

«ԱՐՄԱՎԻՐ 1» ՎԿ

# ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ ..... *«Շարացի» վարչությունների նշանակության,*

*ընթացակարգի և արևմտաարևելյան ուսույթի մասին հանրակրթական շարժում»*

Ստաբիլ՝ *Ֆիզկուլտուրա*

Հետազոտող ուսուցիչ՝ ..... *Սիրոս Զեյնեյ Կրկանյան* .....

*Ներմախիր Կարյ Գ. Իշխանյան Իշխանյանի միջ.* .....

*դպրոց*

Սենթոր ուսուցիչ՝ ..... *Ս. Գալստյան* .....

*անուն, ազգանուն*

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

1. Շարային վարժությունների նշանակությունը
2. Շարային վարժությունների հիմնական տերմինները
3. Շարքի դեկավարումը
4. Շարափոխումներ և տեղաշարժեր
5. Շարափոխումներ ընթացքում / տեղաշարժեր/

Եզրակացություն

Օգտագործված գրականություն

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզությունը որպես ուսումնական առարկա ուսումնասիրում է մարդու հատուկ շարժումների և օրգանիզմի վրա նրանց ներգործության օրինաչափությունները:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում (մարմնամարզություն) առարկան մեծ տեղ է գրավում: Նրա միջոցով ապագա մասնագետները կատարելագործում են իրենց շարժողական ֆունկցիան, յուրացնում են մի շարք գիտելիքներ, որոնք համընդհանուր նշանակություն ունեն իրենց մասնագիտական համակարգում:

Մարմնամարզության դասերին ուսանողները ծանոթանում են սեփական շարժողական ապարատի կինեմատիկային, դինամիկային և ստատիկային: Ուսումնասիրում են կինեմատիկ գույգերի յուրահատկությունները, շարժումների էլման դրությունները, ուղղությունը, լայնույթը կոորդինացիոն առանձնահատկությունը, վերջնական դրությունը և շատ այլ պարամետրեր: Այս բոլորը օբյեկտիվ պատկերացում են ստեղծում մարմնամարզական վարժությունների ճշգրիտ կատարման մասին, որը հույժ կարևոր է շարժումներ կառուցելու և նրանց արդյունավետությունն ապահովելու համար: Գործնական դասերին ուսանողները հարստացնում են իրենց շարժողական պաշարը, մշակում շարժողական հատկությունները և ստանում շարժումներ կառուցելու բազմակողմանի գիտելիքներ:

Մարմնամարզության առարկան ուսումնասիրողներին սովորեցնում է վարժություններ ընտրելու, ցուցադրելու բացատրելու և ուսուցանելու մեթոդներ և կազմակերպչական գիտելիքներ, որոնք անհրաժեշտ են ոչ միայն մարմնամարզության, այլև ֆիզիկական ու սպորտային մարզման բոլոր բնագավառներում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի զանգվածային աշխատանքները ուսուցչից պահանջում են անցկացնել խմբակային և անհատական պարապմունքներ, կազմել առավոտյան լիցքային վարժությունների, արտադրական մարմնամարզության և այլ տիպի համալիրներ: Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչը պետք է պատրաստ լինի մարմնամարզություն դասավանդել հանրակրթական դպրոցի բոլոր դասարաններում:



Իսկ դա պահանջում է ցուցադրել վարժություններ, ուսուցանել, չափավորել, տիրապետել վարժությունների տեխնիկային նրանց անցկացման մեթոդներին ու առողջարարական օրինաչափություններին :

Մարմնամարզության դասերն ուսումնասիրվում են նաև մարմնամարզական տերմինները, վարժությունների գրառման կանոններն ու ձևերը: Մարմնամարզական վարժություններին դասակարգման բոլոր բաժինների ուսումնասիրման ընթացքում առանձնահատուկ նշանակություն է տրվում շարային պատրաստությանը և շարային դաստիարակությանը, որոնք կարևոր նաշանակություն ունեն դասի կազմակերպման և անցկացման մեթոդների արդյունավետ ներդրման համար, ինչով և պայմանավորվում է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզկուլտուրա առարակայի ծրագրով նախատեսված մարմնամարզության բաժնի շարային պատրաստություն և շարափոխումներ ուսումնական նյութի դասավանդման մեթոդական առանձնահատկությունները:



## 1. ՇԱՐՄԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարմնամարզական վարժությունների դասակարգման մեջ շարային վարժությունները կազմում են առանձին, ինքնուրույն խումբ: Նրանք ունեն մի շարք առանձնահատկություններ:

Շարքերն ու շարային վարժությունները պարապմունքների ընթացքում մարդկանց կազմակերպելու լավագույն միջոցներն են:

