

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

ԳԱԼՍՏՅԱՆ ԷՄԻՆ ՍԱՄՎԵԼԻ  
I ԽՈՒՄԲ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Ա. Ստեփանյան

Երևան 2023թ

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթական դպրոցի մարմնամարզության դասի առանձնահատկությունները 2

Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների հետ տարվող աշխատանքի բովանդակությունը .....3

Միջին դպրոցական տարիքի երեխաների հետ տարվող աշխատանքի բովանդակությունը .....5

Ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների հետ տարվող աշխատանքի բովանդակությունը .....7

Ակրոբատիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը ..... 8

Ակրոբատիկական վարժությունների դասակարգումը .....10

Կիրառական վարժությունների բնութագիրը և նշանակությունը .....13

## **Հանրակրթական դպրոցի մարմնամարզության դասի առանձնահատկությունները**

Ֆիզիկական կուլտուրան հանդիսանում է հանրակրթական դպրոցի ուսումնական գործընթացի կազմակերպման բաղկացուցիչ մասը: Դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում իր ուրույն տեղն ունի մարմնամարզությունը: Ուսումնառության տարիներին, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, համաձայն պետական ծրագրի պահանջների, ֆիզիկական կուլտուրայի մարմնամարզության պարապմունքների հիմնական խնդիրներն են՝

1. աճող օրգանիզմի նորմալ զարգացման ձևավորման ապահովումը, երեխաների առողջության ամրապնդումը և օրգանիզմի կոփումը,
2. հիմնական շարժողական և կիրառական ընդունակությունների մշակումը և կատարելագործումը, մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայի յուրացումն ու սովորողների կեցվածքի ձևավորումը,
3. ակտիվության, համարձակության, տոկունության, սեփական ուժերի գնահատման, ռեակցիայի ճշտության և այլ հատկությունների մշակում,
4. ուժի, դիմացկունության, արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, շարժումների համաձայնեցման մշակում,
5. կարգապահություն, ընկերական համախմբվածություն, կոլեկտիվիզմի դաստիարակում,
6. ֆիզկուլտուրային կազմակերպման և սանիտարահիգիենիկ ունակությունների դաստիարակում:

Դպրոցականների տարիքին համապատասխան մարմնամարզության պարապմունքների ծրագիրը փոփոխվում է: Օրինակ՝ կրտսեր դասարաններում առաջատար տեղ կգրավեն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության խնդիրները և երեխաների առողջության ամրապնդումը:

Միջին և ավագ տարիքի դասարաններում հարկավոր է շեշտը դնել շարժողական ընդունակությունների մշակման, մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործման և շարային պատրաստականության վրա:

Դեռահասների հետ մարմնամարզության պարապմունքներ անցկացնելիս պետք է նկատի ունենալ հետևյալ դրույթները.

- մարմնամարզության պարապմունքները պետք է անցկացնել բժշկի պարբերաբար հսկողության ներքո:  
Երեխաներին մարմնամարզության պարապմունքներին պետք է թույլատրել միայն բժշկի համաձայնությամբ, մանավանդ գործիքային վարժություններ կատարելիս,
- երեխաների հետ մարմնամարզության պարապմունքների ժամանակ անհրաժեշտ է մշտապես ուշադրություն դարձնել նրանց առողջության ամրապնդման և ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման վրա,
- անհրաժեշտ է պարբերաբար աշխատել նրանցում գիտակցական կարգապահություն և կազմակերպվածություն դաստիարակելու ուղղությամբ,
- զանազան շարժողական ընդունակությունների կատարելագործման վրա աշխատելիս և լուծելով առողջարարական խնդիրներ մարմնամարզության պարապմունքներին պետք է օգտագործել ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցներ, որոնք օգնում են ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանը և վարժությունների տեխնիկայի յուրացմանը,
- անհրաժեշտ է երեխաներին արգելել մարզագործիքների վրա վարժություն կատարել մինչև պարապմունքն ու պարապմունքից հետո,
- մարմնամարզության պարապմունքները պետք է անցկացվեն հաշվի առնելով պարապողների սեռը, տարիքը և պատրաստականության մակարդակը:

## **Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների հետ տարվող աշխատանքի բովանդակությունը**

Այս տարիքի երեխաներն ընդգրկվում են պարապմունքներին, հաշվի առնելով նրանց անատոմոֆիզիոլոգիական, տարիքային առանձնահատկությունները: Մարմնամարզությամբ պարապելիս հատուկ նշանակություն ունեն առողջարարական և ընդհանուր պատրաստականության խնդիրները:

Այս խնդիրների լուծման միջոցներ կարող են լինել՝

- ը.գ.վ.-երն, ինչպես շարժումների բնական ձևերն, այնպես էլ տիպիկ մարմնամարզական վարժությունները,
- զանազան շարժախաղեր, ինչպես ոչ թիմային, այնպես էլ որոշ թիմային խաղեր,
- քայլքը, վազքը, նետումները, մագլցումները, հավասարակշռության վարժությունները, ցատկերը և այլն:

Վարժությունների ընտրության և դրանց անցկացման մեթոդիկական որոշելու համար պետք է նկատի ունենալ հետևյալը.

