

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

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԵԼԵՆԱ ՍՈՒՐԵՆԻ ՄԻՐԱՆՅԱՆ

ք. Երևան, Ալ. Պուշկինի անվան հ.8 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՄԱՐՄԼԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

ՄԱՐՄԼԱՄԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ՄԱՐՄԼԱՄԱՐՉՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑ

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Ներածություն

Արդիականություն: Մարմնամարզությունը, որպես ուսումնական առարկա, հատուկ նշանակություն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական հաստատությունների կրթական համակարգում: Այն նախատեսվում է հարստացնելու աշակերտների շարժողական բազան:

Մարմնամարզական վարժությունների հարուստ գինանոցը ընդգրկում է կիրառական և արհեստական շարժումների պարզից բարդ անսահման տարբերություններ: Առարկան ուսումնասիրելու ճանապարհին սովորողները, յուրացնելով տարրական շարժումների դպրոցը, այդ հենքի վրա ձեռք են բերում բարդ շարժողական ունակություններ, կատարելագործում իրենց կոորդինացիոն ընդունակությունները և ձեռք բերում շարժումներ կառուցելու ընդարձակ գիտելիքներ: Մարմնամարզության կրթամարզական հատկանիշը տարբեր մարզաձևերում տեխնիկայի դյուրին յուրացման կատարելագործման և ստեղծագործաբար կիրառման հիմք է ծառայում: Մարմնամարզության առարկան իր բովանդակությամբ լայնածավալ է: Գոյություն ունեն մարմնամարզության մի շարք տեսակներ և ձևեր:

Չեռագոտական աշխատանքի նպատակն է՝

1. Ցույց տալ մարմնամարզական վարժություններով դասերի անցկացման առանձնահատկությունները:
2. Տալ գիտելիքներ մարմնամարզության ներգործության օրինաչափությունների մասին և ձևավորել առողջարարական մարմնամարզությամբ անընդմեջ պարապելու սովորույթ:

Չեռագոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Տարրական դպրոցում մշակել երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը, նրանց գերհարմարվողական ֆունկցիան:
2. Նպաստել օրգանիզմի ներքին միջավայրի կայունությանը՝ առողջության ամրապնդմանը:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑ

Մարմնամարզությունը (գիմնաստիկան) ֆիզիկական դաստիարակության միջոց է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պատմականորեն ձևավորված հասարակական երևույթ է: Այն հանդիսանում է ընդհանուր մանկավարժության անբաժանելի մասը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես մանկավարժական առարկա ունի իր առանձնահատկությունը: Այն է, որ նրա առաջ դրված խնդիրները լուծվում են մարդու շարժողական ֆունկցիայի ակտիվացման միջոցով կամ ավելի պարզ ասած՝ ֆիզիկական վարժություններով: Ֆիզիկական վարժություններ կոչվում են մարմնով կամ նրա առանձին մասերով կատարվող այն բոլոր շարժումները, որոնց նպատակն է լուծել առողջարարական, ուսումնական և դաստիարակչական խնդիրներ: Ֆիզիկական վարժություններն ըստ իրենց բնույթի բաժանվում են չորս հիմնական խմբերի: Դրանք են՝ մարմնամարզական, սպորտային, խաղային և տուրիստա-ալպինիստական վարժություններ:

Մարմնամարզական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Կատարողին նախօրոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝

- ելման դրությունը,
- շարժվող օրգանը,
- նրա ուղղությունը,
- ճանապարհը,
- կոորդինացիոն կառուցվածքը,
- վերջնական դրությունը և այլն:

Մարմնամարզական վարժությունները շարժողական ծրագիր են, որոնք կատարվում են նախօրոք ընտրած մեթոդով կամ հնարքով, և որոնց նպատակն է թողնել առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական արդյունք:

Այսպիսով՝ մարմնամարզական մեթոդներն այն գործոններն են, որոնցով մարմնամարզությունը դասվում է որպես առանձնահատուկ մանկավարժական առարկա: Մարմնամարզությունը, որպես մանկավարժական առարկա, ձևավորվում է նաև իր նպատակով և խնդիրներով: Ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր համակարգում մարմնամարզության նպատակն է՝ նպաստել ազգաբնակչության համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակել ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը: Մարմնամարզության ձևերի բազմազանությունը ստեղծում է նաև լրացուցիչ՝ առանձին նպատակներ. օրինակ՝ սպորտային մարմնամարզության մեջ՝ առաջնության նվաճումը, արտադրական մարմնամարզության մեջ՝ արտադրողականության բարձրացումը և այլն:

Որպես մանկավարժական առարկա մարմնամարզության խնդիրներն են.