Շարքը կոլեկտիվում անվանականչի, ինչպես նաև անսովոր միջավայրում /տեղանք, ջրային պայմաններ և այլն/ անձնակազմը ստուգելու, նրա անվտանգությունը ապահովելու անփոխարինելի միջոց է:

Շարքը պարապողների մոտ դաստիարակում է կարգապահություն, ինքնազավածություն, սահմանված կարգ ու կանոնը հարգելու բնավորություն, անձնական կուլտուրա: Շարքին հատուկ կանգնվածքը և պահվածքը նպաստում են պարապողների նորմալ կեցվածքի ձևավորմանը: Շարային վարժությունները նպաստում են շարժումների կոորդինացման, տեմպի, ռիթմի ձևավորմանը: Շարահանդեսները և շքերթները ֆիզկուլտուրայի զանգվածային աշխատանքի անբաժանելի մասն են: Դրանք ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի հասարակական ստուգատեսի ձևերից են, օժտված են հանդիսականությամբ և գեղագիտական ներգործությամբ: Շարքին հատուկ է մանկավարժական ներգործության ընդհանուր խմբակային մեթոդը: Շարային վարժությունների մանկավարժական արդյունավետությունը մեծապես պայմանավորված է նրանց հատուկ հրամանների և կատարման տեխնիկայի միասնականությամբ:

## 2. ՇԱՐՄԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐ

**Շարք:** Մարդկանց կանոնավոր դասավորությունն է համատեղ գործողությունների համար :

**Հեռավորություն:** Երթային շարքում պարապողների կամ առանձին սյուների միջև ընկած տարածությունն է՝ ըստ խորության :

**Կանոնավոր դասավորություն:** Պարապողների տողանով կամ սյունով դասավորումն է իրենց մշտական տեղերում՝ ըստ կարգի:

**Առջևային:** Երկայնած շարքի աջ կողմում կանգնածն է :

**Բաց շարք:** Շարքը կոչվում է բաց, երբ տողանում միջանցները հավասար են մեկ քայլի կամ ավելին:

**Երթային շարք:** Շարք է, որում պարապողները դասավորված են մեկը մյուսի հետևից՝ իրենց մշտական տեղերում՝ ըստ ծոծրակի: Լինում են միասյուն, երկսյուն, բազմասյուն: Լինում են նաև մեծ շարասյուներ՝ մազմասյուները մեկը մյուսի հետևից:

**Երկայնած շարք:** Կոչվում են միատողան, երկտողան շարքերը կամ ճակատի մեկ գծի վրա դասավորված բազմասյուները / եռասյուները, քառասյուները և այլն/:

**Երկյակ:** Երկտողան շարքում ըստ ծոծրակի, երկսյուն շարքում կողք-կողքի դասավորված յուրաքանչյուր զույգ կոչվում է երկյակ:

**Երկտողան:** Երկայնած շարք , որում յուրաքանչյուր օղակի երկրորդ համարները դասավորված են առաջին համարներից հետո՝ ըստ ծոծրակի , մեկ քայլ հեռավորությամբ:

**Կարգ:** Շարքում պարապողների, օղակների, խմբերի հերթական մշտական համարներն են:

**Կարգադրություն:** Բանավոր հրամայական խոսք է, որն օգտագործվում է շարքն անմիջականորեն ղեկավարելու համար , սակայն չունի հրամանին հատուկ միասնական ձև:

**Հրահանգ:** Ղեկավար ցուցում է /ուսուցում/ ինչ-որ բան իրագործելու կարգի ու եղանակի մասին, որը հնարավոր չէ շարքում կատարել անմիջականորեն շարային հրամանների միջոցով: Հրահանգավորումը մեծ մասամբ տրվում է շարքը վարողին:



**Հրաման:** Հակիրճ հրամայական խոսք է՝ շարքն անմիջականորեն ղեկավարելու համար, որն ունի միասնական ձև: Հրամանները մեծ մասամբ բաղկացած են երկու մասից՝ նախապատրաստական և կատարողական:

**Միասյուն:** Երթային շարք, որում պարապոդներն իրենց մշտական տեղերում դասավորված են մեկը մյուսի հետևից ըստ ծոծրակի:

**Միջանց:** Երկայնած շարքերում պարապոդների կամ առանձին խմբերի միջև ընկած տարածությունն է՝ ըստ ճակատի:

**Շարասյուն:** /սյուն/: Տե՛ս երթային շարք:

**Շարափակ:** Երթային շարքում ամենավերջին կանգնածն է /կամ ընթացողը/ :

**Շարավոխում:** Շարքի մի ձևի վերադասավորումն է մեկ այլ ձևի:

**Շարային գործողություն:** Շարքով կատարվող հատուկ շարժումներն են, որոնք կատարվում են հրամաններով, կարգադրություններով, ցուցումներով, անձնական օրինակով:

**Շարային կանգնվածք:** Շարքում կանգնելու հիմնական դրությունն է, որն ընդունվում է /Շարվիր/, /Զգաստ/ հրամաններով կամ հրամանի նախապատրաստական մասով:

**Շարքի թիկունք:** Շարքը ճակատի հակառակ կողմն է :

**Շարքի թև:** Շարքը աջ և ձախ վերջավորություններն են: Շարքի դարձումից հետո թևերի անվանումները չեն փոխվում:

**Շարքի լայնություն:** Շարքի թևերի միջև ընկած տարածությունն է:

**Շարքի խորություն:** Առջևում և վերջում կանգնածների միջև ընկած հեռավորությունն է:

**Շարքի ճակատ:** Շարքի այն կողմն է, նրա հանդիսավոր երթը:

**Տողան:** Շարք է, որտեղ պարապոդները դասավորված են մեկը մյուսի կողքին, իրենց մշտական տեղերում:

**Ուղղապահ:** Երթային շարքում առջևից ընթացողն է:

**Օղակ:** Խմբի կանոնավոր շարքի բաղկացուցիչ մասն է՝ մշտական կազմ ունեցող ուսումնական ենթախումբը:

նրանց հատուկ հրամանների և կատարման տեխնիկայի միասնականությամբ: .



### 3. ՇԱՐՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐՈՒՄ

Շարքի ղեկավարումը կատարվում է հրամաններով, կարգադրություններով, ազդանշաններով, անձնական օրինակով: Շարքի ղեկավարման հիմնական միջոցը հրամանն է: Հրամանները բաղկացած են նախապատրաստական և կատարողական ժամերից: Նրանց միջև տրվում է մի փոքր ընդմիջում / մոտ 2-4վրկ /, որի ընթացքում դասատուն ստուգում է որքանով են պարապողները պատրաստ գործողությունը կատարելու: Երբ նրանք պատրաստ են, տրվում է հրամանի կատարողական մասը:

Հրամանի նախապատրաստական մասի նշանակությունը կատարվելիք գործողության կատարման ազդանշանն է. Օրինակ՝ /Շետադարձ-ՄԱՐԱՇ/: Կատարողականը գրվում է մեծատառերով: Նախապատրաստական մաս չունեցող հրամաններից առաջ դասատուն օգտագործում է ուշադրությունը գրավող բառեր, որոնք նախապատրաստականի դեր են խաղում օրինակ՝ /Դասարան-ԶԳԱՍՏ/, /Ուշադրություն-ՀԱՎՍԱՐ/ և այլն:

Հրամանի նախապատրաստական մասի վերջին վանկի վրա դրվում է բացականչական նշան, կատարողականը տրվում է շեշտված, բարձրաձայն, կտրուկ, եռանդուն: Կատարողականի տակ կտրուկ, ճշգրիտ կատարվում է գործողությունը: Հրամաններ տալիս դասատուն պետք է ձայնը համապատասխանեցնի շարքի չափին, հրապարակի լսելիությանը, մարզասրահի ձայնադարձությանը:

Շարքը ղեկավարողը և պարապողները միմյանց լավ պիտի տեսնեն, հետևապես ղեկավարողի կողմից իր տեղի ընտրությունը կարևոր նշանակություն ունի:

#### **Շարքը ղեկավարողի պարտականություններն են.**

Գիտենալ շարային տերմինները, հրամանների միասնական ձևը/ ֆրազը/ և կատարման տեխնիկան:

Շարելիս շարքի համար ընտրել հարմար տեղ և հրամանի մեջ նշել շարքի ձևը / տողան, սյուն և այլն/ :

Շարելուց հետո ստուգել շարքի բաղկացուցիչ մասերի կանոնավոր դասավորությունը / մշտական տեղերի պահպանումը/:

Պարապմունքի սկզբում շարելուց հետո ստուգել համազգեստը , նրա՝ մաքրությունը , նստվածքը , անցկացնել համրանք և անվանականչ:

Հրամաններ տալիս ընդունել շարային կանգնվածք/ բացառությամբ ընթացքում /:

Ուսուցման ընթացքում սխալները ուղղել անհապաղ , մշակել շարային գործողությունների կատարման հատուկ ոճ / հստակ, համաժամանակյա կատարում և այլն/։ Հետևել հրամանների անթերի կատարմանը:

Պահպանել շարքի կարգապահությունը: Կարգապահությունը:  
Կարգապահության անկման դեպքում դատարեցնել գործողությունը :  
Կարգապահությունը վերականգնել հրամաններով , առաջադրանքով և այլ հնարքներով:

**Շարքում պարապողների պարտականություններն են.**

Իմանալ իր մշտական տեղը շարքում: Շարվելիս արագ գրավել իր տեղը առանց ընկերներին խանգառելու:

Գիտենալ շարային գործողությունների միասնական տեխնիկան, ամեն անգամ պահպանել ճշգրտությունը:

Շարքում չխոսել, լինել ուշադիր, շարքից դուրս չգալ առանց թույլտվության:

Շարքում միշտ պահպանել նորմալ կեցվածք:

Ընթացքի ժամանակ պահպանել հրամանին համապատասխան հեռավորությունը, միջանցքը, քայլի ձևը և արագությունը:

Շարվելիս չուշանալ, հակառակ դեպքում դասատուից ստանալ թույլտվություն:



#### 4. ՇԱՐԱՓՈԽՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ

##### **Շարումներ և շարային հնարքներ**

**Շարում:** Ուսումնական խմբի շարումը կատարվում է թե երկայնացած շարքով՝ միատողան կամ երկտողան և թե երթային շարքով՝ միասյուն, երկսյուն, եռասյուն: Շարումը կատարվում է շարքի բաղկացուցիչ մասերի կանոնավոր դասավորությամբ:

**Միատողան շարվելը:** Հրամանն է՝ /մեկ տողանով –Շարվիր/: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարային կանգնվածքով, դեմքով դեպի այն կողմը, որը հանդիսանալու է շարքի ճակատը: Պարապոդները կանգնում են դասատուից անմիջապես ձախ գրավելով իրենց մշտական տեղերը: Կանգնում են շարային կանգնվածքով, փակ շարքով և հավասար:

**Երկտողան շարվելը:** Հրամանն է՝ /Միասյուն –Շարվիր/: դասատուից ձախ շարվում է առաջին օղակն իր զույգերով, նրանից ձախ՝ երկրորդ օղակն իր զույգերով և այսպես՝ ըստ կարգի:

**Միասյուն շարվելը:** Հրամանն է՝ /Միասյուն–Շարվիր/: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարային կանգնվածքով, դեմքով դեպի ընթացքի կողմը: Պարապոդները գրավում են իրենց մշտական տեղերը՝ դասատուի հետևից մեկ ուղիղ գծի վրա, փակ շարքով:

**Ցրվելը:** Հրամանն է՝ /Ցրվել/, որի տակ պարապոդները դուրս են գալիս շարքից, բայց չեն հեռանում պարապմունքի վայրից:

**Շարային կանգնվածք:** Շարային կանգնվածքն ընդունվում է / Շարվիր/ հրամանի տակ: Եթե շարքն ընթացքի մեջ չէ, /Զգաստ/ հրամանի կամ ամեն մի հրամանի նախապատրաստական մասի տակ ընդունում են շարային կանգնվածք:

**Ազատ կանգնվածք:** Հրամանն է՝ /Աջով –Ազատ/: Աջը դրվում է կողմ ամբողջ ներքանին, մարմնի ծանրությունը՝ զույգ ոտքի վրա, թևերը ծալվում են մեջքին՝ ձեռքերով նախաբազուկները բռնած:

**Հավասարվելը:** Հրամանն է՝ / Հավասար/ : Տողանում կանգնածները գլուխները դարձնում են աջ և հավասարվում այնպես, որ յուրաքանչյուրը տեսնի չորրորդի կուրծքը՝ իրեն հաշվելով առաջինը: / Ձախ–Հավասար/-ը կատարվում է նույն եղանակով՝ դեպի ձախ:



**Դարձումները:** Հրամաններն են / Աջ- Դարձ/ ,/Չախ-Դարձ/, / Ետ -Դարձ / , / Կես-ձախ-Դարձ/: Աջ և կես աջ դարձումները կատարվում են աջ , կրնկի և ձախ թաթի վրա: Չախ , կես ձախ և ետ դարձումները՝ ձախ կրնկի և աջ թաթի վրա:

**Տեղում քայլքը:** Հրամանն է՝ / Տեղում քայլով-Մարաշ/: Սկսվում է ձախ ոտքից: Ոտքերը փոփոխաբար առաջ ծալելով բարձրացվում են 15-20 սմ և դրվում ամբողջ ներքանին՝ սկսած թաթից: Թևերը շարժվում են առաջ ու հետ, իրանին մոտ ,առջևում թեթև ծալելով: Ընթացքից տեղում քայլքի անցնելու համար տրվում է / Տեղում/:

**Կարգով համրանքը:** Հրամանն է՝ /Կարգով հաշվիր/ : Տողանում , սկսած աջ թևից, յուրաքանչյուրն ըստ կարգի բացականչում է իր համարը՝ գլուխը դարձնելով ձախ և արագ ուղղելով:

/ Առաջին/, / Երկրորդ/ համրանք: Հրամանն է՝ /Առաջին, երկրորդ-Հաշվիր/: Սկսած առջևայինից՝ յուրաքանչյուրը բացականչում է իր համարը՝ /Առաջին/, / Երկրորդ/: Գլուխը դարձնում է ձախ և արագ ուղղում:

**Ջեկուցելը:** Համրանքն ավարտելուց հետո խմբի ավագը կամ հերթապահը հրաման է տալիս .

Օրինակ՝ / Առաջին խումբ-Ձգաստ/, / Հավասարությունը դեպի- Աջ/, որից հետո շարային քայլքով մոտենում է դասատուին, 2-3 քայլ հեռավորությամբ նրա առաջ ընդունում շարային կանգնվածք և զեկուցում. Օրինակ / Ընկեր դասատու, առաջին կուրսի առաջին խումբը բաղկացած է 28 հոգուց, շարքում կանգնած են 26-ը , շարքից դուրս ներկայացել է 2 -ը: Խմբի ավագ՝ Մանուկյան/: Ջեկուցելուց հետո կանգնում է դասատուի կողքին: Ջեկուցումն ընդունելուց հետո դասատուն բարևում է : Դասատուի / Ազատ/ հրամանից հետո զեկուցողը կարող է շարքին տալ /Ազատ/ և շարքում գրավել իր մշտական տեղը:

**Բարևելը:** Պարապմունքների սկզբում՝ զեկուցումն ընդունելուց հետո, դասատուն բարևում է. Օրինակ՝ /Բարև-Ձեզ, աշակերտներ/: Պարապողները պատասխանում են՝ /Բարև-Ձեզ/: Պատասխանը տրվում է բարձրաձայն, կտրուկ և միասին:

/ Թողնել/ հրամանի տակ ընդունվում է այն դրությունը կամ շարժումը, որը կար մինչ վերջին հրամանը:

**Անվանակոչը:** Տողանում լսելով իր անուն- ազգանունը՝ պարապողը ձախ ոտքով կատարում է քայլ առաջ ու աջը միացնում՝ պատասխանելով / Ես Եմ/ ,որից հետո ձախով կատարում է քայլ հետ, կանգնում իր տեղը տողանում:

**Միատողանի վերածումը միասյուն:** Կատարվում է / Աջ-Դարձ/ հրամանով:

**Միասյուն վերածումը միատողանի:** Հրամանն է՝ /Ձախ- Դարձ/:

**Տողանից շրջան կազմելը:** Հրամանն է՝ / Շրջան-Կազմիր/: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարքի դիմաց, շրջանի տրամագծին հավասար հեռավորությամբ, ձեռքերը պահած կողմ: Պարապողները ,սկսած տողանի աջ և ձախ թևայինները բռնում են դասատուի ձեռքերը: Նպատակահարմար է կատարել շարքում միմյանց ձեռքերը բռնած:

**Միատողանից երկտողան կազմելը:** Հրամանն է՝ / Երկու տողան- Կազմիր/: Երկրորդ համարները /1/ հաշվին ձախով կատարում են քայլ հետ, /2/ հաշվին՝ աջով քայլ աջ, այնպես ,որ կանգնեն առաջին համարներից հետո՝ ըստ ծոծրակի , /3/ հաշվին ձախով միացնում են աջին:

**Երկտողանից միատողան կազմելը:** Հրամանն է՝ / Մեկ տողան- Կազմիր/ : Երկրորդ համարները /1/ հաշվին կատարում են մեկ քայլ ձախ, /2/ հաշվին՝ աջով առաջ և մտնում առաջին համարների գիծը, /3/ հաշվին ձախով միացնում են աջին:

**Միատողանից եռատողան կազմելը:** Հրամանն է՝ /Երեք տողան- Կազմիր/: Առաջին համարները /1/ հաշվին աջով կատարում են մեկ քայլ հետ, /2/ հաշվին՝ ձախով քայլ ձախ այնպես,որ կանգնեն երկրորդ համարներից հետո՝ ըստ ծոծրակի , /3/ հաշվին աջը միացնում են ձախին: Երրորդ համարները նույն հաշիվների տակ կատարում են ձախով քայլ առաջ, աջով՝ կողմ և ձախով միացնում աջին: Նախօրոք հաշվում են՝ / ԱՌԱՋԻՆՆ ԵՐԿՐՈՐԴ ԵՐՐՈՐԴ/:



## 5. ՇԱՐԱՓՈԽՈՒՄՆԵՐ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ /ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ/

**Միասյունից եռասյուն:** Հրամանն է՝ / Եռասյուն –ՄԱՐՇ/ : առջին օղակը կատարում է քայլ տեղում, իսկ մյուս օղակները ձախ ընդունելով առաջ են գալիս մինչև առաջին օղակի գիծը, փակ շարքի միջանցքներ պահպանելով կազմում եռասյուն: Շարափոխվելուց հետո կատարվում է տեղում քայլ մինչև նոր հրամանը՝ / ԱՌԱՋ/:

**Եռասյունից միասյուն:** Հրամանն է՝ / Միասյուն- Մարշ/ : Առաջին օղակը քայլում է առաջ, մյուս օղակները՝ տեղում քայլք , ապա գնում են առաջին օղակի հետևից կատարվող կարգի՝ կազմելով միասյուն:

**Միասյունից եռյակների:** Հրամանն է՝ օրինակ՝ /Եռյակներով դեպի ձախ –ՄԱՐՇ/ : Միասյան շարագլխից առաջին երեքը դարձում են կատարում դեպի ձախ, կազմում առաջին եռյակը և գնում կես քայլով: Մյուսները հասնելով նույն տեղը կատարում են նույնը լրիվ քայլով, պահպանելով հավասարությունն առջևի եռյակի հետ:

**Եռյակներից միասյուն:** Հրամանն է՝ / Միասյուն-ՄԱՐՇ/ : Սկսած առջևայինից՝ գնում են միասյունով՝ ըստ կարգի գրավելով իրենց մշտական տեղերը: Մարզադահլիճում հաճախ տրվում է / Միասյուն, դեպի ձախ , շրջանցով-ՄԱՐՇ: Ուղղապահը գնում է ձախ՝ շրջանցով , մյուսներին՝ ըստ կարգի նրա հետևից:

**Մասնատում:** Հրամանն է՝ / Մեկական աջ և ձախ –ՄԱՐՇ/ : Ուղղապահը գնում է աջ, երկրորդը՝ ձախ: Հետևից եկողները, հասնելով նույն տեղը, նույն կարգով բաժանվում են աջ և ձախ:

**Ձուլում:** Հրամանը տրվում է մասնատված շարքին՝ /Միասյուն , դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ/ : Կատարողականը տրվում է սյուների հանդիպման կետում: Ուղղապահը գնում է նշված ուղղությամբ , այդ նույն տեղից երկու սյուները կազմում են միասյուն և գնում նրա հետևից:

**Անջատում:** Հրամանը տրվում է երկսյուն շարքին՝ / Մեկական աջ և ձախ-ՄԱՐՇ/ : Սկսած առաջին՝ զույգից՝ աջ կողմինը գնում է աջ, ձախ կողմինը՝ ձախ: Մյուս զույգերը , հասնելով նույն տեղը, կատարում են նույնը՝ կազմելով հակառակ ուղղություններով ընթացող երկու սյուներ:



**Միաբերում:** Հրամանը տրվում է անջատված կամ մասնատված դեպքում / Զույգերով դեպի կենտրոն –ՄԱՄՇ/: Կատարողականը տրվում է ուղղապահների հանդիպման կետում: Երկու ուղղապահները գնում են նշված ուղղությամբ: Մյուսները , հասնելով նույն տեղը, զույգեր կազմելով գնում են նրանց հետևից:

Շարքը բացել և փակել նշանակում է միջանցները կամ հեռավորությունները մեծացնել կամ փոքրացնել:

**Պարձումով:** Շարքը մեկ քայլ բացելու համար հրամանը տրվում է .օրինակ /Դեպի ձախ-ԲԱՑՎԻՐ/: Ավելին բացվելու համար. Օրինակ /Դեպի ձախ երեք քայլ –ԲԱՑՎԻՐ/: Կատարողականի տակ բոլորը / բացի առջևայինից/ դարձում են կատարում դեպի նշված կողմը և ոտքը միացնում: Որից հետո գլուխն աջ դարձնելով՝ նայում են հետ և արագ քայլով գնում , մինչև լրանա նշված չափը՝ իր և իրեն հետևից եկողի միջև: Այնուհետև ոտքը միացնում են և կատարում դարձում դեպի շարքի ճակատը / նախկին ուղղությունը/:

**Պարձումով փակվելու** հրամանն է /Դեպի աջ- Փակվիր/: Բոլորը / բացի առջևայինից/ դարձում են կատարում դեպի աջ, որից հետո արագ քայլերով ընդունում են փակ շարքին համապատասխան միջանցի չափը , ոտքը միացնում և կատարում դարձում դեպի շարքի ճակատը / նախկին ուղղությունը/:

**Կից քայլերով:** Հրամանն է / Դեպի ձախ , երկու քայլ , կից քայլերով –ԲԱՑՎԻՐ/: Բոլորը , բացի առջևայինից , կից քայլերով հեռանում են դեպի ձախ / նայելով աջ/ , միջանցի նշված չափը լրանալուց հետո ոտքը միանում են և ընդունում շարային կանգնվածք: Եթե կատարվում է ձեռքերի տարածությամբ, ապա բացվելուց հետո ձեռքերը պահել կողմ, մինչև նոր հրամանը:

**Կից քայլերով փակվելու** հրամանն է / Դեպի աջ, կից քայլերով – ՓԱԿՎԻՐ/: Բոլորը , բացի առջևայինից, կից քայլերով գնում են աջ, փակ շարքին համապատասխան միջանցներ ընդունելուց հետո ոտքը միացնում են և կանգնում շարային կանգնվածքով: Բացի կից քայլերից կարելի է կատարել նաև /ոստյուններով/, խաչաձև քայլերով/ և այլն, որը հրամանում կամ կարգադրության մեջ պետք է նշվի:



**Ուֆար դարձնելով առաջ:** Հրամանը տրվում է Օրինակ՝ / Աջ ուսն առաջ- ՄԱՐՇ/ : Ուղղապահը տեղում քայլելով դարձում է կատարում դեպի ձախ այնքան ժամանակ , մինչև կտրվի / ԱՌԱՋ/

-ը , իսկ շարքը գնում է նրա հետևից:

**Հետ դարձումով:** Հրամանն է՝ /Հետ դարձ- ՄԱՐՇ/, որը տրվում է համաքայլ գնալիս: Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելիս: /1/ հաշվին ձախով կատարվում է ևս մեկ քայլ առաջ, /2/հաշվին՝ աջով կես քայլ առաջ-ներս, միաժամանակ գույգ ոտքի թաթերի վրա կտրուկ դարձում հետ / 180/՝ ծանրությունը տալով աջին, /3/ հաշվին ձախով շարունակվում է քայլը նոր ուղղությամբ:

**Աջ դարձումով:** Հրամանն է՝ /Աջ- ԴԱՐՁ/: Կատարողականը տրվում աջը գետնին դնելիս: /1/ հաշվին ձախով կատարվում է մեկ քայլ առաջ նրա թաթի վրա դառնալով աջ, / 2/ հաշվին աջով շարունակվում է ընթացքը նոր ուղղությամբ:

**Ձախ դարձումով:** Հրամանն է՝ /Ձախ- Դարձ/: Կատարողականը՝ ձախի հետ, որից հետո կատարվում է մեկ քայլ աջով առաջ և նրա թաթի վրա դառնալով ձախ, / 1/ հաշվին ձախով ընթացքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ

**Շրջանցով:** Հրամանն է՝ / Դեպի ձախ շրջանցով-ՄԱՐՇ/: Ուղղապահը և շարքը նրա հետևից ուղիղ գծով քայլում են դահլիճի եզրագծերի երկայնքով՝ անկյունից անկյուն:

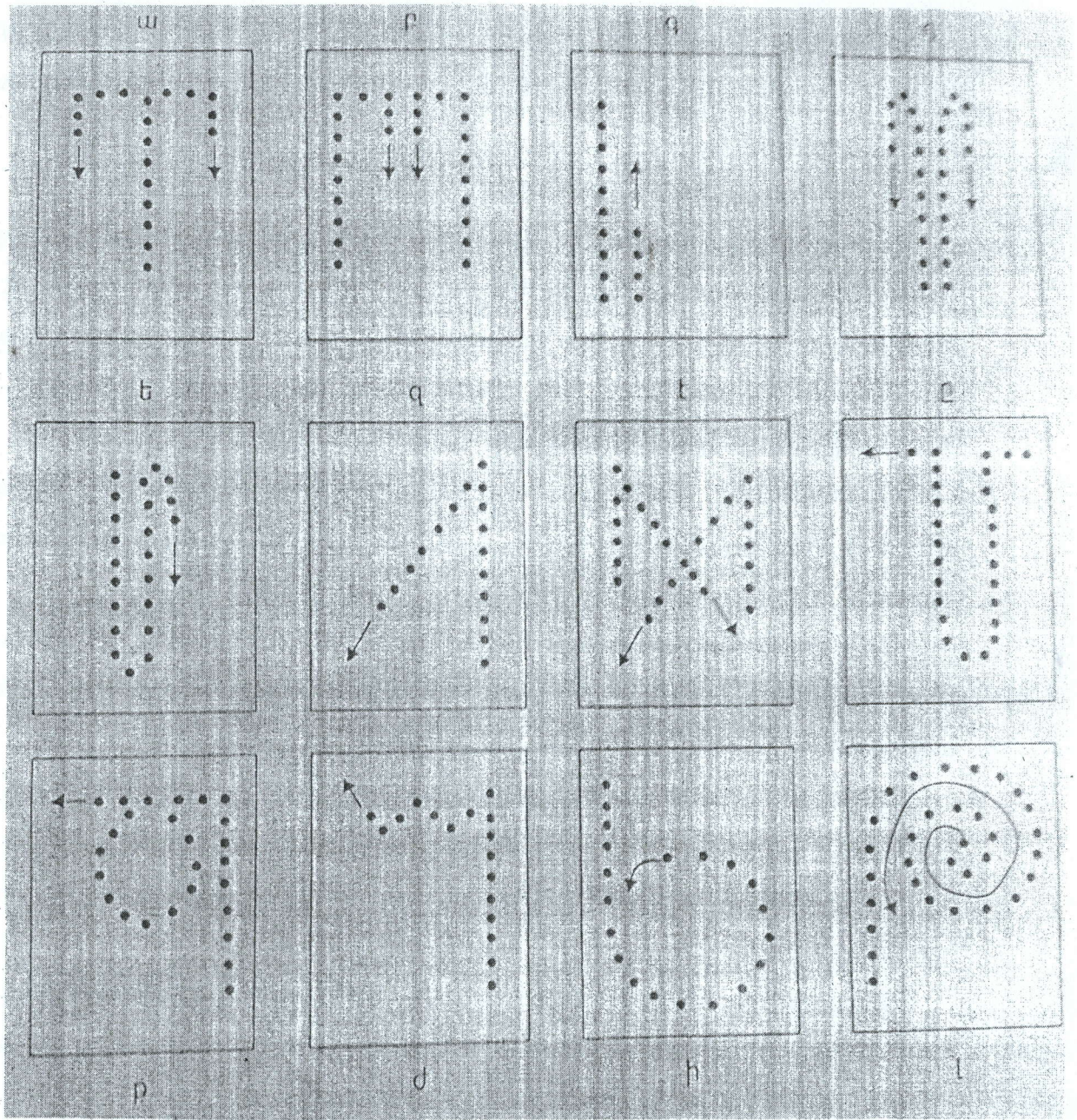
**Անկյունագծով :** Հրամանն է՝ / Անկյունագծով –ՄԱՐՇ/: Կատարողականը տրվում է , երբ ուղղապահը գտնվում է դահլիճի անկյուններից մեկում:

**Մեծ շրջանով:** Հրամանն է՝ / Մեծ շրջանով-ՄԱՐՇ/: Կատարողականը տրվում է , երբ ուղղապահը եզրագծի միջնակետում է: Նա շարքը տանում է իր հետևից շրջանագծով այնպես, որ դահլիճի կենտրոնը դառնա շրջագծի կենտրոն:

**Հակառակ ընթացքով:** Հրամանն է՝ / Դեպի ձախ, հակառակ ընթացքով ՄԱՐՇ/: Ուղղապահը, քայլքի տեմպով դառնալով ձախ / 180 գնում է հակառակ ուղղությամբ, մյուսները , հասնելով նույն տեղը, գնում են նրա հետևից:

**Օձաձև:** Հրամանն է՝ /Օձաձև-ՄԱՐՇ/, որը տրվում է հակառակ ընթացքով գնալիս: Ուղղապահը / շարքը նրա հետևից/ անընդհատ հակառակ ընթացք է կատարում պահպանելով նրա սկզբնական երկարությունը:





Սկար 1. Շարափոխումների ձևերը



## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով ֆիզկուլտուրայի դասերի նախապատրաստական մասում ուսուցանվող շարափոխումներն և տեղաշարժերը, կարելի է հանգել հետևյալ եզրակացությանը.

1. Շարափոխումները և տեղաշարժերի սիստեմատիկ անցկացումը երեխաների համար հանդիսանում է կեցվածքի դաստիարակության հիմնական միջոցը:
2. Մարմնամարզական վարժությունները որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Այսինքն կատարողին նախորոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչ մասերը, ելման դրությունը, շարժման ուղղությունը, ամպլիտուդան և վայրէջքը:
3. Շարային հետքերը և շարային վարժությունները երեխաների առողջության հիմնական միջոցներն են հանդիսանում:
4. Ցանկալի է, որ դպրոցներում մարմնամարզության դասերը անցկացվեն երաժշտության նվազակցությամբ:

## Գրականություն

1. Ռ.Ն. Ազարյան և Ռ.Մ. Խիզանցյան / Մարմնամարզություն/ դասագիրք:
2. Բաբայան Ս.Ա. / Շարքը և շարային վարժությունները/
3. Բոյախյան Փ.Ե. / Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար/:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. , Գրիգորյան Ա.Ա. / Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն/
5. Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները / մեթոդական նամակ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսանողների համար/ Երևան , 1988
6. Իսպիրյան Ս.Ս. Մարզումների բացատրական բառարան , /Հայաստան/, Երևան, 1984
7. Խիզանցյան Ռ.Մ. Հենացատկերում ձեռքերով հրման որոշ առանձնահատկություններն ու նրանց կատարելագործումը բարձր կարգային մարմնամարզիկների մոտ/ մեթոդական ձեռնարկ /, Երևան , 1979
8. Պապոյան Ռ. , Ֆիզիկական կուլտուրան Հայաստանում 1918-1923, /Էպիր,Գյումրի/ 2002: