



## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝

Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը  
հանրակրթական դպրոցում

Հետազոտող ուսուցիչ՝

Ենոքյան Նարեկ

Դպրոցը՝

«Գետաշենի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Մենթոր ուսուցիչ՝

Գամազյան Ստեյլա

Արմավիր 2023

# 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջնթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակական և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, իր ուսումնա դաստիարակչական գործակցի անբաժանելի մասն է կազմում:

Ֆիզկուլտուրա առարկայի դպրոցում առարկայությունը չի նշանակում միայն հաջողակ աշակերտների, ընգրկում ֆիզկուլտուրային գործունեության մեջ: Պետք է ստեղծվեն պայմանները, որպեսզի ամեն աշակերտ կարողանա մասնակցություն ունենա մարզական վարժությանը և մրցումներին: Սպորտի ֆիզիկական կրթության կենսուրախ և արդյունավետ դասերը պետք է վստահեցնեն աշակերտներին իրենց կարողությունները զարգացնելու հնարավորության անհրաժեշտության մեջ, նպաստեն նրանց ինքնահաստատման:

Ֆիզկուլտուրա առարկայի ուսուցման բարելավումը նպաստում է աշակերտների հոգեբանաֆիզիկական զարգացմանը, առողջ կենսակերպի, որպես արժեքի, հաստատմանը և համապատասխան կարողությունների ու հմտությունների մշակմանը: Դրանք են՝ արդարացի խաղ, թիմային ավյուն անհատական և թիմային ինքնադրսևորում, փոխգնություն, ներքին կարգապահություն, միասնական ատիվությունների պլանավորում, պատասխանատվության բաշխում և լիզերություն, անբռնազբոս փոխհարաբերություններ, կոլեգիալություն, փոխըմբռնում:

Սոցիալական ճնշման կանխարգելման տեսակետից մարզական խաղեր նախատեսում են խտրականությունից զուրկ մոտեցում, այսինքն՝ սոցիալապես անապահով երեխաների (այդ թվում՝ տարհանված, որբ և կարիքավոր երեխաների) ինտեգրում հասարակությանը սոցիալապես ապահով հասակակիցների հետ: միասնական թիմային աշխատանքի և այդ ճանապարհում նրանց միջև օտարացումը հաղթահարելու միջոցով:

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Սպորտը և ֆիզիկական կրթությունը անհրաժեշտ պայման են անհատի ներդաշնակ զարգացման համար, ինչը հանդիսանում է տարրական և բազային կրթության հիմնական նպատակը:

Պատանիների և աղջիկների մեջ հենց տարրական դասարաններից պետք է ներարկենք ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցությունը: Նրանք պետք է ըմբռնեն, որ առողջությունը նշանակում է ոչ թե որևէ հիվանդություն չունենալն, այլ այդ նիվանդությունից խուսափելը, ինչը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի պահպանմամբ, հասկանան, որ ֆիզիկական ակտիվությունը կյանքը երկարացնելու, սոցիալական և նյութական բարօրության գրավականն է:

Այսօր կարիք կա արմատապես փոխել աշակերտների վերաբերմունքն ֆիզկուլտուրա առարկայի նկատմամբ ինչը կարելի է անել դասերի ժամանակ աշակերտների ակտիվ ներգրավմամբ, այս առումով առարկան պետք է լինի առավել հրապուրիչ երեխաների համար: Աշակերտները իրենց առավել պատասխանատու են զգում մարզական ակտիվությունների ժամանակ, քանի որ նրանք կարողանում են ինքնուրույն լուծել մրցումների ժամանակ ծագած իրադրական խնդիրները, ընդունել ակնթարթային որոշումներ և սոցիալական ինտերակցիա (փոխգործողություն) հաստատել թիմակիցների հետ: Մարզատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռք բերած առողջ կենսակերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքում, դա այն բանի ամուր հիմքն է, որ նրանք դառնան ակտիվ և աշխատունակ բաղաձայններ: Իսկ առողջ և աշխատունակ բնակչությունը դրական է ազդում երկրի պաշտպանության տնտեսության և բարօրության վրա:

Մարզական խաղերը նախատեսվում են զենդերային հվասարության ամրապնդում տարբեր սպորտային խաղերում՝ աղջիկների և տղաների իրավահավասար մասնակցության միջոցով:

Դպրոցից պահանջվում է սպորտի դասերի և դպրոցական մրցումների մեջ ընդգրկել սահմանափակ հնարավորություններով աշակերտներին (ֆիզիկական հիմնախնդիրներ ունեցող աշակերտները հաշմանդամի սայլակից օգտվող աշակերտներ, մտավոր զարգացման խանգարում ունեցող աշակերտները, տեսողության և լսողության խանգարվածություն ունեցող աշակերտներ և այլն)՝ նրանց համար մշակված անհատական ուսմանական պլանի հիման վրա:

Դպրոցներում Ֆիզիկական կուլտուրա ֆիզիկապես առողջ, սերնդի պատրաստման կարևորագույն միջոց է, ինչի շնորհիվ ներդաշնակորեն զուգակցվում են անձին բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների, (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, շարժումների կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումը օժանդակում է աշակերտներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա կյանքում տարաբնույթ գործունեություն իրականացնելու և արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Հանրակրթական ծրագիրն իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզկուլտուրա առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացրվելիք հիմնական գիտելիքների շարժողական կարողությունների, հմտությունների և կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները տեսական է գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսումնական տարիների և կիսամյակների համար հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

## 2. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Դպրոցներում ֆիզկալտուրա առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում է գործնական մեթոդով՝ խորքային և զննական մեթոդներով համակցված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կիրառվող խոսքային մեթոդն է, բացատրումը: զրույցը, պատումը, հրահանգը և ցուցումը: Բացատրման միջոցով սովորողն պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորեմ 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 կայող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը: Պատմումը կատարվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր պատկերավոր և հուզական:

Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինի պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնլ անհրաժեշտ կարգապահության և այլն:

Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ որշում է շարժման կատարման ձր: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգված դանդաղ սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժտությամբ, սուլիչով, ծափով:

Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և ամբողջ խմբին, և առանձին սովորողի: Դասավանդողի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

Զննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, տեսաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ.

1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն
2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի պաստառների,

նկարների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները:

**Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ.** Էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդն 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 հետևի, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից մարզանստարանի կամ մագապատի վրա մագլցումներն պտտաձողի կամ գուգափայտերի վրա կատարվող կախերին ու հենումների հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժություններ կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի /հեռացատկ, ամրացանակ ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

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

Հերթափոխային մեթոդն այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քան խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից մագլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական կատարման ժամանակ:

Անհատական մեթոդն այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանքը հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղում նախատեսված

վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում և այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը՝ լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի բեռնվածությունը բարձրանում է:

## 1. ԱԿՐՈՒՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարմնամարզությունը տղաների և աղջիկների կողմից կիրառվող սպորտաձև է, որը պահանջում է հավասարակշռություն, ուժ, ճկունություն, տոկունություն և հսկողություն: Մարմնամարզության ժամանակ շարժումները նպաստում են ձեռքերի, ոտքերի, ուսերի, մեջքի, կրծքավանդակի և որովայնի մկանների զարգացմանը: Զգոնությունը, հստակությունը, խիզախությունը ինքնավստահություն ինքնակարգավորումը մտավոր հատկություններ են. որոնք կարող մշակվել մարմնամարզության միջոցով: Մարմնամարզությունը ծագել է վարժություններից, որոնք անում էին հին հույները, երբ ձի Լին բարձրանում կամ իջնում դրանցից, ինչպես նաև կրկեսային վարժություններից:

Մրցակցային մարմնամարզական միջոցառումների մեծ մասը կազմակերպում է Մարմնամարզության Միջազգային Ֆեդերացիան (G): Յուրաքանչյուր պետություն ունի իր ազգային կառավարման մարմինը (BIW), որը FIGի մասնաճյուղ է:

Մարմնամարզության տեսակներն են՝ հիմնական մարմնամարզությունները (ներառյալ հիգիենիկ և աթլետիկական), աթլետիկական մարմնամարզությունը, կիրառական մարմնամարզությունը, սպորտային մարմնամարզությունը, գեղարվեստական մարմնամարզությունը և ակրոբատիկական

Կան առողջապահական մարմնամարզությունների մի քանի տեսակներ.

- Մարմնամարզական մարմնամարզություն -- օգտագործվում է գործունեության պահպանման և ամրապնդման համար
- Ռիթմիկ մարմնամարզություն տարատեսակ առողջարանային մարմնամարզություններ: Ռիթմիկ մարմնամարզության կարևոր բաղկացուցիչ մասը երաժշտության առկայությունն է:



Ակրոբատիկան մարմնամարզական վարժությունների տարատեսակ է ինքնուրույն մարզաձև: Այն զարգացնում է շարժումների համաձայնեցում, ճկունություն, ուժ, մշակում մարմնին տիրապետողու հմտություն, համարձակություն և վճռականություն:

Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, անդաստակային ապարատի (հավասարակշռությունը տարածության կողմնորոշում) Ֆունկցիաների կատարելագործում:

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

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

Կրկեսային արվեստի դպրոցներում տղաներն ու աղջիկները սովորում են մաթեմատիկա և աշխարհագրություն, պատմություն և մայրենի լեզու, ֆիզիկա և կենսաբանություն, այն ամենը, ինչ պետք է իմանա մեր երկրի յուրաքանչյուր դպրոցական: Բայց այստեղ կա առանձնահատուկ մի դաս, որ պարտադիր է հենց առաջին դասարանից: Դա ակրոբատիկան է:

Երեխաները սովորում են կծկվել և գլուխկոնծի տալ կանգնել ձեռքերի վրա է պահել հավասարակշռություն, շատ բարձր ցատկել և շրջվել օդում (այդպիսի ցատկը կոչվում է սատաորտա, մահաթոխք):

Պատմական ակնարկ ակրոբատիկայի մասին: «Ակրոբատ» բառը հունարեն է և նշանակում է «քայլում եմ ոտքերի մատների վրա», «մազցում եմ վեր»:

Ակրոբատիկան կրկեսային վարպետության այբուբենն է: Ամեն ոք ով որ երագում է հանդես գալ կրկեսի ասպարեզում, նախ և առաջ պետք է սովորի կատարելապես տիրապետել իր մարմնին: Դրա համար էլ ակրոբատիկան անհրաժեշտ է և մարմնամարզիկին, որ հենց կրկեսի գմբեթի տակ ճոճաձողից ճոճաձող է թռչում, և ճոպանի վրայով վազող լարախաղացին, և զանազան իրերի հեշտությամբ վերվեր նետող ժոնգլորին, և սրընթաց ձիարշավորդին, և՛ նույնիսկ, ծաղրածուին: Ակրոբատիկան կրկեսային արվեստներից ամենահինն է:

Բայց ինքը ակրոբատիկան էլ որպես մարզաձև ունի իր տարատեսակները: Ակրոբատիկական մի շարք համարներում գլխավորը զանազան բարդ ցատկերն են գետնից . ոստնակից կամ խաղընկերոջ ձեռքերից, մյուսներում մի խաղընկերը արագ կամ դանդաղ բարձրացնում է մյուսին, կամ էլ ներքև» խաղընկերը ձեռքերի կամ գլխի վրա է պահում «վերնի» երեք չորս հինգ խաղընկերների խումբ: Մինչև վերջերս ակրոբատիկան միայն կրկեսային արվեստ էր: Իսկ այժմ այն ճանաչված է նաև որպես մարզաձև,

Մինչև 1974 թ. նույնիսկ կրկեսային ակրոբատիկայի բարձրագույն նվաճումը կրկնակի շրջաթռիչքն էր առանց ոստնակի: Իսկ 1974 թ. ակրոբատիկայի ՍՍՀՄ չեմպիոնատում մինսկցի դպրոցական Վադիմ Բինդլերը աշխարհում - առաջինը կատարեց եռակի շրջաթռիչք թափավազքով, մի բան, որն առաջ անհնարին էր համարվում:

Ակրոբատիկայի «քառյակ» խմբակային ձևում 1978-1979 թթ. ՍՍՀՄ գավաթի մրցանակակիրներ, իսկ 1978 թ. ՍՍՀՄ չեմպիոններ են դարձել միջազգային կարգի սպորտի հայ վարպետներ Սերոժա Բալասանյանը, Նորիկ Սարգսյանը, Արամայիս Ավդալյանը, Լևոն Ղազախյանը:

1980 թ. դպրոցականների համամիութենական 16-րդ սպարտակիադայում Հայաստանի պատանիների քառյակը դարձավ արծաթե մեդալակիր:

Ոսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ակրոբատիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են դպրոցականների տեսողական մի շարք գործառույթների զարգացմանը տեսողական ընկալում, տեսողական տեղեկության ստացման արագություն ճշտություն, տեսաշարժողական կորդինացիա, աչքերի և ձեռքերի շարժումների համաձայնեցում: Երեխաների հետ ակրոբատիկական վարժություններով երկարամյա պարապմունքների ընթացքում դրական արդյունքներ նկատվել են նաև ֆիզիկական զարգացման (կրծքի շրջագիծ, դինամոմետրիա. ապխտումտարիա) շարժողական ընդունակությունների (ճկունություն. արագաշարժություն, հավասարակշռության պահպանում, շարժումների կորդինացիա և ճշգրտություն) ցուցանիշներում:

#### **4. ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՒՄ**

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 չափորոշչայի պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը ճկունություն, արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն, ինչպես նաև զարգացնում շարժումների համաձայնեցումը կորդինացիան: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումը ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության համարձակության, շարժումների կուլտուրայի, վարվեցողության և այդ հմտությունների զարգացմանը:

Ծրագրերում «Մարմնամարզական վարժություններ» բաժինը իր մեջ ներառում է,

- Շարային վարժությունները
- Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները
- Մազլցման վարժությունները
- Հավասարակշռության վարժությունները
- Ակրոբատիկական վարժությունները
- Հենացատկերը
- Կախերը և հենումները
- Պարային և ռիթմիկ - մարմնամարզական վարժությունները:

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 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, մազլցման, 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:

Ակրոբատիկական վարժություններ

Ծրագրում նախատեսված են ակրոբատիկական վարժություններից ուսուցանել գլորումները՝ առաջ և հետ, գլուխկոնձի առաջ և հետ, կանգ թիակների վրա, մեջքին պառկած կանգնած դրություններից ընդունել «Կամուրջ» դրությունը և վարժությունները: Վերոնշյալ տարրերը՝ հիմնական բազային նյութն են և կարող են բարդացվել ըստ աշակերտների կարողությունների:

Ըստ ուսուցման հաջորդականության՝ պարզից բարդ նախ պետք է սովորեցնել գլորումը առաջ և հետ:

Ստորև ներկայացված են ծրագրում ընդգրկված ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկական նկարագրությունը:

Գլորումը կատարվում է հատակին հատած դրությունից գլորվել հետ՝ մինչև պարանոցի հպումը ներքնակին, և գլորվելով առաջ վերադառնալ ելման դրության:

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

Գլուխկոնձի հետ՝ կատարվում է հենում կքանիստ դրությունից (ոտքի թաթի լայնությամբ զատված) գլորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունելով հենում կքանստած դրությունը:

«Կանգ թիակների վրա» վարժությունը կատարվում է հենակքանիստ ելման դրությունից: Կատարվում է գլորում հետ, սկզբում ծնկները գրկած ու այնուհետև - հենվում են ծոծորակին ու թիակների վրա, արմունկները դրվում են հատակին ձեռքերով հենվում գոտկատեղին, բարձրացնելով ոտքերն ու իրանը: Կանգ թիակներ վրա վարժությունը մարմնի ուղղահայաց դրությունն է՝ պարանոցի և թիակների վրա, ոտքերը վեր, գույգ ձեռքերով բռնած մեջքից, բազուկներով հենված ներքնակին:

«Կամուրջ» կատարվում է մեջքին պառկած կամ կանգնած դրությունից: Մեջքից

պառկած դրությունից՝ զատած ոտքերը ծալել ծնկային հոդում և դնել կոնքի մոտ ձեռքերը՝ ուսերի մոտ: Այս ելման դրությունից սեղմելով ձեռքերն ու ոտքերը ուղղել, գլուխը հետ պահած իրանն արտակորել: Կանգնած դրությունից արտակորվել և իջնել «կամուրջ» դրությունը:

Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցման համար հիմնականում կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մեթոդներից կրկնության մեթոդը, դասի կազմակերպման մեթոդներից՝ ճակատային, հարահոս, անհատական մեթոդները, որոնք զուգակցվում են ընդհանուր մանկավարժական խոսքային և զննական մեթոդներով:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, թեմայի վերաբերյալ գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ մարգատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռք բերած առողջ կեսանկերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքում:

Ակրոբատիկական վարժությունները ընդգրկված են ֆիզկուլտուրա առարկայի մարմնամարզության բաժնում, համապատասխան ծրագրով:

Աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ երեխաները առանձնակի սեր ունեն ակրոբատիկական վարժությունների նկատմամբ՝ հատկապես կրտսեր դպրոցական տարիքում, մյուս կողմից ակրոբատիկական հանդես գալով որպես ինքնուրույն մարզաձև հետաքրքրություն է առաջացնում երեխաների մոտ: Այս առումով կարևոր է բացահայտել երեխաների մոտ սպորտային օժտվածությունը և ուղորդել նրանց մասնագիտացված մարզումների:

Կարևորվում է ակրոբատիկական վարժությունների տեղը և դերը ընդհանուր առմամբ ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակներում, մասնավորապես այնպիսի շարժողական ընդունակությունների մշակման համար ինչպիսիք են հավասարակշռությունը, կորդինացիան, ճարպկությունը. ճկունությունը: Դասավանդման և ուսուցման մեթոդների ճիշտ զուգակցումը թույլ կտա ապահովել տվյալ տարիքային խմբի երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության անհարժեշտ մակարդակը և ապահովել առարկայի վերջնարդյուքների ձեռք բերումը աշակերտների մոտ:

## Օգտագործված գրականություն

1. Հանրակրթական հիմնական դպրոցի Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր (1-9 դաս.):
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ստեփանյան Ա. Գ.. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Հեղինակային հրատարակչություն, Երևան, 2013, էջ 182:
3. Ազարյան Ռ.Ն., Խիզանցյան Ռ.Մ. Մարմնամարզություն: Երևան, 2006 թ.: 229 1 4. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, Երևան, 2009 թ.: 78 էջ
5. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ Երևան, 2012 թ.: 85 էջ

Աղբյուրներ:

6. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%A1%D6%80%D5%B8%D5%A2%D5%A1%D5%B1%D5%AB%D5%A1%D5%A1> / Ակրոբատիկա/30.09.2021
7. [https://www.acrobatica\\_russia.ru/istoriya/](https://www.acrobatica_russia.ru/istoriya/) История акробатики 30.09.2021
8. <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-akrobatiki.html> 02.10.2021