- Ամենավաղ մանկական հասակից նպաստել օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը:
- Ուսուցանել կյանքում անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ, հարստացնել շարժողական պաշարը:
- Նպաստել օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացներին, կանխարգելել պրոֆեսիոնալ և այլ տեսակի հիվանդությունները:
- Դաստիարակել մարդկանց բարոյակամային և գեղագիտական հատկությունները:

Քանի որ մարմնամարզության խնդիրները լուծվում են մարմնամարզական վարժությունների միջոցով, ապա վերջիններս սովորաբար կոչվում են նաև մարմնամարզության միջոցներ: Այսպիսով՝ մարմնամարզությունը որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, ունի իր միջոցները՝ ի դեմս մարմնամարզական վարժությունների:

Մարմնամարզության միջոցներն իրենց կառուցվածքով և բնույթով բազմազան են: Ուստի, ըստ կառուցվածքի ու նշանակության նրանք ներկայումս դասակարգվում են ութ հիմնական խմբերում:

Դրանք են՝

- շարային վարժություններ,
- ընդհանուր զարգացնող վարժություններ,
- կիրառական վարժություններ,
- վարժություններ գործիքների վրա,
- ազատ վարժություններ,
- ակրոբատիկական վարժություններ,
- գեղարվեստական մարմնամարզության վարժություններ,
- ցատկեր:

Մարմնամարզության խնդիրները լուծվում են բազմամյա, փուլային, կառավարելի գործընթացում՝ համակարգված պարապմունքների միջոցով: Հենց համակարգված պարապմունքներով է պայմանավորված մարմնամարզության առողջարարական, դաստիարակչական, ինչպես նաև սպորտային նվաճումների ողջ արդյունավետությունը: Համակարգված պարապմունքները օրգանիզմում առաջ են բերում կրթական և կենսաբանական բազմաթիվ փոփոխություններ: Այդ փոփոխությունները ֆիզիկական ծանրաբեռնումների նկատմամբ գերհարմարվողական ռեակցիա են, որով և պայմանավորված են օրգանիզմի գերդիմադրողական նվաճումները:

Մարմնամարզության դաստիարակչական ներգործությունն այն է, որ պարապմունքների ընթացքում մշակվում են հայրենասիրություն, աշխատասիրություն, կարգապահություն, շարային կարգ ու կանոն, շարժումների կուլտուրա, համառություն, վարվեցողություն և այլ հատկություններ: Կրթական նշանակությունն այն է, որ պարապողները ծանոթանում են վարժությունների ներգործությամբ օրգանիզմում առաջացող փոփոխություններին, ծանրաբեռնման

ու հանգստի կապակցման օրինաչափություններին վարժությունների կենսամեխանիկական պարամետրերին և շատ ու շատ տեսական հարցերի:

Մարմնամարզության խնդիրների, միջոցների և նրանց օգտագործման մեթոդների բազմազանությամբ բնութագրվում են նրա որակական հատկանիշները, որոնք ստացել են «Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկություններ» անվանումը (տե՛ս ստորև): Չնայած իր բազմաբովանդակ մեթոդական առանձնահատկություններին՝ մարմնամարզությունը չի կարելի պատկերացնել ֆիզիկական դաստիարակության մյուս միջոցներից մեկուսացված: Մարդու ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության գործում նրանց տրամաբանական կապակցումն անհրաժեշտ է:

Մարմնամարզությունն իր մեթոդական առանձնահատկությունների շնորհիվ հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության զանգվածային միջոց: Մարմնամարզությամբ է սկիզբ առնում մարդու ֆիզիկական դաստիարակության ամեն մի գործընթաց: Բազմաբովանդակ վարժությունների և նրանց օգտագործման մեթոդների շնորհիվ իրագործվում է նորածինների և նախադպրոցականների սկզբնական ֆիզիկական դաստիարակությունը:

Դրվում են շարժողական ընդունակությունների կատարելագործման հիմքերը, մեծապես ընդլայնվում են նրանց գործառական և հարմարվողական հնարավորությունները: Մարմնամարզությունը, որպես ուսումնական առարկա, ընդգրկված է նախադպրոցական, դպրոցական, բուհական և բոլոր տեսակի ուսումնական հիմնարկների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում: Նրան մեծ տեղ է հատկացվում նաև զինվորական ֆիզիկական պատրաստության համակարգում:

Որպես ֆիզիկական դաստիարակության մատչելի միջոց մարմնամարզությամբ կարող են պարապել բոլորը՝ առավոտյան լիցքերի ձևով, օրվա մեջ ինքնուրույն վարժություններով, աշխատանքի վայրում՝ արտադրական մարմնամարզության ձևով, սպորտային բազաներին կից առողջարարական

խմբակներում և ամենուր: Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունների շնորհիվ առաջացել են նրա կիրառական կամ ավելի պարզ ասած օժանդակ ձևերը:

Դրանք կիրառվում են մարդկանց այս կամ այն գործունեության ոլորտներում որպես օժանդակ միջոցներ. արտադրության մեջ՝ արտադրողականությունը բարձրացնելու կամ մասնագիտական շարժումներին հարմարվելու, բժշկության մեջ՝ ապաքինվելու, սպորտում՝ արդյունքները բարելավելու, բանակում՝ զորատեսակի յուրահատկություններին տիրապետելու և այլն:

Աճող սերնդի մոտ մասսայականություն են վայելում նաև մարմնամարզության սպորտային ձևերը՝ սպորտային մարմնամարզությունը, սպորտային ակրոբատիկա և գեղարվեստական մարմնամարզությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առանձին խմբակներ և անհատներ նախասիրություն են տալիս նաև առողջարարական մարմնամարզության մի շարք ենթաձևերի՝ ատրոփկա, ռիթմիկ մարմնամարզություն, Անոխինի, Մյուլլերի, Ստուդիցսկու մարմնամարզություն, մարմնամարզություն աչքերի, որովայնային տրակտի, կանանց և այլն:

Այսպիսով՝ մարմնամարզությունը մեթոդական առումով ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ունի հատուկ նշանակություն: Մարմնամարզության միջոցով սկսած վաղ մանկական հասակից դրվում են ֆիզիկական դաստիարակության սկզբնական հիմքերը, և այն մինչև խոր ծերություն մնում է բոլոր մարդկանց ֆիզիկական կուլտուրայի մատչելի և արդյունավետ միջոցը:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մեթոդական առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը պատկերացում է ստեղծում նրա որակական հատկանիշների մասին: Նրանց ճանաչումը կարևոր նշանակություն ունի մարմնամարզական վարժությունների արդյունավետ

օգտագործման համար: Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկություններն են.

1. Մարմնամարզությանը հատուկ է խիստ կանոնակարգված վարժությունների մեթոդը: Դա նշանակում է, որ պարապմունքների ընթացքում պարապողների շարժողական գործողությունները հստակորեն նախագծված են: Նրանք մշակված շարժողական ծրագիր են: Կանոնակարգված վարժությունների մեթոդը հնարավորություն է տալիս նախօրոք մտովի ըմբռնել վարժությունը, նրա բաղկացուցիչ մասերը, տեխնիկական կառուցվածքը: Մտովի յուրացնելուց հետո յուրացվում է գործնականորեն: Մարմնամարզության այս առանձնահատկությամբ պարապողը ձեռք է բերում շարժումներ կառուցելու ընդունակություն: Յուրաքանչյուր կանոնակարգված վարժություն համընկնում է այս կամ այն խնդրի լուծմանը:

2. Մարմնամարզությունն օժտված է վարժությունների անսահման մեծ պաշարով: Մարմնամարզական վարժություններն իրենց բնույթով բազմազան են՝ մեկ հոդում կատարվող տարրական շարժումներից մինչև ամենաբարդ կորդինացված շարժումները, նրանց համատեղումներն ու համակցումները: Վարժությունների հարուստ պաշարը, բնականաբար, ապահովում է նրանց ընտրության լայն հնարավորություն: Ուստի, մարմնամարզական վարժությունների բազմահարուստ զինանոցից կարելի է ընտրել այն, որը տվյալ դեպքում անհրաժեշտ է:

3. Մարմնամարզությունն օժտված է վարժությունների օգտագործման մեթոդների լայն հնարավորությամբ: Ընտրված վարժությունը կարելի է կատարել ամբողջությամբ, մաս–մաս, հեշտացված կամ դժվարեցված տարբերակներով, տարբեր հզորությամբ, հաճախականությամբ կամ չափերով, մկանային աշխատանքի տարբեր ռեժիմներով, խաղային, մրցակցական մեթոդներով և այլն: Մեթոդների բազմազանությունը հնարավորություն է ստեղծում ընտրած վարժության համար ընտրել նաև ամենաարդյունավետ մեթոդը:

4. Մարմնամարզությունն ունի օժանդակող հատկություն: Մարմնամարզական վարժությունների և մեթոդների բազմահարստությունն առաջացրել են նրա տարբեր ձևերը, որոնք օժանդակ դեր են խաղում կյանքի տարբեր բնագավառներում՝ արտադրական, բուժական, պրոֆեսիոնալ-կիրառական, սպորտ-կիրառական, ռազմակիրառական և այլն:

5. Մարմնամարզությունն օժտված է համակողմանի ներգործությամբ: Վարժությունների և մեթոդների հարստությունը հնարավորություն է տալիս օրգանիզմի վրա ներգործել համակողմանի: Կարելի է ընտրել վարժություններ, որոնք առավելապես մշակում են սոմատիկ համակարգերը, վարժություններ, որոնք ներգործում են առավելապես վեգետատիվ համակարգերի վրա: Ընտրել վարժություններ, որոնք ուղղված են շարժողական պաշարի հարստացմանը և կենտրոնական նյարդային համակարգի շարժունության զարգացմանը, վարժություններ շարժողական հատկությունների աճը խթանելու, օրգանիզմի ձևը մշակելու համար և այլն: Կարելի է ընտրել նաև վարժություններ, որոնք օժտված են մտավոր կամ հոգեբանական ներգործությամբ:

6. Մարմնամարզությունն օժտված է ծանրաբեռնման չափավորման լայն հնարավորություններով: Մարմնամարզական վարժությունների միջոցով օրգանիզմը կարելի է ծանրաբեռնել տարբեր չափերով: Քանի որ վարժությունները կանոնակարգված են, հնարավոր է ցանկացած ձևով փոփոխել նրանց պարամետրերը, ինչպես նաև կրկնության չափն ու լարվածությունը: Կարելի է փոխել վարժության ելման և վերջնական դրությունները, շարժման ուղղությունը կամ լայնությամբ, օգտագործվող առարկաների քաշը, կրկնության հաճախականությունը, տևողությունը, որոնցով և կփոփոխվի ծանրաբեռնման չափը և բնույթը: Մեծ ծանրաբեռնումների դեպքում հաշվի են առնվում ծանրաբեռնման ռեակցիայի փուլերը՝ տագնապ, հարմարում, հյուծում (Ա. Վ. Կորոբկով և ուրիշներ, 1962):

7. Մարմնամարզությանը հատուկ է ընտրովի ներգործությունը: Մարմնամարզական վարժությունների բազմազանությունը թույլ է տալիս օրգանիզմի վրա ունենալ ոչ միայն ընդհանուր, այլև ընտրովի (տեղային)

ներգործություն: Մարդու շարժողական ապարատը բաղկացած է մոտ 600 մկաններից և 200 ոսկրերից: Նրանց վրա կարելի է ներգործել մեկուսացված՝ գործի դնելով առանձին հոդեր և մկաններ. օրինակ՝ ոտնաթաթը ծալել-տարածել, երկգլխանի մկանը կծկել կամ ձգել և այլն: Վարժության ներգործությունը փոփոխելու համար էական նշանակություն ունի ելման դրությունը.

Չենված դրությամբ սեղմումներն առավելապես ներգործում են բազկի եռագլուխ մկանների վրա, որոնք հաղթահարում են մարմնի ծանրությունը, երկգլխանի մկանները կատարում են զիջող աշխատանք:

Կախված դրությունից վերձգումների ժամանակ նրանց դերերը փոխվում են: Շարժումը մեկուսացնելու համար ընտրվում է այնպիսի ելման դրություն, որ տվյալ մկանախմբի աշխատանքից զերծ մնան մյուսները:

Նստած դրությունից ծալվել և ուղղվել, որտեղ ոտքերն ազատված են ծանրաբեռնում կրելուց, կամ մեջքի վրա պառկած դրությամբ ոտքերը ծալել առաջ և տարածել, որտեղ ներգործությունը հիմնականում կրում են ազդրի ծալիչները:

Ընտրովի ներգործության նպատակն է՝ մեծացնել այս կամ այն հոդի շարժունակությունը, այս կամ այն մկանի ուժը, դիմացկունությունը, կծկման արագությունը, մշակել կեցվածքը, շտկել նրա շեղումները և այլն:

8. Մարմնամարզությանը հատուկ է շարժումների տարբերակացումը: Ուսուցման գործընթացում վարժությունները կարելի է հեշտացնել կամ դժվարացնել՝ պահպանելով նրանց կառուցվածքային պրոֆիլը.

Օրինակ՝ կարելի է մարմինը կծկել նստած, պառկած, կախված և հենազուրկ դրություններում ի վերջո հենազուրկ պտույտով: Կառուցվածքային պրոֆիլով հանդերձ ուսուցանվող վարժության տարբերակումը հնարավորություն է տալիս պահպանել ուսուցման աստիճանականությունը, կազմել ուսուցող ծրագրեր, ընտրել դժվարացրած տարբերակը:

Տարբերակման շնորհիվ սպորտային մարմնամարզության մեջ ծնունդ են առնում նոր վարժություններ, որոնք կոչվում են հեղինակների անունով: Այդպես

են առաջացել «Շահինյան» շրջանները՝ նժույգի վրա, «Ազարյան» խաչը՝ օղակների վրա, «Ազնավուրյան» հենացատկը, «Տկաչով» թռիչքը՝ պտտածողի վրա, «Դելասալ» շրջանները, «Կորբուտ» սայլտոն և այլն:

Սպորտային մարմնամարզության փորձը ցույց է տալիս, որ վարժությունների բարդացումն անվերջ գործընթաց է: Մարմնամարզությունն ի հայտ է բերում մարդու շարժողական առավելագույն հնարավորությունները, հետևապես այն կարելի է անվանել մարդու շարժողական ունակությունների դրսևորման գլխավոր լաբորատորիա: Այն անթրոպոմաքսիմոլոգիայի հիմնական բնագավառներից մեկն է:

9. Մարմնամարզությունը մատչելի է բոլորին: Այս հատկանիշը նույնպես պայմանավորված է նրա վարժությունների և մեթոդների հարստությամբ:

Մարմնամարզական վարժությունների կառուցվածքային ընդգրկումը շատ մեծ է՝ ամենապարզ տարրական շարժումներից մինչև բարդ կոորդինացված սպորտային ֆանտաստիկ տեխնիկան: Կառուցվածքային այդ մեծ «Տարածքում» հնարավոր է ընտրել վարժություններ ցանկացած տարիքի, սեռի ու պատրաստականության մարդու համար:

- Նորածիններին մատչելի են տարրական պասիվ և ակտիվ շարժումները:
- Նախադպրոցականներին կիրառական տիպի վարժություններ՝ քայլքի, վազքի, մագլցելու, սողալու, նետելու, հավասարակշռության վարժություններ, ինչպես նաև կեցվածքի ու տեղային ներգործության վարժություններ:
- Դպրոցական հասակում կիրառական և արհեստական շարժումների ավելի բարդացված ձևեր, ինչպես նաև սպորտային մարմնամարզությանը հատուկ վարժություններ:
- Երիտասարդական հասակում ընդունելի են ամեն տեսակի ու կառուցվածքի վարժություններ:

- Տարեց մարդկանց ցուցվում են տեղային ներգործության և կիրառական վարժությունների հեշտացրած տարբերակներ:

Եզրակացություն

Ուսումնասիրությունների արդյունքում համոզվեցի, որ մարմնամարզության միջոցով ստեղծվում է շարժողական հենք: Մարդու օրգանիզմը կատարյալ շարժողական ապարատ է, նրա առանձին մասերը միմյանց միանալով կազմում են կենսակինեմատիկ շղթա՝ բաղկացած կինեմատիկ զույգերից, որոնք միացած են հողերով: Յուրաքանչյուր հող ունի իր ազատության աստիճանը (հողի հնարավոր շարժումը): Յուրաքանչյուր ազատության աստիճան կոչվում է մեկ տարրական շարժում: Հենց այդ տարրական շարժումներից էլ կազմվում են հողի բարդ շարժումները: Տարրական շարժումների ըմբռնումը, նրանց միջոցով տարածության և ժամանակի մեջ շարժումների ճշգրտության դաստիարակումը հանդիսանում են հենքային պատրաստականություն բոլոր տեսակի բարդ շարժումները կատարելու համար: Տարրական շարժումների յուրացման լավագույն հնարքները հողային տարբերակված շարժումներն են և ազատ վարժությունները:

Պ.Ֆ.Լեսագաֆտը (1951) իր ֆիզիկական կրթության համակարգի հիմքում դրել է հենց տարրական շարժումների ուսուցումը: Նա իրավացիորեն նշում է, որ **«Տարրական շարժումներից բաղկացած վարժություններով ուսուցանվում են տարբեր հողերում գոյություն ունեցող հնարավոր շարժումների բոլոր երանգները: Այդ բոլոր շարժումների նկատմամբ գիտակցական վերաբերմունքը թույլ է տալիս նվազագույն վատնումով կատարել մեծ աշխատանք և օգտավետ կերպով հաղթահարել հանդիպած ամեն մի արգելք»:**

Մարդու շարժողական բարդ գործողությունները բաղկացած են տարրական շարժումներից, այնպես, ինչպես յուրաքանչյուր բառ՝ տառերից: Շարժումների այդ այբուբենը՝ հողային շարժումները, որպես շարժողական կրթության հիմք, տրվում են մարմնամարզության միջոցով: Մարդու համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման համակարգում մարմնամարզությունն, իր մեթոդական առանձնահատկությունների շնորհիվ ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցն է:

Մարմնամարզությունը նպաստում է մարդու ֆիզիկական զարգացմանը: Անհատի աճի ու զարգացման ընթացքում օրգանիզմը ձևավորվում է ըստ նրա բնական անհատական ծրագրի. անհատն իրացնում է բնությունից տրված իր հատկությունները: Բնական աճի ու զարգացման այդ գործընթացի վրա կարող են ներգործել ներքին ու արտաքին մի շարք գործոններ: Ներքին գործոններից են ներզատիչ համակարգի հորմոնները, ֆիզիոլոգիական ու կենսաքիմիական գործընթացները: Արտաքին գործոններից են՝ սնունդը, աշխատանքը, բնակլիմայական պայմանները, մարմնամարզությունը և այլն:

Մարմնամարզական վարժությունների միջոցով խթանելով հորմոնների արտադրությունը և ակտիվացնելով ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական գործընթացները, ընդհանուր կամ տեղային ներգործությամբ կարելի է այս կամ այն չափով խթանել օրգանիզմի աճի ու զարգացման գործընթացը: Մարմնամարզական վարժություններն ակտիվացնում են արյան շրջանառությունը, որի հետևանքով սննդի մատակարարումը և հորմոնների ներգործությունը դառնում են ավելի ինտենսիվ: Այդ նպատակով արդյունավետ են հասարակ ազատ վարժությունները, հասարակ ցատկերն ու հենացատկերը, գործիքների վրա կատարվող հասարակ վարժությունների համակցությունները, արգելաշերտերի հաղթահարումները, ակրոբատիկ ցատկերը, վազքի տարատեսակները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Յ. Գրիգորյան, Յ.Մինասյան-« Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչներ և ծրագրեր 1-9 դաս.» , Երևան 2012
2. Վ.Գ. Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան, Յ.Գ. Գրիգորյան, Յ.Ս.Մինասյան, «Ֆիզիկական կուլտուրա» Ուսուցչի ձեռնարկ 1-4 դաս.
3. Յ.Ս. Մինասյան Յ. Գաբրելյան, -Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքների հիմունքներ» ուսուցչի ձեռնարկ 1-12 դաս.
4. «Աթլետիկա» ուսումնական ձեռնարկ 2003 թ.