



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

Մարմնամարզական վարժություններ

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Գալստյան Հրանտ Միշայի

ՄԱՐԶ

Արմավիր

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

Վաղարշապատի N 9 հ/դ

Բովանդակություն

1. Ներածություն	3
2. Հետազոտական համատեքստ.....	5
3. Գործնական աշխատանք.....	7
4. Հետազոտական ընթացք.....	14
5. Տվյալների մշակում և վերլուծություն.....	15
6. Եզրակացություն.....	16
7. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

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:

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):

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ՖՐՈՆՏԱԼ ԿԱՄ ՃԱԿԱՏԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՍՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով. - սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու, - սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում, - սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է, - դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի

միջոցով: Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ

2. Ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ Գործնական մեթոդները.

- Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ
- Հոսքային կամ հարահոս մեթոդ
- Խմբային մեթոդ
- Հերթափոխային մեթոդ
- Անհատական մեթոդ
- Շրջանաձև մեթոդ

Իմ հետազոտական աշխատանքը կատարել եմ ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդի կիրառմամբ: Այս մեթոդի էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկ վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ 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 մեթոդներով:

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:

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, ճկունության, հավասարակշռության պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան:
- 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 ձևի:

Պարձումներ 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 քայլքը 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 ծալվում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ատի 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>> 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>>:

Մարգադահիլիճում կատարելու համար տրվող հրամանն է՝ «Քառասյուն դեպի ձախ-ՄԱՐՇ»։ Միասյուն շարագլխից առաջին չորսը դարձում են կատարում դեպի ձախ, կազմում առաջին քայակը և գնում կես քայլով։ Մյուսները, հասնելով նույն տեղը, կատարում են նույնը՝ լրիվ քայլով, պահպանելով հավասարությունն առջևի քայակի հետ։

Մասնատման դեպքում տրվում է հրամանն՝ «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՝ «Քայակներով դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ» հրահանգով։

Կատարողականը տրվում է ուղղապահների հանդիպման կետում, որոնք քայակներ կազմելով քայլում են նշված ուղղությամբ։ Մյուսները, հասնելով նույն տեղը քայակներ 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 գույգ 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 գետին 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, կատարելա- 63 գործում նյարդային գործընթացների շարժունությունը և միաժամանակ հանդիսանում են կեցվածքի մշակման հիմնական միջոցները:

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>>:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

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

- 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 գատած 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 տարրերով 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:

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԸՆԹԱՑՔ

Հետազոտության համար ընտրել եմ 6-րդ դասարանը, որպեսզի երեխաների մոտ ձևավորվի ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցում:

Դասարանում սովորում է 22 աշակերտ:

Բոլոր երեխաներն էլ ակտիվ մասնակցել են դասերին և իրենց հնարավորությունների սահմաններում կատարել են բոլոր վարժությունները:

Կիրառվել է ֆրոնտալ մեթոդը, որպեսզի բոլոր երեխաները միաժամանակ ներգրավված լինեն դասապրոցեսին:

ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզական վարժությունների մեկամսյա կիրառումից հետո երեխաների մոտ նկատվել է կեցվածքի բարելավում:

Սկզբում կատարել ենք կառուցվածքով պարզ և հեշտությամբ յուրացվող շարժումներ, որոնք նպաստում են հետզհետե ավելի բարդ շարժումներ յուրացնելուն:

Վարժությունների յուրացման վրա աշխատել ենք սիստեմատիկաբար և յուրացման մակարդակը ամրապնդել ենք հաջորդ դասերին: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացմանը զուգահեռ երեխաները դարձել են իրենց շարժումներում ավելի անկաշկանդ, արագաշարժ և ճշգրիտ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գլխավոր նպատակը աշակերտների շարժողական ֆունկցիայի կատարելագործումն է: Դրա հետ մեկտեղ լուծվում են մի շարք խնդիրներ, որոնք են աշակերտների կյանքում անհրաժեշտ շարժողական պաշարի հարստացումը, մարմնի ձևի մշակումը, ֆիզիկական ու բարոյականային հատկությունների դաստիարակումը: Արդյունքում մշակվում է աշակերտների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը:

Մարմնամարզական վարժությունների սիստեմատիկ կիրառումը աշակերտների մոտ ձևավորեց ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ռ. Ն.Ազարյան և Ռ. Մ. Խիզանցյան <<Մարմնամարզություն>>: Երևան 2006թ.
2. Հովհաննես Գաբրիելյան <<Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում>> մեթոդական ձեռնարկ , Երևան 2014թ