

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՇՈՂԻԿ ԱՐՇԱԿԻ ՄԿՐՏՉՅԱՆ

Երեվանի Դավիթ Սարապյանի անվան հ.100 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ
ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ **ՆԱՐԻՆԵ ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ**

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Մարմնամարզական հենացատկերի ուսուցումը միջին դասարաններում

Եզրակացություն

Օգտագործված գրականության ցանկ

ՆԵՐԱՄՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: 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 աւիզի 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: Միջին մասնագիտական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Աշխատանքի նպատակն է:

- Ուսումնասիրել մարմնամարզական հենացատկերի ուսուցումը միջին

դասարաններում:

- Ներկայացնել հենացատկերի տարրերը և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:

Աշխատանքի խնդիրներն են:

- Դիտարկել ցատկերի էության և դրա արժեքային հատկանիշների դինամիկայի միտումները:

- Հիմնավորել ցատկերի բարդության աստիճանը և ներկայացնել դրանց ուսուցանման ուղիներ:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ

ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների շարքում ցատկերն ունեն ուրույն նշանակություն: Նրանք դրական ազդեցություն են թողնում սիրտ-անոթային և շնչառական օրգանների վրա, օգնում են զարգացնելու ոտքերի, ձեռքերի, որովայնի, ուսագոտու մկանները, ամրապնդում ջլերը, կապանները և հոդերը: Զարգացնում են արագաշարժություն, ճարպկություն, շարժումների կոորդինացիա և ճշգրտություն: Ցատկերը միաժամանակ նպաստում են համարձակության, վճռականության, համառության և այլ կամային հատկությունների դաստիարակմանը:

Մարմնամարզական ցատկերի բազմազանությունը, շարժունությունը և գեղեցկությունը մեծացնում են դասի խտությունը և հետաքրքրությունը:

Դասակարգումը: Մարմնամարզական ցատկերն ըստ շարժողական կառուցվածքի բաժանվում են երկու խմբի հասարակ, որոնք կատարվում են միայն ոտքերի հրումով, և հենացատկեր, որոնցում ոտքերով հրվելուց հետո կատարվում է նաև հրում ձեռքերով գործիքից:

Հասարակ ցատկերին են պատկանում ցատկ բարձրություն, բարձրության վրա, բարձրությունից (խորություն), հեռավորության ցատկեր, ցատկապարանով, «պատուհանի» միջով, արգելքների վրայով և այլն: Այս ցատկերն ունեն կիրառական նշանակություն: Բացի դա, օգտագործվում են որպես նախապատրաստական վարժություններ հենացատկերի ուսուցման համար: Հենացատկերը հիմնականում

արհեստական ցատկեր են, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների այծի, նժույգի և այլ գործիքների վրայից: Լինում են ուղիղ, կողքի և շրջումով: Մինչև գործիքի վրայով ցատկ կատարելը պարապողները պետք է յուրացնեն ցատկի առանձին փուլերը: Խորհուրդ է տրվում սկզբում ուսուցանել հաստատուն առգետնում, այնուհետև հրումը, ճախրման փուլը (մինչև ձեռքերի դնելը), ձեռքերով հրվելը և ճախրումը նրանից հետո:

Սպորտային հենացատկեր և ուսուցման մեթոդիկան

Հենացատկերը բաղկացած են մի քանի գործողություններից, որոնց ընդունված է անվանել փուլեր:

Դրանք են թափավազք, ուստյուն կամրջակի վրա, հրում կամրջակից, ճախրում մինչև ձեռքերով հրվելը, հրում ձեռքերով, ճախրում ձեռքերով հրվելուց հետո, վայրէջք:

Հենացատկերի առանձին փուլերը և նրանց ուսուցումը

Թափավազք: Թափավազքը կատարվում է թաթերի վրա, կոշտ հրումներով և աստիճանաբար արագացումով: Թափավազքի երկարությունը և արագությունը կախված են այն գործիքի ձևից և դիրքից, որի վրա կատարվում է ցատկը, ցատկի ձևից, բարդությունից, տեխնիկայի տիրապետման աստիճանից և այլն: Սկսնակների մոտ թափավազքի երկարությունը մոտ 8–12 մ է, իսկ բարձր կարգայինների մոտ այն հասնում է 20 մ: Բարձրակարգ մարմնամարզիկների թափավազքի արագությունը հասնում է 7,6–8,6 մ (վրկ) Լ.Պ.Սեմյոնով):

Օժանդակ վարժություններ

1. Ձգման վարժություններ ոտքերի մկանների ճկունության համար:
2. Հենում կանգնած դրությամբ փոփոխաբար ուստյուններ թաթերի կապանների և հողերի ամրացման համար:
3. Նույնը կամրջակի վրա:
4. Թաթերի վրա վազք տեղում ազդրերը բարձրացնելով:
5. Կիսաձաված ձեռքերի շարժում առաջ և հետ:

Թափավազքի հնարավոր սխալները: Վազելիս և հրվելիս ոտքերի չափից ավել ծալումը: Վազելիս ավելորդ շարժումները, թաթով փափուկ հրումը, նրա արագության նվազեցումը, ուսերով առաջ նետվելը, վազելիս աջ և ձախ ճռճվելը, կողմնային հարթությունից ձեռքերի շարժման շեղումը վազքի արագության ոչ

աստիճանական մեծացումը կամ նրա արգելակումը:

Ցատկ կամրջակի վրա: Վազքի վերջին քայլով հրման ոտքով կատարվում է հրում և զույգ ոտքով ուստնում կամրջակին, որին անմիջապես հաջորդում է զույգ ոտքով հրվելը: Որքան մեծ է թափավազքի արագությունն, այնքան գործիքից հեռու է դրվում կամրջակը: Կամրջակի վրա ուստնելիս մարմինը պետք է լինի 5–100 թեքված հետ: Ուստնումը կատարվում է գրեթե ուղիղ ոտքերով:

Վերջին հրման քայլը կատարելիս ձեռքերը տրվում են հետ, իսկ կամրջակից հրվելիս ցած–առաջ հրմանը աջակցելու և հաջորդ գործողությանը պատրաստվելու համար: Թաթերը կամրջակին դրվում են զուգահեռ միմյանցից մոտ 4 մատնաչափ հեռու:

Կամրջակին ուստնելու հնարավոր սխալները: Ուսերն ուղղահայաց հարթությունից առաջ մղելը, մարմինը չափից ավել հետ պահելը կամ չափից ավել բարձր ուստնելը (որը կարող է նվազեցնել հորիզոնական արագությունը), ձեռքերը հետ չտալը, վերջին քայլը հրման ոտքին չհամընկնելը:

Հրում ոտքերով: Կամրջակի վրա ուստնումը կատարվում է ձգված և ամուր թաթերով, ծնկների և կոնքազդրային հոդերի նվազագույն ծալումով: Հրումը կատարվում է «պայթուցիկ», ամենակարճ ժամանակում, ամենամեծ արագությամբ, ոտքերը և կոնքը լրիվ ուղղելով: Ոտքերի հրումը և ձեռքերով թափը ցած–առաջ–վեր վերջանում է միաժամանակ: Հրումը կատարվում է հետահար ուղղահայացից մոտ 100 հետ, որն ապահովում է ցատկին անհրաժեշտ բարձր հետագիծ:

Օժանդակ վարժություններ

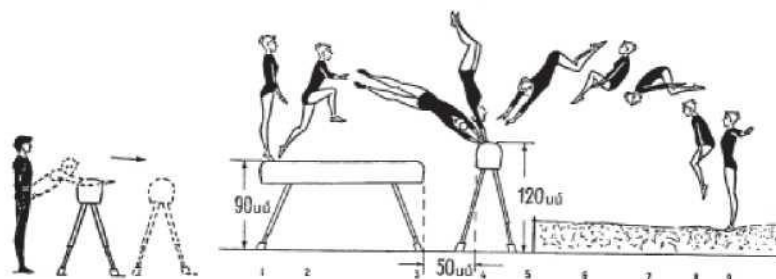
1. Զուգահեռ թափերով հենում կանգնած դրությամբ ուստյուններ լարված թաթերի վրա, ծնկների և կոնքի ուղղումով:
2. 15–20 սմ բարձրությունից ցատկել ցած, ընդունել կիսակքանիստ և ցատկ վեր ձեռքերի թափով առաջ:
3. Նույնը լարված թաթերով ու ծնկներով, արագ հրումով:
4. Թափավազքից հրում կամրջակին և առանց ձեռքերը դնելու կանգ բարձրության վրա ուղիղ ոտքերով (մշակել թաթերի դրվածքը և ձեռքերի թափի կապակցումը հրման հետ):

5. Երկու-երեք քայլից հրում մեկ ոտքով, վայրէջք գույգ ոտքին հետահար ցատկ վեր: Նույնը կամրջակից:

Ոտքերով հրվելիս հնարավոր սխալները: Կամրջակից հրվելու և ձեռքերի առաջ-վեր թափի շնորհիվ մարմինը սլանում է առաջ-վեր, որում կոնքն ուղիղ է կամ նվազագույն ծալված: Մինչև ձեռքերով գործիքից հրվելը, ոտքերով կատարվում է հետթափ: Հետթափի չափը կախված է ցատկի կառուցվածքից: Եթե ցատկը շրջվելով է, հետթափը կատարվում է ուժգին: Ուղիղ ցատկերի դեպքում հետթափը կատարվում է մեղմ ոտքերին հորիզոնականից ավելի բարձր դիրք տալու և մարմնի առաջնային մկանների ձգման հաշվով: Վերջինս անհրաժեշտ է ձեռքերով հրվելիս կոնքի նորից ծալում-տարածման համար, որով մեծացվում է ձեռքերի հրման ռեակցիան:

Ձեռքերով հրումը: Բոլոր հենացատկերում ձեռքերը գործիքի վրա դրվում են մարմնի առջևում, գործիքի նկատմամբ սուր անկյան տակ: Ձեռքերով հրումը կատարվում է հանդիպակաց և ակտիվ ձեռքերով, ուսերով և կոնքի աննշան ծալումով ու տարածումով: Ձեռքերով հրումը ավարտվում է, երբ ուսերն անցնում են ուղղահայացը (հենման մակերեսի վրայից):

Ձեռքերով հրումը պահանջում է վերին վերջույթների արագաուժային լավ պատրաստականություն: Դա անհրաժեշտ է բարձր, հեռու և տևական ճախրանքի համար:



Նկ. 49

Նկ. 50

Հետևաբար հրումը պետք է լինի հանդիպակաց և կտրուկ: Այն կատարվում է ուղիղ ձեռքերով ուսերից ստանալով հրման մեծ արագություն: Ձեռքերի հրման ուժին և արագությանը մեծապես օգնում է ոտքերի կոորդինացված հետթափը (մեծացվում է հենման ռեակցիան):

Օժանդակ վարժություններ

1. Հենում պառկած դրությունում, ձեռքերի արագ ծալում և ուղղում: Նույնը ոտքերով հենված մարմնամարզական պատին:
2. Հենում պառկած դրությունից, ձեռքերի հրումով ծափ:
3. Կանգնած դեմքով պատը մեկ մետր հեռու, ձեռքերը վեր: Ամբողջ ասիերով հրվել պատից հրումը ավարտելով մատների ծայրերով: Նույնը հանդիպակաց հրումով (ուղիղ ձեռքերով, հրումն ուսերից):
4. Կանգնել դեմքով դեպի այծը, ձեռքերի կտրուկ հանդիպակաց հրումով գործիքը «տեղաշարժել» առաջ (նկ. 49):
5. Կլոր կքանիստից ցատկ ձեռքերի վրա, հրում ձեռքերով և վերադառնալ կքանիստի:
6. Նժույգի մոտակա ծայրին կքանստած դրությունից ցատկ ոտքերը գատած ձեռքերով հրվելով հեռակա ծայրից (նկ. 50):

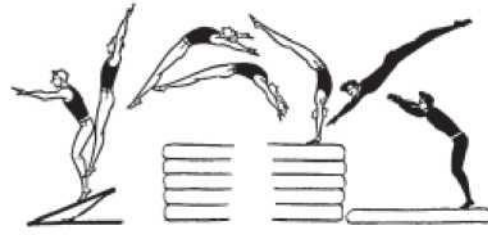
Հնարավոր սխալները: Կոնքում չափից ալիզի ծավելելը, հետթափի բացակայությունը կամ ուշացումը, կոնքի երկրորդ ծավման ուշացումը կամ բացակայությունը, ծավված ձեռքերով:

Ճախրում ձեռքերի հրումից հետո և վայրէջք: Ձեռքերով հրվելուց հետո մարմինը թռչում է առաջ-վեր 450 անկյան տակ: Ձեռքերով հրումը և նրանից հետո ճախրումը փաստորեն գործիքի հաղթահարման փուլն է, որով և որոշվում է հենացատկի անվանումը:

Ճախրման ժամանակ մարմինը կարող է ընդունել տարբեր դիրքեր և ձև: Մարմինը կարող է մնալ ուղիղ, պտտվել իր առանցքի շուրջը, շրջվել, ծավվել և ուղղվել, ոտքերը գատել և այլն: Ըստ հենացատկի կառուցվածքի ձեռքերի հրումով տրվում է համապատասխան հետագիծ:



Նկ. 51



Նկ. 52

Ճախրումը բաղկացած է երկու մասից վերընթաց և վարընթաց: Վերընթացի ժամանակ մարմնին տրվում է համապատասխան դիրք և ձև, վարընթացի ժամանակ ավարտվում է ճախրանքի ամբողջ կառուցվածքը, սկսվում է վայրէջքը, մարմինն ուղղվում է պատրաստվելով կայուն առգետնման:

Հնարավոր սխալները: Ձեռքերով հրվելուց հետո վերընթացի բացա կայությունը, անբավարար վերընթացը, թռիչքի անբավարար արագությունը, մարմնի դիրքի և ձևի փոփոխության շտապողականությունը կամ ուշացումը:

Նախապատրաստական վարժություններ

1. Ձեռքերով հենված հատակին, մարմինը 450 թեքությամբ գրկած մարզակցի կողմից, հրման և հենազուրկ փուլի իմիտացիա օգնությամբ:
2. Նժույգի հեռավոր ծայրին կանգնած դրությունից ցատկեր ճախրումով վեր ներքնակների կույտի վրա արտակորված, ոտքերը ծալած, դարձումով, ծալվելով և ուղղվելով և այլն (նկ. 51):
3. Նույնը մոտակա ծայրից:
4. Մոտակա ծայրին կանգնած դրությունից շրջումներ առաջ, կողմ (նկ. 52):

Առգետնում: Առգետնումը սկսվում է ոտքերը ներքնակներին դիպչելու պահից: Վայրէջքի ժամանակ հար կավոր է ընդունել այնպիսի դրություն, որ առգետնումը ունենա ամուր հավասարակշռման նախապայման: Առգետնումը կատարվում է մի փոքր թեքված առաջ, կրունկները միացրած, ոտնաթաթերը և ծնկները զատած, ձեռքերը վեր, կողմ կամ առաջ- դուրս, գլուխը ուղիղ: Վայրէջքն ընթանում է թաթերից անցնելով ներբաններին, ամուր ծնկներով և զսպանակելով:

Առգետման սկզբում ոտքերի մկանները կատարում են թեթև զիջող աշխատանք, որին անմիջապես հաջորդում է հաղթահարող աշխատանքը

պահպանելով հավասարակշռությունը: Մարզվելով զիջման լայնույթը փոքրանում է: Առգետնումը պահանջում է հավասարակշռության պահպանման հատուկ աշխատանք:

Օժանդակ վարժություններ

1. Ցատկեր խորություն տարբեր բարձրությունից և կայուն առգետնում:
2. Նույնը դարձումներով: Նույնը լցրած գնդակը պահած վեր:
3. Ցատկեր առաջ, կողմ, հետ լցրած գնդակների վրայով, զիգզագներով վերջում պահպանելով հավասարակշռությունը:
4. Գլուխկոնծիներից հետո ցատկ վեր և կայուն առգետնում:
5. Երկու կապակցված ցատկեր բատուտի վրա պտտվելով երկայնակի կամ դիմային առանցքների շուրջը:
6. Վարժություններ ոտքերի մկանների, սրունքթաթային հոդերի ամրացման համար՝ հենում կանգնած դրությունից ուղղահայաց ցատկեր թաթերի հրումով: Կքանիստեր ծանրաձողով:

Հնարավոր սխալները: Վայրէջքի պահին տարածության մեջ չկողմնորոշվելը, մարմնի դիրքի շեղումները, չհավասարակշռված առգետնումը, ավելորդ քայլը, ուստնումը կամ արտանկը, առգետնումը ամբողջ ներբաններին, զսպանակման բացակայությունը, գլուխը կախելը, խոր կքանստելը:

Եզրակացություն

Աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ երեխաները առանձնակի սեր ունեն մարմնամարզական ցատկերի նկատմամբ՝ հատկապես կրտսեր դպրոցական տարիքում: Այս առումով կարևոր է բացահայտել երեխաների մոտ սպորտային օժտվածությունը և ուղղորդել նրանց մասնագիտացված մարզումների:

Կարևորվում է վարժությունների տեղը և դերը ընդհանուր առմամբ ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակներում, մասնավորապես այնպիսի շարժողական ընդունակությունների մշակման համար, ինչպիսիք են հավասարակշռությունը, կոորդինացիան, ճարպկությունը, ճկունությունը: Դասավանդման և ուսուցման մեթոդների ճիշտ զուգակցումը թույլ կտա ապահովել տվյալ տարիքային խմբի երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակը և ապահովել առարկայի վերջնարդյունքների ձեռքբերումը աշակերտների մոտ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿԸ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն.– Երևան, Պարբերական, 1997, 168 էջ:
2. Մանուկյան Ս.Պ. Ուսուցման սուբյեկտների գործունեության մոտիվացիան, Երևան, Զանգակ, 1998, 239 էջ:
3. Մանուկյան Ս.Պ. Մանկավարժագիտություն.– Երևան.– Զանգակ.– 2002.– 512 էջ:
4. Մարտիրոսյան Ա.Ս. Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկան. թեկնածուական ատենախոսության սեղմագիր, Երևան, 2009.– 21 էջ:
5. Մախչանյան Հ.Ս., Մանուկյան Ալ.Ս. Մանկավարժության ընդհանուր հիմունքները.– Երևան.– ԵՊՀ.– 1997.– 220 էջ:
6. Ստեփանյան Ա.Գ. Համակարգչային տեխնիկայի կիրառումը ֆիզկուլտուրային կրթության գործընթացում: Թեկն. ատենախոսության սեղմագիր.– Երևան, 2009.– 22 էջ: Միջնակարգ հանրակրթական դպրոցի 2009–2010 ուսումնական

տարվա օրինակելի ուսումնական պլաններ.–Կրթություն.–13 մայիսի, 2009.– էջ
5: