

Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ ՀՀ Շիրակի մարզի Մեղրաշենի միջնակարգ

Առարկա՝ Ֆիզկուլտուրա

Թեմա՝«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ »

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Վոլոդյա Գրիգորյան

Ուսուցիչ՝ Պետիկ Պետրոսյան

Մեղրաշեն 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Մարմնամարզական հենացատկերի ուսուցումը միջին դասարաններում Եզրակացություն

Օգտագործված գրականության ցանկ

2

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

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

3

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:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ 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

4

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 առգետ նում, այնուհետև հրումը, ճախրման փուլը (մինչև ձեռքերի դնելը), ձեռքերով հրվելը և ճախրումը նրանից հետո։

5

Սպորտային հենացատկեր և ուսուցման մեթոդիկան

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

Դրանք են թափավազք, ոստյուն 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 ոստյուններ թաթերի կապանների և հոդերի ամրացման համար։

3. Նույնը կամրջակի վրա:

4. Թաթերի վրա վազք տեղում ազդրերը բարձրացնելոփ:

5. Կիսածալված 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 ճոճվելը, 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 ոստնում կամրջակին, որին անմիջապես հաջորդում է զույգ ոտքով հրվելը։ Որքան մեծ է թափավազքի արագությունն, այնքան գործիքից հեռու է դրվում կամրջակը։ Կամրջակի վրա ոստնելիս մարմինը պետք է լինի 5–100

թեքված հետ։ Ոստնումը 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 ոստնելու հնարավոր սխալները։ Ուսերն ուղղահայաց հարթությունից առաջ մղելը, մարմինը չափից ավել հետ պահելը կամ չափից ավել բարձր ոստնելը (որը կարող է նվազեցնել հորիզոնական արագությունը), ձեռքերը հետ չտալը, վերջին քայլը հրման ոտքին չհամընկնելը։

Հրում ոտքերով։ Կամրջակի վրա ոստնումը 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 ոստյուններ 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 հրումոփ

4. Թափավազքից հրում կամրջակին և առանց ձեռքերը դնելու կանգ բարձրության վրա ուղիղ ոտքերով (մշակել թաթերի դրվածքը և ձեռքերի թափի կապակցումը հրման հետ);

7

5. Երկու-երեք քայլից հրում մեկ ոտքով, վայրէջք զույգ 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 ռե ակցիան։

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։



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)։

8

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 ափերով 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 զատած ձեռքերով հրվելով հեռակա ծայրից (նկ. 50);

Հնարավոր սխալները։ Կոնքում չափից ալիզի ծալվելը, հետթափի բացակայությունը կամ ուշացումը, կոնքի երկրորդ ծալման ուշացումը կամ բացակայությունը, ծալված 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, ծալվել և ուղղվել, ոտքերը զատել և այլն։ Ըստ հենացատկի կառուցվածքի ձեռքերի հրումով տրվում է համապատասխան հետագիծ։

9

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 աշ խատանք, որին անմիջապես հաջորդում է հաղթահարող աշխատանքը

10

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 |ցրած 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, սրունք֊թաթային 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, ոստնումը կամ արտանկը, առգետնումը ամբողջ ներբաններին, զսպանակման բացակայությունը, գլուխը կախելը, խոր կքանստելը։

11

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:

12

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.Մ., 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

13

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

14