- մարմնամարզական պարապմունքներին անհրաժեշտ է գերազանցապես օգտագործել բնական շարժումները և միայն 4-րդ դասարանից անցնել տիպիկ մարմնամարզական վարժություններին,
- ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, մեջքի և որովայնի մկանների ամրապնդմանը, շնչառական օրգանների աշխատանքի և արյան շրջանառության բարելավմանը,
- բեռնվածությունը պետք է չափավորել հետևյալ կերպ՝ հանգստի դադարների և վարժությունների կատարման ժամանակ տարբեր ելման դրությունների հաջորդականությանը,
- հատկապես պետք է պահանջկոտ լինել պարապմունքների ժամանակ ճիշտ հիգիենիկ պայմաններ ստեղծելու հարցում և հնարավորության դեպքում պարապմունքներն անցկացնել բացօթյա,
- ուշադրություն պետք է դարձնել երեխաների մեջ տարրական սանիտարահիգիենիկ սովորույթներ մշակելու խնդրին:

Կրտսեր դպրոցահասակներին նախ պետք է տրվեն նմանողական վարժություններ /թափահարել ձեռքերը թռչունների նման, ցատկել ինչպես գորտը, քայլել արջի նման և այլն/: Այնուհետև կարելի է կիրառել վարժություններ առանձին մկանախմբերի ամրապնդման համար:

Նրանք պետք է լավ յուրացնեն հիմնական ելման դրությունները /ձեռքերը գոտկատեղին, կրծքի առջև, ուսերին և այլն/: Այս տարիքի երեխաների մարմնամարզության դասերին պետք է անցկացնել առանձին տարրեր և պարզ համալիրներ, ինչպես նաև վարժություններ մարզափայտերով, փոքրիկ դրոշակներով և այլն: Կարելի է տալ նաև որոշ ակրոբատիկական տարրեր /գլորումներ, գլուխկոնծիներ և այլն/:

Խորհուրդ է տրվում օգտագործել մարզափայտը, մարզանստարանը, հավասարակշռության գերանը, ցատկապարանը, փոքրիկ գնդակները և այլն: Այս տարիքում խորհուրդ է տրվում չարաշահել ճկունության վարժությունները, քանի որ այս տարիքի երեխաներն առանց այն էլ ճկուն են: Մեծ տեղ պետք է հատկացնել շարժախաղերին, քանի որ դրանք լավ միջոցներ են երեխաների զարգացման և դաստիարակման գործում: Օրինակ՝ խաղեր գնդակի փոխանցումներով, գլորումներով և նետումներով և այլն:

Շարքը և բացազատումները նպատակահարմար է տալ որպես հանձնարարություն, ներկայացնելով որոշակի պահանջներ: Օրինակ՝ արագ շարվել շրջագծով կամ եռյակներով և նստել ոտքերը տակը և այլն:

Մարմնամարզության դասի ժամանակ լուծվում են մի շարք մանկավարժական խնդիրներ և այդ խնդիրների լուծումն ընթանում է հաջորդականությամբ՝ մի որոշակի պլանով: Բնականաբար այդ հաջորդականությունը հետևում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման հերթագայմանը:

Մարմնամարզական վարժությունները ներգործում են մարդու վրա թե՛ կրթադաստիարակչական, և թե՛ առողջարարական տեսակետից: Վերոհիշյալից ելնելով, բոլոր դեպքերում, ինչ պայմաններում էլ որ դասն ընթանա, ուսուցիչը պետք է իր առջև դնի դասը ճիշտ կազմակերպելու խնդիրը:

Դասերն անցկացնելիս անհրաժեշտ է հոգ տանել պարապմունքները հետաքրքիր դարձնելուն, հաճախակի դասերում ընդգրկել խաղեր և զանազան խնդիրներ:

Յուրաքանչյուր ուսուցիչ պետք է դասն օգտագործի որպես դաստիարակման միջոց, սովորեցնելով երեխաներին քաղաքավարության կանոններ, կոկիկություն, կարգապահություն, ինչպես նաև պարապմունքի ընթացքում ինքնասպասարկում:

## **Միջին դպրոցական տարիքի երեխաների հետ տարվող աշխատանքի բովանդակությունը**

Միջին տարիքի դպրոցահասակ երեխաների հետ մարմնամարզության պարապմունքներ անցկացնելիս, նույնպես անհրաժեշտ է բավականին մեծ տեղ հատկացնել ֆիզիկական պատրաստականությանը և երեխաների օրգանիզմի կոփմանը, առողջության ամրապնդմանը, որպեսզի այդ հիմքի վրա հնարավորություն ստեղծվի մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործման համար: Այս տարիքում արդեն կարելի է որոշ պահանջներ ներկայացնել մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայի կատարմանը:

ԸԶՎ զանազան ելման դրություններով անցկացնելիս /նստած, պառկած, կանգնած/ նպատակահարմար է օգտագործել նաև զանազան առարկաներով վարժություններ, ավելի ցայտուն առանձնացնելով այս կամ այն մկանախմբերի աշխատանքը: Օրինակ՝ բռնել մարզափայտը երկու ձեռքով, քայլանցում կատարել փայտի վրայով կրունկով չդիպչելով փայտին և այլն:

Ուսագոտու ամրապնդման համար նպատակահարմար է տալ ձգումներ նախ կախ պառկած դրությունից, ապա խառը և հասարակ կախերում մագլցումներ ելարանի, պարանի վրայով, հենում կքանստած դրությունից, ոտքերի շարժումներ, ինչպես նաև նետումներ:

Մեծ աշխատանք պետք է տանել շարժումների ներդաշնակության կատարելագործման ուղղությամբ: Այս խնդրի լուծման նպատակով պետք է օգտագործել վարժությունների համալիրներ, աշխատելով դրանց կատարման արագության վրա և այլն: Կարելի է տալ ազատ վարժություններ, բայց չձգտել բարդ զուգակցումների, այլ ձգտել շարժումների համաձայնեցվածությանը և հստակությանը: Նպատակահարմար է օգտագործել վարժություններ մարզափայտերով, փոքրիկ դրոշակներով և այլն:

Բացի այդ շարժումների ներդաշնակության, ինչպես նաև ունակությունների մշակման, նպատակահարմար է տալ նետումներ անշարժ և շարժվող նշանակետին, գնդակների փոխնետումներ և բռնումներ: Հավասարակշռության շարժումների ժամանակ չպետք է տարվել մարզագործիքի բարձրությամբ, այլ պետք է աշխատել վարժությունը բարդացնել ձեռքերի, ոտքերի զանազան շարժումներով, ծանրություններ կրելով, գնդակի փոխանցումներով, մարզափայտի վրայով քայլանցումներ և այլն:

Գործիքային վարժությունների ժամանակ հատկապես մեծ նշանակություն ունի նյութի հաջորդականությունը և փոխադարձ կապը: Օրինակ՝ նախքան հասարակ կախերին անցնելը հարկավոր է բավականին շատ ուշադրություն դարձնել այն վարժություններին, որոնք կատարվում են խառը կախերում, իսկ այս վերջինին պետք է նախորդեն և լրացնեն մագլցումները պարանի վրա: Այդ պատճառով էլ այնպիսի մարզագործիք, ինչպիսին տարբեր բարձրության զուգափայտերն է, հատուկ նշանակություն է ստանում տվյալ տարիքի երեխաների հետ աշխատելիս:

Ուսուցման այսպիսի հաջորդականություն պետք է ցուցաբերել նաև հենում դրությամբ վարժությունների կատարման ժամանակ: Պետք է սկսել հենում կքանստած դրությունից, ոտքերի զանազան շարժումներով, այնուհետև անցնել բարձր հենակետին՝ հենում պառկած դրություններին և հետո նոր անցնել մարզագործիքին խառը հենումներին, մշտապես հետևել ճիշտ կեցվածքին:

Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել նստած դիրքում կատարվող վարժություններին՝ նստած մի դիրքից դարձումով անցնել մեկ այլ դիրքի և հետզհետե թափով կատարվող նստած դիրքին:

Այս տիպի վարժություններն օժտված են ուսագոտու մկանների ամրապնդմանը: Վերը նշված դիրքերը և շարժումները յուրացնելուց հետո անցնել հենում դիրքերում կատարվող վարժություններին:

Հետզհետե տիրապետելով կախ և հենում դրություններում կատարվող վարժություններին, պետք է անցնել արդեն այդ վարժությունների համալիրներին, ի դեպ, նպատակահարմար է առաջին հերթին օգտագործել ցածր պտտածողը և տարբեր բարձրության զուգափայտերը: Ավելի ուշ կարելի է կատարել վարժությունների համալիրներ նաև օղակների վրա:



Պարապմունքների ընթացքում հետզհետե պետք է երեխաների մեջ ներարկել ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպչական ունակություններ՝ արագ տեղադիրել և հավաքել մարզագործիքները, սովորեցնել դրանց ճիշտ տեղափոխումը, կարողանալ տալ ճիշտ հրահանգներ, կարողանալ կատարել շարժախաղերի մրցավարություն և այլն: Այդ տարրական ունակությունները կօժանդակեն խմբավարներ պատրաստելուն:

## **Ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների հետ տարվող աշխատանքի բովանդակությունը**

Տվյալ տարիքային խմբում մարմնամարզության պարապմունքներում բավականին մեծ հնարավորություններ են ստեղծվում, քանի որ դասերի ժամանակ ավելի է մեծանում սպորտային մարմնամարզության տարրերի կիրառման տեսակարար կշիռը:

Մեծ տեղ է տրվում գործիքային վարժությունների ուսուցմանը /պտտածող, զուգափայտ, օղակներ, նժույգ և այլն/: Առաջ են քաշվում սպորտային մարմնամարզության վարժությունների տեխնիկայի խնդիրները:

Տվյալ տարիքային խմբերում տարվող մարմնամարզական աշխատանքներում արդեն կարելի է օգտագործել բոլոր գործիքներն ըստ իրենց նշանակության՝ ցածր պտտածող, տարբեր բարձրության զուգափայտեր և ցածր զուգափայտեր, օղակներ, բռնակներով նժույգ, ցածր հավասարակշռության գերան, պարան, ելարան և այլն: Այս տարիքի վերջին շրջանում, պարապողների լավ պատրաստականության դեպքում, կարելի է տալ բարձր պտտածող, միջին և բարձր զուգափայտեր, բռնակներով նժույգ:

Պարապմունքների ընթացքում գործիքների օգտագործման հաջորդականության պահպանումն այս տարիքում նույնպես մեծ նշանակություն ունի: Այս տարիքում լավ հնարավորություններ կան մարզագործիքների վրա աշխատելու, այնուամենայնիվ խորհուրդ է տրվում երկարատև հենում դիրքում կատարել վարժություններ, օրինակ՝ զուգափայտերին կարելի է սովորեցնել ձեռքերին հենված դրությունից թափահարումներ և վարցատկեր, հենազուրկ դրությունից տեղաշարժեր կատարել և պահել անկյուն: Պետք է խուսափել երկարատև ուժային ճիգերով կատարվող վարժություններից, գլխավորապես պետք է աշխատել թափային տարրերի վրա:

Ինչ վերաբերվում է կախ դրություններում կատարվող վարժություններին, ապա պետք է շարունակել կատարելագործել խառը կախերը, համատեղելով հենումների և վերելքների հետ, օրինակ՝ վերելք ծնկատակով, վերելք հեծած, միաժամանակ սկսել շեշտը դնել հասարակ կախերում կատարվող վարժությունների վրա:

Տվյալ տարիքային խմբերում կարելի է ուսուցանել զանազան հենացատկեր, որոնք յուրացվել են նախօրոք: Պետք է մտցնել կողքով, անկյունով, ոտքերը հետ ծալած ցատկերը: Բոլոր նշված ցատկերն անհրաժեշտ է բարդացնել, ավելացնելով գործիքի բարձրությունը:

Լավ պատրաստականություն ունեցող երիտասարդներին կարելի է տալ վարժություններ՝ բռնակներով նժույգի վրա՝ կարճ համակցություններով:

Բոլոր դեպքերում, երբ կատարվում են գործիքային վարժություններ, ուսուցիչը /մարզիչը/ պետք է պահանջի կատարողից ճիշտ կեցվածք:

Կարիք չկա տարվել ուժային վարժություններով: Նպատակահարմար է ավելի շատ ուշադրություն դարձնել թափային բնույթի վարժություններին: Այս տարիքում կարելի է ներկայացնել մեծ պահանջներ: Օրինակ՝ համեմատաբար ավելի պատրաստված աղջիկներին ու պատանիներին կարելի է տալ երրորդ կարգային վարժություններ, բայց դա չպետք է դարձնել կանոն, քանի որ մեծամասամբ նրանք չեն կարող կատարել մի շարք վարժություններ:

Գործիքային վարժությունների ուսուցման հետ մեկտեղ, դպրոցական ավագ և միջին տարիքում մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել ազատ վարժություններին, նշանակալի չափով բարդացնել դրանք զանազան ակրոբատիկական վարժություններով, դարձումներով և այլն, ինչպես նաև համալիրի մեջ ընդգրկել զանազան առարկաներով վարժությունների տարրեր / մարզափայտեր, ժապավեններ և այլն:

Ազատ վարժությունների համալիրի տևողությունը, եթե դա պատրաստվում է ելույթի համար, նպատակահարմար է հասցնել 16-32 տակտի՝ նայած դպրոցականների պատրաստականության մակարդակին:

Մարմնամարզության պարապմունքներում, այս տարիքային խմբում պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել ռազմակիրառական ունակությունների մշակմանը: Շարային պատրաստության նյութը պետք է անցնել համաձայն բանակի շարային կանոնագրքի:

Անհրաժեշտ է կատարելագործել մագլցումները, նետումները, վազքերը, ցատկերը և հավասարակշռության վարժությունները:

Դպրոցական ավագ տարիքում դասի ծրագրի մեջ կարելի է մտցնել երեք մարզագործիք, նպատակահարմար է որոշ չափով ժամանակ տրամադրել մարզագործիքին վարժության կատարմանը, որում շեշտը պետք է դնել նոր նյութի ուսուցումը կամ բարդ ուսուցանվող նյութը:

## **Ակրոբատիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը**

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը հանդիսանում է մարդու ձևավորման հիմնական բաղկացուցիչ մասը:

Ներկայումս բազմաթիվ երեխաներ, պատանիներ, աղջիկներ և մեծահասակներ մարզվում են մանկապատանեկան, բարձրագույն վարպետության մարզադպրոցներում, հատուկ ակումբներում: Ակրոբատիկայի մի շարք մարզադպրոցներ ունեն համապատասխան դահլիճներ, որոնք համալրված են համապատասխան մարզագույքով, տեխնիկական միջոցներով, մարզասարքերով, սարքավորումներով, որոնք խթանում են ուսուցման գործընթացին:

Ձանգվածայնությունը և ուսումնամարզական գործընթացի նյութատեխնիկական համալրվածությունը հնարավորություն տվեցին մեր ակրոբատներին դառնալ ուժեղագույններից մեկն աշխարհում:

Իհարկե, այսքանով չի սահմանափակվում ակրոբատիկայի նշանակությունը: Իր մատչելիության և հուզականության շնորհիվ այն ընդգրկված է դպրոցական ծրագրի ֆիզկուլտուրա առարկայի ծրագրում: Վարժությունների ծավալն աստիճանաբար մեծանում է: Այն ավելի է հետաքրքրացնում դասը, դարձնում առավել տարաբնույթ և կիրառական:

Ակրոբատիկական տարրերն ու վարժությունները մշակում են ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, տարածության մեջ կողմնորոշվելու ունակություն և այլ շարժողական ընդունակություններ: Ներկայումս հանրակրթական դպրոցի, ուսումնարանների և բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերն ընդգրկում են տարբեր գլորումներ,

գլուխկոնծիներ, շրջումներ, հավասարակշռություններ, կանգեր, <<կամուրջներ>>, լարաններ և առանձին զուգային վարժություններ:

Բոլոր ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին լուծվում են ոչ միայն շարժողական ընդունակությունների ձևավորման և մշակման հարցեր, այլ նաև վարժությունների կատարման տեխնիկայի և ուսուցման մեթոդների, օգնության և ապահովման միջոցների, ակրոբատիկական տարրերի օրգանիզմի վրա ներգործելու հարցերը:

Մեծ նշանակություն ունի նաև ակրոբատիկական վարժությունների կիրառական ուղղվածությունը: Ակրոբատիկայի բուռն զարգացումը և նրա կիրառումն այլ մարզաձևերում բացատրվում է հետևյալով՝

- ակրոբատիկական վարժությունները հանդիսանում են դաստիարակության և ֆիզիկական ու բարոյականային հասկությունների զարգացման արդյունավետ միջոց, որոնք անհրաժեշտ են կենցաղում, սպորտում և աշխատանքային գործունեությունում,
- ակրոբատիկական վարժությունները շատ տեսարժան են և ոչ սովորական: Մարզիկ ակրոբատներն աչքի են ընկնում ճիշտ կեցվածքով, գեղեցիկ և համաչափ մկանային համակարգով: Նրանց գործողությունները բնութագրվում են բարձր կոորդինացիայով, խիզախությամբ, շարժումների գեղեցկությամբ,
- ակրոբատիկական վարժությունների բարդությունն ու տարաբնույթությունը շատ մեծ է: Դրանցից պարզերը մատչելի են տարբեր տարիքի և սեռի, տարբեր պատրաստության մարդկանց համար: Վարժությունների նորույթն ու բազմազանությունը մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում պարապողների մոտ,
- ակրոբատիկական պարապմունքներում ձեռք բերված հմտություններն աչքի են ընկնում մեծ պլաստիկությամբ, որոնք կարող են կիրառվել ցանկացած իրավիճակներում,
- ակրոբատիկայի բազմատեսակությունը /ցատկային, զուգային, խմբային/ տարբեր ֆիզիկական տվյալներ ունեցողներին հնարավորություն է ընձեռում մարզվելու այս մարզաձևով:

Մարզիկների պատրաստման գործընթացում ակրոբատիկական վարժությունների կիրառումը հնարավոր է 2 հիմնական ուղղություններով.

1. դրանց ընդգրկումը մարմնամարզության, գեղասահքի, բատուտի վրա ցատկերի մրցումային ծրագրերում,
2. ակրոբատիկական վարժությունների կատարում ֆիզիկական և կամային հատկությունների կատարելագործման նպատակով:

Գոյություն ունեն մի շարք մասնագիտություններ, որոնցում մեծ նշանակություն ունի հատուկ ֆիզիկական և մասնավորապես ակրոբատիկական պատրաստականությունը:

Այսպես, կրկեսային գրեթե բոլոր ժանրերում կարևորություն է տրվում ակրոբատիկական վարժություններին: Դրանք ուսուցանվում են նաև պարարվեստի և թատերական ուսումնական հաստատություններում:

Ակրոբատիկական վարժությունները կարևորվում են նաև օդաչուների, տիեզերագնացների, օդապարիկով ցատկողների պատրաստման գործում, ինչպես նաև բարդ իրավիճակներում աշխատող մասնագետների համար:

## **Ակրոբատիկական վարժությունների դասակարգումը**

Ակրոբատիկական վարժությունները բարդ գործողություններ են՝ մարմնի հենված և հենազուրկ պտույտներով, ինչպես նաև կանգնվածքների, բուրգերի, միմյանց նետումների ձևով: Դրանք զարգացնում են ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություն, ճկունություն, արագաշարժություն, շարժումների կոորդինացիա և մի շարք կամային հատկություններ:

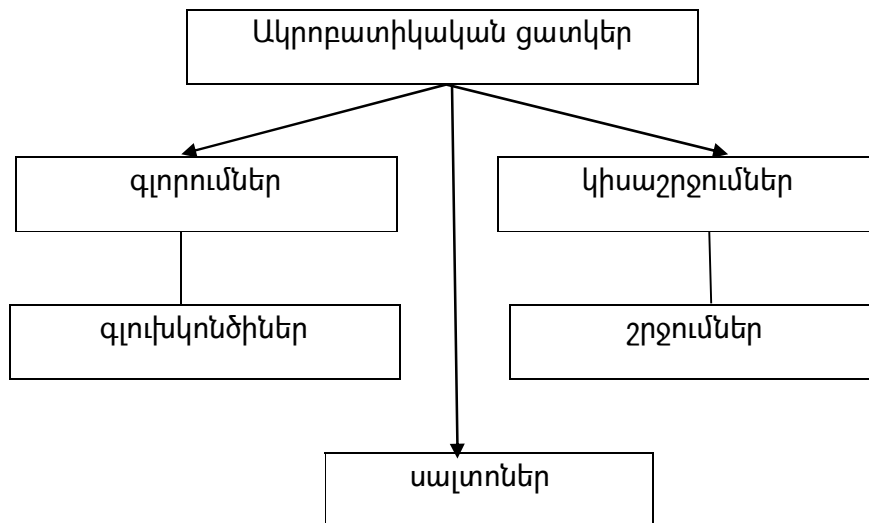
Բացի այդ, դրանք հենք են հանդիսանում մարմնամարզական գործիքներին վարժությունների յուրացման համար: Ակրոբատիկական վարժությունները կիրառվում են նաև դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության մեջ, օգտագործվում են մարմնամարզական զանգվածային ելույթներում, ինչպես նաև տարբեր մարզաձևերում՝ որպես օժանդակ միջոցներ:

Ակրոբատիկական վարժությունները դասակարգվում են 3 հիմնական խմբերի՝

- ցատկեր,

- հավասարակշռության վարժություններ,
- նետող վարժություններ:

**Ակրոբատիկական ցատկերը** կատարվում են հիմնականում գլխի վրայից մասնակի կամ լրիվ պտույտով: Դրանց հիմնական տարրերն են՝ /նկ. 1/



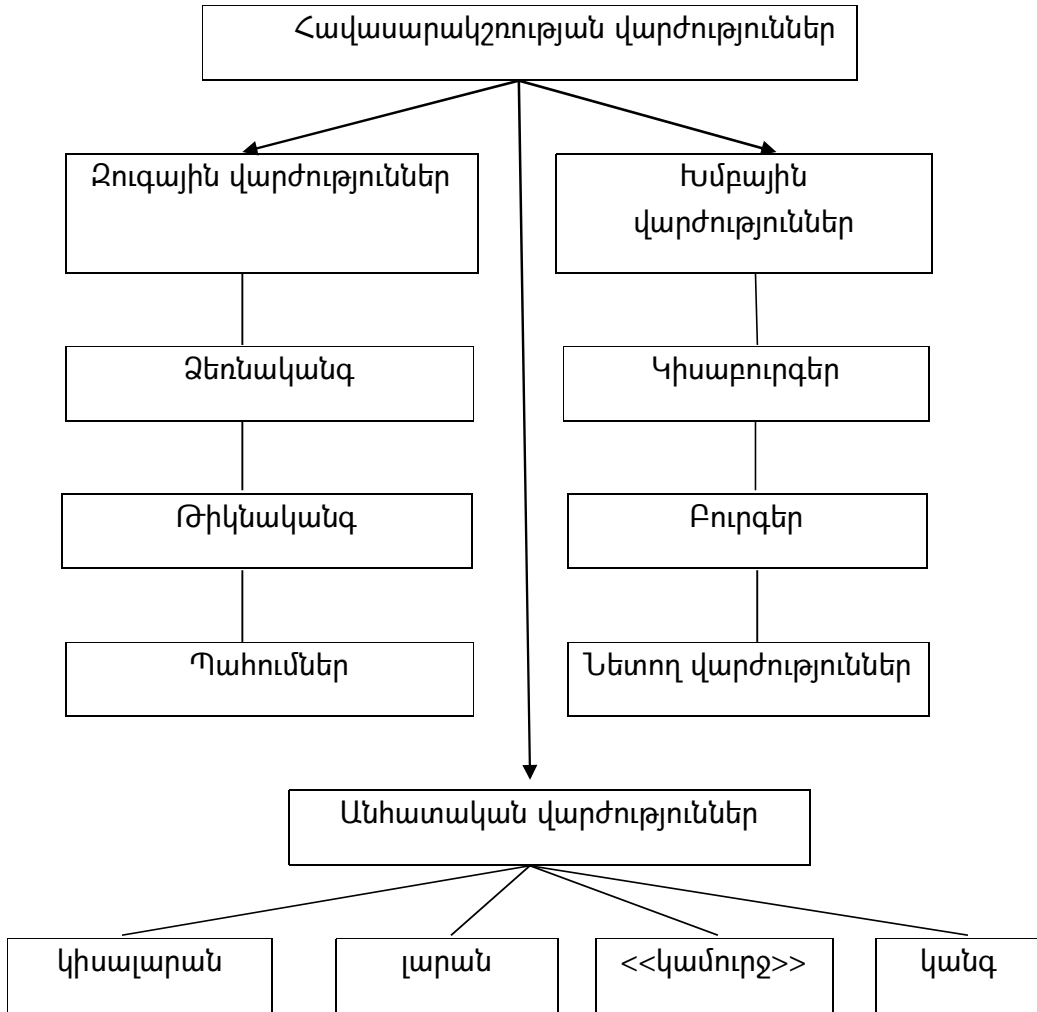
**Նկ. 1 Ակրոբատիկական ցատկերի հիմնական տարրերը**

