, բարերար ազդեցություն են ունենում մարդու բոլոր օրգանների և օրգան համակարգերի՝ շնչառական, սրտանոթային, մկանային, նյարդային և հենաշարժողական ապարատի վրա:

Կրտսեր դպրոցականների համար բնորոշ է ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը: Նրանք ձգտում են օգտագործել վազելու, ցատկելու ցանկացած հնարավորություն: Նման շարժումները իրենց մեծ բավականություն են պատճառում:

Աթլետիկական վարժությունները նպաստում են երեխաների շարժողական ապարատի զարգացմանը, բարելավում են նյութափոխանակությունը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական կարողությունները և հմտությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները: Ֆիզիկական վարժությունների յուրացման ժամանակ դժվարությունների հաղթահարումը, խաղերի կանոնների պահպանումը նպաստում են երեխաների հաստատականության, կամքի ուժի, կարգապահություն, նախաձեռնության դաստիարակմանը:

Երեխաները կրտսեր տարիքում հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ունենում են դրական վերաբերմունք:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման միջոցով սովորողների մեջ կատարելագործվում են քայլքի, վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունները:

Դրանք նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն) մշակմանը, ինչպես նաև՝ կամային որակների դաստիարակմանը:

Տարրական դասարանների աշակերտների աշխատունակությունը ավելի պակաս է, նրանք ավելի շուտ են հոգնում, ընկալումն ավելի մակերեսային է, ուշադրությունը՝ անկայուն: Նրանց մեջ անհրաժեշտ է հստակ ձևով զարգացնել ուսուցանվող վարժությունը ուշադիր դիտելու, համեմատելու, վարժության մեջ ամենագլխավորը առանձնացնելու կարողություններ:

Աթլետիկական վարժություններն են՝

- քայլքը, քայլքի տարատեսակները,
- վազքերը,
- ցատկերը,
- նետումները:

Այս վարժությունները ծրագրով նախատեսված են բոլոր դասարաններում:

Ուսումնական ծրագրերում նախատեսված են արագացումով վազքերը՝ 30 մ, 40 մ, 60 մ և 100 մ տարածություններով, դանդաղ վազքերը՝ 400 մ, 800 մ, 1000 մ և ավելի տարածություններով, արգելավազքը, էստաֆետային վազքը և կրոսավազքը:

Աթլետիկական ցատկերից ծրագրերում ընդգրկված են տեղում և ցատկապարանով կատարվող ցատկերը, տեղից և թափավազքով հեռացատկը, բարձրացատկը:

Տարրական և միջին դասարաններում ուսուցանվում են նետումներ գնդակով (վոքր, մեծ, լցրած) նպատակակետին և հեռավորության:

Նետումները կատարվում են տեղից և թափավազքով:

1-րդ դասարան

Այն բնական, կիրառական վարժություն է, որի ուսուցման հիմնական նպատակն է երեխաներին սովորեցնել անկաշկանդ քայլել միասյուն շարքում, շրջանում, ոտնաթաթերի ու կրունկների վրա և կիսակքանստած դրությամբ:

Ճիշտ քայլի ժամանակ պետք է ձեռքերի ու ոտքերի շարժումները լինեն ազատ և բնական: Քայլ կատարող ոտքը գետին պետք է դրվի սկզբում կրունկով, այնուհետև գլորվի դեպի ոտնաթաթը, իսկ հետևում դրված հրման ոտքը պետք է ուղղվի մինչև վերջ, մարմինն ու գլուխը պահվեն ուղիղ, ուսերը տարվեն մի փոքր հետ, ոտքերի և ձեռքերի շարժումները հերթագայվեն խաչաձև:

Քայլի ժամանակ ճիշտ կեցվածք պահելու համար նպատակահարմար է քայլել մարզափայտը պահելով մեջքին, ուսերին և կրծքի առջևում:

Քայլի ուսուցումից հետո ուսուցանում ենք քայլի տարատեսակները՝ քայլ ոտնաթաթերի, կրունկների վրա և կիսակրանստած դրոյթամբ, դրանք զուգակցելով ձեռքերի շարժումներին (վեր, կողմ, գոտկատեղին, ծոծրակին, մեջքին):

Քայլը ուսուցանվում է ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասի ներգրավիչ մասում, ինչպես նաև այդ նպատակի համար նախատեսված դասերի հիմնական մասում:

Ուսուցման հիմնական նպատակն է, որ երեխաները սովորեն վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ:

Նախ երեխաներին պետք է բացատրել «Հրման ոտք» և «Թափավազք»: Ուսուցանվում է նաև ձեռքերի խաչաձև բարձրացումը և իջեցումը, ոտնաթաթի ցուցադրումը առաջ և կողմ, ոտնաթաթերին կանգ դրությունը: Այնուհետև յուրացված այդ շարժումներով կազմել համալիր վարժություն և կատարել ամբողջությամբ:

Երկրորդ դասարանում անհրաժեշտ է ամրապնդել քայլի ունակությունները հետևյալ վարժություններով՝

- քայլ ոտնաթաթերին, ձեռքերի տարբեր դրություններով,
- քայլ կրունկների վրա,
- քայլ ճիշտ կեցվածքով, կարճ, միջին և երկար քայլերով,
- քայլը դանդաղեցումով և արագացումով:

Երկրորդ դասարանում նախ ամրապնդում ենք առաջին դասարանում անցած վազքի ճիշտ կատարման հմտությունները: Այնուհետև ուսուցանում ենք բարձր մեկնարկից վազքի կատարումը:

Բարձր մեկնարկը կատարվում է հետևյալ կերպ, կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ, հրման ոտքը դրվում է մեկնարկային գծին թաթով առաջ, իսկ մյուս ոտքը կես քայլ հետ ոտնաթաթին՝ մի փոքր ներս շրջված: Թեքվելով առաջ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխում են ծնկային հոդում մի փոքր ծավված և առաջ դրված ոտքի վրա: Առաջ դրված ոտքի հակառակ (տարանուն) ձեռքը դրվում է առաջ:

«Մարշ» հրահանգով սկսում ենք վազքը մարմինը թեքելով առաջ և հրվելով ոտնաթաթերով: Աստիճանաբար քայլերը մեծացվում են, մարմինը ուղղվում է և անցնում ենք թափային քայլերով ազատ վազքին:

Ուսուցանվում է նաև վազքը կարճ և երկար քայլերով, շարժման ուղղության և վազքաքայլերի երկարությունն ու հաճախությունը փոփոխելով:

Մարտրավազքի ուսուցումը իրականացվում է մարզահրապարակում կամ մարզասրահում նշագծված 10 մ տարածության հատվածում:

Դասարանը բաժանվում է երկու խմբի, որոնք շարքով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 10 մ տարածության վրա գծվում է վերջնագիծը, իսկ մեկնարկային գծի մոտ դրվում է 2-ական խորանարդիկ:

Ուսուցչի հրահանգով շարքերի առջևում կանգնած աշակերտները վերցնում են մեկ խորանարդիկը վազքով դնում վերջնագծի վրա, վերադառնում և վերցնելով մեկնարկային գծից երկրորդ խորանարդիկը այն նորից վազքով դնում է վերջնագծի վրա և վերադառնում շարք: Նույնը կատարում են հաջորդ աշակերտները:

Ցատկեր Երկրորդ դասարանում ցատկերը կատարվում են տեղում զույգ և մեկ ոտքի վրա, ցատկերը միմյանցից տարբեր հեռավորության (20 սմ, 30 սմ, 40 սմ) նշագծերի վրա, ինչպես նաև հեռացատկ և բարձրացատկ 2-4 վազքաքայլերով:

Ցատկեր ուսուցանելիս երեխաներին պետք է բացատրել հրման և վայրէջքի նշանակության մասին:

Ճիշտ հրումը յուրացնելու համար խորհուրդ է տրվում կատարել ցատկեր տեղում դարձումներով զույգ ոտքով, ապա նաև մեկ ոտքի վրա հերթականությամբ աջով և ձախով:

Վայրէջքը պետք է կատարվի փափուկ, այն կատարվում է՝ սկզբում գետնին է հպվում ոտնաթաթի առաջնամասը, այնուհետև զույգ ոտքերի հպումով:

Երրորդ դասարանում նախատեսված է ուսուցանել վազք բարձր մեկնարկից, վազք կարճ, միջին և լայն քայլերով, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք հաղթահարելով արգելքները: Վազք մինչև 8 րոպե: Կրոս կտրտված տեղանքում 1000 մ: Արգելագոտու հաղթահարում:

Որպես կանոն այլետիկայի բաժնի ուսումնական նյութը ուսուցանում են սեպտեմբեր ամսին, այսինքն ուսումնական տարվա սկզբին, ուստի ուսուցիչը չպետք է շտապի և անմիջապես անցնի նոր ուսումնական նյութի ուսուցմանը, այն անհրաժեշտ է ամրապնդել երկրորդ կիսամյակում:

Վազք ենթաբաժնում նախատեսում է ուսուցանել վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ, վազքի հերթագայումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 8-10 րոպե, արգելագոտու հաղթահարում:

Չորրորդ դասարանում անհրաժեշտ է ամրապնդել վազքից, ցատկերից և նետումներից երրորդ դասարանում ձեռք բերած կարողությունները և հմտությունները, ուշադրություն դարձնել նրանց տեխնիկական ճիշտ կատարմանը: Ազդրերը վեր բարձրացնելով վազքի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ աշակերտը իրանը պահի ուղղահայաց դիրքով, ծնկները բարձրացնեն մոտավորապես այնքան, որ ազդրերը իրանի նկատմամբ լինի հորիզոնական: Սկզբում ձեռքերի դաստակները կարելի է դնել ազդրերի վրա, իսկ հետո նույնը կատարել, սակայն ձեռքերը շարժելով ինչպես սովորական վազքի ժամանակ:

