

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒՅՈՒՆ**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՍՄԲԱՏՅԱՆ ՌՈՒԶԱՆՆԱ ԱՐԱՐԱՏԻ
Երևանի Գ. Ստարովոյտովայի անվ.հ.177 հիմնական դպրոց

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ և ԿՐՏՍԵՐ ԴԱՍԱՐԱՆԻ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑԱՆՈՒՄԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՅՈՒՄ

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու
դոցենտ՝ ԱՐՏԱԿ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

I. Ներածություն	3
II. Հետազոտական համատեքստ	5
III. Հանրակրթական դպրոցի տարրական դասարանի մարմնամարզության բաժնի մագլցման և ակրոբատիկական վարժությունների կրթառման առանձնահատկությունները 7	
IV. Տվյալների մշակում և վերլուծություն	15
V. Եզրակացություն	18
VI. Օգտագործված գրականության ցանկ	19

Ներածություն

Ֆիզակական դաստիարակության ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը:

Մարմնամարզությունն է հիմքը բոլոր սպորտաձևերի: Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը /ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն ճարպկություն/, ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիա և շարժումների համաձայնեցումը: Այդ իսկ պատճառով մենք հետազոտությունը կատարել ենք հենց մարմնամարզություն սպորտաձևից: Մարմնամարզությունը ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը:

Ֆիզիկական կատարելիության մանկավարժական ուղղություններից ավելորդ չէ հիշատակել մեծ Շիլլերի այն արտահայտությունը, թե «<Վեներային և Ապալոնին մարմարից կերտելը արվեստ է: Սակայն էլ ավելի մեծ արվեստ է մարդուն դարձնելը այնպիսին, ինչպիսին նա պետք է լինի>>»:

Մարմնամարզությունը ընդգրկված է հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բոլոր դասարանների ծրագրերում: Մենք օգտվելով ուսուցչի 1-4 դասարանների համար նախատեսված ձեռնարկից, որը գրվել է Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ.Գրիգորյան, Հ.Ս.Մինասյան, Ս.Ս.Հարությունյան հեղինակների կողմից:

Նպատակի իրականացման ճանապարհի, այն իր մեջ ընդգրկում է հետևյալ կրթական հիմնական խնդիրները՝

- սովորեցնել շարային հրահանգները, շարափոխումները, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնժի կատարելու, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:

- նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ուղիղի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը:
- մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կորդինացիոն կարողությունները:
- դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողությունը : Սերը դեպի գեղեցիկը և ազգային մշակույթը:

Առանց մարմնամարզական վարժությունների հնարավոր չէ պատկերացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասը: Մինչև մարմնամարզական վարժություններ ուսուցանելը, պարտադիր է աշակերտներին ծանոթացնել այդ սպորտձևի վտանգավոր կողմերին, վնասվածքներից խուսափելու համար: Դահլիճներում պետք է պահպանել սանիտարահիգիենիկ պահանջները և անվտանգության կանոնները:

Հետազոտական համատեքստ

Մկանային գործունեությունը հատուկ նշանակություն ունի երեխայի զարգացող օրգանիզմի համար: 6-10տ դպրոցականները սիրում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Այդ շրջանը ամենաարդյունավետն է, ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթի ձևավորման համար:

Մարմնամարզությունը իր հերթին բաժանվում է հետևյալ խմբերի՝ ընդհանուր զարգացնող, սպորտային և կիրառական:

Ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզությունը լինում է հիմնականում հիգիենային, ռիթմային (աէրոբիկա), աթլետիկական:

սպորտային մարմնամարզությունը՝ բուն մարզական, ակրոբատիկական, գեղարվեստական:

կիրառական մարմնամարզությունը՝ արտադրական,

մասնագիտակիրառական, ռազմակիրառական և բուժական:

Հիմնական մարմնամարզությունը բոլոր տարիքի մարդկանց զանգվածային ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն միջոց է. կիրառվում են վազքը, ցատկերը, մազլցումները, նետումները և առարկաներով (գնդակ, ցատկապարան, փայտածոդ), «դիմադրություններով» ճկունության, ձգման, թուլացման, որոշ մարզասարքերի վրա կատրվող վարժություններ և այլն:

Նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների պարապմունքների համալիրները պարունակում են ուսագոտու, փորի, մեջքի, ոտքերի մկանները ելման տարբեր դիրքերից (կանգնած, նստած, պռկած) ամրապնդելու ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Համալիրներում կան նաև հիմնական շարժողական ունակություններ

(քայլք, վազք, թռիչքներ, մազլցում, առարկաների նետումներ ու որսումներ) զարգացնող և կատարելագործող, հավասարակշռության վարժություններ:

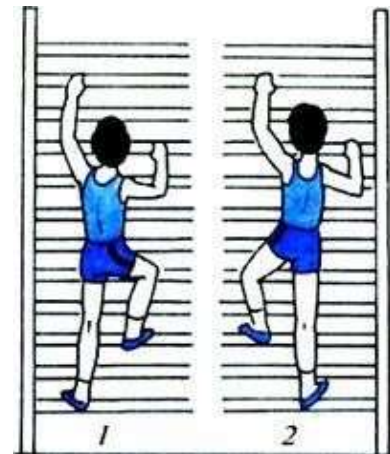
Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքները բնորոշվում են նրանց տարիքային զարգացման յուրահատկություններով: 7-9 տարեկան երեխաներին խորհուրդ է տրվում կատարել շարվելու և շարափոխվելու, փոքր ու մեծ գնդակներով, ակրոբատիկ և պարային շարժումների տարրերով ճշգրիտ

կեցվածք ձևավորող, հավասարակշռության վարժություններ, մագլցումներ, քայլք, վազք, թռիչքներ: Հանձնարարվում է կատարել բազմազան շարժումներով և դիրքերով հաճախակի փոփոխվող վարժություններ, առավելապես կիրառել խաղային մեթոդները:

ԳԼՈՒԽ 1. ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆԻ
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԲԱԺՆԻ ՄԱԳԼՑՄԱՆ և ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱԿԱՆ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿՐՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հետազոտել և վերլուծել մագլցման վարժությունները

Մագլցումը տարբեր գործիքների վրա՝ վեր, վար, կողմ տեղաշարժվելն է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մագլցման համար օգտագործվում են մարմնամարզական պատը, պարանը, ձողը, նստարանը: Մագլցումների ժամանակ մարմնի ծանրության զգալի մասն ընկնում է ուսագոտու և ձեռքերի մկանների վրա: Մագլցման վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն նաև սովորողների ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների մշակման համար: Շարժողական ընդունակություններ են՝ ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ինչպես նաև ճիշտ կեցվածքի ձևավորում: Մագլցման վարժություններ կատարելիս անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել անվտանգության պահպանմանը: Այդ նպատակով պարտադիր է գործիքների տակ ներքնակներ դնելը, իսկ պարապող ուսուցիչը պետք է լինի ապահովողի դերում:

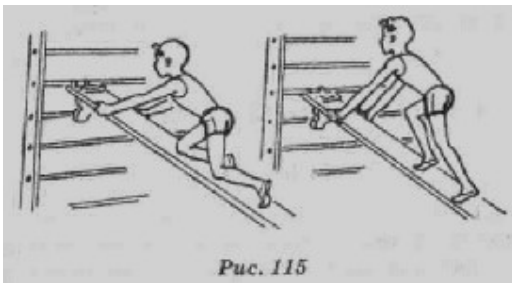


Ծրագրով նախատեսված են ուսուցանել հետևյալ մագլցման տեսակները՝
 Մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար, միարժամանակ կատարելով ձեռքերի
 վերաբռնում և ոտքերի տեղափոխում՝ համանուն եղանակով, երբ ձախ ձեռքի հետ
 բարձրանում է ձախ ոտքը տարանուն եղանակով, երբ ձախ ձեռքի հետ բարձրանում է
 աջ ոտքը: Քանի որ վարժությունը կատարվում է որոշակի բարձրության վրա,
 ապա առանց վարժակցի ապահովման չի կարելի կատարել մագլցում վարժությունը:

Մագլցում մարզանստարանի վրայով - բարձրանալ մարզանստարանի վրա,
 ձեռքերով բռնել եզրերից՝ բուֆ մատը վերևից, մյուսները
 ցածից, հենվել ուղղված ձեռքերի վրա և ոտքերը
 հերթականությամբ դնելով նստարանին՝ ընդունել հենում
 փորին պարկած դրությունը և մագլցել նստարանի
 վրայով:



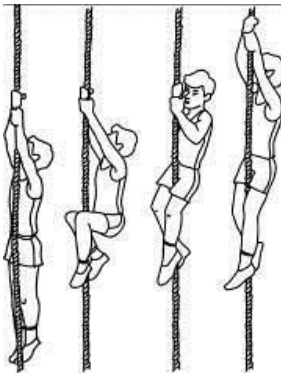
Մագլցում, սողանցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, կատարվում
 է ծնկած, փորի վրա պառկած դրությամբ: Ծնկների վրա հենվելով մագլցումը
 կատարվում



է հենում ծնկներին, կանգնած և չորեքթաթ
 դրությամբ՝ ծնկների և ձեռքերի առաջ
 շարժումով: Չորեքթաթ մագլցման ժամանակ աջ
 ոտքը և աջ ձեռքը շարժում են
 միաժամանակ: Մարզանստարանի թեքությունը
 պետք է բարձրացնել աստիճանաբար:

Պարանամագլցման ուսուցման ժամանակ հիմնական ուշադրությունը պետք է
 դարձնել ոտքերով պարանը բռնելուն և պարանի վրա կախ դիրքին:

Ուսուցանվում է երեք հնարք - ելման դրությունն է ուղիղ, ձեռքերով պարանից
 կախ դիրքը, 1 հաշվին ոտքերը ծալել վեր և թաթերով բռնել պարանը, 2 հաշվին
 ոտքերով սեղմել, կանգնել և մարմինը տեղափոխել վեր, այդ ընթացքում ձեռքերը
 ծալվում են, 3 հաշվին ոտքերով պարանը բռնել, հերթականությամբ ձեռքերով բռնել
 պարանից՝ հնարավորինս վեր:



Այս բոլոր վարժությունները ուսուցանվում են տարրական դասարաններում, հետևաբար մենք նույնպես հետազոտությունը կատարեցինք 3-րդ, 4-րդ դասարաններում, համեմատելով նրանց տարիքային տարբերությունները և մազլցման տեխնիկայի յուրացման մակարդակը: Հետազոտությունը անցկացրեցինք հարահոս, այնուհետև մրցակցային մեթոդով: Բոլոր մազլցման վարժությունները 3-րդ և 4-րդ դասարանի աշակերտների կատարմամբ հետազոտելուց հետո՝ եզրահանգեցինք նրան, որ այդ վարժություններից միայն պարանի մազլցումը պետք է ուսուցանվի 4-րդ դասարանից սկսված՝ ինչպես ծրագրով նախատեսված է, քանի որ այդ տարիքում է զարգանում ուժային կարողությունները:

Հետազոտել և վերլուծել ակրոբատիկական վարժությունները

Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունության, արագաշարժության, շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը, զարգացնում են 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: Ծրագրում նախատեսված են ակրոբատիկական վարժություններից

- գլորումները՝ առաջ և հետ,
- գլուխկոնձի՝ առաջ և հետ,
- կանգ թիակների վրա,

- մեջքին պառկած և կանգնած դրություններից ընդունել կամուրջ դրություն վարժակցի օգնությամբ:

Նախ պետք է ուսուցանել գլորում առաջ և հետ վարժությունը:

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



Մեր հետազոտության ժամանակ գլորում առաջ և հետ վարժությունը ուսուցանելիս մասնակցում էին 32-աշակերտ 3² դասարանից, 15-ը աղջիկ, 17-ը տղա: Այս վարժության ուսուցման և հետազոտման համար մենք օգտագործեցինք սկզբում ցուցադրման մեթոդը՝ տեսական տարբերակով. նկարներ, գծապատկերներ, գիրք, լուսանկարներ, որից հետո նոր անցանք գործնական տարբերակին՝ ցուցադրման մեթոդին, որի կատարման համար մեզ օգնեց այդ վարժությունը տեխնիկապես ճիշտ կատարող մի աշակերտ: Ուսումնառության ընթացքում 32 աշակերտներից 28-ը կատարեցին գերազանց, 4-ը մի քիչ դժվարությամբ, քանի որ նրանցից 2-ը գեր էին և գլորվելուց հետո ծնկները չէին կարողանում հասցնել գլխին, փորը խանգառում էր, իհարկե մի քանի անգամ գլորում կատարելուց հետո նրանք ավելի լավ սկսեցին կատարել վարժությունը: 2 աշակերտը աղջիկներ էին, դասերից հաճախակի բացակայելու պատճառով չէին կարողանում ընկալել գլորման տեխնիկան, բայց մի քանի անգամ վարժությունը ուսուցչի օգնությամբ կատարելուց հետո սկսեց կատարել բավականին լավ:

Վարժությունը հետազոտելուց հետո եկա այն եզրահանգման որ 3-րդ դասարանի աշակերտներին վարժությունը ուսուցանելուց առաջ պետք է անպայման ցուցադրել վարժությունը՝ և տեսական՝ օգտագործելով աղյուսակներ, նկարներ, լուսանկարներ, և գործնական, գլորման տեխնիկան ընկալելու համար:

Գլուխկոնծի առաջ վարժությունը ուսուցանվում է հետևյալ կերպ՝ ձեռքերը դրվում են հնարավորին չափ առաջ, հետո արագ կծկվելով՝ մարմնի ծանրությունը

տեղափոխվում է ձեռքերի վրա, ձեռքերը ծալելով՝ պարանոցը դրվում է ներքնակին և գլորվելով առաջ՝ ընդունվում են կքանիստ դրությունը: Գլորվելիս սրունքները պետք է բռնել և պահել մինչև կատարման վերջ:



Այս վարժությունը հետազոտել ենք 4² դասարանի մոտ, աշակերտների քանակը 30 է, 18-ը աղջիկ, 12-ը տղա: 30 աշակերտից վարժությունը լավ կատարեցին 25 աշակերտ, մյուս 5 աշակերտը չկարողացան, քանի որ նրանցից 1-ը ուներ տեսողական խնդիր չէր կարելի կատարել գլուխկոնծի վարժությունը, մյուս 2-ը գեր էին և փորը խանգառում էր ճիշտ կատարել վարժությունը, նրանք կատարում էին վարժությունը մեկ ուսի վրայով, իսկ 2-ը չէին կարողանում ընկալել վարժության տեխնիկան դասից հաճախակի բացակայելու պատճառով: Այդ պատճառով նորից օգտագործեցինք ցուցադրման մեթոդը, այս անգամ միայն գործնասկան եղանակով՝ լավագույն աշակերտի ցուցադրումով: Վարժությունը ամրապնդելու համար օգտագործեցինք մրցակցային մեթոդը: Այն երեխաները, որ ուսուցանման ժամանակ դժվարությամբ էին կատարում վարժությունը, մրցակցության ժամանակ սկսեցին ավելի լավ կատարել վարժությունը:

Հետազոտելուց հետո եկանք այն եզրահանգման, որ և գլուխկոնծի առաջ և հետ վարժությունը 4-րդ դասարանցիները ընկլում են հեշտությամբ, քանի որ 3-րդ դասարանում ուսուցանվել է այդ վարժությունը, իսկ 4-րդ դասարանում՝ ամրապնդվում և ստուգվում է, դրա համար 4-րդ դասարանցիների մոտ արդյունավետությունը ավելի բարձր է: Մրցակցային մեթոդն էլ, էլ ավելի է բարձրացնում վարժության արդյունավետությունը:

Գլուխկոնծի հետ՝ ուսուցանվում է հենում կքանիստ դրությունից (ոտքերը թաթի լայնությամբ զատված) ձեռքերով ծնկները սեղմվում են կրծքին, գլորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունել հենում կքանիստ դրությունը:



Այս վարժության դեպքում օգնությունը կատարվում է ծնկած մեկ ոտքով՝ պարապողի կողքին: Մեկ ձեռքով օգնել ծոծրակից, մյուսով՝ ուսի տակից՝ իրանը բարձրացնելու և ոտքերը իջեցնելու համար: Այս վարժությունը համեմատած մյուս ակրոբատիկ վարժությունների հետ ավելի բարդ է:

Հետազոտությունը այս անգամ կատարել ենք և 4¹-4² դասարանների աշակերտների միջև, քանի որ հետաքրքիր է նույն տարիքի երեխաների ընկալումը՝ նույն վարժությունը կատարելիս, միայն տարբեր մեթոդներով: Նյութը ուսուցանել ենք 4¹ դասարանում՝ մասնատված մեթոդով, իսկ 4² դասարանում՝ ամբողջական մեթոդով: Ուսուցանումից հետո համեմատել ենք , թե որ դասարանը ավելի շուտ կընկալի վարժությունը:

Փորձը ցույց տվեց որ 4¹ դասարանի աշակերտները ավելի արագ ընկալեցին գլուխկոնծի հետ վարժության տեխնիկան, քան որ մասնատված մեթոդով ավելի հեշտ է ընկալել այդ բարդ վարժությունը, իսկ 4² դասարանի աշակերտները ավելի դժվար ընկալեցին վարժությունը, որովհետև ամբողջական մեթոդով այս վարժությունը դժվար է կատարել այդ տարիքում: Այսինքն ճիշտ ուսուցանումը այդ տարիքային խմբում գլուխկոնծի հետ վարժության համար՝ մասնատված մեթոդն է:

Ուսուցողական հղում - <https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8>

«Կանգ թիակների վրա» վարժությունը կատարվում է հենակքանիստ ելման



դրությունից:

Կատարվում է գլորում հետ, սկզբում ծնկները գրկած այնուհետև հենվում են ծոծրակին ու թիակների վրա, արմունկները դրվում են հատակին, ձեռքերով հենվում են գոտկատեղին, բարձրացնելով ոտքերն ու իրանը: Կանգ թիակների վրա վարժությունը

մարմնի ուղղահայաց դրությունն է պարանոցի և թիավրա, ոտքերը վեր, զույգ ձեռքերով բռնած մեջքից, բազուկներով հենված ներքնակին:

Այս վարժությունը ծրագրով նախատեսված է բոլոր դասարաններում, այդ իսկ պատճառով հետազոտությունը կատարեցինք բոլոր դասարանների հետ: Կանգ թիակների վրա վարժությունը ամենահեշտ կատարվող ակրոբատիկ վարժություններից մեկն է: Տարրական դասարաններում վարժությունը ուսուցանելու համար սկզբում օգտագործեցինք ցուցադրման մեթոդը՝ գծապատկերներ, նկարներ, գիրք, լուսանկարներ, վարժության մասին տեղեկություն ունենալու համար, որից հետո նոր անցանք այդ վարժության գործնական կատարմանը: 2-րդ դասարանի աշակերտները այս վարժությունը կատարում էին ավելի դժվարությամբ ուսուցչի միջամտությամբ, անհատական մեթոդով, 3-4-րդ դասարանցիները ավելի հեշտ էին կատարում վարժության տեխնիկան, մի քանիսն էին միայն, որ վարժությունը կատարելիս ուսուցիչը ուղղեց նրանց ձեռքերի դիրքը: Իսկ բարձր դասարաններում օգտագործեցինք ճակատային և խմբակային մեթոդը, քանի որ նրանք ամեն տարի կատարել են այդ վարժությունը: 5-ից բարձր բոլոր դասարանի աշակերտները վարժությունը կատարում էին առանց ուսուցչի միջամտության:

Ուսուցողական հղում- <https://www.youtube.com/watch?v=oATJS3aVb4M>

«Կամուրջ» կատարվում է մեջքին պառկած կամ կանգնած դրությունից վարժակցի օգնությամբ: Մեջքից պառկած դրությունից՝ զատած ոտքերը ծալել ծնկային հոդում և դնել կոնքի մոտ, ձեռքերը՝ ուսերի մոտ: Այս ելման դրությունից սեղմելով ձեռքերն ու ոտքերը ուղղել, գլուխը հետ պահած իրանն արտակորել: Կանգնած դրությունից արտակորվել և ձեռքերը հետ տանելով իջեցնել՝ գլուխը հետ պահած իրանն արտակորել: Կանգնած դրությունից արտակորվել և իջնել <<կամուրջ>>



դրությունը:

Այս վարժությունը ուսուցանելու համար օգտագործեցինք, անհատական, որից հետո

ճակատային և խմբակային մեթոդը: Որպեսզի աշակերտը կարողանա ճիշտ կատարել կամուրջ վարժությունը պետք է լինի ճկուն, դրա համար նախ տալիս ենք ճկունությունը և հավասարակշռությունը զարգացնող վարժություններ: Ճկունությունը զարգացնող վարժություններից են՝ զամբյուղ, զույգերով մեջք մոջքի կանգնած մեկը մյուսին բարձրացնեն և իջեցնեն, պատից կամ մարմնամարզական պատից բռնվելով իջնել և բարձրանա և այլն: Հավասարակշռությունը զարգացնող վարժություններն են՝ կանգ մեկ ոտքի վրա ձեռքերը կողմ պահած, կանգնած ոտքը մի ձեռքով բռնած մյուս ձեռքը գոտկատեղին, քայլել հատակին ուղիղ գծի վրայով, քայլել մարզանստարանի վրայով և այլն: Այդ վարժությունները լավ կատարելուց հետո նոր միայն պետք է կատարել բուն վարժությունը:

Վարժությունը հետազոտելու համար ընտրեցինք բոլոր 2-րդ դասարանցիներին: Քանի որ այդ տարիքի երեխաների մոտ նամանավանդ արջիկների մոտ, ավելի զարգացած է ճկունությունը և ավելի հեշտությամբ են կատարում այս վարժությունը՝ և կանգնած և պարկած դրությունում: Չսխալվեցինք, քանի որ 2-րդ դասարանցիներից միայն մի քանի տղա չկարողացան կատարել ոչ պարկած, ոչ էլ կանգնած դրությունից կամուրջ վարժությունը՝ ճկուն չլինելու պատճառով, ինչպես նաև չկարողացան ձգել ձեռքերը, գլուխը հատակից պոկելու համար, անգամ ուսուցչի օգնությունը չօգնեց նրանց վարժությունը ճիշտ կատարելու համար:

Ուսուցողական հղում - <https://www.youtube.com/watch?v=aS-TOkeU2Rs>

ԳԼՈՒԽ 2. ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի ուսումնական նյութի մատչելի բացատրումը, ցուցադրումը, ինչպես նաև մանկավարժական տակտը, աշակերտների հետ հաղորդակցման ոճը:

Հետազոտության ժամանակ ուսումնառության ընթացքում օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ ամբողջական ուսուցման, մասնատումով ուսուցման, խաղային, խմբային, հոսքային, հերթափոխային, ցուցադրման, բացատրման, մրցակցական մեթոդները Ամբողջական ուսուցման մեթոդի ժամանակ, վարժությունը ուսուցանվում է ամբողջությամբ, ինչպես որ կա: Այս մեթոդը օգտագործել ենք գլուխկոնծի առաջ և հետ, կանգ թիակներին վարժությունը ուսուցանելիս:

Մասնատումով ուսուցման ժամանակ վարժությունը բաժանվում է առանձին մասերի, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են և վարժությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Այս մեթոդը կիրառվում է հատկապես բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ: Մեթոդը օգտագործել ենք գլուխկոնծի առաջ և հետ, կամուրջ, վարժությունը ուսուցանելիս

Խաղային- այս մեթոդը խաղի ձևով գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման շարժողական հատկությունների մշակման եղանակն է: Օգտագործել ենք գլուխկոնծի առաջ մարմնամարզական նստարանի վրա մագլցել վարժությունները ամրապնդելու համար:

Խմբային - այս մեթոդի ժամանակ դասարանի աշակերտներին բաժանում ենք խմբերի, որոնք վարժություններ են կատարում, կամ առանձին գործիքների վրա, կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, ուսուցչի հրահանգով, փոխում են վարժությունները: Մեթոդը օգտագործել ենք մագլցման վարժությունները ամրապնդելու համար:

Հոսքային կամ հարահոս- այս մեթոդի էությունը այն է, որ սովորողները միևնույն վարժությունը կատարում են հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով: Լավ մեթոդ է գլուխկոնծի առաջ և հետ, մագլցում, քայլք մարզանստարանի վրայով, պարանի մագլցում վարժությունները ուսուցանելու և ամրապնդելու համար:

Հերթափոխային- այս մեթոդի ժամանակ դասարանի աշակերտներին բաժանում

են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են առաջադրված վարժությունը: Այս մեթոդը օգտագործել ենք մագլցման, ակորբատիկական վարժությունների, վարցատկերի ժամանակ: Մեթոդը գործածելիս պետք է շատ ուշադիր լինել, պահպանել անվտանգության կանոնները:

Մրցակցային- այն ուսուցման պրոցեսում մրցակցական գործունեության բաղադրիչների ընդգրկման եղանակն է: Օգտագործել ենք պարանի, մարմնամարզական պատի, մարմնամարզական նստարանի մագլցման ժամանակ:

Ճակատային – առաջադրանքը տրվում է ամբողջ դասարանին միաժամանակ կատարելու համար, ամբողջ դասարանը ներգրավում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ և հետևաբար մեծանում է դասի շարժողական խտությունը:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրան հանդիսանում է ամենաբարդ առարկաներից մեկը՝ իր բովանդակությամբ և կազմակերպչական, մեթոդական ու սանիտարահիգիենիկ պահանջների կատարմամբ:

Որպեսզի մարմնամարզության դասերի ժամանակ աշակերտները և ուսուցիչները խուսափեն վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները, տարբեր տիպի վնասվածքներից խուսափելու համար:

- Անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ կանոնները՝
 - ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա
 - կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները
 - ճիշտ ընտրել պարապմունքի վայրը
 - դասերը անցկացնել ճիշտ մեթոդներով
 - աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին
- Մարմնամարզական գործիքների վրա կամ առարկաներով վարժությունները կատարվում են միայն ուսուցչի ներկայությամբ
- Լինել ուշադիր, կենտրոնանալ կատարվող վարժության վրա
- Երբ մեկ աշակերտ վարժություն է կատարում, ապա չի կարելի կանգնել վարժատեղին շատ մոտ
- Վարցատկեր կատարվում են միայն այն դեպքերում, երբ վայրէջքի տեղում դրված են ներքնակներ
- Չկատարել մագլցումներ գործիքների վրա առանց ուսուցչի ապահովման
- Վայրէջք չկատարել երկու ներքնակների միացման տեղում

- Գլորումներ, գլուխկոնծիներ առաջ և հետ պետք է կատարել ուսուցչի ներկայությամբ անպայման ներքնակի վրա
- Վարժությունը պետք է միշտ սկսել և ավարտել ուսուցչի հրահանգով

Դասերի ընթացքում վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող են հանդիսանալ սովորողների կարգապահական խախտումները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքները բնորոշվում են նրանց տարիքային զարգացման յուրահատկություններով::

Ուսումնասիրելով հետազոտական աշխատանքը, եզրահանգեցինք նրան, որ տարրական դասարաններում մագլցման և ակրոբատիկական վարժությունները ուսուցանելու համար շատ կարևոր է, հետևյալ շարժողական ընդունակությունները՝

Ճկունություն –վարժությունները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ունակությունն է:

Ճարպկություն - բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունները արագ վերափոխելու կարողությունն է անսպասելի իրավիճակներում:

Արագաշարժություն- տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի ընթացքում

Հավասարակշռություն- վարժություններ կատարելիս մարմնի կայուն դիրքը պահպանելու կարողությունն է

Ուժ - մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ունակություն է

Դիմացկունություն- մարդու հոգնածությունը հաղթահարելու կարողությունն է:

Նաև եզրահանգեցինք նրան, որ մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը: Դաստիարակում է սովորողների մոտ կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողությունը: Սերը դեպի գեղեցիկը և ազգային մշակույթը:

Հետազոտեցինք մագլցման և ակրոբատիկ վարժությունները, նրանց ուսուցանման մեթոդները,

Ուսուցանման ժամանակ օգտագործեցինք հետևյալ մեթոդները՝ խաղային, խմբակային, հոսքային կամ հարահոս, հերթափոխային, մրցակցային և ճակատային: Այս մեթոդների օգնությամբ կարողացանք իրականացնել հետազոտությունը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Յ. Գ., Մինասյան Հ. Ս. «Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչ և ծրագիր» 2007թ.
2. Առաքելյան, Ֆ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան, Գրիգորյան Յ. «Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ձեռնարկ 1 - 4 դաս» 2008թ:
3. Հ. Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան, Յ Գրիգորյան, Հ. Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդիկական» 5-9 դասարաններում 2013թ.:
4. П. К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе» 2000թ:
5. Հ. Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայական ծրագիր» կրտսեր դասարան 2007թ:
6. Ա. Մեհրաբյան «Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում» 2005թ:
7. Հ. Մինասյան Հ. Գաբրիելյան ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքի հիմունքներ» 1-12 դաս. 2011թ:
8. Հ. Գաբրիելյան, Գ Գրիգորյան, Գ. Ստեփանյան, Հ. Մինասյան ֆիզիկական կուլտուրա «Ուսումնական նյութի պլանավորում» 1-9 դաս. 2011թ:
9. Ռ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն» 2009թ
10. Վ. Առաքելյան, Ֆ. Ղազարյան, Յ.Գրիգորյան, Ա. Հարությունյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» 2-րդ դասարանի դասագիրք:
11. Գ. Ծառուկյան, Վ. Առաքելյան, Ֆ. Ղազարյան, Յ.Գրիգորյան, Ա. Հարությունյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» 3-րդ և 4-րդ դաս. դասագիրք:
12. Ուսուցողական հղում - <https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8>
<https://www.youtube.com/watch?v=oATJS3aVb4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=aS-T0keU2Rs>

