**ՎԱՂԱՐՇԱՊԱՏԻ Մ. ԳՈՐԿՈՒ ԱՆՎԱՆ № 5 ԴՊՐՈՑ**

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

**Ավարտական հետազոտական աշխատանք**

Թեմա՝ Հենացատկերի դասավանդման մեթոդիկան

Մասնակից՝ Աղաջանյան Բագրատ

Դպրոց՝ Ապագայի՝ Հովսեփ Կիրակոսյանի անվան միջնակարգ դպրոց

Վերապատրաստող՝Նունե Եսաֆյան

Վաղարշապատ 2022թ.

***ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ***

1. Ներածություն............................................................................................3
2. Մարմնամարզության առանձնահատկությունները.........................5
3. Հենացատկերը դերը մարմնամարզության մեջ..................................7
4. Եզրակացություն......................................................................................9
5. Օգտագործված գրականություն ցանկ...............................................15

***ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ***

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Նպատակի իրականացումը ենթադրում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

* սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
* ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում,
* շարժողական ընդունակությունների մշակում,
* ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
* ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն,
* սովորողների մեջ բարոյական բարձրհատկությունների դաստիարակում,
* առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանում և վնասակար սովորություններից խուսափում[[1]](#footnote-1):

Ընդունված կարծիք կա, որ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների համար դասի կազմակերպումը հեշտ է, քանի որ աշակերտները անվերապահորեն սիրում են այդ առարկան: Թույլ տվեք չհամաձայնել և փաստել, որ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի առջև կան ծառացած այնպիսի հարցեր, որոնք երբևիցե չեն առաջանա մյուս առարկաների դեպքում: Ըստ իս՝ այդ հարցերից գլխավորը խաղային դասերին անցումն է այլ դասերի: Աշակերտները միշտ ցանկանում են խաղալ և դժկամությամբ են հրաժարվում խաղային դասերից: Ահա այս պատճառով ես ընտրեցի «Մարմնամարզության առանձնահատկությունները» թեման: Հետազոտելով ես կկարողանամ գտնել այն բանալին, թե ինչպես աշակերտներին կտրեմ խաղային դասերից և բարձրացնեմ մարմնամարզական դասերին նրանց ներգրավվածությունը:

 Հետազոտական աշխատանքս բաղկացած է *ներածությունից*, *բուն նյութից*, որտեղ ներկայացրել եմ հենացատկերի դասավանդման մեթոդիկան, *եզրակացությունից*, *օգտագործված գրականության ցանկից*:

***ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ***

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն), ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիան և շարժումների համաձայնեցումը: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը: Պետք է սկզբում տեսական տեղեկություններ հաղորդել.

* մարմնամարզության մարզաձևի, նրա առողջարարական և կիրառական նշանակության,
* մարմնամարզության դասերի հիգիենիկ առանձնահատկությունների և վնասվածքների կանխարգելման մասին,
* դրա դերի ու նշանակության մասին` սովորողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության գործում (մասնագիտական թեքմանը համապատասխան):

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

* նպաստել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը,
* սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ակրոբատիկական, մագլցման, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, հավասարակշռության պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան,
* ամրակայել սովորողների շարժողական ընդունակությունները (ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն),
* մշակել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, ուշադրության կենտրոնացման հմտություններ և կոորդինացիան,
* նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը,
* նպաստել գեղագիտական ճաշակի, ռիթմայնության, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը,
* դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

***ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐԻ ԴԵՐԸ ՄԱՐՄԱՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ***

Մեր ուսումնասիրության առարկան հենացատկերն են, այնպես որ խոսենք հենացատկերի մասին:

*Տղաներ 110 սմ բարձրության, աղջիկներ` 100 սմ բարձրության մարմնամարզական այծիկի վրայով հենացատկ՝ «Ոտքերը զատած>> եղանակով:* Հենացատկը գործիքի հաղթահարումն է ցատկումով. հրվում են նախ ոտքերով, հետո` ձեռքերով: Հենացատկերը՝ որպես կանոն, կատարվում են հրվելով, այնուհետև անցնել գործիքի վրայով` հրվելով ձեռքերով:

 Գործիքը պետք է տեղադրել անշարժ դիրքով` ամրացնելով հատակին: Լայնակի տեղադրված մարմնամարզական այծիկի վրայով թափավազքով հրվել կամրջակից, կատարել վերցատկում, ընդունել հենում կքանիստ դրությունը և կատարել վարցատկ՝ արտակորված: Հենացատկերի ուսուցման ժամանակ խորհուրդ է տրվում, որ մինչև գործիքի վրա կատարելը, սովորողները յուրացնեն ցատկի փուլերը: Ցատկի փուլերն են`

* թափավազքը,
* հրումը ոտքերով,
* ձեռքերով հրումը,
* առգետնումը:

Հրման տեղում դրվում է կամրջակը, իսկ առգետնման տեղում` ներքնակներ: Հենացատկի ուսուցման ժամանակ խորհուդ է տրվում փուլերի ուսուցման հետևյալ հաջորդականությունը.

* + առգետնելու կայունության մշակում,
	+ թափավազք,
	+ ոտքերով հրում,
	+ մարմնի դիրքի շտկում` հենազուրկ դրությունում,
	+ ձեռքերով հրում:

Վայրէջքը և առգետնումը կատարվում է սկզբից թաթերի` մատների ծայրերն են հպվում ներքնակին, այնուհետև ամբողջ ներբանները: Ձեռքերը վայրէջքի պահին բարձրանում են առաջ-վեր, այնուհետև տարածվում կողմ, մեջքը պետք է պահել ուղիղ, գլուխը մի փոքր բարձրացնել և նայել առաջ: Կամրջակից ոստնելը և ոտքերով հրվելը` կատարվում է զույգ ոտքով, ցատկով:

Հենացատկը կատարվում է հետևյալ կերպ. ոտնաթաթերի վրա թափավազքով կամրջակից զույգ ոտքով ոստնել և հրվել ցատկով: Կամրջակի վրա ոստնումը կատարվում է ձգված և ամուր թաթերով, ծնկների և կոնքազդրային հոդերի նվազագույն ծալումով: Ոստնումը կատարվում է գրեթե ուղիղ ոտքերով, թաթերը դրվում են զուգահեռ: Հրումը կատարվում է մեծ արագությամբ՝ ոտքերը և կոնքը լրիվ ուղղելով: Ձեռքերով հրումը կատարվում է ակտիվ` ձեռքերով, ուսերով և կոնքի աննշան ծալումով և տարածումով: Ճախրման ժամանակ մարմինը ուղիղ է, իսկ ոտքերը զատած:

Առգետնումը կատարվում է մի փոքր թեքված առաջ, կրունկները միացված, ոտնաթաթերը և ծնկները զատած, ձեռքերը վեր, կողմ կամ առաջ-դուրս, գլուխն ուղիղ: Վայրէջքն ընթանում է թաթերից անցնելով ներբաններին, ամուր ծնկներով և զսպանակելով: Ուսուցչի օգնությունը կատարվում է կանգնած կողքից, բազուկը բռնած մեկ կամ երկու ձեռքով, վարցատկին համակերպ քայլով կողմ: Իսկ ապահովումը` բազուկը բռնած պահել մինչև առգետնման ավարտը:

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Ուսումնասիրելով թեման՝ հանգեցինք հետևյալ եզրահանգման. ֆիզկուլտուրայի դասերի արդյունավետ անցկացման համար դասախոսը պետք է նախապես նախապատրաստի պարապմունքը, հմտորեն կազմակերպի այն, օգտագործի առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, պարապմունքի բովանդակությունից և սովորողների անհատական առանձնահատկություններից:

Պետք է նշեմ, որ երբեք չեմ ունեցել աշակերտների ներգրավվածության խնդիր, որովհետև արդեն իսկ դասերս ծրագրում եմ այնպես, որ աշակերտները հետաքրքրված լինեն: Կարևորում եմ խիստ դասի առաջին մասը, երբ աշակերտներին ներկայացվում է իրենց անելիքը ողջ դասընթացին: Ես միշտ ներկայացնում եմ արվող վարժությունների և հետագա խաղի միջև կապը, որպեսզի աշակերտներն իմանան, որ այդ վարժությունները իրեց օգնելու են, որպեսզի հասնեն ցանկալի հաղթանակին:

Վերջում ուզում եմ նշել, որ նպատակին, որը մարմնամարզական վարժությունների կարևորության գիտակցումն էր, ամբողջությամբ կարելի է հասնել նաև տարբեր խաղերի կազմակերպմամբ: Այս հարցում կարող են օգնել շարժախաղերը և էստաֆետաները, որոնք խանդավառում են աշակերտներին՝ ավելի լավ աշխատելու, վարժությունները ավելի գրագետ կատարելու:

***ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ***

1. Ա. Գ. Ստեփանյան, Ս. Ա. Ենգոյան

Տնային հանձնարարություններ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից (ուսումնական ձեռնարկ 1-12-րդ դասարաններ) 2010թ.

2. «Հետաքրքրաշարժ թվեր և խաղեր» ՝ թարգմանությունը՝ Մ.Թ.Հայրիյանի , «Լույս» հրատարակչություն , Երևան

3.«ՀՀ կրթության զարգացման 2011-2015թթ. Պետական ծրագիր»

4. Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում

 5.Մ. Մ. Մամիկոնյան «Շարժուն խաղեր» ,«Լույս» հրատարակչություն , Երևան

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2007թ .

1. Տե՛ս Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2007թ., էջ 5: [↑](#footnote-ref-1)