40 մետր վազքի ուսուցումը նույնպես անհրաժեշտ է սկսել տեխնիկայի ծանոթացումից:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը նախ պետք է աշակերտների մոտ ճիշտ պատկերացում ստեղծի կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի մասին, անձամբ ցուցադրի, ինչպես նաև օգտագործի գծանկարներ, պաստառներ:

Կարճ տարածության վազքի ուսուցումը երկարատև և անըմբռնելի գործընթաց է և պահանջվում է, որ յուրաքանչյուր առաջադրվող վարժությունը կրկնել բազմաթիվ անգամ, միշտ ձգտել նրան, որ այն կատարվի սահուն, ազատ և անկաշկանդ շարժումներով: Գործնական փորձը վկայում է, որ ուսուցման ժամանակ հանդես

բերած ավելորդ շտապողականությունը երեխաների մոտ արմատավորվում են սխալներ, որոնց վերացումը հետագայում դժվարություն է ներկայացնում:

Անհրաժեշտ է անպայման ցուցադրել վազքի ճիշտ կատարման տեխնիկան, այն կարելի է ցուցադրել լավ վազող երեխայի օրինակով:

Երեխաները վազքի ժամանակ թույլ են տալիս հետևյալ սխալները. վազելիս գլուխը հետ են գցում, ջղաձգաբար սեղմում են բռունցքները, վազքաքայլերը շատ մանր են կատարում, վազում են գլուխները առաջ ձգած, ոտքը դնում են կրունկից, թաթը դեպի դուրս, որի պատճառով վազքի ժամանակ նրանք ճոճվում են, վազում են կիսաձավված ոտքերով

Սխալների ուղղման համար տրվում են հետևյալ համապատասխան վարժությունները.

- վազք կրունկները հետ գցելով,
- վազք իրանն առաջ թեքած,
- վազք վազքուղու վրա գծված միջանցքով,
- վազք մեծ քայլերով,
- վազք ոտքից ոտք:

Վազելիս որոշ երեխաներ չափից ավելի ճիգ են գործադրում, որի հետևանքով անչափ լարվում են, նրանց բոլոր մկանները կարծես փայտանում են: Այս դեպքում լավ են օգնում դրական հույզերը բավական է, որ երեխան գվարճանա, ժպտա, լարվածությունը կթուլանա:

Որոշ երեխաներ արագ վազքի ժամանակ այնպես են ջանում առաջ անցնել բոլորից, որ մոռանում են շնչառության մասին:

Արագ վազքի ժամանակ անհրաժեշտ է ուսուցանել, որ երեխաները շնչեն և արտաշնչեն կտրուկ. առաջին երկու քայլին խորը շնչեն, երրորդ, չորրորդ քայլին՝ արտաշնչեն:

Վազքի ժամանակ ձեռքերը պետք է աշխատեն (շարժվեն) ազատ, դրանք չպետք է լարված լինեն: Լարվածությունը վերացնելու համար կարելի է հանձնարարել, որ սովորական կանգնած դիրքում աշակերտները կատարեն ձեռքերի նմանողական շարժումներ, ինչպես վազքի ժամանակ սկզբում դանդաղ այնուհետև աստիճանաբար արագացնելով:

Չորրորդ դասարանում արագացումով վազքը ուսուցանվում է 40 մ տարածությունում:

Ցանկալի է վազքուղու կողքին, իրարից 10 մ հեռավորության վրա, տեղադրել դրոշակներ և հանձնարարել, որ աշակետները մինչև առաջին դրոշակը վազեն թեթևակի արագացումով, առաջինից երրորդը առավելագույն արագությամբ, երրորդից հետո՝ տարածությունը անցնեն իներցիայով:

Նետումների ուսուցումը, սկսած առաջին դասարանից, ուսուցանվում և ամրապնդվում են փոքր /թենիսի/ գնդակի նետումներ կատարելով: Դրանք կատարվում են աջ և ձախ ձեռքերով /սկսած 3-4 մ. հեռավորությունից/, հորիզոնական և ուղղահայաց թիրախներին նետելով:

Փոքր գնդակի նետում նպատակակետին կատարվում է հետևյալ կերպ՝ - կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, - ձախ ոտքը առաջ դրված, գնդակը առաջ պարզած աջ ձեռքում, - բարձրացնում են արմնկային հոդում կիսածալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ վեր և նետում նպատակակետին:

Տարրական դասարաններում, այդ նպատակով հանձնարարվում են կատարել,

- փոքր գնդակի նետումներ հորիզոնական նպատակակետին,
- փոքր գնդակի նետումներ ուղղահայաց նպատակակետին,
- փոքր գնդակի նետումներ նպատակակետին՝ տեղից և թափավազքով,

Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կատարվում է հետևյալ կերպ՝

կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, մյուս ոտքը հետ թաթին, գնդակը բռնում ձեռքի մատներով: Բարձրացնում են արմնկային հոդում կիսածալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ-վեր, մյուս ձեռքը իջեցնում ցած: Այդ դիրքը նետման ելման դրությունն է:

Իրանը թեքվում է ձախ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա, նմանվում «ձգված աղեղ» հիշեցնող դրության:

Իրանը թեքվում է առաջ, նետող ձեռքը ակտիվ տարվում է ուսի վրայով առաջ, կտրուկ ծալելով արմնկային հոդում, գնդակը նետվում է առաջ-վեր՝ դեպի հնարավորությունը:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման ընթացքում հատուկ տեղ են գրավում ուսուցման դիտակտիկ սկզբունքները, որոնք են՝ գիտակցականության, մատչելիության, զննողականության, ակտիվության, սիստեմատիկության և կայունության սկզբունքները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային /բացատրում/, զննական /ցուցադրում/ և գործնական /կատարում/ մեթոդները՝ համակցված ձևով:

Ցատկերի ուսուցման ժամանակ կիրառվում է նաև ուսուցման ամբողջական ուսուցման և մասնատումով ուսուցման մեթոդները:

Ամբողջական ուսուցման մեթոդը օգտագործվում է այն դեպքում, երբ վարժությունը մատչելի է: Այս դեպքում վարժությունը կատարվում է այնպես, ինչպես այն ամբողջությամբ կա:

Մասնատումով ուսուցման դեպքում վարժությունը՝ ցատկը բաժանվում է առանձին մասերի /թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք/, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են, և վարժությունը կատարում են ամբողջությամբ:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման և ամրապնդման դասերին հիմնականում կիրառվում է ուսուցման խմբակային, ճակատային և հոսքային մեթոդները:

Պետք է նախապես պլանավորել դասերը, ճշտել ու հստակեցնել դասի թեմաները, ընտրել և մշակել ուսումնական նյութի բովանդակությունը, ընտրել ուսուցման համապատասխան մեթոդները, նախապատրաստել և առանձնացնել անհրաժեշտ մարզագույքը, որոնք պետք է օգտագործել դասի ժամանակ:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման ժամանակ խիստ անհրաժեշտ է պահպանել սանիտարահիգիենիկ պահանջները և անվտանգության կանոնները:

Եզրակացություն

Այսպիսով, աճող սերնդի առողջությունը, դրա ամրապնդումը և պահպանումը պայմանավորված է ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Ուստի աշակերտներին պետք է ընդգրկել տարբեր շարժախաղերում, մասնակից դարձնել սպորտային միջոցառումներին, մրցույթներին և շարունակ համակրել նրանց գիտելիքները, կարողությունները ու հմտությունները ֆիզիկական կուլտուրայի գծով: Ֆիզիկական վարժությունները հանդիսանում են դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության առաջադրված խնդիրների լուծման հիմնական և յուրահատուկ միջոցները, շարժողական գործունեության հստակ ձևը:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է երեխաների մոտ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ: աթլետիկական վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից են:

Աթլետիկական վարժությունները նպաստում են երեխաների առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, ամրապնդում են նրանց կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական հմտությունները՝ քայլքը, վազքը, ցատկը, նետումները, զանազան արգելքների հաղթահարումը և այլն: Մշակում են սովորողների շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը, կոորդինացիան, շարժումների հանաձայնեցումը և այլն:

Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերն ու պարապմունքները կազմակերպել և անցկացնել աշխույժ, հետաքրքիր թե՛ ձևով և թե՛ բովանդակությամբ:

Գրականության ցանկ

1. Առաքելյան Վ.Գ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յ.Գ., Մինասյան Հ.Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա», Ուսուցչի ձեռնարկ 1-4 դաս.:
2. Բարբարյան Մ.Ս., Կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման առանձնահատկությունները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, պարբերական, Պրակ Բ, Երևան 2019, էջ 99-111:
3. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան, 2007, 139 էջ:
4. Վ.Ս.Մամաջանյան ընդ. խմբ., Աթլետիկա: Ուսումնական ձեռնարկ. – Եր.: «Սոս և Վոզա», 2003-187 էջ:
5. Մինասյան Հ.Ս., Գաբրելյան Հ., -Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքների հիմունքներ» ուսուցչի ձեռնարկ 1-12 դաս.
6. <https://hy.wikipedia.org/>
7. <https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf>