

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական
կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

**ԱՍԼԱՆՅԱՆ ՍՈՒՍԱՆՆԱ ՎՈԼՈՂԻԱՅԻ
Երևանի Ավ. Իսահակյանի անվան N 16 ավագ դպրոց**

**ԱԿՐՈՐԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ
ՄԵԹՈՂԻԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ
ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

**Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու
դոցենտ՝ Արտակ Ստեփանյան**

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
1. Ակրոբատիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	4
1.1 Սպորտային ակրոբատիկան և նրա ձևերը.....	6
2. Ակրոբատիկ վարժություններ ֆիզկուլտուրայի դասերին	8
2.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի մասին գիտելիքներ	9
3. Դասավանդման մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման գործընթացում	11
3.1 Ակրոբատիկ գործողություններ	13
4. Ուսուցման փուլերը	15
Եզրակացություն	19
Օգտագործված գրականության ցանկ	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ակրոբատիկան հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներից մեկը: Այն ընդգրկված է դպրոցական համալիր ծրագրում: Ակրոբատիկան ունի կարևոր կիրառական նշանակություն: Լայն տարածում է ստացել ակրոբատիկական միջոցների կիրառումը հատկապես տարբեր մարզաձևերում: Ակրոբատիկական վարժությունները հանդիսանում են պարապողների տեխնիկական պատրաստության հիմնական միջոցներից մեկը: Նրանք զարգացնում են ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություն, ճկունություն, արագաշարժություն, շարժումների կորդինացիա և մի շարք կամային հատկություններ: Բացի այդ, ակրոբատիկական առանձին տարրեր հենք են հանդիսանում մարմնամարզական գործիքների վրա վարժությունների յուրացման համար:

Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, հավասարակշռություն տարածության մեջ կողմնորոշմանը:

Օրգանիզմն ավելի լավ է հարմարվում արյան վերաբաշխմանը մարմնի տարբեր դիրքերի դեպքում:

Ակրոբատիկան ընդգրկված է նաև միջնակարգ դպրոցի մարմնամարզության ծրագրի մեջ: Դասերին երեխաները սովորում են կատարել տարբեր ակրոբատիկական վարժություններ: Սա թույլ է տալիս նրանց ավելի լավ տիրապետել և վերահսկել իրենց մարմինը:

Դասերի ժամանակ պետք է պահպանել աշակերտների անվտանգությունը վնասվածքներից խուսափելու համար:

Դպրոցներում ֆիզկուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է ունենալ լավ վիճակի սարքավորումներ: Սա հաջող աշխատանքի համար կարևոր պայման է:

Դպրոցներում ֆիզկուլտուրայի դասընթացների ակրոբատիկ վարժությունները սկսվում են մարմնի ճիշտ կեցվածքից և կատարելու ժամանակ պահպանում են վարժության կատարողական ճիշտ ձևը:

Յուրաքանչյուր դասի ավարտին կատարվում է վերլուծություն, ուսուցիչը հայտնում է եզրակացություններն ու դիտողությունները:

Այժմ մենք կքննարկենք և կհամակարգենք ակրոբատիկ վարժությունների տեսակները:

1 Ակրոբատիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը հանդիսանում է մարդու ձևավորման հիմնական, բաղկացուցիչ մասը: Ներկայումս բազմաթիվ երեխաներ, պատանիներ, աղջիկներ ու մեծահասակներ մարզվում են մանկապատենեկան, 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: Զանգվածայնությունը և ուսումնամարզական գործընթացի նյութատեխնիկական համալրվածությունը հնարավորություն տվեցին մեր ակրոբատներին դառնալ ուժեղագույններից մեկն աշխարհում: Իհարկե, այսօրվա 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 զարգացումն ու նրա կիրառումն այլ մարզաձևերում բացատրվում է հետևյալով.

-ակրոբատիկական վարժությունները հանդիսանում են դաստիարակության և ֆիզիկական ու բարոյականային հատկությունների զարգացման արդյունավետ միջոց, որոնք անհրաժեշտ են կենցաղում, սպորտում և աշխատանքային գործունեություններում,

- ակրոբատիկական վարժությունները շատ տեսարժան են և ոչ սովորական: Մարզիկ ակրոբատներն աչքի են ընկնում ճիշտ կեցվածքով, գեղեցիկ ու 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 պատրաստվածության մարդկանց համար: Վարժությունների նորույթն ու բազմազանությունը մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում պարապողների մոտ,

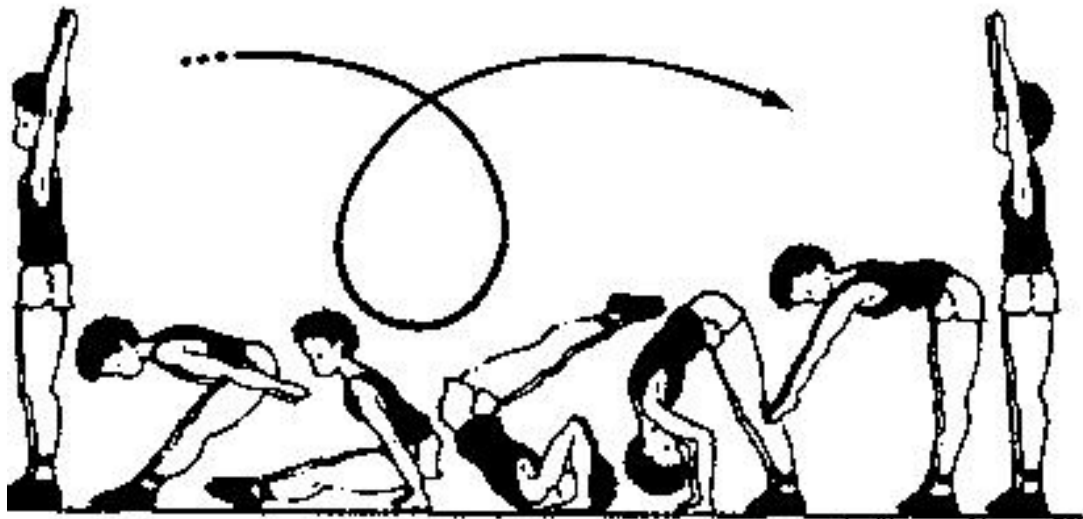
- ակրոբատիկական պարապմունքներում ձեռք բերված հմտություններն աչքի են ընկնում մեծ պլաստիկությամբ, որոնք կարող են կիրառվել ցանկացած իրավիճակներում,

- ակրոբատիկայի բազմատեսակությունը /ցատկային, զուգային, խմբային/ տարբեր ֆիզիկական տվյալներ ունեցողներին հնարավորություն է ստեղծում մարզվելու այս մարզաձևով:

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

1. նրանց 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:





1.1 Սպորտային ակրոբատիկան և նրա ձևերը

Ակրոբատիկայի բոլոր ձևերում /ցատկային, զուգային, խմբային/ գոյություն ունի մրցումների անցկացման, կարգային նորմերի հանձնման մեկ միասնական համակարգ:

Ակրոբատիկական ցատկեր: - Ակրոբատիկական ցատկային վարժություններն իրենց մեջ ընդգրկում են տարբեր տեսակի սալտոներ և շրջումներ՝ դարձումներով առաջ, կողմ և հետ: Ցատկերը կատարվում են թափավազքից՝ հատուկ ցատկուղյակի վրա՝ 1,5մ լայնքով, 30մ երկարությամբ: Պատանեկան կարգային ծրագրում ընդգրկված են շրջումների տարբեր համակցություններ և ոչ բարդ սալտոներ /առաջ, հետ՝ կծկված, արտակորված, թափային, կողմնային, տեմպային/: Առաջին կարգային և բարձր կարգ ունեցող ակրոբատների պարտադիր և կամավոր ծրագրերն իրենց մեջ ընդգրկում են շրջումներ, որոնց շարունակությունը կազմում են տեմպային, արտակորված, կրկնակի սալտոները: Համակցությունները սկսվում են ռոնդատից կամ սալտո առաջից և համակցվում բարդ տարրերով՝ կրկնակի սալտոներով՝ կծկված, ծալված, արտակորված, կրկնակի սալտո դարձումով, եռակի սալտո և այլն: Տղամարդկանց ցատկային համակցություններն իրենց բարդությամբ տարբերվում են կանանց համակցության բարդությունից: Ցատկերը հանդիսանում են ակրոբատիկական բոլոր ձևերի ակրոբատների հենքային պատրաստության միջոցը:

Զուգային վարժություններ: - Զուգային վարժությունները բաժանվում են տղամարդկանց, կանանց և խառը զույգերի: Զուգընկերների գործողությունները հստակ առանձնացված են: Ներքևի զուգընկերը նետում, որսում և պահում է վերևինին, ինչպես նաև ապահովում նրա անվտանգությունը, վերևի զուգընկերը կատարում է հենումներ, կանգեր, հավասարակշռություններ, շրջումներ, սալտոներ և այլ տարրեր՝ ներքևինի մարմնի տարբեր մասերի վրա՝ նրա օգնությամբ: Տղամարդկանց զույգերն աչքի են ընկնում առավել ուժային բնույթի վարժություններով, խառը զույգերը՝ ճկունության վարժություններով, իսկ կանանց զույգերը՝ հավասարակշռություններով: Խմբային վարժություններ:

Եռյակներ: - Մեր երկրում այս ձևը զարգացել է 1973թ.-ից: Չնայած նրա երիտասարդությանը, դրանք շատ արագ դարձան առավել գեղեցիկ և հետաքրքիր ու տեսարժան ձևերից մեկը: Դրան նպաստեց երաժշտության ուղեկցությունը պարտադիր և կամավոր ծրագրերում, շարժումների բարձր կուլտուրան և

բազմազանությունը՝ ակրոբատիկական ցատկեր, ճկունության վարժություններ և հավասարակշռություններ, բուրգեր և կիսաբուրգեր, պարարվեստի տարրեր և մի շարք նետող վարժություններ:

Քայլակներ: - Այս ձևում համակցությունների տարաբաժանումն ըստ հավասարակշռությունների /բուրգեր/ և նետող վարժությունների շատ հստակ է: Հավասարակշռության վարժություններում մասնակիցները պետք է կարողանան կառուցել բուրգեր և պահպանել այդ դիրքերը որոշակի ժամանակահատված /ոչ պակաս 5 վայրկյան/ և ավարտել այն համապատասխան վարցատկով: Նետող վարժություններում վերևի զուգընկերը մյուս զուգընկերների օգնությամբ կատարում է տարբեր ճախրանցներ, շրջումներ, սալտոներ մի զուգընկերոջից մյուսին, երկուսից՝ մեկին և այլն: Կամավոր ծրագիրը պետք է ներկայացվի երաժշտության ուղեկցությամբ, ընդգրկելով խմբային նետող վարժություններ, ակրոբատիկական ցատկեր, հավասարակշռություններ և պարարվեստի տարրեր:



2. Ակրոբատիկ վարժություններ ֆիզկուլտուրայի դասերին



Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը կրթական չափորոշիչի կարևոր բաղադրիչ է: Հետևաբար, դասի ֆիզիկական վարժությունների համալիրը պետք է խստորեն համապատասխանի նորմերին և պահանջներին: Ակրոբատիկայի դասերի կարևոր պայմանը լավ սարքավորումների առկայությունն է: Ոչ պակաս կարևոր է վերահսկողությունը և ապահովությունը:

Դիտարկենք ֆիզիկական դաստիարակության դասերին ակրոբատիկ վարժություններ կատարելու տեխնիկան:

- Խմբավորումներ. Հիմնական խնդիրն է խմբավորել մարմինը կանգնած, կամ պառկած դիրքից՝ ուղղած ձեռքերով, ոտքերով.

1. Արմունկները սեղմում ենք մարմնին, ծնկները քաշում ուսագոտու մակարդակին

2. Ձեռքերի ափերով բռնեք կոճի միացումը

3. Մենք կլորացնում ենք ողնաշարը, գլուխը դնում կրծքավանդակի վրա և մի փոքր տարածում մեր ծնկները

- Այն օգտագործվում է և՛ որպես առանձին վարժություն, և՛ որպես կապող օղակ:



2.1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է: Այն բավականին կարևոր տեղ է զբաղեցնում մարդկանց ուսման և աշխատանքի մեջ: Ֆիզիկական վարժությունները կարևոր դեր են խաղում հասարակության անդամների առողջության և աշխատունակության մեջ, այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական դաստիարակության գիտելիքները ու հմտությունները պետք է դիտվեն ուսումնական հաստատություններում տարբեր մակարդակներում՝ մանկապարտեզ, դպրոց, բարձրագույն ուսումնական հաստատություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման անբաժանելի մասն է ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ գիտելիքների համակարգը: Առանց ֆիզիկական վարժությունների մեթոդների կատարման իմացության անհնար է հստակ և ճիշտ կատարել և հետևաբար այդ վարժությունների կատարման էֆեկտը կնվազի, եթե ոչ ամբողջությամբ կվերանա:

Ֆիզիկական վարժությունների ոչ պատշաճ կատարումը հանգեցնում է միայն ավելորդ էներգիայի կորստի, հետևաբար և կենսական ակտիվության, որը կարող է ուղղվել ավելի օգտակար գործունեության:

Ֆիզիկական դաստիարակականության մեթոդներ

Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները բաժանվում են 2 խմբի՝ ամբողջական և մասնատումով ուսուցման:

Ամբողջական ուսուցման մեթոդի դեպքում պարապողները փորձում են ուսուցանվող շարժումն իրագործել, պահպանելով նրա ամբողջ կոորդինացիոն համակարգն, այսինքն՝ վարժությունը կատարել այնպես, ինչպես որ այն կա: Այս մեթոդն իրագործվում է այն դեպքում, երբ վարժությունն անհատի համար մատչելի է կամ առկա են օգնության և ապահովման հուսալի հնարքներ և միջոցներ /մարզչի օգնություն, պարալինային ներքնակներ, մարզոցներ և այլն/:

Ամբողջական մեթոդին առավելապես բնութագրական են հետևյալ հնարքները.

1/ վարժության ինքնուրույն կատարումը, որը պահանջում է հուսալի անվտանգության պայմաններ,

2/ կատարման ընթացքում մարզչի ֆիզիկական օգնությունը,

3/ մարզիկի մարմնի դանդաղ ուղորդումը, որը կատարվում է տարածական պարամետրերին ծանոթանալու նպատակով,

4/ մարզիկի մարմնի արագ ուղորդումը, որը նման է անմիջական օգնության և գործադրվում է հատկապես վարժության ավարտական փուլում. օրինակ՝ սալտոյին պտույտ հաղորդելը,

5/ վարժության կատարումն ուսուցման տեխնիկական միջոցներով:

Մասնատումով ուսուցանելու դեպքում վարժությունը բաժանվում է առանձին մասերի, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են և վարժությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Մասնատման մեթոդը կիրառվում է հատկապես բարդ կառուցվածք

ունեցող շարժումներ ուսուցանելիս: Մասնատման նպատակն է՝ վարժությունն անհատի համար դարձնել ավելի մատչելի: Վարժությունը մասնատելիս պետք է պահպանել հետևյալ մեթոդական պահանջները.

1/ մասնատումը չպետք է առաջացնի վարժության կորրդինացիոն կառուցվածքի փոփոխություն,

2/ պետք է մասնատել նախ վարժության կորրդինացիոն կառուցվածքի հիմնական փուլերը /նախապատրաստական, հիմնական և ավարտական/,

3/ մասնատել վարժության այն մասերը, որոնք կատարման ժամանակ հնարավոր է վերահսկել,

4/ մասնատման աստիճանը որոշել ուսուցման ընթացքին համապատասխան,

5/ ուսուցանվող մասերը չպետք է պարունակեն շարժողական կողմնակի ինֆորմացիա, որը դառնա հատուկ ուսուցման առարկա: Մասնատման դեպքում օգտագործվում են ուսուցման հետևյալ հնարքները.

1/ հիմնական հանգուցային դրությունների և մանրամասների պարզաբանում,

2/ մարզիկի մարմնի առանձին դրությունների ամրակայում,

3/ մարմնի ուղորդում,

4/ շարժման նմանեցումը հարակից շարժումներին,

5/ շարժման սկզբնական և վերջնական դրությունների փոփոխում:

Ինչպես ամբողջական, այնպես էլ մասնատումով ուսուցման մեթոդների ընտրությունը ճշգրտվում է ուսուցման ընթացքում: Ուսուցման բոլոր մեթոդները շաղկապվում են այնպես, որ հաճախ նրանց միջև հստակ սահման փնտրելն անհնար է. կարևորը վարժության արդյունավետ ուսուցման ընթացքն է: Վերջինս հաճախ թելա դըրում է անհատի համար ամբողջականից անցնել մասնատման մեթոդին կամ հակառակը: Գոյություն ունեն նաև բազմաթիվ մեթոդական հնարքներ, որոնք կիրառվում են համաձայն վարժության ուսուցման փուլերի և ըստ յուրացման ընթացքի: Դրանցից են «կենդանի» ցուցադրումը, բացատրումը, ցուցադրումը բացատրության ուղեկցությամբ, տեսագրությունը և նրա վերլուծությունը, ձայնային և շոշափողական ազդանշանները, նշանակետը, մրցակցությունը և, իհարկե, օգնությունն ու ապահովումը, գրականության ուսումնասիրությունը և այլն:

3. ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր.

1. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն)
2. ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ)
3. ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ):

Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանված նշանակում է ինչ – որ տեղ տանողի ուղղի, ճանապարհ: Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Մինևույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը:

Ընդհանուր կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեց գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- Սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի ինչ է իրենից ակնկալվում
- Սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է
- Դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Հետևաբար ուսուցչի մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող: Այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում.

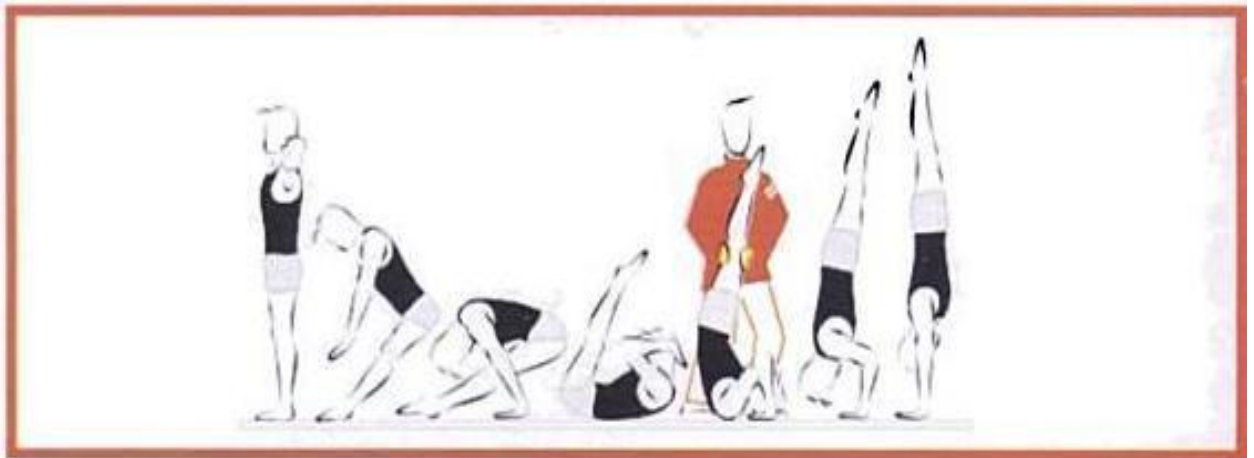
1. Ավանդական մեթոդներ
2. Ժամանակակից մեթոդներ / ինտենսիվ, փոխներգործոն/:

Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը

սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնության ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Դրանց առանձնահատկություններն են.

- Սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի
- Սովորողն զարգացնում է հիշողությունը, ինքնուրույն ստեղծագործական մտածողությանը
- Սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար
- Սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցման կարողություններ
- Սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը
- Ստեղծում է ինքնուրույն միջավայր:



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: Զրույցը կարելի է կիրառել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հազորդում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է

ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողի կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ և հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգով, 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 միարժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները թոխարիները երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

3.1 ԱԿՐՈՒՄԱՏԻԿ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ակրոբատիկ վարժությունները կատարում են 2 հիմնական գործառույթներ.

1. Մարդու ֆիզիկական շարժողական համակարգի բարելավում, որը թույլ է տալիս կատարելագործել մարմինը, ֆիզիկական հնարավորությունները:

2. Դիտարանի ստեղծում, որը բերում է սպորտային կարգապահության և կրկեսային արվեստի ավելի բարդ մակարդակի, ինչպես նաև հանդիսատեսի համար անմոռանալի տեսարան:

Բացի վերը նշված գործառույթներից, մարմնամարզության այս տեսակը.

- Բարելավում է ֆիզիկական պատրաստվածությունը
- Մարզում է մարմնի բոլոր մկանները
- Բարելավում է մարմնի վերահսկողությունը
- Ամրացնում է սրտանոթային համակարգը
- Ձևավորում է ճիշտ և գեղեցիկ կեցվածք

Դահլիճի անվտանգությունը կրթական գործընթացի կարևոր տարր է, որիմ պետք է մոտենալ ամբողջ պատասխանատվությամբ՝ ինչպես ուսուցիչների, այնպես էլ աշակերտների կողմից: Աշակերտները առաջին հերթին երեխաներ են, ովքեր չեն անհանգստանում իրենց անվտանգության համար և երբեմն անփոյթ են վերաբերվում դրան: Հետևաբար մանկավարժները պետք է պատասխանատվությամբ մոտենան հատկապես ակրոբատիկայի դասերին խուսափելով վտանգավոր իրավիճակների առաջացումից:



4. Ուսուցման փուլերը

Յուրաքանչյուր նոր վարժության ուսուցման գործընթացը պայմանականորեն բաժանվում է 3 փոխկապակցված փուլերի՝

1. վարժության տեխնիկայի մասին մտավոր բազմակողմանի պատկերացման ստեղծում,

2. վարժության գործնական յուրացում,

3. վարժության ամրապնդում և կատարելագործում:

1. Վարժության տեխնիկայի մասին մտավոր պատկերացում ստեղծելը

Սա ուսուցման նախնական փուլն է, երբ տեղեկություն է տրվում ամբողջ վարժության կոորդինացիոն կառուցվածքի և առանձին պարամետրերի մասին: Պարզաբանվում են շարժողական ապարատի առանձին օղակների ժամանակատարածական գործողությունները, ներդրվող ուժերի բնույթը, էներգաստեղծ շարժումները, նրանց համեմատական նմանությունը նախկինում յուրացրած շարժումներին և այլն: Պատկերացում ստեղծելու փուլն իր հերթին բաժանվում է 3 ենթափուլերի՝

ա/ վարժության կառուցվածքի և նրանում գործող կենսամեխանիկական ուժերի ընկալում,

բ/ վարժության տեխնիկայի իդեոմոտոր կրկնություն /մտքի մեջ կատարում/,

գ/ վարժության տեխնիկայի գործնական ծանոթացում:

Առաջին ենթափուլում վարժության կառուցվածքի և նրանում գործող կենսամեխանիկական ուժերի ընկալումն իրագործվում է հիմնականում ցուցադրման, բացատրման և տեսական նյութերի ինքնուրույն ուսումնասիրման մեթոդներով:

Երկրորդ ենթափուլում պարապողները մտքում կատարում են այն, ինչ հասկացել են: Մտավոր կատարումը պետք է լինի ճիշտ՝ չափամոդուլային կոորդինացիոն ռիթմով, քանի որ իդեոմոտոր կրկնության հետևանքով առաջացող մկանային ազդակները պետք է խթանեն կոորդինացիոն ճշգրիտ կապերի ձևավորմանը և ոչ թե խոչնդոտեն նրան:

Երրորդ ենթափուլում ստեղծված պատկերացումը ճշտելու և խորացնելու նպատակով պարապողներն ամենաարդյունավետ պայմաններում փորձում են կատարել վարժությունն: Այս դեպքում անհրաժեշտ է մարզչի անմիջական օգնությունը:

Պատկերացում կազմելու այս երեք ենթափուլերը հանդես են գալիս միասնաբար՝ մեկը մյուսին լրացնելով:

2. Վարժության գործնական յուրացում

Սա ուսուցման հիմնական փուլն է, որի ընթացքում ոչ միայն ձևավորվում են նոր շարժողական ընդունակության կոորդինացիոն կապերն, այլև ավելի պարզեցվում և խորացվում է մտավոր պատկերացումը: Վարժության գործնական

յուրացման ընթացքում մշակվում են նաև շարժողական ապարատի որակական հատկանիշները /ուժը, մկանի կծկման արագությունը, ճկունությունը և այլն/:

Այս փուլում պարապոզները բազմաթիվ կրկնությունների և սխալների վերացման միջոցով հասնում են վարժության ինքնուրույն կատարմանը:

Գործնական յուրացման փուլում ուսուցման մեթոդի ընտրությունը պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով՝ վարժության բարդությամբ, պարապոզների տեխնիկական պատրաստականության հենքով, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակով, ինքնազգացողությամբ, վարժության նկատմամբ ունեցած ձգտումով, յուրացման ընթացքով, օժանդակ միջոցների առկայությամբ և այլն:

Վարժության գործնական յուրացման ընթացքում հաճախ անհրաժեշտ է մարզչի անմիջական օգնությունը: Օգնության նպատակն է ոչ միայն հեշտացնել գործնական յուրացումն, այլև ճշտել և խորացնել մտավոր պատկերացումը վարժության տեխնիկայի մասին: Վարժության յուրացմանը զուգահեռ օգնությունն աստիճանաբար վերացվում է՝ պահպանելով սխալների վերացման մեթոդները և անմիջական ապահովման առկայությունը:

Օգնության հետ մեկտեղ իրագործվում է նաև ապահովումը: Ապահովման ժամանակ մարզիչը պարապոզներին զերծ է պահում վնասվածքներից: Գոյություն ունի նաև ինքնաապահովումը, որը նշանակում է ձախողման պահին մարզիկի կողմից համապատասխան հնարքով կատարել անվտանգ վայրէջք կամ վտանգը կանխելու մեկ այլ շարժում:

Ակրոբատիկական վարժությունների կառուցվածքային բարդության պատճառով նրանց գործնական յուրացման ընթացքում սխալներն անխուսափելի են: Նոր շարժողական ընդունակության ձևավորման ժամանակ նրա ընթացիկ ճշգրտումն ուսուցման խնդիրներից մեկն է: Եթե սխալների առաջացման պատճառները մարզման տվյալ ժամանակահատվածում անհատի համար անհաղթահարելի են, նշանակում է, որ տվյալ վարժությունը նրան դեռևս մատչելի չէ: Սխալների պատճառների վերացման ուղիներն են ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստության բարելավումը, վարժության մասնատումը, նրա դյուրին տարբերակների յուրացումն, ուսուցանվող ծրագրերի օգտագործումը և այլն:

3. Վարժության ամրապնդումը և կատարելագործումը

Թեև ուսուցման բոլոր փուլերը հանդես են գալիս միասնաբար, այնուամենայնիվ, վարժության յուրացման աստիճանին համապատասխան, ուսուցման ընթացքում այս կամ այն խնդրին տրվում է առավելություն: Երբ շարժողական ընդունակությունն արդեն գործնականորեն ձևավորվել է, առավելությունը տրվում է նրա ամրակայման և կատարելագործման խնդիրներին: Հետևաբար, այդպես է վարժության ուսուցման ավարտական փուլում: Այս փուլում էլ գործում են մի շարք ենթափուլեր, որոնք են.

1. շարժողական ունակության /վարժության/ կայունացման և ամրապնդման,
2. վարժության դասական և ինքնատիպ կատարման,

3. վարժությունն այլ վարժությունների հետ կապակցելու և մրցման համակցության մեջ ընդգրկելու,

4. վարժության մրցողական պայմաններում և բուն մրցումներում կատարելու ենթափուլեր:

Շարժողական ընդունակության ամրապնդումը կատարվում է նրա բազմակի կրկնություններով ինչպես ստանդարտ, այնպես էլ ոչ ստանդարտ պայմաններում: Այս ենթափուլում վերացվում է անմիջական օգնությունը:

Վարժության դասական կատարման նպատակով ընդօրինակվում են լավագույն ձևերը, և ընտրվում է կապակցման ռացիոնալ տեխնիկա: Ճշգրտվում են վարժության առանձին մասերի լայնույթը, ուժերի ներդրման աստիճանը, մարմնի կեցվածքը:

Վարժության կապակցման և համակցության մեջ մտցնելու ենթափուլում առանձին վարժությունների ուսուցման մեթոդները փոխադրվում են կապակցման և համակցման ուսուցման բնագավառ: Այս դեպքում օգտագործվում են հետևյալ հնարքները.

1/ նոր յուրացրած վարժությունը նախ կապակցվում է իրեն նախորդող կամ հաջորդող տարրերից մեկի՝ ավելի պարզի հետ, ապա՝ բարդի,

2/ այդ նույն կապակցությունն ամրապնդելուց հետո միացվում է նախորդող կամ հաջորդող կապակցությանը,

3/ ի վերջո, նոր վարժությունը կատարվում է համակցման մեջ, որը և մրցման ծրագիրն է:

Յուրացված վարժությունը մրցողական պայմաններում կատարելու խնդիրն է՝ ամրակայել անխափան կատարման ունակությունը մի շարք արտաքին դրդիչների առկայությամբ: Դա արվում է մրցման պայմանների մոդելացման մեթոդով, որին տիպական են հետևյալ հնարքները.

1. մարզման ընթացքում վարժությունը կատարել գնահատման առաջադրանքով,

2. վարժությունը կատարել ինքնատիպ կամ դասական ոճով,

3. վարժությունը կատարել համակցման մեջ՝ այն գնահատելու առաջադրանքով,

4. վարժությունը կամ համակցումը կատարել հոգնածության տարբեր փուլերում,

5. մարզման ընթացքում վարժությունը կատարել խաղային մեթոդով,

6. վարժությունը կատարել զանգվածային ելույթներում, ընկերական հանդիպումներում, տարբեր մակարդակի մրցումներում, և, ի վերջո, գլխավոր մրցման մոդելացված /առավել նմանեցված/ պայմաններում՝ նույն ժամին, նույն գրաֆիկով, հանդիսականների առկայությամբ:



ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ակրոբատիկան մարմնամարզական վարժությունների տարատեսակ է ինչպես նաև ինքնություն մարզաձև: Ակրոբատիկան զարգացնում է շարժումների համաձայնեցում, ճկունություն, ուժ, մշակում մարմնին տիրապետելու հմտություն, համարձակություն և վճռականություն: Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Անդաստակային ապարատի (հավասարակշռություն, տարածության մեջ կողմնորոշում) ֆունկցիաների կատարելագործմանը:

Օրգանիզմն ավելի լավ է հարմարվում արյան վերաբաշխմանը մարմնի տարբեր դիրքերի դեպքում: Ակրոբատիկայի առանձին տարրեր կիրառվում են նաև տիեզերագնացների, պարաշյուտիստների, հատուկ ֆիզիկական պատրաստության, ինչպես նաև դպրոցներում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության և որպես օժանդակ միջոց մարմնամարզիկաների, ջրացատկորդների, ֆուտբոլիստների, հոկեյիստների մարզումների ժամանակ:

Երեխաները ակրոբատիկայով կարող են մարզվել 8-10 տարեկանից՝ բժշկի թույլտվությամբ: Մարզումների մրցումների ժամանակ պահանջվում է կանոնավոր բժշկական հսկողություն: Կարևոր է պահպանել ապահովության և ինքնաապահովման կանոնները, իսկ բարդ վարժություններ կատարելիս կրել հատուկ ապահովիչ գոտիներ:

Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցումը նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունության, արագաշարժության, շարժումների կորդինացիայի մշակմանը, զարգացնում է նաև ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություններ: Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցումը կատարվում է ներքնակների և գորգերի վրա, որոնք պետք է լինեն մաքուր վիճակում: Վարժությունների կատարման ժամանակ կարևոր է ուսուցչի օգնությունը և անվտանգության ապահովումը:

«Ակրոբատիկա ե տերմինը հունական ծագում ունի: Սա տարբեր մարմնամարզական վարժությունների համալիր է:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- 1 Հանրակրթական հիմնական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրաե առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր (1-9 դաս.)
- 2 Խիզանցյան Ռ Մ, Մարմնամարզություն, ԵՐԵՎԱՆ 2009թ.
 1. Բաբասյան Մ.Ա.-Մարմնամարզության հիմունքները: Ուս. ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար, Երևան, 1989
 2. 5, Գրիգորյան Ա.Ա.-Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները /մեթոդական նամակ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար/, Երևան, 1988
 3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Կուպալյան Յու.Ե. – Սպորտային մարզման տեսություն, Երևան, 1980
 4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Եղիազարյան Ա.Դ., Կուպալյան Յու.Ե.-Սպորտային ընտրության և կողմնորոշման տեսական և գործնական ասպեկտները. Մեթոդական նամակ:-Երևան-ՖԿՀՊԻ-1976, 30էջ