



«ՀԱՅԵՐԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՍԱ

Ակրոբատիկ վարժություններ ֆիզիկական  
կուլտուրայի դասընթացներում

Առարկա

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Ավետիս Խաչատրյան

ՄԱԳ

Արարատ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

Սեպտեմբերի անվան N1 հիմնական դպրոց

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հանրակրթական հիմնական դպրոցի <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչ Եվ ծրագիր (1-9դաս.)
2. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, ԵՐԵՎԱՆ, 2009թ.

### Աղյուրներ՝

<https://bibliotekasemiluki.ru/մարմնամարզություն-/>

<https://hy.birmiss.com/ակրոբատիկական-վարժություններ/>

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ակրոբատիկա, մարմնամարզական վարժությունների տարատեսակ, ինքնուրույն մարզաձև: Ակրոբատիկան զարգացնում է շարժումների համաձայնեցում, ճկունություն, ուժ, մշակում մարմնին տիրապետելու հմտություն, համարձակություն և վճռականություն: Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, անդաստակային ապարատի (հավասարակշռություն, տարածության մեջ կողմնորոշում) ֆունկցիաների կատարելագործմանը:

Օրգանիզմն ավելի լավ է հարմարվում արյան վերաբաշխմանը մարմնի տարբեր դիրքերի դեպքում: Ակրոբատիկայի առանձին տարրեր կիրառվում են տիեզերագնացների, պարաշյուտիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության, ինչպես նաև դպրոցներում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության և որպես օժանդակ՝ միջոց՝ մարմնամարզիկների, ջրացատկորդների, ֆուտբոլիստների, հոկեյիստների մարզումների ժամանակ:

Երեխաներն ակրոբատիկայով կարող են մարզել սկսած 8-10 տարեկանից՝ բժշկի թույլտվությամբ: Մարզումների և մրցումների ժամանակ պահանջվում է կանոնավոր բժշկական հսկողություն: Կարևոր է պահպանել ապահովության և ինքնապահովման կանոնները, իսկ բարդ վարժություններ կատարելիս կրել հատուկ ապահովիչ գոտիներ:

Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունության, արագաշարժության, շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը, զարգացնում են նաև ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություններ: Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցումը կատարվում է ներքնակների և գորգերի վրա, որոնք պետք է լինեն մաքուր վիճակում: Վարժությունների կատարման ժամանակ կարևոր է դասախոսի օգնությունը և անվտանգության ապահովումը:

«Ակրոբատիկա» տերմինը հունական ծագում ունի (թարգմանվում է «բարձրանալով» կամ «բայլելիս»): Սա տարբեր մարմնամարզական վարժությունների համայիր է: Acrobat, ըստ բացատրական բառարանի, ոչ միայն այն է, ով զբաղվում է այս սպորտով, այլ ավելի ընդհանուր իմաստով՝ շատ արագ եւ խելացի մարդ:

Ժամանակակից ակրոբատիկան ներառում է սպորտային (հիմնականում մարմնամարզական) վարժություններ՝ միայնակ եւ խմբային, պարանով քայլում, ծածկի վրա էթուդներ:

## 5.2 ԴԱՐԱԿ

Սա ակրորատական գորավարժության անվանումն է, որով մարմինը վերևում կանգնած է ուղղահայաց դիրքի: Սա մի փոքր սահմանափակ հավասարակշռություն է: Կա դժվար տարբեր կատեգորիաներ: Ծեշտը դնում է ուսերին, ուսի շեղբերով, զենքով, զլուխը եւ այլն:

Հիմնական տարբերակը ուսի շեղբերների վրա է: Աջակցություն միաժամանակ՝ զիսի, պարանոցի, անկյունների եւ ուսի շեղբերների հետեւի կողմի աջ կողմում: Մարզիչը միեւնույն ժամանակ ապահովում է իր ոտքի կողմը:

Զետքերի եւ զիսի դարակը (միեւնույն ժամանակ) կատարվում է կանգառի նատելուց կամ նստել կրունկների վրա, ինչպես նաև այլ պաշտոններից:

Handstand- ը դժվար է իրականացնել հավասարակշռության անհրաժեշտության շնորհիվ, հաճախ ուղեկցվում է ես դեպի առաջ կամ առաջ: Հաշվեկշիռը հասնում է ձեր մատների կամ ձեռքերը սեղմելով: Հեարավոր է այդպիսի դիրք զրադեցնել ինսուլտի մեջ կամ ուորերը հրելով:

Եթե դա կատարվում է, ապահովագրությունը խստորեն պահանջվում է ուորերն ու ուորերը ոտքի եւ բշտիկով անցկացնելով: Անձը, ով կատարում է աշնանը, պետք է շարժի իր ձեռքերը կամ ցած նետի իր ոտքը, որպեսզի չվնասի իրեն:

Հնդիանուր գարզացման մարմնամարզությունը ներառում է հիգիենիկ՝ և արթեստիկ ձևեր: Կիրառական մարմնամարզության տեսակներից են բուժական, տազմակիրառական ձևերը: Մարզական մարմնամարզությունները բնորոշվում են մարզական, գեղարվեստական մարմնամարզություններով և մարզական ակրորատիկան:

Մարզիկները կատարում են ակրորատիկ՝ ազատ վարժությունները գորգի վրա: Կոնսանց ազատ վարժություններն ուղեկցվում են երաժշտությամբ: Վերջիններս մրցում են տարբեր քարձրության զուգափայտերի, մարմնամարզական ձողիդ վրա և ազատ վարժություններում, ինևացատկերում: Տղամարդիկ մրցում են նժույզներով, օղակների, զուգափայտերի և պոտուածողի վրա, ինչպես նաև ազատ վարժություններում, ինևացատկերում:

Գեղարվեստական մարմնամարզությամբ զրադվում են միայն կանայք: Մարզուիինները երաժշտության ուղեկցությամբ կատարում են վարժություններ մարզական առարկաներով (օդակ, ժապավեն, զնդակ, ցատկապարան և զուրզ) կամ առանց դրանց:

Մարզական ակրորատիկայում մրցում են անհատապես, զույգերով, եւյակներով կամ բայսակներով: Այս ձևը միավիրում է զանազան ակրորատիկ ցատկեր ուղեկորդի վրա, տղամարդկանց կամ կանայք զույգերի խմբային և ուժային վարժություններ (շրջապտույտներ, վերնետումներ և այլն), որոնց խնդիրը և՝ սեփական, և՝ խաղընկերոց հավասարակշռության պահպանումն է տարածության մեջ:

## 5. ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱՅԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ

Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասընթացների ակրոբատիկ գորավարժությունները սկսվում են ընդհանուր կառուցվածքի և սպասավորի զեկույցի հետ: Ուսուցիչը բացատրում է հիմնական խնդիրը, ստուգում է ձեւի ներկայությունը, նշում է անհայտ կորածը:

Երեխաների համար ակրոբատիկ գորավարժությունները հակասում են արատավորության, գերազանցության կամ անտարբերության դեպքերում: Նման իրավիճակներում ուսուցիչը պետք է կարողանա հասկանալ ուսանողի վիճակը և, անհրաժեշտության դեպքում, ժամանակավորապես հեռացնել դասից:

Դասընթացի ընթացքում ուշադրություն պետք է դարձնել ապահովագրությանը, հասուկապես ոխսկային տարրերին: Արդեն առաջին դասերում արդեն կարեւոր է զարգացնել մանկական ինքնակառավարման ապահովագրական հմտությունները, դասավանդել տիեզերքում եւ դուրս գալ ոխսկային դիրքերից:

Յուրաքանչյուր դասի ավարտին շինարարությունը կրկին իրականացվում է, ուսուցիչը հայտարարում է եզրակացություններն ու դիտողությունները: Դասի չկազմակերպված ավարտը չի թույլատրվում: Այժմ մենք կը քննարկենք եւ համակարգենք ակրոբատիկ գորավարժությունների տեսակները

**5.1 ՎԵՐԵԼԱԿՆԵՐԸ** ակրոբատական վարժությունը պտտվող շարժում է, որի օգնությամբ պարտադիր հետագա շոշափելը: Եթե շարժվում է, վերացումը չի կատարվում: Այն կարող է ունենալ օժանդակ բնույթ կամ լինել ինքնուրույն վարժություն: Երրեմն գլորում է հիմնական տարրերի միջև կապը: Rollback-ը կատարվում է հետեւյալ կերպ. Հիմնական դարակից խմբավորված են եւ զիսի հետեւի հետ հատակին շոշափում: Խմբավորումը պահպանելով, նրանք վերադառնում են իրենց սկզբնական դիրքորոշմանը: Swapերակ՝ հիմնական դարակ վերցնելով, բանալ առաջ, ձեռքերը ներքեւում: Հենվելով ուղիղ ուղերով հատակին, ծնկի իջեցրին, ձեռքերը ձեռքերը զրկեցրին եւ սահուն ես դարձավ, զիսին հետեւելով հատակին գուլպաների խորհուրդներին: Այնուհետև գլորում է նստատեղի դիրքերը: Եթե գլանները կողքին են, մարմինը հեռացնում է հավասարակշռությունից երկու կողմերում (աջ կամ ձախ): Դիակը եւ ուսին հետեւողականորեն դիմում են հատակին: Ռումբերն իրականացվում է հակառակ ուղղությամբ, ապա նախնական դիրքը վերցվում է: Կարելի է լինել մի գունդ, որը կախված է սեթից (այսպես կոչված կտրուկ գլորումից), ուղերի հետ միասին կամ բացի: Նույն տեսակն էլ մյուսի համար է, որը կախված է կողմի թերությունից (պատրաստվում է ստամոքսի կամ վերին պառկած դիրքորոշումից): Միեւնույն ժամանակ անհրաժեշտ ապահովագրություն՝ կողմում կանգնած, աջակցում է մի կողմից մատնահետք իրականացնող անձին, մյուսը՝ ուսի տակ: Սայթաբելը ակրոբատիկ գորավարժանք է՝ գլուխը շրջադառով բեռնվածքի պտտվող շարժման տեսքով: Դրա առանձնահատկությունը՝ մարմնի տարրերը մասնաւոր հետեւողական հպումով: Սահացությունը կարող է լինել խմբավորման կամ կախում: Առաջինն արվում է, բախվելով եւ ձեռքերը հենվում է հատակին: Ձեռքերդ կտրելով, դուք պետք է գլորում եք եւ վերադառնար ձեր գլուխը, ապա վերադառնար շփոթված:

## 4. ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱՅԻ ԱՅԼ ՏԱՐՐԵՐ

Կան ակրոբատական վարժությունների այլ տեսակներ, որոնցից մեկը կես հերթն է: Նրանց մեծ մասը ավելի քարդ է, քան հեղաշրջումները, ընդամենը մի քանիսը շատ պարզ են և ծառայում են որպես օժանդակ գորավարժություններ:

Զգում է կորը, կատարվում է ուժեղ ճոճում երկու ոտքերի հետ, արգելակման, ձեռքերը հրում և ուղիղ ոտքերի վրա վայրէջք:

Courbet (ցատկել ձեռքի ոտրով), ինչ - որ քան նման հեղաշրջում ես, կամ ավելի ճիշտ, երկրորդ կեսը: Ոտքերից մեկը ոտքի կանգնեցնելու եւ մյուսը հրելով, ձեռքի գործ է անում: Առանց դրա կատարման, դուք պետք է թերեք, արագ ծունկեր ձեր ծնկները եւ արագ անսպասեք եւ դանդաղեցնեք դրանք:

Սալտո - ակրոբատիկայի մեջ ամենազդեցիկ, քայլ ամենադժվար թոփքները: Այն կատարվում է ես, ես կամ երեսակ: Այն կարող է առաջ լինել, սփոռո՞՛պահանջելով հատուկ ճկունություն, ինչպես նաև տեղից դուրս:

Back flips bent - քարդ տարր, նախքան սովորում է անհրաժեշտ է տիրապետել խումբը լավ. Դրա տարրերակն իր հերթին կատարվում է մարմնի լրացուցիչ ոռտացիայի եւ ուղղումների միջոցով:

Pirouette- ը կամ ֆիլիպը լիարժեք շրջադարձով (360 աստիճան) ունի երկու տարրերակ: Առաջնում ոռտացիան սկսվում է օժանդակ դիրքում, մյուս կողմից՝ անվճար (չաջակցվող) փուլում:

### 4.1 ACROBATICS- Ը ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏ

Մարզիկները՝ ակրոբատները մրցումներ են անցկացնում միայնակ ցատկում (տղամարդկանց եւ կանանց), զույգերի վարժություններում (զույգ տղամարդկանց կամ կանանց կամ իսկոր զույգ) եւ մի խումբ: Մրցումների ժամանակ ակրոբատները ցույց են տալիս jumps- ի համարությունները, ինչպես նաև անվճար վարժությունները:

Ակրոբատների խմբերը կատարում են նետումների գեղարվեստական կազմ, հավասարակշռված տարրեր եւ jumps:

Մարմնամարզության դասընթացներում ակրոբատիկա մեծ դեր ունի: Թոփք ծանր վարժություններում ամենադժվարը, եւ մարմնամարզության գնդերի վրա շատ տարրեր նման են ակրոբատիկ:

անմոռանայի տեսարան է (հատկապես, եթե շարժումները կատարվում են երաժշտության ներքո):

Բացի վերը նշված գործառություններից, մարմնամարզության այս տեսակը:

- բարեխավում է ֆիզիկական պատրաստվածությունը;
- մարզում է մարմնի բոլոր մկանները;
- բարեղավում է մարմնի վերահսկողությունը;
- ամրացնում է սիրոտ և արյան անոթները;
- օգնում է բարձրացնել անձնունմշելիությունը;
- նորմապացնում է նյութափոխանակության գործընթացները;
- ձևափորում է ճիշտ և գեղեցիկ կեցվածք;
- լռույթ է տախի պահպանել մարմինը վիճակում և չգիրանալ;
- ստեղծում է մարմնի էսթետիկորեն հաճելի տեսք:

*Երբեք մի սկսայք սկսել «պարաւ» առանց լավ տարացման, հակառակ դեպքում այս վորոձը հոյի կլինի վնասավածքներուի, ցրվածքներուի կամ նույնիսկ մկանների պատովածքներուի:*

Հաղթահարումը ամենից հաճախ կատարվում է վազքի սկիզբով, եթե ոտքերից մեկի կախումից եւ մյուսի վախից հետո ցատկումից հետո: Չեղքերը ուղիղ են միաժամանակ: Նրանք դրանք հնարավորինս հատակին էին դնում ոտքի վրա, որը ծառայում է որպես վրձին:

Այսուհետու յուր յուր սկսվում է հետաձգվել հետո երկու ոտքով ցատկում է մեկից (այսպես կոչված շեղանկյուն): Միեւնույն ժամանակ, էներգետիկ մղումն անմիջապես կատարվում է երկու ոտքերի հետ, բախման շարժի եւ նրա ձեռքերով շարժվում, ոտքերով կախված եւ անսպասելի արգելակմամբ:

Rondat - այսպես կոչված ակրոբատիկ վարժանք, որն անց է կացնում անցումից դեպի զորավարժություններին անցնելը: Ամրող թռիչքը կախված է իր կատարողականի որակից:

Անիվի անիվը թռիչքի փուլ չի պարունակում, ի տարրերություն թռիչքի: Այն արտադրվում է պտտվող մի երեսակայական լայնակի առանցքի շուրջ, ոտքի հարվածով եւ մյուսին հրելով:

Հակառակը կատարվում է երկու փուլով՝ մղեղուց եւ ձեռքով հրեղուց հետո: Երկու փուլերի տեսողությունը եւ բարձրությունը գրեթե հավասար են: Կարեւոր է ոտքերի արագ կուտանալը, հետազայռում արգելակումը վայրէցքից առաջ:

- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր: ՄՄՌՀ-ՆԵՐՈՒՄ առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և գննական մեթոդներով համակցված: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է բացատրումը, գրուցը, պատմումը, իրահանգը և ցուցումը: Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Դասախոսի /ուսուցչի/ բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանայի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա: Չրուցը կառող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տևային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուապատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը: Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական: Յրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ծև, սահմանված կարգ, որունք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում դեկավորել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ եթե կարածքվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

### 3.1 Ակրոբատիկ գործառույթներ

Ակրոբատիկ վարժությունները, առաջին հերթին, կատարում են հետևյալ 2 հիմնական գործառույթները:

1. Մարդու շարժիքային ոլորտի բարեկավում, որը թույլ է տալիս կատարելագործել մարմինը, կատարելագործել մեխական ֆիզիկական հնարավորությունները: Այնուհետև գրեթե ցանկացած ֆիզիկական ակտիվություն, նույնիսկ եթե այն ուղղակիորեն կապված չէ ակրոբատիկայի հետ, դառնում է իրավործելի:
2. Դիտարանի ստեղծում, որը ակրոբատիկան բերում է սպորտային կարգապահության և կրկեսային արվաստի ավանդ բարդ մակարդակի, ինչպես նաև հանդիսատեսի համար

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. - սովորող պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու, - սովորող պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում, - սովորող պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է, - դասավանդող պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ: Դետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

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: Դրանց առանձնահատկություններն են.

- սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,

- սովորողն ապավիճում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,

- սովորողի համար ինարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,

- սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,

- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում ինարավորություն է ստանում ի մի բերել ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,

Թոիչքային վարժություններ. Մեկ ոտքի և երկու ոտքերի վրա տեղում և նախօրոք; Երկարությամբ և բարձրությամբ; ցատկել և ցատկել:

Նետում. Մեծ գնդակ (1 կգ) հեռավորության վրա տարբեր ձևերով:

Նետում. Փոքր գնդակ ուղղահայաց թիրախի և հեռավորության վրա: Աթետիկա.

#### **Բացօթյա սպորտային խաղեր:**

Աթետիկայի նյութի հիման վրա՝ ցատկել, վազել, նետել և նետել; Վարժություններ համակարգման, տոկունության և արագության համար:

#### **Աթետիկայի նյութի հիման վրա**

*Տոկունության զարգացում. Նույնիսկ միջին ինտենսիվության ուժիմով վազում, քայլումուն փոխարինում, բարձր ինտենսիվության ուժիմով վազում, արագացումներով; Կրկնվող վազում առավելագույն արագությամբ 30 մ հեռավորության վրա (մշտական կամ փոփոխական հանգստի միջակայքով); հեռավորությունը մինչև 400 մ; Նույնիսկ 6 րոպե վազք: Ուժային կարողությունների զարգացում. Բազմակի ցատկերի կրկնակի կատարում; Խոչընդոտների կրկնվող հաղթահարում (15-20 սմ); Դեղորայքի գնդակի (1 կգ) փոխանցում առավելագույն արագությամբ, շրջանագծով, տարբեր մեկնարկային դիրքերից և տարբեր ձևերով (վերևից, կողքից, ներքևից, կրծքից); Կրկնվող հոսող բեռներ դեպի վերև; Բարձր թոիչքներ տեղում՝ կախովի տեսարժան վայրերի ձեռքով դիպչելով; ցատկել առաջ շարժումով (աջ և ձախ կողմ), տարբեր բարձունքներում տեղակայված ուղենիշներին հասնելով. ցատկել գծանշումների երկայնքով կիսամյակային և կծկված վիճակում; Վեր ցատկելը, որին հաջորդում է ցած նետվելը:*

