

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Հեռացատկի և բարձրացատկի ուսուցումը միջին
դասարաններում

ԿԱՏԱՐՈՂ՝ Աստղիկ Հարությունյան

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Վաղինակ Նազարյան

ՎԱՆԱԶՈՐ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Գրական ակնարկ	4
Հեռացատկի ուսուցում	6
Բարձրացատկի ուսուցում	9
Փորձարարական հետազոտություն	11
Խմբի նկարագիր	11
Հետազոտության ընթացք	11
Փորձարարական դաս 1	12
Փորձարարական դաս 2	13
Տվյալների մշակում և վերլուծություն	14
Եզրակացություն	15
Օգտագործված գրականության ցանկ	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հեռացատկը և բարձրացատկը դասվում է բնական ու կիրառական վարժությունների թվին: Դրանք մարդու կողմից օգտագործվում են տարբեր պայմաններում՝ տարածության մեջ որոշակի հատված կամ «արգելք» հաղթահարելու նպատակով:

Ինչպես քայլքը, վազքը, այնպես էլ ցատկերը իրականացվում են հրման կարողությունով: Այս պարզ, միևնույն ժամանակ կենսականորեն շատ կարևոր գործողության սկիզբը համարվում է այն պահը, երբ մարդը տարածության մեջ առաջին անգամ կատարում է տեղաշարժ: Բնականաբար, սկզբնական շրջանում նշված կարողությունը շատ թույլ ու սահմանափակ է լինում, հետագայում այն աստիճանաբար ձևավորվում, կատարելագործվում և հզորանում է: Մարդու կողմից ցատկերը իրականացվում են հենաշարժողական (նյարդամկանային) ապարատի միջոցով՝ հիմք ունենալով անատոմակենսամեխանիկական, ֆիզիոլոգիական սկզբունքները, օրենքներն ու օրինաչափությունները:

Հեռացատկում և բարձրացատկում արդյունքը կախված է մի շարք օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոններից: Օբյեկտիվ գործոններն են՝ հրման տեղի կարծրությունը կամ փափկությունը (ճկունությունը), ձողիկի նկատմամբ զանգվածի կենտրոնի դիրքը (կապված ցատկաեղանակից), արտաքին ուժերը՝ օդի դիմադրությունը, մթնոլորտային ճնշումը, քամին, խոնավությունը, տեղումները, ջերմաստիճանը, երկրի ձգողականությունը և այլն: Սուբյեկտիվ գործոններն են՝ մարզիկի մարմնի հասակը, քաշը, ստորին վերջույթների երկարությունը, շարժման ու հրման արագությունները, զանգվածի կենտրոնի հրումից դուրս մղման անկյունը, մկանների առանձգականությունը, ճախրման ու վայրէջքի փուլի շարժումների կատարելության աստիճանը, մարզահագուստը, ցատկահատվածի ծածկույթից օգտվելու կարողությունը:

ԳՐԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ
Հեռացատկի և բարձրացատկի ընդհանուր նկարագիրը

Հեռացատկը և բարձրացատկը դասվում են ագիլիկ վարժությունների խմբին, որոնք էվոլյուցիայի ընթացքում բազմացել, կատարելագործվել, խմբավորվել ու նոր տեսք են ստացել: Ներկայումս դրանք դասակարգվում են երկու խմբի՝ բարձրացատկ և հեռացատկ (որոնք իրենց հերթին բաժանվում են ցատկատեղանակների): Սրանք բնորոշվում են իրենց շարժումների կատարման բնույթով, ուրվագծով: Այս հետազոտական աշխատանքի ընթացքում պետք է ուսումնասիրենք հեռացատկի և բարձրացատկի ուսուցման մասին միջին դասարաններում:

Հեռացատկի ու բարձրացատկի շարժումներն ունեն ընդհանուր, միանման կողմեր(թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք): Միջին դասարաններում հիմնականում ուսուցանվում են հեռացատկը՝ Տեղից, 4-6 վազքաքայլով, << ոտքերը կծկած >> եղանակով, և բարձրացատկ << քայլանցում >> եղանակով ցատկերը:

Հեռացատկի և բարձրացատկի կատարման փուլերն են՝ թափավազքը, հրումը, ճախրումը և վայրէջքը:

Հեռացատկը և բարձրացատկը ուսուցանելիս նախ՝ պետք է սովորեցնել ճիշտ հրվելու, ճախելու և վայրէջք կատարելու տեխնիկան, ինչպես նաև՝ թափավազքի կատարումը:

Թափավազքի հիմնական նպատակն է ձեռք բերել առավելագույն արագություն՝ հրման մեջ արդյունավետ օգտագործելու ձգտումով: Այն դիտվում է նաև որպես հրման նախապատրաստվելու միջոց:

Հրման փուլը սկսվում է՝ ոտքը հրման տեղը դնելով, և ավարտվում է անջատման պահին:

Ճախում: Հրման փուլի ավարտից անմիջապես հետո սկսվում է թռիչքի փուլը և տևում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ ցատկորդը որևէ մասով չի հպվում վայրէջքի հատվածին: Այս փուլի նպատակն է օդում կատարվող շարժումների միջոցով պահպանել մարմնի հավասարակշռությունը, որը ստեղծում է երաշխիք՝ հաջող ու տնտեսված վայրէջք կատարելու համար:

Վայրէջքի փուլի կատարումով ավարտվում է ցատկը: Այն կատարվում է գույգ ոտքի վրա, փափուկ, ծնկները մի փոքր ծավված, ձեռքերը առաջ դրությամբ:

Տեղից հեռացատկը կատարվում է ոտքերի միաժամանակ արագ և ուժգին հրումով: Կանգնելով մեկնարկային գծի մոտ՝ բարձրանում են ոտնաթաթերին, ձեռքերը տանում առաջ-վեր, իջնում ամբողջ ներբանին, ծալում ոտքերը, ձեռքերը տանում հետ և ձեռքերի ցած-առաջ-վեր կտրուկ շարժումով՝ հրում երկու ոտքով առաջ-վեր: Ճախրելու պահին ոտքերը տանում են առաջ, իսկ վայրէջքը կատարում են ծալված ոտքերի վրա, ձեռքերին առաջ դրությամբ:

Թափավազքով հեռացատկը կատարվում է 4-5 քայլ թափավազքով, թափային ոտքի առաջ մղումով և հրման ոտքը ճախրման փուլում մոտեցնելով թափային ոտքին, վայրէջքը կատարելով գույգ ոտքերի վրա:

Թափավազքով /4-5քայլով / բարձրացատկը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ հրման ժամանակ թափային ոտքը /ծնկան հոդում ծալված/ շարժվում է առաջ-վեր, իսկ հրման ոտքը ուղղվում է: Ճախրելու ժամանակ հրման ոտքը ծալվում է ծնկային հոդում և մոտեցվում է թափային ոտքին, իսկ ձեռքերը բարձրանում են առաջ-վեր: Վայրէջքը կատարվում է գույգ ոտքի վրա, փափուկ, ծնկները մի փոքր ծալված, ձեռքերն առաջ դրությամբ:

Բարձրացատկ <<քայլանցում>> եղանակով. Բարձրացատկը կատարվում է արագ թափավազքով, անկյունագծով մոտենում են ձողին, հրվելու ժամանակ թափային ոտքը դուրս է բերվում ձողին գուրահեռ մինչև հորիզոնական դիրքը: Վերհնման ժամանակ ուղղահայաց դիրք ընդունած իրանը պետք է թեքել առաջ՝ դեպի ձողի վրայով անցնող թափային ոտքը, որը ձողի վրայով անցնելով՝ արագ իջնում է ցած: Միաժամանակ իրանն աստիճանաբար ուղղվելով իջնում է ցած՝ հնարավորություն տալով հրման ոտքին արդյունավետ անցնելու ձողի վրայով:

<< Քայլանցում>> եղանակով բարձրացատկը նույնպես կատարվում է թափավազքով, միայն հրման ավարտից հետո, հասնելով թռիչքի փուլի զագաթնակետին, թափային ոտքը անցկացվում է ձողից այն կողմ, ոտքի թափը շրջելով դեպի ներս՝ ակտիվ իջեցնում է ցած, միաժամանակ կոնքը տեղափոխում է ձողի կից: Այս ընթացքում իրանը թեքվելով առաջ՝ հրող ոտքը կրունկով ակտիվորեն բարձրացնում է վեր, անցկացնում ձողիկից: Կոնքի անցմանը նպաստում է նաև ուսերի դարձումը (հրող ոտքի կողմ) և թեքվել դեպի ձողիկը:

Ցատկի նպատակադրվածությունը տարածության մեջ որոշվում է զանգվածի

կենտրոնի թողած երևակայական հետազոտվ ըստ հեռավորության (ուղղահայաց)՝
բարձրացատկ: Նշված երկբովանդակություն ունեցող ցատկերի հետազոտի գծապատկերը
(տեսքը) տրվում է ստորև: Ցատկերի արդյունքը կախված է թափավազքի մեծ
(բարձրացատկում՝ օպտիմալ) արագությունից, հրման հզորությունից,
ցատկաեղանակին համապատասխանող զանգվածի կենտրոնի դուրս մղման
պահանջվող անկյունից, օդում կատարվող շարժումներից և վայրէջքից (հեռացատկ):
Չնայած ցատկերը բաղկացած են առանձին փուլերից (թափավազքի, հրմանը
նախապատրաստվելու հրման, ճախրման, վայրէջքի), այնուհանդերձ, դրանք իրար հետ
սերտորեն կապված են օրգանապես կամ լրացնում են միմյանց: Որքան մեծ է
փոխադարձ կապն ու միմյանց լրացումը, այնքան բարձր է ցատկի արդյունքը:
Հեռացատկի և բարձրացատկի ընդհանուր կողմերը մանրակրկիտ ձևով պարզաբանելու
համար նպատակահարմար է այդ փուլերին անդրադառնալ վերը նշված
հաջորդականությամբ: Ստորև բնութագրվում են ցատկերի բաղադրամասերն, որոնք,
անշուշտ, որոշիչ դեր են խաղում դրանց արդյունավետության բարձրացման գործում:

ՀԵՌԱՑԱՏԿԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

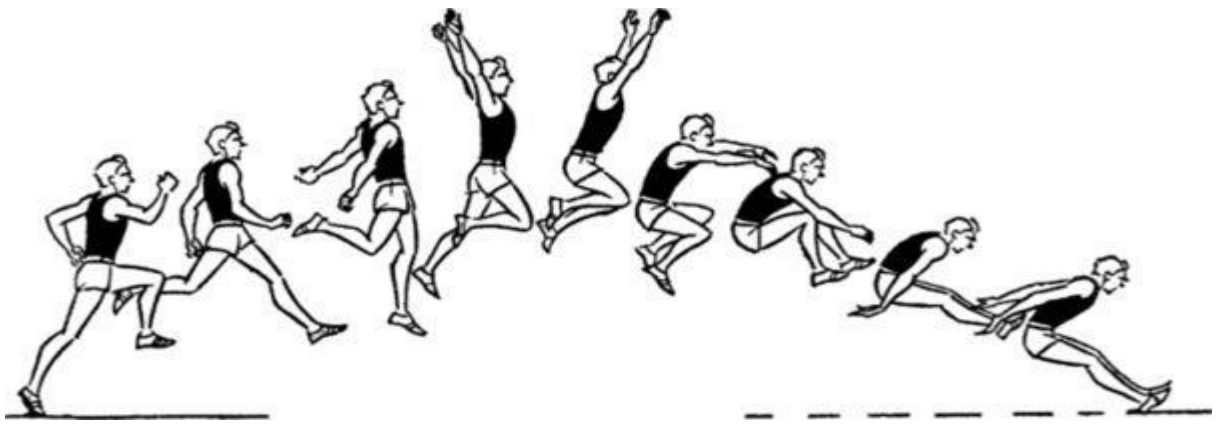
Ուսուցումը համարվում է բարդ, դժվարին և գիտականորեն հիմնավորված մանկավարժական գործընթաց: Այս կարևոր ու պատասխանատու գործում անհրաժեշտ է զինվել ու դեկավարել դիդակտիկ սկզբունքներով: Բնավ պետք չէ անտեսել նաև որոշ հարցերի, բարդությունների ու հանգամանքների ի հայտ գալու փաստը՝ ընթացքում դրանց տալով դրական լուծում:

Քանի որ հեռացատկը դասվում են արագաուժային վարժությունների թվին, մինչև ուսուցման գործընթացին անցնելը անհրաժեշտ է սկզբնական պարապմունքների բովանդակությունը ուղղորդել և նվիրել շարժողական հատկությունների մշակմանը:

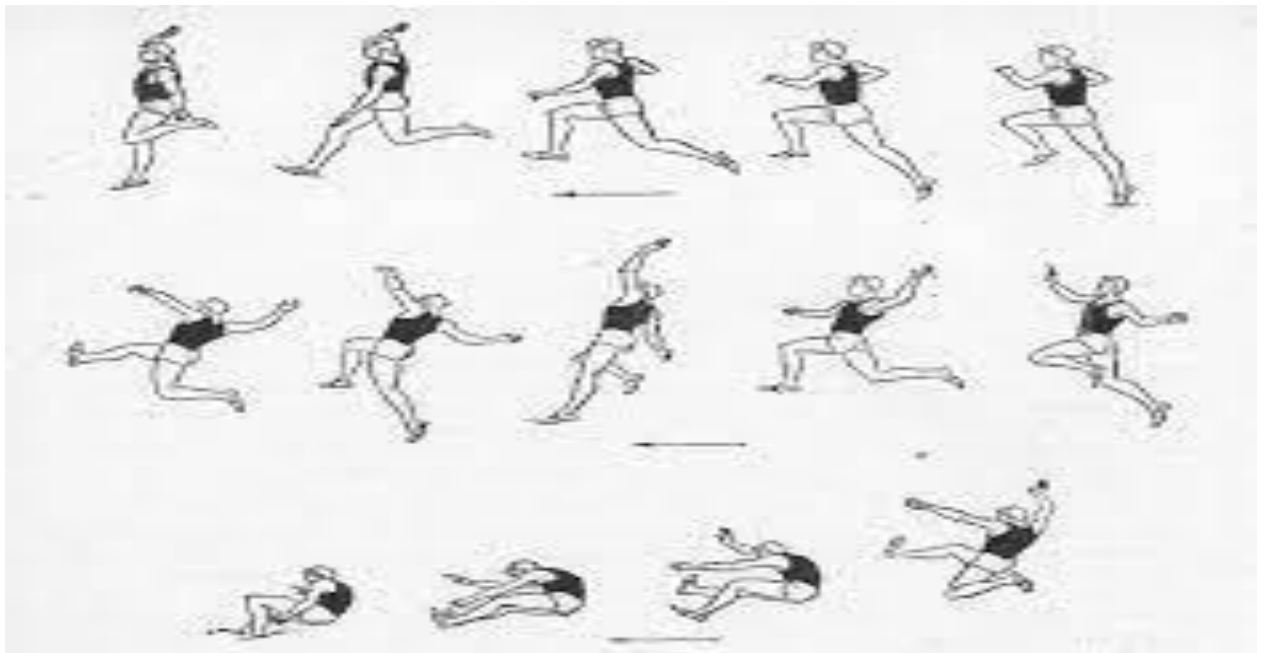
Մանկավարժական գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու և հետագայում բարձր սպորտային տեխնիկական արդյունքների երաշխիք ունենալու ձգտումով, սկսնակների մոտ անհրաժեշտ է ամուր հիմքերի վրա դնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը, շարժողական հատկությունների մշակումը, օրգանահամակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը և այլն: Այս բոլորը, իրենց միագումարով պարապողների մոտ մշակում են այնպիսի համաձուլվածք ու կարողություն, որոնք տվյալ նպատակի համար ստեղծում են արագացված տեմպեր ու տարրերի ընկալման լայն հնարավորություններ:

Երկար տարիների աշխատանքի փորձը ցույց է տվել, որ տեսական լավ պատրաստությունը ոչ միայն նպաստում է ուսուցման գործընթացի արագացմանը, այլև բարձրացնում գիտակցական մոտեցումն ու հետաքրքրությունը տվյալ հարցերի նկատմամբ: Ավելորդ չենք համարում մեկ անգամ ևս նշել հեռացատկի բազմազանության ու բազմաեղանակության մասին: Հեռացատկ՝ <<կծկված>>, <<արտակորված>> և <<մտրակաձև>>:

Ինչպես ընկալման, այնպես էլ կատարման տեսակետից համեմատաբար ավելի հեշտ ու պարզ են <<քայլանցումով>> և <<կծկված >> ցատկաեղանակները: Հետևապես՝ ուսուցումը սկսել դրանից:



Հեռացատկի «Արտակորված» եղանակ Նկ.1



Հեռացատկ «Կծկված» եղանակով Նկ.2

Մանկավարժական այս բարդ ու պատասխանատու փուլում մարզիչ-ուսուցիչը հաշվի պետք է առնի մի շարք կարևոր հանգամանքներ՝ պայմանները, հնարավորությունները, մարզագույքը, կոնտինգենտի ֆիզիկական պատրաստության աստիճանը, անհատական առանձնահատկությունները, սեռը, տարիքը, մատուցման հաջորդականությունները, սկզբունքերը և այլն: Ընթացքում յուրաքանչյուր խնդրի լուծման համար նպատակային բնույթի միջոց վարժությունների օգտագործումը առաջին հերթին պետք է ծառայի տեխնիկական պատրաստության ձեռքբերմանն ու հետագա կատարելագործմանը: Իհարկե, անմտություն կլինի, եթե չնշենք նրանց դերն ու նշանակությունը նաև շարժողական հատկությունների մշակման, հոգեբանական ու տակտիկական կարևոր հարցերի լուծման գործում: Ուսուցման պրոցեսը ծավալուն ու լարված լինելու հետևանքով ստանում է նաև մարզումային բնույթ: Թափավազքով բոլոր ցատկերը պայմանականորեն բաժանվում են հետևյալ փուլերի՝ թափավազքի-հրման նախապատրաստման, հրմա, ճախրման և վայրէջքի: Այս բոլոր փուլերը անվերապահորեն «օգտվում» են ուսուցման իրավական բոլոր «արտոնություններից»: Մանկավարժական այս պրոցեսը իրականացվում է կոնկրետ խնդիրների բազմաբովանդակ ու մեծածավալ (ընդհանուր, նմանողական, մասնագիտական) միջոցներ և իհարկե մեթոդական ցուցումների կիրառումով: Ուսուցման համար առաջարկվում է խնդիրների լուծման այսպիսի հաջորդականություն՝ նախապես տալ պատկերացում հեռացատկի մասին, այնուհետև անդրադառնալ հրման, օդում կատարվող շարժումների, թափավազքի և ցատկի ամբողջականության տեխնիկայի յուրացմանն ու նրա կատարելագործմանը: Մոտավորապես նման տրամաբանական բացատրություն և հիմնավորում ունի հեռացատկ «կծկված» ու «արտակորված» եղանակների ուսուցումը: Ինչ վերաբերում է «մկրատաձևին», ապա իր կատարման տեխնիկայով այն բավականին բարդ է, ու նրա ուսուցումը նպատակահարմար է իրագործել կարողությունների լայն հնարավորություններ՝ ճկունություն, շարժունակություն, կոորդինացիա և այլ ունակություններ ունեցողների մոտ: Խորհուրդ է տրվում այս եղանակի «օգնությանը» դիմել բարձր սպորտային կարգեր ցուցաբերելու դեպքում: Ուսուցման պրոցեսում որոշիչ դեր են խաղում բացատրման և ցուցադրման մեթոդները: Դրանց իրականացման համար

գործի են դրվում զանազան նպատակ ու բնույթ ունեցող վարժություններ, որոնք պարապողի կողմից հիմնականում ընկալվում են տեսողական, լսողական և շոշափելիքի զգայարանների միջոց:

Անգնահատելի է ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը անհատի ձևաորման ու հոգեկան բավարարություն ստանալու գործում, որը առանձնակի նշանակություն է ստանում ուսուցման գործնթացում: Ֆիզիկական վարժություններն ըստ իրենց բնույթի լինում են տարբեր բովանդակության, նպատակի ու կարևորության: Դրանք դասակարգվում են հետևյալ խմբավորումների.

1. ընդհանուր զարգացող վարժություններ՝ բազմակողմանի ունակություն ձեռք բերելու,
2. նմանողական՝ առանձին տարրերի և վարժությունների տեխնիկան հղկելու,
3. մասնագիտական՝ տեխնիկական կատարելագործելու և շարժողական հատկությունները մշեկելու:

Առաջին խմբին դասվող վարժությունների կիրառումը անհրաժեշտ է ուսուցման սկզբնական փուլում, իհարկե չբացառելով նաև նրանց հետագա օգտագործումը: Ուսուցման ընթացքում անգնահատելի է նմանողական և մասնագիտական վարժությունների կարևոր դերը: Սկզբնական փուլում ուսուցումը պետք է տանել հեշտացված պայմաններում, հատված առ հատված՝ խուսափելով բարդություններից, հետևանքներից, մկանային ավելորդ լարվածությունից և այլն: Վերջինս կարևոր պայման է հանդիսանում ինչպես նիարդային, այնպես էլ ազատ ու մեծ ամպլիտուդով շարժումների կատարման գործում:

ԲԱՐՁՐԱՑԱՏՎԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Ուսուցումը համարվում է բարդ, դժվարին և գիտականորեն հիմնավորված մանկավարժական գործընթաց: Այս կարևոր ու պատասխանատու գործում անհրաժեշտ է զինվել ու ղեկավարել դիդակտիկ սկզբունքներով: Բնավ պետք չէ անտեսել նաև որոշ հարցերի, բարդությունների ու հանգամանքների ի հայտ գալու փաստը՝ ընթացքում դրանց տալով դրական լուծում:

Քանի որ բարձրացատկը դասվում են արագաուժային վարժությունների թվին, մինչև ուսուցման գործընթացին անցնելը անհրաժեշտ է սկզբնական պարապմունքների բովանդակությունը ուղղորդել և նվիրել շարժողական հատկությունների մշակմանը:

Մանկավարժական գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու և հետագայում բարձր սպորտային տեխնիկական արդյունքների երաշխիք ունենալու ձգտումով, սկսնակների մոտ անհրաժեշտ է ամուր հիմքերի վրա դնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը, շարժողական հատկությունների մշակումը, օրգանհամակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը և այլն: Այս բոլորը, իրենց միագումարով պարապողների մոտ մշակում են այնպիսի համաձուլվածք ու կարողություն, որոնք տվյալ նպատակի համար ստեղծում են արագացված տեմպեր ու տարրերի ընկալման լայն հնարավորություններ:

Երկար տարիների աշխատանքի փորձը ցույց է տվել, որ տեսական լավ պատրաստությունը ոչ միայն նպաստում է ուսուցման գործընթացի արագացմանը, այլև բարձրացնում գիտակցական մոտեցումն ու հետաքրքրությունը տվյալ հարցերի նկատմամբ: Ավելորդ չենք համարում մեկ անգամ ևս նշել բարձրացատկի բազմազանության ու բազմաեղանակության մասին: Այսօրվա դրությամբ երկսեռ մարզիկների կողմից կիրառվում է բարձրացատկն, որոնք իրենց հերթին ստորաբաժանվելով, կրում են եղանակների այսպիսի անվանումներ. Բարձրացատկ՝ «քայլանցումով», «զլորվելով», «ալիքաձև», «երեսնիվար» և «ֆոսբյուրի ֆլոպ»: Ի դեպ 1968թ. Մեխիկոյի օլիմպիական խաղերին առաջին անգամ նոր եղանակով ցատկեց ամերիկացի բարձրացատկորդ Ռիչարդ Ֆոսբյուրին՝ սահմանելով օլիմպիական նոր ռեկորդ (2մ.24սմ): Ի պատիվ հաղթողի, այդ ցատկը անվանվեց իր անունով՝ «<Ֆոսբյուրի ֆլոպ>», որն անգլերեն նշանակում է ֆոսբյուրին ցատկեց, շրմփաց-ընկավ: Վերջին տարիներին աթլետիկայի վիճակագրական տվյալներն ու սպորտ- տեխնիկական

արդյունքների բուռն աճը համոզիչ կերպով ապացուցում են այն բացահայտ առավելությունները, որոնցով <<զինված>> են աշխարհի երկսեռ մարզիկները: Փայլուն օրինակ է հանդիսանում աշխարհի ռեկորդային ցուցանիշների հաճախակի ու անընդհատ վերելքը: Պետք է նշել, որ նշված եղանակները իրենց դեռ չեն սպառել, և ապագան առայժմ պատկանում է դրանց, հատկապես՝ <<ֆուբյուրի>>ին: Ուսուցման պրոցեսում որոշիչ դեր են խաղում բացատրման և ցուցադրման մեթոդները: Դրանց իրականացման համար գործի են դրվում զանազան նպատակ ու բնույթ ունեցող վարժություններ, որոնք պարապողի կողմից հիմնականում ընկալվում են տեսողական, լսողական և շոշափելիքի զգայարանների միջոց:



Բարձրացատկի <<Քայլանցում>> եղանակ Նկ.3

Անգնահատելի է ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը անհատի ձևաորման ու հոգեկան բավարարություն ստանալու գործում, որը առանձնակի նշանակություն է ստանում ուսուցման գործնթացում: Ֆիզիկական վարժություններն ըստ իրենց բնույթի լինում են տարբեր բովանդակության, նպատակի ու կարևորության: Դրանք դասակարգվում են հետևյալ խմբավորումների.

1. ընդհանուր զարգացող վարժություններ՝ բազմակողմանի ունակություն ձեռք բերելու,
2. նմանողական՝ առանձին տարրերի և վարժությունների տեխնիկան հղկելու,
3. մասնագիտական՝ տեխնիկան կատարելագործելու և շարժողական հատկությունները մշեկելու:

Առաջին խմբին դասվող վարժությունների կիրառումը անհրաժեշտ է ուսուցման սկզբնական փուլում, իհարկե չբացառելով նաև նրանց հետագա օգտագործումը: Ուսուցման ընթացքում անգնահատելի է նմանողական և մասնագիտական վարժությունների կարևոր

դերը: Սկզբնական փուլում ուսուցումը պետք է տանել հեշտացված պայմաններում, հատված առ հատված՝ խուսափելով բարդություններից, հետևանքներից, մկանային ավելորդ լարվածությունից և այլն: Վերջինս կարևոր պայման է հանդիսանում ինչպես նիարդային, այնպես էլ ազատ ու մեծ ամպլիտուդով շարժումների կատարման գործում: Մանկավարժական այս բարդ ու պատասխանատու փուլում մարզիչ-ուսուցիչը հաշվի պետք է առնի մի շարք կարևոր հանգամանքներ՝ պայմանները, հնարավորությունները, մարզագույքը, կոնտինգենտի ֆիզիկական պատրաստության աստիճանը, անհատական առանձնահատկությունները, սեռը, տարիքը, մատուցման հաջորդականությունները, սկզբունքերը և այլն: Ընթացքում յուրաքանչյուր խնդրի լուծման համար նպատակային բնույթի միջոց վարժությունների օգտագործումը առաջին հերթին պետք է ծառայի տեխնիկական պատրաստության ձեռքբերմանն ու հետագա կատարելագործմանը: Իհարկե, անմտություն կլինի, եթե չնշենք նրանց դերն ու նշանակությունը նաև շարժողական հատկությունների մշակման, հոգեբանական ու տակտիկական կարևոր հարցերի լուծման գործում: Ուսուցման պրոցեսը ծավալուն ու լարված լինելու հետևանքով ստանում է նաև մարզումային բնույթ: Թափավազքով բոլոր ցատկերը պայմանականորեն բաժանվում են հետևյալ փուլերի՝ թափավազքի-հրման նախապատրաստման, հրմա, ճախրման (ձողիկի հաղթահարման) և վայրէջքի: Այս բոլոր փուլերը անվերապահորեն «օգտվում» են ուսուցման իրավական բոլոր «արտոնություններից»: Մանկավարժական այս պրոցեսը իրականացվում է կոնկրետ խնդիրների բազմաբովանդակ ու մեծածավալ (ընդհանուր, նմանողական, մասնագիտական) միջոցներ և իհարկե մեթոդական ցուցումների կիրառումով: Ուսուցման համար առաջարկվում է խնդիրների լուծման այսպիսի հաջորդականություն՝ նախապես տալ պատկերացում ցատկաձևի մասին, այնուհետև անդրադառնալ հրման, օդում կատարվող շարժումների (ձողիկի հաղթահարման), թափավազքի և ցատկի ամբողջականության տեխնիկայի յուրացմանն ու նրա կատարելագործմանը: Քանի որ բոլոր ցատկերի խնդիրների արտահայտությունները ունեն նույն բովանդակությունը, ուստի նպատակահարմար է դրանք գրանցել մեկ անգամ՝ բարձրացատկի, հեռացատկի համար: Մի փոքր բացառություն է կազմում երրորդ խնդիրը, որի լուծումը իրականացվում է առանձին առանձին: Ինչ վերաբերում է միջոցներին ու մեթոդական ցուցումներին, ապա այստեղ տարբերությունը նույնպես շատ մեծ չէ: Այն վարժությունները, որոնք յուրահատուկ են այս կամ այն ցատկին, ընդգծվում են

կոնկրետությամբ:

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԽՄԲԻ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

Իմ հետազոտողական աշխատանքը կատարել եմ Լոռու Մարզի Սարատովկայի միջնակարգ դպրոցի 8-րդ դասարանում: Դասարանը կազմված է 14 աշակերտից, որոնցից 7-ը տղաներ են, իսկ 7-ը՝ աղջիկներ:

Աշակերտներն ունեն տարբեր ֆիզիկական պատրաստվածություն:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔ

Հետազոտողական աշխատանքի ընթացքում կատարվել է հեռացատկ և բարձրացատկ՝ 7-9 քայլ թափավազքով և այդ վարժություններում յուրաքանչյուր աշակերտ ցույց է տվել տարբեր արդյունք: Կային աշակերտներ, որոնք դժվարանում էին վարժության կատարման առանձին փուլերում, երբեմն սխալվում կամ լիարժեք չէին կատարում: Հետազոտության նպատակն էր ուսուցանել հեռացատկ և բարձրացատկ միջին դասարաններում:

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԱՍ 1

Փորձարարական դասիս առաջին դասաժամը սկսեցի դահլիճում ըստ հասակի շարումով: Այնուհետև հաշվառում կատարեցի, հրահանգեցի դանդաղ վազք մարզադահլիճի շրջապտույտով : Կատարեցինք մի քանի շնչառական վաժուրդներ, այնուհետև մկանները տաքացնելու համար կատարեցինք ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, որից անմիջապես հետո կատարեցինք վազքային վարժություններ:

Ապա որոշակի տեղեկություն տվեցի հեռացատկի վերաբերյալ, քանի որ արդեն երեք տարի անընդմեջ մասնակցել էին հեռացատկի դասերին, աշակերտները իմ օգնությամբ կատարեցին մի քանի թռիչքներ: Այնուհետև դասարանը նախապատրաստվեց հեռացատկի կատարմանը: 1. Աշակերտները շարվեցին միասյուն հրման տեղից 10-12 մ հեռավորության վրա և հերթափոխով կատարեցին վարժությունը, սկզբնական փուլում հրման ոտքը հրման տաղտակից հետ կամ առաջ էր ընկնում: Թափավազք սկսելուց ոտքերի տեղափոդումով կամ հետ-առաջ կանգնելով հասանք այն արդյունքին, որ աշակերտի հրման ոտքը ճիշտ ընկավ հրման տախտակի վրա, այնուհետև սկսեցինք ճիշտ կատարել ճախրման և վայրէջքի փուլերը, որպեսի խուսափենք վնասվածքներից և հասնենք առավելություն: Այն աշակերտները որոնք հստակ կատարեցին թափավազքի, հրման, ճախրման և վայրէջքի փուլերը ստացան բարձր գնահատականներ: 2. Դասարանը շարեցի ըստ հասակի և բաժանեցի 2 մասի: Թիմերը կանգնեցին զուգահեռ ու անցկացրեցինք էստաֆետային խաղ՝ արագ վազքով մոտենում են օղին և անցնում դրա միջով, այնուհետև վազքով մոտենում ներքնակին կատարում գլուխկոնձի, արագ վազքով մոտենում կոնին և շրջանցում այն, այնուհետև արագ վազքով մոտենալով թիմի անդամներին ձեռքի ափով հպվելով հաջորդ կանգնացի ձեռքի ափին էստաֆետը փոխանցում է նրան: Խաղն ավարտվում է երբ բոլոր մասնակիցները կատարում են այն: Հաղթող է ճանաչվում արագ և քիչ տուգանք ունեցող թիմը: Դասն ավարտվեց շարումով, անրադարձ կատարեցինք դասին հարց պատասխանի միջոցով: Աշակերտները դահլիճը լքեցին բարձր տրամադրությամբ:

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԱՍ 2

Փորձարարական երկրորդ դասը նույնպես սկսեցի շարունակել: Այնուհետև կատարեցինք մկանները տաքացնող վարժություն: Սկսեցինք վազել, եւ աշակերտներին տալիս էի հրահանգներ, որպեսզի դանդաղ վազքից համընթաց անցնեն արագ վազքի: Կարողանան ճիշտ շնչառությունը պահել: Այնուհետև կրկին կազմակերպեցի ցատկեր, որը մեծ ոգևորություն առաջացրեց աշակերտների մոտ: Այս դասաժամին ընթացքում աշակերտները ավելի և կազմակերպված ձևով էին կատարում խաղի պայմանները: Տղաները փորձում էին ավելի արագ, բարձր և հեռու ցատկել: Այնուհետև սկսեցին ուսուցանել բարձրացատկ <<Քայլացում>> եղանակով: Սկզբնական շրջանում մինչև հրումը աշակերտների մոտ գերազանց ստացվում էր, հրումից հետո երբ ահրաժեշտ էր քայլանցումով հաղթահարել ձողիկը, որոշ աղջիկներ վախենում էին: Ուսուցման ընդացքում բոլորի մոտ հստակ ստացվում էր բարձրացատկի կատարումը <<Քայլանցում>> եղանակով: Բոլոր աշակերտները հաղթահարում էին ձողիկը առանց վախի: Լավագույնս իրենց դրսևորեցին տղաներից Ալեքսը, Աշոտը, Գագիկը, Արտյոմը ու Առնոլդը: Իսկ աղջիկներից արագաշարժությամբ աչքի ընկան Սուսաննան, Կարինան, Էմիլիան և Մերին:

ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդյունքում ստացա հետևյալ պատկերը. տղաներից երեքը և աղջիկներից երեքը թափավազքից հետո չէին կարողանում ճիշտ կատարել վարժությունը կամ չէին բավարարում նվազագույն նորմատիվային պահանջները:

8-րդ դասարանի նորմատիվային նվազագույն պահանջներն են՝
Հեռացատկ՝

- տղաներ 370 սմ
- աղջիկներ 340 սմ

Բարձրացատկ՝

- տղաներ 120 սմ
- աղջիկներ 107սմ

Դասերի ընթացքում աշակերտները տարբեր մեթոդներով սովորեցին հեռացատկ և բարձրացատկ թափավազքից փուլերով: Կիրառվել են հոսքային և հերթափոխային մեթոդներ: Վերջնարդյունքում աշակերտները կարողացան տիրապետել հեռացատկ և բարձրացատկ թափավազքից վարժության ճիշտ կատարման տեխնիկային և բավարարել նորմատիվային նվազագույն պահանջները: Շատ կարևոր էր նաև թիմային համագործակցությունը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ամփոփելով հեռացատկի և բարձրացատկի տեխնիկայի հիմունքների նկարագրումը պետք է նշել, որ մարդու կողմից ցատկերը իրականացվում են հենաշարժողական (նյարդամկանային) ապարատի միջոցով՝ հիմք ունենալու անատոմակենսամեխանիկական, ֆիզիոլոգիական սկզբունքները, օրենքները ու օրինաչափությունները:

Հեռացատկի և բարձրացատկի ուսուցման համար շեշտադրվում են հետևյալ մեթոդական ցուցումները.

1. Հեռացատկի և բարձրացատկի նախնական ուսուցման փուլում պետք է ուշադրություն հատկացնել սովորողների արագաուժային վարժությունների ընդունակությունների մշակմանը:
2. Սկզբնական փուլում ուսուցումը պետք է կատարել հեշտացված պայմաններում, հատված առ հատված՝ խուսափելով բարդություններից, հետևանքներից, մկանային ավելորդ լարվածությունից և այլն:
3. Ուսուցման խնդիրները լուծվում է հետևյալ հաջորդականությամբ՝ նախապես տալ պատկերացում ցատկաձևի մասին, այնուհետև անդրադառնալ ցատկերի ամբողջական տեխնիկայի և նրա առանձին փուլերի յուրացմանն ու նրա կատարելագործմանը:
4. Ուսուցման գործընթացում ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի մի շարք կարևոր հանգամանքներ՝ պայմանները, հնարավորությունները, մարզագույքը, կոնտինգենտի ֆիզիկական պատրաստության աստիճանը, անհատականառանձնահատկությունները, սեռը, տարիքը, մատուցման հաջորդականությունները, սկզբունքները և այլն:
5. Հեռացատկի և բարձրացատկի տեխնիկայի փուլերի լիարժեք ուսումնասիրությունը ուսուցչին հնարավորություն է տալիս կենտրոնանալ սովորողների մոտ առաջացած սխալների վրա և ժամանակին կանխել սխալի ամրապնդումը, որն արդյունավետ ուսուցման կարևոր պայմաններից է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աթլետիկա (ուսումնական ձեռնարկ), ՖԿՀՊԻ, Երևան, 2003:
2. Գրիգորյան Յու.Գ.Մինասյան, Հ.Ս.Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան 2007թ, 139 էջ:
3. Ֆիզիկական կուլտուրա <<գնահատումը հանրակրթական դպրոցում>> 2-12-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2012թ. 57էջ
4. Ֆիզիկական կուլտուրա, դասավանդման մեթոդիկա, ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2013թ. 45-46 էջ,
5. <https://atlox.ru/14-3-tehnika-pryzhkov-v-dlinu-s-razbega.html>
6. <https://atlox.ru/3-2-obuchenie-legkoatleticheskim-uprazhneniyam-begu-pryzhkamimetaniyam.html>
7. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/tiekhnika_mietodika_obuchieniia_i_trieniroyka_v_pryzhkakh
8. www.wikipedia.org/wiki/Աթլետիկա
9. <http://gspi.am/media/pdf/65c6052964432d36bf0c63061fc3e174.pdf>

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

*ԹԵՄԱ՝ «Տիզիկյան կուլտուրա» առարկայի
դասավանդման նպատակն ու խնդիրները,
սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ
կրթական աստիճանների*

ԿԱՏԱՐՈՂ՝ Քառյան Արման

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Վաղինակ Նազարյան

ՎԱՆԱԶՈՐ 2023

Բովանդակություն

1. Ներածություն -----	2-3
2. ԳԼՈՒԽ 1. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը և պահանջները -----	4-5
3. 1.1. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները -----	5-9
4. 1.2. Դասավանդման մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման գործընթացում -----	9-15
1.3. Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը-----	15-17
5. ԳԼՈՒԽ 2. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման առանձնահատկությունները և խնդիրները -----	18-20
6. 2.1. Առաջադիմության հաշվառումը և գնահատումը -----	20-22
7. Եզրակացություն -----	23
8. Օգտագործված գրականություն -----	24

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան մարդու առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական կատարելագործման համար հասարակության կողմից ստեղծված և օգտագործվող հոգևոր ու նյութական արժեքների ամբողջությունն է:[1]

«Ֆիզիկական դաստիարակությունը» հսկայական հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժեքումանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

- առողջության ամրապնդումը;
- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզելոգիական գործառույթները;
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում;
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր բաղադրիչ ունի զարգացման տարբեր մակարդակ:

1. Զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրա. այս կուլտուրան ձևավորում են այն մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով իրենց ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման, առողջության, կեցվածքի բարելավման, ինչպես նաև ֆիզիկական հանգստի համար:
2. Բուժական ֆիզիկական կուլտուրա. ֆիզիկական կուլտուրայի ձև է, որի ընթացքում կատարվում են հատուկ վարժություններ, որոնք նաև հանդիսանում են սպորտային միջոցներ՝ օրգանիզմի ֆունկցիաների բուժման և վերականգնման համար, որոնք խախտվել են վնասվածքների, վթարների և այլնի պատճառով:
3. Սպորտ. այս բառն օգտագործվում է ոչ միայն նեղ, այլ նաև լայն իմաստով, այսինքն՝ ներառում է նաև օրինակ շախմատ, շաշկի, բիլիարդ, բրիջ ևն:
4. Ֆիզիկական դաստիարակություն.[4]

Հանրակրթության պետական կրթակարգի հիմնական նպատակներն են կրթության որակի բարելավումն և հանրակրթական համակարգի

համապատասխանեցումը պետական զարգացման ներկա միտումներին և միջազգայնորեն ընդունված չափանիշներին: Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն, կրթության հիմնական նպատակն է դառնում սովորողների համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովում: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Հիմնական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում ըստ մակարդակների տրված են սովորողներին ներկայացվող գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների պարտադիր պահանջները և արժեքային համակարգը: Միջին դասարաններում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի՝ նպաստելու սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի, շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, առանձին մարզաձևերի, ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերմանը: [2]

1. ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ֆիզկուլտուրային կրթությունը հասարակության և պետության շահերից բխող ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է նրանց առողջության ամրապնդմանը, համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում աշակերտների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Հանրակրթության պետական չափորոշչային պահանջներով նախատեսված է <ֆիզիկական կուլտուրա> ուսումնական բնագավառի հիմնական նպատակն ու սովորողներին ներկայացվող պահանջները: Հիմնական դպրոցն ավարտող շրջանավարտը <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայից պետք է ունենա որոշակի գիտելիքներ, կարողություններ ու հմտություններ և ձևավորված արժեքային համակարգ: Կրթական 2-րդ աստիճան /5-9-րդ դասարաններ/ ավարտողը <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայից պետք է ունենա.

1. Գիտելիքների հանակարգը

- Գիտելիքներ ունենա առողջության ամրապնդման և աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին,

- գիտելիքներ ունենա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի և ինքնավերահսկողության ձևերի վերաբերյալ,

- իմանա մարմնամարզական և աթլետիկական վարժությունների անվանումները և սովորած մեկ մարզախաղի կանոնները,

- պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի նշանակության մասին,

- ճանաչի և գնահատի վտանգավոր և արտակարգ իրադրությունները:

2. Կարողությունները և հմտությունները: Պետք է ունենա հետևյալ կարողությունները ու հմտությունները.

- ճանաչել իր մարմինը, խնամել այն, հետևել իր առողջական վիճակին ու ֆիզիկական զարգացմանը, խուսափել վնասվածքներից,

- նկարագրել և վերարտադրել ֆիզիկական վարժությունները, մարզաձևերը, մարզախաղերը, օգտագործելով ճիշտ տերմինները և անվանումները,

- մարզախաղեր և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս համագործակցել խաղընկերների հետ, գնահատել իր տեղը և դերը խմբում և պատասխանատվություն կրել իր պարտականությունների կատարման համար,

- դրսևորել հանդուրժողականություն թե հաղթանակի, թե պարտության դեպքում,
- վնասվածքների դեպքում ընկերոջը ցույց տալ առաջին օգնություն,

- կազմակերպել ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքներ և խաղային գործողություններ,

- ճիշտ վազել, ցատկել, նետել, կատարել մարմնամարզական տարրերից կազմված վարժությունների համալիրներ,

- կարողանալ անսովոր պայմաններում օգտագործել շարժողական հմտությունները:

3. Արժեքային համակարգը:

Ավարտողը պետք է.

- Գիտակցի ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունն առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար,

- Կարևորի սեփական առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը հետևելու պահանջը,

- Ունենա բարոյականային հատկանիշներ, լինի ընկերասեր, հայրենասեր և օգնության հասնելու պատրաստակամություն,

- Գիտակցի հայոց պետականության արժեքը և կրի պատասխանատվություն հայրենիքի ամրապնդման և պաշտպանության համար:

Միջին դասարաններում <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայից դպրոցականներին ներկայացվող այս պահանջները իրականացվում է հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, ուսուցիչների կողմից կազմակերպվող դասերի նպատակապես բովանդակությամբ, դրանց ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ ու անցկացմամբ:

1.1 Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները և դրանց հաշվառումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում խիստ կարևոր է սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները հաշվի առնելը: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը աճող օրգանիզմի վրա բարերար է լինում միայն այն դեպքում, երբ դրանք համապատասխանում են ինչպես ամբողջ օրգանիզմի, այնպես էլ նրա առանձին օրգան- համակարգերի հնարավորություններին: Հայտնի է, որ երեխաների օրգանիզմի աճման ու զարգացման գործընթացը ընդանում է անընդհատ, և միննույն ժամանակ անհամաչափորեն: Սովորողների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության և ֆիզիկական զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր գործունեության, կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները: Երեխաների օրգանիզմի զարգացումը առանձնակի բարդությամբ ու բնույթով աչքի է ընկնում հատկապես 11-16 տարեկան հասակի շրջանում՝ երեխայությունից պատանեկության անցնելու շրջանում: Դպրոցական միջին տարիքում սկսում են ուժգնորեն գործել ներքին արտազատման գեղձերը, որոնք խթանում են բոլոր օրգանների և համակարգերի գործունեությանը՝ առաջացնելով օրգանիզմի աճի զգալի արագացում և սեռական հասունացման նշանների արտահայտում: Այս տարիքում աղջիկների մարմնի հասակը տարեկան ավելանում է մինչև 6-սմ, տղաներինը՝ 8-9 սմ, աղջիկների քաշը ավելանում է մինչև 5 կգ, իսկ

տղաներինը՝ մինչև 7 կգ: 11-16 տարեկան սովորողների զարգացման առանձնահատկությունն այն է, որ աճի զարգացումը և սեռական հասունացման նշանները աղջիկների մոտ սկսվում են 1-2 տարի շուտ, քան տղաների մոտ: Այդ պատճառով աղջիկները ֆիզիկական զարգացման մի շարք ցուցանիշներով որոշ ժամանակ սկսում են առաջ անցնել տղաներից: Արդեն 14- 15 տարեկանից հետո նրանց աճը դանդաղում է, իսկ տղաներինը ավելանում է, որի հետևանքով նորից սկսում են տղաները բոլոր ցուցանիշներով գերազանցել աղջիկներին: Դպրոցական միջին տարիքի համար բնորոշ է օրգանիզմի առանձին մասերի աճման պարզ արտահայտված անհամաչափությունը. այսպես, վերջույթները ավելի արագ են աճում, քան իրանը, որի հետևանքով զգալիորեն փոխվում է մարմնի համամասնությունը: 12-ից մինչև 16 տարեկան հասակը զգալիորեն փոխվում է սովորողների ոսկրամկանային համակարգը: Դեռահասների մոտ հատկապես արագ են աճում երկար խողովակաձև ոսկորները, ողերի աճն ըստ երկարության ավելի ինտենսիվ է դառնում, ուժեղանում է գանգոսկրների աճը: 14-15 տարեկան հասակում ուժեղանում է կմախքի ոսկրացման գործընթացը, այնուհանդերձ լիովին չի ավարտվում կմախքի զարգացումը, 6 դեռևս չի ավարտվում ողնաշարի կորության ձևավորումը՝ այն աչքի է ընկնում ճկունությամբ և էլաստիկությամբ: Այս պատճառով դեռահասների մոտ բացառված չէ ողնաշարի և կմախքի այլ մասերի ձևափոխությունը՝ մարմինը երկար ժամանակ սխալ դիրքում պահելու, տևական ստատիկ լարումների, միատեսակ և միակողմանի ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում: Այս հանգամանքը պետք է նկատի ունենալ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման ժամանակ: Դեռահասների կմախքի զարգացումը սերտորեն կապված է նրանց մկանների, ջլերի ու կապանների ձևավորման հետ: 11-16 տարիքային ժամանակահատվածում զարգանում է մկանային համակարգը՝ ավելանում է մկանային մասսան, աճում է մկանների ուժը, սակայն այդ զարգացումը որոշ չափով ետ է մնում կմախքի ոսկորների աճից, որի հետևանքով մկանները շատ ձգված, բարակ ու երկար տեսք են ունենում: Այս բոլորը ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ արտահայտվում է դեռահասների հոգնածության բարձրացմամբ, նաև որոշ ժամանակ նրանց շարժողական հնարավորությունների նվազեցմամբ: Դեռահասների մկանները ավելի առանձգական են, այսինքն՝ դրանք ընդունակ են կծկման և թուլացման ժամանակ մեծ չափով կարճանալ ու երկարել, որն հնարավորություն է ստեղծում կատարել արագ, բազմազան շարժումներ: Այս տարիքում նրանց մկանային համակարգի զարգացման ընթացքում տեղի է ունենում նաև առանձին մկանների ձևավորման որոշ անհամաչափություն, նկատվում է տարբերություն մարմնի աջ և ձախ կողմի մկանների ուժի ավելացման մեջ: Այդ պատճառով, մարմնի անհամաչափ զարգացումից, հատկապես կեցվածքի շեղումներից /խախտումներից/ խուսափելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ամենից առաջ ապահովել սովորողների մկանների բազմակողմանի զարգացումը: Այդ նպատակով դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է օգտագործել բազմազան ֆիզիկական վարժություններ, աշխատանքի մեջ դնելով զանազան մկանախմբեր, ինչպես նաև հատուկ վարժություններ՝ մարմնի ճիշտ կեցվածքը ձևավորելու, իրանի և մեջքի մկանները ամրապնդելու համար: Նպատակահարմար է նաև աջ և ձախ ձեռքերով տարբեր

կողմերի վրա վարժություններ կատարելու միջոցով հասնել մարմնի աջ և ձախ կողմի մկանների համաչափ զարգացմանը: Դասերի ընթացքում չի կարելի տևական լարումով, ստատիկ աշխատանքով, թույլ տալ սովորողների ֆիզիկական գերբեռնվածությանը, որը կարող է վնասակար ազդեցություն ունենալ ամբողջ հենաշարժողական համակարգի վրա՝ արգելակելով ոսկորների աճը, առաջացնելով ոսկորների ու հոդերի անդառնալի ձևափոխություններ: Միաժամանակ, պետք է նշել, որ եթե դասերի ընթացքում հանձնարարվում են /տրվում են/ չափավոր և սովորողների ուժերին համապատասխան վարժություններ, որոնց դեպքում մկանների կարճատև լարումները հերթագայվում են դրանց թուլացումներով, որոշ մկանների աշխատանքը՝ մյուսների հանգստով, ապա դրանով խթանում ենք ոսկորների ու մկանների զարգացմանը, նպաստում՝ նրանց 7 ամրապնդմանը: Այդ նպատակով օգտագործվում են վազբերի, ցատկերի, նետումների, մազլցման և այլ շարժումներով զանազան վարժություններ: Մեռական հասունացման շրջանում տղաների և աղջիկների մոտ սկսվում են դրսևորվել տարբերություններ շարժողական համակարգի զարգացման առանձնահատկություններում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աղջիկներին հատուկ զգուշությամբ պետք է հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք ստեղծում են ներորովայնային մեծ ճնշում՝ ծանրությունների բարձրացում և փոխադրում, ցատկեր մեծ բարձրությունից և այլն: Նմանատիպ վարժությունները կարող են վնասակար ազդեցություն ունենալ փոքր կոնքի օրգանների ձևավորման և զարգացման վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ առանձնակի նշանակություն ունի դեռահասների սրտանոթային և շնչառական համակարգերի զարգացման առանձնահատկությունների հաշվառումը: Սովորողների աշխատունակությունը, նրանց այս կամ այն ֆիզիկական բեռնվածությունը կատարելու հնարավորությունը մեծ չափով կախված է արյան շրջանառության ու շնչառական օրգանների վիճակից, քանի որ այդ օրգանները կատարելով շնչառական գործընթաց՝ /ֆունկցիա/ զազափոխանակություն, օրգանիզմին տալիս են անհրաժեշտ էներգիա: Դեռահասների սիրտը ավելի դյուրագորգիո է, նրա գործունեությունը անկայուն է, որի հետևանքով աննշան շատ պատճառների ազդեցությամբ կարող են ծագել սրտի կծկումների ռիթմի խախտումներ, երակազարկի և արյան ճնշման խիստ տատանումներ: Նրանց մոտ հաճախ են շնչառգելությունները, թուլությունը, ճնշման զգացողությունը սրտի շրջանում: Այս բոլոր երևույթները պայմանավորված են առաջին հերթին սրտի և արյունատար անոթների գործունեության նյարդային կարգավորման ոչ կատարելության, ինչպես նաև, ներքնածոր համակարգի ազդեցության, որի գործունեությունը ուժեղանում է դեռահաս տարիքում: Դեռահասության տարիքում սահմանափակ է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ: Այդ պատճառով ֆիզիկական և հոգեկան չափից ավելի և տևական բեռնվածությունները կարող են առաջացնել սրտի աշխատանքի զանազան շեղումներ: Այդ տեսակետից վնասակար են տևական ստատիկ բեռնվածություն ունեցող վարժությունների, ուժի զգալի լարումների հետ կապված վարժությունների կատարումը, որոնց ժամանակ խախտվում է արյան նորմալ շրջանառությունը: Այդպիսի վարժությունները են հատկապես մեծ ծանրությունների բարձրացումը,

տեղափոխումը, առավելագույն արագությամբ վազքերը և այլն: Սրտի աշխատանքը արագացնող ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հարկավոր է հաճախ դրանք հերթագայել հատուկ հանգստացնող և շնչառությունը կարգավորող վարժություններով: Ֆիզիկական վարժություններով ճիշտ և սիստեմատիկ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների անցկացումը ոչ միայն ամրապնդում են սիրտը, այլ նաև 8 դրական ազդեցություն են գործում արյան բաղադրությունը, նրա պաշտպանողական հատկությունները բարելավելու վրա. ավելանում է արյան կարմիր գնդիկների՝ թրոմբոցիտների քանակը, ձեռք է բերվում արյան արագ մակարդման ունակություն: Դեռահաս տարիքում արագորեն աճում և զարգանում են շնչառական օրգանները, զգալի չափերի են հասնում թոքերի ծավալն ու մակերեսը, ավելանում է կրծքավանդակի մակերեսը, զարգանում են շնչառական մկանները, նրանց ուժը: Սակայն դեռևս անբավարար է նրանց շնչառության խորությունը և թոքերի օդափոխությունը, կատարյալ չէ շնչառական ակտի կարգավորումը: Այն հատկապես նկատելի է ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ, երբ օրգանիզմի բարձր պահանջը թթվածնի նկատմամբ բավարարվում է հիմնականում շնչառության հաճախականության ավելացման հաշվին և ավելի քիչ չափով շնչառության խորության հաշվին: Հետևաբար, անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ մեծ ուշադրություն դարձնել դեռահասների ճիշտ, արդյունավետ, համաչափ և խորը շնչառության դրվածքին: Ճիշտ և համաչափ շնչառությունը օրգանիզմը ապահովում է անհրաժեշտ թթվածնով, դրականապես է ազդում շնչառական, արյան շրջանառության օրգանների և ընդհանրապես ամբողջ օրգանիզմի զարգացման վրա: Այդ նպատակով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին օգտագործվում են առավելապես համաչափ և խորը շնչառություն առաջացնող ցիկլիկ շարժումներով վարժություններ /քայլք, վազք, դահուկընթաց և այլն/: Դեռահասների թոքերի զարգացումը լավ է ընթանում ճիշտ կեցվածքի ժամանակ, քանի որ շնչառական և արյան շրջանառության օրգանների աշխատանքի համար ստեղծվում են առավել բարենպաստ պայմաններ: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի նաև օդի մաքրությունը, դրա համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և պարապմունքները հաճախ պետք է անցկացնել բացօթյա: Այդ շրջանում տղաների և աղջիկների շնչառական համակարգի զարգացման մեջ նկատվում է որոշակի տարբերություն՝ 15 տարեկան հասակում աղջիկների թոքերի կենսական տարողությունը ավելի փոքր է, զգալիորեն ցածր է նաև շնչառական մկանների ուժը: Այդ վկայում է, որ աղջիկների շնչառական համակարգն իր գործունեության հնարավորություններով ավելի քիչ կարող է հարմարվել ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունների, քան տղաների շնչառական համակարգը: Հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում անհրաժեշտ է տարբերակված մոտեցում ցուցաբերել տղաներին և աղջիկներին հանձնարարվող ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ: Դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության ճիշտ դրվածքի համար կարևոր նշանակություն ունի ամբողջ օրգանիզմի կենսագործունեության կարգավորման գործում առաջնային դեր խաղացող կենտրոնական նյարդային համակարգի զարգացման առանձնահատկությունների հաշվի առնելը: Այդ համակարգը կոորդինացնում է բոլոր օրգանների գործունեությունը, ապահովում է օրգանիզմի հարմարեցումը

շրջապատող միջավայրին, ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությանը: 9 12-13 տարեկան հասակում տեղի է ունենում գլխուղեղի կեղևի առավել արագ զարգացում, 13-14 տարեկան հասակում հասունության ավելի բարձր մակարդակի է հասնում շարժողական անալիզատորը. մեծանում է սովորողների վերլուծելու և տարբեր շարժումները ճշտությամբ ընկալելու ընդունակությունը, բարելավում է շարժումների կոորդինացիան: Այդ ամենը բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում երեխաներին ավելի արդյունավետ կերպով շարժողական տարբեր գործողություններ ուսուցանելու համար: Դպրոցական միջին տարիքի երեխաների ուժը աճում է աստիճանաբար, տարեցուտարի, և անհրաժեշտ է օգտագործել բոլոր նախադրյալները այդ տարիքում ուժը զարգացնելու համար: Այդ նպատակով կարելի է հանձնարարել կարճատև ճիգերով վարժություններ, արագաուժային վարժություններ, որոնցում գրեթե բացակայում են լարվածության տարրերը: Դեռահասների վարքագծում մեծ փոփոխություններ է առաջացնում սեռական զարգացումը /հասունացումը/: Նրանց համար բնորոշ է ակտիվությունը, հարցասիրությունը, անհավասարակշռվածությունը, շրջապատի մարդկանց՝ ընկերների, ծնողների, մանկավարժների հետ ընդհարման մեջ մտնելու հակումը: Սակայն, մեծ ակտիվության և հարցասիրության հետ միասին, դեռահասը կարող է դրսևորել անտարբեր վերաբերմունք ֆիզիկական վարժությունների և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի պահանջների նկատմամբ: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի դաստիարակչական ներգործունեության անհատականացումը, այսինքն անհատական վերաբերմունք ցուցաբերել յուրաքանչյուր երեխայի նկատմամբ, կարողանալ աշակերտի համար աննկատելի ձևով, խելացիորեն ուղղություն տալ նրանց հետաքրքրություններին ու ցանկություններին: Աղջիկների զարգացման առանձնահատկություններից էլնելով, անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բովանդակության և մեթոդիկայի դիֆերենցում: Այդ տարիքում դեռահասները հաճախ լինում են ինքնավստահ, գերագնահատում են իրենց ուժերը, ցանկանում են երևալ մեծահասակ, ուժեղ և կարող են չափից ավելի տարվել ֆիզիկական վարժություններով՝ վնասելով առողջությունը: Հետևաբար, այս տարիքում խիստ կարևոր է կարգավորել, չափավորել ֆիզիկական բեռնվածությունը, հաճախակի փոխել նրանց գործունեության բնույթը: [2]

1.2. Դասավանդման մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման գործընթացում

Կրթությունը իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր՝ ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ: Ուսուցման մեթոդը ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ, ուսուցման մեթոդը ուսուցչի

և աշակերտների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, ուսուցչին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Սակայն, 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 հստակ իմանա ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ ուսուցիչը աջակցելու և օգնելու է,
- ուսուցիչը 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: Ուսուցչի մեթոդական ձեռնհասությունը (կոմպետենցիա) ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունն ապահովող կարևոր ուղիներից մեկն է: 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 /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/:

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 ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն կամ ինտերակտիվ մեթոդներ: Դրանց առանձնահատկություններն են.

- աշակերտը ուսումնական նյութը սովորում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի, - աշակերտը ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան իր քննություն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,

- աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,

- աշակերտը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,

- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

Միջին դասարաններում <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը: Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: 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 կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում, տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրապնդում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարց ու պատասխանի ձևով: Ուսուցիչն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը: Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև < ֆիզիկական կուլտուրա > բաժնի տեսական գիտելիքների ուսուցման ժամանակ: Ուսուցչի կողմից պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական: Հրահանգներն ու հրամանները օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Ուսուցչի կողմից տրվող բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ և հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որը հնարավորություն է տալիս ուսուցչի դասի ընթացքում ղեկավարել աշակերտների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է, այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը, այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով: Ցուցումները օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում, դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և ամբողջ դասարանին և առանձին աշակերտի: Օրինակ՝ <>, <>, <>, <> և այլն: Ուսուցչի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ: Խոսքային մեթոդների մեջ են մտնում դասի վերլուծությունները, ամփոփումը, հանձնարարությունները: Զննական մեթոդի

մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, SՆՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Ձևական մեթոդը ունի երկու տարբերակ.

1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն,

2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է SՆՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով: Գործնական մեթոդները, որոնք կիրառվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հետևյալներն են.

- Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ, որի էությունը այն է, որ ամբողջ դասարանին տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք՝ միաժամանակ կատարելու համար: Ամբողջ դասարանը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկական վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

- Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի աշակերտ սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մազլցումների, պտտաձողի կամ զուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին, ինչպես նաև դահուկավազքերի կատարման ժամանակ:

- Խմբային մեթոդը այն է, երբ դասարանը բաժանվում է խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, ուսուցչի հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

- Հերթափոխային մեթոդը այն է, երբ դասարանի աշակերտները բաժանվում են խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նոնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

- Անհատական մեթոդը այն է, երբ աշակերտին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է դասարանի բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված աշակերտներին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև աշակերտի գնահատման նպատակով: - Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ աշակերտները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր (5-6) և դասարանի աշակերտներին բաժանում ենք խմբերի վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում և ուսուցչի հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև, ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին < ֆիզիկական կուլտուրա > բաժնի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից նպատակահարման է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային կամ ինտերակտիվ մեթոդները: Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի իրքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդների առանձնահատկություններն են.

- աշակերտը նյութը սովորում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,

- աշակերտը ապավինում է ոչ այնքան իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,

- աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար, - աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցություն, հաղորդակցական կարողություններ,

- նյութի յուրացման ընթացքում աշակերտը հնարավորություն է ստանում ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը, - ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր: Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կշռադատման / ԽԻԿ/: Խթանման փուլի նպատակներն են բացահայտել նոր նյութի վերաբերյալ սովորողի գիտելիքները, ակտիվացնել աշակերտներին՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ, ձևավորել նոր գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու ձգտում: Իմաստի ընկալման փուլի հիմնական նպատակներն են՝ սովորողների մոտ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում, հին և նոր տեղեկատվության շաղկապում և իմացության նոր կառույցի ստեղծում: Կշռադատման փուլի նպատակներն են՝ սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը

կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով, նոր գիտելիքների միաձուլում ունեցածին և դրանց աստիճանաբար ինտեգրում: Ներկայացնում ենք դասավանդման մի քանի համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ. Խճանկար մեթոդը - Համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ աշակերտները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի, որոշակի հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում են իրենց դասընկերներին: Այս մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի՝

- Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում: Աշակերտները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետները ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում են տեղեկատվություն:

- Աշխատանք փորձադիտական խմբում: Փորձագիտական խմբերի աշակերտները համեմատում են, հարստացնում իրենց նյութերը:

- Աշխատանք հենակետային խմբում: Յուրաքանչյուր փորձագետ հենակետային խմբի մյուս անդամներին սովորեցնում է իր ենթաթեման:

- Ավարտական աշխատանք: Աշակերտներից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է ամբողջ թեման:

- Ամփոփում: Արդյունքները ամփոփվում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների: Շրջագայություն պատկերասրահում: Այս մեթոդը < ֆիզիկական կուլտուրա > մեթոդի տարատեսակ է, որի նպատակն է փոխանակել տեղեկություններ, մշակել գաղափարներ և կատարել անդրադարձ, ինչպես նաև զարգացնել լսելու, ինքնուրույն աշխատելու, ստեղծագործաբար մտածելու, ցածրաձայն խոսելու, աշխատանքի արդյունքը ներկայացնելու հմտություններ: Ուսուցիչը ուսումնական նյութը կամ առաջադրանքը բաժանում է 4-6 մասի և յուրաքանչյուր խմբին տալիս է մեկ առաջադրանք ուսումնասիրելու: Խմբերի թիվը պետք է լինի առաջադրանքների քանակով: Չորս հոգուց բաղկացած խմբերն աշխատում են տրված առաջադրանքի վրա: Ցանկալի է, որ առաջադրանքի կատարման տարբեր մոտեցումներ առաջարկվեն (նկար, գծապատկեր, աղյուսակ, կոլաժ և այլն): Պատրաստի աշխատանքները փակցվում են պատերին ստեղծելով պատկերասրահ: Խմբերի ներսում աշակերտները հաշվում են 1-ից մինչև 4-ը, կազմում 4 նոր խումբ՝ ըստ իրենց համարների: Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ, և տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի պատրաստմանը և մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն՝ կատարում լրացումներ կամ ուղղումներ: <> ավարտվում է, երբ բոլոր խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին: Պատկերասրահում շրջագայելուց հետո հիմնական խմբերն իրենց աշխատանքները նորից քննության են ենթարկում՝ այս անգամ արդեն համեմատելով մյուս աշխատանքների հետ և վերլուծելով առաջացած հարցերը: Այնուհետև կատարվում է մեկնաբանություններ: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո, համեմատելով մյուս

խմբերի աշխատանքների հետ, աշակերտները հետադարձ կապ են ապահովում: Մտագրոհ կամ մտքերի տարափ

- Մտագրոհը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից մեկն է: Մինչ դասանյութին անցնելը, ուսուցիչը որոշակի ժամանակում հարցերի միջոցով, անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս իրենց իմացած տեղեկատվությունը նոր հատորովելիք թեմայի վերաբերյալ: Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք, թեկուզ անվստահ խրախուսվում է: Յուրաքանչյուր մասնակից ազատ և անկաշկանդ արտահայտում է իր իմացածը, չի անհանգստանում սխալվելուց: Այսպիսի անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումը նպաստում է ստեղծագործական մտածողության զարգացմանը: Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցում են նոր նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, եղած անհամաձայնությունները քննարկում, շտկում: Այս մեթոդի հիմնական նպատակը աշակերտների ուշադրությունը տվյալ նյութի վրա կենտրոնացնելն է, նոր գաղափարներ <>: Մտագրոհ մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի խթանման փուլում:

1.3. Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է նրանց առողջություն բարելավմանն ու օրգանիզմի կոփմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, առողջ ապրելակերպի ու բարոյականային հատկությունների դաստիարակմանը: Հանրակրթական դպրոցի միջին դասարանների /1-9-րդ / սովորողների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է: «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրային այդ հիմնական նպատակը իրականացվում է հետևյալ խնդիրների առաջնային լուծմամբ, դրանք են.

- Սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, - Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում,

- Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ուժ, ճարպկության, շարժումների ճշգրտության) մշակում.

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկողության վերաբերյալ

գիտելիքների ձեռք բերում, - Ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն,

- Դպրոցականների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվության, հաստատականության, ընկերասիրության, փոխօգնության, հանդուրժողականության և այլ հատկանիշների դաստիարակում:

- Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը,

- Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում, - Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու, ինքնավստահության, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ,

- Նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

Նշված խնդիրները / կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակալաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ: Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրելն և չափավորելն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնակատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների կատարումը: Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելացնել նրանց ուժերի չափով, որից հետո այն բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի: Կրթական խնդիրները իրականացվում են /վճռվում են/ ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման հիման վրա /միջոցով/: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, դիմացկանությունը և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ: Դաստիարակության խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ կատարելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների

համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատականության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ստեղծում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է դասը, ուսուցչի ղեկավարությամբ, կոնկրետ դասարանի և նրանում սովորող աշակերտների հետ: «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի դասերը անցկացվում են տվյալ դասարանի ծրագրային ուսումնական նյութի պլանավորման համաձայն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գործնական դասերը ունեն եռամաս կառուցվածք.

- 1) ներգրավիչ մաս,
- 2) հիմնական մաս,
- 3) եզրափակիչ մաս:

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրը ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման միջոցները: Ներգրավիչ մասում վճռվում են աշակերտներին կազմակերպելու և նրանց օրգանիզմը առաջիկա աշխատանքին նախապատրաստվելու խնդիրները: Ներգրավիչ մասի տևողությունը 10-15 րոպե է, այն հիմնականում օժանդակող դեր ունի և նախադրյալներ է ստեղծում հիմնական մասի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համար: Դասի այս մասում ընտրված վարժությունները պետք է համապատասխանի հիմնական մասում առաջադրվող գործունեությունը: Ներգրավիչ մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպում, դասի խնդրի բացատրում, աշակերտների նախապատրաստում առաջիկա ֆիզիկական բեռնվածությանը և վարժությունների կատարմանը: Ներգրավիչ մասի բովանդակության մեջ են մտնում տարբեր շարային վարժությունները, է՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրերը և այլն: Հիմնական մասում, որի տևողությունը 25-30 րոպե է, վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները: Դասի հիմնական մասի խնդիրներն են՝

- նոր նյութի ուսուցում,
- անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնությունը,
- շարժողական ընդունակությունների մշակում,
- շարժողական հմտությունների յուրացում: Հիմնական մասի բովանդակությունն է. պետական ծրագրով տվյալ դասարանի համար տրված մարմնամարզական, աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի /Ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ/ ուսուցումն ու ամրապնդումը: Դասի հիմնական մասում, անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչը ապահովի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և օգտագործելով բոլոր պայմանները

կարողանա հասնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը: Համեմատաբար բարդ խնդիրները, կապված նոր նյութի ուսուցման հետ լուծվում են դասի հիմնական մասի սկզբում: Այս դեպքում հաշվի է առնվում ուսուցման փուլը և պահպանվում խնդրի առաջադրման հետևյալ հաջորդականությունը՝ ծանոթացում, ուսուցում, ամրապնդում: Դասի հիմնական մասի արդյունավետությունը կապված է ուսուցչի տվյալ դասին նախապատրաստվելուց՝ դասի պլան, մարզագույքի նախապատրաստում, ուսուցման համապատասխան մեթոդների ընտրություն և այլն: Եզրափակիչ մասում վճռվում են դասը կազմակերպված ավարտելու, հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու խնդիրները: Այս մասում ամփոփվում է դասը, գնահատվում աշակերտների գործունեությունը, առաջադրվում տնային հանձնարարություններ: Եզրափակիչ մասի տևողությունն է 3-5 րոպե: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ամբողջությամբ վերցրած նպատակաուղղված են առողջարարական խնդիրներին՝ սովորողների առողջության ամրապնդմանը, նրանց օրգանիզմի ճիշտ և համաչափ զարգացմանը և կոփմանը: Պետական ծրագրով, յուրաքանչյուր դասարանի համար նախատեսված են նաև 6- ական ժամ տեսական դասեր «ֆիզիկական կուլտուրա» բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցման համար: Ծրագրային այս բաժնի ուսուցման ընթացքում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել նաև համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ: Համագործակցային մեթոդներով անցկացվող դասն ունի հետևյալ կառուցվածքը.

1. Խթանման փուլ /5 րոպե/,

- սովորողների նախնական գիտելիքների պարզաբանում,
- ուղղորդող հարցեր, մտազբոս:

2. Իմաստի ընկալման փուլ /20 րոպե/,

- ուսուցողական աջակցություն, սովորողի վերահսկող աշխատանք,
- սովորողների ինքնուրույն և խմբակային աշխատանքներ,
- տարաբնույթ հետազոտական աշխատանք:

3. Կշռադատման փուլ /20 րոպե/,

- աշխատանքի արդյունքների ներկայացում,
- քննարկում և ամփոփում:

Գնահատում Հանձնարարություններ: Ուսուցիչն իր աշխատանքում պետք է ձկուն կերպով օգտագործի դասի հանձնարարվող կառուցվածքը: Ելնելով կոնկրետ պայմաններից, դասի տարբեր մասերի տևողությունը կարող է լինել տարբեր: Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել տարբեր տիպի /նոր նյութի ուսուցման, ամրապնդման, խառը/ դասերի կառուցվածքին: Նոր նյութի ուսուցման դասերին, հիմնական ժամանակը տրամադրվում է նոր շարժողական

գործողությունների բացատրմանը, օրինակելի ցուցադրմանը և աշակերտների կողմից դրանց կատարման փորձերին: Ամրապնդման դասերի ժամանակ հիմնական նպատակը, ուսուցանվող շարժողական գործողությունների կայունացումն է, ամրապնդումը: Խառը տիպի դասը, որտեղ միաժամանակ տեղի է ունենում նոր նյութի ուսուցում և անցած ուսումնական նյութի ամրապնդում /կրկնողություն/, հարկավոր է կարողանալ ճիշտ որոշել, թե ծրագրից ֆիզիկական վարժությունների ինչ տեսակները կարող են զուգակցվել մեկ դասի մեջ: Այս դեպքում կարևոր է նկատի ունենալ նոր ուսուցանվող նյութի առանձնահատկությունները: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման գործընթացում կարևոր է նաև այն, որ ուսուցիչը կարողանա պատկերացնել յուրաքանչյուր դասի կապը նախորդ և հաջորդ դասերի հետ, մի ուսումնական կիսամյակի դասերի կապը մյուսի հետ:

2.1. Առաջադիմության հաշվառումը և գնահատումը

Սովորողների գնահատումն ուսումնական գործընթացի արդյունավետության և ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոց է: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման միջոցով պարզվում է յուրաքանչյուր սովորողի կողմից առարկայի չափորոշիչների և ծրագրային պահանջների կատարման ընթացքը և ամբողջական պատկերը: Միջին դասարաններում, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը, արժեքային որակների ձևավորման ապահովումը, ուսումնական որակի բացահայտումն ու վերահսկումը: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, անհատականությունը, ինչպես նաև թե սովորողը բժշկական որ խմբում է /հիմնական, նախապատրաստական, հատուկ բժշկական/ ընդգրկված: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից պետք է գնահատվեն սովորողների գիտելիքները, կարողությունները, հմտությունները և արժեքային որակները: Ուսուցիչները գնահատումը պետք է պլանավորեն և իրականացնեն այնպես, որ այն սովորողին մղի համագործակցության և նպաստի նրա ակտիվ մասնակցությանը ուսուցման գործընթացին: Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների առաջադիմության գնահատականը պետք է ծառայի մեկ նպատակի՝ խթանի նրանց ձգտմանը բարելավելու և ամրապնդելու իրենց շարժողական հնարավորությունները: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից առաջադիմությունը գնահատվում է որակական և քանակական ցուցանիշներով սովորողների կողմից ձեռք բերած համապատասխան գիտելիքների լիարժեքությունը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացման կայունությունը, մատչելի ֆիզիկական վարժությունները ինքնուրույն կատարելու կարողությունը, տնային առաջադրանքների կատարումը, ինչպես նաև ֆիզկուլտ-առողջարարական և մարզական միջոցառումներին ակտիվ մասնակցությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողի գնահատումը հիմնականում կատարում է ուսուցիչը, բայց այն կարող է կատարել նաև խումբը, ինչպես նաև սովորողը՝ ինքը իրեն: Սովորողի օբյեկտիվ ինքնագնահատումը ինքնաձանաչման

լավագույն գրավական է: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից սովորողների ընթացիկ գնահատումը իրականացվում է երկու իրար լրացնող ձևերով՝

1. Առաջադիմության միավորային գնահատում,

2. Ուսուցանող գնահատում:

Առաջադիմության միավորային գնահատումը աշակերտի ուսումնական ձեռքբերումների նիշային կամ թվային արտահայտությունն է, որի միջոցով պատկերացում է կազմվում կրթական պահանջներին աշակերտի համապատասխանատվության աստիճանի մասին: Առաջադիմության միավորային գնահատումը կիրառվում է սովորողի կողմից ամբողջական թեմայի յուրացման աստիճանը ստուգելիս և իրականացվում է գնահատականը միավորով գրանցելու-հաշվառելու միջոցով: Միավորային գնահատումը կատարվում է ուսումնական նյութի որոշակի մասն ուսումնասիրելուց հետո և ունի վերահսկող դեր: Այն կատարվում է բանավոր հարցման և գործնական աշխատանքների միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից ընթացիկ միավորային գնահատումը կատարվում է ծրագրային տարբեր բաժիններից՝ <>, <>, <>, <>: Միջին դասարաններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ընթացիկ արդյունքների միավորային գնահատումը կատարվում է հետևյալ ստուգման տեսակներով՝

1. Բանավոր հարցում,

2. Գործնական աշխատանք:

Ստուգման այս տեսակները նպատակ ունեն տարբեր տեսանկյունից չափելու սովորողի գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները: Ստուգման յուրաքանչյուր տեսակ իր կիրառման ընդհանուր ծավալով պետք է ընդգրկի գնահատման ենթակա կիսամյակային ամբողջ ծրագրային ուսումնական նյութը և դրան բնորոշ կրթության բովանդակային բաղադրիչները: Տարբեր բաղադրիչներով միավորային գնահատումը օգնում է առավել ամբողջական պատկերացում կազմել սովորողի մասին: Բանավոր հարցումը գնահատման մի տեսակ է, որի ժամանակ սովորողը բանավոր խոսքով ներկայացնում է յուրացված ուսումնական նյութը միաժամանակ դրսևորելով ձեռք բերած գիտելիքները, կարողությունները, հմտությունները: Բանավոր հարցման հիմնական առավելությունն այն է, որ դրանով ստուգվում են սովորողի մտապահման ու վերարտադրման ընդունակությունները, այլ նաև նյութի գիտակցված ընկալման մակարդակը: Բանավոր հարցումն կարելի է իրականացնել.

- առանձին սովորողների հարցման միջոցով,

- սովորողներին ուղղված հարցերի միջոցով,

- համագործակցային (խմբային) կամ փոխներգործուն մեթոդների կիրառմամբ: Բանավոր հարցումը կարելի է գնահատել հետևյալ հիմնական չափանիշներով.

- գիտելիքի իմացություն,
- կիրառելու կարողություն,
- ներկայացնելու կարողություն,
- միջառարկայական կապերը տեսնելու կարողություն:

Բանավոր հարցման գնահատումը կատարվում է մեկ կիսամյակում յուրաքանչյուր սովորողի համար 2 անգամ: Ֆիզիկական կուլտուրայից գործնական են համարվում սովորողների կողմից կատարվող այն աշխատանքները, որոնք վերաբերվում են նրանց ձեռք բերված գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների գործնական կիրառություններին: Գործնական են նաև ուսուցման գործընթացում նախատեսվող սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածությանը նպատակաուղղված աշխատանքները: Գործնական աշխատանքի գնահատումը կատարվում է ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում ծրագրով նախատեսված տարբեր բաժինների՝ մարմնամարզական, աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ) գործնական կատարումների ժամանակ: Գործնական աշխատանքները 5-9-րդ դասարաններում մեկ կիսամյակում գնահատվում են՝ առնվազն 12 անգամ: Միավորային գնահատման նպատակով կարելի է օգտագործել նաև թեմատիկ թեստային աշխատանքներ, ինչպես նաև տնային առաջադրանքները՝ որպես բանավոր հարցումներ: Տարբեր բաղադրիչներով (բանավոր, գործնական) միավորային գնահատումն օգնում է առավել ամբողջական պատկերացում կազմել սովորողի մասին: Ստուգման յուրաքանչյուր տեսակ իր կիրառման ընդհանուր ծավալով պետք է ընդգրկի գնահատման ենթակա կիսամյակային ամբողջ ծրագրային ուսումնական նյութը և դրան բնորոշ կրթության բովանդակային բաղադրիչները: Աշակերտին միավորով գնահատելը պիտի լինի ճիշտ և արդարացի: Ընթացիկ գնահատման ձևերի ու տեսակների ամբողջական կիրառման համար որպես ժամանակային-հաշվարկային միավոր է նախատեսվում ուսումնական տարվա մեկ կիսամյակը: Ընթացիկ առաջադիմության գնահատականները պետք է գրանցել 10 (տաս) միավորային սանդղակով: Ուսուցանող գնահատումն իրականացվում է առանց գնահատականը գրանցելու և սովորաբար ուղեկցվում է ուսումնական առաջադրանքի կատարման կամ նյութի յուրացման վերաբերյալ ուսուցչի կողմից արված առաջարկություններով, դիտողություններով:

Եզրակացություն

Հանրակրթության պետական կրթակարգի հիմնական նպատակներն են կրթության որակի բարելավումն և հանրակրթական համակարգի համապատասխանեցումը պետական զարգացման ներկա միտումներին և միջազգայնորեն ընդունված չափանիշներին: Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն, կրթության հիմնական նպատակն է դառնում սովորողների համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովում: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Հիմնական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում ըստ մակարդակների տրված են սովորողներին ներկայացվող գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների պարտադիր պահանջները և արժեքային համակարգը: Միջին դասարաններում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի՝ նպաստելու սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, բարոյակամային որակների դաստիարակմանը, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի, շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, առանձին մարզաձևերի, ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերմանը: [2]

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին, Ընդունված է 2001 թվականի հունիսի 26-ին
2. Հ. Գաբրիելյան , Ֆ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան , Յու.Գրիգորյան << ֆիզիկական կուլտուրա>> դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ ,2013
3. Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ. Գաբրիելյան << Ֆիզիկական կուլտուրա գնահատումը հանրակրթական դպրոցում: Ուսուցչի ձեռնարկ 2012 թ. 5. Ֆ. Գ. Ղազարյան,
4. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5>

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

*ԹԵՄԱՒՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ՎՅՈՒՄՆԵՐԸ ՄԱՐԳԱԽԱՂԻ ԽԵԽՆԻԱԿԱՆ և ԽԱԿՄԻԿԱԿԱՆ
ՀԱՄԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒԳՈՒՄՆԵՐԸ 5-9- ՐԴ ՊԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ*

ԿԱՏԱՐՈՂ՝ Ա. Զատինյան

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Ա. Բարսեղյան

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
1. Գլուխ 1 Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը 5րդ դասարաններում:	
2. 1.1 Փոխանցման տեխնիկան.....	4
3. 1.2 Փոխանցման տեսաները.....	6
4. Գլուխ 2 Կապակցող խաղացողի բնութագրումը.....	11
5. 2.1 Սկզբնահարված.....	12
6. 2.3 Վայրէջքը ոտքերի վրա զսպանակելով: Սկզբնահարված ուղիղ ներզնից կամ <<գդալ>>.....	16
7. Եզրակացություն.....	18
8. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	19

Ներածություն

Խաղում են 6-ական մարզիկից կազմված 2 հակառակորդ թիմերով՝ փակ խաղասրահում կամ բացօթյա՝ 18 x 9 մ չափերով խաղադաշտում, որը 1 մ լայնության խաղացանցով բաժանված է 2 հավասար մասերի: Վոլեյբոլի գնդակը նման է ֆուտբոլի գնդակին, բայց ավելի թեթև է:

Խաղի նպատակն է՝ ավերի, ձեռքերի կամ մարմնի՝ գոտկատեղից վեր ցանկացած մասի հարվածով գնդակն անցկացնել ցանցի վրայով այնպես, որ այն ընկնի մրցակցի կիսադաշտը: Ընդ որում՝ թիմերից յուրաքանչյուրն իրավունք ունի գնդակին հարվածել ընդամենը 3 անգամ: Չի թույլատրվում որսալ գնդակը, ձեռքերում պահել և 2 անգամ անընդմեջ դիպչել նրան: Սովորաբար գնդակին երկրորդը հարվածող խաղացողն այն ուղարկում է ցանցից վեր հնարավորին չափ բարձր, իսկ երրորդը կտրուկ հարվածով այն ուղարկում է ցանցի մյուս կողմը՝ «մարում է» գնդակը:

4 մրցամրտում հաղթում է առաջինը 25 միավոր հավաքած թիմը՝ մյուսի նկատմամբ առնվազն 2 միավոր գերակշռության դեպքում: 5-րդ որոշիչ մրցախաղում (թայ-բրեյկ), հաղթում է 15 միավոր կուտակած թիմը:

Մրցամարտում հաղթելու համար թիմին անհրաժեշտ է 5 մրցախաղից հաղթանակի հասնել 3-ում:

Վոլեյբոլն սկզբնավորվել է 1890-ական թվականներին ԱՄՆ-ում և արագորեն տարածվել է ամբողջ աշխարհում: Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան ստեղծվել է 1947 թ-ին և միավորում է շուրջ 180 երկրների: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում այս խաղն ընդգրկվել է 1964 թ-ից:

Գոյություն ունի նաև համեմատաբար նոր՝ լողափի վոլեյբոլ մարզաձևը: Վոլեյբոլի այս տեսակը խաղում են աշխարհի բոլոր ավազածածկ լողափերին:

1996 թ-ից այն նույնպես ընդգրկված է Օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

**Գլուխ 1 Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը 5րդ
դասարաններում**

Տեխնիկական (հուն. Technike.հմուտ, teche. արվեստ, վարպետություն). սպորտում շարժողական կոնկրետ գործողությունների կատարման առավել արդյունավետ եղանակն է¹:

Տեխնիկայի ուսուցման նպատակը խաղացողի ընդունակությունների կատարելագործված վիճակով առավելագույն օգտագործումն է խաղի պահանջներին համապատասխան: Տեխնիկային յուրահատուկ է ատիճանական զարգացումը: Այն ստատիկ չէ, անշարժ չէ, այն մշտապես զարգացում է ապրում ի շնորհիվ առանձին խաղացողների ցուցադրած վերտիոզ խաղի:

Տեխնիկական յուրաքանչյուր հնարքին համապատասխանում է որևէ մոդել, որին խաղացողները փորձում են տիրապետել կատարելագործել մարզումներով: Ժամանակի ընթացքում այդ մոդելները ենթարկվում են փոփոխությունների ստեղծվում են նոր տևողություններ, մարզման նոր ձևեր ու մեթոդներ, որոնք մեզ պարտադրում են ընդունել և տիրապետել մարզման նոր մեթոդներ և ձևեր:

Փոխանցման տեխնիկան

Փոխանցման տեխնիկան գնդակին հպվելն է ձգված և մի փոքր ծավված մաներով, ուսերից բարձր վիճակում: Փոխանցումները կարող են լինել առաջին հպումից, 2-րդ հպումից և 3-րդ վերջնական հպումից: Հիմնական և ամենակարևոր փուլը 2-րդ փոխանցումն է, որը մեծ և վճռորոշ դեր է կատարում խաղի ընթացքում խաղընկերոջը հարձակողական հարվածի դուրս բերելու համար²:

Փոխանցումները լինում են ` Դիմային փոխանցում.

Փոխանցում դեպի հետ.

Փոխանցում կողքից.

Փոխանցում կողքի ընկնելով:

Սկսնակ մարզիկը, երբ սկսում է մասնակցել վոլեյբոլ մարզաձևի մարզումներին, նրա առաջնահերթ և ամենակարևոր խնդիրը հանդիսանում է փոխանցում սովորելը: Մարզիկը եթե չկարողանա կատարել նորմալ փոխանցումներ, ապա հնարավոր չէ, որ նա հասնի մարզական բարձր արդյունքների:

Փոխանցման տեխնիկայի հիմքը՝

Գնդակի փոխանցման տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման ուղղությունները կայանում են հետևյալ հիմնական փուլերում.

Սպասողական դրություն.

Տեղաշարժ.

Վայրի ընտրություն.

Իրագործում.

Դիմային փոխանցում ա) Սպասողական դրություն.

Մարմնի դրությունը. <<բարձր>>, ծնկները մի փոքր ծալված, ոտքերը բացազատված 90°-ի, տեսադաշտը ընդգրկում է ամբողջ խաղադաշտը, ձեռքերը ազատ ազդրերի առջև: Ուշադրությունը ամբողջովին կենտրոնացված խաղի վրա:

բ) Տեղաշարժեր

Տեղաշարժը պետք է կատարել արագ և առանց լարվելու: Մինչև գնդակի մոտենալը տեղաշարժումը պետք է ավարտված լինի, իսկ փոխանցման վայրը՝ ընտրված:

գ) Վայրի ընտրություն

Փոխանցման այս փուլում շատ կարևոր է տեղի ճիշտ ընտրությունը, փոխանցումը լավագույն ձևով կատարելու համար: Թիմի խաղացողները այդ ընթացքում պետք է ազատ տարածություն ստեղծեն կապակցվող խաղացողի համար գնդակը փոխանցելու համապատասխան խաղացողին:

դ) Իրագործում

Այս պահին, երբ խաղացողը հպվում է գնդակին, նրա ձեռքերը պետք է կազմեն մոտավորապես 90°-ի անկյուն, իսկ վերջին 4 մատների 2 վերջին ֆալանգները և բութ մատի վերջին ֆալանգը պետք է շփվեն գնդակի հետ:

Մարմինը պետք է թեթևակի ձգված լինի, բայց ոչ՝ լարված:

Բութ մատները և ցուցամատները պետք է կազմեն հավասարակողմ եռանկյուն:

Մատները պետք է թեթևակի կորացած լինեն: Երբ խաղացողը ձեռքով հպվում է գնդակին, նրա մատները պետք է լինեն ճակատին հավասար բարձրության վրա:

Փոխանցման տեսակները

Փոխանցում դեպի հետ՝ փոխանցողը պետք է կարողանա գնդակը ուղարկել ամենային ճշտությամբ ինչպես առաջ, այնպես էլ դեպի հետ³:

Հետ փոխանցման նախնական շարժումները նույնն են, ինչ-որ դիմային փոխանցման ժամանակ: Հետևաբար, փոխանցման իրագործումը հաջորդող 4 փուլերը նույնն են, ինչ-որ նկարագրված է դիմային փոխանցման համար: Իրագործման փուլում մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է աջ ոտքի վրա, որը դրվում է դեպի հետ:

Կողերը և ուսերը ուղղվում են դեպի այն կետը, ուր մարզիկը ցանկանում է ուղարկել գնդակը: Մատները հպվում են գնդակին ճակատից բարձր մակարդակի վրա:

Այնուհետև ձեռքերը թուլանում են և ուղեկցում են գնդակն իր ուղեգծով այն պահին, երբ մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխված է տեղաշարժված ոտքի վրա:

Փոխանցում կողքից, միայն բարձրակարգ, վարպետ ինքնադեկավարող կապակցողներն են կատարում փոխանցում կողքից: Այս տեխնիկայի հիմնական նպատակը մրցակից թիմի շրջափակումը հնարավորին չափ դժվարացնելն է: Կողքից փոխանցումը, ի տարբերություն դիմային փոխանցման, չի սկսվում ճակատից բարձր դրությունից, այլ սկսվում է դեմքի մակարդակից մեջքով ուղղված դեպի ցանցը:

Այս դեպքում կապակցողի համար շատ դժվար է հետագոտել մրցակից թիմի հարվածային գիծը և շրջափակող խաղացողներին: Գոյություն ունի նաև կողքից փոխանցման այլ ձև: Այս տարբերակում կապակցողը դեմքով ուղղված է դեպի ցանցը: Այս դեպքում կապակցողի համար ավելի դժվար է հետևել սեփական թիմի հարձակվողներին:

Փոխանցում վազքով, այս իրավիճակը ստեղծվում է, երբ կապակցողը «ուշանում է» գնդակից և գնդակը տեղաշարժման փուլից անմիջապես փոխանցում է հարձակողական հարված իրագործելու:

Գնդակի հետ շփման պահին, խաղարկողը կոնքը տանում է դեպի առաջ: Այս եղանակով խաղարկողը կարող է փոխանցում կատարել դեպի վեր և ոչ թե իր

³ Стен О. Л. Чехов Спортивные игры, 1975, Основы волейбола, 1979

տեղաշարժման ուղղությամբ:

Որքան փոխանցումը ցանցին մոտ է կատարվում, այնքան էլ կոնքի շարժումը դեպի առաջ, ավելի արտահայտված է լինում⁴:

Փոխանցում կողքի ընկնելով. փոխանցման այս ձևը կիրառվում է այն դեպքում, երբ գնդակի հետ առաջին հայումն այնքան ցածր է, որ այլընտրանք չկա: հնարավոր է նախաբազուկները թեթևակի «թեքել» և ուղղել այն ուղղությամբ, ուր փոխանցողը ցանկանում է ուղարկել գնդակը: Բազուկները ուղեկցում են փոխանցման ուղեգիծը: Փոխանցման այս ձևը սովորաբար կիրառվում է կողմային կապակցողը դիրք ունենալու դեպքում: Երբ փոխարկողը գտնվում է դեմքով դեպի ցանցը, կարելի է «ընկնելով» կողքի, ձգված բազուկներով, ամբողջ մարմնով ուղեկցել գնդակի շարժման ուղղությունը, չմոռանալով ծալել ծնկային հողը:

Փոխանցում մեկ ձեռքով. փոխանցման այս ձևը դժվար է և շատ գեղեցիկ: Մեկ ձեռքով փոխանցումը կատարվում է այն դեպքում, երբ գնդակը բարձր է և ցանցին շատ մոտ: Այդ ժամանակ կապակցողը ցատկով, մատների վերջին ֆալանգներով գնդակը հրում է վերև: Երբեք խորհուրդ չի տրվում այդ վիճակում գնդակը «հետ քաշել» դեպի իր դաշտը:

Մեկ ձեռքով փոխանցման երկրորդ ձևի ժամանակ գնդակին հայումը կատարվում է դաստակը փակ վիճակում:

Փոխանցման այս ձևը ավելի հեշտ է և ապահով, քան առաջին ձևը:

Փոխանցման տակտիկան:

Մրցումների ընթացքում փոխանցումների տակտային հիմնական դերակատարը կապակցող խաղացողն է, որը ղեկավարում է իր թիմի գործողությունները ողջ խաղի ընթացքում:

Մեկ կապակցող 5-1 համակարգի դեպքում:

Այս համակարգի դեպքում թիմում գործում են մեկ կապակցող և 5 հարձակվող խաղացողներ: Ներկայումս այս համակարգը առավել շատ և ավելի բազմակողմանի է տարածված ազգային հավաքական թիմերի և բարձր մակարդակի թիմերի մոտ: Այս համակարգի դեպքում թիմում գործում է մեկ կապակցող և եթե նա բազմակողմանի

⁴ Տե՛ս Օ.Ն. Չեխով Спортивные игры, 1975, Основы болельбола, 1979

զարգացած է, փոխանցումների ընթացքում գիտի յուրաքանչյուր խաղացողի ընդունակությունները, տիրապետում է թիմի կոմբինացիոն բոլոր տեղաշարժերին ու քայլերին, ապա թիմը կխաղա ավելի արդյունավետ: Իսկ բացասական կողմը այն է, որ 3-րդ տեղափոխությունից հետո (հնարավոր է 1-ին կամ 2-րդ տեղափոխությունից հետո), հարձակման գծում սկսում են գործել երկու հարձակվող, քանի որ կապակցող խաղացողը ևս գտնվում է 1-ին գծում և բնականորեն ստացվում է, որ թիմի հարձակման գծում գործում են հարձակվողներ:

Երկու կապակցող 4-2 համակարգի դեպքում

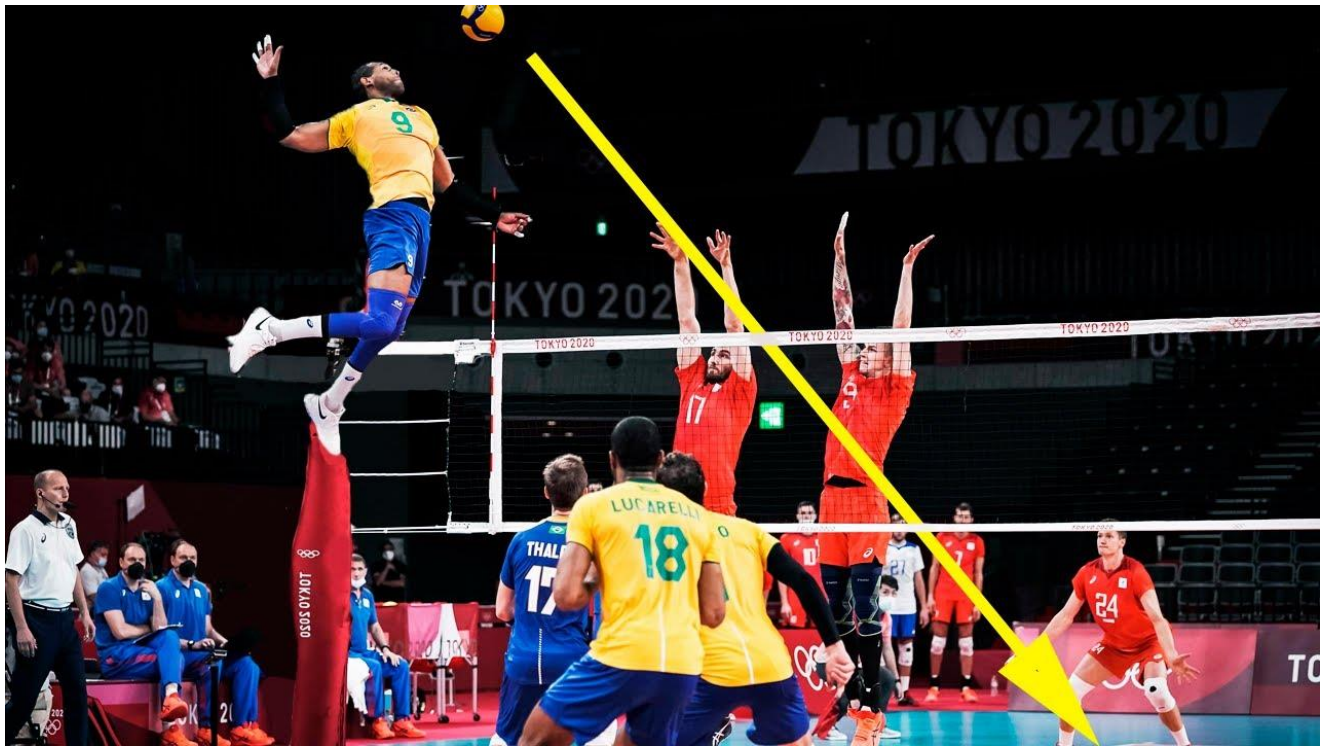
Այս համակարգից արդեն պարզ երևում է, որ թիմում գործում են 4 հարձակվողներ և 2 կապակցողներ: Այս համակարգի դրական կողմն այն է, որ հարձակման գծում միշտ գործում են երեք հարձակվողներ: Այսինքն եթե մեկ կապակցողը տեղափոխվում է հարձակման գիծ, ապա մյուսը, որը թիմի դիրքային կառուցվածքով տեղափոխված է հետին գիծ սկսում է կատարել 2-րդ կապակցողի դերը:

Այս համակարգի բացասական կողմն է, որ երկու կապակցող խաղացողները չեն կարող ունենալ հավասարազոր գիտակցված փոխանցման տեխնիկա և տակտիկա, որը կարող է բացասական ազդեցություն ունենալ թե բոլոր խաղացողների և թե թիմի արդյունքների վրա:

Այս համակարգը օգտագործվում է ոչ բարձր մարզական մակարդակ ունեցող թիմերի մրցումների ժամանակ:

Տարիքային առումով, փոքր տարիքի երեխաների մրցումների ժամանակ օգտագործվում է «բազմաթիվ կապակցող խաղացողների» համակարգը, այսինքն ամեն մի տեղափոխության ժամանակ թիվ 3 գոտու խաղացողը կատարում է կապակցող խաղացողի դեր:





ԳԼՈՒԽ 2 ԿԱՊԱԿՑՈՂ ԽԱՂԱՑՈՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

5 Թիմի կոմպլեկտավորման և բազմակողմանի զարգացման համար, թիմի առաջնահերթ և ամենակարևոր խնդիրներից մեկը լավ կապակցող խաղացող ունենալն է:

Եվ պատահական չէ, որ մարզիչների համար ամենադժվար հարցը լավ կապակցվող խաղացողը պետք է լինի բազմակողմանի զարգացած և ունենա բազմաթիվ ընդունակություններ և առաջին հերթին.

Բնատուր տաղանդ.

Խելացիություն.

Անհատականություն.

Հուզական հավասարակշռվածություն.

Ինքնավստահություն և համարձակություն.

Հաղորդակցման զգացում.

Մրցակցական կամք և առողջ դատողություն.

Ռեակցիայի ընդունակություն.

Կոորդինացման ընդունակություններ.

Մրցակից ապակենտրոնացնելու ունակություն: Փոխանցման տարատեսակները՝

Փոխանցման տարատեսակները կարելի է դասակարգել.

ա) ժամանակից ելնելով (1_ին տեմպ, 2_րդ տեմպ և 3_րդ տեմպ):

բ) Կապակցողի նկատմամբ հարձակվողի ունեցած դիրքից:

գ) Կախված այն տարածությունից, որը բաժանում է հարձակվող խաղացողին ցանցից: Հարձակումը կանխորոշում է հարձակվողի կողմից տարածաժամանակային նախատեսումով:

1_ին տեմպի հարձակումը, ցատկը կատարվում է այն ժամանակ, երբ գնդակը դեռ դուրս չի եկել կապակցող խաղացողի ձեռքից:

2_րդ տեմպի հարձակումը, ցատկը կատարվում է այն ժամանակ, երբ գնդակը դուրս է եկել կապակցող խաղացողի մատների միջից:

5 Տե՛ս А. Г. Айриянц 1984, Волейбол

3-րդ տեմպի հարձակումը, ցատկը կատարվում է ավելի ուշ, քան 2-րդ տեմպի ժամանակ: Կապակցող խաղացողների համար 3-րդ տեմպի փոխանցումը կատարվում է ավելի հեշտ, քան 1-ին կամ 2-րդ տեմպի փոխանցումները:

Սկզբնահարված.

Սկզբնահարվածը խաղի բոլոր գործողությունների սկզբնակետն է: Այն իրագործվում է թիվ 1-ին գոտում գտնվող խաղացողի կողմից: Դա թիմի ունեցած առաջին հնարավորությունն է մրցակցին դժվարության մեջ դնելու համար: Այդ իսկ պատճառով սկզբնահարվածը համարվում է նաև «արձակման տեխնիկա»: Սակայն, հիմնականում, սկզբնահարվածը համարվում է գնդակը «խաղի մեջ մտցնելու» գործողություն:

Սկզբնահարվածի դասակարգման չափանիշները:

Ձեռքի շարումները.

ա) Վերից վար,

բ) Կողքից,

գ) Դարից վեր:

Մարմնի դիրքը ցանցի նկատմամբ գնդակի հետ շփման պահին.ա) Դիմային,

բ) Կողմնային:

Գնդակի հետագծի տիպերը.ա) Լողացող,

բ) Գնդակի պտտմամբ:

Մարմնի վիճակը սկզբնահարվածը իրագործելու պահին.

ա) Անշարժ,

բ) Ձգվելով (ցատկով և ուժեղ)

գ) Շարժվելով (միակ առավելությունը շարժունակության մեծացումն է: Սկսնակ խաղացողների մոտ դժվար է պահպանել հարվածի ճշգրտությունը: Այդ պատճառով սկզբնահարվածի այս տեսակը ավելի նպատակահարմար է ավելի փորձառու խաղացողների համար):

Նշված չափանիշները հնարավորություն են տալիս տարբերելու սկզբնահարվածի բոլոր տեսակները:

Սկզբնահարվածի այս տեսակների նկարագրման համար մենք վերցրել ենք աջիկ

խաղացողների օրինակը:

«Լոդացող» սկզբնահարված՝

Սկզբնահարվածը ամենահաճախակի կիրառվող տեսակն է, քանի որ թույլ է տալիս համակցելու գնդակի մեծ արագությունը անթերի ճշգրտության հետ: Սկզբնահարվածի այս ձևի ամենահետաքրքիր առանձնահատկությունը գնդակի «լոդացող» հետագիծն է, որը նրան տրվում է մրցակցի դաշտը ուղղվելու էլաստիկ մարմնի, որը կարող է որոշակի պայմաններում փոխել իր նախնական հետագիծը և շեղվել մինչև 1-2 մետր: Այս մեթոդը ավելի արագ պարզելու համար անհրաժեշտ է խնդիրը քննարկել ֆիզիկայի տեսանկյունից. գնդակի ծանրության կենտրոնը թեթևակի շեղված է դեպի փականը (օդալցման անցքը):

Չեռնաբար նա չի համապատասխանում իսկական գնդի ծանրության կենտրոնին: կետագծի 2/3 անցնելուց հետո գնդակի արագությունը սկսում է ընկնել, և տատանումները, որ այդ ընթացքում ի հայտ են գալիս գնդակի ներսում, վերջինիս շեղում են իր սկզբնական հետագծից: «Լոդացող» գնդակի արդյունավետ, անթերի իրագործման համար անհրաժեշտ է սկզբնահարվածի ժամանակ խուսափել գնդակի պտտումից:

Մեկնարկային դիրքը՝

Մեկնարկային դիրքը ներառում է.

ա) Կրծքավանդակն՝ ուղիղ

բ) Մարմնի ծանրությունը կենտրոնացած է աջ ոտքի վրա, որը դրված է դեպի հետ. Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքում.

Աջ ձեռքը՝ գնդակը հարվածելու դիրքում՝ արմունկը ծալված ուսի մակարդակին.

Աջ ուսը՝ նահանջված (հետ) վիճակում է.

Ոտքերը թեքված և ուղղված են դեպի այն կողմը, ուր մարզիկը ցանկանում է ուղարկել գնդակը: Իրագործում՝

Սկզբնահարվածի այս տեսակն իրագործվում է 2 փուլով.

ա) Գնդակը պետք է ուղղահայաց լինի գետնի նկատմամբ.

բ) Գնդակը պետք է լինի գետնից 50-60 սմ բարձրության վրա, որպեսզի սկզբնահարված կատարողը կարողանա հարվածել գնդակին, պտույտներից խուսափելու համար:

զ) Գնդակի նետումը պետք է կատարվի մարմնի աջ կողքին, որպեսզի, եթե գնդակը վայր ընկնի, ապա ընկնի աջ ոտքի առջև:

2_րդ փուլ. Գնդակի հարվածում.

ա) Մարմնի ծանրությունը տեղափոխված է ձախ ոտքի վրա, որը գտնվում է առջևում.

բ) Ծալել ձախ բազուկը և իջեցնել առաջ.

գ) Աջ ուսը բերել առաջ հասցնելով ձախ ուսի մակարդակին.

դ) Աջ ձեռքը արագորեն ձգվում է գնդակի ուղղությամբ:

ե) Հարվածել գնդակին բռունցքով, դաստակով կամ ձեռքի ափով:

Սկզբնահարվածը հաջող իրագործելու համար, հարկավոր է պահպանել երկու սկզբունքներ.

ա) Հարվածել գնդակի կենտրոնին՝ պտտումից խուսափելու համար.

բ) Աջ ձեռքի հետագիծը գնդակին հավելուց առաջ և հետո պետք է լինի ուղղագիծ:

Սկզբնահարված՝ ձգվելով (ցատկով և հարվածելով)

Սա սկզբնահարվածի այն ձևն է, որի շնորհիվ կարելի է հասնել գնդակի ամենամեծ արագությանը: Բավարար արդյունք ստանալու համար հարկավոր է հաշվի առնել հետևյալ սկզբունքները.

ա) Գնդակին հպման համար լավագույն կետի ընտրություն: Այն պետք է լինի բարձր և հնարավորին չափ մոտ դաշտին:

բ) Գնդակի ճիշտ առաջ նետում և գնդակի շրջագծի պտույտների շեղում:

Սկզբնահարվածի այս տեսակը ունի հետևյալ առավելությունները.

Եթե սկզբնահարվածը կատարվում է բարձր վարպետությամբ, ապա նրա օգտակարության տոկոսը բարձր է:

Սկզբնահարվածի այս ձևը մրցակցի համար, գնդակի ընդունման լուրջ խնդիր է ներկայացնում:

Եթե այն կիրառվում է <<լողացող>> սկզբնահարվածի հետ մեկընդմեջ, ապա ստիպում է մրցակից թիմին փոխել տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական պատրաստականությունը:

Սկզբնահարվածի այս ձևը միևնույն ժամանակ ունի նաև որոշ թերություններ.

1. Ֆիզիկական, հոգեբանական և էներգետիկ միջոցների ուժեղ ծախս:

2. Ռիսկ, որն իր հետ բերում է բազմաթիվ սխալներ: Մեկնարկային դիրք՝
3. Մարմինը կայուն հավասարակշռության մեջ է՝ մեկ ոտքը առաջ:
4. Գնդակը բռնել երկու կամ միայն աջ ձեռքով:
5. Գնդակի նետում վերև և առաջ. Ունի երկու փուլ.
6. Գնդակի նետումը վերև և առաջ՝ այնպիսի բարձրության վրա, որպեսզի հինարավոր լինի հարվածել գնդակին իջնելու պահին:
7. Գնդակը վերև նետելու պահին, պտույտ կատարի դեպի ներս: Թուլացում՝
8. Ունի ևս 3 փուլ
9. Առաջին քայլը ձախ ոտքով:
10. Ոտքերի շարժման արագ հաջորդականություն:
11. Բազկի (ձեռքի) կոորդինացիա, որը պետք է լինի ձգման պահին ցածր և սիմետրիկ դիրքում՝ դեպի հետ ու ձգված:

Բաժանվում է 5 փուլերի.

1. Հավասարակշռության կենտրոնի ուղղում դեպի առաջ և վեր:
2. Ձեռքի տարածական բացում դեպի վեր և առաջ:
3. Աջ ձեռքը ծալված՝ արմունկը ուսի բարձրությամբ:
4. Մեջքի թեթևակի կորացում դեպի հետ:
5. Ոտքերը հետ, մի փոքր բացազատված և ազատ: Իրագործում

Սկզբնահարվածի այս ձևը կատարելիս պետք է պահպանել հետևյալ սկզբունքները. Հպումը գնդակին պետք է լինի ձգման առավելագույն պահին:

Ձախ ձեռքը պետք է ծալված լինի կրծքավանդակի առջև:

Աջ ուսը պետք է լինի ավելի բարձր, քան ձախը:

Աջ ձեռքը պետք է թեթևակի ձգված լինի դեպի առաջ:

Աջ դաստակը, որով պետք է հարվածել գնդակին պետք է առաջ տանել դեպի նախաբազուկը (դաստակի ծալում), որպեսզի հարվածից հետո ձեռք բերվի արագությանն ուժի էֆեկտ

Կծկել որովայնային և ուսային գոտու մկանները:

Վայրէջքը ոտքերի վրա՝ զսպանակելով:Սկզբնահարված՝ ուղիղ ներքևից, կամ «գդալ»

Սա գործողությունն սկսելու ամենավստահելի և ամենահասարակ մեթոդն է: Այն հարմարեցված է այն խաղացողների համար, որոնք սկսնակներ են, դեռևս չեն կարողանում կոորդինացնել իրենց շարժումները գնդակը վերևից հարվածելու համար: Չունենալով «պաշտպանողական» առանձնահատկություններ՝ (արագաշարժություն, ուժ, սկզբնահարվածի այս տեսակը խաղացողի կողմից հաճախ չի կատարվում, քանի որ նա տիրապետում է վերևից և կողքից կատարվող սկզբնահարվածին:





Եզրակացություն

Վոլեյբոլը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, լայն կիրառություն է գտել ֆիզիկական կուլտուրայի շարժման տարբեր հատվածներում:

Մանրակրթության համակարգում վոլեյբոլն ընդգրկված է ֆիզիկական նախադպրոցական տարիքի երեխաների, ընդհանուր միջնակարգ, միջնակարգ, արհեստագործական, միջին մասնագիտական և բարձրագույն կրթության ծրագրերում:

Վոլեյբոլը հետաքրքիր մարզական խաղ է, որը ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ միջոց է: Զարմանալի չէ, որ այն շատ տարածված է ուսանողների շրջանում:

Վոլեյբոլ խաղի մի շարք տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները և բուն խաղային գործունեությունը յուրահաստուկ հատկություններ ունեն դպրոցականների կենսական հմտությունների և կարողությունների ձևավորման, նրանց ֆիզիկական և մտավոր որակների համակողմանի զարգացման համար: Վոլեյբոլ խաղալու յուրացված շարժիչ գործողությունները և դրա հետ կապված ֆիզիկական վարժությունները առողջության խթանման և հանգստի արդյունավետ միջոցներ են և կարող են օգտագործվել մարդու կողմից իր ողջ կյանքի ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի անկախ ձևերով:

Գրականության ցանկ

Վոլեյբոլի պաշտոնական կանոնները 2015-2016

Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիա(անգլ.)

Վոլեյբոլի եվրոպական կոնֆեդերացիա Archived 2016-03-04 at the WaybackMachine, (անգլ.)

Վոլեյբոլի համառուսաստանյան ֆեդերացիա

Վոլեյբոլի կայքերի հավաքածու Archived 2019-02-25 at the Wayback Machine.

Վոլեյբոլի փառքի սրահը 2,ռլիոկեում(անգլ.)

Булдакова Л. С., Никитин Л. П. Шесть в защите — шесть в нападении. Волейболна

Олимпиадах. — М.: Советская Россия, 1979. — 112 с.

Анслупский А в. Ивойлов Волейбол игра связующего,

А.Г.АЙРИЯНЦ 1984,Волейбол

Ю. Д. ЖЕЛЕЗНЯК 1985,Волейбол

А.Г.ФУРМАНОВ 1976,Волейбол,

Н.г.озолин К мастерству в волейболе, 1978

Юный волейболист, 1984

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



**ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

- ԹԵՄԱ՝** ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ – ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԵՎ
 ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ
 ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ
- ԿԱՏԱՐՈՂ՝** ՎԱՀԱՆ ԴԱՂԲԱՇՅԱՆ
- ՂԵԿԱՎԱՐ՝** ՄԳԹ, ԴՈՑԵՆՏ ԱՐՄԱՆ ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----3

1. Գլուխ 1/Արտադասարանական աշխատանքների բովանդակությունը -----5

2. Գլուխ 2/Արտադասարանային աշխատանքների կազմակերպումը-----9

3. Գլուխ 3/Մարզական խմբակների կազմակերպումը -----12

4.Եզրակացություն-----15

5. Օգտագործված գրականության ցանկ-----16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի և ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգերի ձևավորման գործում:

Հանրակրթական ծրագրերում իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որն ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողի շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և արտադասարանային աշխատանքներն օժանդակում են սովորողներին՝ ձեռք բերելու կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Հանրակրթական ծրագրերում, ինչպես նաև արտադասարանային աշխատանքներում ներկայացվում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նպատակն ու խնդիրները, սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները, բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը դասապրոցեսում:

Ելնելով նրանից, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է ընդհանուր մանկավարժության անբաժանելի մաս, աշխատանքում հանգամանորեն մեկնաբանվում են ծրագրային ուսումնական և արտադասարանային տարբեր բաժինների՝ «Մարմնամարզական վարժություններ», «Աթլետիկական

վարժություններ», «Բասկետբոլ», «Ֆուտբոլ», «Վոլեյբոլ», «Հանդբոլ» մարզախաղերի ուսուցման մեթոդիկան:

Ֆիզիկական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, կարևոր և առանցքային տեղ են գրավում ինչպես բուն դասապրոցեսին, այնպես էլ արտադասարանային աշխատանքներում:

Աշխատանքի արդիականությունն է՝ արդյունավետ կերպով կազմակերպել Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական աշխատանքները:

Նպատակն է՝ ի հայտ բերել այն մոտեցումները, որոնք առավել բովանդակային կդարձնեն աշակերտների ազատ ժամանցի կազմակերպումը ԸՖՊ և տարբեր մարզական խմբակների պարապմունքներով:

Խնդիրներն են՝

1. Նպաստել դպրոցի ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների իրականացմանը,
2. Նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի ընդհանուր կոփմանը, նորմալ, բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը,
3. Ընդլայնել և խորացնել գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները, որոնք ձեռք են բերվել «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասերի ընթացքում,
4. Բովանդակային կազմակերպել դպրոցականների ազատ ժամանցը,
5. Դպրոցականների մոտ սովորույթ դարձնել սիստեմատիկաբար զբաղվելու ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով:

Աշխատանքի կառուցվածքն է՝ աշխատանքը 16 տպագիր էջ է, բաղկացած ներածությունից, 3 գլուխներից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՐՏԱՂԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական մարզական աշխատանքները անց են կացվում հիմնական դասերից դուրս՝ մարմնամարզությունից, խաղերից, աթլետիկայից, դահուկային պատրաստությունից, տուրիզմից, ԸՖՊ և տարբեր մարզաձևերի խմբակներից:

Երեխաների արտադասարանական աշխատանքների հիմնական բովանդակությունը կազմում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական ծրագրային նյութը, որոնք կիրառվում են սովորողների շարժողական կարողությունների և հմտությունների կատարելագործման նպատակով, տարաբնույթ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ձևերով: Այդ վարժությունները կատարվում են սովորական, այնպես էլ բնական և բարդեցված պայմաններում [1], [2]:

Արտադասարանական աշխատանքների հատկանշական բովանդակությունը կազմում է մարմնամարզության բաժինը՝ հատկապես ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, որոնք կատարվում են առարկաներով և առանց առարկաների, մարմնամարզական նստարանին, մարմնամարզական պատին, հավասարակշռության վարժություններով, տարբեր մագլցումներով, ցատկերի տեսակներով:

Հանրակրթական դպրոցներում մարմնամարզության բաժինը ապահովում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն և միաժամանակ համարվում է «Շարժումների դպրոց», քանի որ երեխաների մոտ ձևավորում է սեփական շարժումների կոորդինացիան, ճշգրտությունը, սեփական մարմինը կառավարելու հմտությունը: Վարժությունների բազմօրինակ տեսականին թույլատրում է հաջողությամբ լուծել ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրներ[7]:

Ցանկացած մարմնամարզական վարժություններում կարելի է չափավորել բեռնվածությունն իրենց հիմնական պարամետրերով՝ բեռնվածության ծավալ, հաճախականություն, հանգստի դադարներ: Այդ է պատճառը, որ մարմնամարզական վարժությունների կատարման համար պահանջվում են մանկավարժական բազմաթիվ մեթոդներ և հնարներ: Օրինակ՝ տոնակատարությունների, ցերեկույթների, մարզական

տոնախմբությունների, ինչպես նաև ցուցադրական ելույթների անցկացման նպատակով երեխաներին ուսուցանում են ազատ վարժություններ, ակրոբատիկական բուրգեր՝ երաժշտության ուղեկցությամբ և պարային-ոլիմպիկ շարժումներով [7], [9]:

Արտադասարանական աշխատանքների բովանդակության ամենամեծ տեղը հատկացվում է խաղերին: Ուսումնական ծրագրերի խաղերի բաժինը ընդլայնվում են ի հաշիվ լրացուցիչ խաղերի, որոնք իրենց բովանդակությամբ մոտ են ծրագրային պահանջներին: Արտադասարանական պարապմունքների իրականացման ժամանակ հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել այն աշխատանքներին, որոնք կնպաստեն տիրապետելու հիմնական ծրագրային նյութին: Համապատասխանելիություն պետք է լինի ծրագրային նյութի և արտադասարանական աշխատանքների միջև՝ կատարելագործելու համար երեխաների հիմնական շարժողական կարողություններն ու հմտությունները: Խաղերի միջոցով ամրապնդվում և կատարելագործվում են բնական շարժումները, առանձին շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, որոնք ձեռք են բերվում այդ պարապմունքների ընթացքում [3]:

Խաղերի մանկավարժական բարձր արժեքը նրա ֆիզիկական և հոգևոր ներգործության համալիր գործունեության մեջ է: Մարզախաղերը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց և մեթոդ, լիարժեք ձևով չեն կարգավորում ծանրաբեռնվածության ծավալը և հաճախականությունը այնպես, ինչպես կարգավորում են մարմնամարզությունը, աթլետիկան, դահուկավազքը: Դա է պատճառը, որ խաղերը պետք է ընտրել՝ հաշվի առնելով սովորողների ֆիզիկական պատրաստությունը, շարժունակությունը, հմտությունը, մարզական փորձը [4],[5]:

Աթլետիկայի պարապմունքների հիմնական բովանդակությունը կազմում է տարածված և կյանքի համար անհրաժեշտ վարժությունները՝ քայլերը, վազքերը, ցատկերը, նետումներն ու հրումները: Աթլետիկական միջոցները համարվում են հրաշալի միջոց անձի բազմակողմանի զարգացման համար: Աթլետիկական վարժությունների միջոցով կարելի է ձևավորել, զարգացնել ու կատարելագործել ֆիզիկական որակները, օրգանիզմի սիրտ-անոթային, շնչառական գործառույթները: Աթլետիկական վարժությունների միջոցով կարելի է մանրամասն կարգավորել ծանրաբեռնվածության մակարդակները [3]:

Դահուկավագքի պատրաստությունը էֆեկտիվ է՝ կիրառական, զարգացնող, և համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական միջոց: Դահուկաքայքի ժամանակ աշխատում են գրեթե բոլոր մկանախմբերը, օրգանիզմի օրգան համակարգերը, կարգավորում է սրտի, արյան շրջանառության, շնչառական ֆունկցիաները: Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը արագ չափավորվում է թե՛ ծավալով, և թե՛ շարժումների հաճախականությամբ: Դա է պատճառը, որ դահուկային պատրաստությունը ընդգրկված է բոլոր ուսումնական հաստատություններում որպես ուսումնական ընտրովի նյութ՝ ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական խնդիրները լուծելու համար:

Որպեսզի ավելի մեծաքանակ աշակերտներ ընդգրկվեն արտադասարանական միջոցառումներում, անհրաժեշտ է լայնորեն օգտագործել պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման տարբեր եղանակներ՝ հաշվի առնելով երեխաների տարիքասեռային առանձնահատկությունները, առողջական վիճակը, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակները [8]:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից են նաև բնության և հիգիենիկ գործոնների համալիր օգտագործումը ֆիզիկական վարժությունների հետ համատեղ, որոնք նպաստում են արդյունավետ ներգործելու օրգանիզմի կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա:

Արևի, օդի, ջրի միջոցով կոփման եղանակները լավագույն միջոցներն են զարգացող օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացվածության ձևավորման, առողջության ամրապնդման և աշխատունակության համար [6]:

Հիգիենիկ գործոններից, որոնք նպաստում են առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի հարմարվողական գործընթացների զարգացմանը, առանձնացվում են անձնական և հասարակական հիգիենայի կանոնների պահպանումը, գործունեության տարբեր ձևերի (ուսում, աշխատանք, ֆիզիկական դաստիարակություն, հանգստի, քնի և սննդի ճիշտ ռեժիմ) իրարահաջորդությունը [2],[8]:

Այս ամենը հնարավոր է տուրիզմի էլեմենտները կիրառելու դեպքում, որոնք ունեն դաստիարակչական, կիրառական, գեղագիտական աշխարհաճանաչելիության մեծ նշանակություն:

Հանրակրթական դպրոցներում տուրիստական աշխատանքները իրականացվում են հետևյալ ուղղություններով՝

1. Ուսումնական ծրագրերով պարտադիր կարգով նախատեսվող տուրիստական, հայրենագիտական էքսկուրսիաների անցկացում,
2. Նպատակային էքսկուրսիաներ,
3. Տուրիստական արշավներ,
4. Երթուղու օրագիր,
5. Թեմատիկ և ճանաչողական արշավներ [3]:

ԳԼՈՒԽ 2. ԱՐՏԱՂԱՍԱՐԱՆԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Արտադասարանական ֆիզկուլտուրային և առողջարարական աշխատանքների կազմակերպումը պետք է կառուցվի սովորողների ինքնագործունեության և մարզական հետաքրքրությունների հիման վրա:

Հանրակրթական դպրոցների «ֆիզիկական կուլտուրայի» մասին կանոնադրությունը համարվում է ուղղորդող, կարգավորող փաստաթուղթ արտադասարանական աշխատանքների գործունեության վերաբերյալ:

Դպրոցի տնօրենը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի խորհուրդի հետ համատեղ անհրաժեշտ են իրականացնելու ֆիզկուլտուրային և առողջարարական աշխատանքներ՝ համաձայն կանոնադրական կետերի [6]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին են վերապահված աշակերտների ուշադրությունը ուղղել դեպի ակտիվ ֆիզկուլտուրային և առողջարարական աշխատանքներ, նրանց մեջ առաջացնել հետաքրքրություններ՝ զբաղվելու ֆիզկուլտուրայով, սպորտի այս կամ այն ձևերով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքները հաջող իրականացնելու համար անհրաժեշտ է խորհուրդ ընդգրկել ակտիվ սովորողներին, լավագույն մարզիկներին, որոնք կունենան կազմակերպչական ջիղ, առանձնահատուկ կարողություններ և հմտություններ:

Արտադասարանական ֆիզկուլտուրայի և առողջարարական աշխատանքների կազմակերպման համար անհրաժեշտ պայման է նաև այն, որ ֆիզկուլտուրայի ակտիվին նախապատրաստեն և ընդգրկեն մարզական մասսայական միջոցառումների անցկացման աշխատանքներին՝ որպես մարզական միջոցառումների հրահանգիչներ և մրցավարներ կամ մրցավարի օգնականներ:

Այդ նպատակով դպրոցներում մշտապես պետք է անցկացնել սեմինար պարապմունքներ գործող մարզաձևերից՝ հատուկ ծրագրերին համապատասխան: Պատանի հրահանգիչների քանակը պետք է կազմի ընդհանուր ֆիզիկական

պատրաստության խմբերի և խմբերում գործող մասնակիցների թվաքանակից ելնելով: Այսպես՝ 15-20 թվակազմ ունեցող ԸՖՊ-ի մեկ խմբակին հասկացվում՝ մեկ հասարակական հրահանգիչ: Ֆիզկուլտուրային և առողջարարական մարզական միջոցառումներին, որպես գլխավոր մրցավար ընգրկվում է դպրոցի ղեկավար անձանցից մեկը կամ ֆիզկուլտուրայի խորհրդի որոշմամբ նշանակված սովորողը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և ֆիզկուլտուրայի խորհրդի հասուն ուշադրության առարկան պետք է լինի սպորտային հրապարակների, դահլիճների կահավորման հարցերը, գույքի և սարքավորումների նկատմամբ խնամքը:

Ֆիզկուլտուրայի ակտիվը մշտապես պետք է օգնի կրտսեր դպրոցականներին, ինչպես նաև հարակից բակերի պատանիներին ընդգրկվելու ԸՖՊ և սպորտային տարբեր խմբակներ:

Ֆիզկուլտուրայի խորհրդի կողմից հաստատվում է գործունեության հաշվառում: Հաշվառման պատասխանատվությունը խորհրդի կողմից դրվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների վրա, որոնք ներգրավում են նաև դպրոցի աշակերտներին:

Պարտադիր փաստաթղթեր են համարվում՝

- Մարզական, ԸՖՊ և այլ խմբերի պարապմունքների հաշվառման մատյանը,
- Մասսայական և մարզական կարգերի հանձնման հրամաններն իրենց արձանագրություններով,
- Ֆիզկուլտուրայի ակտիվի աշխատանքների հաշվետվությունների պատճենները,
- Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպիչի աշխատանքների հաշվառման օրագիրը,
- Սովորողների մարզական մասսայական միջոցառումների մասնակցության և առավել հաջողությունների հաշվառման մատյանը:

Այս բոլոր փաստաթղթերը հաստատվում են դպրոցի տնօրենի կնիքով[10]:

Գործնական պարապմունքների իրականացման համար կազմակերպվում են խմբակներ: Առաջին հերթին ստեղծվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության խմբակներ (ԸՖՊ), որոնք գործում են ողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության խմբակների հիմնական բովանդակությունը կազմում են խաղերը, աթլետիկան, մարմնամարզությունը, որոնք անց են կացվում աշնան ամիսներին: Ձմռան ընթացքում անցկացվում են դահուկային պատրաստություն, գարնանը՝ նորից խաղեր, աթլետիկա, մարմնամարզություն:

Ինչպես արդեն նշվել է, ԸՖՊ խմբերի հիմնական նպատակը ուսումնական ծրագրերի տիրապետումն է և հետագա շարժողական ապարատի կատարելագործումը: ԸՖՊ պարապմունքներում կատարելագործվում են ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկան, շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, որոնք ընդգրկված են հիմնական ուսումնական ծրագրերում: Վարժությունները կատարվում են բարդացված պայմաններում, այլ օժանդակ գործիքների տեղադրումով և կատարման համար նախատեսված կատարելագործված տեխնիկայով:

Բացի ուսումնական ծրագրերով նախատեսված ծրագրային նյութի պահանջների տիրապետումից, պարապմունքների ընթացքում սովորողները տիրապետում են նոր տարրերի մարզախաղերից, աթլետիկայից և մարմնամարզությունից: ԸՖՊ խմբակներում սովորողները մասնակցում են դպրոցական տոնակատարություններին:

Ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում խաղերին, աթլետիկային, մարմնամարզությանը զուգահեռ անցկացվում են տուրիզմի տեսակներին հատուկ ձևեր և տարրեր, որոնք սովորողների մոտ ձևավորում են հատուկ շարժողական և ճանաչողական ընդունակություններ [10]:

ԳԼՈՒԽ 3. ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԽՄԲԱԿՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Հանրակրթական դպրոցներում ԸՖՊ խմբակներին զուգահեռ կազմակերպվում են նաև մարզական խմբակներ տարբեր մարզաձևերից:

Մարզական խմբակները ձևավորվում են համաձայն մարզաձևերի առանձնահատկությունների, տարիքասեռային պահանջների: Մարզական խմբակների ստեղծման պարտադիր պայման է հանդիսանում պարապմունքների վայրի առկայությունը և ընտրությունը, անհրաժեշտ գույքը և սարքավորումները, որակավորված մարզիչ-մանկավարժների ղեկավարությամբ: Մարզաձևերի ղեկավարները պետք է լավ տիրապետեն իրենց մասնագիտական առանձնահատկություններին, պարապմունքների կազմակերպման մեթոդիկային, երեխաներին պարապելու առանձնահատկություններին:

Մարզական խմբակների հետագա հաջողություններին նպաստում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքները: Այդ է պատճառը, որ մարզական խմբերում հիմնական ուշադրությունը դարձվում է մարմնամարզությանը, մարզախաղերին և աթլետիկային:

Մարզական խմբակները ստեղծվում են այն երեխաների համար, ովքեր ցանկություն ունեն հաճախակի զբաղվել սպորտի այս կամ այլ ձևերով:

Մարզական խմբերի հիմնական խնդիրներն են՝

1. դպրոցականներին ներգրավել սպորտի սիստեմատիկ պարապմունքների մեջ,
2. աջակցել նրանց մարզական կատարելագործմանը ընտրված մարզաձևերում,
3. պատրաստել սովորողներին մասնակցելու և ձեռք բերելու արտադպրոցական մրցումներին մասնակցելու հմտություններ,
4. նպաստել սովորողներին ձեռք բերելու մրցավարական, հրահանգչական գիտելիքներ և կարողություններ:

Խմբակներում կարող են ընդգրկվել այն աշակերտները, որոնք չունեն առողջական շեղումներ և նրանց մասնակցությունը թույլատրվել է բժշկի կողմից: Մարզական խմբակներ ընդգրկվում են ըստ ցանկության և նախասիրությունների:

Խմբակներում աշակերտներն ընդգրկվում են համաձայն տարիքային խմբերի (6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 տարեկաններ), սեռի, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակների:

Համաձայն «Հանրակրթական դպրոցների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ղեկավարման և կազմակերպման» ուղեցույցի դրույթների՝ աշակերտներին թույլատրվում են ընդգրկվել համապատասխան մարզախմբեր ըստ տարիքի:

6 տարեկան - սպորտային մարմնամարզություն (աղջիկներ), սպորտային ակրոբատիկա, գեղարվեստական մարմնամարզություն,

7 տարեկան - սպորտային մարմնամարզություն (պատանիներ), սպորտային ակրոբատիկա (պատանիներ), սեղանի թենիս, թենիս, շախմատ, շաշկի, լող,

8 տարեկան - բադմինթոն, հանդբոլ, մականախաղ,

9 տարեկան - աթլետիկա, վոլեյբոլ, դահուկավազք,

10 տարեկան - հեծանվային սպորտ, ձիասպորտ, հրաձգություն, սուսերամարտ, բոնցքամարտ, ըմբշամարտ, թիավարություն, ձյուդո, ծանրամարտ, թաեքվոնդո, հնգամարտ, ծանրամարտ, հեծանվավազք:

11 տարեկան - նետաձգություն, ստենդային հրաձգություն,

12 տարեկան - ծանրամարտ (աղջիկներ):

8-9 և 10-11 տարեկանների համար պարապմունքներն անց են կացվում շաբաթական 2 անգամ 45 րոպե տևողությամբ, իսկ մնացած տարիքային խմբերում 3 անգամ՝ 90րոպե տևողությամբ: Մարզական խմբերում պարապմունքներն անց են կացնում ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, զինղեկները՝ ռազմակիրառական մարզաձևերի գծով, այլ առարկաների ուսուցիչներ, ովքեր ունեն համապատասխան

մարզաձևերից պատրաստվածությունն և հմտություններ, միաժամանակ՝ երեխաների հետ սպորտային խմբակներում աշխատելու կազմակերպչական, մեթոդական ունակություններ:

Ամբողջ ֆիզկուլտուրային առողջարարական և արտադասարանային աշխատանքները պետք է կառուցվեն համաձայն մանկավարժական, բժշկական վերահսկողության պահանջների, որն իրականացնում է դպրոցի բժիշկը՝ բուժապասարկող անձնակազմի հետ համատեղ: Բուժական վերահսկողական ամբողջ աշխատանքների պատասխանատվությունը կրում է դպրոցի տնօրենը, բժիշկը, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը:

Համաձայն այս պահանջների՝ ամեն մի սովորող, ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվող անձ պարտավոր է անցնել նախնական բուժզննություն և ստանալ թույլատրություն ընդգրկվելու համար ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության խմբակներում: Խմբակներում բուժ աշխատանքները պետք է կատարվեն տարին երկու անգամ, իսկ մրցումների ժամանակահատվախում ևս լրացուցիչ անգամ[7]:

Ֆիզկուլտուրային առողջարարական և արտադասարանային միջոցառումների ամբողջ ընթացքում բժշկի և բուժաշխատողների ներկայությունը պարտադիր է:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզկուլտուրային առողջարարական և արտադասարանական աշխատանքները՝ հանգում ենք հետևյալին, որ դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը անմիջապես կապված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայական ուսումնական ծրագրերով նախատեսված բովանդակային նյութի տիրապետման հետ:

Այն ուղղված է սովորողների բազմակողմանի, ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, ինչպես նաև անձի համակողմանի և ներդաշնակ ձևավորմանը, դպրոցի ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների իրականացմանը, ինչպես նաև բովանդակային կազմակերպել դպրոցականների ազատ ժամանցը:

Աշխատանքում մեկնաբանվում են արտադասարանական աշխատանքների բովանդակությունը, նրա կազմակերպման ձևերը, որոնք պետք է նախատեսվեն դպրոցի ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և սպորտ-մասսայական աշխատանքային պլանով: Որպես արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման հատկանշական բովանդակություն առանձնացվում են մարմնամարզության պարապմունքները՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության խմբերով, մարզախաղերը իրենց տեսակներով, աթլետիկայի պարապմունքները, դահուկային պատրաստությունը, տուրիզմի եղանակները:

Բերված օրինակները ակնկալում են ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և արտադասարանական աշխատանքների արդյունավետությունը՝ որպես սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը լիարժեք կազմակերպելու գործընթաց:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ֆ.Գ.Ղազարյան- «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը» հր. «Լույս», եր. 1985թ,
2. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003թ.
3. Յու. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր., 2007թ.
4. Զ. Ի. Կուզնեցովա – «Ֆիզիկական կուլտուրան ութամյա դպրոցի 1-4-րդ դասարաններում», հր. «Լույս», 1965թ.
5. Մամիկոնյան – «Դպրոցական խաղեր», Եր. 1946թ.
6. Գ. Ա. Մինասյան – «Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում», հր. «Լույս», Եր. 1983թ.
7. В. Д. Польша - „Гимнастика,, уч.-е пособие для студентов факультетов физического воспитания. М.: Просвещение, 1982. -228 с.
8. В. М. Качашкин - „Методика физического воспитания,, изд. Просвещение, М. 1968 г.
9. М. л. Украин, А. М. Шлемина - „Гимнастика,, изд.. ФиС,М. 1969 г.
10. А. Н. Ефремова - „Ефремова о-еодяею оеçе-анеие еоююоодю,, еçä. ÕèÑ, Ì. 1973 ä.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Բաղդասարյան Սուրեն

Թեմա՝ « ԹԵՄԱ- ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ

ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2023 թ.

**ԹԵՄԱ- ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ
ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2. ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՑԱՏԿԵՐԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ..	4
3. ԳԼՈՒԽ 2. ՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ.....	6
4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	11
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	12

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է հասարակության դաստիարակության բաղկացուցիչ մասը: Մարմնամարզությունը մեծ դեր է խաղում երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության ձևավորման գործում: Մարմնամարզության միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ առավել արդյունավետ են լուծվում նախնական ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները: Երեխաների և դեռահասների մոտ հիմք է ստեղծվում ֆիզիկական և շարժողական հմտությունների զարգացման համար, մեծանում են նրանց ֆունկցիոնալ և ադապտացիոն հնարավորությունները: Մարմնամարզությունը ունի առողջարարական, հիգենիկ նշանակություն: Մեծ է մարմնամարզության նշանակությունը, որը հնարավորություն է տալիս պարապողներին սովորեցնել իրենց շարժողական հնարավորություններին և օրինաչափություններին: Այն տալիս է մարդուն էսթետիկական դաստիարակություն: Մարմնամարզությունը մտավոր և ֆիզիկական դաստիարակության միասնականության վառ օրինակ է: Մարմնամարզության մեջ օգտագործվող մեթոդները թույլ են տալիս խթանել պարապողների ինտելեկտուալ ակտիվությունը, նպաստում է կենտրոնական նյարդային համակարգի զարգացմանը:

Մարմնամարզության միջոցներն են հանդիսանում շարժումների հատուկ ձևերը, որոնց միջոցով իրականացվում են կենսական կարևոր (միջոցների) շարժումների որակների կատարելագործումը: Մարմնամարզության վարժությունները դասակարգվում են ըստ մանակավարժական խնդիրների [1]:

Աշխատանքի արդիականությունն է. գործնական կատարումներով, արդյունավետ ձևով ուսուցանել և կատարելագործել մարմնամարզական ցատկերը:

Նպատակն է. տիրապետել և հետագա կատարելագործել մարմնամարզական ցատկերը միջին դասարաններում

Խնդիրներն են. 1. Ուսուցանել հենացատկերը միջին դասարաններում,

2. Աշակերտների մոտ մշակել շարժողական ընդունակությունները, ձևավորել բարոյակամային հատկանիշներ, հարստացնել շարժողական պաշարը:

ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՑԱՏԿԵՐԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Ցատկերը, ինչպես քայլքն ու վազքը համարվում են բնական շարժումներ: Դրանք բնութագրվում են մկանային կարճ, բայց բավականին ուժեղ շարժումներով: Ցատկային վարժությունները հիանալի ձևով բարելավում են օրգանիզմի սիրտ-անոթային, շնչառական և այլ օրգան համակարգերի գործունեությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրերում, միջին դասարաններում մեծ տեղ է հատկացված հենացատկերին: Դրանց շնորհիվ ամրանում են ձեռքերի, ոտքերի, մեջքի, որովայնի մկանները, զարգանում է ուժը, արագաշարժությունը, շարժումների ճշգրտությունը, ճարպկությունը, դաստիարակվում են կամային հատկություններ՝ համարձակություն, վճռականություն: Սովորելով հենացատկերի տեսակներին միջին դասարանների աշակերտները սովորում են արագ և խնայողաբար հաղթահարել տարբեր արգելքներ[3]:

Առաջին դասարանում աշակերտները սովորում են փափուկ վայրէջք կատարել բարձրությունից, հրվել մեկ և զույգ ոտքերով:

Երկրորդ դասարանում շարունակվում է մեկ և զույգ ոտքերի հրումների կատարումները, միաժամանակ յուրացնելով այն կատարել թափավազքից:

Երրորդ դասարանում սկսվում է նախապատրաստությունը հենացատկերին:

Չորրորդ դասարանում կատարում են հենացատկերի պարզ տեսակներ[4]:

Ուսուցիչը պարտավոր է ուշադիր հետևել, որ աշակերտները վայրէջք չկատարեն կրունկների կամ կծկված ոտքերի վրա, քանի որ այն կարող է հանգեցնել անցանկալի հետևանքների, մասնավորապես վնասվածքների:

Հենացատկերը հիմնականում արհեստականորեն ստեղծված ցատկեր են, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների՝ «այծ»-ի, «նժուգ»-ի վրա:

Հենացատկերի որոշ ձևեր ունեն կիրառական նշանակություն, սակայն նրանց բարդ ձևերը ծնունդ են առել միայն մարզական գործունեությունում»

Հենացատկերը կարելի է բարդեցնել և կատարելագործել ի հաշիվ գործիքի բարձրացման ավելացման և կամրջակի հեռավորության տեղադրման եղանակով:

Ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել հետևողականություն:

Խորացված պարապմունքների ժամանակ բացի կամրջակից օգտագործվում են ռետինե նետող կամրջակներ: Դժվարությունը կայանում է նրանում, որ կամրջակի հատվածից, լրացուցիչ ուժի հետևանքով տեղի է ունենում բարձր ցատկ, ինչը հնարավորություն է ստեղծում ճախրանքի փուլում կողմնորոշվելու և մարմնի կայունությունը պահպանելու համար: Սակայն մանկավարժական դիտարկումները ցույց են տալիս, որ վեր նետող կամրջակից ցատկումները ավելի մատչելի են դպրոցականների համար:

Նախքան վեր նետող կամրջակից ցատկերին անցնելը, հարկավոր է դպրոցականներին սովորեցնել ցատկել կամրջակի վրա և նույն պահին հրվել նրանից, ինչպես նաև ճախրանքում պահպանել հավասարակշռությունը: Դրա համար հանձնարարվում է ուսուցման սկզբում հանձնարարել պարզագույն ցատկեր վեր նետող կամրջակից հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ցատկ հիմնական կանգով, ցատկ «ոտքերը կծկված», ցատկ «ոտքերը զատած», ցատկ «կորացված» եղանակներով:

Ցատկերը կատարվում են թափավազքով, երկու ոտքի հրումով: Հրումը վեր նետող կամրջակից պետք է լինի միաժամանակյա[3]:

ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Ուսուցումը 5-րդ դասարանում: 5-րդ դասարանում դպրոցականներին սովորեցնում են պարզագույն հենացատկեր և արգելքի հաղթահարում մեկ ձեռքի և տարանուն ոտքի վրա հենված կողք ցատկերով:

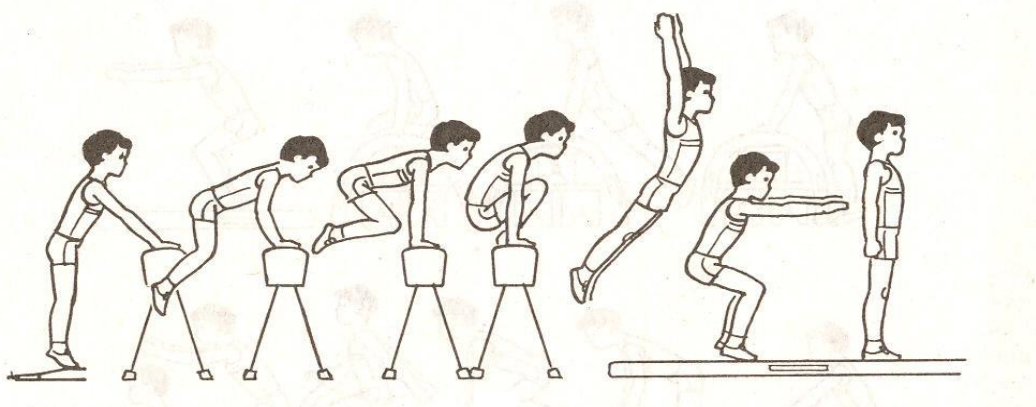
«Հենում կքանիստ և վարցատկ արտակոր» ցատկը կատարվում է մինչև 100 սմ բարձրության բռնակներով նժույգի վրայով[2], [3],[4]:

Այս ցատկի ուսուցմանն անցնում են այն բանից հետո, երբ համոզվում են, որ աշակերտները լավ են յուրացրել «Հենում կքանիստ» ցատկը, որն արդեն ուսումնասիրվել են 4-րդ դասարաններում:

Արտակորված վարցատկը կատարվում է կքանստած դրությունից ձեռքերի թափով և ոտքերի առաջ-վեր հրումով: Հիմնական պահանջն է, ցատկի ժամանակ մարմինը պահել արտակորված:

Եթե ցատկը կատարվում է անվստահ, ապա ճախրանքի պահին տեղի է ունենում ոտքերի առաջ անցում ուսագոտուց: Այդ սխալը կհանգեցնի մեջքի վրա վայրէջքի, որը կարող է պատճառ հանդիսանալ վնասվածքների:

Ցատկի կայունությունը մշակելու նպատակով հանձնարարվում են հատուկ վարժություններ հատակի վրա:Նկ.1



Նկ.1

«Հենում կքանիստ և վայրէջք՝ 90° դարձումով» ցատկը կատարվում է մինչև 100սմ բարձրության այծի վրայով: Այս վարժությունը կատարվում է այն բանից հետո, երբ ակերտները յուրացնում են «Հենում կքանիստ և վայրէջք արտակոր» ցատկը»:

Հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել ճախրման փուլում մարմնի ուղիղ դիրքի և նշված ուղղությամբ դառնալու, փափուկ և ճիշտ վայրէջք կատարելու վրա:

Ուսուցման հաջորդականությունը և մեթոդական հնարները գրեթե նույնն են ինչ-որ նախորդ ցատկի ժամանակ[2], [3],[4]:

«Մեկ ձեռքի հենումով և տարանուն ոտքի վրայով» ցատկը ուսուցանելու ժամանակ նախապես ներառվում են ցատկի լավ տիրապետմանը նպաստող վարժություններ, ինչպիսիք են՝ հենում կողք պռակած, հենման ձեռքը բարձր է հենման ոտքից, ազդրի վրա պռակած կողք, ոտքերը զատած:

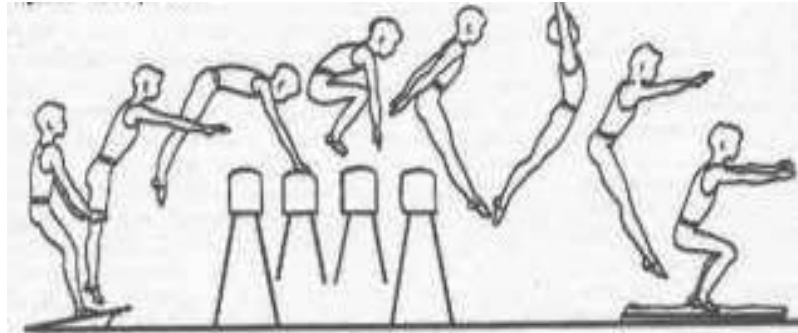
Ուսուցումը 6-րդ դասարանում: Ուսուցման խնդիրն է աշակերտներին ուսուցանել հենացատկ «ոտքերը զատած», «ոտքերը կծկված» եղանակով: Խորացված պարապմունքների ծրագրով աշակերտները լրացուցիչ կերպով կատարելագործում են ոտքերը կծկված ցատկը և սովորում են ցատկել կամրջակից[2], [3],[4]:

«Այծի վրայով ոտքերը զատած» ցատկ: Ցատկի նկարագրությունը և ուսուցման մեթոդիկական նշված են 5-րդ դասարանումխորացված պարապմունքների համար լրացուցիչ վարժություններում: Այստեղ գործիքը բարձրացվում է մինչև 110սմ: Նկ.2



Նկ.2

«Ոտքերը կծկված» եղանակով ցատկ»: Բռնակներով նժույզից սովորում են աղջիկները, իսկ լայնությամբ տեսադրված այծի վրայով տղաները: Գործիքի բարձրությունը 110սմ է:Նկ.3



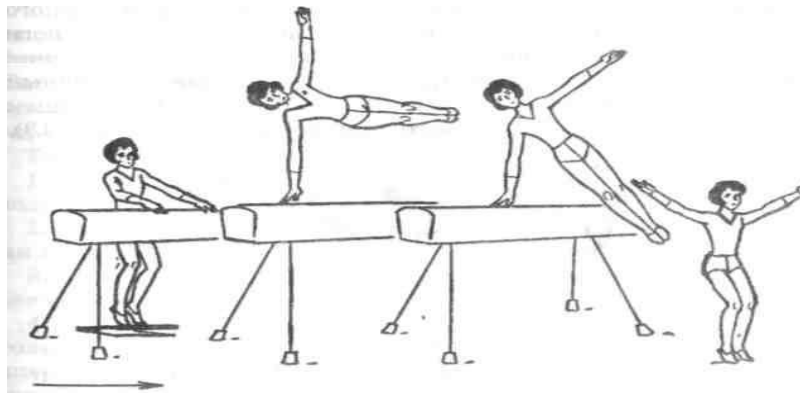
Նկ.3

Երկու ոտքով կամրջակից հրվելով, աշակերտը թափավազքով ցատկում է գործիքի վրա ընդունելով հենում դրություն: Կոնքը բարձրացնելով և խիստ սեղմած ոտքերը կծկելով դեպի կուրծքը հրվում է ձեռքերով, անցնում է գործիքի վրայով և արագ ուղղվելով վայրէջք է կատարում ներքնակի վրա:

Ոտքերը կծկած եղանակով ցատկի ուսուցումը սկսվում է հետևյալ հաջորդականությամբ.

- Հենում պառկած դրությունից ոտքերի հրումով անցնել հենում կքանիստ,
- Հենում պառկած դրությունից կատարել վերցատկ արտակորումով,
- Թափավազքից հրվելով կամրջակից կատարել «հենում կքանիստ»,
- Ցատկ ոտքերը կծկված, մարմինը չկորացնելով [2], [3],[4]::

Ուսուցումը 7-րդ դասարանում: Խնդիրը կայանում է նրանում, որ բոլոր դասարաններում մարմնամարզությամբ պարապող աշակերտները սովորեն «ոտքերը կծկված» և «ցատկ կողք» ցատկերը յուրացնելուց: Մարմնամարզության գծով խորացված պարապմունքների ժամանակ տղաներին պետք է սովորեցնել «կողք հենացատկ դարձումով», իսկ աղջիկներին ծանոթացնել «Ցատկ կողքի վրա»:Նկ.4



Նկ.4

Նախորդի համեմատությամբ 7-րդ դասարանում բարդանում է «ոտքերը կծկված» ցատկը տղաների համար երկարությամբ տեղադրված «այծ»-ի վրայով՝ գործիքի բարձրությունը 110 սմ, իսկ աղջիկներինը՝ լայնությամբ տեղադրված «այծ»-ի վրայով, 100 սմ գործիքի բարձրությամբ:

«Կողքով» ցատկը կատարվում է լայնությամբ տեղադրված, բռնակներ ունեցող նժույգին և այլ գործիքների վրայով: Հարմար է ուսուցումը սկսել բռնակներ ունեցող նժույգից: Թափավազքից ոտքերով հրվում է կամրջակից և ձեռքերով հենվելով նժույգի բռնակներին բարձրացնում է կորացված մարմինը վեր և կողմ:

Կողքով ցատկերը նպատակահարմար է իրականացնել երկու կողմերով:

Նախապատրաստական վարժությունները հետևյալն են.

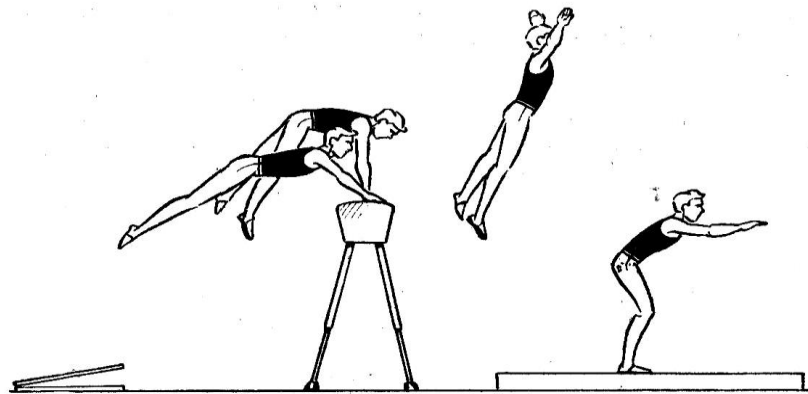
- Ազդրի վրա պառկած հենումից իրանի վեր թեքում և իջեցում ելման դրություն,
- Հենում պառկած դրությունից ոտքերի հրումով սրնթափի հենում պառկած կողքի,
- Թափավազքից ցատկ գործիքի վրա հենում կողքի և վարցատկ առաջ,
- Ցատկ կողքով, հենվելով մեկ ձեռքի և տարանուն ոտքի վրա,
- Ցատկ կողքով լրացուցիչ արգելքների վրայով, որոնք տեղադրված են գործիքի վրա:

Ուսուցումը 8-րդ դասարանում: Ուսուցման խնդիրներն են՝ աշակերտներին սովորեցնել հենացատկեր, «ոտքերը կծկված դարձումով» և «կողք դարձումով»

եղանակներին: Խորացված ծրագրով պարապմունքներում տղաները լրացուցիչ կերպով սովորում են հենացատկ անկյունով, կատարելագործում են ոտքերը գատած ցատկերը, իսկ աղջիկներն ավարտում են «կողք» ցատկի ուսումնասիրումը և անցնում են ցատկել գործիքի վրա հենմամբ կանգնած՝ ոտքերը գատած:

«Ոտքերը կծկված 90° դարձումով» ցատկը կատարվում է 120 սմ բարձրությամբ նժույգի վրայից տղաների համար և մինչև 115 սմ աղջիկների համար: Դարձումը կատարվում է ճախրանքի ժամանակ ի հաշիվ դարձման և հակառակ կողմի ձեռքի ավելու ուժեղ հրելու հաշվին: Դարձումից հետո աշակերտը պետք է հասցնի արտակորվել և փափուկ վայրէջք կատարել[2], [3],[4]:

«Ոտքերը գատած» ցատկը ուսումնասիրում են տղաները: Այս ցատկը կատարում են ինչպես այժի վրայով լայնությամբ, գործիքի բռնակների առկայությամբ: Այս դեպքում աշակերտը ավելի պետք է բարձրացնի կոնքը, լայն տարածի ոտքերը: Այս ցատկը լավ տիրապետելու համար որպես մոտեցնող վարժություն կարելի է օգտագործել ցատկ նժույգի վրա գատած կանգ, իսկ վարցատկը՝ դեպի վեր և առաջ:Նկ.6



Նկ.6

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայով նախատեսված մարմնամարզական ցատկերը և նրանց ուսուցումը, ինչպես նաև նրանց հետագա կատարելագործումը, հանգեցինք հետևյալ գործնական եզրակացության, որ

1. Այն ուղղված է մարզվողների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը,
2. Հենացատկերը ուսուցանվում են պարզից բարդ սկզբունքով՝ համաձայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակային միջուկի,
3. Ուսումնասիրված ցատկերը մարզվողների մոտ մշակում են ուժ, արագաշարժություն, շարժումների ճշգրտություն, ինչպես նաև ձևավորում են բարոյականային հատկանիշներ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Զ. Ի. Կուզնեցովա – «Ֆիզիկական կուլտուրան 5-8-րդ դասարաններում», Հր. «Լույս», Եր. 1968թ.,
2. Կ.Գ. Բաբայան – «մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան», Հր. «Հայաստան», Եր. 1985թ.,
3. Ռ. Մ. Խիզանցյան – «Մարմնամարզական ցատկեր», Եր. 2003թ.
4. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան- «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր. 2007թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ

ԹԵՄԱ՝

ՀԱՆԴԲՈՒՄԱՐԶԱԽԱՂԻ

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ և ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ

ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ԿԱՏԱՐՈՂ՝

Գագիկ Խաչատրյան

Մարգահովիտի միջնակարգ դպրոցի

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԴՈՑԵՆՏ

Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2023

ԲՈՎԱՆԴԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Գլուխ 1 Հանդիմանի տեխնիկայի հիմունքները և ուսուցման մեթոդական

1.1 Գնդակի ընդունում և փոխանցում

1.2 Գնդակի վարում

1.3 Գնդակի նետում դարպասին

Գլուխ 2 Տակտիկական պատրաստության առանձնահատկությունները հանդիմանում:

2.1 Անհատական տակտիկական գործողություններ

2.2 Կոլեկտիվ տակտիկական գործողություններ.

Եզրակացություն

Օգտագործված գրականության ցանկ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հարգելի մանկավարժներ իմ հետազոտական աշխատանքի թեման մրցակցային խաղերի խմբից հանդիպելու տեսակին է վերաբերում: Փորձելու եմ աշխատանքի միջոցով ցույց տալ, թե խաղատեսակը ինչպիսի առավելություններ ունի և ինչպիսի ազդեցություն է թողնում նա աշակերտի վրա: Մասնավորապես, գիտենք, որ մեր մանկավարժներին ուղին ֆիզիկապես առողջ, համակողմանիորեն զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Իր բնույթով լինելով թիմային մրցախաղ՝ հանդիպումը նպաստում է ֆիզիկական բոլոր որակների, ինչպես նաև թիմի ձևավորման, թիմում աշխատելու հմտությունների զարգացմանը: Հանդիպումն օգնում է նաև սովորողի մոտ զարգացնել գիտակցական վերաբերմունք ֆիզիկական կուլտուրային պարապմունքների նկատմամբ:

Հենց այս նկատառումներով եմ առաջնորդվել հետազոտական աշխատանքը կատարելիս՝ հենվելով 3 հիմնական ուղղությունների վրա:

Հանդիպումը, որպես ֆիզիկական որակների, մշակման սկզբնաղբյուր դպրոցականների համար:

Տարիքային առանձնահատկությունները և պահանջները:

Հանդիպումի ազդեցությունը դպրոցականների ֆիզիկական կարողությունների զարգացման գործընթացում:

Հետազոտական աշխատանքի շրջանակներում հակիրճ ներկայացվել է նաև հանդիպումի պատմությունը աշխարհում և Հայաստանում:

ԳԼՈՒԽ 1 ՀԱՆԴՐՈՒԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Հանդիման խաղն ունի տեխնիկական հետևյալ հնարքները՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում, գնդակի վարում, նետումներ, տեղաշարժեր, խաբսեր և պաշտպանական գործողություններ:

Գնդակի բռնում- Խաղի ընթացքում շատ հաճախ է պատահում, որ կատարվեն գնդակի ընդունման հնարքներ, երբ այն թռչում է որոշակի բարձրության վրա (կրծքի, ծնողների, գլխի կամ ավելի վեր բարձրության վրա, գետնին գլորելիս), կամ տարբեր ուղղություններից (ձախից, աջից, հետևից), ինչպես նաև առանձին ուժով սուրալիս: Բոլոր դեպքերում գնդակը բռնելիս պետք է հիշել.

Չլարել ձեռքերը. Նամանավանդ դաստակային հողում

Նայել թռչող գնդակին, քանի դեռ այն չի հավել մատներին

Ինչպես գնդակին դիմավորելիս, այնպես էլ բռնելիս պահպանել կայուն դիրք. Այն տիրապետել առանց ցատկի և դրան դիմել միայն ծայրահեղ դեպքերում

Եթե խաղացողը կարողանա համատեղել գնդակի ընդունումը հետևյալ գործողության հետ (փոխանցում, նետում) և այն կատարի սահուն, առանց ավելորդ լարման, լրացուցիչ շարժումների կամ հատուկ մշակման, ապա կարելի է ասել, որ խաղահնարքի տեխնիկական տիրապետված է անթերի:

1.1 Գնդակի ընդունում և փոխանցում

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով, կրծքի բարձրությամբ.

Կրծքի բարձրությամբ գնդակն ընդունելիս, խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի իրեն թռչող գնդակը, ոտքերից մեկը առաջ, մեկը քիչ հետ, դրված ծնկներում թեթև ծավված, իրանը քիչ թեքված առաջ, ձեռքերն առանց լարման առաջ պարզած, մատները բացված, բուրձ մատները մոտեցնելով իրար, իսկ մնացած մատները առաջ և վեր՝ կազմելով գնդակից քիչ մեծ կիսաշրջան: Գնդակը մատներին հավելու պահին ձեռքերը ծավվում են արմունկներում և գնդակը զցում դեպի ցած և հետ, մոտեցնելով իրանին՝ հենակետ ընդունելով հետագա գործողությունների համար:

Իրանի ձեռքերի հետ շարժումով, որը մեղմացնում է գնդակի ընդունումը, խաղացողը ելման դրություն է ընդունում փոխանցման կամ դարպասի նետման համար:

Գնդակի ընդունումը երկու ձեռքով Գլխից բարձր թռչող գնդակը բռնելիս խաղացողը ընդունում է կայուն դրություն, աջ կամ ձախ ոտքով կատարում է առաջ քայլք թռչող գնդակի ուղղությամբ, ձեռքերն առանց լարման պարզում է առաջ և վեր, կարծես թե խաղացողն դաստակներով պահում է դեմքը: Գնդակը մատների հավելու պահին ձեռքերը ծավլում են արմունկներում, և գնդակը դեպի ցած և հետ մոտեցնելով իրանին՝ ելակետ ընդունելով հետագա գործողությունների համար:

Անճրևոտ եղանակին ձեռքերն առաջ պարզելիս արմունկները լրիվ չպետք է ուղղել, այլ պահել քիչ ծավլած, գնդակը մատներին հավելիս անմիջապես այն ետ քաշել և սեղմել կրծքին: Այս նույն եղանակով գնդակը պետք է բռնել , երբ մրցակիցը շատ մոտ է: Կողքից թռչող գնդակը բռնելու պահին ձեռքերը պետք է կողմ տանել ոչ միատեսակ բարձրությամբ, գնդակին մոտիկ ձեռքը՝պահելու ցածում, իսկ մյուս ձեռքը վերևում: Գնդակը ներքևի ձեռքին կաշելիս ՝ վերևի ձեռքով այն պետք է փակել և քաշել դեպի իրանը: Իսկ եթե սա չի հաջողվում, այդ դեպքում ձեռքերը պետք է հետ քաշել, մեղմացնելով գնդակի նետումը այն հաշվով, որ այն գետնին ընկնի խաղացողին շատ մոտիկ, և նա կարողանա առանց դժվարությամբ տիրապետել գնդակին:

Երբ գնդակը թռչում է բարձրից, այդ դեպքում ձեռքերն ուղղահայաց վեր պետք է բարձրացնել, ավել ուղղել վեր՝գնդակին ընդառաջ: Մատների դրությունը համարյա նույնն է, ինչպես վերը նկարագրված դրություններում:

Ներքևից թռչող գնդակն ընդունելը տարբերվում է նրանով, որ ձեռքերը տարվում են ցած և ավերը տարածվում են առաջ դեպի գնդակը, այդ դրության ժամանակ մատները տարածվում են կողմ և ցած, իսկ ավերը եզրերով կաշում են իրար:

Գնդակի ընդունումը մեկ ձեռքով. Խաղացողը ձեռքը պարզում է առաջ, թռչող գնդակի ուղղությամբ, ձեռքն արմնկահողում քիչ ծավլած: Մատները տարածվում են կողմ, իսկ բուլթ մատը հնարավորության չափ ավելի լայն է բացված:

Գնդակը մատներին հավելիս ձեռքը ակտիվորեն ծավլում է արմունկում, իսկ ուսը տարվում է հետ:

Եթե խաղացողը չի կարողանում մեկ ձեռքով պահել, ապա շարժման վերջում, մյուս ձեռքով փակում է բռնած գնդակը: Արագ թռչող գնդակը մեկ ձեռքով բռնել կարողնալը ցույց է տալիս, որ խաղացողը կատարյալ ձևով տիրապետում է տեխնիկական հնարքի կատարմանը:

Ոստոստող գնդակի ընդունում. Խաղի ժամանակ շատ հաճախ անհրաժեշտ է լինում բռնել գետնից ոստոստող գնդակը: Տվյալ պարագայում խաղացողը չպետք է սպասի, որ գնդակը գետնից ոսնելիս շատ բարձրանա: Գնդակը հաջող ընդունելու համար անհրաժեշտ է թեքվել առաջ և դիմավորելով գնդակը, բռնել այն գետնից կտրվելու պահին:

Գլորվող գնդակի ընդունում. Գետնին գլորվող գնդակը բռնելիս՝ խաղացողը պարզաձև ձեռքերով թեքվում է առաջ, մատները տարածած կողմ, ավերը ուղղելով դեպի գլորվող գնդակը: Երբ գնդակը դիպչում է մատներին, պետք է բռնել և վեր բարձրացնելով, մոտեցնել իրանին:

Վազքի ընթացքում գլորվող գնդակը ընդունելը շատ ավելի դժվար է ու բարդ: Դրա համար խաղացողն ընդառաջում է գնդակին, կատարելով քայլ դեպի աջ(կամ ձախ) իրանը արագ թեքելով առաջ, ձեռքերի ավերը, ինչպես վերն ասվեց, պահելով առաջ և ընթացքում վերցնելով գնդակը:

Գնդակի փոխանցում. Գնդակի փոխանցումը խաղի տեխնիկական պատրաստության կարևոր բաժիններից մեկն է: Հարձակվող թիմի գործողությունների հաջողությունը մեծ մասամբ կախված է նրանից, թե խաղացողները ինչպիսի նպատակահարմարությամբ են գնդակները փոխանցում իրար:

Փոխանցումները պետք է լինեն ուժեղ, արագ, ճշտությամբ և կատարյալ: Խաղի իրադրությունից դուրս գալով փոխանցումը կարելի է կատարել մեկ կամ երկու ձեռքով: Փոխանցման հիմնական եղանակը մեկ ձեռքով փոխանցումն է, սակայն չի բացառվում փոխանցումը երկու ձեռքով: Փոխանցումները կատարվում են տեղից, ընթացքից, ցատկելով, ինչպես նաև գետնից: Գնդակը փոխանցվում է օդից, գետնից, կամ խփելով: Փոխանցման ժամանակ գնդակի թռիչքը կարող է լինել դիմացում եղած մրցակցից բարձր, կրծքի բարձրությամբ և գոտկատեղից ցած: Մրցակցության պայմաններում գնդակի փոխանցման կատարման դեպքում խաղացողը մեծ մասամբ պետք է օգտագործի փոխանցման պարզ, սակայն նպատակասլաց ձևերը, հաշվի առնելով խաղի կոնկրետ իրադրությունը: Գնդակի փոխանցումը մրցակցի համար պետք է լինի անսպասելի և կատարված առանց նախապատրաստական շարժումների:

Գնդակի փոխանցման եղանակներն իրենց տեխնիկայով գործնականորեն չեն տարբերվում նետումներից: Տարբերությունը դեպի դարպասը կատարվող

Նետումների և փոխանցումների միջև այն է, որ վերջիններս կատարում են ավելի փոքր ուժով և ոչ մեծ լարվածությամբ:

Անհրաժեշտ է, որ խաղացողը հավասար չափով տիրապետի փոխանցման տեխնիկային ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքով: Դա նրան մեծ առավելություն է տալիս խաղի ընթացքում պակասացնելով գնդակի կորուստները և դժվարացնելով մրցակցի պաշտպանական հնարավորությունները:

Փոխանցումները մեծ մասամբ կատարվում են ընթացքի ժամանակ, հետևաբար ճիշտ փոխանցումը պետք է համաձայնեցվի խաղընկերոջ տեղի ընտրության, նրա ընթացքի, արագության հետ, այնպես, որ նրա կողմից գնդակի ընդունումը չկաշկանդի նրա գործողություններին:

Փոխանցված գնդակի արագության, ճշտության համար մեծ նշանակություն ունի ոտքերի դիրքը, ձեռքերի աշխատանքը և մարմնի ծանրության կենտրոնի ճիշտ տեղաբաշխումը, ինչպես նաև գնդակի հետագիծը:

Հանդիսանում օգտագործվում են փոխանցման հետևյալ ձևերը՝ երկու ձեռքով կրծքից, վերևից, մեկ ձեռքով կողմ, հետ և այլն:

Փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից. Խաղացողը գնդակը բռնում է երկու ձեռքով, կրծքի բարձրությամբ, կատարելով քայլ առաջ, իրանը առաջ է բերում, ծանրության կենտրոնը փոխադրելով առջև ոտքի վրա: Խաղացողը արմունկները տանելով կողմ և վեր, կտրուկ ուղղելով ձեռքերը, որի ժամանակ դաստակները թեթևորեն դեպի իրան է բերում և վերջում եռանդուն շարժումով գնդակը բաց է թողնում ձեռքերից, նշված ուղղությամբ:

Փոխանցման այս ձևը կիրառվում է, երբ այն կատարվում է փոքր հեռավորության վրա և պահանջվում է ավելի մեծ ճշտագրություն:

Փոխանցում երկու ձեռքով վերևից. Խաղացողը գնդակը բռնում է երկու ձեռքով գլխից վեր, ձեռքերը արմնկահողում քիչ ծավալած, արմունկները գլխից բարձր, դաստակները գնդակով պահելով գլխից վեր, ոտքերը ծավալած ծնկահողերում, իրանը քիչ հետ տարված, ոտքերը ուղղելով ձեռքերը վեր և առաջ բերելով, դաստակների լրացուցիչ շարժումով բաց է թողնում միաժամանակ բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա:

Փոխանցման այս ձևը մեծ մասամբ կիրառվում է եզրից նետումների և օդից բռնված գնդակներն առանց հապաղման փոխանցելու համար:

Փոխանցման արագությունը մեծացնելու նպատակով կարելի է գործողությունը կատարել քայլով, իսկ գնդակի հետագիծը կախված կլինի նրանից, թե երբ է գնդակը ձեռքերից, բաց թողնվել:

Փոխանցում մեկ ձեռքով. Խաղացողը վերևից գնդակն օդում ընդունելիս ձեռքերի մատները լայն բացված պահում է գնդակի տակ, ձեռքի ասիի վրա: Եթե փոխանցումը կատարվելու է աջ ձեռքով, ապա ձախ ոտքը առաջ է բերվում, մարմնի ծանրությունը փոխադրվում է հետևում գտնվող աջ ոտքի վրա, որը քիչ ծալվում է ծնկում, ձախ ձեռքը, բերվում է առաջ, ծալվում կրծքի վրա, աջ ուսը տարվում է փոքր հետ:

Փոխանցման պահին հետևում գտնվող ոտքը ուղղվում է, ուսի կտրուկ շարժումով, ձեռքերի լրիվ ուղղումով և դաստակի եռանդուն շարժումով գնդակը բաց է թողնվում ցանկացած ուղղությամբ, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով առջևի ոտքի վրա, բարձրանալով ոտնաձայրերին:

Ընթացքի ժամանակ փոխանցումը կատարելիս խաղացողը առանց կանգառի շարունակում է առաջ շարժումը:

Փոխանցում մեկ ձեռքով դեպի կողմ. Խաղացողը գնդակն ընդունելով աջ ձեռքով գոտկատեղի ուղղության վրա, ձախ ուսը տանում է հետ և փոքր թեքվում, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով ձախ ոտքի վրա, գնդակը աջ ձեռքի արմունկի ծալումով տանում է վեր, դեպի ձախ ուսը:

Փոխանցման ժամանակ ուղղում է ձախ ոտքը, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով երկու ոտքի վրա, ձախ ուսը առաջ է բերվում, միաժամանակ աջ ձեռքը լրիվ բացելով տարվում է աջ և քիչ հետ և դաստակի շարժումով գնդակը ուղղում խաղընկերոջը:

Մեկ ձեռքով կողքից փոխանցումը կատարվում է ոչ մեծ հեռավորության վրա, այն մեծ մասամբ օգտագործվում է այն դեպքերում երբ խաղացողն ընդունում է ցածրից թռչող գնդակը, կամ երբ այն գետնից թռչում է վեր, ինչպես նաև որպես գաղտնի փոխանցում: Սակայն մարզված և մեծ փորձ ունեցող մարզիկները փոխանցման այս եղանակը կարող են օգտագործել հեռու տարածությունների վրա:

Խաղում օգտագործվում է մի շարք այլ փոխանցման ձևեր՝ երկու ձեռքով ցածրից, կողքից, մեկ ձեռքով գլխի վրայից, ուսից կողմ և այլն: Բայց այդ տարբերակները խաղում շատ չեն օգտագործվում և իրենց կատարման տեխնիկայով քիչ են տարբերվում վերը նկարագրված փոխանցումներից:

1.2 Գնդակի վարում. Գնդակի վարումը եական տեղ է գրավում խաղի տեխնիկայում:

Գնդակի վարում խաղում մեծ մասամբ օգտագործվում է, երբ խաղացողը ազատ է, իսկ իր խաղընկերները փակված: Նա առաջ է շարժվում, մինչև ընկերները հարմար դիրք են ընդունում, կամ երբ հնարավորություն է ստեղծվում գնդակը դարպաս նետելու կամ փոխանցելու համար:

Գնդակի վարման եղանակները կախված են խաղացողի մարմնի դիրքից: Օգտագործվում է վարման 3 եղանակ՝ բարձր, միջին և ցածր կեցվածքով: Վարման տեխնիկան 3 դրույթներին էլ նույնն է, միայն այն տարբերությամբ, որ բարձր կեցվածքի ժամանակ խաղացողը առաջ է շարժվում առանց մարմնի դիրքը փոխելու, քայքայվում կամ վազքով, հրանը քիչ թեքելով: Միջին կեցվածքի ժամանակ ոտքերը ծավլում են ծնկներում, հրանը թեքվում է առաջ և կողմ:

Վարման եղանակների օգտագործումը մեծ մասամբ կախված է նրանից, թե մրցակիցը որքան մոտ է պաշտպանին կամ ինչպիսի պաշտպանական դիրք է ընդունել: Եթե մրցակիցը հեռու է և անհրաժեշտ է արագ շարժվել, մեծ մասամբ օգտագործվում է վարում բարձր կեցվածքով: Եթե մրցակիցը մոտենում է, բայց դեռ ի վիճակի չի լրիվ խանգարել՝ միջին կեցվածքով, իսկ երբ մրցակիցը շատ մոտ է՝ այդ դեպքում ցածր կեցվածքով: Ինչպես միջին այնպես էլ ցածր կեցվածքով վարում կատարելիս ավելի հեշտ է շրջանցում կատարել և խուսափել գնդակը կորցնելուց, որովհետև վերջինիս դեպքում գնդակը իրանով լավ է փակվում և մրցակիցը հնարավորություն չի ունենում առանց մեծ ջանքերի այն վերցնելու:

Խաղի ընթացքում ամենից շատ կիրառվում են միջին կեցվածքով վարումները:

Գնդակի վարման համար խաղացողը գետնից վեր բարձրացող գնդակը դիմավորում է արմունկում ծախված ձեռքով, ձեռքի դաստակը պահվում է քիչ բացված մատներով, որոնք առանց որոշակի լարման հանդիպում են գնդակին և առանց այն պահելու՝ հրումով ուղղում են դեպի հատակը, քիչ առաջ և կողմ:

Կարևոր այն է, որ խաղացողը սովորում է գնդակը վարել փոփոխվող բարձրությունների վրա, ցանկացած արագության և տեսողական հատուկ հսկողության:

Գնդակի հաջորդ վարումը ոչ միայն հնարավորություն է տալիս խաղացողին գնդակով արագ առաջ կամ կողմ ընթանալ և հարմար դիրք ընդունել, այլև լավ

խաբսեր կատարել, մրցակցի ուշադրությունը շեղել և շրջանցում կատարելով, այն դարպասը նետել կամ հաջող փոխանցել:

Սակայն բոլոր դեպքերում պետք է խուսափել այդ կարևոր հնարքի կատարման չարաշահումների, թեկուզ կարճ ժամանակով, եթե գնդակի փոխանցման լավ հնարավորություն կա, որովհետև գնդակի վարումը կարող է դանդաղեցնել հարձակման ընթացքը և պայմաններ ստեղծել մրցակցի վերադասավորման համար:

1.3 Գնդակի նետում դարպասին

Նետում դարպասին. Դարպասին կատարած նետումները հանդիսանում են խաղի հիմնական և կարևոր հնարքները: Դարպասին կատարած յուրաքանչյուր նետում պետք է լինի ուժեղ, անսպասելի և ճիշտ: Որպեսզի նետումները կատարվեն ճշտորեն և նպատակահարմար անհրաժեշտ է լավագույն ձևով բռնել գնդակը: Գոյություն ունի գնդակը բռնելու 2 ձև՝ առաջինը երբ այն ազատ պառկում է ափի վրա և պահվում մատներով, երկրորդ՝ վերքալ գնդակը բռնվում է մատներով: Որքան մատներն ավելի ամուր են բռնում գնդակը, այնքան ավելի մեծ է դառնում դաստակների շարունակությունը և մեծ է լինում նետման ուժը: Չի կարելի մատներով շատ ուժեղ սեղմել գնդակը. Գնդակով ձեռքը պետք է ունենա շարժման ազատ ամպլիտուդա:

Ընդհանրապես ամեն մի նետում դարպասին կատարվում է ձեռքերի որոշակի հետթափով: Որքան փոքր է հետթափը, այնքան ավելի կարճ ժամանակ է պահանջվում նետման համար: Կարելի է ներման տեխնիկան կատարյալ համարել , եթե հետթափի համար ծախսել է ամենաքիչ ժամանակը, կամ այն կատարվում է առանց հետթափի, այսինքն գնդակի ընդունումը կատարվում է այնպես, որ պայմաններ ստեղծվեն առանց հետթափի նետումը լիարժեք կատարելուն:

Այսպիսի տեխնիկայի կատարումն հիմնված է նրա վրա, որ նետման սկզբնական շարժումը սկսվում է իրանից, ուժերն ու բախումները սկսում են առաջ շարժումը՝ կանխելով դաստակի շարժումը: Նետումը վերջանում է դաստակի մտրակաձև կտրուկ շարժումով, ավարտական ճիգով, մատներով ուղղություն տալով գնդակին, այն դարձնելով ավելի նպատակասլաց: Խաղում լավագույն արդյունք են տալիս այնպիսի նետումները, որոնք կատարվում են անսպասելիորեն, հանկարծակիի բերելով ինչպես պաշտպաններին, այնպես էլ դարպասապահին:

Խաղում մեծ մշանակություն ունի ճիշտ նետումը: Նետման եղանակը և ուղղությունը ամեն մի առանձին դեպքում կախված է խաղային իրադրությունից:

Դեպի դարպաս կատարած յուրաքանչյուր նետումից առաջ խաղացողը ընդունում է համապատասխան վճիռ, կողմնորոշվում է դարպասի նկատմամբ, հաշվի առնելով պաշտպանների դասավորությունը և դարպասապահի դիրքը: Երբ նետման պահին, իր խաղընկերներից մեկը դարպասը գրավելու համար, գտնվում է ավելի նպաստավոր պայմաններում, ապա փոխանակ դարպասը նետելու, գնդակը փոխանցում է նրան:

Գործնականում դեպի դարպաս կատարվող նետումը իրականացվում է երկու դեպքում, առաջին՝ երբ գնդակով խաղացողը դուրս է եկել դարպասի առաջ, , իր դիմաց ունենալով միայն դարպասապահին, եկրորդ՝ երբ բացի դարպասապահից, նա իր դիմացը ունի մեկից ավել պաշտպաններ, սակայն կարող է կատարել նետում նրանց արանքից, կողքից, վերևից կամ մի այլ խաբուսիկ գործողությամբ:

Կազմակերպված պաշտպանության ժամանակ դժվար է գտնել այնպիսի պահեր, որ խաղացողը ինչ դիմաց ունենա միայն դարպասապահին, այդ պատճառով մեծ նշանակություն ունի պաշտպանների կողմից փակած դիրքի վրա արդյունավետ նետում կատարելը, ցատկելով, փակող մրցակցին շրջանցելով կամ տարատեսակ խաբսերով ու կեղծ շարժումներով նրանց դիրքերը խախտելով:

Խաղում գնդակը դարպաս նետելը համարվում է տեխնիկական պատրաստության կարևոր փուլերից մեկը, այդ պատճառով յուրաքանչյուր խաղացող պարտավոր է տիրապետել նետումների տարատեսակներին: Այդ համալիրի մեջ են մտնում նետման բոլոր ձևերը, տեղից, ընթացքից, ցատկով, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ցածից, կողքից, հետևից և կոմբինացված նետումները, որոնք կապված են ուշադրություն շեղող գործողությունների հետ:

Ընթացքից նետումը իրականացվում է դեպի դարպասը՝ տակտիկական տարբեր կոմբինացիաների ժամանակ, տարբեր ելման դրություններից տեղից, ընթացքից, ցատկելով, և ընկնելով:

Նետման այս եղանակի համար հիմնականը գնդակով ձեռքի ելման դրությունն է: Նետումը կատարվում է արմունկում ծավված ձեռքով: Գնդակը գտնվում է ափի մեջ, խաղացողի մատներով շրջափակված, գլխի բարձրության վրա: Առանձին դեպքերում ելման դրություն կարող է լինել, երբ ձեռքը գնդակով կրծքից քիչ բարձր դրության վրա է, ուստի բարձրությամբ, նույնիսկ մի փոքր հետ (նետումը կատարվում է մեծ թափով, եթե այն կատարվում է հեռու տարածությունից):

Դաստակը գնդակով երբեմն կարող է լինել խաղացողի գլխից փոքր վեր, կողմ, ցած, կրծքի բարձրությամբ հավասարությամբ:

Կարևոր է, որ նետումը կատարվի ոչ միայն ձեռքի, այլև իրանի ակտիվ մասնակցությամբ: Շարժումը սկսում է ծանրության կենտրոնը առաջ բերելով, որի դեպքում գնդակով ձեռքի շարժումը փոքր հետ է մտնում իրանի առաջին շարժումից: Այնուհետև սկսվում է ձեռքի ակտիվ գործողությունը սկզբում ուսը և արմունկը առաջ են բերում, նախաբազուկը առաջ անցնելով, որից հետո ձեռքը ուղղվում է առաջ և կատարվում է գնդակի <<կրակոցը >> դաստակի կտրուկ մկրատածն շարժումով, որով վերջանում է նետման գործողությունը:

Նետում տեղից. Խաղացողը լայն բացված մատներով բռնում է գնդակը, ձեռքը ծալում արմընկահողում, իրանը կողքով դարձված նետման ուղղությամբ, մարմնի ծանրությունը մոտ է նետող ձեռքի համանուն ոտքին: Այսպիսի դրություն է ընդունում խաղացողը գնդակը ընդունելուց հետո:

Նետումը սկսվում է հետ դրված ոտքի և իրանի դարձումով դեպի նետման կողմը, մարմնի ծանրությունը փոխադրվում է առջևի ոտքի վրա(ոտքերը հաջորդաբար ուղղվում են) իրանի դարձման հետ, միաժամանակ սկսվում է ձեռքերի շարժումը, գնդակից ազատ ձեռքը ծալվում թ արմնակում, և կտրուկ հետ է տարվում :

Նետման այս եղանակը հաճախ կատարվում է մոտիկից և միջին տարածությունից`գնդակը դարպասը նետելու համար:

Արդյունավետ նետման համար այն պետք է կատարել արագ և անսպասելի տեղից: Տեղից նետում կատարվում է նաև ,տուգանային նետումների ժամանակ,օգտագործելով նաև առաջ ընկնելու գործողության հնարավորությունը,կամ փոխանցված գնդակն ընդունելուց հետո այն վերցվում է նետման ձեռքով:

Նետում ընթացքից.Խաղացողը գնդակի վարումից կամ փոխանցումից ընդունելուց հետո, առանց հապաղման շարունակելով առաջընթացը, գնդակը նետոյմ է դարպասը:

Եթե գնդակը նետում է աջ ձեռքով ապա ընթացքի ժամանակ այն ընդունում է աջ ոտքի վրա, ձախով կատարելով հաջորդ քայլը, աջ ուսը, ձեռքը և համանուն ոտքը առաջ բերելով, կատարում է նետումը ու ապա հերթական քայլը:

Նետման այս եղանակը բավական ուժեղ է , եթե նետման պահին լավ է պահպանվում կայուն հենման դրությունը: Նետման ուժը մեծանում է ի հաշիվ խաղացողի արագ առաջ շարժման, հենվող ոտքի ուժեղ հրման (իրանի առաջ մղման), նետման վերջին փուլում, դրան ավելացրած դաստակի հուժկու և մտրակածև շարժումը, որով ավարտվում է նետումը:

Ընթացքից նետման տեխնիկային տիրապետող խաղացողը այն կարող է կատարել ինչպես աջ այնպես էլ ձախ ոտքի տակ, կամ երկու քայլերի արանքում:

Ընթացքից նետումը իրականացվում է դեպի դարպասը՝ տակտիկական տարբեր կոմբինացիաների ժամանակ, մոտիկ, միջին, հեռու տարածություններից, սակայն արագ և անսպասելի:

Նետում ցատկից. Խաղացողը գտնվելով ընթացքի մեջ, դեպի մրցակցի դարպասը. գնդակը ընդունում է երկու կամ մեկ ձեռքով և նետող ձեռքի տարանուն ոտքով հրում կատարելով բարձրանում է վեր, գնդակը փոխանցելով նետող ձեռք:

Երբ խաղացողը հասել է ցատկի բարձրագույն կետին, ընդունում է նետման ելման դրություն և կատարում նետումը: Նետման որակը հիմնականում կախված է խաղացողի բարձր ցատկից, օդում իր մարմնի տիրապետումից և կատարվող շարժումների համաձայնեցվածությունից:

Նետումը սկսվում է ի հաշիվ ուսի առաջ բերման: Ընթացքից կատարելու դեպքում՝ ազատ ձեռքը և թափային ոտքը կտրուկ տարվում է հետ: Ցատկից նետում կատարելիս, նպատակահարմար է թափ առնել և օդում մի պահ պահվել այն նպատակով, որպեսզի դարպասապահին ստիպի անցնելու պաշտպանական որևէ գործողության և օգտագործի նրա սխալ շարժումներն ու կատարի ավելի ճիշտ և շեշտակի նետում:

Ցատկից նետումները մեծ մասամբ կատարում են պաշտպանների շրջափակման վրայից՝ դարպասը գրավելու նպատակով: Նետումը կարելի է կատարել նաև տեղից, սակայն ցատկը պետք է կատարել դեպի դարպասի հրապարակը: Վերջին դեպքում ցատկը պետք է լինի ոչ թե դեպի վեր, այլ ավելի շուտ դեպի առաջ: Նետումը կատարվում է աննկատելի թափից:

Նետում ընկնելով. Խաղացողը, կանգ առնելով դարպասի հրապարակի գծի վրա մեջքով, հետ կամ կողքով, ուշադրությունը ուղղում է դեպի դարպասը: Արագ շրջվում է դեպի դարպասը, ընդունելով գնդակը և այն փակելով մրցակցից, կրծքին մոտիկ, մարմնի ծանրությունը փոխադրում առջևի ոտքի վրա և ավելի առաջ,

հրումով ազատ ոտքը ուժեղ ետ տանում և կատարում նետում դեպի դարպասը: Որքան կարճ ու կտրուկ է թափը, այնքան ավելի մեծ է դարպասը գրավելու հավանականությունը: Վերցատկը և գետնումը նախ կատարվում է ազատ ձեռքի, ապա գլորվելով ոտքի, ազդրի և իրանի վրա:

Նետման այս եղանակը կարելի է համակցել նաև թափավազքի հետ: Այս դեպքում խաղացողի մարմինը ընդունում է ավելի հորիզոնական դրություն, օգտագործվում է վազք, իսկ ընկնումը կատարվում է նախ երկու ձեռքի վրա և ապա սովորական հաջորդականությամբ:

Ընկնելով նետումը կատարվում է դարպասի մոտիկ տարածությունից, մրցակցի անմիջական մոտիկության պայմաններում:

Արդյունավետ նետում կատարելու համար պետք է այն կատարել մեծ արագությամբ, հանկարծակի բերելով ինչպես պաշպանին, այնպես էլ դարպասապահին:

Նետում գնդակը պտտեցնելով. Խաղացողը կատարում է սովորական նետում, նետման համար դաստակը գնդակով սովորականից քիչ բարձր է պահում, երբեմն գլխից որոշ չափով վեր, նախաբազուկը ավելի է մոտեցվում գլխին (երբեմն նետումը կարելի է կատարել գլխի ետևից) : Նետման սխեման մնում է նույնը, գնդակը բաց թողնելիս փոխվում է գնդակը սեղմում են մտրակաձև շարժումը վերջացնելիս , դաստակը շրջվում է կողմ և ցած: Որքան կտրուկ է լինում դաստակի մատների վերին շարժումը և որքան քիփ են կպած մատները գնդակին և ձեռքի ամբողջ աշխատանքը համագործակցված է ու տևական, այնքան ավելի է ուժեղանում գնդակի դարձումը , պտույտը և ավելի վտանգավոր է դառնում նետումը:

Նետման ժամանակ գնդակը պետք է ուղղված լինի դեպի դարպասապահը, նրան մոտ, սակայն գետնին, այն հաշվով որ փոխելով իր թռիչքի ուղղությունը, շեղելով դարպասապահի ուշադրությունը, հնարավորություն չտա նրան արագ կողմնորոշվելու և կռահելու գնդակի ուղղությունը, քանի որ ակնթարթային վարանումը բավական է, որ գնդակը մուտք գործի դեպի դարպասը:

Նետման այս եղանակը օգտագործվում է դարպասի գրավելու համար մոտիկ և միջին տարածություններից:

Նպատակահարմար է աջ անկյունի նետումը կատարել աջով և ձախ անկյունից ձախով:

Նետում հետ. Խաղացողը մեջքով կանգնելով դեպի դարպասը, գնդակն ընդունելով երկու ձեռքով, այն դարձնում է այնպես, որ նետող ձեռքի դաստակը անցնի նրա վրայից դեպի կողմ, մյուս ձեռքը բռնում է գնդակը տակից, ձեռքերը դաստակներից վերև խաչաձևում են, ամուր փակելով գնդակը: Նետումը կատարվում է նետող ձեռքի կտրուկ հետ տանումով և իրանի արագ դարձումով դեպի նետման կողմը: Նետումը վերջանում է նախաբազկի, բազկի ուժեղ թափով և դաստակի կտրուկ շարժումով: Գնդակը կարելի է բաց թողնել դարպասի ինչպես ներքևի, այնպես էլ վերևի կողմը:

ԳԼՈՒԽ 2 ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԶԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒ ՆՆԵՐԸ ՀԱՆԴԲՈԼՈՒՄ

Տակտիկայի անվան տակ հասկանում ենք խաղացողների անհատական և կոլեկտիվ գործողությունների եղանակներն ու ձևերը, որոնք ստեղծագործաբար կիրառվում են մարզական պայքարի տարբեր պայմաններում և ուղղված են լինում նրան, որ առանձին խաղացողներ, առավել ևս թիմն ամբողջությամբ վերցված, հասնի լավագույն արդյունքների:

Ճիշտ և նպատակահարմար տակտիկայի կիրառումն ունի կարևորագույն նշանակություն:

Այն կարող է հնարավորություն ստեղծել թիմին հաղթանակի հասնելու, երբեմն ավելի ուժեղ թիմի հետ պայքարելիս:

Տակտիկական խնդիրների լուծումը խաղում իր մեջ ընդգրկում է ամբողջ թիմի համաձայնեցված գործողությունները երբ յուրաքանչյուր խաղացող իր դերը կատարում է ելնելով բոլորի հետաքրքրություններից: Եթե նույնիսկ մեկ խաղացող իր գործողություններով հակադրվի թիմի հետաքրքրություններին, դա մեծ չափով կիջեցնի կոլեկտիվի արդյունքները, խաղտելով խաղի ընդհանուր պլանը, առանց որի արդյունքի հասնելը շատ է դժվար, եթե չասենք անհնար:

Տակտիկապես գրագետ խաղալ նշանակում է խաղալ նախօրոք մտածված պլանով, որտեղ յուրաքանչյուր խաղացող ճշտորեն կատարում է իր պարտականություններն ու գործողությունները, հաշվի առնելով սպորտային պայքարում ստեղծված իրադրությունները, մրցակից թիմի խաղացողների յուրահատկությունները և նրանց տակտիկան, ինչպես նաև, սեփական խաղացողների հնարավորությունները:

Մարզիչը և խաղացողները ոչ բոլոր դեպքերում են կարողանում ճշտորեն նախատեսել մոտակա հանդիպման ընթացքը: Հաճախ սպորտային պայքարում իհայտ է գալիս այն տարբերակը, որը հնարավոր չէ կանխատեսել խաղից առաջ: Կորստի դեպքում շատ կարևոր է, որ թիմը ժամանակին անցում կատարի խաղի տակտիկական նոր տարբերակի, սկսելով խաղը այնպիսի տակտիկայով, որն ամենաօգտակարն է տվյալ իրադարձության պայմաններում:

Դա խաղացողներից պահանջում է դաշտում հանդես բերել ակտիվություն և ստեղծագործակական մոտեցում:

Գործել ակտիվորեն, իր գործողությունները ենթարկել կոլեկտիվի շահերին, մրցումների պայմաններում, գտնել խաղի վարման ճիշտ պայման խելամտորեն հաշվի առնել մրցակցի խաղի առանձնահատկությունները, որը յուրաքանչյուր թիմի համար կանոն է, եթե նա ցանկանում է որոշակի հաջողությունների հասնել: Թիմը դրան կարող է հասնել երկարատև և նպատակասլաց մարզումներով և մրցումներին պարբերաբար մասնակցելով:

Հանդբոլի տակտիկան հիմնվում է կոլեկտիվ մեթոդով խաղի վարման, խաղացողների թիմային գործողությունների վրա, հետևվաբար թիմը պատրաստելիս այդ բոլոր հարցերը պետք է հատուկ ուշադրության առարկա դարձնել:

Խաղացողներին կարելի է ներկայացնել տակտիկական հետևյալ պահանջները:

1. Խաղացողը գնդակին տիրապետելով պարտավոր է կատարել գնդակի պահպանման օրենքը, այսինքն գնդակը կարող է մրցակցին անցնել միայն դարպասը գրավելուց հետո:
2. Գնդակին չտիրապետելով խաղացողը մշտապես փնտրում և դիրքավորվում է այն տեղերում, որտեղ նա ապահով կարողանում է ընդունել փոխանցված գնդակները:
3. Խաղացողը պարտավոր է պահպանել իր խաղային տեղը դաշտում, աշխատելով չխանգարել իր ընկերներին և այս ու այն կողմ ընկնելով ցրվածություն առաջացնելով թիմի մտածված գործողություններում:
4. Առանձին խաղի պահերում խաղացողը պետք է գործի այնտեղ որտեղ ավելի նպատակահարմար է թիմի համար:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի ուսուցումը սովորողների հնարավորություն է ընձեռում

տեղեկություն ունենալ հանդիմանաբար մարզաձևի ծագման և զարգացման պատմության, կանոնների, և պահանջների վերաբերյալ:

Կարողանալ հանդիմանաբար կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակն ընդունել, վարել, փոխանցել հենումով և ցատկով գնդակը նետել դարպասին:

Տիրապետեն խաղի կանոններին, մշակել շարժողական ընդունակությունները, ինչպես նաև զարգացնել տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու կարողությունները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ. Գրիգորյան , Ֆ. Գ. Գրիգորյան Ա.Ա Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն Երևան Պարբերական 1997թ.
2. Ղազարյան Ֆ. Գ. |Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Երևան Լույս 1981թ.
3. Յ.Մելքոնյան՝ Ջանդբոլը դպրոցում
4. Յ. Մելքոնյան_ Ջանդբոլ
5. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх -М. Фис 1880
6. Выдрин В. М. Введение в цпециальноць – М. Фис 1980

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

*Թեմա՝ Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և
տակտիկական հնարքների ուսուցումը
միջին դասարաններում*

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Կատարող՝ Վանաձորի թիվ 25 հիմնական դպրոցի ուսուցիչ

Աշոտ Մովսիսյան

Ղեկավար՝ դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Աշխատանքի նպատակն ու խնդիրները	4
Գլուխ 1 Բասկետբոլ մարզախաղը միջին դասարաններում	5
1.1. Բասկետբոլ մարզախաղը 5-րդ դասարանում	5
1. 2. Բասկետբոլ մարզախաղը 6-րդ դասարանում	5
1.3. Բասկետբոլ մարզախաղը 7-րդ դասարանում	6
1.4. Բասկետբոլ մարզախաղը 8-րդ դասարանում	6
1.5. Բասկետբոլ մարզախաղը 9-րդ դասարանում	6
Գլուխ 2 Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը միջին դասարաններում	8
2. 1. Տեխնիկական պատրաստություն	9
2.2. Տակտիկական պատրաստություն	9
2.3. Գնդակի վարում	11
2.4. Գնդակի նետում	12
Եզրակացություն	15
Օգտագործված գրականության ցանկ	16

Ներածություն

Բասկետբոլ խաղը ստեղծվել է՝ 1891թ.-ին, որի հեղինակն է համարվում ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթս նահանգի Սպրինգֆիլդի քոլեջի անատոմիայի և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթը: Որպես դպրոցի ֆուտբոլի մարզիչ, նրան տրվեց հանձնարարական ստեղծել մի նոր հետաքրքիր խաղ, որով ուսանողները կարող են զբաղվել ձմռան ամիսներին; Այն պետք է անցկացվի փակ դահլիճում, պետք է լինի խմբակային, լինի գնդակ և ունենա նպատակ, նշանակետ: Այդ նշանակետը պետք է լինի հորիզոնական և մարդկանցից բարձր, որ չկարողանան փակել:

Նեյսմիթն ընտրեց երկու դեղձի կողովներ և մեխեց խաղահրապարակի պատշգամբին: Զամբյուղների բարձրությունը ելադրվեց պատշգամբի բարձրությամբ: Այս բարձրությունն այնքան ճիշտ էր, որ այն երբեք չփոխվեց:

Առաջին խաղերը խաղացվել են ֆուտբոլի գնդակով, և յուրաքանչյուր նետումից հետո գնդակը հանվել է զամբյուղի միջից աստիճանի օգնությամբ:

Այնուհետև Նեյսմիթը կազմեց նոր խաղի հիմնական կանոնները, ըստ որոնց՝ չէր թույլատրվում գնդակը ձեռքին քայլել և վազել, մրցակցին հրել, յուրաքանչյուր խաղացող խաղի ժամանակ կարող է լինել խաղահրապարակի ցանկացած դիրքում: Նա մարզադահլիճի երկու ծայրում տեղադրեց մեկական զամբյուղ հատակից մոտ երեք մետր բարձրության վրա, ուսանողներին բացատրեց խաղի կանոնները և սկսվեց խաղը:

Այսպես ստեղծվեց բասկետբոլ խաղը, որն առաջացել է անգլերեն «բասկետ» - զամբյուղ և «բոլ» - գնդակ բառերից: Այսպես մշակվել են այդ խաղի հիմնական կանոնները, որոնք հետագայում փոփոխություններ են ունեցել և, բարեփոխվելով, ձեռք են բերել այսօրվա բովանդակությունը:

Բասկետբոլ մարզախաղն ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Հայաստանում բասկետբոլի զարգացման հիմքը դրվել է դեռևս 1920-ական թվականներին: Կարճ ժամանակահատվածում այս խաղը մեծ մասսայականություն է ձեռք բերել մեր հանրապետությունում և դարձել ազգաբնակչության սիրելի մարզաձևերից մեկը:

Աշխատանքի նպատակն ու խնդիրները

Աշխատանքի նպատակն է՝ սովորողների մոտ առաջին հերթին կատարելագործել բասկետբոլի տեխնիկական հնարքները, այնուհետև ուշադրություն դարձնել տակտիկական գործողություններին թիմային և անհատական հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

- ուսուցանել և կատարելագործել բասկետբոլի տեխնիկական, տակտիկական հնարքները, հաղորդել տեսական տեղեկություններ բասկետբոլ մարզախաղի վերաբերյալ:

- գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին

- սովորեցնել գնդակը ճիշտ վարել, փոխանցել և ընդունել, տարբեր հեռավորությունից օղակի մեջ նետումներ կատարելը,

- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,

- սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով,

- ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների կատարման կարողություն,

- մշակել շարժողական ընդունակությունները,

- նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը,

- դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, փոխօգնություն, թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:

Գլուխ 1. Բասկետբոլ մարզախաղը միջին դասարաններում

1.1. Բասկետբոլ մարզախաղը 5-րդ դասարանում

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզախաղը նախատեսված է սկսել 5-րդ դասարանից:

Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել բասկետբոլ խաղի պատմության և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Բասկետբոլ մարզախաղի՝ 5-րդ դասարանի կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- սովորեցնել գնդակը ճիշտ վարել, փոխանցել և ընդունել, տարբեր հեռավորություններից օղակի մեջ նետումներ կատարել,
- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,
- սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները,
- նպաստել՝ համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

1.2. Բասկետբոլ մարզախաղը 6-րդ դասարանում

6-րդ դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական ուսուցման թեմաներն են՝

- գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով և եռյակներով,
- գնդակի վարում,
- գնդակի նետում,
- գնդակի նետում մեկ ձեռքով ներքևից շարժման ընթացքում,
- գնդակի նետում մեկ ձեռքով գլխի վրայից ցատկով,
- հարձակողական տակտիկական գործողություններ,
- խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններ,
- թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ,
- ազատ հարձակման տակտիկա:

1. 3. Բասկետբոլ մարզախաղը 7-րդ դասարանում

7-րդ դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզաձևի հիմնական ուսուցման թեմաներն են՝

- ուսուցանել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ,
- գնդակի նետում,
- հարձակողական տակտիկա,
- պաշտպանության տակտիկա,
- գնդակի խլում,
- թիմային պաշտպանություն,
- անհատական պաշտպանություն:

1. 4. Բասկետբոլ մարզախաղը 8-րդ դասարանում

8-րդ դասարանում բասկետբոլ մարզաձևում ուսուցանվում են՝ կատարել գնդակի վարումը պաշտպանի դիմադրությամբ և կատարել գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հետցատկով վարժությունները:

8-րդ դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզաձևի հիմնական ուսուցման թեմաներն են՝

- գնդակի նետում,
- տուգանային նետում,
- խաղի տակտիկա:

1. 5. Բասկետբոլ մարզախաղը 9-րդ դասարանում

9-րդ դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզաձևի հիմնական ուսուցման թեմաներն են՝

- գնդակի վարում (խաբուսիկ շարժումներով, պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ, դիմադրող պաշտպանի շրջանցումով),
- գնդակի ընդունում և փոխանցում. Կատարել գնդակի սահուն փոխանցում և ընդունում շարժման ընթացքում՝ զույգերով և եռյակներով,
- գնդակի խլում և դուրս հանում. կրկնել և ամրապնդել նախորդ դասարաններում սովորած՝ գնդակի խլումը և դուրս հանումը մրցակցից

- գնդակի նետում. գնդակի նետման ուսուցման և ամրապնդման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները`
 - գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով` ցատկով:
 - գնդակի նետում զույգերով,
 - գնդակի նետում եռյակներով:
 - խաղի տակտիկա և դիրքային հարձակում (2:2, 3:3, 4:4 տարբերակներով, հարձակում արագ ճեղքման միջոցով` 3:2, 3:3 տարբերակներով:

Գլուխ 2. Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը միջին դասարաններում

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը, նախատեսված է հիմնական և ավագ դասարաններում: Սովորողները այն յուրացնում են սկսած 5-րդ դասարանից: Ծրագրային նյութին համապատասխան տրված են հիմնական և ավագ դպրոցում բասկետբոլ խաղից սովորողներին ներկայացվող պահանջներ: Այն է, որ սովորողը պետք է կարողանա կատարել բասկետբոլ խաղի տեխնիկական տարրերը՝ գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել, նետել զամբյուղը տարբեր հեռավորություններից, կարողանա կատարել տակտիկական գործողությունները և տիրապետի խաղի կանոններին:



Հանրակրթական դպրոցում բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը իր մեջ ներառում է.

1. *Տեսական պատրաստություն*, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

2. *Ֆիզիկական պատրաստություն*, որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ:

2.1. Տեխնիկական պատրաստություն

Տեխնիկական պատրաստությունն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

- Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:
- Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .
 - Գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:
 - Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,
 - Գնդակի նետումներ օդակի /զամբյուղի/ մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից և շարժման ընթացքում: Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից): Նետում ցատկով: Տուգանային նետում:
 - Գնդակով խաղեր
 - Գնդակի խլում, փակում, հետ մղում:

2.2. Տակտիկական պատրաստություն

Տակտիկական պատրաստությունն իր մեջ ներառում է

- Հարձակողական տակտիկա
 - Անհատական

- Խմբային
- Դիրքային:
- Պաշտպանության տակտիկա.
 - Անհատական
 - Խմբային
 - Սահմանային:

Տեխնիկական հնարքների /տարրերի/ և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում է նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա/, ինչպես նաև զարգանում է տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարքների) ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից, այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին և խաղի կանոններին:

Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքն է. ծնկներում ծավված, աջ կամ ձախ ոտքն առաջ և քիչ կողմ, մեջքն ուղիղ, գլուխը բարձր դրությունը:

Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարվում են տեղաշարժեր՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ դրություններով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակը ճիշտ ընդունելու համար, և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնել կրծքի բարձրությամբ՝ արմունկները ծավված, իրանը քիչ թեքված առաջ, իսկ գլուխը՝ բարձր:



Գնդակը պետք է ընդունել ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով այնպես, որ բուժ մատները գտնվեն գնդակի հետևում, այլապես այն կարող է

սահել ձեռքից: Գնդակն ընդունելիս՝ նրան պտք է դիպչել նախ մատների ծայրերով: Գնդակի ընդունումը կարող է լինել՝ գլխի վերևում, կրծքի բարձրության վրա, կողքից, ներքևից, հատակից և այլն:

Գնդակի ընդունման ուսուցումը սկզբնական շրջանում պետք է կատարվի տեղում, առանց պաշտպանի, ապա նաև՝ շարժման ընթացքում:

Գնդակի փոխանցումը կատարվում է երկու ձեռքով՝ կրծքից, գլխի վրայից, ներքևից, մեկ ձեռքով՝ ուսի վրայից, ներքևից և այլն:

Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումը կրծքից կատարվում է կանգնած դիրքով փոխանցման ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առջևի ոտքի վրա, որը պետք է ծալված լինի ծնկահոդում, ապա գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում:

Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի ձեռքերը արմնկահոդում չտարածվեն շատ կողմ, իսկ դաստակները ուղղված լինեն առաջ և կողմ:

Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից՝ կատարվում է աջ ձեռքով, աջ ուսագոտին գնում է հետ, ձեռքը տարվում է քիչ կողմ (այդ ընթացքում ձախ ձեռքը պետք է դրված լինի գնդակի վրա՝ հավասարակշռությունը պահպանելու համար): Աջ ձեռքն արմնկահոդում ծալվում է: Փոխանցելիս՝ աջ ուսագոտին շարժվում է առաջ, գնդակը բաց թողնելու պահին ձեռքը բացվում արմնկահոդում, և գնդակը դաստակով փոխանցվում է խաղընկերոջը:

Արագ, ճիշտ և երկար փոխանցման համար պետք է փոխանցման ժամանակ նույն ոտքի կողմով կատարել քայլ առաջ:

2.3. Գնդակի վարում

Գնդակի վարումը կատարվում է աջ և ձախ ձեռքով: Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո:

Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է երեք տեսակի՝

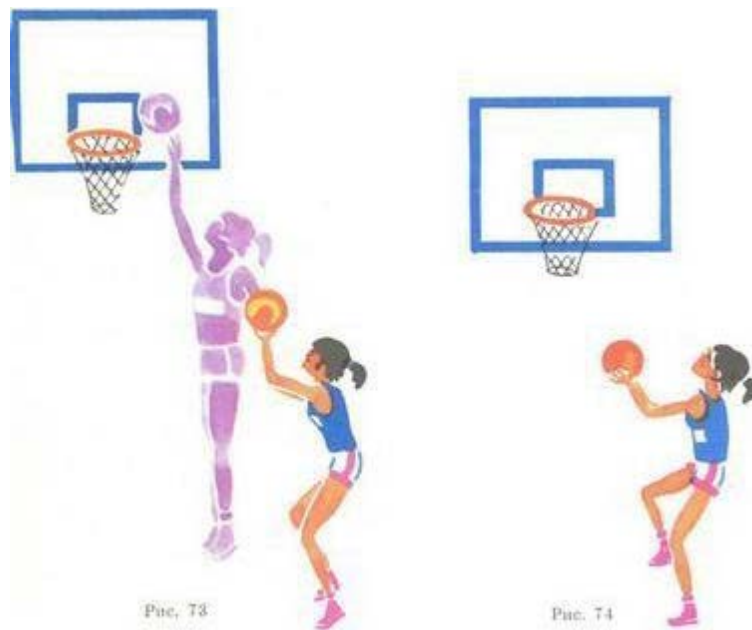
- ցածր,
- միջին,
- բարձր:

Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ծնկի բարձրությունից: Աջ ձեռքով գնդակը վարելիս՝ հարմար է, որ աջ ոտքը դրվի հետ, ձախ ոտքն առաջ՝ ծնկահոդում ծավված, աջ ձեռքը ծավված արմնկային հոդում, մարմինը քիչ թեքված առաջ:

Վարման ընթացքում կարևոր է ոչ միայն գնդակով հարվածել հատակին, այլ նաև հատակից հետ եկող գնդակին դիմավորել դաստակով, առաջինը գնդակին պետք է դիպչեն մատները: Անհրաժեշտ է հիշել, որ վարման ժամանակ գնդակին պետք է հարվածել դաստակով:

Վարումը պետք է ուսուցանել նախ՝ տեղում, ապա՝ քայլով, վազքով, վարման ուղղության փոփոխումով և այլն:

2.4. Գնդակի նետում



Բասկետբոլում գնդակի նետումներն օղակին (զամբյուղի մեջ) լինում են մեկ և երկու ձեռքով:

Մեկ ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից և ուսի վրայից:

Երկու ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից և այլն: Նետումները կարող են լինել՝ տեղից, ընթացքից, ցատկով և այլն:

Գնդակի նետում երկու ձեռքով կրծքից կատարվում է հետևյալ կերպ, գնդակը բռնում ենք երկու ձեռքով՝ մատները լայն բացված այնպես, որ բութ մատները գտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հրումով կատարում

ենք նետում օղակին:

Գնդակի նետում մեկ ձեռքով շարժման ընթացքում: Նետման այս ձևը հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո:

Վահանի աջ կողմից նետելիս՝ աջ ձեռքով, իսկ ձախ կողմից նետելիս՝ ձախ ձեռքով, ուսի վրայով, կատարվում է նետում օղակին:

Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից կատարելիս՝ առաջին քայլը պետք է կատարել թափառաբով, իսկ հրող ոտքով կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հնարավոր լինի բարձր ցատկել դեպի օղակը: Ցատկի պահին գնդակը երկու ձեռքով բարձրացվում է մինչև ուսագոտի, որից հետո ձախ ձեռքը հեռացվում է գնդակից, իսկ աջ ձեռքով՝ գնդակը առաջ և վեր տանելով, կատարվում է նետում:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարքները՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, գննական և գործնական մեթոդները:

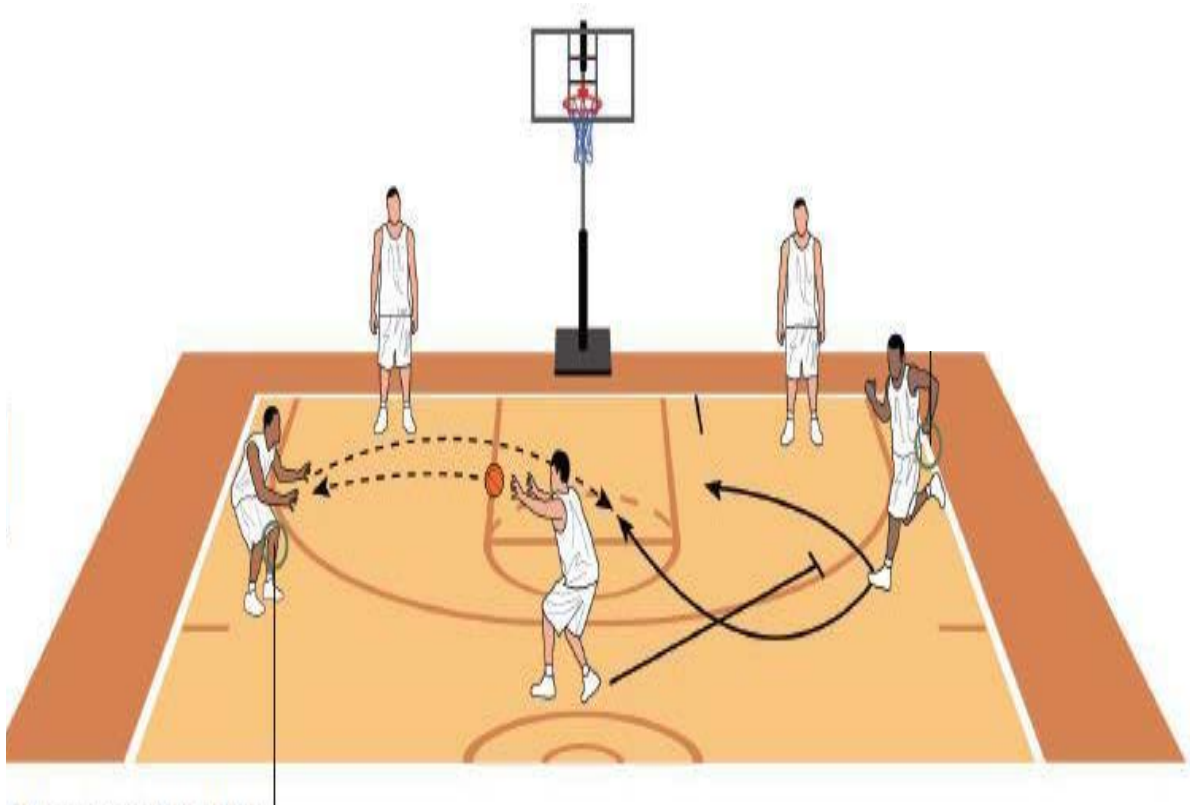
Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է բացատրել և ցուցադրել վարժությունները: Որոշակի հմտություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակությունների մշակման համար անհրաժեշտ է շարժումներն և շարժողական գործողությունները կրկնել բազմակի անգամ, որոնք միաժամանակ օժանդակում են շարժումների տեխնիկայի հղկմանը:

Վարժությունների՝ տարրերի յուրացման գործընթացին հատուկ են՝ ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են միմյանց հետ:

Շարժումների և շարժողական գործողությունների յուրացումը իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով: Ամբողջական մեթոդը այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Որոշ դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը, որի դեպքում

սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, հետագայում միացնելով ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

Բասկետբոլի տարրերի /տեխնիկական հնարքների/ և տակտիկական գործողությունների ուսուցման հետ միաժամանակ պետք է սովորեցնել խաղի կանոնները:



Ըստ ուսումնական ծրագրային նյութի բասկետբոլ մարզախաղի նյութը հետևյալն է՝

- գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, քայլով և վազքով,
- գնդակի ընդունում, փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից քայլով և տեղերի փոփոխումով,
- գնդակի ընդունում շարժման մեջ երկու քայլով, ձեռքերի դիրքից,
- գնդակի նետում օդակի մեջ վարումից հետո,
- գնդակի փոխանցում ուսի վրայից տեղում և շարժման մեջ
- գնդակի խլում, տուգանային նետում, գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից տեղում և հանդիպակաց շարժման մեջ:

Եզրակացություն

Տեխնիկական հնարքների /տարրերի/ և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում է նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա/, ինչպես նաև զարգանում է տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարքների) ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից, այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին և խաղի կանոններին:

Միջին դասարաններում բասկետբոլի ուսուցումը սովորողներին հնարավորություն է ընձեռնում՝

- տեղեկություն ունենալ բասկետբոլի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին,
- կարողանալ գնդակն աջ և ձախ ձեռքով վարել, շրջանցել արգելքները և նետել օղակի մեջ,
- կարողանալ շարժման ընթացքում գնդակն ընդունել և Փոխանցել զույգերով և եռյակներով,
- կարողանալ կիրառել խմբակային տակտիկական գործողություններ խաղի ընթացքում, վերլուծել մրցակցի թույլ կողմերը և վերափոխել խաղը,
- դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության, կարգապահության վարքագիծ:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Հովհ Գաբրիելյան, Ֆ. Նազարյան, Հ. Մինասյան, Յու. Գրիգորյան Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ Երևան 2013թ.
2. «ԿԳՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ԿԵՆՏՐՈՆ Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր Երևան 2007թ.
3. Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ. Գաբրիելյան Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքների հիմունքներ» Երևան 2011 թ.
4. <http://www.dasaran.am/apps/wiki/view/id/4914>
5. <http://aniedu.am/school/standartsaprograms.html>

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Եղշատյան Տիգրան

Թեմա՝ «Մարմնամարզական կախերի և հենումների ուսուցումը ավագ դպրոցում»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....	3
2. Գլուխ 1. Հասկացություն մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների ընդհանուր օրինաչափությունների մասին.....	6
1.1 Թափային վարժությունների ընդհանուր ֆիզիկական օրինաչափությունները.....	10
1.2 Մարմնամարզական թափային վարժությունների կառուցվածքը.....	11
1.3 Թափային վարժությունների դասակարգումը.....	12
3. Գլուխ 2. Ուսումնական նյութ և նրա ուսուցումը.....	15
3. Եզրակացություն.....	17
4. Գրականություն.....	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով բոլոր դասարաններում նախատեսված է մարմնամարզական վարժությունների ուսուցումը:

Ծրագրերում ուսումնական նյութը և թեմաները պլանավորված է ըստ դասարանների՝ աստիճանաբար պարզ վարժություններից համեմատաբար բարդի, որը սովորողներին հնարավորություն կտա ուսումնառության ընթացքում ձեռք բերելու չափորոշչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Մարմնամարզական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Քանի որ կատարողին նախօրոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝ ելման դրությունը, շարժվող օրգանը, նրա ուղղությունը, կոորդինացիոն կառուցվածքը, վերջնական դրությունը և այլն:

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը / ճկունություն, արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն / , ինչպես նաև զարգացնում են շարժումների համաձայնեցումը և կոորդինացիան:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումը ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն՝ այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի, վարվեցողության և այլ հմտությունների զարգացմանը:

Ծրագրերում «Մարմնամարզական վարժություններ» բաժինը իր մեջ ներառում է.

- **Շարային վարժությունները**
- **Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները**
- **Մագլցման վարժությունները**
- **Հավասարակշռության վարժությունները**

- Ակրոբատիկական վարժությունները
- Հենացատկերը
- Կախերը և հենումները
- Պարային և ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունները:[1]

Տարրական դասարաններում մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, հավասարակշռության պահպանման, մագլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժությունների ճիշտ կատարումը,
- նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, առողջության ամրապնդմանը, հարթաթաթայության կանխմանը,
- զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները,
- մշակել շարժումները հանաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու, կոորդինացիոն կարողությունները,
- դաստիարակել համարձակություն, ինքնավստակություն, կարգապահություն:

Միջին և ավագ դասարաններում՝ կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել տարբեր շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժությունների, հենացատկերի, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը,
- նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ցատկունակության, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության ընդունակությունները,
- դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, ինքնավստահություն:[4]

Աշխատանքի արդիականությունն է. Զարգացնել ավագ դպրոցականների շարժողական կարողությունների և հմտությունների պաշարը մարմնամարզական վարժությունների միջոցով:

Նպատակն է. Ուսումնասիրել «մարմնամարզություն» բաժնով նախատեսված «կախերը և հենումները» որպես ավագ դպրոցի ծրագրային նյութ:

Խնդիրներն են. Կազմակերպել ավագ դպրոցականների մարմնամարզության դասը՝ կախերի և հենումների միջոցով:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը բաղկացած է 18 տպագիր էջից, ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթագլուխներից, աղյուսակներից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Հասկացություն մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների ընդհանուր օրինաչափությունների մասին

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների բազմազանությունը ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչին հնարավորություն է տալիս ուսուցչին հաջողությամբ լուծելու պարապողների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ուսուցանել մարմնամարզական վարժությունների հիմունքները:

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների հիմնական բովանդակությունը կազմում են վարժությունները պտտաձողին, զուգափայտին, օղակներին, նժույզին, տարբեր բարձրության զուգափայտին, մարզագերանին և այլ գործիքներին: Գործիքներին կատարվող վարժությունների քանակը գրեթե անսահմանափակ է և ենթարկվում է որոշակի օրինաչափությունների, որոնցից են.

Ա. մարդու մարմնի անատոմիաֆիզիոլոգիական կառուցվածքը և դրա հետ կապված որոշակի գործողությունների կատարման ընդհանուր օրինաչափությունները,

Բ. գործիքի տեխնիկական կառուցվածքը և նրանց վրա կատարվող վարժությունների ընդհանուր օրինաչափությունները:

Տարբերակում ենք մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների 2 խումբ.

1. ստատիկ և ուժային վարժություններ,
2. թափային վարժություններ:

Ստատիկ և ուժային վարժություններ: Մարմնամարզության մեջ այս խմբի վարժությունները համեմատաբար քիչ են, քան թափային վարժությունները: Սակայն սրանց նշանակությունը խիստ էական են: Այս վարժությունները օգնում են մարզվողների մոտ մշակել կարևորագույն շարժողական ընդունակությունները, զարգացնում են թևերի, ուսագոտու, մարմնի մկանախմբերը, ամրապնդում են մկանակապային համակարգը, ձևավորում են ճիշտ կեցվածք: Բացի թվարկվածներից այս խմբի վարժությունները ձևավորում են բարդ հենում դրություններում պահպանել մարմնի կայուն հավասարակշռված դրությունները, միաժամանակ մոբիլիզացնելով առավելագույն մկանային ճիգեր:[2],[3]

Այս առանձնահատկության շնորհիվ ստատիկ և ուժային վարժությունները մարմնամարզության մեջ ունեն ինքնուրույն և խիստ կարևոր դեր:

Նկարագրված վարժությունները ընդունված են բաժանել կառուցվածքային 2 խմբերի.

1. ստատիկ վարժություններ,
2. ուժային տեղափոխություններ:

Ստատիկ վարժությունները: Դրանք կախ և հենում դրություններում անշարժ դիրքեր են, որն ընդունում է մարմնամարզիկը վարժությունները կատարելիս:

Ստատիկ կախերը համեմատաբար պարզ տիպի վարժություններ են, որոնցից են կախերը պտտաձողին, օղակներին, զուգափայտին, մարմնամարզական պատին և այլ գործիքներին: Մարմնի ծանրությունը գտնվում է հենումից ցածր՝ հաստատուն հավասարակշռված վիճակում:

Ստատիկ հենումները, ի տարբերություն ստատիկ կախերի գտնվում են գործիքի առանցքից բարձր՝ հենում դրություններում, որտեղ մարմինը գտնվում է ոչ կայուն հավասարակշռված դրություններում: Կարևոր գործոն է, երբ հենում ստատիկ դրությունները պահվում են մեծ հենման մակերեսով: Այսինքն, որքան մեծ է հենման մակերեսը, այնքան կայուն է ստատիկ դրությունը և հակառակը, որքան փոքր է հենման մակերեսը, այնքան անկայուն է ստատիկ հավասարակշռությունը:

Այսպիսով, ստատիկ վարժությունները ունեն իրենց բարդության աստիճանը: Որքան մարմինը բարձր է տեղադրված հենման մակերեսից, այնքան անկայուն է ստատիկ հավասարակշռություն պահպանելը: Օր-կ. «Զուգափայտին հենում ձեռքերին» դրությունը ավելի պարզ վարժություն է, քան «զուգափայտին կանգ ձեռքերին» վարժություն կատարելը: «Կանգ ձեռքերին» վարժությունը ավելի է դժվարանում, երբ այն կատարվում է օղակներին: Դա բացատրվում է օղակների շարժունությամբ: Մարզիկը, տվյալ դեպքում իրեն պետք է ենթարկի օղակները և հետո պահի անհրաժեշտ ստատիկ հավասարակշռությունը:

Տարբերակում ենք ուղահայաց և հորիզոնական հարթության վրա ստատիկ դրություններ: Ուղահայաց ստատիկ դրությունները կարող են կատարվել ուղահայաց ցած և վեր դրություններով, իսկ հորիզոնական հարթության վրա՝ առաջ և հետ ուղղություններով[2],[3]:

Ուժային տեղափոխություններ: Դրանք ուժի դրսևորման միջոցով մարմնի դանդաղ տեղափոխություններն են մի ստատիկ դրությունից՝ մյուսին: Տեղափոխման ժամանակ բացակայում է նախնական արագության՝ շարժման իներցիայի օգտագործումը: Այդ պատճառով այսպիսի վարժությունները կրում են զուտ ուժային բնույթ:

Կախված այն բանի հետ, թե որ ուղղությունով է կատարվում ուժային տեղափոխությունները, տարբերակվում են ուժային տեղափոխություններ դեպի ցած և դեպի վեր:

Դեպի ցած ուժային տեղափոխությունները համեմատաբար պարզ վարժություններ են, քան հակառակը: Դա բացատրվում է, որ մարմնը իր ծանրության ուժի շնորհիվ իջնում է ցած: Այստեղ մարզիկից պահանջվում է ուժերը լարել և չթողնել մարմնի ազատ անկը: Իսկ, դեպի վեր տեղափոխման ժամանակ, մարզիկը հարկադրված է ուժային ճիգերի միջոցով մարմինը բարձրացնել հենման մակերեսից բարձր:

Ինչպես ստատիկ վարժությունները, այնպես էլ ուժային տեղափոխություններն ունեն իրենց բարդության աստիճանները: Դա կապված է մի շարք պատճառներից: Որոնցից են. դեպի ցած կամ, դեպի վեր տեղափոխման ժամանակ մարմնի անցած ճանապարհի երկարությունը: Որքան երկար է տեղափոխման երկարությունը, այնքան դժվարանում է ուժային տեղափոխությունը, և հակառակը: Ուժային տեղափոխությունը բարդանում է կապված շարժողական գործողության և գործիքի կառուցվածքի հետ: Օր.-կ «Վերելք ուժով»-ը օղակներին ավելի հեշտ է կատարել, քան «Վերելք ուժով շրջումով»-ը պտտաձողին, կամ զուգափայտին «Հենում անկյունից՝ կանգ ձեռքերին»-ը ավելի հեշտ է կատարել, քան նույնը օղակների վրա[2],[3]:

Ուժային և ստատիկ վարժությունների դասակարգումը

Կառուցվածքային խումբ	Կառուցվածքային ենթախումբխումբ	Կառուցվածքային ենթախումբխումբերի տարատեսակները
Ստատիկ դրություններ	Կախեր	Խառը կախեր հենված հատակին Խառը կախեր հենված գործիքին Ուղղահայաց կախեր

	Հենումներ	Հենում հորիզոնական Խառը հենումներ և նիստեր Հենում ուղղից Հենում հորիզոնական Կանգեր
Տեղափոխություններ դեպի վեր	Ուղիղ Տեղափոխություններ	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում Տեղափոխություններ հենումից- հենում
	Տեղափոխություններ առաջ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում Տեղափոխություններ հենումից- հենում
	Տեղափոխություններ հետ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում
Տեղափոխություններ դեպի ցած	Ուղիղ տեղափոխություններ	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում Տեղափոխություններ հենումից-հենում
	Տեղափոխություններ առաջ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ հենումից-կախ
	Տեղափոխություններ հետ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ հենումից-կախ Տեղափոխություններ հենումից-հենում

Թափային վարժություններ: Գործիքներին կատարվող վարժություններին խիստ բնութագրական են թափային գործողությունները: Ստատիկ և ուժային վարժություններից նրանք էապես տարբերվում են իրենց շարժման ձևով, ավելի դինամիկ են, ունեն կատարման բարդ տեխնիկա: Ներկայումս հաշվվում է 1000-ից ավելի թափային գործողություններ: Սրանք համարվում են ոչ միայն սպորտային մարմնամարզությանը բնութագրական վարժություններ, այլ կազմում են ուսումնական

ծրագրերի բովանդակային, բաղկացուցիչ մասը: Դա բացատրվում է նրանով, որ թափային վարժությունները մշակում են ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության ընդունակությունները: Տալիս է տարածության մեջ կողմնորոշվելու, սեփական ուժերի վրա վստահություն ձեռք բերելու կարողություններ, դաստիարակում է կամային որակներ:

Մարմնամարզական թափային վարժությունները համարվում են բարդ տեխնիկական, շարժողական գործողություն, որով և պայմանավորվում է գործիքներին կատարվող վարժությունների բնութագրական առանձնահատկությունները[2],[3]:

1.1 Թափային վարժությունների ընդհանուր ֆիզիկական օրինաչափությունները

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժություններում մարզիկի մարմինը հիմնականում ունի պտտուտաձև բնույթ: դահիմնականում վերաբերվում է մարզիկի ամբողջ մարմնի և նրա առանձին օղակներին: Դրա տիպիկ օրինակներից է թափահարումները տարբեր գործիքներին: Իրականացնելով այսպիսի շարժում, մարմինը պտտվում է որոշակի առանցքի շուրջը:

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժություններում մարզիկի մարմինը հիմնականում պտտվում է 3 առանցքների շուրջը. հորիզոնական, առաջ-հետնային, ուղղահայաց: Հորիզոնական առանցքի շուրջ պտույտները կատարվում են պտտաձողին, զուգափայտին, օղակներին, տ/բ-ն զուգափայտին գործիքի առանցքի շուրջը: Առաջ-հետնային առանցքը ապահովում է մարզիկի շարժումները նժույգի վրա կատարվող վարժություններում, որն անցնում է ճակատայինին ուղիղ անկյան տակ: Ուղղահայաց առանցքը ապահովում է մարզիկի դարձումները և հաճախ են հանդիպում թափային վարժությունները կատարելիս: Դարձումները հիմնականում կատարվում են վարժությունների բարդացման նպատակով:

Մարմնամարզական թափային վարժությունների կարևոր օրինաչափություններից է շարժումների իներցիան, մարմնի անկյունային արագությունը, մարմնի իներցիայի պահը:

Մարզիկի մարմինը շատ հաճախ գտնվում է ճախրման փուլերում, բայց միաժամանակ պահպանում է շարժման անհրաժեշտ ձևը և արագությունը: Մարմնի

շարժումների ձևի, դիրքի, արագության այսպիսի պահպանումը ընդունված է անվանել շարժումների քանակության պահի պահպանման օրենք, որն արտահայտվում է $M = w \cdot I$ բանաձևով, որտեղ M -ը շարժումների քանակությունն է, w - ը անկյունային արագությունը, I -ը՝ իներցիայի պահը:

Այս օրենքի գործունեությամբ պայմանավորված է մի շարք մարմնամարզական թափային վարժությունների կատարման տեխնիկայի առանձնահատկությունները[2],[3]:

1.2 Մարմնամարզական թափային վարժությունների կառուցվածքը

Գործիքներին կատարվող ամեն մի թափային վարժություններ կազմված են մի շարք պարզ գործողությունների ամբողջությունից: Այսպիսի գործողությունները բաժանվում են նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ գործողությունների:

Նախապատրաստական գործողությունները կապված են վարժության սկզբի հետ, որտեղ մարզիկը ընդունում է գործիքի համեմատ արդյունավետ դիրք, հավաքում է անհրաժեշտ թափ, կատարում է այս փուլի համար բնութագրական հատուկ շարժումներ նախապատրաստվելով հետագա հիմնական գործողություններին:

Տարբեր թափային վարժություններ կատարելիս վարժության արտաքին ձևը, բարդության աստիճանը կարող է լինել տարբեր, սակայն նախապատրաստական շարժումների իմաստը մնում է նույնը:

Նախապատրաստական գործողությունների փուլը համարվում է կարևորագույն, քանի որ դրանց հստակ և տեխնիկապես գրագետ կատարումից պայմանավորված է հետագա հիմնական գործողությունների ընթացքը:

Հիմնական գործողությունները համարվում են թափային վարժությունների կատարման կարևորագույն փուլը: Դրանից կախված է վարժությունների կատարման հստակությունը, ճշգրտությունը, կատարման հնարավորությունը: Այս փուլը համարվում է նաև տեխնիկայի հիմք: Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեխնիկայի հիմքը մի շարք իրար հաջորդող փուլերի ամբողջական միասնություն է, որտեղ մարմինը նախնական արագության, կոնք-ազդրային և ուսային հոդերի կտրուկ ծալումների և արտակորումների հաջորդական գործողությամբ մարմինը պտուտաձև

մղում է առաջ և հետ ուղղություններով, միաժամանակ կատարելով անհրաժեշտ դարձումներ:

Թափային վարժությունների տեխնիկայի հիմքից կախված է վարժության հետագա տրամաբանական ավարտը:

Եզրափակիչ գործողությունները թափային վարժությունների ավարտուն մասն է: Ավարտուն փուլում մարզիկի մարմինը անցնում է իներցիայով, որն արդյունք է հիմնական մասի գործողությունների: Դրանք համեմատաբար պարզ գործողություններ են, որի արդյունքում մարմինը ընդունում է վերջնադիրքին համեմատ կեցվածք: Այսպիսի կեցվածք ընդունելը բնորոշ է վայրէջքներին: Իսկ այնպիսի եզրափակիչ գործողություններ, որոնցից հետո կատարվելու է նոր շարժողական գործողություն, այն ունի անհամեմատ կարևոր նշանակություն, քանի որ եզրափակիչ մասի ճիշտ ավարտը երաշխիք է նոր սկսվող վարժության սկզբի, հետևաբար նաև նոր սկսվող վարժության նախապատրաստական փուլի համար[2],[3]:

1.3 Թափային վարժությունների դասակարգումը

Ինչպես արդեն նշվել է գործիքներին կատարվող թափային վարժությունները բազմաքանակ են և իրենց բնույթով խիստ տարբեր են: Ուսումնասիրելով նմանատիպ վարժությունների կատարման տեխնիկան, խիստ կարևոր է որ նրանք ճիշտ ձևով խմբավորել և տեսակավորել ըստ իրենց կառուցվածքի, կազմելով մեկ ամբողջական համակարգ[2],[3]:

Կառուցվածքային խմբեր	Կառուցվածքային ենթախմբեր	Կառուցվածքային ենթախմբերի տարատեսակներ	Վարժության Օրինակներ
Շարժումներ մեծ թափերով	Շարժումներ թափն առաջ	Թափային պտուտային տիպի շարժումներ	Պարզ թափեր, դարձումներ, գլուխկոնժիներ, շրջումներ, մեծ պտույտներ, սալտոներ
		Վայրէջքների և վերելքների տիպի շարժումներ	Վերելքներ թափն առաջ, վերելքներ պոկումով, վայրէջքներ թափն

			առաջ
	Շարժումներ հետ թափին	Թափային, պտուտային տիպի շարժումներ	Պարզ թափեր և վայրէջքներ, թաձերից ՏԿանգ, արտոլորներ և գլուխկոնծիներ, վերելքներ հենում և կանգ, սալտոներ, մեծ պտույտներ առաջ
		Վայրէջքների և վերելքների տիպի շարժումներ թափանցերով	թափանց ոտքերով հենում երկայնակի, վերելքներ հետ թափին՝ ոտքերի թափանցով, վայրէջքներ ճախրումով
Վերելքներ անսակոր	Շարժումներ ստատիկ դրություններում	Վերելք թափով տիպի շարժումներ	Թափեր և վայրէջքներ աղեղնաձև, վերելք թափով, վայրէջքներ ոտքերը գատած
		արտոլորի, հետ վերելքների տիպի շարժումներ	արտոլոր հետ-կախ, վայրէջք; վերելքներ հետ-հենում՝ կանգ
	Շարժումներ թափն առաջ	Հետ պտույտների և վերելքների տպի շարժումներ	Վերելքներ և պտույտներ հետ՝ հենում հետևից, Հենում մեջից ոտքերը գատած, վերելքներ և պտույտներ հետ հենում ձեռքերին, հենում կանգ
		Թափային տիպի շարժումներ, վերելքներ աղեղով	թափեր աղեղով կախ ծավված, վերելքներ և ճախրանքներ աղեղով,

			վայրէջքներ աղեղով
	Շարժումներ հետ թափին	վերելք թափով տիպի շարժումներ	վերելք հեծած, թափով, թափանցով, վերելքներ և պտույտներ առաջ
		թափային տիպի շարժումներ, վերելք հետ թափին աղեղով	թափեր աղեղնաձև և կախ հետևից, վայրէջքներ, վերելքներ աղեղով հետ թափին
Երկայնակի հենումից թափային շարժումներ	Շարժումներ թափն առաջ	Պտուտաձև շարժումներ	հեծած, պտույտներ հետ՝ պտույտներ հետ՝ հենումով, վայրէջքներ պոկումով
		թափային տիպի շարժումներ, վայրէջքներ աղեղով	թափեր աղեղով-կախ, վայրէջքներ աղեղով, աղեղով սալտո առաջ
	Շարժումներ հետ թափին	Պտուտաձև շարժումներ	Պտույտներ առաջ հեծած
		Աղեղնաձև թափեր հետ տիպի շարժումներ	հենում հետևից թափեր աղեղնաձև և կախ հետևից

Գլուխ 2. Ուսումնական նյութ և նրա ուսուցումը

1. Խառը և հասարակ կախեր՝ կախ կանգնած, կախ կանգնած ծավված, կախ պատկած առջևում, կախ պատկած հետևում, կախ, կախ ծավված: Այս ուսումնական նյութը կատարվում է պտտաձողին, օղակներին, Բարձր զուգափայտին:

Ուսուցման հաջորդականությունը:

«Կախ» վարժությունը կատարելիս ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Պտտաձողը անհրաժեշտ է բռնել ոչ թե մատներով, այլ ամբողջ ձեռքով: Բռնվածքի լայնությունը պետք է լինի ուսերի լայնությամբ: Ուսագոտու մկանները թուլացած են, իրանը ձգված է ցած[1],[2],[3]:

«Կախ ծավված» նշանակում է կախված է և կոնքազդրային հողերում ծավված:

«Հենում»: Մարմնի դիրքն է գործիքին, ուսերը բռնվածքից վեր է, գլուխը, մարմինը, ձեռքերը ուղիղ են, ուսերը առաջ թեքված են, կոնքը հպված ձողին: Հենումը նախապես ուսուցանում են հատակին, այնուհետև մարզանստարանին, հետո նժույգին, զուգափայտին նոր պտտաձողին[1],[2],[3]:

Հնարավոր սխալներն են՝ ձեռքերի ծալումը, պարանոցը ուսերի մեջ մխրձելը, մարմնի հենված թուլությունը:

Այդ սխալները ուղղելու համար անհրաժեշտ են լրացուցիչ, օգնող վարժություններ:

«Հենումից թափանց մեկ ոտքով՝ հենում հեծած»: Թափանցը նախօրոք ուսուցանել նժույգին, զուգափայտի մեկ ձողին, գերանին, ապա ցածր պտտաձողին: Թափանցի ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխել տարանուն ձեռքին: Ծանրության տեղափոխումը մեկ ձեռքին իրականացվում է.

Ա. հենում դիրքերից կատարել տեղափոխումներ աջ ձեռքից՝ ձախին և հակառակը,

Բ. գերանին հենված տեղաշարժվել գործիքի երկարությամբ,

Գ. գերանին հենված՝ թափ ոտքով կողմ դնելով գերանին և նույնը հակառակ ուղղությամբ,

Դ. Նժույգի վրա թաձանց կատարելիս, մյուս ոտքի լրացուցիչ դնումով և հակառակը[1],[2],[3]:

Այս վարժությունները յուրացնելուց հետո նոր կարելի է կատարել ցածր պտտաձողին: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է կողքից:

«Հենում հեծած դրությունից, գետին ոտքի թափանցով՝ վարցատկ 90° դարձումով»: Թափանցի ծամանակ կատարվում է դարձում և վարցատկ: Վարցատկը կատարելիս անհրաժեշտ է կատարել արտակորում, որպեսզի ոտքը տարվի հետ՝ վեր[1],[2],[3]:

Օգնությունը և ապահովումը կատարվում է կողքից բռնելով բազկից, մյուս ձեռքով առջևի ոտքից:

« Վերելք շրջվելով՝ մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով»: Ծրջումը կատարվում է ցածր պտտաձողին: Ելման դրությունն է պտտաձողը բռնած առջևում, կանգնած է մեկ ոտքին, թափային ոտքը հետ:

Թափային ոտքով կատարում է թափ հետ և առաջ, միաժամանակ հրման ոտքը միացնելով նրան, միաժամանակ մարմինը հանելով պտտաձողին, ոտքերը ձողի վրայով տարվում է հետ և պտտվելով ձողի վրա մարմինը ընդունում է «հենում» դրություն[1],[2],[3]:

Ինչպես նախորդ վարժության դեպքում այստեղ օգնությունը և ապահովումը նույնպես կատարվում է կողքից՝ օգնելով մարմինը բարձրացնել վեր:

Եզրակացություն

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունները համարվում են «մարմնամարզություն» բաժնի բաղկացուցիչ մասը: Այն «կախեր և հենումներ»-ի ձևով ուսուցանվում են 1-12-րդ դասարաններում և դասարան առ դասարան բարդեցվում են պարզ հասարակ կախեր և հենումներից մինչև բարդ գործողություններ:

Ավագ դասարաններում ծրագրային այս նյութը ուսուցանելիս սովորողների մոտ ձևավորվում են.

Ա. կոորդինացիոն ընդունակությունները,

Բ. ինչպես ամբողջ մարմնի, այնպես էլ մարմնի առանձին մասերի ուժային դրսևորումները,

Գ. Ձեռք են բերվում տարաբնույթ շարժումների համագործակցություն,

Դ. Հարստանում է շարժողական պաշարը:

Ե. Դաստիարակվում են բարոյականային հատկանիշներ:

Քանի որ հանրակրթական դպրոցներում ոչ լիարժեք են մարմնամարզական գործիքների առկայությունը, հետևաբար այս ծրագրային նյութը կարելի է անցկացնել հարմարեցված սարքավորումներին, բնական արգելքներին, հարմարեցված ձողերին:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Կ. Գ. Բաբայան «Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան», Երևան, 1985թ.
2. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Ն. Վ. Սելումյան «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում (1-12-րդ դասարաններ)», Երևան 2014թ.
3. Ռ. Ն. Ազարյան, Ռ. Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն», դասագիրք, Երևան 2006թ.
4. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Երևան, 2007թ.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



**ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

ՌԵՖԵՐԱՏ

Թեմա՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման
Առանձնահատկությունները տարրական դասարաններում

Կատարող՝ Էռնա Դալլաքյան

(Վանաձորի Ամենայն Հայոց Կաթողիկոս Վազգեն Առաջինի
անվան (հ. 1) հիմնական դպրոց)

Ղեկավար՝ մ.գ.թ., դոցենտ Վաղիկնակ Նազարյան

Բովանդակություն

1. Ներածություն
2. Գլուխ 1. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը տարրական դասարաններում
 - 1.1. Գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները
 - 1.2. Կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները
 - 1.3. Բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը
3. Գլուխ 2. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները տարրական դասարաններում
4. Գլուխ 3. Տարրական դասարաններում << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի ծրագրային բաժինների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրները
5. Եզրակացություն
6. Գրականության ցանկ

Ներածություն

Ֆիզիկական կուլտուրան մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է : Ֆիզիկապես համակողմանի զարգացած երիտասարդ սերնդի դաստիարակումը ժամանակակից հասարակարգի առաջնահերթ պահանջն է :

Դպրոցական տարիքում է երեխան ձևավորվում որպես քաղաքացի : Այս տարիքում անհրաժեշտ է ստեղծել ֆիզիկական կատարելագործման ամուր և հուսալի հիմք , որի մակարդակը հետագայում բարձրանում է ինքնուրույն[1, 3]

:

Ներկա ժամանակաշրջանում գիտատեխնիկական առաջընթացի հետևանքով նվազել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը , և նկատվում է սովորողների առողջության թուլացման միտում : Ուստի կարևոր նշանակություն է ստացել առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրը : Այդ նպատակով պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մակարդակին , հատկապես՝ տարրական դասարաններում :

Կրտսեր դպրոցական տարիքում առողջության ամրապնդումը հիմք է հանդիսանում մարդու հետագա ներդաշնակ զարգացման համար :

Ներկայումս տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրը յուրաքանչյուր երեխայի առողջության ամրապնդումն է , համակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովումը, կյանքի և հետագա աշխատանքային գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների , հմտությունների ձեռքբերումը [2; 4 ;8]:

Դասավանդելով <<ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան տարրական դասարաններում՝ խիստ կարևորում եմ , որ առարկայի դասավանդումը վստահվի միայն մասնագետներին :

Աշխատանքի նպատակն է առավել խորությամբ ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման առանձնահատկությունները , ավելի լավ հասկանալ նրանց հետ տարվող

աշխատանքի նրբությունները , գտնել առավել արդյունավետ միջոցներ և մեթոդներ :

Գլուխ 1

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը տարրական դասարաններում

1.1.Գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները

Երեխայի առողջությունը պայմանավորված է նրա բազմակողմանի զարգացմամբ , օրգանիզմի վրա միջավայրի գործոնների ազդեցությամբ : Այդ գործոնների մեջ մեծ դեր է խաղում շարժողական ակտիվության բնույթը , ինչպես նաև հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը :

Ժամանակակից ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ուսումնասիրությունների համաձայն երեխայի ֆիզիկական և հոգեբանական գործունեության միջև գոյություն ունի ուղիղ կապ : Վերջինս պահպանվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում : Ցածր դասարանների չառաջադիմող դպրոցականների մոտ երեսուն տոկոսն ունի թերություններ շարժողական ոլորտում : Որքան ակտիվ է երեխան , այնքան լավ է ընթանում նրա մտավոր և հոգեկան զարգացումը : Շարժողական սահմանափակումը կամ հակառակը՝ մկակային բեռնվածությունը , խախտում են զարգացման համաչափությունը և կարող են առաջ բերել տարբեր հիվանդություններ :

Կրտսեր դպրոցականներին բնորոշ է ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը : Նրանք ձգտում են բաց չթողնել վազելու , ցատկելու ցանկացած հնարավորություն[5;6] :

Տարրական դասարանների դպրոցականները սիրում են ֆիզկուլտուրայի դասերը : Այս շրջանը ամենաարդյունավետն է դպրոցականների մոտ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթ ձևավորելու համար :

Հենաշարժողական համակարգի զարգացման ընթացքում փոփոխվում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները՝ մկանային ուժը , արագաշարժությունը , ճարպկությունը , շարժումների կոորդինացիան և այլն : Դրանց զարգացումը տեղի է ունենում անհամաչափ :

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս , որ կրտսեր դպրոցականներն ունեն մկանային ուժի համեմատաբար ցածր ցուցանիշ : Ուժային վարժությունները նրանց մոտ առաջացնում են արագ հոգնածություն : Այս տարիքի երեխաները առավել հարմարված են դինամիկ բնույթի կարճատև արագաուժային վարժություններ կատարելուն :

Կրտսեր դպրոցական հասակում , հաշվի առնելով երեխայի օնտոգենիկ զարգացումը , հարկավոր է սահմանափակել ցատկային վարժությունների կատարումը : Դա պայմանավորված է նրանով , որ կոնքի ոսկրերը դեռևս ձևավորված չեն և շատ շարժունակ են : Անհրաժեշտ է նվազեցնել ծանրաբեռնվածությունը կախ , հենումային և ձգողական վարժությունների կատարման ժամանակ , քանի որ կրծքավանդակի որկրերը դեռևս զարգացած և ամրապնդված չեն :

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ ցանկալի է նախապատվությունը տալ պարապմունքների անցկացման խաղային մեթոդին : Քանի որ կրտսեր դպրոցականների մոտ ուշադրությունը դեռևս անկայուն է և նրանք արագ կորցնում են հետաքրքրությունը վարժությունների նկատմամբ , ուստի այս մեթոդի կիրառումը արդարացված է : Շարժախաղերում երեխաները հեշտությամբ են ըմբռնում շարժողական գործողությունները , հեշտությամբ են հիշում դրանք : Ավելին , կրտսեր դպրոցականների մոտ խաղերը հանդիսանում են շարժողական ընդունակությունների մշակման հիանալի միջոց :

Այս տարիքում սովորողները շարժողական ակտիվության օպտիմալ մակարդակին են հասնում մինչև պարապմունքներն անցկացվող մարմնամարզության , երկար ընդմիջումների , տնային հանձնարարությունների

միջոցով : Տնային աշխատանքների համար լավ ընտրված վարժությունները հնարավորություն են տալիս ոչ միայն խուսափել սակավաշարժությունից , այլև լրացնել ֆիզիկական զարգացման բացթողումները , ձևավորել ճիշտ կեցվածք :

1.2. Կրտսեր դպրոցականի տարիքային առանձնահատկությունները

Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը կարող է բացասաբար անդրադառնալ օրգանիզմի վիճակի վրա : Ուստի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում պետք է հստակ հաշվի առնել յուրաքանչյուր երեխայի տարիքային մորֆոլոգիական և շարժողական հնարավորությունները :

Կրտսեր դպրոցական տարիքը համարվում է հավասարաչափ , սակայն տարբեր օրգան – համակարգերի բավականին ինտենսիվ զարգացման շրջան : Այդ տարիքում ձևավորվում են ոսկրերն ու մկանային համակարգը : Տղաներն աճում են ոտքերի երկարության հաշվին , իսկ աղջիկները՝ իրանի : Մարմնի սխալ դիրքը կարող է հանգեցնել կեցվածքի խախտումների[2;5] :

6-10 տարեկան երեխայի մկանները զարգանում են գլխավորապես մկանաթելերի հաստացման հաշվին : Երեխաների ծալիչ մկանների տոնուսը գերակայում է տարածիչ մկանների տոնուսի նկատմամբ : Դա կարող է հանգեցնել կիֆոզի և սկոլյոզի առաջացման : Արդյունքում երեխան չի կարողանում ձիգ կանգնել :

Այս հասակը շարժողական ֆունկցիայի զարգացման համար լավագույն ժամանակաշրջանն է : Կարևոր է , որ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները բաց չթողնեն այս շրջանը , քանի որ բարենպաստ նախադրյալներ կան արագաշարժության , ճարպկության , ճկունության , արագաուժային որակների մշակման համար :

Տարրական դասարաններում , հաշվի առնելով կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները , հարկավոր է նախապատվությունը տալ աերոբային ուղղվածության բեռնվածությանը : Այն պայմաններ է ստեղծում սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի լավագույն աշխատանքի համար :

Ճկունության զարգացումն այս տարիքում տեղի է ունենում բարձր արագությամբ: Դա պայմանավորված է մկանների մեծ առաձգականությամբ, ողնաշարի շարժունակությամբ : Միննույն ժամանակ հողերում չափից ավելի շարժունակությունը բացասաբար է անդրադառնում որոշ շարժողական ընդունակությունների ձևավորման վրա :

Կրտսեր դպրոցական տարիքում ճարպկությունը ևս զարգանում է արագ տեմպերով : Դա պայմանավորված է նյարդային համակարգի առաձգականությամբ, շարժողական վերլուծիչի ինտենսիվ կատարելագործմամբ , ինչպես նաև շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմամբ :

Հոգեբանական տեսանկյունից կրտսեր դպրոցական տարիքը անձի կայացման կարևորագույն փուլերից մեկն է , որի ընթացքում տեղի է ունենում անհոգ մանկությունից անցում այնպիսի շրջանի, երբ անհրաժեշտություն է ծագում նոր դերեր կրել , պատասխանատու լինել , տարբեր պահանջներ իրականացնել : Այս շրջանում հակասության մեջ են մտնում երկու հիմնական դրդապատճառ՝ անհրաժեշտության ու ցանկության : Մի կողմից՝ առաջնորդվելով անհրաժեշտության պահանջմունքով , երեխան բացահայտում է հասուն կյանքը , իսկ մյուս կողմից՝ դրդված լինելով ցանկության պահանջմունքով , ցուցաբերում է այնպիսի վարք , որը վերադարձնում է իրեն մանկության աշխարհ , որտեղ ամենը ապահով է , ծանոթ , իրականանալի, չկան որոշակի պարտականություններ և պահանջներ : Մի կողմից երեխան իմպուլսիվ է , անհանգիստ , ունի ոչ կայուն ուշադրություն , մյուս կողմից , քանի որ նրա մոտ արդեն ձևավորվում է պահանջմունքների նոր մակարդակ , ևս սկսում է գործել՝ առաջնորդվելով որոշակի նպատակներով , արժեքներով , զգացմունքներով : Երեխայի հոգեկան զարգացման կենտրոնում է հայտնվում կամաձիխության ձևավորումը :

Այս տարիքի երեխայի զարգացման հիմնական բնութագրերից է այն , որ թեև կտրուկ փոխվում է գործունեության հիմնական ձևը , դեռևս պահպանվում է խաղի պահանջմունքը :

Կրտսեր դպրոցականի համար չափազանց կարևոր է նոր սպավորություններ ստանալու պահանջը : 2 -3 – րդ դասարաններում աշակերտի համար կարևորվում են ուսուցչի գովասանքը , գնահատականը , ավելի ուշ՝ հասակակիցների կարծիքը իր անձի վերաբերյալ :

1.3. Բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

Առողջության , ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան սովորողները բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական , նախապատրաստական և հատուկ :

Հիմնական խմբում ընդգրկվում են առողջական վիճակի շեղումներ չունեցող կամ չնչին շեղումներով դպրոցականները , որոնք ունեն բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն : Այս խմբում ընդգրկված սովորողներին թույլատրվում է մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ամբողջ ծավալով , մարզական պարապմունքների և մրցումների :

Նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են ֆիզիկական զարգացման և առողջական վիճակի աննշան շեղումներ , ինչպես նաև անբավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն ունեցող երեխաները : Այս խմբի երեխաները մասնակցում են ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր ծրագրով պարապմունքներին , սակայն ուսումնական նյութի անցկացման աստիճականությանը հետևելու պայմանով : Հարկավոր է սահմանափակել մեծ ֆիզիկական բեռնվածության վարժությունների կատարումը , հատկապես վազքերն ու ցատկերը :

Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են այն երեխաները , որոնք ունեն առողջական վիճակի շեղումներ , որոնց դեպքում հակացուցված է ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունը :

Հատուկ բժշկական խմբերի աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում ընդգրկված են մարմնամարզական վարժություններ , աթլետիկական վարժություններ և շարժախաղեր :

Բավականին մեծ տեղ է տրվում ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններին : Լրացուցիչ տրված են շնչառական , հատուկ և շտկող վարժություններ : Բարդ կոորդինացիայով և օրգանիզմի զգալի լարվածություն պահանջող վարժություններից հետո անպայման տրվում են թուլացնող և շնչառական վարժություններ :

Պարապմունքների ընթացքում չի թույլատրվում հանձնարարել այնպիսի վարժություններ , որոնք կապված են ուժերը առավելագույն լարելու , պրկվելու , երկարատև ստատիկ լարումների , շնչառությունը երկարատև պահելու հետ :

Շարժախաղեր կիրառելիս անհրաժեշտ է ցուցաբերել զգուշություն չափավորումներում , բեռնվածությունները անհատականացնել , ինչպես նաև հաճախակի իրականացնել բժշկամանկավարժական հսկողություն :

Հատուկ խմբում ընդգրկված աշակերտները ազատվում են ուսումնական նորմատիվների հանձնումից և մրցումների մասնակցումից :

Ֆիզիկական բեռնվածությունը այս կամ այն չափով ազդում է կրտսեր դպրոցականի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների , մասնավորապես սիրտ-անոթային համակարգի վրա : Բոլոր դեպքերում անհրաժեշտ է երակազարկի հաճախության համաչափ բարձրացում ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կեսին և իջեցնում՝ եզրափակիչ մասում : Հարկ է իմանալ , որ հաճախ երեխաների մոտ նկատվում է զարկերակային ճնշման բարձրացում[4;5]:

Մանկավարժական դիտարկումները հնարավորություն են տալիս արտաքին նշաններով և հատկանիշներով դատողություններ անել հոգնածության աստիճանի մասին :

Մաշկի թեթևակի կարմրումը , չնչին չափով քրտնումը , արագացած հավասար շնչառությունը և առաջադրանքների աշխույժ , հստակ կատարումը , գանգատների բացակայությունը վկայում են ոչ շատ հոգնածության մասին :

Միջին աստիճանի հոգնածությունը արտահայտվում է մաշկի նկատելի

կարմրությամբ , դեմքի արտահայտության լարվածությամբ , մեծ

քրտնարտադրությամբ ,րբերաբար խորը շնչառության մեծ արագացմամբ ,

շարժումների համաչափության խախտմամբ , առաջադրանքների անվստահ կատարմամբ , հոգնածության գանգատներով , մկաններում ցավերով , սրտի բարախյունով :

Գերհոգնածությունը բնութագրվում է մաշկի կտրուկ կարմրությամբ կամ գունատությամբ և կապտումով , կտրուկ քրտնումով , կտրուկ արագացված մակերեսային շնչառությամբ , առաջադրանքի կատարման հրաժարումով , վերջույթների դողով , ականջներում աղմուկի գանգատներով , սրտխառնությամբ :

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է կարգավորել բեռնվածությունը , թույլ չտալ գերհոգնածություն :

Դասի ժամանակ գերհոգնածությունը կարելի է կարգավորել .

- . վարժությունների և խաղերի քանակի փոփոխումով ,
- . վարժությունների կատարման վրա ծախսված ժամանակով ,
- . կշռով և ձևով տարբեր առարկաների օգտագործումով ,
- . շարժումների արագության , ամպլիտուդայի , տեմպի և ռիթմի փոփոխումով :

Արագաուժային , դիմացկունության , արագաշարժ խաղերից հետո չի կարելի առաջարկել ուժային վարժություններ և շարժումների կոորդինացիա և ճշգրտություն պահանջող վարժություններ :

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բեռնվածության չափավորման և գնահատման չափանիշը հանդիսանում է դասի խտությունը : Որքան նպատակային օգտագործվի ժամանակը , այնքան բարձր կլինի խտությունը : Այն էական նշանակություն ունի, քանի որ ազդեցություն է ունենում բեռնվածության վրա , դասի առջև դրված խնդիրների իրագործման , ուսումնական ծրագրի հաջող կատարման վրա : Բարձր խտությամբ անցկացված դասը ապահովում է աշակերտների ակտիվ և օգտակար զբաղվածությունը , բարձրացնում է օրգանիզմի բեռնվածությունը , նպաստում է

կազմակերպվածության և կարգապահության դաստիարակմանը :

Իրականացնելով դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է .

- . հետևել սովորողների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը ,
- . պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի տեղանքում և այնպիսի մարզագույքի օգտագործմամբ , որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին ,

- . ճիշտ օգտագործել մարզագույքը ,
- . ապահովել պարապմունքների անվտանգությունը :

Վնասվածքերի առաջացման վտանգավոր գործոններ են հանդիսանում .

- . պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը ,
- . վարժության կատարումը առանց նախավարժանքի ,
- . չյուրացված վարժության կատարումը ,
- . վարժության կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված անվտանգության ապահովում ,

- . աշակերտների կողմից կարգապահության խախտումը , ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ցուցումների չկատարումը ,

- . օղի ցածր ջերմաստիճանը , օղի բարձր խոնավությունը , ուժեղ քամին ,
- . խաղի կանոնների խախտումը :

Գլուխ 2

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները տարրական դասարաններում

Կրտսեր դպրոցում « Ֆիզիկական կուլտուրա » առարկայի հիմնական խնդիրներն են .

- . նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը , կեցվածքի ձևավորմանը , օրգանիզմի կոփմանը , հարթաթաթոթյան կանխարգելմանը ,
- . զարգացնել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններն ու հմտությունները ,
- . մշակել շարժողական ընդունակությունները ,
- . նպաստել համակողմանի ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը ,
- . ուսուցանել մարմնամարզական , աթլետիկական վարժություններ և շարժախաղեր ,
- . սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական վեհ հատկանիշներ , որպեսզի կարողանան դրսևորել համագործակցելու , նախաձեռնելու , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու , փոխօգնության կարողություններ ,
- . գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի , անձնական հիգիենայի , օրվա ռեժիմի , պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ ,
- . սեր ու հետաքրքրասիրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի , տարբեր մարզաձևերի նկատմամբ :

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից են սովորողների առողջության ամրապնդումն ու ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը :

11

Կրտսեր դպրոցում խիստ կարևորվում է հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը :

Մեր հիմնական նպատակն է ֆիզկուլտուրայի դասերին կրտսեր դպրոցականների մոտ ձևավորել շարժողական կարողություններն ու հմտությունները , մշակել շարժողական ընդունակությունները :

Ֆիզիկական վարժություններն ուսուցանելիս նախօրոք ընդհանուր պատկերացում է տրվում շարժողական գործողության մասին : Այնուհետև պատկերացում է տրվում բացատրելու և ցուցադրելու միջոցով : Աշակերտը փորձում է կատարել ուսուցանվող վարժությունը , որին հաջորդում է տեխնիկայի յուրացման փուլը : Այնուհետև անցնում ենք հմտության ամրապնդման և կատարելագործման փուլին : Այս ամենի արդյունավետությանը կարելի է հասնել դիդակտիկ միջոցների կիրառման շնորհիվ :

Շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրիչներից մեկը :

Ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները , և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած յոթ տարեկանից , ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարրական դասարաններում :

Հոդերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները .

. ձեռքերի հոդերի շարժողականության համար՝ ակրոբատիկական , մարմնամարզական վարժությունները , նետումները , լողը , դահուկավազքը , թենիսը ,

. կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար՝ վազքերը , ցատկերը , ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունները , շարժախաղերը ,

. ծնկահոդերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական , մարմնամարզական վարժությունները , լողը , դահուկավազքը , շարժախաղերը , խորը կքանիստերը ,

12

ցատկերը տեղում և քայլով :

Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին , դրանք են՝ գնդակներով փոխանցումներն ու նետումները , ցատկապարանով ցատկելը , պարային և ռիթմիկ վարժությունները և այլն : Տարրական դասարաններում ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժախաղերի , ակրոբատիկական , մազլցման , հավասարակշռության վարժությունների , ցատկերի , արգելքների հաղթահարման , գնդակներով փոխանցումավազքերի միջոցով :

Կրտսեր դպրոցում արագաշարժության մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ , արագացումով վազքեր , ցատկեր ցատկապարանով , թափավազքով հեռացատկեր , շարժողական արագ ռեակցիա պահանջող խաղեր :

Տարրական դասարաններում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մկանների ներդաշնակ զարգացմանը :

Կրտսեր դպրոցում դիմացկունության զարգացման միջոցներ կարող են լինել տարբեր ֆիզիկական վարժություններ , որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն , սակայն երկարատև ժամանակ (օրինակ՝ քայլքի և վազքի հերթազայումը , դանդաղ տեմպով վազքը) :

Կրտսեր դպրոցական հասակում երեխաները ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ունենում են դրական վերաբերմունք : Ելնելով այս հանգամանքից տարրական դասարաններում հարկավոր է դասերի նկատմամբ

հետաքրքրասիրության առաջացմանը զուգահեռ երեխաների մեջ դաստիարակել պատասխանատվության զգացում , դժվարությունները հաղթահարելու կամք , ինքնավստահություն , հաստատակամություն :

Տարրական դասարանների սովորողների աշխատունակությունն ավելի պակաս է , նրանք ավելի շուտ են հոգնում, ունեն ավելի մակերեսային ընկալում , անկայուն

13

ուշադրություն : Հաշվի առնելով այս հանգամանքները հարկավոր է նրանց մոտ զարգացնել ուսուցանվող վարժությունը ուշադիր դիտելու , համեմատելու կարողություններ :

Կրտսեր հասակի սովորողներին պետք է վերաբերվել մեծ համբերությամբ , զսպվածությամբ , վերլուծել նրանց վարքի շեղումները և օգնել հաղթահարել դրանք:

Տարրական դասարաններում ֆիզկուլտուրայի դասը պետք է կազմակերպել և անցկացնել աշխույժ , հետաքրքիր և հուզական ձևով և բովանդակությամբ : Կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի հաղորդակցման ճիշտ ոճը , խաղերի ու վարժությունների կատարման ժամանակ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ապահովումը :

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին օգտագործվում են տարբեր մեթոդներ և մեթոդական հնարքներ :

Խոսքային մեթոդ

Պատմումն օգտագործվում է նոր վարժությունների , խաղերի , << Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի նյութի ուսուցման ժամանակ : Պատմելիս շարադրանքը պետք է լինի հակիրճ , արտահայտիչ և հուզական : Պատմումն ուսուցչի կողմից պետք է լինի պարզ և հակիրճ : Կրտսեր դպրոցում օգտակար են նաև պատկերավոր համեմատությունները :

Բացատրումը պետք է լինի համոզիչ և հասկանալի :

Զրույցը կիրառվում է բացատրման , ամփոփման , տնային առաջադրանքների ստուգման ժամանակ : Այն կազմակերպվում է նաև հարց ու պատասխանի ձևով :

Հրահանգներն ու հրամանները պետք է լինեն պարզ , հստակ և հանգիստ : Որոշ դեպքերում հրահանգը կարելի է փոխարինել սուլիչով , ծափով կամ երաժշտությամբ :

14

Ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ , պահանջկոտ և ոգևորող :

Զննական մեթոդ

Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ՝ անմիջական ցուցադրում և միջնորդավորված ցուցադրում :

Կրտսեր դպրոցում վարժությունը պետք է ցուցադրի ուսուցիչը , սակայն առանձին դեպքերում , երբ ուսուցչի հնարավորությունները չեն ներում , վարժության ցուցադրումը կարելի է վստահել լավ կատարող աշակերտին :

Գործնական մեթոդ

Դասապրոցեսում կարողությունների և հմտությունների ուսուցման կատարելագործման , շարժողական հատկությունների մշակման համար անհրաժեշտ է յուրացված շարժումները կրկնել բազմակի անգամ :

Ֆիզկուլտուրայի դասապրոցեսում օգտագործվում է խաղային և մրցակցային մեթոդները :

Խաղային մեթոդը դասը դարձնում է ավելի գրավիչ և հետաքրքիր :

Մրցակցային մեթոդի հիմնական նպատակը ավելի բարձր նվաճումների ձգտումն է :

Գլուխ 3

Տարրական դասարաններում << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի ծրագրային բաժինների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրները

Տարրական դասարաններում << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի բազային ուսումնական նյութը ընդգրկում է << Գիտելիքների հիմունքներ >> , <<Մարմնամարզական վարժություններ >> , << Աթլետիկական վարժություններ >> , <<Շարժախաղեր >> բաժինները :

15

Գիտելիքների հիմունքներ

Գիտելիքների ձևավորումը համարվում է կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից մեկը :

Տարրական դասարաններում գիտելիքների հիմունքներ բաժնում նախատեսված տեսական տեղեկությունները նպատակ ունեն երեխաներին ծանոթացնելու ֆիզիկական կուլտուրային , տալու այն տարրական գիտելիքները , որոնց իմացությունը բարձրացնում է նրանց հետ կազմակերպվող ֆիզիկական գործընթացի արդյունավետությունը , նպաստում առողջ սպրեզիվության սկզբնական կարողությունների ձեռքբերմանը և նախապայմաններ է ստեղծում ինքնուրույն պարապմունքների համար :

Ձեռք բերելով գիտելիքներ՝ սովորողները կարողանում են դրանք կիրառել առօրյա կյանքում , ավելի լուրջ գիտակցական վերաբերմունք են դրսևորում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների հանդեպ :

Գիտելիքի ձևավորումն ու զուգորդումը գործնական պարապմունքների ընթացքում դրական ներգործություն ունեն կրտսեր դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության վրա :

Ուսումնական նյութը առավել հետաքրքիր դարձնելու նպատակով անհրաժեշտ է օգտագործել զննական նյութեր՝ պաստառներ , նկարներ , թեմատիկ տեսանյութեր, ուսուցողական ֆիլմեր :

Մարմնամարզական վարժություններ

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը , ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը , օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը , նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ նշանակություն . այն նպաստում է կարգապահության , ինքնքվստահության ,

16

համարձակության , շարժումների կուլտուրայի , վարվեցողության և այլ հմտությունների զարգացմանը :

Տարրական դասարաններում մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

. սովորեցնել շարափոխումների , ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների , հավասարակշռության պահպանման , մազլցման , ակրոբատիկական , ռիթմիկ մարմնամարզական , պարային վարժությունների ճիշտ կատարումը

. նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը , առողջության ամրապնդմանը , հարթաթաթության կանխարգելմանը ,

. զարգացնել շարժողական ունակություններն ու հմտությունները ,

. մշակել շարժումները համաձայնեցնելու , կողմնորոշվելու , կորդինացիոն կարողություններ ,

. դաստիարակել համարձակություն , ինքնավստահություն , կարգապահություն :

Աթլետիկական վարժություններ

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման միջոցով սովորողների մոտ կատարելագործվում են քայլքի , վազքի , ցատկերի , նետումների հմտությունները :

Դրանք նպաստում են սովորողների շարժողական որակների մշակմանը , ինչպես նաև կամային որակների դաստիարակմանը :

Տարրական դասարաններում աթլետիկական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

. սովորեցնել քայլքի , վազքի , ցատկերի , նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը ,

. նպաստել շարժումների համաձայնեցման , տարածության մեջ կողմնորոշման , կոորդինացիայի , գնդակի նետումների հմտությունների

17

մշակմանը ,

. դաստիարակել ինքնավստահություն , դժվարությունները հաղթահարուկ կամք :

Քայլքի ուսուցումը պետք է սկսել առաջին դասարանից : Երեխաներին պետք է սովորեցնել քայլել ճիշտ կեցվածքով , անկաշկանդ , որի ժամանակ ձեռքերի և ոտքերի շարժումները պետք է լինեն ազատ :

Վազքերի ուսուցման հիմնական նպատակն է երեխաներին սովորեցնել վազել , ճիշտ , փափուկ , ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով , ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ :

Տարրական դասարաններում ուսուցանվում են ցատկեր մեկ և երկու ոտքի վրա , ուսյուններ , տեղից և 4-6 վազքաքայլով հեռացատկ և բարձրացատկ :

Նետումներից ուսուցանվում է գնդակի նետում նշանակետին կամ հեռավորության վրա :

Շարժախաղեր

Շարժախաղերը դպրոցի տարրական դասարանների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում հիմնական և նշանակալից տեղ են գրավում :

Ճիշտ կազմակերպված շարժախաղերը պետք է օգնեն և պայմաններ ստեղծեն ոսկրամկանային , շնչառական համակարգերի զարգացման և ամրապնդման գործում : Շարժախաղերը շարժման մեջ են դնում տարբեր մեծ և փոքր մկաններ ,

մեծացնում են հողերի շարժունակությունը , ակտիվացնում սրտի և թոքերի աշխատանքը , կարգավորում արյան շրջանառությունը :

Շատ կարևոր է , որ խաղերը բարենպաստ ազդեցություն ունենան նյարդային համակարգի վրա , ուստի պետք է ուշադիր լինել , որ խաղերի ժամանակ չլինի վախ, ճնշում և այլն :

Միստեմատիկ անցկացվող խաղերը , որոնք ճշտորեն կազմակերպվում են

18

մաքուր օդում , դրական մեծ ազդեցություն ունեն երեխաների թե՛ մտավոր , թե՛ ֆիզիկական զարգացման համար :

Շարժախաղերի ժամանակ առաջ է գալիս և զարգանում վերլուծելու , գուգորդելու , ընդհանրացնելու , ստեղծված իրավիճակում ճիշտ ելք գտնելու հմտություններ : Զբաղվելով շարժախաղերով երեխաները հարստացնում են իրենց պատկերացումները , զգացողությունները : Խաղերի սյուժեն , կանոնները ճիշտ պատկերացում են ստեղծում ռեալ կյանքի , մարդկային փոխհարաբերությունների մասին :

Տարրական դասարաններում շարժախաղերը կազմակերպելիս պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը , որ այս հասակում սիրտ-անոթային համակարգը բավարար չափով զարգացած չէ և պետք է խուսափել մեծ ծանրաբեռվածությունից:

1-2-րդ դասարաններում կարելի է կազմակերպել մրցակցային բնույթի խաղեր գույգերով (օրինակ՝ էստաֆետաներ) : Սովորողների մոտ ուշադրություն և հետաքրքրություն առաջացնելու նպատակով պետք է ընտրել վառ գույների պարագաներ : Խաղերը պետք է լինեն կարճատև , զուգակցվեն դադարներով : Անհրաժեշտ է խուսափել ուշադրության երկարատև լարում պահանջող , բարդ խաղերից :

3-4-րդ դասարաններում շարժախաղերը պետք է կազմակերպել համարյա բոլոր դասերին : Այս տարիքում երեխաների սրտի աշխատանքը ավելի կայուն է , ընդունակ ավելի ինտենսիվ շարժումներ կատարելու : Նրանց կամային

հասկությունները , հիշողությունը , ուշադրությունը ավելի զարգացած է , որը թույլ է տալիս կատարել ավելի բարդ խնդիրներ :

Տարրական դասարաններում խաղերը պետք է բացատրել հակիրճ և մեծ ուշադրություն դարձնել ճիշտ և հասկանալի ցուցադրմանը :

Նպատակահարմար է անցկացնել երաժշտության և ռիթմի հետ կապված խաղեր , որոնք կնպաստեն սովորողների երաժշտական և ռիթմիկ ունակությունների զարգացմանը , դասերի ընթացքում հուզականության

19

բարձրացմանը :

Շարժախաղերի ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- . սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր ,
- . ձևավորել համագործակցելու , փոխօգնության , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ ,
- . նպաստել համարձակության , սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության , ուշադրության կենտրոնացմանը , ընկերասիրության դաստիարակմանը ,
- . նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը ,
- . զարգացնել շարժողական ընդունակությունները ,
- . նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն :

Եզրակացություն

Ընդհանուր առմամբ կրտսեր դպրոցական հասակը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի համար մեծ դժվարություններ չի ներկայացնում : Սակայն միևնույն ժամանակ հարկ է նկատի ունենալ , որ հենց այդ հասակում է դրվում անձի ձևավորման , բնավորության ու վարքի հիմքերը : Այդ պատճառով տարրական դասարանների աշակերտների դաստիարակության և ուսուցման մեջ ցանկացած բացթողումը անուղղելի հետևանքներ է թողնում նրանց հետագա ուսման և դաստիարակության վրա :

Խիստ կարևոր է , որ « ֆիզիկական կուլտուրա » առարկան դասավանդող ուսուցիչները ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում հաշվի առնեն սովորողների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները , ինչպես նաև մեծ ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման միջոցների ու մեթոդների ճիշտ ընտրությանը :

Կրտսեր դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության գլխավոր և ամենաարդյունավետ միջոցը պետք է հանդիսանա խաղը : Շարժախաղերի կիրառման անհրաժեշտությունը առաջնային դեր ունի տարրական դասարաններում : Ուստի ուսուցչի խնդիրն է կարևորել յուրաքանչյուր կրտսեր դպրոցականի մասնակցությունը խաղերին՝ նպաստելով նրանց ինքնադրսևորմանը:

Գրականության ցանկ

1. Գաբրիելյան Հովհ ., Մինասյան Հ., Ներոգովա Ք., Մուրադյան Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա . Հատուկ բժշկական խմբեր (1-12-րդ դասարաններ) .Ուսուցչի ձեռնարկ
2. Ղազարյան Ֆ. Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզկուլտուրայի դասերին .- Երևան : Լույս , 1981 :
3. Մելիքսեթյան Ռ. Տ. Ֆիզիկական դաստիարակությունը տարրական դասարաններում .- Երևան : Լույս 1990
4. Архипова Л. А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе-Тюмень.2013
5. <https://nsportal.ru> Подвижные игры на уроках физкультуры
6. <https://www.magma-team.ru> Физическая культура для младших школьников
7. www.peskiadmin.ru Ֆիզկուլտուրայի դասերի մեթոդիկական տարրական դասարաններում
8. [https:// 4 melblog.wordpress.com](https://4melblog.wordpress.com) Կրտսեր դպրոցականի տարիքային առանձնահատկությունները

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Թումայան Լյովա

**Թեմա՝ «Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
միջին դասարաններում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

Թեկնածու, դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2023թ.

**ԹԵՄԱ-«Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
միջին դասարաններում»**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ներածություն.....	3
Գլուխ 1. Պատմական ակնարկ ֆուտբոլի ծագման և զարգացման վերաբերյալ.....	5
Գլուխ 2. Ֆուտբոլի առանձին տարրերի դասավանդման մեթոդիկա	9
4. Եզրակացություն.....	18
5. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլը աշխարհում ամենատարածված մարզախաղերից մեկն է: Ֆուտբոլի ուսուցումը դպրոցներում սկսվում է Տեսական տեղեկություններ հաղորդելով ֆուտբոլ մարզաձևի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ,

- Ամրապնդել գնդակով հարվածների կասեցման, վարման և գնդակի խլման տեխնիկական կարողությունները,

- Սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով,

- Սովորեցնել խաղի ընթացքում տարբեր տեխնիկական տարրերի և տակտիկական առաջադրանքների կատարումը,

- Ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողությունների կատարման կարողությունները,

- Մշակել շարժողական կարողությունները՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ուժ, ճարպկություն,

- Նպաստել համագործակցության, նախաձեռնության, ինքնատիրապետման, ինքնավստահության կարողությունների ամրապնդմանը,

- Դաստիարակել բարություն, հանդուրժողականություն, հարգանք խաղընկերոջ և մրցավարի նկատմամբ,

- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:

Աշխատանքի արդիականությունն է. ուսուցանել ֆուտբոլի ուսումնական պարապմունքների գործընթացը, սովորողների տեխնիկատակտիկական հմտությունների ապահովումը: Ուսուցման մեթոդներով և միջոցներով կազմակերպել ֆուտբոլ մարզախաղի դասերը ֆիզիկական կուլտուրայի ծամանակ:

Նպատակն է. սովորողների մոտ ուսուցանել ֆուտբոլի տեխնիկական հնարքները, այնուհետև ուշադրություն դարձնել տակտիկական գործողություններին թիմային և անհատական հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Խնդիրներն են. 1. ուսուցանել և կատարելագործել միջին դասարաններում ֆուտբոլի տեխնիկական, տակտիկական հնարքները,

2. հաղորդել պատմական տեսական տեղեկություններ ֆուտբոլ մարզախաղի վերաբերյալ:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը 20 էջ է, բաղկացած ներածությունից, 2 գլուխներից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Պատմական ակնարկ ֆուտբոլի ծագման և զարգացման վերաբերյալ

Ֆուտբոլի պատմությունը մինչև 1950 թվականը, սկիզբ է առնում միջնադարյան ֆուտբոլից: Ֆուտբոլի առաջին միասնական կանոնները ձևավորվել են մասնավոր դպրոցներում, ինչպես նաև Օքսֆորդի ու Քեմբրիջի համալսարանների թիմերում: Ֆուտբոլային կանոնների լավացման առաջին փորձը եղել է 1846 թվականին, երբ հրապարակվեց «Քեմբրիջյան կանոնները», որն արժանացել է շատ ակումբների հավանությանը: Ներկայիս Ֆուտբոլային ասոցիացիան հիմնված է Անգլիայի ֆուտբոլային ասոցիացիայի վրա, որը ձևավորվել է 1863 թվականին Անգլիայում գնդակով խաղերի բազմաթիվ ձևերի ստանդարտացման ջանքերի շնորհիվ: Դա հնարավորություն տվեց, որ ակումբների հանդիպումներն ընթանան առանց վեճերի և կռիվների: Ասոցիացիայի հինգերորդ հանդիպումից հետո ռեգբիի և ֆուտբոլի կանոնների միջև բախում է տեղի ունեցել: Այն ժամանակ ֆուտբոլային ակումբները անկախ էին և կանոնները հաստատվում էին խաղը սկսելուց առաջ ընդհանուր համաձայնության գալով:

Ֆուտբոլն օլիմպիական մարզաձև է դարձել 1900 թվականի երկրորդ ամառային Օլիմպիական խաղերից հետո:

Թեև մ. թ. ա. մոտ 2000 թվականին հուն հույները հորինել էին ժամանակակից ռեգբիի հիշեցնող գնդակով խաղ, որը կոչվում էր «*էլիսկիրոս*» (*ἔπισκυρος*) կամ «*ֆայիվիվիա*» (*φαιβίνδα*), նոր ժամանակների Հունաստանում ֆուտբոլը հանրաճանաչ է դարձել հիմնականում անգլիացիների միջոցով: Առաջին հունական թիմերը ստեղծվել են Ջոյոտնիայում (ներկայումս Իգմիր) 1890-ական թվականներին:

Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի ստեղծում: 1880-ական թվականների սկզբին տեղի ունեցավ ևս մեկ իրադարձություն, որը մեծ ազդեցություն է գործել ժամանակակից ֆուտբոլի զարգացման գործում: Դա առաջին պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստների հանդես գալն էր: Սաղելի անկեղծ հայտարարությունները ասոցիացիայի ղեկավարներին ստիպեցին ընդունել, որ իրականությունը թելադրում է իր պայմանները: Չարլզ Օլկոկը հաջորդ կոմիտեյի հավաքին հայտարարեց, որ «ֆուտբոլը օրինականացնելու ժամանակն է եկել»: Դոկտոր Մորլին աջակցեց նրան, սակայն կոմիտեի ոչ բոլոր

անդաներն էին նրա հետ համաձայն: Քննարկումները շարունակվում էին մոտ կես տարի, ի վերջո, 1885 թվականի հուլիսին պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլն օրինականացվեց:

ՖԱ-ի ղեկավարության տակ գտնող անգլիական ֆուտբոլի առանձնահատկությունը արտահայտվում էր նաև նրանով, որ նա համակիրներ էր գտնում նաև իր «հայրենիքից» դուրս: Այդպիսի մշակութային փոխանակության համար նախադրյալ հանդիսացավ ինդուստրիալ դարաշրջանի տեխնիկական զարգացումը՝ ժամանակակից շոգեքարշը: Այդ տրանսպորտային միջոցը XIX դարից սկսած նպաստել է եվրոպական անդրատլանտյան ճանապարհորդությունների մեծ մասշտաբների հասնելուն, ինչպես նաև Անգլիայի և եվրոպական մայրցամաքի միջև ընդհանուր հաղորդակցության ակտիվացմանը: Շատ բրիտանացիներ շոքեքարշ նստելիս իրենց ուղեբեռում գնդակ էին ունենում վերցրած:

Առաջին պաշտոնական միջազգային խաղ: Շոտլանդիան ընդդեմ Անգլիայի առաջին միջազգային խաղի իյուստրացիա, որը կայացել է 1872 թվականին Գլազգոյի Համիլթոն Կրեսենթ մարզադաշտում 1870 թվականի փետրվարին ֆուտբոլային ասոցիացիայի քարտուղարը՝ Չարլզ Օլկոկը սպորտային թերթում հայտարարություն տեղադրեց, որում ասվում էր, որ շուտով կկայանա Շոտլանդիայի և Անգլիայի ֆուտբոլիստների միջև խաղը: Խաղով հետաքրքրվողների համար կազմվել էր անունների և հասցեների ցուցակ: Սակայն ուժեղ սառնամանիքի պատճառով ստիպված էին խաղերը հետաձգել, և այն տեղի ունեցավ 1870 թվականի մարտի 5-ին: 1870 թվականի նոյեմբերից մինչև 1872 թվականի փետրվար ընկած ժամանակահատվածում թիմերը, որոնք կազմված էին Լոնդոնում և նրա մերձակայքում աշխատող անգլիացիներից և շոտլանդացիներից, հանդիպել են չորս անգամ: Գլազգոյի «Քուինզ Փառկ» ակումբը հանդես եկավ առաջարկությամբ, որ խաղերից մեկը տեղի ունենա 1872-1873 թվականներին Գլազգոյում: Եվ 1872 թվականի նոյեմբերին կայացավ Անգլիայի և Շոտլանդիայի հավաքականների առաջին միջազգային պաշտոնական հանդիպումը, որը ավարտվեց զրոյական ոչ ոքիով:

1882 թվականին գոյություն ունեին 4 ֆուտբոլային ասոցիացիաներ՝ Անգլիայի, Շոտլանդիայի, Ուելսի և Իռլանդիայի: Այդ կազմակերպությունները նույն թվականին ստեղծեցին Ֆուտբոլի միջազգային ասոցիացիայի խորհուրդ, որը պետք է հսկեր կանոնների փոփոխությունները: 1883-1884 թվականների խաղաշրջաններից սկսած

բրիտանական օրացույցի մաս դարձավ Մեծ Բրիտանիայի մրցաշարը, որին մասնակցել էին այդ չորս երկրների հավաքականները:

Ֆուտբոլը դպրոցում: Նոր սպորտային խաղը ծնվել է մասնավորապես ուսումնական հաստատություններում: Սակայն բրիտանացի երեխաների մեծամասնությունը կրթությունը ստանում էր տարրական դպրոցներում, որտեղ ֆիզիկական վարժանքի միակ տեսակը շարային պատրաստությունն էր: Դպրոցների, համալսարանների, քոլեջների երտասարդ ուսուցիչները դասից ազատ ժամերին սկսեցին ֆուտբոլ խաղալ: Պարզվեց, որ ֆուտբոլը հեշտ խաղ է և ֆիզիկապես մարզվելու գրավիչ միջոց է, որը լիովին հարմար է նաև անապահով ընտանիքների տղաների համար: 1882 թվականին 23 դպրոցներ արդեն ունեին ֆուտբոլային ակումբներ, որտեղ պարապում էին հազարից ավել երեխաներ: Սուինդոն քաղաքների արխիվներում կան փաստեր այն մասին, որ 1886 թվականին տեղական ուսուցիչներն իրենց սաների հետ դասերց հետո ֆուտբոլ էին խաղում, իսկ 1886 թվականին թվաբանության հանձնարարություններում օգտագործում էին հանրաճանաչ պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստների անունները: 1884 թվականում «Պրեստոն Նորտ Էնդ» ակումբը մրցանակ սահմանեց, որի համար մրցելու էին պրեստոնյան դպրոցի թիմերը, իսկ 1890-ական թվականների սկզբին այդպիսի մրցումները կազմակերպված բնութ ստացան: 1904 թվականին սահմանվել է Դպրոցական ֆուտբոլի անգլիական ասոցիացիան, որն արդեն հաջորդ տարի իրականացրեց գավաթի համազգային մրցաշար: 1906 թվականին Մեծ Բրիտանիայի Կրթության նախարարությունը ֆուտբոլը պաշտոնապես ներառեց պետական տարրական դպրոցներում:

Ֆուտբոլը որպես մասսայական երևույթ: Առաջին համարաշխարհային պատերազմից հետո երկրների մեծամասնությունը, որտեղ մինչև 1917 թվականը ֆուտբոլն արդեն առօրեական էր դարձել, այն զանգվածային տարածում ստացավ: Հարավային Ամերիկայում այս պատերազմը պայմանավորված էր ինդուստրիալիզացման թռիչքով, Ռուսաստանում, բացի այդ նաև հոկտեմբերյան հեղափոխությամբ, որը ստիպում էր ընդլայնել սոցիալական բազան: Արևմտյան և Կենտրոնական Եվրոպայում հենց Առաջին համարաշխարհային պատերազմը վճռական իմպուլս հաղորդեց խաղի զարգացմանը: Բոլոր մասնակից բանակները անցկացնում էին մրցումներ և ստեղծեցին մարզումների կանոնավոր համակարգ:

Ֆուտբոլը դարձավ սիրելի դիսցիպլիններից մեկը, որը մի ռուս գեներալի խոսքերով՝ «ավելի շատ ազդեցություն է ունեցել ստորաբաժանումների ռազմական կյանքի վրա, քան զենքով գիտակից ծառայությունը»:

Գլուխ 2. Ֆուտբոլի առանձին տարրերի դասավանդման մեթոդիկա

Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումն իր մեջ ներառում է .

Ֆուտբոլ մարզախաղի ընթացքում տեղաշարժվելու համար կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարներ: Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարները հնարավորություն են տալիս սովորողին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք, ազատվել մրցակցի հսկողությունից, <փակել> նրան, ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված նաև գնդակով բազաթիվ հնարների կատարման արդյունավետությունը՝ գնդակի վարումը՝ մրցակցի շրջանցումը, հարվածները և այլն:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոց է. սովորական վազք, վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով (կողադիր քայլք): Խաղի ընթացքում ավելի հաճախ օգտագործվում է սովորական վազքը, հիմնականում ուղիղ գծով՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելու կամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու նպատակով:

Վազք՝ կից քայլերով (կողադիր քայլք): Այս հնարը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքը: Սովորաբար վազքի այս ձևից հետո խաղացողները կիրառում են տեղաշարժերի այլ տեսակներ: Կից քայլերով վազքը կարող է կատարվել աջ կամ ձախ: Եթե այն կատարվում է աջ, ապա առաջին քայլը՝ աջ ոտքով, որից հետո ձախ ոտքը ցատկով մոտեցվում է աջին: Կարևոր է, որ ցատկի ուղղությունը լինի ոչ թե վեր, այլ կողմ: Յուրաքանչյուր դեպքում կից քայլերով վազքը պետք է կատարվի թեթևակի ծավաճ ոտքերով:

Վազք՝ մեջքով առաջ: Սա տեղաշարժման կարևոր հնարներից է, որին սովորաբար դիմում են այն խաղացողները, որոնք մասնակցում են գնդակը մրցակցից խլելուն, տեղաշարժվում են դեպի սեփական դարպասը, ձգտում են հարմար դիրք զբաղեցնել: Այս հնարի գործադրումը հնարավորություն է տալիս միաժամանակ տեսադաշտում պահել գնդակին տիրող և առանց գնդակի մրցակիցներին: Վազքի այս ձևին բնորոշ են կարճ և հաճախակի քայլեր, իսկ ցատկի փուլը բավականին կարճ է:

Տարբեր դրությունից մեկնարկեր, պոկումներ, արագացումներ:

Կանգառ ցատկով: Այս դեպքում կատարվում է կարճ, բայց ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով և վայրէջք՝ թափային ոտքի վրա: Վայրէջքը մեղմացնելու և վայր չընկնելու համար հենման ոտքը ծավվում է ծնկի հողում: Որոշ դեպքերում ցատկով կանգառները կարելի է ավարտել երկու ոտքի վրա, որի դեպքում մարմնի ծանրությունն անհրաժեշտ է հավասարաչափ բաշխել ոտքերի վրա: Այդ հնարավորությունն է տալիս շարունակել վազքը ցանկացած ուղղությամբ:

Կանգառ արտանկով: Այն իրականացվում է վերջին քայլի հաշվին: Թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում նախ կրունկի, հետո՝ ամբողջ թաթի վրա: Կանգառն արդյունավետ լինելու համար ոտքերը ծնկի հողում զգալիորեն ծավվում են:

Դարձումներ: Սրանք հնարավորություն են տալիս աշակերտին արդյունավետորեն փոփոխել վազքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապա դրան հաջորդում է տեղաշարժերի այլ հնաք՝ քայլք, վազք կամ տեխնիկական այլ հնարներ՝ գնդակի կասեցում, խլում, գնդակի ուղղության ընդհատում: Տարբերում են ոտնափոփոխումով, հենման ոտքի վրա հրումով և ցատկով դարձումներ:

Դարձումներ ցատկով: Գործադրվում են այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է կտրուկ և անսպասելի փոփոխել տեղաշարժման ուղղությունը: Ցատկը կատարվում է հենման ոտքի ակտիվ ուղղումով դեպի անհրաժեշտ ուղղությունը: Նույն ուղղությամբ տարվում է նաև թափային ոտքը, որը դարձման ժամանակ զգալի դեր է կատարում: Ցատկը կատարվում է ոչ բարձր, իսկ քայլը՝ համեմատաբար հեռու: Վայրէջքի պահին ոտքերը զատված են և ծավվում են ծնկային հողում: Դրա շնորհիվ ստեղծվում են մարմնի կայուն վիճակ և հետագա գործողություններին անցնելու նախադրյալներ:

Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ընդգրկում է հնարների հետևյալ խումբը. հարվածներ գնդակին՝ գլխով և ոտքով, հարվածներ անշարժ գնդակին, հարվածներ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, ոտնաթաթի դրսի մասով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով: Հարվածներ գնդակին՝ ոտքով: Կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևերով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնաձայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող, տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ,

ցատկով, շրջադարձերով և ընկնելով: Գնդակին ոտքով հարվածում են հիմնականում երկու ձևով՝ ուղիղ և կտրված (ընդհատ) հարվածներով:

Հարված ոտնաթմբով: Թափը և հարվածը կատարվում են երկայնակի հարթությամբ: Հենման ոտքը դրվում է թաթին՝ գնդակին հավասար դիրքով: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքի թաթից մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դեպի կրունկ: Հարվածի պահին թաթը ձգված է, լարված, իսկ ծնկային հոդը գնդակին ուղղահայաց է:

Հարված՝ ոտնաթաթի ներսի մասով: Հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների, ինչպես նաև մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքը ծնկային հոդում թեթևակի ծալվում է, իսկ հարվածող ոտքի ծունկը թեթև ծալվելով թեքվում է դեպի դուրս: Հարվածը կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մակերեսի միջին մասով: Ոտքերի դիրքը՝ հարվածելիս, ինչպես նաև հարվածից հետո և գնդակի ուղղություն տալու ընթացքում, պահպանվում է:

Հարված՝ ոտնաթաթի դրսի մասով: Այս հնարքը հաճախ կիրառվում է <կտրած> հարվածներ կատարելիս: Ոտնաթմբի դրսի և ներսի մասերով հարվածները նման են կատարման տեխնիկայով: Տարբերությունն այն է, որ հարվածի ժամանակ թաթը և ծունկը շրջվում են դեպի ներս:

Հարված անշարժ գնդակին: Սկզբնահարվածների, ազատ, տուգանային, անկյունային և դարպասից հարվածների ժամանակ խաղացողը հարվածում է անշարժ գնդակին: Վերը նշված տեխնիկական հնարքների կատարման առանձնահատկություններն ամբողջովին վերաբերում են անշարժ գնդակին հարվածներին, այն տարբերությամբ, որ նախնական փուլում կարող են փոփոխվել թափավազքի երկարությունը և արագությունը, որոնք պայմանավորված են կոնկրետ տակտիկական խնդրով:

Հարվածներ գլորվող գնդակին: Այս հնարքի կատարման տեխնիկան չի տարբերվում անշարժ գնդակին հասցվող հարվածի տեխնիկայից: Գլխավոր խնդիրն է՝ համակարգել աշակերտի և գնդակի շարժման արագության ուղղությունները: Առանձնացվում են գնդակի շարժման հետևյալ ուղղությունները. Խաղացողից՝

ընդառաջ դեպի խաղացողը, կողքից և խառը: Հնարի կատարման ուղղությունն է պայմանավորում հենման ոտքի դիրքը: Աշակերտից հեռացող գլորվող գնդակին հարվածելու ժամանակ հենման ոտքը դրվում է գնդակից կողմ՝ հետ: Խաղացողին ընդառաջ գլորվող գնդակին հանրվածելիս հենման ոտքը դրվում է մինչև գնդակը: Եթե գնդակը գլորվում է կողքից, անհրաժեշտ է հարվածը կատարել գնդակին մոտ ոտքով:

Հարվածներ թռչող գնդակին: Հնարքի կատարման տեխնիկական առանձնահատկությունները պայմանավորված են գնդակի շարժման հետագծով: Ներքևից թռչող կամ վերևից իջնող գնդակներին հարվածը նույնն է, ինչ գլորվող գնդակին հարվածը: Գնդակի շարժման ուղղությունը, իչպես և գլորվող գնդակի հարվածը որոշակի պահանջներ են <առաջադնում> հենման ոտքին: Քանի որ թռչող գնդակի արագությունը սովորաբար բարձր է, քան գլորվող գնդակինը, ապա հիմնական դժվարությունը թռչող գնդակին <հանդիպելու> տեղը ճիշտ ընտրելն է:

Կատարել հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:

Հարված գնդակին գլխով: Խաղի ընթացքում միշտ կիրառվում է այս հնարը ինչպես եզրափակիչ հարվածների, այնպես էլ գնդակը խաղընկերոջ փոխանցելու ժամանակ:

Հարված ճակատի միջնամասով՝ տեղից: Հնարի ելման դրությունն է՝ հիմնական կանգ, ոտքերը զատած 50-70 սմ-ով: Հետթափ կատարելով՝ խաղացողն արտակորվում է, ծալում է հետին ոտքը և մարմնի ծանրությունը տեղափոխում դրա վրա: Ձեռքերը թեթևակի ծալված են արմնկային հոդում: Հարվածող շարժումն սկսվում է հետին ոտքի ծալումով և իրանի ուղղումով, ավարտվում է գլխի կտրուկ առաջ շարժումով: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջ դրված ոտքի վրա:

Հարված ճակատի միջնամասով՝ ցատկով: Ցատկը հարվածի նախնական փուլն է: Ձեռքերը փոքր ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են միջև կուրծքը: Այն նպաստում է բարձր ցատկելուն: Հրումից անմիջապես հետո կատարվում է հետթափ, իրանի արտակորում կամ թեքում հետ: Հարվածող շարժումը պետք է սկսել այն պահին, երբ խաղացողը ցատկի ամենաբարձր կետում է, իսկ գլուխն ու իրանը

մարմնի ուղղահայաց հարթությունից առաջ են: Վայրէջքը կատարվում է թաթերի վրա, և գսպանակելու նպատակով ոտքերը թեթևակի ծավվում են:

Գնդակի կասեցումներ: Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությունը խոչընդոտել, մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: <Գնդակի կասեցում> հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես <գնդակի մշակում> կամ <գնդակի ընդունում>: Այդ պատճառով, ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները, պետք է նկատի ունենալ, որ խաղացողն ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են ոտքով, իրանով և գլխով:

Գնդակի կասեցում ներքանով: Կատարվում է գլորվող և բարձրից իջնող գնդակները կասեցնելիս: Հնարի կատարման ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Գնդակի մտենալու պահին կասեցնող ոտքը զգակիորեն ծավվում է ծնկային հոդում և տարվում գնդակին ընդառաջ: Ոտնածայրը բարձրացվում է վեր՝ 30-40 աստիճանով: Կրունկը գետնից բարձր է 5-10 սմ: Այն պահին, երբ գնդակը հպվում է ներքանին, ոտքը կատարում է զիջողական շարժում: Բարձրից իջնող գնդակը ներքանով կասեցնելու համար անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել դրա վայրէջքի տեղը: Կասեցնող ոտքը զգակիորեն ծավվում է ծնկային հոդում և հարմարեցվում գնդակի վայրէջքի տեղին. ոտնածայրը բարձրացրած է վեր, ոտքը թուլացված է: Կասեցումը կատարվում է այն պահին, երբ գնդակը հպվում է գետնին: Ներքանը ծածկում է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

Գնդակի կասեցում՝ ոտնաթաթի ներսի մասով: Կատարվում է գլորվող և թռչող գնդակները կասեցնելիս: Կասեցնող մակերսի մեծության և զիջողական շարժման շնորհիվ՝ այն ունի բարձր հուսալիություն: Գլորվող գնդակների կասեցման ժամանակ խաղացողի ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով գնդակը: Մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաթաթը 90 աստիճանը շրջվում է դուրս: Ոտնածայրը փոքր ինչ բարձրացված է: Գնդակը ոտնաթաթին հպվելու պահին կամ մինչ հպվելը ոտնաթաթը տարվում է հետ մինչը հենման ոտքի մակարդակը: Ոտնաթաթի կասեցնող մակերեսը նրբորեն «փակում է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

Գնդակի կասեցում՝ ազդրով: Այս հնարքը հաճախ է գործադրվում ժամանակակից ֆուտբոլում: Պատճառն այն է, որ ազդրով կարելի է կասեցնել բարձրից եկող և տարբեր հետագիծ ունեցող գնդակները: Բացի այդ՝ հնարն ավելի հուսալի է, քանի որ կասեցման մակերեսը և ուժը մեղմացնող տարածությունը բավականին մեծ է: Նախապատրաստական փուլում թուլացված ազդրը մղվում է առաջ, որի ծալման անկյունը կախված է գնդակի թռչելու բարձրությունից: Գնդակը հպվում է ազդրի միջնամասին: Զիջողական շարժումը կատարվում է ցած՝ հետ:

Գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ): Կասեցումը կատարվում է զիջողական և մեղմացման շարժումներով: Հնարն իրականացվում է երեք փուլերով:

1. Նախապատրաստական փուլում ընդունվում է փոխադրման համար նպատակահարմար դիրք՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, ոտքերը զատված են 50-70 սմ-ով, կուրծքը մղվում է առաջ, ձեռքերը փոքր ինչ ծալված են արմնկային հոդում և իջեցված են ցած:

2. Աշխատանքի փուլին հատկանշական են զիջողական շարժումները: Գնդակի մոտեցման պահին ուսերը և ձեռքերը տարվում են առաջ, և գնդակը փափուկ հպվում է կրծքին:

3. Եզրափակիչ փուլում մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է գնդակով գործողության ենթադրվող կողմը: Տարբեր բարձրությամբ թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան հիմնականում նույն է՝ բացառությամբ որոշ տարրերի: Կրծքի ուղղությամբ թռչող գնդակների փոխադրման ժամանակ խաղացողն ընդունում է ուղիղ կանգ դրությունը, ոտքերը փոքր-ինչ զատված են, մարմնի ծանրությունն ընկած է առջևի ոտքի վրա: Վերնից իջնող գնդակները կասեցնելիս իրանն արտակոորված է: Արտակոորման աստիճանը պայմանավորված է գնդակի թռիչքի հետագծից: Իջնող գնդակի նկատմամբ կուրծքը կազմում է ուղիղ ամկյուն: Քանի որ մեղմացման հատվածը կասեցման պահին համեմատաբար կարճ է, ուստի անհրաժեշտ է գնդակի արագության և բարձրության ճշգրիտ հաշվարկ ու զիջողական շարժումների ժամանակին կատարում:

Գնդակի վարում: Կարևոր տեխնիկական հնարներից է, որի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդ որում, գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք՝ տարբեր հերթականությամբ և ռիթմով: Ելնելով տակտիկական խնդիրներից՝ վարումների ժամանակ ոտքով գնդակին հարվածում են տարբեր ուժով: Եթե անհրաժեշտ է հաղթահարել բավական մեծ տարածություն, ապա հարմար է գնդակը հարվածով 10-12 մետր առաջ մղել: Մրցակցի հակագործողության դեպքում առաջանում է գնդակը կորցնելու վտանգ, այդ պատճառով գնդակը չպետք է 1-2 մետրից ավելի հեռացնել: Անհրաժեշտ է նշել, որ գնդակին հաճախակի հարվածելը նվազեցնում է վարման արագությունը: Նշված երկու դեպքերում էլ հարկ չկա կիրառել գնդակին հարվածելու հատուկ թափային շարժումներ: Վազքի վերջին քայլի հրումը համարվում է գնդակին հարվածելու նախապատրաստական փուլ: Հենման ոտքը դրվում է գնդակի կողքին: Թափային ոտքը շարժվում է դեպի գնդակը և հարվածում:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթմբով և ոտնաձայրով: Ոտնաթմբով և ոտնաձայրով վարումների ժամանակ խաղացողը շարժվում է հիմնականում ուղիղ գծով: Գնդակի վարում՝ ոտնաթմբի ներսի մասով: Առավելապես նպաստում են աղեղնաձև (թեք) շարժումներին:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի մասով: Հնարավորություն են ընձեռում փոխել շարժումներ ուղղությունը: Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի դրսի մասով: Կատարվում են ուղղագիծ, աղեղնաձև (թեք) և շարժումների ուղղության փոփոխմամբ: Կատարել գնդակի վարում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ:

Կատարել գնդակի վարում խաղընկերոջ ակտիվ դիմարությամբ:

Խաբուսիկ շարժումներ (խաբքեր): Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են կազմում: Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն այն է, որ խաղացողը կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին, նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար: Խաբքերի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում լուծել հարձակման և պաշտպանության ժամանակ մի խումբ կարևոր տակտիկական

խնդիրներ: Գոյություն ունեն խաբբերի բազմաթիվ ձևեր և տարատեսակներ: Խաբուսիկ շարժումները միտված են մրցակցին պատասխան ռեակցիայի և հակագործողության դրդմանը, ինչպես նաև իրականացվում են խաղացողի իրական մտահղացումները՝ մրցակցին ապակողմնորոշելուց հետո անցնել իրական շարժումների կատարմանը:

Գնդակի խլում: Հնարը կիրառվում է մրցակցի՝ գնդակն ընդունելու կամ վարելու պահին: Հնարի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է խաղացողի կողմից իրավիճակի ճիշտ գնահատմամբ: Մոտենալով մրցակցին և պահպանելով որոշակի տարածություն՝ անհրաժեշտ է խոչընդոտել մրցակցին այն պահին, երբ վերջինս գնդակը բաց է թողնում իր հսկողությունից: Գրոհող խաղացողը պետք է անհապաղ կատարի պոկում և, հարվածելով գնդակին, կասեցումով կամ ուսի հրումով կիրառի խլում հնարքը:

Գնդակի խլում՝ արտանկով: Հնարքը կատարվում է մրցակցից 1,5-2 մ հեռավորությունից: Կիրառվում է այն դեպքում, երբ մրցակիցը փորձում է խաղացողին շրջանցել աջից կամ ձախից: Արագ տեղաշարժվելով դեպի գնդակը՝ ֆուտբոլիստը կատարում է արտանկ: Արտանկի լայնությունը պայմանավորված է գնդակի և խաղացողի միջև եղած տարածությամբ: Դժվար հասանելի գնդակները խլում են կիսալարան կամ լարան հնարքներով: Գնդակը խլում են կասեցումներով կամ հարվածներով: Առաջին դեպքում գնդակը հետ է մղվում ոտնաձայրով: Կասեցումով հնարը կատարելու ժամանակ ոտքի ներբանը դրվում է գնդակի առաջ՝ արգելակելով գնդակի հետագա ընթացքը:

Գնդակի խլում՝ ուսը հրելով: Հնարն անհրաժեշտ է կատարել համաձայն խաղի կանոնների: Գնդակին տիրապետող խաղացողին թույլատրվում է ուսով հրել միայն խաղային տարածությունում: Հրումը կատարվում է գնդակին տիրապետելու համար և չպետք է լինի կոպիտ ու վտանգավոր: Հնարքը նպատակահարմար է կատարել այն պահին, երբ մրցակիցը հենված է մեկ ոտքին:

Խաբբ ոտքով՝ գնդակի կասեցումով: Խաբուսիկ շարժումները ոտքով կասեցումով կատարվում են վարման ընթացքից և խաղընկերոջ փոխանցումից հետո: Գնդակը վարելու ժամանակ կողքից կամ կողքից-հետևից, այն խլելու փորձի դեպքում, կատարվում է խաբբ կասեցումով, որի ժամանակ գնդակը ներբանով գետնին չի

սեղմվում: Առաջին դեպքում, վարման ժամանակ վազքով կատարելով հերթական քայլը, խաղացողը հենման ոտքը դնում է գնդակից հետո և սեղմում այն ներքանով՝ մրցակցից հեռու ոտքով: Փորձ է արվում կատարել գնդակով կեղծ կասեցում: Մրցակիցը դանդաղեցնում է արագությունը, այդ պահին գնդակն ուղարկվում է առաջ՝ շարունակելով վարումը: Երկրորդ դեպքում կատարվում է միայն գնդակի կասեցման նմանակում: Խաղացողն այնքան է դանդաղեցնում ընթացքը, որ գնդակով կանգ է առնում, ապա կտրուկ արագացնում է ընթացքը նախկին ուղղությամբ: Գնդակի փոխանցումից հետո «կասեցումով» խաբուսիկ շարժումների կատարման սկզբում մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման մեկ ոտքի վրա և կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Մրցակցի խոչընդոտելու դեպքում խաղացողը կասեցումի փոխարեն բաց է թողնում գնդակը, շրջվում 180 աստիճանով և տիրում գնդակին:

Գնդակի նետում: Սա միակ տեխնիկական հնարն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքերով: Կատարվում է մեկ և զույգ ձեռքով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերնից, կողքից և ներքնից, տեղից և ընթացքից: Գնդակն զգալի հեռավորությամբ (25-30 մ) նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ և որովայնի, ուսագոտու, և ձեռքերի բավական ուժեղ մկաններ:

1. Հետթափը համարվում է նախապատրաստական փուլ: Խաղացողի ելման դրությունն է կանգ՝ ոտքերը զատած կամ մեկ ոտքը հետ, մյուսը՝ առաջ: Ձեռքերը գնդակի հետ փոքր-ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են վեր՝ գլխից հետ: Իրանն արտակորված է, ոտքերը ծալված են ծնկային հոդում, մարմնի ծանրությունն ընկած է հետևի ոտքին:

2. Աշխատանքի փուլում ոտքերի, իրանի ձեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ:

3. Եզրափակիչ փուլում խաղացողից պահանջվում է նետման պահին ոտքերը գետնից չկտրել: Այս փուլում, կարելի է հնարքը կատարել ընկնելով: Ձեռքերն անցնում են իրանից առաջ, ապա ֆուտբոլիստը «վայրէջք է կատարում զույգ ձեռքի վրա՝ ծալելով արմնկի հոդում, որպեսզի հնարավորինս խուսափի վնասվածքներից: Գնդակն

ավելի հեռու նետելու համար կատարում են թափավազք, որը նպաստում է նաև գնդակի արագության ավելացմանը:

Եզրակացություն

Ընդհանրացնելով ֆուտբոլի տեխնիկական պատրաստության, տեխնիկայի կազմի որոշման և դրանց ուսուցման հաջորդականության վերաբերյալ եղած տեսական դրույթները, տարբեր հետազոտությունների արդյունքները և պրակտիկ փորձը՝ կարելի է եզրակացնել, որ ֆուտբոլում տեխնիկական պատրաստության փուլում ուսուցանվող հնարների կազմը և հաջորդականությունը որոշելիս պետք է հաշվի առնել մի շարք գործոններ.

1. Մրցակցական գործընթացում դրանց արդյունավետությունը և կիրառման հաճախականությունը:
2. Տեխնիկական զինանոցը ձևավորելիս հմտության դրական փոխանցումը:
3. Շարժողական գործողությունների ուսուցումը իրականացնել դիդակտիկ սկզբունքների պահպանմամբ:
4. Հաշվի առնել մարզիկների անհատական առանձնահատկությունները:

Բազմամյա պատրաստության փուլերից յուրաքանչյուրն ունի բավական հստակ նշված նպատակներ, խնդիրներ և բովանդակություն:

Վերջին տասնամյակի աշխատություններում, որոնցում հիմնավորված է ֆուտբոլի մասնագետների առջև դրված են տեխնիկական հնարքների ուսուցման արդյունավետ համակարգի կառուցման, առանձին հնարքների առավել արդյունավետ կատարման եղանակներ:

Դրան պետք է ուշադիր ուշադրություն դարձնել, քանի որ խաղի հմտությունների ձևավորումից հետո շատ դժվար կլինի շտկել որոշ սխալներ:

Սովորաբար մարզիչները հատուկ վարժություններ են ընտրում սկսնակ խաղացողների համար, որոնք իրական խաղից որոշակի գործողություն կամ գործողության մի մաս են կրում: Դա շատ ճիշտ է, քանի որ գործողության կրկնվող կրկնությունը հենց խաղի տեխնիկայի կատարելագործումն է:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են. Տեղեկություններ հաղորդել

- ֆուտբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ,

- Ֆուտբոլի մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը:
- Ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Գաբրիելյան Հ, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը մնուհ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014,
2. Յու.Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր.,2007թ.
3. Ֆ. Գ.. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003 թ..