

«ԵՐԵՎԱՆԻ ԳԱԳԻԿ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ № 135  
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցումը հանրակրթական դպրոցներում
Առարկա՝	Ֆիզկուլտուրա
Դպրոց՝	«Աբովյանի Ն. Վանյանի անվան թիվ 5 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ
Ուսուցիչ՝	Արտակ Գալստյան
Վերապատրաստող՝	Սարգսյան Սամվել

## Ներածություն

Ընդհանուր տեղեկություններ մարմնակրթության և սպորտի, նրա նշանակության վերաբերյալ: Դասերի ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը: Որպես կանոն սովորողները մարմնակրթության դասերին պետք է մասնակցեն մազահագուստով և մարզակոշիկներով: Դահլիճներում պետք է պահպանել սանիտարահիգիենիկ պահանջները և անվտանգության կանոնները: Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը /ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն ճարպկություն/, ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիա և շարժումների համաձայնեցումը: Մարմնամարզություն է հիմքը բոլոր սպորտաձևերի: Այդ իսկ պատճառով ես ցանկացա հետազոտությունս կատարել հենց մարմնամարզություն սպորտաձևից: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը:

Մկանային գործունեությունը հատուկ նշանակություն ունի երեխայի զարգացող օրգանիզմի համար: 6-10տ դպրոցականները սիրում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Այդ շրջանը ամենաարդյունավետն է, ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթի ձևավորման համար: Այդ իսկ պատճառով ես որոշեցի հետազոտությունս անցկացնել հենց այդ տարիքի երեխաների հետ:

Մարմնամարզությունը ընդգրկված է հանրակրթական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բոլոր դասարանների ծրագրերում: Այն ընդգրկում է հետևյալ կրթական հիմնական խնդիրները`

- սովորեցնել շարային հրահանգները, շարափոխումները, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարելու, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:
- նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը:

Առանց մարմնամարզական վարժությունների հնարավոր չէ պատկերացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասը: Մինչև մարմնամարզական վարժություններ ուսուցանելը, պարտադիր է աշակերտներին ծանոթացնել այդ սպորտձևի վտանգավոր կողմերին, վնասվածքներից խուսափելու համար:

## **Հետազոտական համատեքստ**

Մարմնամարզությունը լինում է՝ ընդհանուր զարգացնող, սպորտային և կիրառական: **Ընդհանուր զարգացնող** մարմնամարզությունը լինում է հիմնականում հիգիենային, ռիթմային (ալերոբիկա), աթլետիկական:

**սպորտային մարմնամարզությունը՝** բուն մարզական, ակրոբատիկական, գեղարվեստական:

**կիրառական մարմնամարզությունը՝** արտադրական, մասնագիտակիրառական, ռազմակիրառական և բուժական:

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

**Նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի** երեխաների պարապմունքների համալիրները պարունակում են ուսագոտու, փորի, մեջքի, ոտքերի մկանները ելման տարբեր դիրքերից (կանգնած, նստած, պառկած) ամրապնդելու ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Համալիրներում կան նաև հիմնական շարժողական ունակությունները (քայլք, վազք, թռիչքներ, մազլցում, առարկաների նետումներ ու որսումներ) զարգացնող և կատարելագործող, հավասարակշռության վարժություններ:

Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքները բնորոշվում են նրանց տարիքային զարգացման յուրահատկություններով: 7-9 տարեկան երեխաներին խորհուրդ է տրվում կատարել շարվելու և շարափոխվելու, փոքր ու մեծ գնդակներով, ակրոբատիկ. և պարային շարժումների տարրերով ճշգրիտ կեցվածք ձևավորող, հավասարակշռության վարժություններ, մազլցումներ, քայլք, վազք, թռիչքներ: Հանձնարարվում է կատարել բազմազան շարժումներով և դիրքերով հանախակի փոփոխվող վարժություններ, առավելապես կիրառել խաղային մեթոդները:

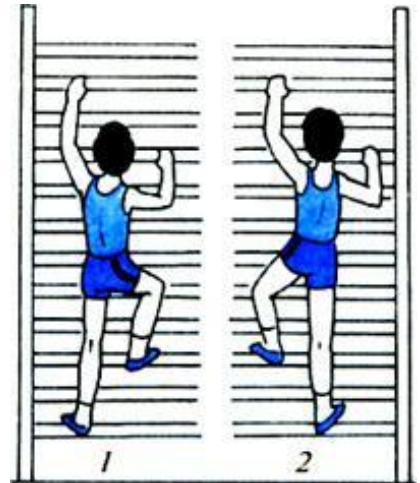
**Ուսումնասիրել և հետազոտել դպրոցական ծրագրի հանրակրթական դպրոցի տարրական դասարանի մարմնամարզության բաժնի մազլցման և ակրոբատիկական վարժությունները**

## Հետագոտել և վերլուծել մագլցման վարժությունները:

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

Ծրագրով նախատեսված են ուսուցանել հետևյալ մագլցման տեսակները՝

- **Մագլցում մարզապատի վրայով՝** վեր և վար, միարժամանակ կատարելով ձեռքերի վերաբռնում և ոտքերի տեղափոխում ` **համանուն** եղանակով, երբ ձախ ձեռքի հետ բարձրանում է ձախ ոտքը **տարանուն** եղանակով, երբ ձախ ձեռքի հետ բարձրանում է աջ ոտքը: Քանի որ վարժությունը կատարվում է որոշակի բարձրության վրա, ապա առանց վարժակցի ապահովման չի կարելի կատարել մագլցում վարժությունը:
- **Մագլցում մարզանստարանի վրայով** - բարձրանալ մարզանստարանի վրա, ձեռքերով բռնել եզրերից՝ բուխ մատը վերևից, մյուսները ցածից, հենվել ուղղված ձեռքերի վրա և ոտքերը հերթականությամբ դնելով նստարանին՝ ընդունել հենում փորին պարկած դրությունը և մագլցել նստարանի վրայով:



**Մագլցում, սողանցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով**, կատարվում է ճնկած, փորի վրա պառկած դրությամբ: Ծնկների վրա հենվելով մագլցումը կատարվում է հենում ճնկներին, կանգնած և չորեքթաթ դրությամբ՝ ճնկների և ձեռքերի առաջ շարժումով: Չորեքթաթ մագլցման ժամանակ աջ ոտքը և աջ ձեռքը շարժում են միաժամանակ:

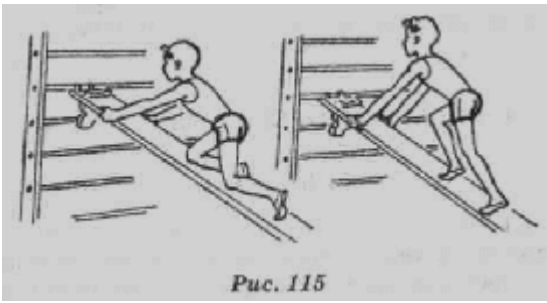


Рис. 115

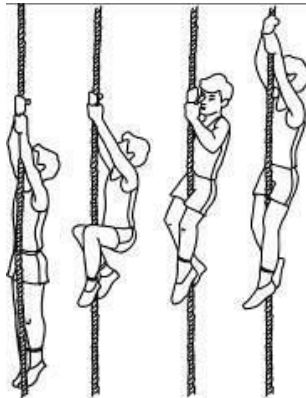
Մարզանստարանի թեքությունը պետք է

բարձրացնել աստիճանաբար:

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

Ուսուցանվում է երեք հնարք - ելման դրությունն է ուղիղ, ձեռքերով պարանից կախ դիրքը,

- 1 հաշվին ոտքերը ծալել վեր և թաթերով բռնել պարանը, - 2 հաշվին ոտքերով սեղմել, կանգնել և մարմինը տեղափոխել վեր, այդ ընթացքում ձեռքերը ծավվում են, - 3 հաշվին ոտքերով պարանը բռնել, հերթականությամբ ձեռքերով բռնել պարանից՝ հնարավորինս վեր:



Այս վարժությունները ուսուցանվում են տարրական դասարաններում, հետևաբար ես նույնպես հետազոտությունը կատարել եմ 3-րդ, 4-րդ դասարաններում, համեմատելով նրանց տարիքային խմբերը :<ետազոտությունը անցկացրեցի հարահոս, այնուհետև մրցակցային մեթոդով: Բոլոր մագլցման վարժությունները 3-րդ և 4-րդ դասարանի աշակերտների օգնությամբ հետազոտելուց հետո՝ եզրահանգեցի նրան, որ այդ վարժություններից միայն պարանի մագլցումը պետք է ուսուցանվի 4-րդ դասարանից սկսված՝ ինչպես ծրագրով նախատեսված է, քանի որ այդ տարիքից սկսած է ավելի առկա ուժային կարողությունները:

**<ետազոտել և վերլուծել ակրորատիկական վարժությունները**

Ակրորատիկական վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունության, արագաշարժության, շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը, զարգացնում են նաև ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություններ: Ակրորատիկական վարժությունների ուսուցումը կատարվում է

ներքնակների և գորգերի վրա, որոնք պետք է լինեն մաքուր վիճակում: Վարժությունների կատարման ժամանակ կարևոր է դասախոսի օգնությունը և անվտանգության ապահովումը: Ծրագրում նախատեսված են ակրոբատիկական վարժություններից

- **գլորումները՝ առաջ և հետ,**
- **գլուխկոնձի՝ առաջ և հետ,**
- **կանգ թիակների վրա,**
- **մեջքին պռակած և կանգնած դրություններից ընդունել կամուրջ դրություն վարժակցի օգնությամբ:**

Նախ պետք է ուսուցանել գլորում առաջ և հետ վարժությունը:

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



Մեր հետազոտության ժամանակ գլորում առաջ և հետ վարժությունը ուսուցանելիս մասնակցում էին 35-աշակերտ 3<sup>2</sup> դասարանից, 15-ը աղջիկ, 20-ը տղա, ուսումնառության ընթացքում 35 աշակերտներից 30-ը կատարեցին գերազանց, 5-ը մի քիչ դժվարությամբ, քանի որ 2-ը գեր էին, 3-ը չէին կարողանում ընկալել գլորման տեխնիկան:

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

**Գլուխկոնձի առաջ** ուսուցանվում է հետևյալ կերպ՝ ձեռքերը դրվում են հնարավորին չափ առաջ, հետո արագ կծկվելով՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձեռքերի վրա, ձեռքերը ծալելով՝ պարանոցը դրվում է ներքնակին և գլորվելով առաջ՝ ընդունվում են կքանիստ դրությունը: Գլորվելիս սրունքները պետք է բռնել և պահել մինչև կատարման վերջ:



Այս վարժությունը հետագոտել են  $4^2$  դասարանի մոտ, աշակերտերի քանակը 30 է, 18-ը աղջիկ, 12-ը տղա: 30 աշակերտից վարժությունը լավ կատարեցին 21 աշակերտ, մյուս 9-ը աշակերտը չկարողացան լավ կատարել, դասից հաճախակի բացակայելու պատճառով:

Հետագոտելուց հետո եկա այն եզրահանգման, որ և գլուխկոնձի առաջ և հետ վարժությունը 4-րդ դասարանցիները ընկյուն են հեշտությամբ, քանի որ 3 - րդ դասարանում ուսուցանվել է այդ վարժությունը, 4-րդ դասարանում՝ ամրապնդվում է, դրա համար արդյունավետությունը 4-րդ դասարանցիների մոտ ավելի բարձր է:

**Գլուխկոնձի հետ**՝ ուսուցանվում է հենում կքանիստ դրությունից (նոքերը թաթի լայնությամբ գատված) ձեռքերով ծնկները սեղմվում են կրծքին, գորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունել հենում կքանիստ դրությունը: Այս վարժության դեպքում օգնությունը կատարվում է ծնկած մեկ նոքով՝ պարապողի կողքին: Մեկ ձեռքով օգնել ծոծրակից, մյուսով՝ ուսի տակից՝ իրանը բարձրացնելու և նոքերը իջեցնելու համար:

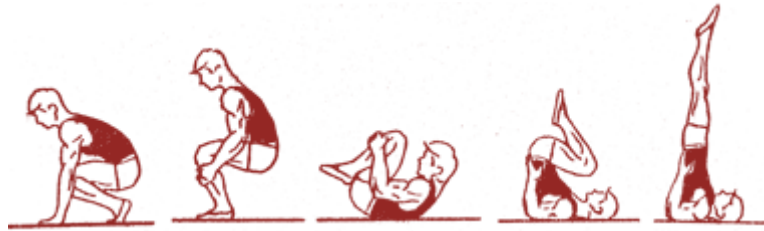


Այս վարժությունը համեմատած մյուս ակրորատիկ վարժությունների հետ ավելի բարդ է: Հետագոտությունը այս անգամ կատարում են և  $4^1$ - $4^2$  դասարանների աշակերտների միջև, քանի որ ինձ հետաքրքիր է նուն տարիքի երեխաների ընկալումը՝ նույն վարժությունը կատարելիս, միայն տարբեր մեթոդներով: Նյութը ուսուցանել են  $4^1$  դասարանում՝ մասնատված մեթոդով, իսկ  $4^2$  դասարանում՝ ամբողջական մեթոդով: Ուսուցանումից հետո համեմատել են, թե որ դասարանը ավելի շուտ ընկալեց վարժությունը: Փորձը ցույց տվեց որ  $4^1$  դասարանի աշակերտները ավելի արագ ընկալեցին գլուխկոնձի հետ վարժության տեխնիկան, քան  $4^2$  դասարանի աշակերտները: Այսինքն ճիշտ ուսուցանումը այդ տարիքային խմբում գլուխկոնձի հետ վարժության համար՝ մասնատված մեթոդն է:

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

«Կանգ թիակների վրա» Այս դրությունը մարմնի ուղղահայաց դրությունն է՝ պարանոցի և թիակների վրա, նոքերը վեր, գույգ ձեռքերով բռնած մեջքից, բազուկներով հենված հատակին:

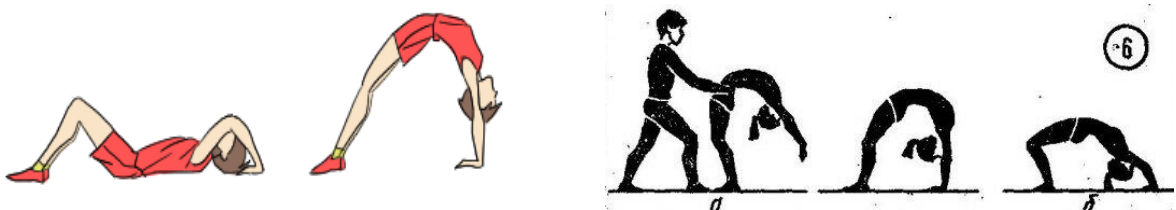
Կատարվում է հենակքանիստ՝ մեջքին պառկած դրությունից: Հենակքանիստ դրությունից կատարում ենք գլորում հետ. սկզբում ծնկները գրկած, ապա երբ հենվում ենք ծոծրակին ու թիակների վրա, արմունկները դրվում են հասակին, ձեռքերով հենվում գոտկատեղին, բարձրացնում ոտքերն ու իրանը:



Այս վարժությունը ծրագրով նախատեսված է բոլոր դասարաններում, այդ իսկ պատճառով հետազոտությունը կատարեցի բոլոր տարիքային խմբերում: Հետազոտությունը անցավ բավականին հաջող, քանի որ ակրորբատիկ վարժություններից՝ կանգ թիակների վրա վարժությունը ամենահեշտ կատարվող վարժություններից մեկն է: Տարրական դասարաններում վարժությունը ուսուցանելու համար սկզբում օգտագործեցի ցուցադրման մեթոդը՝ գծապատկերներ, նկարներ, գիրք, լուսանկարներ, որից հետո նոր անցան այդ վարժության կատարմանը: Իսկ բարձր դասարաններում օգտագործեցի ճակատային և խմբակային մեթոդը, քանի որ նրանք ամեն տարի կատարել են այդ վարժությունը: Բոլոր դասարանների աշակերտների մոտ վարժությունը լավ ստացվեց: Ես հետազոտությունը այս վարժության համար համարեցի հաջողված:

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

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



Այս վարժությունը ուսուցանելու համար օգտագործեցի, անհատական, որից հետո ճակատային մեթոդը: Որպեսզի աշակերտը կարողանա ճիշտ կատարել կամուրջ վարժությունը պետք է լինի ճկուն և կարողանա պահպանել հավասարակշռությունը, դրա համար նախ տալիս ենք ճկունությունը և հավասարակշռությունը զարգացնող վարժություններ՝ զամբյուղ, գույգերով մեջք մոջքի կանգնած մեկը մյուսին բարձրացնեն և իջեցնեն, պատից կամ մարմնամարզական պատից բռնվելով իջնել և բարձրանա և այլն: Այդ

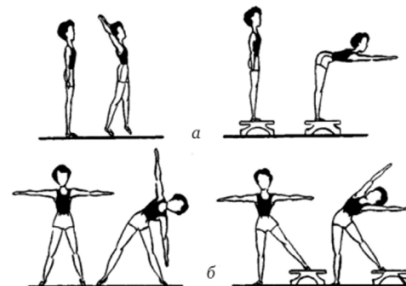
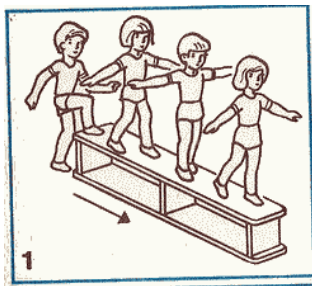


վարժությունները լավ կատարելուց հետո միայն նոր կատարել բուն վարժությունը: Վարժությունը հետազոտելու համար ընտրեցի բոլոր 2-րդ դասարանցիներին: Քանի որ այդ տարիքի երեխաների մոտ ավելի զարգացած է ճկունությունը և ավելի հեշտությամբ են կատարում այս վարժությունը՝ և կանգնած և պարկած դրությունում: Ես չսխալվեցի իմ ընտրության մեջ, քանի որ 2-րդ դասարանցիներից միայն մի քանի տղա չկարողացան կատարել ոչ պարկած, ոչ էլ կանգնած դրությունից կամուրջ վարժությունը՝ ճկուն չլինելու պատճառով:

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

### **Հավասարակշռության վարժություններ**

Դպրոցական ծրագրով նախատեսված է սկսված առաջին դասարանից, որտեղ պետք է ուսուցանել հավասարակշռության վարժություններ հետևյալ հերթականությամբ՝ քայլք ոտնաթաթերի վրա, կանգ մեկ ոտքի վրա հատակին, քայլք մարզանստարանի վրա, կանգ մեկ ոտքի վրա ձեռքերը կողմ, գոտկատեղին, գլխին որևէ առարկա դրված: Իսկ հաջորդ դասարաններում



հավասարակշռության վարժությունները կատարվում են հատակի, մարզանստարանի, հենման փոքր մակերես ունեցող այլ հարմարանքների, մարմնամարզական գերանի վրա: Ուսուցումը պետք է սկսել հատակի վրա կատարելուց, սպա աստիճանաբար բարդացնել: Այդ վարժությունները կարելի է բարդացնել՝ փոփոխելով հենման մակերեսը, մարմնի և գլխի դիրքերը /դարձումներ, թեքումներ և այլն/: Հավասարակշռության վարժությունները նպաստում են աշակերտների հավասարակշռության պահպանման, շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, համարձակության ու ինքնավստահության դաստիարակմանը:

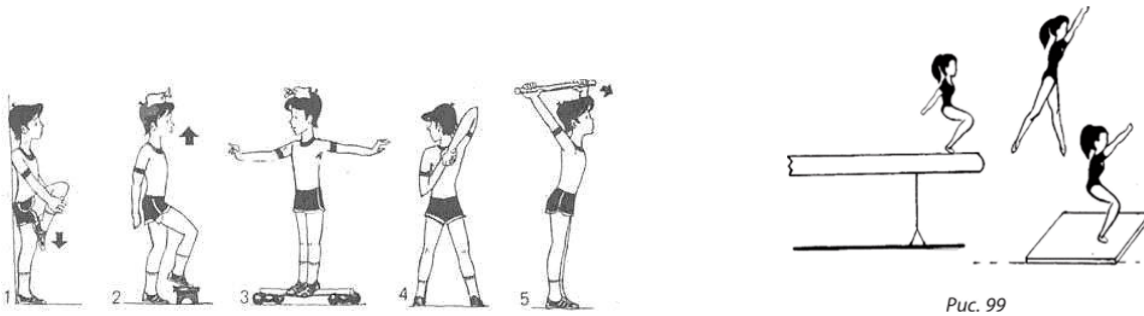


Рис. 99

### Տվյալների մշակում և վերլուծություն

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

Հետազոտության ժամանակ ուսումնառության ընթացքում օգտագործել են հետևյալ մեթոդները՝ ամբողջական ուսուցման, մասնատումով ուսուցման, խաղային, խմբային, հոսքային, հերթափոխային, ցուցադրման, բացատրման, մրցակցական մեթոդները:

**Ամբողջական ուսուցման մեթոդի** ժամանակ, վարժությունը ուսուցանվում է ամբողջությամբ, ինչպես որ կա: Այս մեթոդը օգտագործել են գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակներին վարժությունը ուսուցանելիս:

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

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

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

**Հոսքային կամ հարահոս-** այս մեթոդի էությունը այն է, որ սովորողները միևնույն վարժությունը կատարում են հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով: Լավ

մեթոդ է գլուծիկոնծի առաջ, հետ, մագլցում և քայք մարգանատարանի վրայով, պարանի մագլցում:

**Հերթափոխային-** այս մեթոդի ժամանակ դասարանի աշակերտներին բաժանում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են առաջադրված վարժությունը: Այս մեթոդը օգտագործել են մագլցման, ակրոբատիկական վարժությունների, վարցատկերի ժամանակ: Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

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

**Ճակատային** – առաջադրանքը տրվում է ամբողջ դասարանին միաժամանակ կատարելու համար, ամբողջ դասարանը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ և հետևաբար մեծանում է դասի շարժողական խտությունը: Այս մեթոդը օգտագործել են կանգ թիակներին, կամուջ, գլորումներ վարժությունների ուսուցանման ժամանակ:

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

Այդ իսկ պատճառով հետազոտությունը կատարելու համար ընտրեցի հենց իմ դպրոցը՝ 177 հիմնական դպրոցի մարզադահլիճը, որտեղ առկա են մարմնամարզությանը վերաբերվող գույք, որոնք բավարար են հետազոտություն կատարելու համար: Որպեսզի մարմնամարզության դասերի ժամանակ աշակերտները խուսափեն վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները, տարբեր տիպի վնասվածքներից խուսափելու համար:

Մարմնամարզության դասերին վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները
- ճիշտ ընտրել պարապմունքի վայրը
- դասերը անցկացնել ճիշտ մեթոդներով
- աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին

Մարզադահլիճում դասեր անցկացնելիս սովորողները պետք է իմանան և պահպանեն հետևյալ կանոնները.

- Մարմնամարզական գործիքների վրա կամ առարկաներով վարժությունները կատարվում են միայն ուսուցչի ներկայությամբ
- Լինել ուշադիր, կենտրոնանալ կատարվող վարժության վրա
- Երբ մեկ աշակերտ վարժություն է կատարում, ապա չի կարելի կանգնել վարժատեղին շատ մոտ
- Վարցատկեր կատարվում են միայն այն դեպքերում, երբ վայրէջքի տեղում դրված են ներքնակներ
- Չկատարել մագլցումներ գործիքների վրա առանց ուսուցչի ապահովման
- Վայրէջք չկատարել երկու ներքնակների միացման տեղում
- Գլորումներ, գլուխկոնծիներ առաջ և հետ պետք է կատարել ուսուցչի ներկայությամբ անպայման ներքնակի վրա
- Վարժությունը պետք է միշտ սկսել և ավարտել ուսուցչի հրահանգով

Դասերի ընթացքում վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող են հանդիսանալ նաև սովորողների կարգապահական խախտումները, երեխաների ֆիզիկական զարգացմանը չհամապատասխանող գործիքները, գույքը, դասերի կազմակերպման ու անցկացման ոչ ճիշտ մեթոդիկական և այլն:

### **Եզրակացություն**

Ուսումնասիրելով հետազոտական աշխատանքս, եզրահանգեցի նրան, որ տարրական դասարաններում մագլցման և ակրոբատիկական վարժությունները ուսուցանելու համար շատ կարևոր է, որ աշակերտների մոտ լավ զարգացած լինի հետևյալ շարժողական ընդունակությունները՝

Ճկունություն - վարժությունները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ունակությունն է:

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

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

Հավասարակշռություն- վարժություններ կատարելիս մարմնի կայուն դիրքը պահպանելու կարողությունն է

Ուժ - մկանային ճիզերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ունակություն է

Դիմացկունություն- մարդու հոգնածությունը հաղթահարելու կարողությունն է:

Հետազոտությունը ավարտելուց հետո ես մեծ բավականություն ստացա իմ կատարած աշխատանքից: Օգտագործեցի բոլոր մեթոդները և տեխնոլոգիաները լավագույնին հասնելու համար: Ըստ իս մարմնամարզական և ակրոբատիկական բոլոր վարժությունները ծրագրով նախատեսված համապատասխանում են աշակերտների տարիքային խմբին: Շատ լարված և հետաքրքիր հետազոտություն ունեցա, հանգեցի նրան որ ֆիզկուլուրայի ուսուցիչը պետք է ունենա մասնագիտական, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածություն և բարոյական բարձր որակներ, կարևորի սովորելու և սովորեցնելու ժամանակակից մեթոդները, մշտապես կատարելագործի մասնագիտական կարողությունները, պարբերաբար մասնակցի վերապատրաստման դասընթացների, զբաղվի ինքնակրթությամբ և տեղեկացված լինի նորագույն տեխնոլոգիաներին:

### **Օգտագործված գրականության ցանկ**

1. Գրիգորյան Յ. Գ., Մինասյան Հ. Ս. «Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչ և ծրագիր» 2007թ.
2. Առաքելյան, Փ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան, Գրիգորյան Յ. «Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ձեռնարկ 1 - 4 դաս» 2008թ:
3. Հ. Գաբրիելյան, Փ. Ղազարյան, Յ Գրիգորյան, Հ. Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդիկան» 5-9 դասարաններում 2013թ.:
4. П. К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе» 2000թ:
5. Հ. Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայական ծրագիր» կրտսեր դասարան 2007թ:
- 6.Ա. Մեհրաբյան «Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում» 2005թ:
7. Հ. Մինասյան Հ. Գաբրիելյան ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքի հիմունքներ» 1-12 դաս. 2011թ:
8. Հ. Գաբրիելյան, Գ Գրիգորյան, Գ. Ստեփանյան, Հ. Մինասյան ֆիզիկական կուլտուրա «Ուսումնական նյութի պլանավորում» 1-9 դաս. 2011թ:
9. Ռ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն» 2009թ
10. Վ. Առաքելյան,Փ. Ղազարյան, Յ.Գրիգորյան, Ա. Հարությունյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» 2-րդ դասարանի դասագիրք:

11. Գ. Ծառուկյան, Վ. Առաքելյան, Ֆ. Ղազարյան, Յ.Գրիգորյան, Ա. Հարությունյան  
«Ֆիզիկական կուլտուրա» 3-րդ և 4-րդ դաս. դասագիրք:  
Հղումներ՝ <https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8>  
- <https://www.youtube.com/watch?v=aS-TOkeU2Rs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oATJS3aVb4M>