### **3.ԴԱՍՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՎՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդ 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:

### **Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներ:**

Ինքնուսուց:Օրվա ուժիմի մշակում: Կոշտացման ամենապարզ ընթացակարգերի կատարում, վարժությունների շարք՝ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և միջքաղաքային մկանների զարգացման, հիմնական ֆիզիկական որակների զարգացման համար. առօրյայում առողջության բարելավման վարժությունների անցկացում (առավոտյան վարժություններ, ֆիզիկական վարժություններ):

Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության անկախ ոլիտարկում:

Մարմսի երկարության և քաշի, կեցվածքի ցուցանիշների և ֆիզիկական որակների չափում: Heartորավարժությունների ընթացքում սրտի հաճախության չափում:

Անկախ խաղեր և ժամանց:Բացօթյա խաղերի կազմակերպում և անցկացում (մարզական տարածքներում և մարզասրահներում):Ֆիզիկական կուլտուրայի բարելավում:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և հանգստի գործունեություն:

## **2. 2 Մարմնամարզություն ակրոբատիկայի հիմունքներով:**

Թիմերի ընդունելությունների կազմակերպում:

Ակրոբատիկ վարժություններ: Կանգառներ; ալեհեր; խմբային վարժություններ; գլանափաթեթներ; կանգնել ուսի շեղբերների վրա; հարձակումներ առաջ և հետ; մարմնամարզական կամուրջ:

Ակրոբատիկ համակցություններ:

1) կամուրջը պառկած ոիրքից, իջեցրեք մեկնարկային ոիրքին, շրջվեք դեպի հակված ոիրքը, ցատկեք ձեռքերով հենվելով, դատարկածև հենվելով.

2) կոանալ առաջի սալտո, կոանալ հետընթաց սալտո, հետընթաց սալտոներ ցատկել մինչև ծնկները կանգ առնել ձեռքերով, ձեռքերը թիկունքով ցատկել, թերվելով՝ սլանալով կետ առ կետ, առաջ տանող սալտո:

Մարմնամարզական համադրություն: Կախոցից՝ կանգնած, երկու ոտքով իրում, ցատկող, ոտքերը թեքում, թեքում դեպի մեջքը, կանգնած վիճակում ետ իջնում կախովի վրա և հետընթաց շարժում կախովի հետևից՝ թերվելով առաջ եկող ոտքերով:

Կիրառական մարմնամարզական վարժություններ: Պարան ցատկելը: Շարժվելով մարմնամարզական պատին: Բարձրանալու և բարձրանալու, սողալու, թեք մարմնամարզական նստարանին շարժվող տարրերով խոչընդոտների հաղթահարում:

**Աթլետիկա.**Վազքի վարժություններ. Ազդրի բարձրացում, ցատկում և արագացում, շարժման փոփոխվող ուղղություն՝ տարբեր մեկնարկային ոիրքերից. մաքոքային վազք; բարձր մեկնարկ, որին հաջորդում է արագացումը:

## 2. Ակրոբատիկ վարժություններ ֆիզիկուլտուրայի դասերին

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը կրթական չափորոշիչի կարևորագործությունը է: Հետևաբար, դասի ֆիզիկական վարժությունների համայնքը պետք է խստորեն համապատասխանի նորմերին և պահանջներին: Ակրոբատիկայի դասերի կարևոր պայմանը լավ սարքավորումների առկայությունն է: Ոչ պակաս կարևոր է վերահսկողությունը և ապահովագրությունը: Դիտարկենք ֆիզիկական դաստիարակության դասերին ակրոբատիկ վարժություններ կատարելու տեխնիկան:

- Խմբավորումներ. Հիմնական խնդիրն է՝ խմբավորել մարմինը կանգնած կամ պառկած դիրքից՝ ուղղած ձեռքերով և ոորերով:
- 1. Արմունկները սեղմում ենք մարմնին, ծնկենք քաշում ուսազուու մակարդակին:
- 2. Չեռքերի ափերով բռնեք կոճի միացումը:
- 3. Մենք կրորացնում ենք ողնաշարը, զուխը դնում կրծքավանդակի վրա և մի փոքր տարածում մեր ծնկենքը:
- Այն օգտագործվում է և՝ որպես առանձին վարժություն, և՝ որպես կապող օղակ շատ որիշների միջև:

### 2.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի մասին գիտելիքներ:

Ֆիզիկական կրթություն. Ֆիզիկական կուլտուրան՝ որպես ֆիզիկական վարժությունների տարրեր ծերի համակարգ՝ մարդու առողջությունը բարելավելու համար: Բայց էլ վագել ցատկել բարձրանալ, սողալ դահուկներ քշել լողալ որպես կյանք կարետը ուղիներմարդկային շարժում: Ֆիզիկական վարժությունների ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման կանոնները. Աշխատատեղերի կազմակերպում, հագուստի, կոշիկի և սարքավորումների ընտրություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմությունից: Ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման պատմությունը և առաջին մրցումները: Տարբեր ազգերի ֆիզիկական կուլտուրայի առանձնահատկությունները: Դրա կապը ժողովուրդների բնական, աշխարհագրական առանձնահատկությունների, ավանդույթների և սովորույթների հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի կապը աշխատանքի և ռազմական գործողությունները: Ֆիզիկական վարժություններ: Ֆիզիկական վարժություններ, որանց ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական որակների զարգացման վրա: Ֆիզիկական պատրաստվածությունը և դրա փոխհարաբերությունները հիմնական ֆիզիկական որակների զարգացման հետ: Զորավարժությունները և դրանց ազդեցությունը սրտի հաճախության բարձրացման վրա:

- զործնկերք նևում;
- զուգընկերոց բնելը

Հիե ժամանակեներում սպոն կոչվում էր «valto mortale», որը խտալերենից թարգմանարար նշանակում է «մահացու ցանկ»: Հետո այս վարժությունը խկապես մահացու համարվեց և կատարվեց ցատկահարթակից օդում սալտոյով:

Բոլոր ակրորատիկ վարժությունները կարելի է բաժանել երկու մեծ խմբի՝ նրանք, որոնք կատարվում են դինամիկայի մեջ և տուատիկ:

### *Դինամիկ վարժություններ*

Դինամիկ ակրորատիկ տարրերը կատարվում են շարժման մեջ և ներկայացնում են մարզիկի մարմնի պտույտը: Այն (ինչպես նաև զինով շրջելը) կարող է լինել կամ ամրութական կամ մասնակի:

Ինչ վերաբերում է աջակցության առկայությանը կամ դրա բացակայությանը, ապա շրջադարձը տեղի է ունենում.

- աջակցությամբ (սպոն);
- միջանկյալ աջակցությամբ (հեղաշրջումներ);
- առանց աջակցության (սպոն):

*Ճկունությունը և լազեցնելու ամենակարևոր գործույթ-սա ոչ թե մարմնի ծերացում է, այլ նոտակյաց ապրելակերպ, եթե մկանները ատրոֆիայի են ենթարկվում:*

### *Սուատիկ վարժություններ*

Այս խումբը պարունակում է վարժություններ, որոնք կատարվում են առանց շարժման, սուատիկ դիրքով և բաղկացած են մարմնի պահպանումից, որպեսզի այն սուանձնի որոշակի կեցվածք և պահպանի իր հավասարակշռությունը:

Ակրոբատիկան ցանկացած ֆիզիկական գործունեության հիմքն է: Այս ներառում է տարրական լվարժությունները, որոնք կարող են կատարել գրեթե բոլորը: Քանի որ հմտությունները զարգանում են, և ֆիզիկական պատրաստվածությունը բարելավվում է, որանք շատ ավելի դժվար են դառնում:

Ակրոբատիկայի դասերը մեծացնում են մկանների ուժը և մկանների առաձգականությունը, ամրացնում են մկանային կորսետը, սրտանոթային համակարգը և հողակապային ապարատը, ինչը թույլ է տալիս բարելավել շարժիչ հմտությունները և համել յավ ֆիզիկական զարգացման:

Ակրոբատիկ վարժությունների ամբողջ համալիրը բաժանված է 3 մեծ բյուների:

- հավասարակշռում;
- նետվելով;
- նետելու վարժություններ.

Դասերը միշտ սկսվում են նախապատրաստական մասով, որում տեղի է ունենում մկանների տարացում և տարացում: Դրանից հետո զայխ է հիմնական մասը՝ անմիջականորեն ակրոբատիկ հմտությունների կատարմամբ:

Սկսնակների համար դրանք տարրական վարժություններ են, ինչպիսիք են կամուրջը, սպունիները և պարան: Եթե դուք տիրապետում եք պարզ վարժություններին, մակարդակից ճակարդակ ավելի դժվար են դառնում: Տարացման նիստն ավարտվում է, եթե տրվում են հանգստացնող վարժություններ, որոնց ընթացքում մկանները հանգստանում են:

## 1.1 Չորավարժությունների տեսակները

Ակրոբատիկ հմտությունների 3 բյուներից յուրաքանչյուրը ներառում է հատուկ հատուկ առաջադրանքներ: Այսպիսով, հավասարակշռությունը, որի եռթյունը սեփական հավասարակշռությունը պահպանելն է կամ գուգընկերոցը հավասարակշռելը, ներառում է վարժությունների հետևյալ տեսակները:

Ակրոբատիկ ցատկերի բյունը ներառում է ցատկում, որն ուղեկցվում է մարմնի պատուղող կամ կիսապույտ շարժումներով, ինչպես նաև հենարանով և առանց աջակցության: Բյունը ներառում է:

- գլանավաթեթներ;
- սպոն;
- կիսահեղաշրջումներ;
- հեղաշրջումներ;
- սպոն.

Նետելու հնարքների վերջին բյունը ներառում է:

## 1. Ակրորատիկայի էռլեյունը

Ակրորատիկ վարժությունները ոչ միայն գործում են գեղեցիկ տեսք, այլև մեծապես բարելավում են մարդու ֆիզիկական կարողությունները: Այս վերանայման հողվածը ընտարկում է ամսակապարզ ակրորատիկ տարրերը, որոնք ֆիզիկական դաստիարակության հիմքերի մաս են կազմում և կազմում են մարմնամարզության հիմքը:

Ակրորատիկան որպես հմտություն հասանելի չէ բոլորին, ուստի նրանք սկսում են դրանով զրադիմել մանկուց: Սա սպորտային գործունեության տեսակ է և մարմնամարզության հասուլ տեսակ, որն ուղղված է անձի որոշակի ֆիզիկական հատկությունների զարգացմանը, մասնավորապես:

- ուժ;
- հսկասարակշում;
- կողմնարոշում տարածության մեջ;
- ճկունություն;
- ճարտարություն;
- ցատկերու ու նակրություն;
- շարժու մների ճշգրտություն;
- գործողության արագություն;
- վեստիրուլյար մարզում.

Բացի ֆիզիկուրան հասուլանիշներից, դրաստիարակվում են նաև հոգեբանական հատկությունները:

- կատարում;
- կազմակերպություն;
- պատասխանատվություն;
- քաջություն;
- զգուշություն;
- վճռականություն;
- կամքի ուժ;
- պայմանագիր գործնկերոց հետ.

Այս սպորտաձևը բավականին ունիվերսալ է և հանդիսանում է բազմաթիվ այլ սպորտային միջոցառումների մաս:

- որպես դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դասերի հիմնական տարրեր.
- որպես ընդհանուր ուժեղացնող սպորտային վարժությունների մի մաս;
- բարի կորսուի հետ կապված գործողությունների համայիրում;
- տարրեր ոլորտներում մարզիկների մասնագիտական պատրաստվածության մեջ՝ մարմնամարզիկներից մինչև յոդորդներ և հոկեյիստներ:

Դպրոցներում ֆիզկուլտուրայի դասընթացների ակրոբատիկ վարժությունները պարտադիր են պահանջում սարքավորումները եւ սարքավորումները լավ վիճակում: Սա հաջող աշխատանքի համար կարեւոր պայման է:

Ելեմենտների մի մասը (հավասարակշռությունը, փաթաթվածը եւ կեսը) ուղղակիորեն տիրապետում են հատակին: Կատարելու անհատական յուրաքանչյուրը, ցատկահարթակ կամ ստանդարտ մարմնամարզական կամուրջ. Զինծառայությունից առաջ ստուգումը ստուգվում է անսարքությունների եւ կոշտության համար: Դրա օգտագործման պարտադիր պայմանը դասից հետո կազմակերպված մաքրություն է:

Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասընթացների ակրոբատիկ գորավարժությունները սկսվում են ընդհանուր կառուցվածքի եւ սպասավորի գեկուցի հետ: Ուսուցիչը բացատրում է հիմնական խնդիրը, ստուգում է ձեւի ներկայությունը, նշում է անհայտ կորածը:

Երեխաների համար ակրոբատիկ գորավարժությունները հակասում են արատավորության, գերազանցության կամ անտարբերության դեպքերում: Նման հրավիճակներում ուսուցիչը պետք է կարողանա հասկանալ ուսանողի վիճակը եւ, անհրաժեշտության դեպքում, ժամանակավորապես հեռացնել դասից:

Դասընթացի ընթացքում ուշադրություն պետք է դարձնել ապահովագրությանը, հատկապես ոիսկային տարրերին: Արդեն առաջին դասերում արդեն կարեւոր է զարգացնել մանկական ինքնակառավարման ապահովագրական հմտությունները, դասավանդել տիեզերքում եւ դուրս գալ ոիսկային դիրքերից:

Յուրաքանչյուր դասի ավարտին շինարարությունը կրկին իրականացվում է, ուսուցիչը հայտարարում է եզրակացություններն ու դիտողությունները: Դասի չկազմակերպված ավարտը չի թույլատրվում:

Այժմ մենք կը նարկենք եւ համակարգենք ակրոբատիկ գորավարժությունների տեսակները:

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

«Ակրոբատիկա» տերմինը հունական ծագում ունի (թարգմանվում է «բարձրանալով» կամ «քայլելիս»): Սա տարբեր մարմնամարզական վարժությունների համայիր է: Acrobat, ըստ բացատրական բառարանի, ոչ միայն այն է, ով զբաղվում է այս սպորտով, այլ ավելի ընդհանուր իմաստով՝ շատ արագ եւ խելացի մարդ:

Ժամանակակից ակրոբատիկան ներառում է սպորտային (հիմնականում մարմնամարզական) վարժություններ՝ միայնակ եւ խմբային, պարանով քայլում, ծածկի վրա եթուղներ:

Երբեմն ակրոբատիկա սխալվում է կրկեսի ժանրով, որը հիմնովին սխալ է: Չնայած շատ նման տարբերին, դա առանձին արվեստ է: Սպորտային ակրոբատիկայի համար պահանջվում է շարժումների լավ համակարգում, կենտրոնանալու ուսակություն, հավասարակշռություն եւ զգալի ուժ: Դաճախ օգտագործվում է «ակրոբատ» բառը, ընդգծելով սպորտային բարձր դասընթացների բարձր մակարդակը: Այս բարդ եւ արդյունավետ արվեստի դասերը հանգեցնում են ֆիզիկական ուսակությունների զգալի բարելավմանը՝ արագություն, շարժունություն, ընդհանուր տոկունություն: Գիմնաստադում ակրոբատական վարժությունները օգտագործվում են հատուկ վերապատրաստման համար եւ հանդիսանում են անվճար կատարումների հիմնական բաղադրիչը:

Նրանք իրենց հիմնականում հանդես են գալիս շարժման վրա, գլխի վրա հեղաշրջմամբ: Դնարավոր ոռտացիան երկարատեւ, լայնակի կամ միջանկյալ առանցքի առանցքի, ինչպես նաև դրանց համադրության շուրջ:

Կան երեք հիմնական խմբերը: Առաջինը ակրոբատիկ ցատկում է՝ զյանափաթեթներ, փաթույթներ, հեղաշրջումներ: Երկրորդը հավասարակշռում է: Սա ներառում է ուսերին ուսերի վրա, ուսի շեղերում, ծեղերի վրա (ներառյալ՝ մի կողմից): Այստեղ - վարժություններ գուգերով եւ խմբում: Սովորաբար ակրոբատները բուրգեր են, մասնակիցների թիվը երեքն է:

Երրորդ խումբը ներառում է թափանցիկ շարժումներ: Ինչ են նրանք: Անունը խոսում է իր համար, սա գործընկերոջը նետում է ուսին կամ ծեղերին (կախարդի, փայլի, ոտքի կամ ծեղեի վրա) կամ վայրէցքի միջոցով:

Այս տեսակի լավ պատրաստումը անհրաժեշտ է մարմնամարզական սարքավորումների վրա իրականացնելիս:

Ակրոբատիկան նաև ընդգրկված է միջնակարգ դպրոցի մարմնամարզության ծրագրի մեջ: Դասերում երեխաները սովորում են կատարել սահուն, գլանվածքներ, տարբեր դարակաշարեր, կամուրջ եւ շատ ավելին: Սա թույլ է տալիս նրանց ավելի լավ տիրապետել եւ վերահսկել իրենց մարմինը: Acrobatics-ը օգնում է ֆիզիկապես զարգացնել եւ հաղթահարել վախերը, զարգացնել ուժը:

Դասավանդման ակրոբատիկ վարժությունները պետք են անցկացվեն անվտանգ պայմաններում՝ մարզիկների վնասվածքներից խուսափելու համար: Տեղի հետեւում անհրաժեշտ է համակարգային վերահսկողություն:

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
1. Ակրոբատիկայի էությունը.....	5
1.1 Զորավարժությունների տեսակները.....	6
2. Ակրոբատիկ վարժություններ ֆիզկուլտուրայի դասերին.....	8
2.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի մասին գիտելիքներ.....	8
2.2 Մարմնամարզություն ակրոբատիկայի հիմունքներով.....	9
3. ԴԱՍՎԱՆՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՎՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ .....	10
3.1 Ակրոբատիկ գործառույթներ.....	12
4. ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱՅԻ ԱՅԼ ՏԱՐՐԵՐ.....	14
4.1 ACROBATICS- Ը ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏ.....	14
5. ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱՅԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԿԱՇՄԱԿԵՐՊՈՒՄ.....	15
5.1 ՎԵՐԵԼԱԿՆԵՐ.....	15
5.2 ԴԱՐԱԿ.....	16
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	18