**Հավասարակշռության վարժություններում** բնութագրական է հավասարակշռության պահպանումը կանգերի ժամանակ /նկ. 2/:

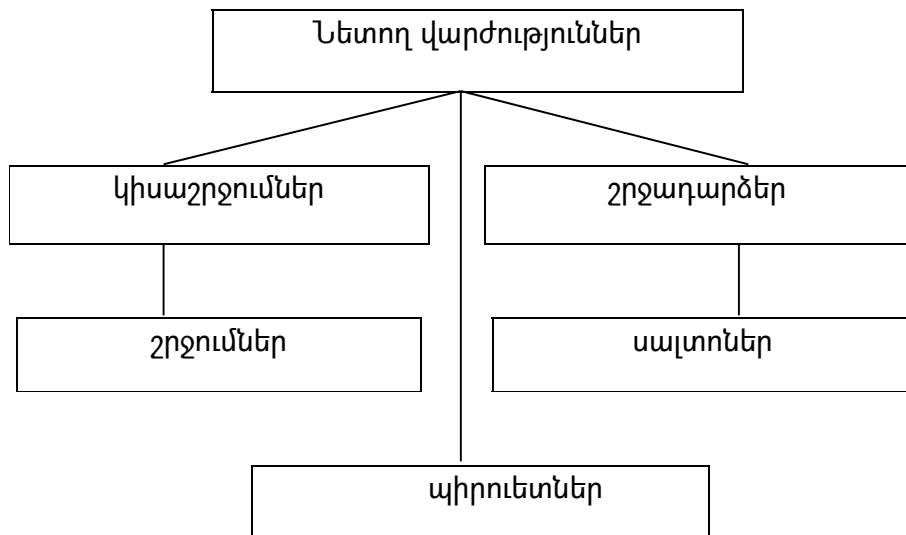
Կախված մարզվող զուգընկերների քանակից վարժությունները բաժանվում են 3 ենթախմբերի՝ անհատական, զուգային, խմբային:

Նետող վարժությունների հիմքն են կազմում զույգի կողմից զուգընկերոջ նետումն ու որսումը կրունկներից, ազդրերից, դաստակներից և այլն, առգետնելով հատակին կամ զույգի ուսերին, ձեռքերին, ազդրերին:

Դրանց հիմնական տարրերն են՝ /նկ. 3/.



**Նկ. 2 Հավասարակշռության վարժություններ**



### **Նկ. 3 Նետող վարժություններ**

#### **Կիրառական վարժություններ**

##### **Կիրառական վարժությունների բնութագիրը և նշանակությունը.**

Մարմնամարզական վարժություններն ըստ իրենց գործածական առանձնահատկությունների բաժանված են երկու խմբի՝ բնական /կիրառական/ և արհեստական /կանոնակարգված/:

Բնական կամ կիրառական վարժությունների խմբին դասվում են այն շարժումները, որոնց հետ մարդն առնչվում է ամենուր, որոնցով ապահովվում է իր կենսագործունեությունը: Դրանցից են քայլը, վազը, ցատկը, նետումը, հավասարակշռությունը, մագլցումը, սողումը, ծանրության բարձրացումն ու տեղափոխումը և նրանց բազում տարատեսակները: Կիրառական վարժությունները մարդու կյանքում ունեն երկու կարևորագույն նշանակություն: Նախ՝ նրանց միջոցով մարդը կապվում է արտաքին միջավայրի հետ և ապահովվում է իր կենսագործունեությունը: Երկրորդ՝ այդ շարժումներն ապահովում են շարժողական գործառույթի բնական պահանջները և օրգանիզմի վրա ունենում են մարզողական անհրաժեշտ արդյունք:

Կիրառական վարժությունների մանկավարժական նշանակությունն այն է, որ նրանց միջոցով մշակվում է մարդու ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը, բարելավվում է այդ վարժությունների տեխնիկան, շարժումների կոորդինացիան:

Կիրառական վարժությունների հիմնական տերմիններն են՝

**Կիրառական վարժություններ:** Կյանքում օգտագործվող բնական շարժումներն են՝ ուսուցման կամ մարզման նպատակով:

Քայլը: Մարդու սովորական ընթացքի /տեղաշարժի/ ավտոմատացված ձևն է:

**Վազը:** Մարդու արագացված, ավտոմատացված ընթացքն է: Ունի պարբերական կառուցվածք: Մեկ պարբերությունը պարունակում է հենման երկու պարբերությոթ և թռիչքի երկու փուլ:

**Ընթացք:** Անհատի կամ շարքի տեղաշարժն է քայլով կամ վազքով:

**Տեղաշարժ:** Ամբողջ մարմնով ինքնուրույն տեղափոխվելն է մի տեղից մի ուրիշ տեղ:

**Մագլցում:** Պարանի, ձողի, ելարանի կամ այլ հարմարանքների վրա կախ կամ խառը կախ դրություններում վեր, վար, կողմ տեղաշարժվելն է:



**Բռնում:** Նետված առարկայի բռնելն է /որսալը/ օդում՝ նետումների, փոխնետումների կամ անդրադարձ թռիչքի ժամանակ:

**Տեղափոխում:** Տարբեր առարկաների կամ մարզակցին մի տեղից մի այլ տեղ փոխադրելն է՝ քայլքով, վազքով, սողալով, մագլցելով և այլ ձևերով:

**Կախ:** Մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը ցածր է բռնվածքից:

**Հենում:** Մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը բարձր է հենակետից:

**Հավասարակշռություն:** Մարմնի ծանրության գծի պահպանումն է հենման մակերեսին՝ անշարժ կամ շարժուն վիճակում: