

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

Արաքսի Աղասու Վարդանյան

Ալ. Մյասնիկյանի անվան հ.66 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱՆ` ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2022 թ.

Բովանդակություն

1. Ներածություն
2. Հիմնական մաս
3. Եզրակացություն
4. Օգտագործված գրականություն

Ներածություն

Արդիականություն: Սպորտը և ֆիզիկական կրթությունը անհրաժեշտ պայման են անհատի զարգացման համար, ինչը հանդիսանում է տարրական և բազային կրթության հիմնական նպատակը: Պատանիների և աղջիկների մեջ հենց տարրական դասարաններից պետք է ներարկել ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցությունը: Նրանք պետք է ըմբռնեն, որ առողջությունը նշանակում է ոչ թե որևէ հիվանդություն չունենալը, այլ այդ հիվանդությունից խուսափելը, ինչը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի պահպանմամբ, հասկանան, որ ֆիզիկական ակտիվությունը կյանքը երկարացնելու, սոցիալական և նյութական բարօրության գրավականն է:

Այսօր կարիք կա արմատապես փոխել աշակերտների վերաբերմունքը ֆիզկուլտուրա առարկայի նկատմամբ, ինչը կարելի է անել միայն դասերի ժամանակ աշակերտների ակտիվ ներգրավմամբ, այս առումով առարկան պետք է լինի առավել հրապուրիչ երեխաների համար: Աշակերտները իրենց առավել պատասխանատու են զգում մարզական ակտիվությունների ժամանակ, քանի որ նրանք կարողանում են ինքնուրույն լուծել մրցումների ժամանակ ծագած իրադրական խնդիրները, ընդունել ակնթարթային որոշումներ և սոցիալական փոխգործողություն հաստատել թիմակիցների հետ:

Մարզատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռք բերած առողջ կենսակերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում է ողջ կյանքում, դա այն բանի ամուր հիմքն է, որ նրանք դառնան ակտիվ ու աշխատունակ քաղաքացիներ: Իսկ առողջ և աշխատունակ բնակչությունը դրական է ազդում երկիր պաշտպանունակության, տնտեսության և բարօրության վրա:

Ջետազոտության նպատակն է՝ վերլուծել ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը հանրակրթական հաստատությունում:

Ջետազոտության խնդիրներն են՝

Դիտարկել ուսուցանվող թեմաները, վարժությունները, նրանց կարևորությունն ու անհրաժեշտությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը հանրակրթական դպրոցում

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեհամակարգի ձևավորման գործում: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որն ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Ֆիզկուլտուրա առարկայի առկայությունը դպրոցում չի նշանակում միայն հաջողակ աշակերտների ընդգրկում ֆիզկուլտուրայի գործունեության մեջ: Պետք է ստեղծվեն պայմաններ, որպեսզի ամեն աշակերտ կարողանա մասնակցություն ունենա մրցումներին: Սպորտի և ֆիզիկական կրթության կենսուրախ և արդյունավետ դասերը պետք է վստահեցնեն աշակերտներին իրենց կարողությունները զարգացնելու հնարավորության և անհրաժեշտության մեջ նպաստեն նրա ինքնահաստատման:

Ֆիզկուլտուրա առարկայի ուսուցման բարելավումը նպաստում է աշակերտների հոգեբանա-ֆիզիկական զարգացմանը, առողջ ապրելակերպի, որպես արժեքի հաստատմանը և համապատասխան կարողությունների ու հմտությունների մշակմանը: Դրանք են ` արդարացի խաղ, թիմային ավյուն, անհատական և թիմային ինքնադրսևորում, փոխօգնություն, միասնական ակտիվությունների պլանավորում, պատասխանատվության բաշխում և լիզերության անբռնասբոս փոխհարաբերություններ, կոլեգիալություն, փոխըմբռնում:

Սոցիալական ճնշման կանխարգելման տեսակետից մարզական խաղերը նախատեսում են խտրականությունից զուրկ մոտեցում. Այսինքն` սոցիալապես անապահով երեխաների (այդ թվում տարիանվաճ, որբ և կարիքավոր երեխաների) ինտեգրում հասարակությանը սոցիալապես ապահով հասակակիցների հետ միասնական թիմային աշխատանքի և այդ ճանապարհում նրանց միջև օտարացումը հաղթահարելու միջոցով: Մարզական խաղերը նախատեսում են գեղերային հավասարության ամրապնդումը տարբեր սպորտային խաղերում` աղջիկների և տղաների իրավահավասար մասնակցության միջոցով:

Դպրոցից պահանջվում է սպորտի դասերի և դպրոցական մրցումների մեջ ընդգրկել սահմանափակ հնարավորություններով աշակերտներին (ֆիզիկական հիմնախնդիրներ ունեցող աշակերտներ, հաշմանդամի սայլակից օգտվող աշակերտներ, մտավոր զարգացման խանգարում ունեցող աշակերտներ, տեսողության և լսողության խանգարվածություն ունեցող աշակերտներ և այլն) նրանց համար մշակված անհատական ուսումնական պլանի հիման վրա:

Դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրան ֆիզիկապես առողջ սերնդի պատրաստման կարևորագույն միջոց է, ինչի շնորհիվ ներդաշնակորեն զուգակցվում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, շարժումների կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը. ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է աշակերտներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա կյանքում տարաբնույթ գործունեություն իրականացնելու և արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Չանրակրթական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզկուլտուրա առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սվորողի կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության համագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները. տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսումնական տարիների և կիսամյակների, հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Դասավանդման մեթոդները

Դպրոցներում ֆիզկուլտուրա առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են **գործնական մեթոդով**՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող **խոսքային մեթոդն է.**

- ❖ Բացատրումը,
- ❖ զրույցը,
- ❖ պատմումը,
- ❖ հրահանգը,
- ❖ ցուցումը:

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտացող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Ուսուցչի բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Չրույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարց ու պատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների յուրացման աստիճանը:

Պատմումը կատարվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Հրահանգները և հրամանները 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 ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում

ղեկավարել 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 երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում, դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և ամբողջ խմբին ,և առանձին սովորողի: Դասավանդողի կողմից ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

2 նևական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՅՏ-ի օգտագործումը, տեսաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական, լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս:

2 նևական մեթոդն ունի 2 տարբերակ:

1. Անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն:
2. Միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՅՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ **գործնական մեթոդները.**

Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ. 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: Այս մեթոդն օգտագործվում է նաև աթլետիկական վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

Յոսքային կամ հարահոս մեթոդի եռությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մազլցումների, պտտածողի կամ զուգափայտերի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Խմբային մեթոդն այն է, երբ խումբը բաժանվում է խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ և հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Ջերթափոխային մեթոդն այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նռնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

Անհատական մեթոդն այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի եռությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավարում են մի քանի վարժատեղեր և սովորողներին բաժանում են խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժատեղերի կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ,

մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի բեռնվածությունը բարձրանում է:

Ակրոբատիկական վարժությունների եռությունը

Մարմնամարզությունը տղաների և աղջիկների կողմից կիրառվող սպորտաձև է, որը պահանջում է հավասարակշռություն, ուժ, ճկունություն, տոկունություն և հսկողություն: Մարմնամարզության ժամանակ շարժումները նպաստում են ձեռքերի, ոտքերի, ուսերի, մեջքի, կրծքավանդակի և որովայնի մկանների զարգացմանը: Չզոնությունը, հստակությունը, խիզախությունը, ինքնավստահությունը և ինքնակարգավորումը մտավոր հատկություններ են, որոնք կարող են մշակվել մարմնամարզության միջոցով: Մարմնամարզությունը ծագել է վարժություններից, որոնք անում էին հին հույները, երբ ձի էին բարձրանում կամ իջնում, ինչպես նաև կրկեսային վարժություններից:

Մրցակցային մարմնամարզական միջոցառումների մեծ մասը կազմակերպում է մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիան / FIG /: Յուրաքանչյուր պետություն ունի իր ազգային կառավարման մարմինը / BIW /, որը FIG-ի մասնաճյուղ է:

Մարմնամարզության տեսակներն են.

- ❖ **Ջիմնական մարմնամարզությունը** /ներառյալ հիգիենիկ և աթլետիկական /,
- ❖ **արտադրական մարմնամարզությունը,**
- ❖ **կիրառական մարմնամարզությունը,**
- ❖ **սպորտային մարմնամարզությունը,**
- ❖ **գեղարվեստական մարմնամարզությունը,**
- ❖ **ակրոբատիկան:**

Կան առողջարարական մարմնամարզությունների մի քանի տեսակներ.

- ❖ **Մարմնամարզական** մարմնամարզությունը օգտագործվում է գործունեության պահպանման և ամրապնդման համար:
- ❖ **Ռիթմիկ** մարմնամարզություն – տարատեսակ առողջարանային մարմնամարզություններ: Այս տեսակի կարևոր բաղկացուցիչ մասը երաժշտության առկայությունն է:

Ակրոբատիկան մարմնամարզական վարժությունների տարատեսակ է և ինքուրույն մարզաձև: Այն զարգացնում է շարժումների համաձայնեցում, ճկունություն, ուժ, մշակում մարմինն տիրապետելու հմտություն, համարձակություն և վճռականություն: Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, անդաստակային ապարատի /հավասարակշռություն տարածության մեջ, կողմնորոշում / ֆունկցիաների կատարելագործմանը: Ակրոբատիկայի առանձին տարրեր կիրառվում են տիեզերագնացների, պարաշյուտիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության, ինչպես նաև դպրոցներում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության և որպես օժանդակ միջոց՝ մարմնամարզիկների, ջրացատկորդների, ֆուտբոլիստների, հոկեյստների մարզումների ժամանակ: Երեխաներն ակրոբատիկայով կարող են մարզվել սկսած 8-10 տարեկանից բժշկի թույլտվությամբ: Մարզումների և մրցումների ժամանակ պահանջվում է կանոնավոր բժշկական հսկողություն: Կարևոր է պահպանել ապահովության, ինքնաապահովման կանոնները, իսկ բարդ վարժությունները կատարելիս կրել հատուկ ապահովիչ գոտիներ:

Ակրոբատիկան առանձնահատուկ դաս է, որը անհրաժեշտ է երեխաներին ուսուցանել հենց առաջին դասարանից: Սովորեցնել կծկումներ, գլուխկոնծի տալ, կանգնել ձեռքերի վրա, պահել հավասարակշռություն, շատ բարձր ցատկել և շրջվել օդում / սալտոմորտալե մահաթռիչք /:

Պատմական ակնարկ ակրոբատիկայի մասին

«Ակրոբատ» բառը հունարեն նշանակում է «քայլում եմ ոտքերի մատների վրա», «մազլցում եմ վեր»: Ակրոբատիկան կրկեսային վարժության այբուբենն է: Ամեն ոք, ով երազում է հանդես գալ կրկեսի ասպարեզում, նախ և առաջ պետք է սովորի կատարելապես տիրապետել իր մարմնին: Դրա համար էլ ակրոբատիկան անհրաժեշտ է և՛ մարմնամարզիկներին, որ հենց կրկեսի գմբեթի տակ ճոճածողից ճոճածոլ են թռչում, և՛ ճոպանի վրայով վազող լարախաղացին, և՛ զանազան իրեր հեշտությամբ վերվեր նետող ժոնգլորին, և՛ սրընթաց ձիարշավորդին, և՛ նույնիսկ, ծաղրածուին: Ակրոբատիկան կրկեսային արվեստներից ամենահինն է: Բայց ինքը՝ ակրոբատիկան, որպես մարզաձև ունի իր տարատեսակները: Ակրոբատիկական մի շարք համարներում գլխավորը զանազան բարդ ցատկերն են գետնից, ոստնակից կամ խաղընկերոջ

ձեռքերից: Մյուսներում մի խաղընկերը արագ կամ դանդաղ բարձրացնում է մյուսին, կամ էլ «ներքևի» խաղընկերը ձեռքերի կամ գլխի վրա է պահում «վերևի» երեք-չորս-հինգ խաղընկերների խումբ:



Մինչև վերջերս ակրոբատիկան միայն կրկեսային արվեստ էր: Իսկ այժմ այն ճանաչված է որպես մարզաձև: Տարիներ առաջ կրկեսային ակրոբատիկայի բարձրագույն սվաճումը կրկնակի շրջաթռիչքն էր առանց ոստնակի, հետագայում՝ եռակի շրջաթռիչք թափավազքով:



Ակրոբատիկան դպրոցական ծրագրում

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով բոլոր դասարաններում նախատեսված է մարմնամարզական վարժությունների ուսուցումը: Ծրագրերում ուսումնական նյութը և թեմաները պլանավորված է ըստ դասարանների աստիճանաբար պարզ վարժություններից համեմատաբար բարդի, որը սովորողներին հնարավորություն կտա ուսումնասիրության ընթացքում ձեռք բերելու չափորոշչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ: Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց

շարժողական ընդունակությունների մշակմանը / ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն /, ինչպես նաև զարգացնում են շարժումների համաձայնեցումը և կոորդինացիան:

Ծրագրերում «Մարմնամարզական վարժություններ» բաժինը իր մեջ ներառում է.

- Շարային վարժությունները
- Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները
- Մազլցման վարժությունները
- Հավասարակշռության վարժությունները
- Ակրոբատիկական վարժությունները
- Հենացատկերը
- Կախերը և հենումները
- Պարային և ռիթմիկ – մարմնամարզական վարժությունները:

Տարրական դասարաններում մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- ❖ Սովորեցնել շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, հավասարակշռության պահպանման, մազլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների ճիշտ կատարումը
- ❖ Նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, առողջության ամրապնդմանը, հարթաթաթության կանխմանը
- ❖ Չարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները
- ❖ Մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու, կոորդինացիոն կարողությունները
- ❖ Դաստիարակել համարձակություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն:

Միջին և ավագ դասարաններում կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- ❖ Սովորեցնել տարբեր շարափոխումների, ընհանուր զարգացնող, մազլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, հենացատկերի, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:
- ❖ Նպաստել ֆիզիկական և ներդաշնակ զարգացմանը:

- ❖ Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ցատկունակության, շարժումների, ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության ընդունակությունները:
- ❖ Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, ինքնավստահություն:

Ակրոբատիկական վարժություններ օրագրում նախատեսված են ակրոբատիկական վարժություններից ուսուցանել գլորումները՝ առաջ և հետ, գլուխկոնծի՝ առաջ և հետ, կանգ թիակների վրա, մեջքին պարկած և կանգնած դրություններից ընդունել « Կամուրջ » դրությունը վարժությունները:

Նշված տարրերը հիմնական բազային նյութն են և կարող են բարդացվել ըստ աշակերտների կարողությունների: Ըստ ուսուցման հաջորդականության՝ պարզից բարդ նախ պետք է սովորեցնել գլորումը առաջ և հետ:

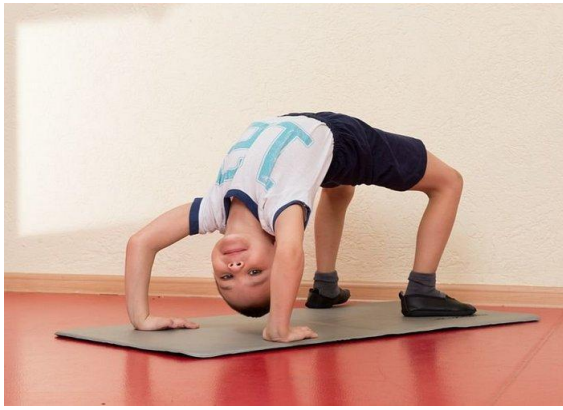
Ստորև ներկայացված է ծրագրում ընդգրկված ակրոբատիկական վարժությունների կատարման նկարագրումը:

Գլորումը կատարվում է հատակին նստած դրությունից գլորվել հետ, մինչև պարանոցի հպումը ներքնակին, և գլորվելով առաջ վերադառնալ ելման դրության:

Գլուխկոնծի առաջ կատարվում է հետևյալ կերպ. ձեռքերը դրվում են հնարավորինս չափ առաջ, որից հետո արագ կծկվելով՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձեռքերի վրա, ձեռքերը ծալելով պարանոցը դրվում է ներքնակին և գլորվելով առաջ՝ ընդունվում է կքանիստ դրությունը: Գլորվելիս սրունքները պետք է բռնել և պահել մինչև վերջ:

Գլուխկոնծի հետ կատարվում է հենում կքանիստ դրությունից գլորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունելով հենում կքանստած դրությունը:

Կամուրջ կատարվում է մեջքին պառկած կամ կանգնած դրությունից: Մեջքին պառկած դրությունից՝ զատած ոտքերը ծալել ծնկային հոտում և դնել կոնքի մոտ, ձեռքերը՝ ուսերի մոտ: Կանգնած դրությունից արտակորվել և իջնել «Կամուրջ» դրությունը:



Ակրորատիկական վարժությունների ուսուցման համար հիմնականում կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մեթոդներից կրկնության մեթոդը, դասի կազմակերպման մեթոդներից՝ ճակատային, հարահոս, անհատական մեթոդները, որոնք զուգակցվում են ընդհանուր մանկավարժական խոսքային և զննական մեթոդներով:

Կանգ թիակների վրա վարժությունը կատարվում է հենակքանիստ ելման դրությունից: Կատարվում է գլորում հետ, սկզբում ծնկները գրկած ու այնուհետև հենվում են ծոծորակին ու թիակների վրա արմուկները դրվում են հատակին, ձեռքերով հենվում գոտկատեղին, բարձրացնելով ոտքերն ու իրանը:



Ակրորատիկական վարժությունների ուսուցման համար հիմնականում կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մեթոդներից կրկնության մեթոդը, դասի կազմակերպման մեթոդներից՝ ճակատային, հարահոս, անհատական մեթոդները, որոնք զուգակցվում են ընդհանուր մանկավարժական խոսքային և զննական մեթոդներով:

Եզրակացություն

Այսպիսով, թեմայի վերաբերյալ գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ մարգատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռք բերած առողջ կենսակերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքում: Ակրոբատիկական վարժությունները ընդգրկված են ֆիզկուլտուրա առարկայի մարմնամարզության բաժնում, համապատասխան ծրագրով:

Աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ երեխաները առանձնակի սեր ունեն ակրոբատիկական վարժությունների նկատմամբ՝ հատկապես կրտսեր դպրոցական տարիքում, մյուս կողմից ակրոբատիկան հանդես գալով որպես ինքնուրույն մարզաձև, հետաքրքրություն է առաջացնում երեխաների մոտ: Այս առումով կարևոր է բացահայտել երեխաների մոտ սպորտային օժտվածությունը և ուղղորդել նրանց մասնագիտացված մարզումների:

Կարևորվում է ակրոբատիկական 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 գրականություն

1. Հանրակրթական հիմնական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր / I-IX դասարան. /:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, հեղինակային հրատարակչություն, Երևան, 2013թ., էջ 182:
3. Ազարյան Ռ.Ն., Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, Երևան, 2006թ., էջ 229:
4. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, Երևան, 2009թ., էջ 78:
5. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012թ., էջ 85: