

# **ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ**

## **Դ Ա Ս Ա Գ Ի Ր Ք**

**Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական  
ինստիտուտի և մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական  
դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների համար**

**Մ. Խիզանցյանի խմբագրությամբ**

Երկրորդ հրատարակություն



---

Ե Ր Ե Վ Ա Ն 2 0 0 9

ՀՏԴ 796.41 (07)

ԳՄԴ 75.6 y7

Ա 227

**Հաստատված է ֆիզիկական կուլտուրայի  
հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից**

Գրախոսներ՝

մանկավարժական գիտությունների դոկտոր,  
պրոֆեսոր՝ **Ֆ. Գ. Ղազարյան**

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,  
պրոֆեսոր **Է. Ե. Սահակյան**

Ա 227

**Մարմնամարզություն:**

Դասագիրք ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի և մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետի ուսանողների համար, Ռ. Մ. Խիզանցյանի խմբագրությամբ:  
Եր.: Ձանգակ-97, 2009, – 232 էջ:

Դասագիրքը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի և մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետներում սովորող ուսանողների համար: Նրանում ընդգրկված են մարմնամարզության պատմական, տեսական ու մեթոդական հարցեր: Բնութագրվում են մարմնամարզությունը որպես ուսումնական առարկա, նրա տեսակները, միջոցները, տեղը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Մեկնաբանված են մարմնամարզության դասը, վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան, տրված են ուսումնական նյութեր պրակտիկ օգտագործման համար և այլ հարցեր, որոնք անհրաժեշտ են ապագա մասնագետների կրթական համակարգում:

ԳՄԴ 75.6 y7

ISBN 978–99941–1–630–0

© Ռ. Մ. Խիզանցյան

© «Ձանգակ-97» հրատ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի բարձրագույն կրթության հիմնադրումը պատմական մեծ նվաճում է եղել հայ իրականության մեջ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը իր գոյության 65 տարիների ընթացքում բարձրորակ մասնագետների պատրաստման և գիտական մտքի զարգացման ընթացքում շոշափելի նվաճումներ է ունեցել: Նրանում իր ուրույն դերն է խաղացել մարմնամարզության ամբիոնը: Ամբիոնը մեծ աշխատանք է կատարել անվանի մարզիկների, մարզիչների, ժամանակակից մասնագետների ու գիտական կադրերի պատրաստման գործում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի կրթական համալիրում «Մարմնամարզություն» առարկան, ըստ էության, հենքային դեր է խաղում, հետևապես նրա տեսության ու մեթոդիկայի ուսումնասիրումը համասպորտային նշանակություն ունի:

Մայրենի լեզվով մարմնամարզության դասագրքի ստեղծումը մեզանում վաղուց օրակարգի հարց է եղել: Ուսանողների տեսական պատրաստությունն ապահովելու նպատակով ամբիոնը ստեղծել է հայերեն մի շարք ուսումնական ձեռնարկներ ու նյութեր: Այդուհանդերձ, մինչ այժմ առարկայի ուսումնասիրման հիմնական գրականությունը եղել է ռուսերեն:

Պարբերաբար արդիականացվող ռուսերեն դասագրքերն ու օժանդակ գրականությունը մեծ դեր են խաղացել հայ մարմնամարզական մտքի զարգացման գործում, սակայն ուսանողների ճնշող մեծամասնության համար մնացել է ոչ այնքան էլ մատչելի:

Մայրենի լեզվով սույն դասագրքի ստեղծումն այսուհետև ուսանողներին հնարավորություն կտա ավելի խորաթափանց յուրացնել առարկան, չի բացառվում դասագրքի կարևորությունը հայ մարմնամարզական դպրոցի հետագա զարգացման գործընթացում:

Գասագիրքը պատրաստելիս հեղինակները ղեկավարվել են իրենց երկարամյա փորձի և ապագա մասնագետների արդի պահանջների սկզբունքներով:

«Մարմնամարզություն» դասագրքի հրատարակումը ողջունելի է, այն կարելի անվանել ինստիտուտի նվաճումներից մեկը: Հեղինակների նախաձեռնությունը խրախուսելի է:

**Ալբերտ Ազարյան**  
**Օլիմպիական խաղերի, Աշխարհի,**  
**Եվրոպայի բազմակի չեմպիոն,**  
**սպորտի վաստակավոր վարպետ**

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Մարմնամարզությունը, որպես ուսումնական առարկա, հատուկ նշանակություն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական հաստատությունների կրթական համակարգում: Այն նախատեսվում է հարստացնելու ապագա մասնագետների շարժողական բազան, ուսումնասիրելու շարժողական հատկությունների մշակման միջոցներն ու մեթոդները, զարգացնելու շարժողական գործառույթը և զինելու տեսական ու մեթոդական գիտելիքներով:

Մարմնամարզական վարժությունների հարուստ զինանոցը ընդգրկում է կիրառական և արհեստական շարժումների պարզից բարդ անսահման տարբերություններ: Առարկան ուսումնասիրելու ճանապարհին սովորողները, յուրացնելով տարրական շարժումների դպրոցը, այդ հենքի վրա ձեռք են բերում բարդ շարժողական ունակություններ, կատարելագործում իրենց կոորդինացիոն ընդունակությունները և ձեռք բերում շարժումներ կառուցելու ընդարձակ գիտելիքներ: Մարմնամարզության կրթամարզական հատկանիշը տարբեր մարզաձևերում տեխնիկայի դյուրին յուրացման կատարելագործման և ստեղծագործաբար կիրառման հիմք է ծառայում:

Չայտնի է, որ ուսանողներին հանձնարարվող ուսումնական գրականությունը հիմնականում եղել է ռուսերեն: Չնայած այդ դասագրքերի որակական բարձր մակարդակի ու մատչելի շարադրանքին, այնուամենայնիվ, լեզու չտիրապետող ուսանողների համար մնում էր անհասկանալի: Ոչ բոլոր բուհերն են եղել իրավասու դասագիրք հրատարակելու: Այդուհանդերձ, գոյության տասնյակ տարիների ընթացքում, մարմնամարզության ամբիոնին ընձեռնվել է հնարավորին չափով բավարարել ուսանողների մայրենի լեզվով առարկան ուսումնասիրելու պահանջները: Ամբիոնում պատրաստվել են բազմաթիվ ուսումնական ձեռնարկներ, հոդվածներ, թարգմանություններ մայրենի լեզվով, սակայն սույն դասագիրքն ընդհանրացնում և ամփոփում է մարմնամարզության հիմնական բաժինները: Սույն դասագիրքը գալիս է լրացնելու և առավելագույնս բավարարելու ապագա մասնագետների պահանջը:

Մարմնամարզության առարկան իր բովանդակությամբ լայնածավալ է: Գոյություն ունեն մարմնամարզության մի շարք տեսակներ և ձևեր, որոնց յուրաքանչյուրի համար կարելի կլինի գրել առանձին ձեռնարկներ ու դասագրքեր: Այդուհանդերձ, հեղինակները, հիմնվելով դասավանդման իրենց

երկարամյա փորձի վրա ընտրել են մարմնամարզության այն բաժինները, որոնք առաջնահերթ նշանակություն ունեն ապագա մասնագետների մոտ, գործնական, տեսական ու մեթոդական հենք ստեղծելու համար:

Դասագրքում ուսանողները կծանոթանան մարմնամարզության ծագման ու զարգացման պատմությանը, մարմնամարզության տեսակների ու ձևերի որակական հատկանիշներին ու միջոցներին: Նրանում լուսաբանված են մարմնամարզության տեղն ու դերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում, նրա միջոցները, պարապմունքի ձևերը, դասի մեթոդիկան: Դասագրքում ծավալուն տեղ է հատկացված մի շարք վարժությունների տեխնիկային և ուսուցման մեթոդիկային, ինչպես նաև այլ բաժիններին, որոնք ապագա մասնագետին անհրաժեշտ են հատկապես դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում և սկզբնական մարզչական պրակտիկայում:

Դասագիրքը պատրաստելիս հեղինակները հաշվի են առել ֆիզիկական կուլտուրայի և մասնավորապես մարմնամարզական կադրերի պատրաստման ժամանակակից պահանջները: Այն կարող է օգտագործվել նաև ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության դասատուների, ինչպես նաև մարզադպրոցներում մարզիչների կողմից:

Չեղինակները սիրով կընդունեն բոլոր դիտողությունները:

Դասագրքի ընդհանուր խմբագրությունը իրականացվել է՝ Մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Ռ.Ն. Ազարյանի և մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ռ.Ս. Խիզանցյանի կողմից:

Դասագրքի առանձին բաժինները պատրաստել են՝ պրոֆ. Ռ. Ն. Ազարյանը (գ. 2, 6, 19), պրոֆ. Մ. Ա. Բաբայանը, (գլ. 1, 3, 5, 11, 12, 15), պրոֆ. Ռ. Մ. Խիզանցյանը, (գլ. 4, 7, 8, 12, 13, 14, 16, 18), պրոֆ. Յ. Կ. Հարությունյանը (գլ. 5, 17), մ.գ.թ., դոցենտ Ն. Վ. Սելումյանը (գլ. 9), մ.գ.թ. Ա. Ռ. Ազարյանը (գլ. 6), ասիստենտ՝ Զ. Գ. Քեչիշյանը (գլ. 10), սպորտի վարպետ՝ Ա. Յ. Գասպարյանը (գլ. 17):

Չեղինակային կուլեկտիվը նշում է պրոֆ. Մ. Ա. Բաբայանի մեծ ավանդը դասագրքի ստեղծման և կայացման կապակցությամբ:

# ՄԱՍ 1 ՄԱՐՄԱՍԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑ

## ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄԱՍԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

### 1.1. Մարմնամարզության բնութագիրը, նպատակը և խնդիրները

Մարմնամարզությունը (գիմնաստիկան) ֆիզիկական դաստիարակության միջոց է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պատմականորեն ձևավորված հասարակական երևույթ է: Այն հանդիսանում է ընդհանուր մանկավարժության անբաժանելի մասը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես մանկավարժական առարկա ունի իր առանձնահատկությունը: Այն է, որ նրա առաջ դրված խնդիրները լուծվում են մարդու շարժողական ֆունկցիայի ակտիվացման միջոցով կամ ավելի պարզ ասած՝ ֆիզիկական վարժություններով:

Ֆիզիկական վարժություններ կոչվում են մարմնով կամ նրա առանձին մասերով կատարվող այն բոլոր շարժումները, որոնց նպատակն է լուծել առողջարարական, ուսուցանական և դաստիարակչական խնդիրներ:

Ֆիզիկական վարժություններն ըստ իրենց բնույթի բաժանվում են չորս հիմնական խմբերի: Դրանք են՝ մարմնամարզական, սպորտային, խաղային և տուրիստա-ալպինիստական վարժություններ:

Մարմնամարզական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Կատարողին նախօրոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝ ելման դրությունը, շարժվող օրգանը, նրա ուղղությունը, ճանապարհը, կորդինացիոն կառուցվածքը, վերջնական դրությունը և այլ պարամետրեր: Մարմնամարզական վարժությունները շարժողական ծրագիր են, որոնք կատարվում են նախօրոք ընտրած մեթոդով կամ հնարքով, և որոնց նպատակն է թողնել առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական արդյունք:

Այսպիսով՝ մարմնամարզական մեթոդներն այն գործոններն են, որոնցով մարմնամարզությունը դասվում է որպես առանձնահատուկ մանկավարժական առարկա:

Մարմնամարզությունը, որպես մանկավարժական առարկա, ձևավորվում է նաև իր նպատակով և խնդիրներով:

Ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր համակարգում մարմնամարզության նպատակն է նպաստել ազգաբնակչության համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակել ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:

Մարմնամարզության ձևերի բազմազանությունը ստեղծում է նաև լրացուցիչ՝ առանձին նպատակներ. օրինակ՝ սպորտային մարմնամարզության մեջ՝ առաջնության նվաճումը, արտադրական մարմնամարզության մեջ՝ արտադրողականության բարձրացումը և այլն:

Որպես մանկավարժական առարկա մարմնամարզության խնդիրներն են.

1. Ամենավաղ մանկական հասակից նպաստել օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը:
2. Ուսուցանել կյանքում անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ, հարստացնել շարժողական պաշարը:
3. Մշակել մարդկանց ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը, նրանց գերհարմարվողական ֆունկցիան: Նպաստել օրգանիզմի ներքին միջավայրի կայունությանը՝ առողջության ամրապնդմանը:
4. Նպաստել օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացներին, կանխարգելել պրոֆեսիոնալ և այլ տեսակի հիվանդությունները:
5. Դաստիարակել մարդկանց բարոյականային և գեղագիտական հատկությունները:
6. Տալ գիտելիքներ մարմնամարզության ներգործության օրինաչափությունների մասին և ձևավորել առողջարարական մարմնամարզությանը անընդմեջ պարապելու սովորույթ:
7. Մարմնամարզության սպորտային ձևերում ձգտել աննախընթաց վերելքի:

Քանի որ մարմնամարզության խնդիրները լուծվում են մարմնամարզական վարժությունների միջոցով, ապա վերջիններս սովորաբար կոչվում են նաև մարմնամարզության միջոցներ: Այսպիսով՝ մարմնամարզությունը որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, ունի իր միջոցները՝ ի դեմս մարմնամարզական վարժությունների:

Մարմնամարզության միջոցներն իրենց կառուցվածքով և բնույթով բազմազան են: Ուստի, ըստ կառուցվածքի ու նշանակության նրանք ներկայունս դասակարգվում են ութ հիմնական խմբերում: Դրանք են՝

- շարային վարժություններ,
- ընդհանուր զարգացնող վարժություններ,

- կիրառական վարժություններ,
- վարժություններ գործիքների վրա,
- ազատ վարժություններ,
- ակրոբատիկական վարժություններ,
- գեղարվեստական մարմնամարզության վարժություններ,
- ցատկեր:

Մարմնամարզության խնդիրները լուծվում են բազմամյա, փուլային, կառավարելի գործընթացում՝ համակարգված պարապմունքների միջոցով: Հենց համակարգված պարապմունքներով է պայմանավորված մարմնամարզության առողջարարական, դաստիարակչական, ինչպես նաև սպորտային նվաճումների ողջ արդյունավետությունը: Համակարգված պարապմունքները օրգանիզմում առաջ են բերում կրթական և կենսաբանական բազմաթիվ փոփոխություններ: Այդ փոփոխությունները ֆիզիկական ծանրաբեռնումների նկատմամբ գերհարմարվողական ռեակցիա են, որով և պայմանավորված են օրգանիզմի գերդիմադրողական նվաճումները:

Մարմնամարզության դաստիարակչական ներգործությունն այն է, որ պարապմունքների ընթացքում մշակվում են հայրենասիրություն, աշխատասիրություն, կարգապահություն, շարային կարգ ու կանոն, շարժումների կուլտուրա, համառություն, վարվեցողություն և այլ հատկություններ:

Կրթական նշանակությունն այն է, որ պարապողները ծանոթանում են վարժությունների ներգործությամբ օրգանիզմում առաջացող փոփոխություններին, ծանրաբեռնման ու հանգստի կապակցման օրինաչափություններին վարժությունների կենսամեխանիկական պարամետրերին և շատ ու շատ տեսական հարցերի:

Մարմնամարզության խնդիրների, միջոցների և նրանց օգտագործման մեթոդների բազմազանությամբ բնութագրվում են նրա որակական հատկանիշները, որոնք ստացել են «մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկություններ» անվանումը (տե՛ս ստորև):

Չնայած իր բազմաբովանդակ մեթոդական առանձնահատկություններին մարմնամարզությունը չի կարելի պատկերացնել ֆիզիկական դաստիարակության մյուս միջոցներից մեկուսացված: Մարդու ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության գործում նրանց տրամաբանական կապակցումն անհրաժեշտ է:

Մարմնամարզությունն իր մեթոդական առանձնահատկությունների շնորհիվ հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության զանգվածային միջոց:

Մարմնամարզությամբ է սկիզբ առնում մարդու ֆիզիկական դաստիարակության ամեն մի գործընթաց: Բազմաբովանդակ վարժությունների և նրանց օգտագործման մեթոդների շնորհիվ իրագործվում է նորածինների և նախադպրոցականների սկզբնական ֆիզիկական դաստիարակությունը:



Դրվում են շարժողական ընդունակությունների կատարելագործման հիմքերը, մեծապես ընդլայնվում են նրանց գործառական և հարմարվողական հնարավորությունները:

Մարմնամարզությունը, որպես ուսումնական առարկա, ընդգրկված է նախադպրոցական, դպրոցական, բուհական և բոլոր տեսակի ուսումնական հիմնարկների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում: Նրան մեծ տեղ է հատկացվում նաև զինվորական ֆիզիկական պատրաստության համակարգում:

Որպես ֆիզիկական դաստիարակության մատչելի միջոց մարմնամարզությամբ կարող են պարապել բոլորը՝ առավոտյան լիցքերի ձևով, օրվա մեջ ինքնուրույն վարժություններով, աշխատանքի վայրում՝ արտադրական մարմնամարզության ձևով, սպորտային բազաներին կից առողջարարական խմբակներում և ամենուր:

Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունների շնորհիվ առաջացել են նրա կիրառական կամ ավելի պարզ ասած օժանդակ ձևերը: Դրանք կիրառվում են մարդկանց այս կամ այն գործունեության ոլորտներում որպես օժանդակ միջոցներ. արտադրության մեջ՝ արտադրողականությունը բարձրացնելու կամ մասնագիտական շարժումներին հարմարվելու, բժշկության մեջ՝ ապաքինվելու, սպորտում՝ արդյունքները բարելավելու, բանակում՝ զորատեսակի յուրահատկություններին տիրապետելու և այլն:

Աճող սերնդի մոտ մասսայականություն են վայելում նաև մարմնամարզության սպորտային ձևերը՝ սպորտային մարմնամարզությունը, սպորտային ակրոբատիկա և գեղարվեստական մարմնամարզությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առանձին խմբակներ և անհատներ նախասիրություն են տալիս նաև առողջարարական մարմնամարզության մի շարք ենթաձևերի՝ աերոբիկա, ռիթմիկ մարմնամարզություն, Անոխինի, Մյուլլերի, Ստուդիոսկու մարմնամարզություն, մարմնամարզություն աչքերի, որովայնային տրակտի, կանանց և այլն: Այսպիսով՝ մարմնամարզությունը մեթոդական առումով ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ունի հատուկ նշանակություն:

Մարմնամարզության միջոցով սկսած վաղ մանկական հասակից դրվում են ֆիզիկական դաստիարակության սկզբնական հիմքերը, և այն մինչև խոր ծերություն մնում է բոլոր մարդկանց ֆիզիկական կուլտուրայի մատչելի և արդյունավետ միջոցը:

## 1.2. Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները

Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը պատկերացում է ստեղծում նրա որակական հատկանիշների մասին: Նրանց ճանաչումը կարևոր նշանակություն ունի մարմնամարզական վարժությունների արդյունավետ օգտագործման համար:

*Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկություններն են.*

1. Մարմնամարզությանը հատուկ է խիստ կանոնակարգված վարժությունների մեթոդը: Դա նշանակում է, որ պարապմունքների ընթացքում պարապողների շարժողական գործողությունները հստակորեն նախագծված են: Նրանք նշակված շարժողական ծրագիր են: Կանոնակարգված վարժությունների մեթոդը հնարավորություն է տալիս նախօրոք մտովի ըմբռնել վարժությունը, նրա բաղկացուցիչ մասերը, տեխնիկական կառուցվածքը: Մտովի յուրացնելուց հետո յուրացվում է գործնականորեն: Մարմնամարզության այս առանձնահատկությամբ պարապողը ձեռք է բերում շարժումներ կառուցելու ընդունակություն:

Յուրաքանչյուր կանոնակարգված վարժություն համընկնում է այս կամ այն խնդրի լուծմանը:

2. Մարմնամարզությունն օժտված է վարժությունների անսահման մեծ պաշարով: Մարմնամարզական վարժություններն իրենց բնույթով բազմազան են՝ մեկ հողում կատարվող տարրական շարժումներից մինչև ամենաբարդ կորդինացված շարժումները, նրանց համատեղումներն ու համակցումները: Վարժությունների հարուստ պաշարը, բնականաբար, ապահովում է նրանց ընտրության լայն հնարավորություն: Ուստի, մարմնամարզական վարժությունների բազմահարուստ զինանոցից կարելի է ընտրել այն, որը տվյալ դեպքում անհրաժեշտ է:

3. Մարմնամարզությունն օժտված է վարժությունների օգտագործման մեթոդների լայն հնարավորությամբ: Ընտրված վարժությունը կարելի է կատարել անբողջությամբ, մաս–մաս, հեշտացված կամ դժվարեցված տարբերակներով, տարբեր հզորությամբ, հաճախականությամբ կամ չափերով, մկանային աշխատանքի տարբեր ռեժիմներով, խաղային, մրցակցական մեթոդներով և այլն: Մեթոդների բազմազանությունը հնարավորություն է ստեղծում ընտրած վարժության համար ընտրել նաև ամենարդյունավետ մեթոդը:

4. Մարմնամարզությունն ունի օժանդակող հատկություն: Մարմնամարզական վարժությունների և մեթոդների բազմահարստությունն առաջացրել են նրա տարբեր ձևերը, որոնք օժանդակ դեր են խաղում կյանքի տարբեր բնագավառներում՝ արտադրական, բուժական, պրոֆեսիոնալ–կիրառական, սպորտ–կիրառական, ռազմակիրառական և այլն:

5. Մարմնամարզությունն օժտված է համակողմանի ներգործությամբ: Վարժությունների և մեթոդների հարստությունը հնարավորություն է տալիս օրգանիզմի վրա ներգործել համակողմանի: Կարելի է ընտրել վարժություններ, որոնք առավելապես մշակում են սոմատիկ համակարգերը, վարժություններ, որոնք ներգործում են առավելապես վեգետատիվ համակարգերի վրա: Ընտրել վարժություններ, որոնք ուղղված են շարժողական պաշարի հարստացմանը և կենտրոնական նյարդային համակարգի շարժունության զարգացմանը, վարժություններ շարժողական հատկությունների աճը խթանելու, օրգանիզմի ձևը մշակելու համար և այլն: Կարելի է ընտրել նաև վարժություններ, որոնք օժտված են մտավոր կամ հոգեբանական ներգործությամբ:

6. Մարմնամարզությունն օժտված է ծանրաբեռնման չափավորման լայն հնարավորություններով: Մարմնամարզական վարժությունների միջոցով օրգանիզմը կարելի է ծանրաբեռնել տարբեր չափերով: Քանի որ վարժությունները կանոնակարգված են, հնարավոր է ցանկացած ձևով փոփոխել նրանց պարամետրերը, ինչպես նաև կրկնության չափն ու լարվածությունը: Կարելի է փոխել վարժության ելման և վերջնական դրությունները, շարժման ուղղությունը կամ լայնությամբ, օգտագործվող առարկաների քաշը, կրկնության հաճախականությունը, տևողությունը, որոնցով և կփոփոխվի ծանրաբեռնման չափը և բնույթը: Մեծ ծանրաբեռնումների դեպքում հաշվի են առնվում ծանրաբեռնման ռեակցիայի փուլերը՝ տազմապ, հարմարում, հյուժում (Ա. Վ. Կորոբկով և ուրիշներ, 1962):

7. Մարմնամարզությանը հատուկ է ընտրովի ներգործությունը: Մարմնամարզական վարժությունների բազմազանությունը թույլ է տալիս օրգանիզմի վրա ունենալ ոչ միայն ընդհանուր, այլև ընտրովի (տեղային) ներգործություն: Մարդու շարժողական ապարատը բաղկացած է մոտ 600 մկաններից և 200 ոսկրերից: Նրանց վրա կարելի է ներգործել մեկուսացված՝ գործի դնելով առանձին հոդեր և մկաններ. օրինակ՝ ոտնաթաթը ծալել-տարածել, երկգլխանի մկանը կծկել կամ ձգել և այլն: Վարժության ներգործությունը փոփոխելու համար էական մշանակություն ունի ելման դրությունը. օրինակ՝ հենված դրությամբ սեղմումներն առավելապես ներգործում են բազկի եռազլուխ մկանների վրա, որոնք հաղթահարում են մարմնի ծանրությունը, երկգլխանի մկանները կատարում են զիջող աշխատանք: Կախված դրությունից՝ վերձգումների ժամանակ նրանց դերերը փոխվում են: Շարժումը մեկուսացնելու համար ընտրվում է այնպիսի ելման դրություն, որ տվյալ մկանախմբի աշխատանքից զերծ մնան մյուսները. օրինակ՝ նստած դրությունից ծալվել և ուղղվել, որտեղ ոտքերն ազատված են ծանրաբեռնում կրելուց, կամ մեջքի վրա պառկած դրությամբ ոտքերը ծալել առաջ և տարածել, որտեղ ներգործությունը հիմնականում կրում են ազդրի ծալիչները:

Ընտրովի ներգործության նպատակն է՝ մեծացնել այս կամ այն հոդի շարժունակությունը, այս կամ այն մկանի ուժը, դիմացկունությունը, կծկման արագությունը, մշակել կեցվածքը, շտկել նրա շեղումները և այլն:

8. Մարմնամարզությանը հատուկ է շարժումների տարբերակացումը: Ուսուցման գործընթացում վարժությունները կարելի է հեշտացնել կամ դժվարացնել՝ պահպանելով նրանց կառուցվածքային պրոֆիլը. օրինակ՝ կարելի է մարմինը կծկել նստած, պառկած, կախված և հենազուրկ դրություններում ի վերջո հենազուրկ պտույտով:

Կառուցվածքային պրոֆիլով հանդերձ ուսուցանվող վարժության տարբերակումը հնարավորություն է տալիս պահպանել ուսուցման աստիճանականությունը, կազմել ուսուցող ծրագրեր, ընտրել դժվարացրած տարբերակը: Տարբերակման շնորհիվ սպորտային մարմնամարզության մեջ ծնունդ են առնում նոր վարժություններ, որոնք կոչվում են հեղինակների անունով: Այդպես են առաջացել «շահինյան» շրջանները՝ նժույզի վրա, «ազարյան» խաչը՝ օղակների վրա, «ազնավուրյան» հենացատկը, «տկաչով» թռիչքը՝ պտտածողի վրա, «դելասալ» շրջանները, «կորբուտ» սայլտոն և այլն: Սպորտային մարմնամարզության փորձը ցույց է տալիս, որ վարժությունների բարդացումն անվերջ գործընթաց է: Մարմնամարզությունն ի հայտ է բերում մարդու շարժողական առավելագույն հնարավորությունները, հետևապես այն կարելի է անվանել մարդու շարժողական ունակությունների դրսևորման գլխավոր լաբորատորիա: Այն անթոքպոմաքսիմլոգիայի հիմնական բնագավառներից մեկն է:

9. Մարմնամարզությունը մատչելի է բոլորին: Այս հատկանիշը նույնպես պայմանավորված է նրա վարժությունների և մեթոդների հարստությամբ:

Մարմնամարզական վարժությունների կառուցվածքային ընդգրկումը շատ մեծ է՝ ամենապարզ տարրական շարժումներից մինչև բարդ կոորդինացված սպորտային ֆանտաստիկ տեխնիկան: Կառուցվածքային այդ մեծ «տարածքում» հնարավոր է ընտրել վարժություններ ցանկացած տարիքի, սեռի ու պատրաստակաության մարդու համար: Նորածիններին մատչելի են տարրական պասիվ և ակտիվ շարժումները, նախադպրոցականներին՝ կիրառական տիպի վարժություններ. քայլքի, վազքի, մազլցելու, սողալու, նետելու, հավասարակշռության վարժություններ, ինչպես նաև կեցվածքի ու տեղային ներգործության վարժություններ, դպրոցական հասակում կիրառական և արհեստական շարժումների ավելի բարդացված ձևեր, ինչպես նաև սպորտային մարմնամարզությանը հատուկ վարժություններ: Երիտասարդական հասակում ընդունելի են ամեն տեսակի ու կառուցվածքի վարժություններ, տարեց մարդկանց ցուցվում են տեղային ներգործության և կիրառական վարժությունների հեշտացրած տարբերակներ:

10. Մարմնամարզության միջոցով ստեղծվում է շարժողական հենք: Մարդու օրգանիզմը կատարյալ շարժողական ապարատ է, նրա առանձին մասերը միմյանց միանալով կազմում են կենսակինեմատիկ շղթա՝ բաղկացած կինեմատիկ զույգերից, որոնք միացած են հողերով: Յուրաքանչյուր հող ունի իր ազատության աստիճանը (հողի հնարավոր շարժումը): Յուրա-

քանչյուր ազատության աստիճան կոչվում է մեկ տարրական շարժում: Հենց այդ տարրական շարժումներից էլ կազմվում են հողի բարդ շարժումները: Տարրական շարժումների ըմբռնումը, նրանց միջոցով տարածության և ժամանակի մեջ շարժումների ճշգրտության դաստիարակումը հանդիսանում են հենքային պատրաստականություն բոլոր տեսակի բարդ շարժումները կատարելու համար: Տարրական շարժումների յուրացման լավագույն հնարքները հողային տարբերակված շարժումներն են և ազատ վարժությունները: Պ.Ֆ.Լեսգաֆտը (1951) իր ֆիզիկական կրթության համակարգի հիմքում դրել է հենց տարրական շարժումների ուսուցումը: Նա իրավացիորեն նշում է, որ «տարրական շարժումներից բաղկացած վարժություններով ուսուցանվում են տարբեր հողերում գոյություն ունեցող հնարավոր շարժումների բոլոր երանգները: Այդ բոլոր շարժումների նկատմամբ գիտակցական վերաբերմունքը թույլ է տալիս նվազագույն վատնումով կատարել մեծ աշխատանք և օգտավետ կերպով հաղթահարել հանդիպած ամեն մի արգելք»:

Մարդու շարժողական բարդ գործողությունները բաղկացած են տարրական շարժումներից, այնպես, ինչպես յուրաքանչյուր բառ՝ տառերից: Շարժումների այդ այբուբենը՝ հողային շարժումները, որպես շարժողական կրթության հիմք, տրվում են մարմնամարզության միջոցով: Մարդու համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման համակարգում մարմնամարզությունն, իր մեթոդական առանձնահատկությունների շնորհիվ ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցն է:

11. Մարմնամարզությունը նպաստում է մարդու ֆիզիկական զարգացմանը: Անհատի աճի ու զարգացման ընթացքում օրգանիզմը ձևավորվում է ըստ նրա բնական անհատական ծրագրի. անհատն իրացնում է բնությունից տրված իր հատկությունները: Բնական աճի ու զարգացման այդ գործընթացի վրա կարող են ներգործել ներքին ու արտաքին մի շարք գործոններ: Ներքին գործոններից են ներզատիչ համակարգի հորմոնները, ֆիզիոլոգիական ու կենսաքիմիական գործընթացները: Արտաքին գործոններից են՝ սնունդը, աշխատանքը, բնակլիմայական պայմանները, մարմնամարզությունը և այլն: Մարմնամարզական վարժությունների միջոցով խթանելով հորմոնների արտադրությունը և ակտիվացնելով ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական գործընթացները, ընդհանուր կամ տեղային ներգործությամբ կարելի է այս կամ այն չափով խթանել օրգանիզմի աճի ու զարգացման գործընթացը: Մարմնամարզական վարժություններն ակտիվացնում են արյան շրջանառությունը, որի հետևանքով սննդի մատակարարումը և հորմոնների ներգործությունը դառնում են ավելի ինտենսիվ: Այդ նպատակով արդյունավետ են հասարակ ազատ վարժությունները, հասարակ ցատկերն ու հենացատկերը, գործիքների վրա կատարվող հասարակ վարժությունների համակցությունները, արգելաշերտերի հաղթահարումները, ակրոբատիկ ցատկերը, վազքի տարատեսակները:

Նյութափոխանակության տեղային ինտենսիվացմանը նպաստում են շարժողական ապարատի առանձին մասերով կատարվող «մեկուսացված» շարժումները: Այս դեպքում զարգացման գործոնների ազդեցությունը կենտրոնացվում է ընտրված օրգանի վրա: Մկանաթելերն աճում ու հաստանում են սովորականից ավելի: Դրան համապատասխան աճում ու զարգանում են կառավարող կենտրոնները, խորանիստ զգայարանները, ոսկրակապանային ապարատը, էներգետիկ բազան և այլն: Նկատելի են դառնում ոսկրանկանային գերաճը, ուժը, դիմացկունությունը, շարժումների ճշգրտությունը: Տեղային սնուցման արդյունավետ մեթոդը «մեկուսացված» ուժային շարժման բազմակի կրկնությունն է մինչև հոգնածության աստիճան և ավելին: Նրանից հետո անհրաժեշտ են ձգման և թուլացման վարժությունները:

12. Մարմնամարզությանը հատուկ է պարապմունքների կազմակերպման բազմածնությունը: Վարժությունների և մեթոդների բազմազանությունը հնարավորություն են ստեղծում պարապմունքները կազմակերպել տարբեր ձևերով՝ ինքնուրույն, ինքնագործ խմբակներում, ֆիզկուլտ դադարների, առավոտյան լիցքերի ձևով և այլն: Սակայն պարապմունքի հիմնական ձևը դասն է: Դասի գործընթացը նույնպես կարելի է կազմակերպել տարբեր ձևերով՝ խմբակային, ֆրոնտալ, հարահոս, շրջանաձև, խաղային, մրցակցական, ինչպես նաև նրանց տարբերակներով:

13. Մարմնամարզական մեթոդներից ծնունդ են առնում սպորտային մեթոդները: Մարմնամարզական վարժությունների օգտագործման մեթոդներից մեկն էլ մրցակցականն է: Մի շարք վարժություններ պատմականորեն զարգացել են որպես հատուկ մրցման առարկա: Դրանք կատարելիս մարդիկ ցանկացել են ցույց տալ իրենց ուժն ու կարողությունը: Մրցակցական մեթոդն աստիճանաբար վերաճել է սպորտային մեթոդի, որի խնդիրն է դարձել հատուկ կանոնավորված պայմաններում հասնել առավելագույն արդյունքի և հաղթել մրցակիցներին: Այս ձևով ծնունդ են առել առանձին մարզաձևեր. օրինակ՝ մարմնամարզական ցատկերից, վազքերից և նետումներից ծնունդ են առել թեթև ատլետիկական դասական ձևերը, հատուկ գործիքների վրա կատարվող վարժություններից՝ սպորտային մարմնամարզությունը, ծանրություններով կատարվող վարժություններից՝ ծանրամարտը և այլն:

Երբ սպորտային ձևերում օգտագործվող վարժություններում բացասվեն առավելագույն ցուցանիշների հասնելու խնդիրներն ու մեթոդները, դրանք կմնան լոկ որպես հիմնական մարմնամարզության միջոցներ:

Այսպիսով՝ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում մարմնամարզությունը հանդիսանում է որպես հիմք և բոլորի համար մատչելի, համակողմանի ֆիզիկական դաստիարակության միջոց: Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունների շնորհիվ պատմականորեն առաջացել են նրա տարբեր տեսակներն ու ձևերը:

1. առողջարարական կամ ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզություն,
2. մարմնամարզության սպորտային ձևեր,
3. կիրառական կամ օժանդակ մարմնամարզություն:

### **1.3. Մարմնամարզությունը որպես ուսումնական առարկա**

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

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական հաստատություններում «Մարմնամարզություն» առարկան մեծահաստատ տեղ է գրավում: Նրա միջոցով ապագա մասնագետները կատարելագործում են իրենց շարժողական ֆունկցիան, յուրացնում են մի շարք գիտելիքներ, որոնք համընդհանուր նշանակություն ունեն իրենց մասնագիտական պատրաստվածության ամբողջ համակարգում:

Մարմնամարզության դասերին ուսանողները ծանոթանում են սեփական շարժողական ապարատի կինեմատիկային, դինամիկային և ստատիկային: Ուսումնասիրում են կինեմատիկ զույգերի յուրահատկությունները, շարժումների ելման 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 ուսանողներին սովորեցնում է վարժություններ ընտրելու, ցուցադրելու, բացատրելու և ուսուցանելու մեթոդներ և կազմակերպչական գիտելիքներ, որոնք անհրաժեշտ են ոչ միայն մարմնամարզության, այլև ֆիզիկական դաստիարակության ու սպորտային մարզման բոլոր բնագավառներում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի զանգվածային աշխատանքները ամեն մի շրջանավարտից պահանջում են անցկացնել խմբակային և անհատական պարապմունքներ, կազմել առավոտյան լիցքային վարժությունների, արտադրական մարմնամարզության և այլ տիպի համալիրներ: Իսկ հանրակրթական դպրոցում դասավանդելն առանց մարմնամարզական գիտելիքների՝ անիմաստ է: Ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետը պետք է պատրաստ լինի մարմնամարզություն դասավանդել հանրակրթական դպրոցի բոլոր դասարաններում: Իսկ դա պահանջում է ցուցադրել վարժու-

թյուններ, ուսուցանել, չափավորել, տիրապետել վարժությունների տեխնիկային, նրանց անցկացման մեթոդներին ու առողջարարական օրինաչափություններին:

Մարմնամարզության դասընթացի խնդիրն է նաև ապագա մասնագետներին ուսուցանել մարմնամարզական դասի բովանդակությունը, նրա կազմակերպման ձևերը, կառուցվածքը, ծանրաբեռնման փոփոխման եղանակները և այլն: Մարմնամարզության դասերին ուսումնասիրվում են նաև մարմնամարզական տերմինները, վարժությունների գրառման կանոններն ու ձևերը: Մարմնամարզական վարժությունների դասակարգման բոլոր բաժինների ուսումնասիրման ընթացքում առանձնահատուկ նշանակություն է տրվում ապագա մասնագետների շարային պատրաստությանը և շարային դաստիարակությանը: Կարևորվում է նաև պարապմունքների անվտանգության կանոնների ուսուցումը:

Մարմնամարզության ամբողջ ակադեմիական դասընթացը ուսանողներին տրվում է տեսական, գործնական, մեթոդական դասերի ձևով, ինչպես նաև ինքնուրույն պարապմունքների, գրավոր հանձնարարությունների, գրականության ուսումնասիրման և այլ ձևերով:

Որպես գիտամանկավարժական առարկա մարմնամարզությունն ունի իր հետազոտության օբյեկտը և մեթոդները: Բացահայտվում են հասակառեռային խմբերի պարապմունքի արդյունավետ մեթոդներն ու ձևերը, շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները, վարժությունների ուսուցման մեթոդները: Ուսումնասիրվում են բարդ վարժությունների կառուցվածքային յուրահատկությունները, նրանց ուսուցման մեթոդիկան, օրգանիզմում առաջացած փոփոխությունները և այլն:

Մարմնամարզության սպորտային ձևերում հետազոտության առարկա են բարդ վարժությունների տեխնիկայի վերլուծությունը, օժտված երեխաների ընտրության և մարզման մեթոդները, ուսուցման և մարզման արդյունավետ ձևերի ուսումնասիրումը, Ը.Ֆ.պ. և Յ.Ֆ.պ. մշակման մեթոդները, մոդելային մարմնամարզիկի կանխատեսումը, նորագույն՝ գերբարդ տարրերի ստեղծումն ու ներդրումը և այլն:

Չետազոտական մեթոդներից են մանկավարժական ստուգողական փորձերը, փորձարարությունը, տեսագրությունը, սպորտային արդյունքների բաղդատումը, մարդաչափությունը, մաթեմատիկական վիճակագրությունը, ինչպես նաև մի շարք ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և կենսաքիմիական մեթոդներ:

Մեծ է նաև մարմնամարզության կրթական նշանակությունը ուսումնական հաստատություններում (հանրակրթական, մասնագիտական, բուհական և այլ): Ընդհանուր ֆիզիզիկական պատրաստության ընթացքում մարմնամարզության միջոցով սովորողներին տրվում են շարժողական կենսաբանական, հոգեբանական, տերմինաբանական, դաստիարակչական և այլ բնագավառի մի շարք գիտելիքներ:



## ԳԼՈՒԽ 2. ՀԱՄԱՌՈՏ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

### 2.1. Մարմնամարզության ծագումը

Մարմնամարզությունը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, ձևավորվել և զարգացել է բազում դարերի ընթացքում: Նյութական բարիքների հայթայթելու, մարտեր վարելու ձևերի, ինչպես նաև մարդու մասին գիտության զարգացմանը զուգահեռ փոխվել է մարմնամարզության բովանդակությունը: Հասարակական կյանքի փոփոխությունները էականորեն ներգործել են նրա խնդիրների, պարապմունքի ձևերի, մեթոդների ու միջոցների վրա:

Հին ժամանակներից հայտնի են չինական մարմնամարզության «դո—ին» և «ուշու» տարատեսակները, Հնդկաստանում՝ յոգերի մարմնամարզությունը, հին Հունաստանում՝ «գիմնաստիկա»—ն, Հին Հռոմում՝ ռազմակիրառական մարմնամարզությունը:

Հին Հունաստանում մարմնամարզությունը կոչվել է «գիմնաստիկա»: Տերմինի ծագումն ունի մի քանի բացատրություններ՝ «գիմնոս» (հունարեն նշանակում է մերկ), «գիմն» (ուրախալի), «գիմնագե» (գործում են):

Հիմնավորվում է այն կարծիքը, որ «գիմնաստիկա»—ն, ինչպես մարմնամարզությունն այժմ անվանում են մի շարք երկրներում, ծագել է հունական «գիմնոս» բառից: Սա բացատրվում է նրանով, որ Հին Հունաստանում մարմնամարզությանը պարապել են մերկ կամ թեթև հագուստով: Ներկայումս այդ կարծիքին են նաև Հունաստանի մարմնամարզական ակադեմիայի մասնագետները (Վ. Սոնլուսկի, 1982):

Հին հույները գիմնաստիկա են անվանել ֆիզիկական դաստիարակության իրենց ամբողջ համակարգը: Նրանում առանձնացել են երկու ուղղություն. մեկը՝ երիտասարդության ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակությունը, որը անվանել են ուղղակի գիմնաստիկա, իսկ մյուսը՝ երիտասարդության մրցումների նախապատրաստելը, որն անվանել են ազոնիստիկա: Մրցումները կոչվել են պալեստրիկա (պալե բառից, որ նշանակում է պայքար):

Օլիմպիական խաղերն էլ առաջացել են հենց գիմնաստիկայի ազոնիստիկա ուղղությունից և հարատևել 1170 տարի՝ մ.թ.ա. 776 թ. մինչև մ.թ. 394 թ.:

Հին Հռոմի ռազմակիրառական մարմնամարզությունում հիմնականը եղել են վարժություններ փայտե մժույզի վրա, մագլցումներ ելարանի, պարանի, բնական խոչընդոտների և այլ հարմարանքների վրայով, որպես արգելքների հաղթահարման և բերդերի գրավման նախապատրաստական միջոցներ: Հայտնի են Հին Հռոմի գլադիատորական մարզումները և մենամարտերը:

Միջնադարում, ասպետական ակադեմիաներում լեզուների, մաթեմատիկայի և այլ գիտությունների հետ դասավանդվել է նաև գիմնաստիկա, որով ազնվական երիտասարդությանը պատրաստում էին քաղաքացիական և զինվորական ծառայության: Չևավորվել է ասպետական ռազմաֆիզիկական դաստիարակության համակարգ: Գյուղացիական բնակչության մեջ կիրառվել են ժողովրդական խաղեր: Քաղաքներում տոնավաճառների օրերին կիրառվել են մրցումներ՝ ցատկեր, նետումներ, խաղեր: Շրջիկ դերասանների մոտ ընդունված են եղել ակրոբատիկ ցատկեր, բուրգեր, լարախաղացություն:

Վերածննդի դարաշրջանում հումանիստները մարմնամարզությունը համարում էին մարդու առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ուժերի զարգացման լավագույն միջոց: 16-րդ դարում 1573 թ. իտալացի բժիշկ Մերկուրիալիսը հրապարակել է վեցհատորանոց աշխատություն «Մարմնամարզության արվեստի մասին»: Նա մարմնամարզությունը բաժանել է երեք տեսակի՝ բժշկական (առողջարարական), զինվորական և աթլետիկ: Առողջարարականը, որը կապ չունի մրցակցին հաղթելու հետ, նա անվանել է օրինական: Վերածննդի դարաշրջանում ազնվական երիտասարդության դպրոցներում օգտագործվել են նաև մարմնամարզական գործիքների նախատիպեր՝ փայտե ձի, պտտածող, մագլցման պարան, կիրառվել են ակրոբատիկ վարժություններ: Այդ մասին կան տվյալներ Ֆրանսուա Ռաբլեի (1494–1553) «Գարգանտյուա և Պանտագրուել» գրքում:

Նոր ժամանակներում չէի նշանավոր մանկավարժ Յան Ամոս Կոմենսկու (1592–1670) աշխատությունները և հատկապես նրա դիդակտիկայի սկզբունքները նպաստեցին 18-րդ դարի դասական մանկավարժական մտքի զարգացմանը:

Դրանում մեծ են նաև ժան Ժակ Ռուսսոյի (1712–1778) և Յոհան Յայնրիխ Պեստալոցցու (1746–1827) ծառայությունները: Ժան Ժակ Ռուսսոն նշում էր, որ ֆիզիկական վարժությունները կոփում, ամրապնդում են օրգանիզմը, նպաստում ուժի, շարժողական հատկությունների ու մտավոր զարգացմանը, նախապատրաստում կյանքի: Պեստալոցցին ֆիզիկական դաստիարակության գլխավոր նպատակը համարում էր երեխայի ուժի և ընդունակությունների զարգացումը: Լավագույն վարժություններ էր համարում հողային մարմնամարզությունը, հողերում կատարվող տարրական շարժումները, որոնցից կազմվում են մնացած բոլոր շարժումները:

Ըստ Պեստալոցցու՝ հողային մարմնամարզությունը պետք է լրացվի խաղերով և ձեռքի աշխատանքով: Նրա մշակած հողային մարմնամարզության վերլուծական մեթոդն այն ժամանակ լայն ընդունելություն գտավ: Նա հիմք հանդիսացավ հետագայում ընտրովի ներգործության և ազատ վարժությունների գործնական զարգացման համար:

Ռուսաստանում առավել աչքի է ընկնում բանակի ռազմակիրառական մարմնամարզության համակարգը: Ռուսական բանակի ֆիզիկական պատրաստության համակարգի զարգացման գործում մեծ դեր են խաղացել

Պյոտր 1–ը (1672–1725), զորավարներ Ա. Վ. Սուվորովը (1730–1800), Պ. Ա. Ռուսլանցևը (1725–1796), ծովակալ Ուշակովը (1744–1817), զինվորական գրող Մ. Ի. Դրագոմիրովը (1820–1905): Ավելի ուշ՝ 1910 թ., ռուսական բանակի ֆիզիկական պատրաստության մեջ ներդրվում է սոկոլական մարմնամարզությունը:

1865 թ. ժնկի կոնսերվատորիայի ներդաշնակության պրոֆեսոր և կոմպոզիտոր Էմիլ Ժակ Դակլրոզը ստեղծում է ռիթմիկ մարմնամարզության համակարգ: Այն տարածում է ստանում Եվրոպայի երկրներում: Սկիզբ է առնում գեղարվեստական մարմնամարզությունը:

1901 թ. Պետերբուրգում տեղի է ունենում սիրողական ակրոբատների առաջին ելույթը: Սկիզբ է առնում սպորտային ակրոբատիկան:

1881 թ. հուլիսի 23–ին Բելգիայի մարմնամարզական ասոցիացիայի նախագահ Ն. Կուպերուսի նախաձեռնությամբ Լեժում ստեղծվում է միջազգային առաջին սպորտային կազմակերպությունը՝ Եվրոպական մարմնամարզական ասոցիացիան: Նրանում մտնում էին Բելգիայի, Ֆրանսիայի և Նիդերլանդների ներկայացուցիչները: Նրա կազմն արագ մեծանում է, և կազմավորվում է մարմնամարզական միջազգային ֆեդերացիան (ՖԻժ):

Սկսած 18–րդ դարի վերջից՝ Եվրոպայում առաջանում են մի շարք ազգային մարմնամարզական համակարգեր, որոնք հիմնովին նպաստում են մարմնամարզության հետագա զարգացմանը:

## **2.2. Մարմնամարզության ազգային համակարգերի առաջացումը**

18–րդ դարի վերջում և 19–րդ դարի սկզբներին Արևմտյան Եվրոպայում հասարակական–քաղաքական իրադրությունը պատճառ դարձավ ազգային մարմնամարզական համակարգերի առաջացմանը՝ գերմանական, շվեդական, ֆրանսիական և այլն: Երիտասարդության ֆիզիկական և մարտական պատրաստության հարցերը մտահոգում էին իշխող դասակարգերին: Պահանջվում էր զորքերի ֆիզիկական ու հոգեբանական պատրաստության բարձրացում, միաժամանակյա գործողություններ, արգելքների հաղթահարում, շարավարժություններ, հրամանների հստակ կատարում: Այդ առունով մարմնամարզությունը դիտվում էր որպես երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության միակ արդյունավետ միջոցը:

### **Գերմանական մարմնամարզական համակարգը:**

1770–ական թթ. Գերմանիայի մի շարք քաղաքներում ստեղծվեցին նոր տիպի դպրոցներ՝ ֆիլանտրոպներ, որոնցում սկզբնավորվեց գերմանական ազգային մարմնամարզական համակարգը: Ֆիլանտրոպների առավել ակամավոր գործիչներ են եղել Ա.Ֆիտը (1763–1836) և Գուստ–Մուստը (1759–1839):

Անտոն Ֆիլը երեքհատորանոց գրքում մարմնամարզության մասին տվել է գործնական և տեսական տեղեկություններ, վերլուծել բոլոր հայտնի վարժությունները և դրանք դասակարգել: Ըստ նրա՝ պարապմունքի նպատակն ուժի և ճարպկության զարգացումն է: Ֆիլտի մեթոդական ցուցումներն այսօր էլ ընդունելի են: Դրանք են վարժությունների ներգործման հետևողականությունը, դժվարացման աստիճանականությունը, աշակերտների ակտիվությունը, անհատական յուրահատկությունների ճանաչումը և այլն:

Գուտս–Մուտսը գրեց «Մարմնամարզություն պատանիների համար» գիրքը, որը տարածվեց Եվրոպայի երկրներում, այդ թվում նաև Ռուսաստանում: Նա իր գրքում նկարագրել է պտտածողի, զուգափայտի, գերանի վրա կատարվող հասարակ վարժությունների տեխնիկան: Պարապմունքների ընթացքում օգտագործել է մրցակցական մեթոդը, կարևոր նշանակություն է տվել կատարման ճշգրտությանը: Գուտս–Մուտսի մարմնամարզության մեջ արդեն երևում են սպորտային մարմնամարզության ծիլերը:

Գերմանական ազգային մարմնամարզական համակարգի առավել նշանավոր հիմնադիրն է Ֆրիդրիխ Յանը (1778–1852): Նրա համակարգի նպատակն է եղել ծառայել ազգային-ազատագրական պայքարին ընդդեմ Նապոլեոնի: Յանը մարմնամարզությունը համարել է երիտասարդությանը համախմբելու, ազգային-ազատագրական գաղափարներով դաստիարակելու, զինվորական պատրաստությանը զինելու միջոց: Նա օգտագործում էր զինվորական խաղեր և գործիքների վրա կատարվող վարժություններ (պտտածողի, զուգափայտի, մտույզի և այլն): Ըստ Ֆ. Յանի՝ գործիքային մարմնամարզությունը լավագույն ձևով է զարգացնում ֆիզիկական ուժը և կամքը: Նա գրել է «Գերմանական մարմնամարզություն» դասագիրքը, որտեղ դասակարգել է գործիքային մարմնամարզության այն ժամանակ հայտնի, բոլոր վարժությունները: Վարժությունները կատարվում էին առանձին տարրերի բազմակի կրկնությունների ձևով: Պահանջվում էր կատարման հատուկ ոճ՝ ուղիղ կեցվածք, գլխի ուղիղ դիրք, ձգված թաթեր, ուղղագիծ շարժումներ: Յանը մարմնամարզության իր համակարգն անվանել է «տուռնկունստ» (ճարպկության արվեստ): Հետագայում գերմանական մարմնամարզությունը կոչվեց «տուռնեն»: Այն տարածվեց ողջ Եվրոպայում և հատկապես Չեխիայում:

Գերմանական ազգային մարմնամարզական համակարգի նշանավոր ներկայացուցիչներից է նաև Ադոլֆ Շպիսը (1810–1858): Նա տուռնենը հարմարեցրեց դպրոցական դասավանդմանը: 1840 թ. Շպիսը գրել է «Տուռնենական արվեստի մասին» գիրքը: Նա ստեղծել է մարմնամարզության դասի սխեման, որի մեջ մտնում էին կարգային (շարային) վարժություններ, ազատ վարժություններ (Պետսալոցցու հողային մարմնամարզությունը), որոնք նախապատրաստում էին գործիքների վրա վարժությունների կատարմանը: Շպիսն օգտագործել է խմբակային գործիքներ՝ երկարացրած պտտածող, զուգափայտ, ելարաններ, մագլցման ձողերի շարան և այլն: Դասի վերջում տրվում էին զանգվածային վարժություններ: Նրա դասն ուղղված էր կարգա-

պահության դաստիարակմանը, հրամանների հստակ կատարմանը, զինվորական ծառայության համար ֆիզիկական պատրաստությամբ: Շպիսն ավարտեց գերմանական մարմնամարզական համակարգի ձևավորումը:

**Շվեդական ազգային մարմնամարզական համակարգը:** Մարմնամարզության զարգացման պատմության մեջ խոշոր դեր է խաղացել շվեդական մարմնամարզական համակարգը: Այն ունեցել է հիգիենիկ ուղղվածություն: Շվեդական համակարգի հիմնադիրն է Պիեռ Լինգը (1776–1839): Նա 1813 թ. Ստոկհոլմում բացեց հատուկ ինստիտուտ, որտեղ կիրառեց մարմնամարզության իր միջոցներն ու մեթոդները: Ըստ նրա՝ մարմնամարզական վարժությունները պետք է կանխեն ողնաշարի ծռումները, ամրապնդեն ու զարգացնեն օրգանիզմը: Պ. Լինգի մարմնամարզությունը զարգացրեց նրա որդին՝ Յարմար Լինգը (1820–1886): Նա ստեղծեց օրգանիզմի վրա ընտրովի ներգործության՝ տեղային վարժությունների համակարգ: Յա. Լինգը վարժությունները դասակարգեց ըստ մարմնի առանձին մասերի՝ 1. վարժություններ վերին վերջույթների և ուսագոտու, 2. ստորին վերջույթների, 3. իրանի, 4. պարանոցի: Քանի որ վարժություններն ունեին ուղղիչ և առողջարարական նպատակ, պետք է կատարվեին ուղղաձիգ, համակարգված, որոշակի լարվածությամբ: Իր ուղղիչ և առողջարարական սկզբունքի հիման վրա Յա. Լինգը ստեղծեց հատուկ գործիքներ և առարկաներ՝ շվեդական պատռ, նստարանը, պլինտը, լցված գնդակներ, մարմնամարզական փայտեր և այլն: Նա մարմնամարզական դասը բաժանել է 16 մասի: Շվեդական մարմնամարզությունը նույնպես մեծ տարածում ունեցավ:

**Ֆրանսիական ազգային մարմնամարզական համակարգը:** Արևմտաեվրոպական մյուս ազգային համակարգը ֆրանսիական ռազմակիրառական մարմնամարզությունն էր: Նրա հիմնադիրն էր իսպանացի գնդապետ Ամորոսը (1770–1848): 1817 թ. Փարիզում նա բացեց հատուկ մարմնամարզական դպրոց զինվորականության համար: Ամորոսն այդ դպրոցում փորձարկեց իր ընտրած ռազմակիրառական վարժությունների և մեթոդների համակարգը: Վարժություններն էին՝ քայլք տեղանքում և բնական արգելքների հաղթահարումով վազքեր, ամեն տեսակի ցատկեր՝ հանդերձանքով, ծանրության և «վիրավորի» տեղափոխումով, ըմբշմարտ, սուսերամարտ, լող, սողումներ, վոլտիժիրովկա: Որպես արգելքներ օգտագործել են ելարաններ, պարաններ, որոնք պետք է հաղթահարվեին արագ և ուժերը խնայելով: Մեթոդական պահանջներն էին մատչելիությունը, անհատական մոտեցումը, հեշտից անցում դժվարը, հասարակից բարոյը, հետևողական կրկնությունը: Վարժության բարդացումը և հեշտացումը պետք է կատարվեին նրա բաղկացուցիչ մասերը փոփոխելով: Ամորոսի նպատակն էր երիտասարդությանը պատրաստել կյանքի և ռազմական գործողությունների:

**Չեխական՝ սկոլլական ազգային մարմնամարզական համակարգը:** 19–րդ դարի կեսերին Չեխիայում ստեղծվեց սկոլլական մարմնամարզական համակարգը:

1860—ական թվականներին Չեխիայում ծագեց սոկոլական շարժումը, որն ուղղված էր Ավստրո-Հունգարական տիրապետության դեմ: Հետագայում սոկոլական մարմնամարզական համակարգի նպատակը ազգային-ազատագրական շարժմանն օգնելն էր: Սոկոլական մարմնամարզական համակարգի հիմնախնդիրն էր Պրահայի համալսարանի արվեստի, պատմության և գեղագիտության պրոֆեսոր Միրոսլավ Տիրշը (1832–1884): Համակարգի հիմնական վարժություններն էին՝ վարժություններ գործիքների վրա, առարկաներով և առանց առարկաների, բուրգեր, սուսերամարտի, բռնցքամարտի, ըմբշամարտի հնարքներ: Ի տարբերություն գերմանականի՝ Տիրշը գործիքային մարմնամարզությանը տվեց համակցված տարրերի բնույթ (համակցություններ): Ինչպես գործիքների վրա, այնպես էլ ազատ վարժություններում համակցությունները պետք է կառուցված լինեին տրամաբանորեն կապակցված տարրերից: Ստեղծվեց կոմպոզիցիայի գաղափարը: Սոկոլները սկսեցին հատուկ կանոններով մրցումներ անցկացնել: Առաջին այդպիսի մրցումն անցկացվեց 1862 թ., որը փաստորեն սպորտային մարմնամարզության պատմության մեջ առաջին մրցումն է: Ստեղծեցին նաև սոկոլական մարմնամարզության տերմինաբանությունը և մարմնամարզության դասը՝ բաղկացած երեք մասից: Վարժությունների գեղեցիկ, գրավիչ և հուզական կատարումը Տիրշի հիմնական պահանջներից էր: Տիրշի նպատակն էր մեծ մասսաներ համախմբել սոկոլական շարժման մեջ: Կիրառվում էին նաև զանգվածային ազատ վարժություններ՝ մարմնամարզական ելույթներ, որոնք սոկոլական սյուտների բաղկացուցիչ մասն էին կազմում: Համազգեստը, երաժշտությունը, համաժամանակյա կատարումը, մրցումներն ու զանգվածային ելույթները սոկոլական մարմնամարզության նկատմամբ առաջացրին մեծ հետաքրքրություն: Այսպիսով՝ սոկոլական մարմնամարզությունը մեծ ծառայություն մատուցեց մարմնամարզության և մասնավորապես սպորտային մարմնամարզության զարգացմանը: Այն մեծ ճանաչում գտավ աշխարհի շատ ժողովուրդների մոտ:

**Դեմենիի մարմնամարզական համակարգը:** 19–րդ դարի վերջին և 20–րդ դարի սկզբին ձևավորվում է ֆրանսիական ֆիզիոլոգ Դեմենիի (1850–1917) մարմնամարզական գիտական համակարգը: Նա «գիմնաստիկա» հասկացությունն ընդլայնեց որպես «ֆիզիկական դաստիարակություն» հասկացության նրանում ընդգրկելով նաև սպորտային վարժությունները:

Դեմենին գտնում էր, որ մարդու ֆիզիկական կատարելագործումը պետք է հասցնի մի շարք արդյունքների: Դա ներկայացրել է հետևյալ կերպ.

1. առողջություն կամ հիգիենիկ արդյունք: Այս ասելով նա հասկացել է յուրաքանչյուր ֆունկցիայի դաստիարակումն առանձին, ֆունկցիաների ներդաշնակության պահպանումը, էներգիայի քանակի ավելացումը:
2. Գեղեցկություն կամ գեղագիտական արդյունք: Այս ասելով հասկացել է մարմնի նորմալ զարգացումը, նրա ձևի և պլաստիկ շարժումների դաստիարակումը:

3. ճարավերթություն կամ խնայողական արդյունք: Զգացողության դաստիարակություն: Այս ասելով հասկացել է զգացողության դաստիարակումը, շարժումների դաստիարակումը և մարդկային էներգիայի խնայողաբար վատնումը:
4. Արիություն կամ բարոյահոգեբանական արդյունք: Այս ասելով հասկացել է կամային հատկությունների դաստիարակումը, մարդկային էներգիայի սոցիալական ուղղվածությունը:

Դեմենիի հիմնական միտքն այն է, որ վարժությունները պետք է ուղղված լինեն ճիշտ նախատեսված արդյունքի: Ըստ նրա պատահական վարժությունները կարող են տալ արդյունք, բայց նրանց արդյունքի օգտակարությունը կասկածելի է:

Ըստ Դեմենիի՝ ֆիզիկական դաստիարակության հիմքում ընկած է նպատակաուղղված, սիստեմատիկ վարժությունների սկզբունքը: Այսինքն՝ վարժությունը պետք է ունենա նպատակ և կանխամտածված արդյունք:

Դեմենին տվել է վարժությունների օգտագործման մի շարք մեթոդական սկզբունքներ, որոնք ներկայումս էլ ընդունելի են. օրինակ՝ վարժությունը պետք է կատարվի մկանի լրիվ կծկումով, որից հետո լրիվ ձգումով և հակառակը, վարժությունը պետք է կատարվի մեծ լայնությով, բարդացվի աստիճանաբար, ուժը և ճկունությունը պետք է մշակվեն միաժամանակ և այլն: Դեմենին վարժությունները բաժանել է երեք խմբի՝ ճկունության (տղամարդկանց և կանանց), սպորտային կամ կիրառական (տղամարդկանց), բնական կամ գեղագիտական (կանանց): Նա տվել է մարմնամարզական դասի կառուցվածք՝ բաղկացած յոթ մասից: Դասի առաջին մասում ընդգրկել է քայլվածքներ, համաբայլք և շարային քայլք: Երկրորդ մասում՝ ընտրովի ներգործության վարժություններ վերին և ստորին վերջույթների համար, հավասարակշռություններ, նետումներ, բռնումներ, բռնցքամարտ: Երրորդ մասում՝ կախեր, հենումներ, ճոճեր, թափեր: Չորրորդում՝ վազք, ցատկեր, պարեր, խաղեր վազքով: Հինգերորդ մասում՝ իրանի ծալումներ, տարածումներ, դարձումներ: Վեցերորդում՝ ցատկեր՝ տեղից և վազքով, մարմնամարզական խաղեր ցատկերով: Յոթերորդում՝ շնչառական վարժություններ, քայլք:

Դեմենին մշակել է դասի առանձին մասերի խնդիրները, սպասվող արդյունքը և նախատեսվող ժամանակահատվածը:

**9. էբերի համակարգը:** Ուշադրության է արժանի նաև ֆրանսիացի Գ. էբերի մարմնամարզական համակարգը: Նա իր «Բնական մեթոդներ»-ով նպատակ է դրել կիրառական վարժությունների միջոցով ապահովել մարդու ֆիզիկական դաստիարակությունը: Նրա ֆիզիկական դաստիարակության «Բնական մեթոդը» բաղկացած է երեք փոխադարձորեն կապված մասերից. առաջինը՝ օժանդակ՝ նախապատրաստական: Այս մասի վարժությունները անվանել է տարրական դաստիարակչական, որի մեջ ընդգրկել է թևերի, ոտքերի, իրանի վարժություններ, հենումներ, կախեր, հավասարակշռություններ, վերձգումներ, շնչառական վարժություններ: Երկրորդ մասը համարել է հիմնականը, որում դասել է քայլք, վազք, ցատկեր, նե-

տումներ, մագլցումներ, ծանրության բարձրացում, լող՝ իր բազմաթիվ ձևերով: Երրորդը՝ օժանդակ կամ լրացուցիչ, որը կազմված է սպորտային խաղերից և ձեռքի աշխատանքից: Էբերն իր «Բնական մեթոդի» խնդիրներն է համարել կրծքավանդակի լայնացումը, շնչառության ամրապնդումը, մկանների ներդաշնակ զարգացումը, ճկունության մշակումը, կիրառական շարժումների յուրացումը և այլն: Լինելով Դենենիի աշակերտը՝ էբերն նույնպես դասը կառուցել է յոթ մասից: Նրա մոտ «մարզում» հասկացությունը եղել է մարդու ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը: Նա կազմել է ԸՖՊ նորմաների աղյուսակ, որն այսօր էլ ուշադրության է արժանի:

**Ռուսական մարմնամարզական համակարգերը:** Ռուսաստանում ֆիզիկական վարժություններով զբաղվել են վաղ ժամանակներից: Նոր ժամանակներում մարմնամարզության զարգացմանը հատկապես նպաստել է զորքերի ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտությունը: Դրա հիմքը դրել է Պյոտր Առաջինը (1672–1725): Ջորջերի ֆիզիկական պատրաստության մեջ օգտագործվում են բնական արգելքների հաղթահարման ձևեր և բազմաթիվ կիրառական վարժություններ: Պյոտր Առաջինի հրամանով գիմնաստիկան մտցվում է ռազմածովային ուսումնական հաստատություններում:

Ա. Վ. Սուվորովը (1730–1800) ստեղծում է ռուսական զորքերի ֆիզիկական պատրաստության համակարգը: Հիմքում դնում է ռազմադաշտային մարմնամարզությունը, առավոտյան մարմնամարզությունը և կոփումը: Ռազմադաշտային մարմնամարզության միջոցներն էին՝ վազքեր, բնական արգելքների հաղթահարում, ծանրությունների տեղափոխում, սվինամարտի հնարքներ, սողալու, մագլցելու ձևեր: Պատրաստության հիմնական մեթոդներն էին արագաշարժությունը, հնարագիտությունը, փոխադարձ օգնությունը: Արգելքների հաղթահարումը պետք է կատարվեր ամենառաջիտնալ ձևով՝ սեփական նախաձեռնությամբ:

Սուվորովի մարմնամարզական համակարգը հետագայում զարգացում է գտնում ռուս ականավոր զորավարների մոտ: Մեծ դեր է խաղում գիմնաստիկան գրող Մ.Ի. Դրագոմիրովը (1820–1905): Նա մշակեց մարմնամարզական պարապմունքի մեթոդիկական բանակում, ինչպես նաև տարբեր զորատեսակների ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները: Դրագոմիրովը պատրաստել է բանակի և նավատորմի ֆիզիկական պատրաստության կանոնագիրք Պ.Ֆ.Լեսգաֆտի մասնակցությամբ:

Ուշադրության է արժանի ռուս գիտնական, մանկավարժ և անատոմ Պյոտր Ֆրանցիկս Լեսգաֆտի (1837–1909) ֆիզիկական կրթության համակարգը: 1880 թ. լույս է տեսնում նրա «Մարմնամարզության ուսուցիչների պատրաստումը Արևմտյան Եվրոպայի երկրներում» գիրքը: Այս գրքում նա տվել է գոյություն ունեցող եվրոպական համակարգերի բնութագիրը: Պ.Ֆ. Լեսգաֆտը ստեղծեց իր համակարգը: Նա հրապարակեց «Դպրոցական հասակի երեխաների ֆիզիկական կրթության ձեռնարկ» երկհատորանոց աշխատությունը, որում տրված է իր մարմնամարզական համակարգը: Լես-



գաֆտը դպրոցական հասակը բաժանել է տարիքային փուլերի և տվել յուրաքանչյուր փուլին համապատասխան վարժություններ: Բոլոր տեսակի վարժությունները բաժանել է չորս հիմնական խմբերի, որոնք են՝ 1. հասարակ շարժումներ, 2. վարժություններ մեծացվող լարվածությամբ, 3. ժամանակի և տարածության հարաբերությունը զգալու վարժություններ, 4. սիստեմատիկ վարժություններ բարդ գործողությունների ձևով: Յուրաքանչյուր խմբի համար տվել է վարժությունների համալիրը: Լեսգաֆտի հիմնական սկզբունքը վարժությունների միջոցով երեխայի մտավոր զարգացումն է, օրգանիզմի ամրապնդումը և կյանքի նախապատրաստելը: Ըստ նրա՝ երեխան պետք է գիտակցի, թե իր մարմնով ինչպիսի շարժումներ կարող է կատարել, և յուրացնի այդ շարժումները: Լեսգաֆտի գիտական համակարգը և մանկավարժական դրույթները մեծապես նպաստել են երկրում ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և պրակտիկայի զարգացմանը:

**Դանիական մարմնամարզական համակարգը:** Դանիական մարմնամարզական համակարգի գլխավոր ներկայացուցիչը Նիլս Բուկն է: Մինչև նրա համակարգի ստեղծումը մի շարք մարմնամարզական գործիչներ սկսել էին վերանայել Լինգի շվեդական համակարգը: Դանիական ֆիզիոլոգ Լինդգարդը 1909 թ. Լինգի համակարգում մտցրեց մի շարք դրույթներ: Ի տարբերություն շվեդական հատուկ շնչառական վարժությունների՝ նրա կարծիքով նպատակահարմար է մեծ մկանախմբեր ընդգրկող դինամիկ, ինտենսիվ վարժություններով զարգացնել շնչառական ապարատը:

Շվեդական մանկական մարմնամարզության ուսուցչուհի Էլին Ֆալկը գտնում էր, որ շվեդական համակարգի ճշգրտորեն սահմանազատված և ուշադրությունը լարող վարժությունների փոխարեն նպատակահարմար է երեխաների վարժություններն անցկացնել կենսուրախ պայմաններում:

Ֆինլանդիայի մարմնամարզական ինստիտուտի դասատու Բերգստենը, ի տարբերություն Լինգի, առաջ է քաշում կանանց մոտ վարժությունների ռիթմիկ, ուժեղ տեմպով, տևական կրկնության մեթոդը: Բերգստենի դինացկունության և ծայրագույն ճիգերի մեթոդը ընդունելություն գտավ Դանիայում՝ ի դեմս նրա աշակերտ Նիլս Բուկի:

Բուկը դանիական երիտասարդության համար ստեղծեց «հիմնական» կամ նախապատրաստական մարմնամարզության համակարգը: Նպատակը երիտասարդության «ֆիզիկական ընդունակությունների հիմնական բարելավումն» է: Հիմնական բարելավումը բաժանում է երեք տեսակի աշխատանքի՝ ճկունության, ուժի և ճարակության:

Բուկը վարժությունները դասակարգել է անատոմիաֆիզիոլոգիական սկզբունքով, 9 խմբերում: Նրա դասը բաղկացած է երեք մասից: Օգտագործել է կեցվածքի, մեծ լայնության ընտրովի վարժություններ զույգերով և շվեդական գործիքների վրա, ցատկեր և հենացատկեր, կարգային (շարային) վարժություններ, քայլք, վազք, ճարակության վարժություններ: Կատարման մեթոդը հարաիոս, տեմպով, տարբեր վարժությունների բազմակի ան-

դադար կրկնությունն նրանց կապակցումով: Բուկը իր «հիմնական» մարմնամարզության համակարգին հատուկ դասեր է ցուցադրել Եվրոպայի մի շարք քաղաքներում, Մոսկվայում՝ 1931 թ.:

**Յայլան Ալբերտ Սիրմայի մարմնամարզական համակարգը:** 19–րդ դարում աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության գաղափարն արտահայտել են մի շարք հայ մտավորականներ (Խ. Աբովյան, Մ. Նալբանդյան, Բաֆֆի, Ղ. Աղայան, Գ. Արծրունի, Վ. Արծրունի և ուրիշներ): Լևոն Տիգրանյանը 1881 թ. Երևանում կազմակերպում է առաջին մարմնամարզական ընկերությունը: Քայլեր են ձեռնարկվում մարմնամարզություն դասավանդել դպրոցներում: Լ. Տիգրանյանի նախաձեռնությամբ Երևանի թեմական դպրոցում մտցվում են ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներ:

Երբ արդեն 1918 թ. հայ ժողովուրդը ձեռք է բերում պետականություն, աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությունը դառնում է պետական հոգածության առարկա:

1919 թ. հոկտեմբերի 1–ին Երևանի առաջին արական գիմնազիայի մարմնամարզության ուսուցիչ Ալբերտ Սիրման կրթության նախարարություն է ներկայացնում իր մարմնամարզական համակարգը՝ Յայաստանի դպրոցներում դասավանդման նպատակով:

Ա. Սիրման դպրոցական հասակը բաժանում է երկու խմբի՝ նախապատրաստական, որն ընդգրկում է I–III դասարանները, և ավագ, որն ընդգրկում է IV–VI դասարանները: Նա վարժությունները դասակարգում է ըստ երեխաների հասակի և դասավանդման պայմանների՝ առավոտյան, ձմեռային և ամառային շրջանի մարմնամարզություն:

Առավոտյան մարմնամարզության վարժություններում դասում է մարմնի առանձին մասերի ընտրովի շարժումներ, շարային քայլք և վազք: Ձմեռային մարմնամարզության վարժություններում դասում է ընտրովի ներգործության վարժություններ մարմնի տարբեր դիրքերում (կանգնած, պռկած և այլն), վարժություններ զույգերով, փայտերով, գուրգերով: Այս խմբում դասում է նաև ցատկերի, հավասարակշռությունների, մազլցման ձևեր, բուրգեր, խաղեր, ինչպես նաև վարժություններ շվեդական և գերմանական տիպի գործիքների վրա: Ամառային մարմնամարզության վարժություններում դասել է մեծ մասամբ կիրառական վարժություններ՝ վազքի, ըմբշամարտի, նետումների ձևեր, լող, մրցումներ, տուրիզմ, ռազմավարություն և այլն:

Ա.Սիրմայի համակարգի նպատակն է հայ երեխաների ֆիզիկական մարզումը, բնավորության և աշխատասիրության ձևավորումը: Ա.Սիրմայի համակարգում ընդգրկված են թե կիրառական և թե արհեստական բնույթի շարժումներ, որով ապահովվել է բազմակողմանի ներգործությունը: Սիրմայի համակարգը այսօրվա դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության համար ուշադրության է արժանի:

**Խորհրդային մարմնամարզական համակարգը:** 20–րդ դարում ստեղծվում է խորհրդային ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը:

Այն ձևավորվել է որպես պետական–հասարակական համակարգ և հանդիսացել է ազգաբնակչության կենցաղի բաղկացուցիչ մասը: Նրա սկզբունքներն են. 1. քաղաքացիների առողջության ամրապնդումը և ֆիզիկական ընդունակությունների համակողմանի զարգացումը, 2. կենսականորեն անհրաժեշտ շարժական ունակությունների և գիտելիքների տիրապետումը (կիրառականությունը), 3. բարոյականային հատկությունների զարգացումը, 4. միջոցների, մեթոդների և կազմակերպման ձևերի գիտական հիմնավորումը, 5. զանգվածայնությունը: Նրա հիմքը կազմել է «Պատրաստ աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության» (ՊԱՊ) ֆիզկուլտուրային համալիրը:

Խորհրդային ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներից մեկը մարմնամարզությունն է:

Մարմնամարզությունն իր հերթին ձևավորվել է որպես համակարգված միջոց՝ կրելով խորհրդային ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի բոլոր հատկանիշները: Դասակարգվել է երեք տեսակի՝ 1. առողջարարական կամ ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզություն, 2. սպորտային մարմնամարզություն, 3. օժանդակ կամ կիրառական մարմնամարզություն:

Խորհրդային մարմնամարզական համակարգի միջոցները գիտականորեն դասակարգված են 8 հիմնական խմբերում:

Առողջարարական մարմնամարզությունը մեծ ընդունելություն է ունեցել հասարակության լայն զանգվածների կողմից: Հիմնական մարմնամարզությունն իր ուրույն տեղն է գրավել բոլոր ուսումնադաստիարակական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում: Ընդգրկվել են կիրառական և գործիքների վրա կատարվող վարժություններ, ցատկեր, գեղամարզության և ակրոբատիկ վարժություններ: Նպատակն է՝ մտավոր, բարոյական, ֆիզիկական ընդունակությունների համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը, աճող սերնդի առողջության ամրապնդումը:

Խորհրդային մարմնամարզական համակարգի մասն են կազմում նրա սպորտային ձևերը: Բարձրակարգ մարմնամարզիկների մի ստվար բանակ է աճել տարբեր տիպի մարզադպրոցներում: Նրանցում մարզվող պատանիներն ու աղջիկները օլիմպիական ու աշխարհի առաջնություններում հասել են փայլուն հաջողությունների:

Խորհրդային մարմնամարզական համակարգը գործել է ԽՍՀՄ ամբողջ տարածքում: Նրա ձևավորման և զարգացման գործում առաջատար դեր է խաղացել ռուսական առաջավոր մարմնամարզական դպրոցը: Իրենց ներդրումն ունեն նաև հայ մարմնամարզիկները և մարմնամարզական գործիչները:

Խորհրդային մարմնամարզական համակարգը իր հաջողությունների շնորհիվ միջազգային ճանաչում է ստացել:

Վերը նկարագրված բոլոր համակարգերը այս կամ այն չափով ունեն մի շարք օգտակար հատկանիշներ, որոնք կարելի է կլինի օգտագործել ժամանակակից համակարգեր ձևավորելիս: Մանրամասն կարելի է ծանոթանալ համապատասխան զրականության մեջ:

### 2.3. Մարմնամարզությունը Հայաստանում

Մարմնամարզությունը հայ ժողովրդի մոտ ունի հնադարյան պատմություն: Դեռ վաղ ժամանակներից օգտագործվել են տարբեր բնույթի ֆիզիկական վարժություններ և խաղեր: Խաղերն ունեցել են աշխատանքային, կենցաղային, մրցողական և մտածողական բնույթ: Կիրառվել են «Բերդ», «Լախտի», «Գիշեր–ցերեկ», «Իծահարուկ», «Տամա» և այլ խաղեր: Օգտագործվել են նաև ատլետիկ բնույթի վարժություններ՝ նետումներ, լարախաղություն, ծանրության բարձրացում, վազքեր՝ հարթ և անհարթ տարածություններում, ձիավարություն:

Միջին դարերում զինվորների ֆիզիկական պատրաստակամության համար օգտագործվել են ռազմակիրառական վարժություններ (բնական արգելքների հաղթահարում, նետումներ, ձիավարություն և այլն): Եղել են շրջիկ դերասաններ, որոնք ցուցադրել են լարախաղացություն և ակրոբատիկ վարժություններ: Միջնադարյան հոգևոր դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակություն չի եղել: Չի եղել ինքնուրույն պետականություն: Հարյուրավոր տարիներ միջնադարյան Հայաստանում քաղաքական, տնտեսական, մշակութային իրավիճակը եղել է օտար լծի ճնշման տակ: Օտար տիրապետությունն իր կործանարար ազդեցությունը թողել է կյանքի բոլոր բնագավառներում: Այնուամենայնիվ գիրն ու գրականությունը, ժողովրդական ծեսերն ու Նավասարդյան խաղերը սերնդից սերունդ շարունակվել են:

Հայ ժողովրդի մոտ աճող սերնդի համակարգված ֆիզիկական դաստիարակության գաղափարը զարթոնք է ապրել Արևելյան Հայաստանը Ռուսաստանի հետ միանալուց հետո (1828 թ.): Ռուսական մշակույթը, այդ թվում ֆիզիկական դաստիարակության գաղափարներն ու ձևերը թափանցում են Հայաստան: Մեծ դեր են խաղում ռուսական մշակույթի հետ շփված մի շարք գործիչներ՝ Խաչատուր Աբովյան, Միքայել Նալբանդյան, Բաֆֆի, Վահան Արծրունի, Լևոն Տիգրանյան և ուրիշներ:

1880 թ. Բժիշկ Լևոն Տիգրանյանը Երևանում հրատարակվող «Առողջապահական թերթ»-ում հրապարակում է մարմնամարզական հոդվածներ: Նա 1881 թ. ձեռնամուխ է լինում Երևանում մարմնամարզական հրապարակներ կառուցելու և ուսումնական հաստատություններում մարմնամարզություն դասավանդելու: Երևանի թեմական ուսումնարանում նա վարում է մարմնամարզական պարապմունքներ: 1881 թ. Լևոն Տիգրանյանը Երևանում կազմակերպում է առաջին մարմնամարզական ընկերությունը: Մի շարք գործիչներ ձգտում են Պ.Ֆ. Լեսգաֆտի ֆիզիկական կրթության գաղափարները տարածել հայ իրականության մեջ: Դրանում հատկապես ջանքեր է դրել Վահան Արծրունին:

20-րդ դարում Հայաստանում մարմնամարզության զարգացումը մեծապես կապված է հայ պետականության ստեղծման հետ (1918 թ. մայիսի 28):

Առաջին աշխարհամարտը հայ ժողովրդի համար կործանարար եղավ: Աղքատությունը, անգրագիտությունը, համաճարակը լուրջ խոչընդոտներ էին ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման համար: Այսպիսին ժառանգեց հայ առաջին պետականությունն իր ժողովրդին Առաջին աշխարհամարտից հետո:

Հայ պետական գործիչներին մտահոգում էր ազգի վերածննդի, առողջացման, ֆիզիկական և հոգևոր ամրապնդման հրատապ հարցը: Այդ դժվարին կացության մեջ հայ նորաստեղծ պետությունն իր կարճատև՝ 2,5 տարվա ընթացքում աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ մի շարք քայլեր ձեռնարկեց: Որոշումներ են ընդունվում ֆիզիկական կուլտուրան մտցնել դպրոցներում, կազմվում են ծրագրեր, պատրաստվում հրահանգիչներ, կառուցվում են մարզաբազաներ, կազմակերպվում մարմնամարզական ելույթներ: Մարմնամարզության դասատու Ալբերտ Սիրման ներկայացնում է մարմնամարզության իր համակարգը՝ դպրոցներում դասավանդելու համար: Երևանում բացվում է մարզադպրոց, որում ուսուցանվում են վարժություններ առանց առարկաների, առարկաներով, գործիքների վրա, ինչպես նաև կարգային (շարային) վարժություններ: Մարզադպրոցը պատրաստում էր մարմնամարզության ուսուցչուհիներ և ուսուցիչներ: Պետականության առաջին տարիներին մարմնամարզության ներդրման գործում մեծ աջակցություն են ցուցաբերել հանրային կրթության և արվեստի նախարար Նիկոլ Աղբալյանը, զինվորական նախարար Քրիստափոր Արարատյանը, բժիշկ Վահան Արծրունին և ուրիշներ: Կազմակերպչական, մեթոդական և մարզչական աշխատանքներ են ծավալել Առաջին գիմնազիայի մարմնամարզության ուսուցիչ Ալբերտ Սիրման և «Բազե» ընկերության մի շարք անդամներ:

Տեսական և մեթոդական առումով ուսանելի են Գարեգին Նժդեհի մտորումները՝ ինքնաճանաչության, ֆիզիկական, հոգևոր ուժերի դաստիարակության և սպորտի վերաբերյալ: Նա կոչ է անում դաստիարակել նոր սերունդ՝ կեղծիքից, ստորությունից զերծ, բարոյապես և ֆիզիկապես առողջ նոր սերունդ: Նա 1918 թ. լույս է ընծայում «Զինվորական մարզանք և կանոնադրություն» իր մեթոդական ձեռնարկը:

1918–20 թթ. Հայաստանում ներդրվում է սկաուտական շարժումը: Նրանում մեծ դեր է խաղում Կ. Պոլսից հրավիրված Վահան Չերազը: Վ.Չերազի և Ա. Սիրմայի սկաուտական ծրագրում տեղ է հատկացված մարմնամարզական վարժություններին՝ ընտրովի ներգործության վարժություններ առարկաներով, առանց առարկաների շվեդական մարմնամարզության վարժություններ, վարժություններ գործիքների վրա և այլն: Մարմնամարզական աշխատանքներ են ծավալում գիմնաստիկայի ուսուցիչներ Վ. Սիդորովիչը և պարուհիկ Առաքելյանը: Նրանք մարմնամարզական գորողություն տեղադրում են մազլցման ձողեր, պարաններ, ելարաններ, օղակներ, զուգափայտեր, պտտածող, շվեդական պատ և անց են կացնում պարապմունքներ: Այդպիսի մարզաբազան հայ երիտասարդության կյանքում նորանմուծություն էր և գրավիչ:

Այդ տարիներին Հայաստանում մարմնամարզության զարգացումը մեծապես կապված էր նաև Ալեքսանդրապոլում մարմնամարզական «Բազե» (չեխական «Սոկոլ»-ի տիպի) ընկերության ստեղծման հետ (1918 թ.): Նրա նախաձեռնողն էր Պետրոգրադի համալսարանն ավարտած, այնտեղի «Սոկոլ» ընկերության անդամ Մարտին Մարգարյանը: «Բազե»-ի ընկերության մեջ ընդգրկվում են Ալեքսանդրապոլի առևտրական ուսումնարանի ուսանողները և քաղաքի մի շարք երիտասարդներ: «Բազե» մարմնամարզության հիմքում դրված էր չեխական գործիքային մարմնամարզությունը, մարմնամարզական զանգվածային ելույթները՝ բազմաքանակ մասնակիցներով, և հետիոտն արշավները մերձակա տարածքում: 1920 թ. Մ. Մարգարյանի և Յ. Գարգալոյանի ղեկավարությամբ անց է կացվում մարզահանդես, որին մասնակցում են 3000 դպրոցականներ մանկատների տղաներ ու աղջիկներ: Ցուցադրվել են զանգվածային ազատ վարժություններ, վարժություններ գուրգերով, դրոշակներով, գործիքների վրա, կարգային (շարահին) տեղաշարժեր, պարեր, ակրոբատիկական բուրգեր:

Ալեքսանդրապոլի «Բազե» ընկերությունն ուներ իր անդամատոմսը, կնիքը, տարազը և մարզահագուստը: Ընկերությունն ուներ տղաների և աղջիկների խմբակներ, նուժում էին անդամավճար: Պարապմունքներն ընթանում էին համակարգված, մարզիչներն էին Մ. Մարգարյանը, հետագայում Վ. Ղասաբյանը:

Ալեքսանդրապոլի «Բազե» ընկերության կազմակերպչական, մեթոդական, մարզական և մանկավարժական մեծամասշտաբ գործունեությունը թույլ է տալիս եզրակացնելու, որ նա այն ժամանակ իր տեսակի մեջ եղել է լավագույններից մեկը: Նա լուրջ ներգործություն է ունեցել նաև քաղաքի մշակութային կյանքի վրա: Ալեքսանդրապոլի «Բազե» ընկերության բեղմնավոր գործունեության արդյունքներից, փաստորեն սկիզբ է առնում 20-րդ դարում փառաբանված հայ մարմնամարզական դպրոցը:

Հայաստանում, 1920 թ. նոյեմբերին Խորհրդային կարգեր հաստատվելուց հետո ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի աշխատանքներն ընթանում են նոր ուղղությամբ: Ստեղծվում է ԽՍՀՄ ֆիզիկական դաստիարակության միասնական պետական համակարգ: Խորհրդային ֆիզիկական դաստիարակությունն իր բովանդակությամբ սկզբունքորեն համարվել է ողջ ազգաբնակչության համակողմանի ներդաշնակ զարգացման անբաժանելի մասը: Ֆիզիկական կուլտուրան մտցվում է մանկապարտեզներում, ուսումնական, արտադրական, բուժական հիմնարկներում, բանակում, կենցաղում: Ստեղծվում են կամավոր սպորտային ընկերություններ (ԿՍԸ), մանկապատանեական մարզադպրոցներ: 1931 թ. ստեղծվում է «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» (ՊԱՊ) համամիութենական ֆիզկուլտուրային համալիրը, որում ընդգրկվում են պարտադիր լիցքերի տիպի և կամովի գործիքների վրա մարմնամարզական վարժություններ: Մարմնամարզությունը դառնում է հայ դպրոցականների ու երիտասարդության սիր-

ված մարզածներից մեկը: Լայն տարածում են ստանում պիոներական մարզահանդեսները, մարզադպրոցներում՝ սպորտային մարմնամարզությունը, ուսումնական հիմնարկներում՝ հիմնական, բանակում՝ կիրառական, առողջարաններում՝ հիգիենիկ և բուժական, արտադրության մեջ՝ արտադրական մարմնամարզությունը և այլն:

1923 թ. Ալեքսանդրապոլի «Բազե»-ի լուծարումից հետո, նրա մի շարք անդամներ՝ Յայկ Փարսադանյան, Յարություն Գարգալյան, Վարդան Ղասաբյան, Գուրգեն Մինասյան և ուրիշներ, դառնում են ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպիչներ՝ պատկոմական կազմակերպության մեջ: Նրանք այնուհետև ծավալում են կազմակերպչական, մեթոդական, մարզչական և գիտական գործունեությունը՝ Յայաստանում ԽՍՀՄ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնադրման ու զարգացման ուղղությամբ:

Այսպես 1936 թ-ից սկիզբ են առնում դպրոցականների համամիութենական մրցումները, Յայաստանում, ժողովրդական կրթության ցանցում ստեղծվում են մանկապատանեական համալիր մարզադպրոցներ՝ մարմնամարզական բաժանումներով: Այդպիսիք սկզբում ստեղծվում են Երևանում, Լենինականում, Վաղարշապատում, Կիրովականում, որտեղ գոյություն ունեին մարմնամարզական ժամանակի պահանջներին հարմար, կահավորված մարզադահլիճներ: Այնուհետև այդպիսիք ստեղծվում են համարյա բոլոր շրջաններում (Հոկտեմբերյան, Ստեփանավան, Աշտարակ, Կամո, Արտաշատ և այլն): Այդ գործում մեծ նախաձեռնություն է ցուցաբերում լուսժողովմատի ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բաժնի վարիչ Յայկ Փարսադանյանը: Մարզադպրոցների ստեղծման հետ սկիզբ են առնում տարբեր մասշտաբի մարմնամարզության հանրապետական մրցումներ: 1938 թ. Երևանում տեղի է ունենում դպրոցականների հանրապետական առաջնությունը, որն ավանդաբար կրկնվում է ամեն տարի դպրոցական գարնանային արձակուրդներին:

Յայ մարմնամարզիկները դուրս են գալիս Յամամիութենական մրցասպարեզ: 1939 թ. Յայաստանի պատանի մարմնամարզիկների հավաքականն առաջին անգամ մասնակցում է Յամամիութենական առաջնությանը (Լենինգրադում): Այդ մրցումներին երևանցի Յրանտ Շահինյանը նվաճում է ԽՍՀՄ չեմպիոնի կոչումը (մարզիչը՝ Յ.Գարգալյան): Նա ԽՍՀՄ պատանեական չեմպիոնի կոչումը նվաճում է նաև 1941 թ. հունվարին Մոսկվայում: Այդ մրցմանը մրցանակային երրորդ տեղ է գրավում նաև Սաշիկ Սառաֆյանը (նժույգ):

1941 թ. մոտ 300 մարմնամարզիկներ Երևանի «Դինամո» ստադիոնում համամիութենական շքերթին պատրաստվելիս լսում են Յայրենական մեծ պատերազմի լուրը: Նրանցից շատերը զինվորագրվում են և մեկնում ռազմաճակատ: Նրանց մեջ էր ԽՍՀՄ պատանիների կրկնակի չեմպիոն Յրանտ Շահինյանը:

Հայրենական պատերազմի տարիներին մարմնամարզիկներն ու մարզիչները մարտնչում են ռազմաճակատում: Ձինվորական հոսպիտալներում կիրառվում է բուժիչ մարմնամարզությունը: Երևանի հոսպիտալներում բուժիչ մարմնամարզության մասնագետներից են եղել բժիշկներ Գուրգեն Մինասյանը և Լեսզաֆտի երբեմնի աշակերտուհի Ա. Տիգրանյանը (նրանք 1947–48 թթ. այդ առարկան նաև դասավանդել են ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում): Թիկունքում մարմնամարզական աշխատանքը կրում է նախագորակոչային՝ շարային և ֆիզիկական պատրաստության բնույթ: Ուսումնական հիմնարկներում շարունակվում են ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքները:

1943 թ. վերսկսվում են դպրոցականների հանրապետական առաջնությունները: 1943 թ. հայ պատանի մարմնամարզիկները մասնակցում են դպրոցականների անդրկովկասյան հանրապետությունների առաջնությանը և գրավում մրցանակային տեղեր:

Հայրենական պատերազմից հետո հայ մարմնամարզական դպրոցը մեծ վերընթաց է ապրում: Աշխարհահռչակ մարմնամարզիկների հետ աճում են ճանաչված մարզիչներ (Գեորգի Ալիխանյան, Մարկ Գուտով, Ազատ Ազատյան, Վարազդատ Աբրահամյան, Պետիկ Մատինյան և ուրիշներ) մարմնամարզական կադրերի պատրաստման գործում մեծ դեր են խաղում Երևանի ֆիզկուլտուրայի տեխնիկումը և ինստիտուտը:

1945 թ. օգոստոսին Հայաստանի մարմնամարզական պատվիրակությունը 300 հոգով Մոսկվայում մասնակցում է ֆիզկուլտուրնիկների համամիութենական շքերթին՝ նվիրված Հայրենական պատերազմում տարած մեծ հաղթանակին: Նմանատիպ մարմնամարզական շքերթների և ելույթների մասնակցում են նաև 1946, 1947 և 1954 թթ.: 1954 թ. Մոսկվայում՝ Համամիութենական մարմնամարզական մարզահանդեսում հայ մարմնամարզիկները 150 հոգով իրենց ազատ վարժություններն սկսեցին և ավարտեցին սալտոյով (հեղինակ՝ Յ. Շահինյան): Ձանգվածային սինխրոն սալտոն նման մարզահանդեսների համար նորամուծություն էր, որն արժանացավ մասնագետների բարձր գնահատականների և հանդիսականների զովասանքին: Դա հայ մարմնամարզության զանգվածայնության ցուցանիշներից մեկն էր:

1944 թ. դպրոցականների Համամիութենական VII մրցումներին հայ պատանիները թիմային հաշվարկով գրավում են III տեղը: 1945 թ. ԽՍՀՄ անհատական–թիմային առաջնությունում հայ երիտասարդական հավաքականը մասնակցելով II խմբում գրավում է թիմային II տեղը: Նույն թվին Դպրոցականների համամիութենական 8–րդ մրցումներում Հայաստանի մարմնամարզիկների պատանեկան հավաքականը նվաճում է 2–րդ տեղը (Մոսկվայի թիմից հետո): Այդ մրցումներում ԽՍՀՄ պատանիների չեմպիոնի կոչման են արժանացել Ազնիվ Գրիգորյանը (պտտածող) և Լևոն Քոչարյանը (օղակներ):



1946 թ. մարմնամարզության հավաքականը Լենինգրադում մասնակցում է ԽՍՀՄ անհատական–թիմային առաջնությանը և նվաճում է 7–րդ տեղը (թիմի կազմում Յ. Շահինյան, Ս. Կարազյոզյան, Ս. Սարգսյան, Լ. Քոչարյան, Մ. Բաբասյան, Լ. Ոսկանյան ...): Կանանց թիմը նույնպես զբաղեցնում է 7–րդ տեղը (Ա. Գրիգորյան, Յ. Սահակյան, Լ. Վարդանյան ...): Յ. Շահինյանն ընդգրկվում է ԽՍՀՄ հավաքական թիմում: Սկիզբ են առնում հայ մարմնամարզիկների ելույթները ԽՍՀՄ հավաքականի կազմում: Յ. Շահինյանը մասնակցում է մի շարք եվրոպական տուրնիրների: Նա տարբեր տարիների նվաճում է ԽՍՀՄ չեմպիոնի, բացարձակ չեմպիոնի, ուսանողների և երիտասարդների Համաշխարհային փառատոնի բացարձակ չեմպիոնի (6 ոսկե, Բուդապեշտ, 1949), XV Օլիմպիական խաղերի կրկնակի չեմպիոնի, աշխարհի չեմպիոնի (1954, Ջոնս) կոչումներ: Հելսինկիի Օլիմպիադայում նա նվաճում է նաև անհատական առաջնության արծաթե մեդալը: Այսպիսին է Յ. Շահինյանի սպորտային նվաճումների ոչ լրիվ ցանկը: 1995 թ. Շտուտգարդ քաղաքում «Fair play» միջազգային կազմակերպության կողմից Յ. Շահինյանին շնորհվում է «Ազնիվ խաղերի ասպետ» տիտղոսը:

20–րդ դարի հայ աշխարհահռչակ մարմնամարզիկներից է Ալբերտ Ազարյանը (մարզիչ՝ Ս. Կարազյոզյան): Նրա սպորտային նվաճումներում հաշվվում է 45 ոսկե, 42 արծաթե և 10 բրոնզե մեդալներ: Այդ թվում Օլիմպիական խաղերի եռակի չեմպիոն (օղակներ, թիմային, Մելբուռն, Ջոնս, 1956, 1960), աշխարհի կրկնակի չեմպիոն (Ջոնս, 1954, Մոսկվա, 1958), 11 անգամ ԽՍՀՄ չեմպիոն (օղակներ, զուգափայտ) և այլն: Ա. Ազարյանը ժողովրդի կողմից արժանացել է «օղակների արքա» տիտղոսի:

Օլիմպիական մյուս հայ չեմպիոնը էդուարդ Ազարյանն է (Մոսկվա, 1980. մարզիչ՝ Վ.Առաքելյան): Նա նաև ԽՍՀՄ ժողովուրդների ամառային VII սպարտակիադայում նվաճել է անհատական առաջնության բացարձակ չեմպիոնի կոչումը: Նվաճել է մի շարք միջազգային մրցանակներ:

Օլիմպիական խաղերում արծաթե մեդալի է արժանացել էդուարդ Միքայելյանը (թիմային, Մյունխեն, 1972):

Աշխարհի եռակի չեմպիոնի կոչման է արժանացել Արթուր Հակոբյանը (թիմային 1979, 181, Մոսկվա, հենացատկ, 1983, մարզիչ՝ Հ. Վանեցյան):

Հայ մարմնամարզական դպրոցի փառաբանված մարմնամարզիկներից է նաև Վաչագան Հակոբյանը (մարզիչներ՝ Պետրիկ Սատինյան, Սիմոն Կարազյոզյան): Նա երեք անգամ նվաճել է ԽՍՀՄ զինված ուժերի չեմպիոնի կոչումը (1959, 1961, 1962), երկու անգամ ԽՍՀՄ գավաթի արծաթե մեդալ, մի շարք միջազգային տուրնիրներում հանդիսացել է մրցանակակիր և օղակների չեմպիոն:

Այդ համաստեղության մեջ հայտնի են ԽՍՀՄ հավաքականի անդամներ և բարձր դասակարգության մարմնամարզիկներ Ալբերտ Ազնավուրյանը (ԽՍՀՄ չեմպիոն, հենացատկ), Ջավեն Մաթևոսյանը, Ռուդիկ Միքայելյանը,

Տիգրանուհի Տեր-Ղուկասյանը (ԽՍՀՄ չենպիոն, հենացատկ. մարզիչ՝ Գոգա Հարությունյան) և շատ ուրիշներ:

Հ. Շահինյանը, Ա. Ազարյանը և Ա. Ազնավուրյանն իրենց ներդրումն ունեն նաև ՖԻԺ-ի կողմից ընդունված մարմնամարզական բարդ վարժությունների անվանացանկում: Նրանց անունով են կոչվում «շահինյան» շրջանները՝ մոլոդի վրա, «ազարյան» խաչը՝ օղակների վրա և «ազնավուրյան» հենացատկը:

Ճանաչված հայ մարմնամարզիկների շարքերը ստվար են և այսքանով չեն սահմանափակվում:

Հայ բազմաթիվ մարմնամարզիկներ իրենց ավանդն ունեն նաև աշխարհի տարբեր երկրներում մարզչական ու մեթոդական աշխատանքներ կատարելով (Կուբա, Հոլանդիա, Սիրիա, ԱՄՆ և այլն):

Հայկական մարմնամարզական դպրոցի զարգացման մեծագույն գործիչներ են հանդիսացել Հարություն Գարգալոյանը, Գեորգի Ալիխանյանը, Մարկ Գուտովը, Սիմոն Կարազոյանը, Ալբերտ Ազարյանը, Փայլակ Բոյախչյանը, Վարազդատ Աբրահամյանը և մի շարք կազմակերպչական աշխատողներ (Հայկ Փարսադանյան, Գրիգոր Սիմոնյան և ուր.): Մեծ է հատկապես Հ. Շահինյանի ստեղծագործական ներդրումը: Հ. Շահինյանն առաջինն էր, որ երևանում հիմնադրեց պատանի մարմնամարզիկների մասնագիտացված մարզադպրոց (1958 թ.), որպիսին ճանաչուն գտավ, ԽՍՀՄ սպորտային ողջ համակարգում և բոլոր մարզածների համար դարձավ օլիմպիական հերթափոխի պատրաստման լավագույն ուղին:

Հայ մարմնամարզական դպրոցի զարգացման գործում էական դեր է խաղացել նաև ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի Հ. Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության ամբիոնը: Բարձրագույն կրթությամբ կադրերի պատրաստման հետ ամբիոնը խթանել է մարմնամարզության տեսական, մեթոդական և գիտական մտքի զարգացմանը:

Սպորտային մարմնամարզությանը զուգընթաց Հայաստանում զարգացել են նաև սպորտային ակրոբատիկան և գեղամարզությունը: Լայն կիրառում են գտել նաև մարմնամարզության առողջարարական, արտադրական, բուժական և մյուս օժանդակ ձևերը:

Ինչպես բոլոր մարզածներում, այնպես էլ մարմնամարզության, աշխատանքների պետական ղեկավարմանը զուգահեռ գործել են նաև հասարակական կազմակերպություններ՝ ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվներ, ԿՍԸ-ներ, սեկցիաներ, ֆեդերացիա:

1948 թ. ստեղծվել է «Մարմնամարզության հանրապետական սեկցիան», որը ներկայումս դարձել է «Մարմնամարզության ազգային ֆեդերացիա»: Վերջինս կապ է պահպանում ՖԻԺ-ի հետ:

# Մ Ա Ս 2

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Մարմնամարզության միջոցներն ըստ իրենց բնույթի դասակարգվում են հետևյալ խմբերում.

- Շարային վարժություններ
- Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
- Կիրառական վարժություններ
- Վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա
- Ազատ վարժություններ
- Ցատկեր
- Ակրոբատիկական վարժություններ
- Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժություններ

### ԳԼՈՒԽ 3. ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

#### 3.1. Շարային վարժությունների նշանակությունը և բնութագիրը

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

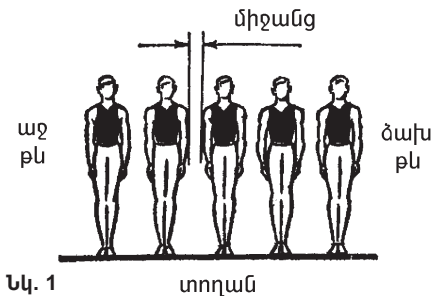
Շարքերն ու շարային վարժությունները պարապմունքների ընթացքում մարդկանց կազմակերպելու լավագույն միջոցներն են:

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

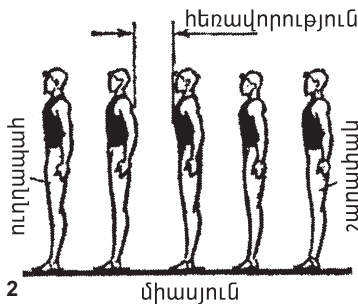
Շարքը պարապողների մոտ դաստիարակում է կարգապահություն, ինքնազսպվածություն, սահմանված կարգ ու կանոնը հարգելու բնավորություն, անձնական կուլտուրա: Շարքին հատուկ կանգնվածքը և պահվածքը

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:

### 3.2. Շարային վարժությունների հիմնական տերմինները



Նկ. 1



Նկ. 2

**Շարք:** Սարդկանց կանոնավոր դասավորությունն է համատեղ գործողությունների համար (Նկ. 1):

**Յեռավորություն:** Երթային շարքում պարապողների կամ առանձին սյուների միջև ընկած տարածությունն է ըստ խորության (Նկ. 2):

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

**Աջթևային:** Երկայնած շարքի աջ կողմում կանգնածն է (Նկ. 3):

**Քաց շարք:** Շարքը կոչվում է բաց, երբ տողանում միջանցները հավասար են մեկ քայլի կամ ավելին (Նկ. 4):

**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՝ բազմասյուները մեկը մյուսի հետևից:

**Երկայնած շարք:** Կոչվում են միատողան, երկտողան շարքերը կամ ըստ ճակատի մեկ գծի վրա դասավորված բազմասյունները (եռասյունները, քառասյունները և այլն):

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

**Երկտողան:** Երկայնած շարք է, 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:

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

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

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

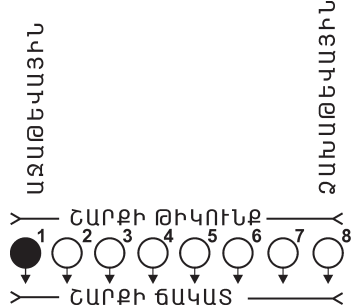
**Միջանց:** Երկայնած շարքերում պարապողների կամ առանձին խմբերի միջև ընկած տարածությունն է՝ ըստ ճակատի (նկ. 4):

**Շարասյուն (սյուն):** Տե՛ս Երթային շարք:

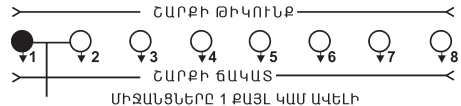
**Շարափակ:** Երթային շարքում անենավերջին կանգնածն է (կամ ընթացողը):

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

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



Նկ. 3



Նկ. 4

**Շարային կանգնվածք:** Շարքում կանգնելու հիմնական դրությունն է, որն ընդունվում է «Շարվիր», «Ջգաստ» հրամաններով կամ հրամանի նախապատրաստական մասով:

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

**Շարքի թև:** Շարքի աջ և ձախ վերջավորություններն են: Շարքի դարձունից 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, ուր ուղղված են պարապողները դեմքով:

**Շքերթ:** Շարահանդեսի մի մասն է, նրա հանդիսավոր երթը:

**Տողան:** Շարք է, որտեղ պարապողները 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:

### 3.3. Շարքի ղեկավարումը

Շարքի ղեկավարումը կատարվում է հրամաններով, կարգադրություններով, ազդանշաններով, անձնական օրինակով: Շարքի ղեկավարման հիմնական միջոցը հրամանն է:

Հրամանները բաղկացած են նախապատրաստական և կատարողական մասերից: Նրանց միջև տրվում է մի փոքր ընդմիջում (մոտ 2–4 վրկ), 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 առաջադրումն է, իսկ կատարողականն այդ գործողության կատարման ազդանշանն է. օրինակ՝ «Հետդարձ–ՄԱՐՇ»: Կատարողականը գրվում է մեծատառերով:

Նախապատրաստական մաս չունեցող հրամաններից առաջ դասատուն օգտագործում է ուշադրությունը գրավող բառեր, որոնք նախապատրաստականի դեր են խաղում. օրինակ՝ «Դասարան–ՋԳԱՍՏ», «Ուշադրություն–ՀՎՎՍԱՐ» և այլն: Հրամանի նախապատրաստական մասի վերջին վանկի վրա դրվում է բացականշանական նշան, կատարողականը տրվում է շեշտված, բարձրաձայն, կտրուկ, եռանդուն: Կատարողականի տակ կտրուկ, ճշգրիտ կատարվում է գործողությունը: Հրամաններ տալիս դասա-

տուն 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 սխալներն ուղղել անհապաղ, մշակել շարային գործողությունների կատարման հատուկ ոճ (հստակ, համաժամանակյա կատարում այլն): Հետևել հրամանների անթերի կատարմանը:

Պահպանել շարքի կարգապահությունը: Կարգապահության անկման դեպքում դադարեցնել գործողությունը: Կարգապահությունը վերականգնել հրամաններով, առաջադրանքով և այլ հմարքներով:

**Շարքում պարապողների պարտականություններն են.**

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

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, միջանցը, քայլի ձևը և արագությունը:

Շարվելիս չուշանալ, հակառակ դեպքում դասատուից ստանալ թույլտվություն:

### 3.4. Ուսումնական նյութ Գործողություններ տեղում

#### **Շարուններ 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: Պարապողները կանգնում են դասատուից անմիջապես ձախ՝ գրավելով իրենց մշտական տեղերը: Կանգնում են շարային կանգնվածքով, փակ շարքով և հավասար:

**Երկտողան շարվելը:** Հրամանն է՝ «Երկտողան–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: Պարապողները գրավում են իրենց մշտական տեղերը դասատուի հետևից մեկ ուղիղ գծի վրա, փակ շարքով:

**Ցրվելը:** Հրամանն է՝ «Ցրվել», որի տակ պարապողները 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՝ «ԱԶԱՍ»: Շարքում կանգնածները աջ կամ ձախ ոտքը թուլացնում են:

**Աջով ազատ կանգնվածքը:** Հրամանն է՝ «ԱԶՈՎ–ԱԶԱՍ»: Աջը դրվում է կողմ ամբողջ ներբանին, մարմնի ծանրությունը՝ զույգ ոտքի վրա, թևերը ծալվում են մեջքին՝ ձեռքերով նախաբազուկները բռնած:

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

**Դարձումները:** Հրամաններն են «Աջ–ԴԱՐՁ», «Ձախ–ԴԱՐՁ», «Ետ–ԴԱՐՁ», «Կեսաջ–ԴԱՐՁ», «Կես ձախ–ԴԱՐՁ»: Աջ և կես աջ դարձումները կատարվում են աջ կրնկի և ձախ թաթի վրա: Ձախ, կես ձախ և ետ դարձումները՝ ձախ կրնկի և աջ թաթի վրա:



**Տեղում քայլը:** Հրամանն է՝ «Տեղում քայլով–ՄԱՐԾ»: Սկսվում է ձախ ոտքից: Ուտքերը փոփոխաբար առաջ ծալելով բարձրացվում են 15–20 սմ և դրվում ամբողջ ներբանին՝ 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 աջթևայինից՝ յուրաքանչյուրը բացականչում է իր համարը՝ «ԱՌԱՋԻՆ», «ԵՐԿՐՈՐԴ»:

**Ձեկուցելը:** Համրանքն ավարտելուց հետո խմբի ավագը կամ հերթապահը հրաման է տալիս. օրինակ՝ «Առաջին խումբ–ՁԳԱՍՏ», «Հավասարությունը դեպի–ԱՁ», 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 են 2–ը: Խմբի ավագ՝ Մանուկյան»: Ձեկուցելուց հետո կանգնում է դասատուի կողքին: Ձեկուցումն ընդունելուց հետո դասատուն բարևում է: Դասատուի «ԱՁԱՏ» հրամանից հետո զեկուցողը կարող է շարքին տալ «ԱՁԱՏ» և շարքում գրավել իր մշտական տեղը:

**Բարևելը:** Պարապմունքի սկզբում՝ զեկուցումն ընդունելուց հետո, դասատուն բարևում է. օրինակ՝ «ԲԱՐԵՎ–ՁԵՁ, աշակերտներ»: Պարապողները պատասխանում են՝ «ԲԱՐԵՎ–ՁԵՁ»: Պատասխանը տրվում է բարձրաձայն, կտրուկ և միասին:

**«ԹՈՂՆԵԼ»** հրամանի տակ ընդունվում է այն դրությունը կամ շարժումը, որը կար մինչ վերջին հրամանը:

**ԱՆՎԱՆԱԿԱՆՁԸ:** 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:

## Շարավոխումներ տեղում

**Միատողանի վերածումը միասյան:** Կատարվում է «Աջ–ԴԱՐՁ» հրամանով:

**Միասյան վերածումը միատողանի:** Հրամանն է՝ «Ձախ–ԴԱՐՁ»:

**Տողանից շրջան կազմելը:** Հրամանն է՝ «Շրջան–ԿԱՁՄԻՐ»: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարքի դիմաց, շրջանի տրամագծին հավասար հեռավորությամբ, ձեռքերը պահած կողմ: Պարապողները, սկսած տո-

ղանի աջ և ձախ թևերից, աղեղնաձև ճանապարհով մոտենում են դասատուին: Շարքի աջ և ձախթևայինները 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 ձախը միացնում են աջին: Միատողանից երկսյուն (երթային շարք) կազմելու համար միատողանը դարձվում է աջ, ապա տրվում հրաման՝ «Երկսյուն—ԿԱԶՄԻՐ»: Երկրորդ համարները կատարում են քայլ ձախով ձախ, աջով առաջ և միացնում ոտքը, կանգնում առաջին համարներից ձախ:

**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 ձախը 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 ձախը միացնում աջին: Նախօրոք հաշվում են՝ «ԱՌԱՋԻՆ, ԵՐԿՐՈՐԴ, ԵՐՐՈՐԴ»:

## Գործողություններ ընթացքում

Շարքի ընթացքը կատարվում է քայլքով և վազքով:

Քայլքի հիմնական ձևերն են՝ երթային, շարային և շքերթային:

**Երթային քայլքը:** Կանգնած դրությունից և վազքից երթային քայլքով գնալու համար տրվում է «Քայլով—ՄԱՐՇ» հրամանը: Շարային քայլքից երթային քայլքով գնալու համար տրվում է «ԱԶԱՍ»:

**Շարային քայլքը:** Կանգնած դրությունից շարային քայլքով գնալու համար տրվում է «Շարային քայլով—ՄԱՐՇ» հրամանը: Երթային քայլքից շարայինի անցնելու համար տրվում է «ԶԳԱՍ»: Շարային քայլքը կատարվում է հետևյալ կերպ. ոտքն ուղիղ, թաթը ձգված, 15–20 սմ բարձրությամբ տրվում է առաջ և գետնին դրվում ամուր՝ ամբողջ ներբանին: Թևերը՝ սկսած ուսից, թափով շարժվում են առաջ և հետո՝ մարմնին մոտ: Թևն առջևում ծալվում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ակի լայնության չափ և այդքան էլ հեռու իրանից: Մյուս ձեռքը թափով տրվում է հետո՝ այնքան, որքան թույլ է տալիս ուսային հողը: Գլուխը և իրանն ուղիղ են: Առջևի ոտքը գետնին դնելիս ետևինը գետնից պոկվում է:

**Շքերթային քայլը:** Հրամանն է՝ «Շքերթային քայլով–ՄԱՐՇ»: Բոլոր գործողությունները նույնն են, ինչպես շարային քայլում, սակայն առջևում ձեռքը բարձրանում է մինչև ուներն այնպես, որ բազուկն ու նախաբազուկը ընդունեն հորիզոնական դրություն՝ արմնկում կազմելով ուղիղ անկյուն: Ձեռքը հետևում լրիվ հետ:

**Վազքը:** Հրամանն է՝ «Վազքով–ՄԱՐՇ»: Նախապատրաստականի տակ իրանը քիչ տալ առաջ, ձեռքերը կիսածալել և քիչ հետ տանել: Կատարողականի տակ վազքը՝ ձախ ոտքից: Քայլքից վազքի անցնելու համար կատարողական տրվում է ձախ ոտքի տակ, որից հետո մեկ քայլ աջով, և ձախով սկսվում է վազքը:

**Շարքի ընթացքի արագությունը փոխելը:** Հրամաններն են՝ «ԼԱՅՆ ՔԱՅԼ», «ԿԱՐՆ ՔԱՅԼ», «ԱՐԱԳ ՔԱՅԼ», «ԴԱՆԴԱԴ ՔԱՅԼ», «ԿԵՍ ՔԱՅԼ», «ԼՐԻՎ ՔԱՅԼ»: «Արագ քայլ» և «Դանդաղ քայլ» հրամաններից հետո շարքը վարողը համրում է՝ անհրաժեշտ տեմպը թելադրելու համար: Մյուս հրամանների դեպքում նախկին տեմպը պահպանվում է:

**Համաքայլը վերականգնելը: Հրամանն է՝ «ՀԱՄԱՔԱՅԼ»:**

## **Ընթացքի ուղղությունը փոխելը**

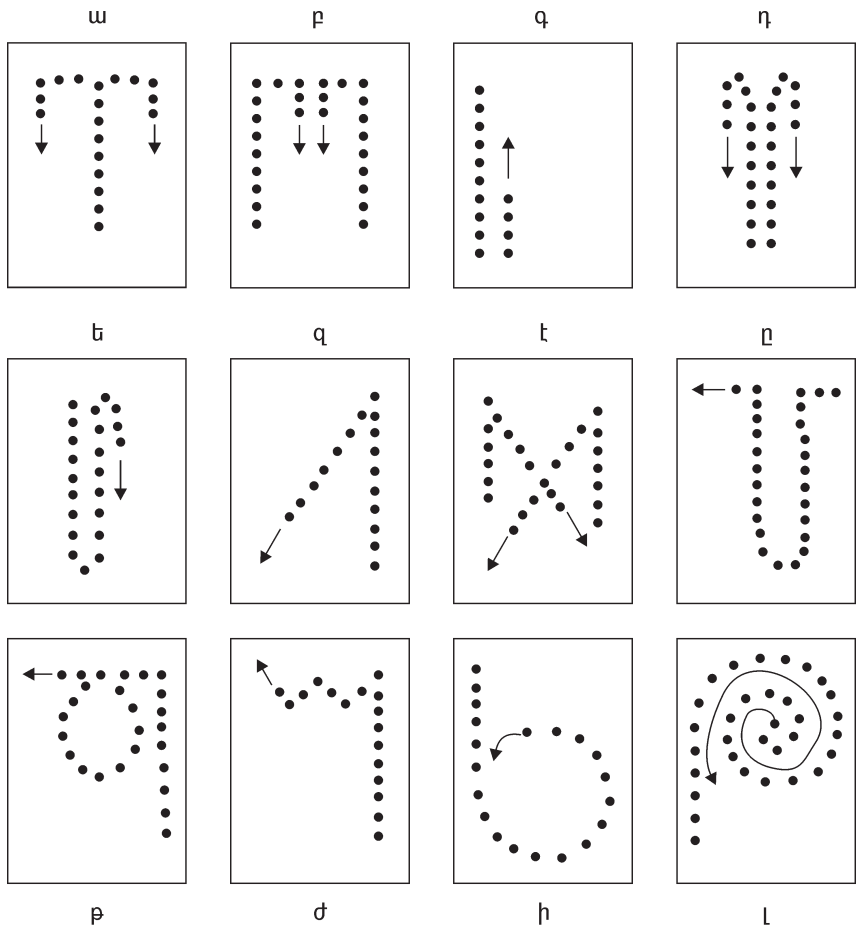
**Ուղը դարձնելով առաջ:** Հրամանը տրվում է. օրինակ՝ «Աջ ուսն առաջ– ՄԱՐՇ»: Ուղղապահը տեղում քայլելով դարձում է կատարում դեպի ձախ այնքան ժամանակ, մինչև կտրվի «ԱՌԱՏ» հրամանը: Վերջինս լսելով ուղղապահը սկսում է ընթացքը ճիշտ այն ուղղությամբ, որում տրվեց «ԱՌԱՏ»-ը, իսկ շարքը գնում է նրա հետևից:

**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 զույգ ոտքի թաթերի վրա կտրուկ դարձում հետ (180 ձախ)՝ ծանրությունը տալով աջին, «3» հաշվին ձախով շարունակվում է քայլը նոր ուղղությամբ:

**Աջ դարձումով:** Հրամանն է՝ «Աջ–ԴԱՐՁ»: Կատարողականը տրվում է 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:



Նկ. 5

**Անկյունագծով:** Հրամանն է՝ «Անկյունագծով–ՄԱՐՇ»: Կատարողականը տրվում է, երբ ուղղապահը գտնվում է դահլիճի անկյուններից մեկում (նկ. 5):

**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 (նկ. 5)։

**Օձաձև:** Հրամանն է՝ «Օձաձև–ՄԱՐՇ», որը տրվում է հակառակ ընթացքով գնալիս։ Ուղղապահը (շարքը նրա հետևից) անընդհատ հակառակ ընթացք է կատարում՝ պահպանելով նրա սկզբնական երկարությունը (նկ. 5)։

## Շարափոխումներ ընթացքում

**Միասյունից եռասյուն:** Հրամանն է՝ «Եռասյուն–ՄԱՐՇ»։ Առաջին օղակը կատարում է քայլ տեղում, իսկ մյուս օղակները ձախ ընդունելով առաջ են գալիս մինչև առաջին օղակի գիծը, փակ շարքի միջանցներ 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 ըստ 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 միասյան:** Հրամանն է՝ «Միասյուն–ՄԱՐՇ»։ Սկսած աջքնայինից՝ գնում են միասյունով՝ ըստ կարգի գրավելով իրենց մշտական տեղերը։ Մարզադահլիճում հաճախ տրվում է «Միասյուն, դեպի ձախ, շրջանցով–ՄԱՐՇ»։ Ուղղապահը գնում է ձախ՝ շրջանցով, մյուսներն՝ 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 համդիպման կետում։ Ուղղապահը գնում է նշված ուղղությամբ, այդ նույն տեղից երկու սյուները կազմում են միասյուն և գնում նրա հետևից։

**Անջատում:** Հրամանը տրվում է երկայուն 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՝ «Ձույգերով դեպի կենտրոն–ՄԱՐՇ»։ Կատարողականը տրվում է ուղ-

ղապահների հանդիպման կետում: Երկու ուղղապահները միասին զույգեր կազմելով գնում են նշված ուղղությամբ: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը, զույգեր կազմելով գնում են նրանց հետևից:

## **Շարքի բացվելը և փակվելը**

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

**Դարձումով:** Շարքը մեկ քայլ բացելու համար հրամանը տրվում է. օրինակ՝ «Դեպի ձախ–ԲԱՅՎԻՐ»: Ավելին բացվելու համար. օրինակ՝ «Դեպի ձախ երեք քայլ–ԲԱՅՎԻՐ»: Կատարողականի տակ բոլորը (բացի աջթևայինից) 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):

**Դարձումով փակվելու** հրամանն է՝ «Դեպի աջ–ՓԱԿՎԻՐ»: Բոլորը (բացի աջթևայինից) 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–ԲԱՅՎԻՐ»: Բոլորը, բացի աջթևայինից, 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 աջթևայինից, 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», «արտանկներով» և այլն, որը հրամանում կամ կարգադրության մեջ պետք է նշվի:

## **Մեթոդական ցուցումներ**

Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին մարմնամարզական շարքերից և շարային վարժություններից օգտվելիս նրանց տերմինների, հրամանների և կատարման տեխնիկայի միասնականության պահպանումը, անկախ մարզաձևից, բոլորի համար անհրաժեշտ է և զործնականորեն պարտադիր: Դասատուն՝ որքան այդ միասնականությունը պահպա-

նուն է, այնքան բարձրացնում է պարապողներին կազմակերպելու և շարքը վարելու կուլտուրան: Հետևաբար, պետք է անթերի գիտենալ շարային միասնական տերմինները, հրամանները և միասնական տեխնիկան: Միայն այս դեպքում շարային վարժությունները կարող են արդյունավետ ծառայել պարապմունքների, արշավների և շարահանդեսների ժամանակ:

Շարքը ղեկավարելու հիմնական միջոցը հրամանն է: Հրամանի կատարման հաջողությունը պայմանավորված է նրա **նախապատրաստական և կատարողական** մասով, ինչպես նաև դրանց միջև տրվող **ընդմիջումը** ճիշտ նպատակին ծառայեցնելով: Նախապատրաստական մասը տալուց հետո անհրաժեշտ է ստուգել, թե արդյոք բոլորն են պատրաստ հրամանը կատարելու: Հետևապես հրամանի կատարողական մասը տրվում է առանց շտապելու, որոշ ընդմիջումից հետո, որին կարելի է հատկացնել 2-4 վրկ. և ավելի:

Հրամանի նախապատրաստական մասը համազոր է «ՁԳԱՍ» հրամանին, ուստի վերջինից հաճախակի օգտվելու կարիքը չկա, այլապես այն կարող է իր ուժը կորցնել: Նպատակահարմար է պարապողներին սովորեցնել, որ նախապատրաստական հրամանի դեպքում ընդունեն շարային կանգնվածք, իսկ ընթացքի ժամանակ ոտքն ամուր դնեն: «ՁԳԱՍ» հրամանն ավելի հաճախ գործածվում է հանդիսավորության, ուշադրության կենտրոնացման, կարգապահությունը վերականգնելու անհրաժեշտության դեպքում, հանձնարարություններ տալիս և այլն: Որոշ պայմաններում, երբ շարքը զբաղված է ոչ բուն շարային գործողություններով, հրամանի փոխարեն ավելի հարմար է օգտվել կարգադրությունից. օրինակ՝ «Անցեք ձեր տեղերը», «Հավասարվեք», «Գնացեք երկու քայլ հետ» և այլն:

Շարքը բացելու հրամաններում պահպանել հետևյալ հաջորդականությունը. ուղղությունը, չափը, ձևը: Օրինակ՝ «Դեպի ձախ ձեռքերի տարածությունը, կից քայլերով—ԲԱՏՎԻՐ»:

Շարափոխումների հրամաններում անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ հաջորդականությունը. շարքի անվանումը, ընթացքի ուղղությունը, կատարման եղանակը. օրինակ՝ «Եռսայուն, դեպի ձախ, քայլով—ՄԱՐՇ»: Եթե հրամանի մեջ ուղղությունը չի նշվում, ապա շարափոխումը կատարվում է առանց ուղղությունը փոխելու:

Շարքերը և շարային վարժությունները մանկավարժական լիարժեք ներգործություն են ունենում միայն աշակերտների կանոնավոր դասավորության դեպքում: Հետևապես, ամեն մի դասատու, ընդունելով որևէ մի կուլտիվ, առաջին հերթին պետք է հոգ տանի կանոնավոր շարք ստեղծելու մասին: Նրա անելիքներն են. ուսումնական խումբը շարել տողանով, տողանում պարապողներին տալ մշտական տեղեր՝ ըստ հասակի, տողանը բաժանել մշտական կազմ ունեցող օղակների: Տողանի աջ թևում պետք է կանգնեն տղաները, ձախում՝ աղջիկները: Շարային գործողությունների ներգործության որակը պայմանավորված է շարքի կանոնավոր կառուց-

վածքով: Եթե պարապողները կանգնում են «շարքի ձևով», բայց առանց կանոնավոր դասավորության, չպահպանելով շարքի կանոնները, ապա այն արտաքուստ է նման շարքի: Ներքուստ այն զուրկ է շարքի որակական հատկություններից: Այդպիսի շարվածքին հատուկ են հրամանների ձգձգված իրագործումը, շփոթությունը, շարվածքում տեղ փնտրելը, միմյանց հրելը և այլն: Կանոնավոր շարքը ժամանակի խնայողության և շարքին հատուկ դաստիարակության սկզբնապայմանն է:

Ուսուցանելիս խորհուրդ է տրվում պահպանել հետևյալ հաջորդակա-  
նությունը. ամենից առաջ սովորեցնել շարվելու ձևերը, հետո՝ տեղում, ապա՝ ընթացքում կատարվող վարժությունները, վերջում՝ բացումները և փակումները: Սակայն վարժությունների այս խմբերից առաջին հերթին ընտրել նրանք, որոնք անհրաժեշտ են դասի գործընթացը կազմակերպելու և կարգապահություն սահմանելու համար:

Մարմնամարզական շարքից օգտվելիս նկատի ունենալ երկու գլխա-  
վոր մանկավարժական պահանջ, առաջինը՝ չչեղվել շարային տերմինի, հրամանի և կատարման տեխնիկայի միասնական եղանակից, երկրորդ՝ պարապողների մոտ արմատավորել և ամրակայել շարային դաստիարա-  
կություն (չչեղվել շարքի կանոններից):

## **ԳԼՈՒԽ 4. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ԸԶՎ)**

### **4.1. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների նշանակությունը և բնութագիրը**

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները մարդու շարժողական ապարատի առանձին մասերով կատարվող վարժություններն են, որոնք իրականացվում են պարբերաբար կրկնության ձևով:

ԸԶՎ ուղղված են առանձին մկանների և մկանախմբերի որակական մշակմանը: Նրանք ամրապնդում են մկանները, կապանները, հողերը և կատարելագործում են նյարդային գործընթացների շարժունությունը: ԸԶՎ միաժամանակ հանդիսանում են կեցվածքի մշակման հիմնական միջոցները: Առանձին մկանների կծկումներն ու ձգումները մեծացնում են նրանց ճկու-  
նությունը, կծկման արագությունը, ուժն ու դիմացկունությունը:

ԸԶՎ կատարվում են մկանային աշխատանքի տարբեր ռեժիմներով՝ մկանային կծկումով, ստատիկ լարումով, թուլացումով, ձգումով: Կծկումը նպաստում է ուժի և արագության զարգացմանը, ստատիկ լարվածությու-



նը՝ ուժի, թուլացումը՝ մկանն ազատում է լարվածությունից, ձգումը երկարացնում է մկանները և կապանները՝ մեծացնելով շարժման լայնույթը և ճկունությունը:

ԸԶՎ նպատակ է համարում են ոչ միայն մկանի որակական զարգացմանը, այլև հիմք են հանդիսանում բարդ շարժողական գործողություններ կատարելու համար:

ԸԶՎ կարող են կատարվել տարբեր բեռնվածությամբ, որոնք կախված են մի շարք գործոններից՝ ընդգրկված մկանախմբերի թվից, կրկնության չափից, ինտենսիվությունից, լայնույթից և այլն: Ծանրաբեռնումը մեծացնելու նպատակով վարժությունները կարող են կատարվել առարկաներով, ծանրություններով, օժանդակ գործիքների վրա, զույգերով և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բոլոր բնագավառներում ԸԶՎ լայն կիրառում ունեն:

Նրանք համալիրների կամ առանձին վարժությունների ձևով օգտագործվում են տարբեր նպատակներով՝

- որպես նախավարժանքի միջոց
- առանձին մկանախմբերի կատարելագործման և մարզական արդյունքների բարելավման միջոց
- արտադրական մարմնամարզության միջոց
- կեցվածքի դաստիարակման և շտկման միջոց
- շարժողական ընդունակությունների մշակման և կատարելագործման միջոց,
- առողջարարական մարմնամարզության միջոց
- ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոց
- բուժական մարմնամարզության միջոց
- մարմնամարզական մասսայական ելույթների միջոց և այլն:

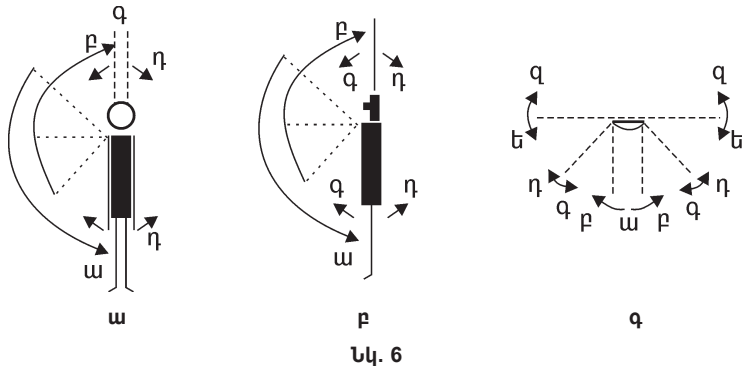
ԸԶՎ հանդիսանում են կուլտուրիզմի և ատլետիկ մարմնամարզության հիմնական միջոցները:

## **4.2. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների հիմնական տերմինները**

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տերմինների ճշգրիտ անվանումները կարևոր նշանակություն ունեն նրանց գրառման և ուսուցման ընթացքում:

Բոլոր շարժումները՝ մարմնի առանձին մասերով, իրանով, ձեռքերով, ոտքերով, գլխով, կատարվում են երեք հիմնական հարթություններում:

**Դիմային** հարթություն, որը շոշափում է մարմնի առջևի և հետևի հարթությունները (նկ. 6ա):



Նկ. 6

**Կողմնային** հարթություն, որը շոշափում է մարմնի աջ և ձախ հարթությունները (Նկ. 6բ):

**Չորիզոնական** հարթություն, որը շոշափում է մարմնի աջից ձախ տանող հարթությունը ուղղահայաց դիրքում (Նկ. 6գ):

Շարժումները իրանով, ձեռքերով, ոտքերով և գլխով կատարվում են մաս միջանկյալ հարթություններով:

Ֆատակի նկատմամբ մարմնի դիրքի անվանումներն են առջևից, հետևից, կողքով:

**Առջևից.** պարապողները դեմքով ուղղված են դեպի հատակը:

**Հետևից.** պարապողները մեջքով ուղղված են դեպի հատակը:

**Կողքով.** պարապողները կողքով (աջ, ձախ) ուղղված են դեպի հատակը: Անկախ մարմնի դիրքից՝ կինեմատիկ զույգի շարժումները (դրությունները) լինում են տարրական, հասարակ և բարդ:

**Տարրական:** Երբ շարժումը կատարվում է միայն մեկ հողում:

**Հասարակ:** Երբ շարժումը կատարվում է մույն վերջույթի մեկից ավելի հողերում միաժամանակ:

**Բարդ:** Երբ շարժումը կատարվում է տարբեր վերջույթների կինեմատիկ զույգերում միաժամանակ:

**Նույնանուն:** Երբ վերջույթի շարժման ուղղությունը համընկնում է իր անվանը, օրինակ՝ աջով դեպի աջ:

**Տարանուն:** Երբ շարժման ուղղությունը չի համընկնում վերջույթի անվանման հետ, օրինակ՝ աջով դեպի ձախ:

**Միաժամանակյա:** Երբ մարմնի մասերը շարժվում են միասին:

**Դերթական:** Երբ շարժումը կատարվում է վերջույթներով՝ մեկը մյուսից հետո մնալով որոշակի անկյան չափով:

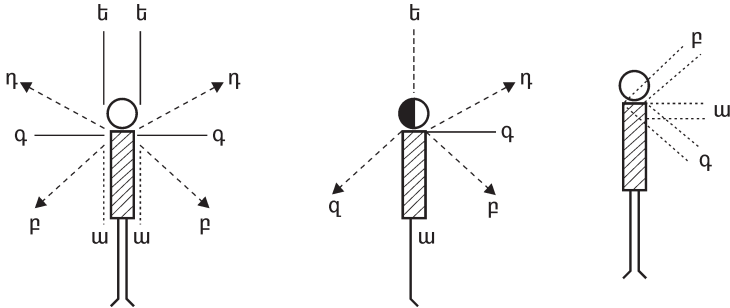
**Փամաչափ:** Երբ վերջույթները կատարում են միևնույն շարժումը:

**Անհամաչափ:** Երբ վերջույթները կատարում են տարբեր շարժումներ:

## Ձեռքերի և ոտքերի դրությունները և շարժումները

### Ձեռքերով (նկ. 7):

Ձեռքերի դրությունները և շարժումները որոշվում են իրանի հարաբերությամբ՝ անկախ իրանի ընդունած դիրքից (կանգնած, պառկած, նստած և այլն): Ձեռքերի հիմնական դրություններն են. ձեռքերը ցած, կողմ, վեր, առաջ, հետ:



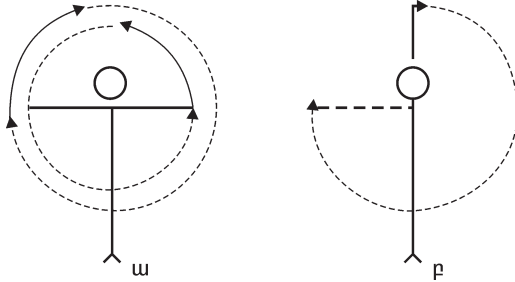
Նկ. 7

Միջանկյալ դրություններն են. ձեռքերն առաջ–ցած, առաջ–վեր, առաջ–դուրս, առաջ–ներս, առաջ–վեր–դուրս, առաջ–վեր–ներս, հետ–դուրս, հետ–ներս, կողմ–ցած, կողմ–վեր, կողմ–ցած–առաջ, կողմ–ցած–հետ, վեր– առաջ, վեր–առաջ–դուրս, վեր–առաջ–ներս:

Միակողմանի դրություններն են. ձեռքերն աջ, ձախ, աջ–ցած, ձախ–ցած, աջ–վեր, ձախ–վեր: Այս բոլորն օգտագործվում են որպես էլման դրություններ:

Վերը նշված դրությունները կատարվում են որպես առանձին կամ կապակցված շարժումներ՝ տարբեր դրություններից. օրինակ՝ ե.դ. կանգ ձեռքերն առաջ, կամ միաժամանակ աջ ձեռքն առաջ, ձախ ձեռքը կողմ: Բացի վերը նշված դրություններից (շարժումներից), գոյություն ունեն նաև էլման դրություններ (շարժումներ), որոնցում ընդգրկված են մեկից ավելի հոդեր: Դրանք են. ձեռքերը ծօծրակին, գլխին, ուսերին, գոտկատեղին, կրծքին, մեջքին, ծալած առաջ, արմունկներն առաջ, ծալած կրծքի առաջ, աջը վրայից և այլն:

Շրջաններ (նկ. 8ա): Շրջանը վերջույթի աղեղաձև շարժումն է նույն հարթության վրա 360°: Օրինակ՝ կողմնային հարթության վրա՝ ձեռքերը ցած դրությունից առաջ, վեր, հետ և նորից վեր, կամ դիմային հարթության վրա՝ ձեռքերը վեր դրությունից կողմ, ցած, ձախ և նորից վեր:



Նկ. 8

Շրջանները կատարվում են տարբեր ելման դրություններից: Նշվում է շարժման ուղղությունը, իսկ շարժումն ավարտվում է ելման դրությամբ:

Գոյություն ունեն մեծ, միջին և փոքր շրջաններ:

Մեծը կատարվում է ամբողջ ձեռքով կամ ոտքով, որոնց կենտրոնն է ուսային կամ կոնքագորային հողը:

Միջինը կատարվում է նախաբազուկով, որի կենտրոնն է արմնկային հողը:

Փոքրը կատարվում է ձեռքի կամ ոտքի թաթով:

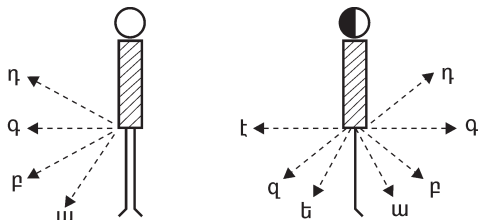
Աղեղ (Նկ. 8բ): Շրջանի մի մասն է, երբ վերջույթի շարժման ճանապարհը պակաս է 360°-ից: Շարժումը նկարագրելիս «աղեղ» տերմինն օգտագործվում է, եթե հաղթահարվող անկյունը մեծ է 90°-ից. օրինակ՝ ձեռքը վեր դրությունից դեպի կողմ աղեղով ցած, կամ դեպի առաջ աղեղով ցած: Եթե «աղեղ» բառը ջնջվի ձեռքը կիջեցվի ամենակարճ ճանապարհով:

**Ոտքերով (Նկ. 9):**

Ոտքերի հիմնական դրությունները կամ շարժումները նույնպես որոշվում են իրանի հարաբերությամբ, անկախ իրանի ընդունած դրությունից:

Ոտքի հիմնական դրություններն են (կամ շարժումները)՝ ոտքն առաջ, կողմ, հետ, վեր:

Ոտքի միջանկյալ դրություններն են (կամ շարժումները)՝ ոտքն առաջ-վեր, առաջ-ցած, կողմ-վեր, կողմ-ցած, կողմ-վեր-դուրս, կողմ-վեր-ներս, առաջ-ներս, առաջ-դուրս, հետ-դուրս, հետ-ներս:



Նկ. 9

Ուտքերի դրությունները լինում են նաև թաթը դրած հատակին, օրինակ՝ կանգնած դրությունից աջն առաջ, թաթը հատակին:

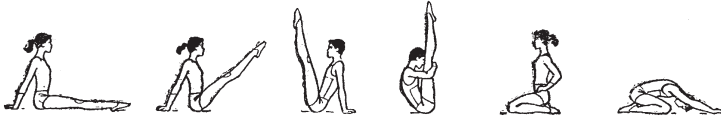
Ուտքը կարող է լինել նաև ծալված՝ առաջ, կողմ, հետև և միջանկյալ դրություններում:

Ձեռքերով և ուտքերով կատարվող վերը նշված շարժումները կատարվում են դանդաղ տեմպով և վերթափով:

**Թափ** վերջույթի արագ շարժումն է, որն ավարտվում է նշված դրությամբ. օրինակ՝ ուտքը թափով առաջ:

**Վերթափը** վերջույթի արագ (թափով) շարժումն է նշված ուղղությամբ և նրա վերադարձը ելման դրություն:

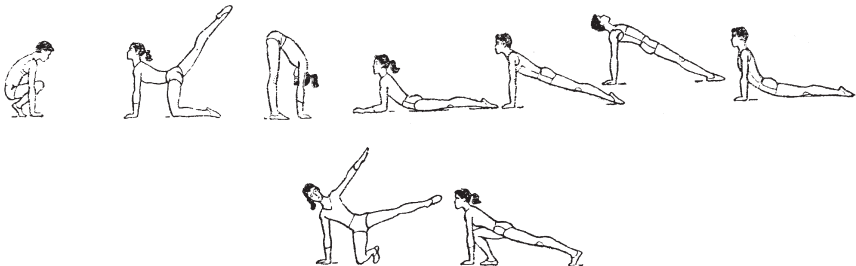
**Նստած դրություններ** (նկ. 10 նիստեր): Նստած դրություն է հատակին կան մարմնամարզական գործիքին: Գոյություն ունեն հետևյալ ձևերը՝ նստած՝ նստած հենում, նստած՝ զատած ուտքերով, հենում՝ նստած անկյունով, նստած՝ բարձր անկյունով, նստած՝ սրունքները բռնած, նստած՝ ազդրին, նստած՝ կրունկներին (կրունկին), նստած՝ կրունկներին թեքված և այլն:



Նկ. 10

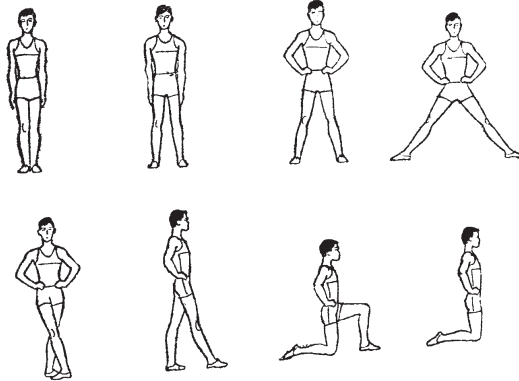
**Պառկած դրություններ:** Պառկած փորին, պառկած փորին՝ արտակրված, պառկած մեջքին, պառկած աջ (ձախ) կողքին:

**Հենումներ** (նկ. 11): Հենում պառկած, հենում կանգնած, հենում կանգնած ծալված, հենում պառկած հետևից, հենում պառկած կողքով, հենում ծնկած, հենում ծնկած մեկ ոտքին, հենում կքանստած, հենում պառկած ազդրերին, հենում պառկած նախաբազուկներին, հենում՝ պառկած նախաբազուկներին՝ հետևից:



Նկ. 11

**Կանգնած դրություններ** (նկ. 12): «Կանգ» բառն օգտագործվում է այն դեպքում, երբ հիմնական կանգից փոխվում է ոտքերի ելման դրությունը, այսինքն՝ գրառման մեջ ավելանում է «կանգ» բառը, օրինակ՝ կանգ՝ ոտքերը զատած և այլն:



**Նկ. 12**

Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած (ուսերի լայնությամբ), նեղ կանգ, լայն կանգ, կանգ՝ միացրած թաթերով, խաչաձև կանգ, կանգ մեկ ոտքին, կանգ ծնկներից (ծնկած), ծալված կանգ, արտանկած կանգ:

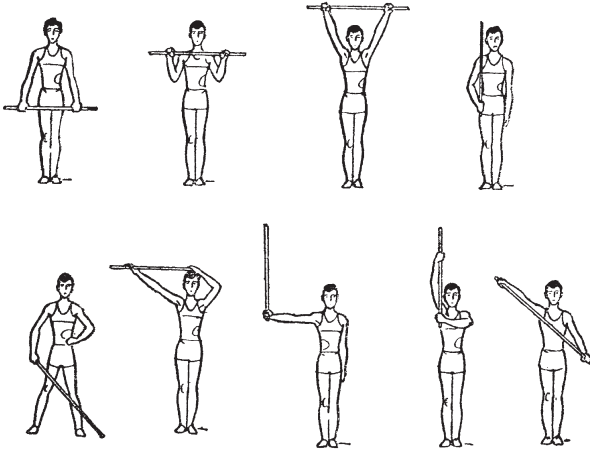
**Մարմնամարզական փայտերով դրություններ** (նկ. 13): ԸՁՎ կատարվում են նաև առարկաներով, որոնցից հատկանշական է մարմնամարզական փայտը: Փայտով կատարվող վարժությունները նպաստում են առավելապես մկանների ձգմանը, շարժումների ճշգրտությանը և հատկապես կեցվածքի մշակմանը:

Փայտի դրությունները լինում են հորիզոնական, ուղղահայաց, թեք և միակողմանի: Փայտի բռնվածքները լինում են սիմետրիկ և ասիմետրիկ:

**Հորիզոնական դրություններ** բռնած զույգ ձեռքով՝ փայտը ցած, փայտն առաջ, փայտը վեր, փայտը գլխի հետևում, փայտը թիակներից, փայտը հետ, փայտը մեջքին, փայտը կրծքին:

Հորիզոնական դրություններ բռնած մեկ ծայրից. օրինակ՝ փայտն առաջ՝ ազատ ծայրով առաջ, փայտն աջ՝ ազատ ծայրով աջ, փայտն առաջ՝ ազատ ծայրով ձախ (աջ) և այլն:

**Ուղղահայաց դրություններ**՝ բռնած զույգ ձեռքով. օրինակ՝ փայտն ուղղահայաց առաջ՝ ձախ ձեռքը ցածից, փայտն ուղղահայաց աջ, աջը վերևից և այլն:



Նկ. 13

**Փայտի հորիզոնական միակողմանի դրություններ**՝ բռնած զույգ ձեռքով. օրինակ՝ փայտն աջ ուսին՝ աջ ձեռքն առաջ, փայտը ձախ ուսին ձախ ձեռքը կողմ, փայտն աջ կողքին՝ աջ ձեռքը կողմ և այլն:

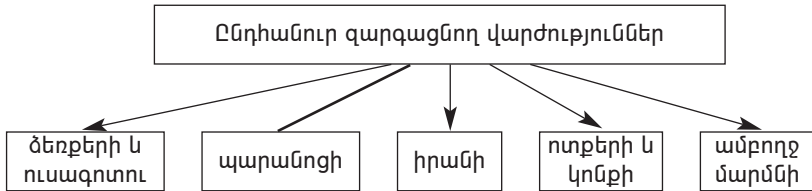
**Միակողմանի ուղղահայաց դրություններ**՝ բռնած զույգ ձեռքով. օրինակ՝ փայտն աջ ուսին՝ աջ ձեռքը վեր, փայտը ձախ ուսին ձախ ձեռքը վեր:

Կան նաև փայտով **միջանկյալ դրություններ**, օրինակ՝ փայտը հորիզոնական առաջ-վեր, փայտն աջ ուսին՝ աջ ձեռքն առաջ-վեր և այլն:

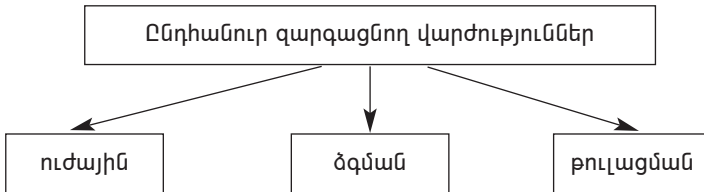
### 4.3. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների դասակարգումը և ծրագրային նյութ

#### ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

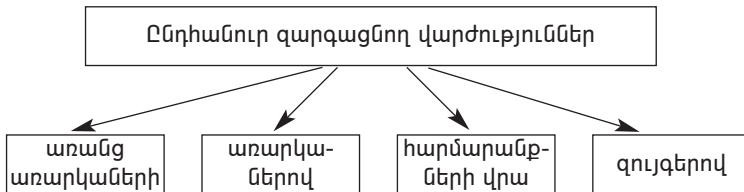
Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները դասակարգվում են տարբեր սկզբունքներով՝ կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական, և ըստ կատարման պայմանների



Նկ.14. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կազմաբանական դասակարգումը



Նկ.15. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ֆիզիոլոգիական դասակարգումը



Նկ.16. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների դասակարգումն ըստ կատարման պայմանների



## **Ծրագրային նյութ**

### **Վարժություններ առանց առարկաների Ձեռքերի և ուսագոտու համար**

Դաստակների ծալում, տարածում և շրջանաձև շարժումներ: Թափային և շրջանաձև շարժումներ ձեռքերով, ձեռքերի միաժամանակյա կամ հաջորդական ծալում և տարածում տարբեր ելման դրություններից (կանգնած, նստած, պառկած):

### **Պարանոցի համար**

Գլխի թեքումներ առաջ, հետ, կողմ և միջանկյալ ուղղություններով: Գլխի դարձումներ աջ, ձախ: Շրջանաձև շարժումներ գլխով (կանգնած, նստած, պառկած):

Ձեռքերը գլխի հետև դրությունից ուժով գլուխը թեքել՝ հաղթահարելով ձեռքերի դիմադրությունը: Տարբեր ելման դրություններից գլուխը թափով թեքել տարբեր ուղղություններով:

### **Ոտքերի համար**

Թափով և դանդաղ շարժումներ՝ ծալված և ուղիղ ոտքերով առաջ, հետ, կողմ, տարբեր ելման դրություններից: Կքանիստեր մեկ և զույգ ոտքի վրա: Արտանկներ առաջ, հետ, կողմ: Ձսպանակաձև շարժումներ տարբեր կանգնվածքներից և արտանկած դրություններից: Ցատկեր մեկ և զույգ ոտքի վրա տեղում և տեղաշարժվելով առաջ, հետ, կողմ:

### **Կոնքի համար**

Կանգնած՝ ոտքերը գատած դրությունից շրջաններ կոնքով: Արտանկած դրությունից զսպանակաձև շարժումներ, նույնը՝ դարձումներով: Լայն կանգնվածքից զսպանակաձև ծալումներ մեկ ոտքով: Հենում կքանստած մեկ ոտքին դրությունից փոխել ոտքերի դրությունը: Հենում պառկած դրությունից ոտքերի ծալում հրումով: Հենում նստած դրությունից ոտքերի ծալում—տարածում, նույնը՝ ոտքերը գատած:

### **Իրանի համար**

Տարբեր ելման դրություններից թեքումներ առաջ, հետ, կողմ և միջանկյալ ուղղություններով: Նույնը՝ զսպանակաձև: Պառկած փորին և մեջքին դրություններից արտակորումներ: Մեջքին պառկած դրությունից նստել և նորից պառկել: Հենում նստած դրությունից ոտքերի բարձրացում և իջեցում: Նույն դրությունից ընդունել հենում պառկած հետևից: Կանգնած դրությունից իրանի դարձումներ աջ և ձախ:

### **Վարժություններ կեցվածքի ձևավորման համար**

Շարային կանգնվածք, կանգ ձեռքերը գլխի հետևում արտակորվել, հենում ծնկած դրությունից արտակորվել, հենում կքանիստ դրությունից կանգնել ձեռքերը հետ, կուրծքն առաջ: Փորին պառկած դրությունից սրունքները բռնել և արտակորվել: Թեքված առաջ, բռնած մարմնամարզական պատից զսպանակաձև շարժումներ՝ ձգելով ուսագոտու մկանները:

Կանգնած մեջքով պատը, ծոծրակով, թիակներով, կրունկներով հավել պատին և հեռանալ պատից՝ պահպանելով կեցվածքը:

#### **Վարժություններ մարմնամարզական փայտով**

Կանգնած՝ փայտը հորիզոնական վեր դրությունից՝ թեքումներ առաջ արտակորված, թեքումներ կողմ: Նույն դրությունից զսպանակաձև թափեր հետ: Կանգնած փայտը հորիզոնական առաջ դրությունից փայտը թափով հորիզոնական վեր, մեկ ոտքը թափով հետ՝ արտակորվել:

Կանգնած՝ փայտը ուղղահայաց աջ ուսին, աջ ձեռքը վեր դրությունից՝ փայտն ուղղահայաց ձախ ուսին, ձախ ձեռքը վեր: Փայտը հորիզոնական թիակներին դրությունից արտանկներ, արտակորումներ, կքանհստեր և այլն՝ փոփոխելով փայտի դրությունները:

#### **Վարժություններ լցված գնդակով (1 կգ և ավելի)**

Նետումներ վեր և բռնումներ առանց դարձումների, դարձումներով և կքանստելով:

Փոխնետումներ զույգ ձեռքով կրծքից, ցածից, գլխի վրայից: Նետումներ հեռավորության կամ նշանակետին վերը նշված եղանակներով: Հրումներ զույգ ձեռքով կրծքից: Փոխգլորումներ զույգ և մեկ ձեռքով: Նետումներ և փոխնետումներ մեկ ձեռքով կրծքից, ցածից, գլխի վրայից և ուսից:

#### **Վարժություններ կցագնդերով (1 կգ և ավելի)**

Ձեռքերի ծալում–տարածում տարբեր ելման դրություններից: Ձեռքերն առաջ դրությունից թափով կողմ (ուսագոտու ձգման համար): Կքանստած դրությունից կանգնել ձեռքերն առջևից, կողմերից, հետևից աղեղներով վեր:

Տարբեր կանգերից թեքումներ կողմ՝ մեկ ձեռքը վեր:

#### **Վարժություններ ռետինե ժապավենով**

Ժապավենը հանգուցված է մարմնամարզական պատի ձողից: Ձեռքերով բռնած ազատ ծայրերից կանգնած՝ մեջքով դեպի պատը:

Ձեռքերը ցած դրությունից ժապավենը ձգելով ձեռքերի փոփոխական կամ միաժամանակյա ծալումներ: Ձեռքերը կողմ դրությունից ժապավենը ձգելով առաջ՝ միաժամանակ կամ հաջորդաբար:

Կանգնած դեմքով դեպի պատը բռնած ազատ ծայրերից: Ձեռքերն առաջ դրությունից ժապավենը ձգել ցած, ապա՝ հետ:

Ժապավենի ձգումները կարելի է կատարել տարբեր ելման դրություններից և տարբեր լայնությով՝ կանգնած, նստած, պառկած, և այլն:

#### **Վարժություններ ցատկապարանով**

Ցատկեր՝ պարանը պտտելով առաջ կամ հետ: Նույնը՝ մեկական կամ կրկնակի հրումներով: Նույնը՝ մեկ ոտքով: Նույնը՝ տեղում կամ առաջ վազելով: Վարժությունները կարելի է տարբերակել՝ փոփոխելով ցատկի արագությունը կամ բարձրությունը: Կարելի է նաև ցատկապարանը օգտագործել ծալած՝ նմանեցնելով մարմնամարզական փայտին:

### **Վարժություններ մարմնամարզական պատին**

Կախված մեջքով դեպի պատը. ոտքերի ծալում–տարածում, պահել անկյուն, ծալվելով ոտնաթաթերը հասցնել պատին՝ գլխավերևում: Լարված արտակորումներ և այլն:

Կախված դեմքով դեպի պատը բռնած տարբեր բարձրություններից՝ կքանիստեր զույգ և մեկ ոտքին, արտակորումներ, խառը կախեր՝ մեկ և զույգ ոտքով:

Կանգնած հատակին դեմքով պատը, մեկ ոտքը պատին. թեքումներ առաջ, կողմ, հետ:

### **Վարժություններ մարմնամարզական նստարանով և նստարանի վրա**

Ջուլգերով կամ խմբակով բռնած խաչաձև. նստարանի բարձրացում վեր՝ մի կողմից և իջեցում՝ մյուս կողմից:

Նստարանը վեր դրությունից (խմբակով) թեքումներ, սեղմումներ, կիսակքանիստեր և կքանիստեր:

Նստարանին հենում՝ նստած երկայնակի. թեքումներ առաջ, հենում՝ պառկած հետևից, ոտքերի ծալում–տարածումներ:

Դեռնում՝ նստած նստարանին հեծած. ոտքերի ծալումներ և տարածումներ, միստ անկյունով, հենում՝ պառկած հետևից և այլն:

## **4.4. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների գրառման կանոնները և պահանջները**

### **Կանոնները**

ԸՁՎ գրառելիս անհրաժեշտ է ղեկավարվել հետևյալ կանոններով, սկզբում նշել՝

վարժության անվանումը, օրինակ՝ առավոտյան լիցքային վարժություններ կրտսեր դպրոցականների համար կամ վարժություններ ցատկապարանով մարմնամարզական ելույթի համար: Նոր տողից՝ վարժության համարը:

Հաջորդ տողի սկզբից նշվում է ելման դրությունը (ե.դ.):

Հաջորդ տողի սկզբից՝ ձախ կողմում նշվում է կատարման հաշիվը արաբական թվերով և դրվում է կետ: Որից հետո նույն տողին նկարագրվում է շարժումը: Նկարագրելիս պետք է արտացոլվեն շարժվող օրգանը, ուղղությունը, ճանապարհը, վերջնական դրությունը և այլ պարամետրեր: Ըստ որում, սկզբում նշվում է գլխավոր շարժումը, ապա՝ մյուս շարժումներն ըստ իրենց հերթականության:

Նույն ձևով նոր տողից դրվում է հաջորդ հաշիվը և նկարագրվում շարժումը:

Օրինակ՝ առավոտյան լիցքային վարժություններ կրտսեր դպրոցականների համար.

### Վարժություն 1.

Ե.դ. հիմնական կանգ

1. ձեռքերն աղեղներով կողմերից վեր, գլուխը հետ
2. կրանաստելով ձեռքերը հետևից աղեղներով ցած, դնել ծնկներին, գլուխը թեթել առաջ
3. վեր կենալ՝ ձեռքերը հետ, գլուխն ուղղել
4. Ե.դ.

Վարժությունները կարող են լինել 2, 3, 4, 8 հաշիվներից:

### Գրառման պահանջները

ԸԶՎ գրառումը պետք է լինի հնարավորին չափ համառոտ և հասկանալի: Վարժության համառոտ նկարագրության նպատակով չվճարվող ճշգրիտ շարժման բովանդակությունը: Հաճախ չեն գրառվում հետևյալ բառերը և տերմինները.

1. «Ուղքերը միասին»: Բուլոր դեպքերում, երբ ուղքերի դրությունը չի նշվում, նրանք պահվում են միասին. օրինակ՝ Ե.դ. կանգ՝ ձեռքերը գոտկատեղին, հենում՝ նստած և այլն, պետք է հասկանալ, որ ուղքերը միացրած են:
2. Ափերի դրությունը չի նշվում, եթե նրանք գտնվում են անատոմիական դրության մեջ: Օրինակ՝ ձեռքերն առաջ, կամ ձեռքերը վեր: Երբ փոխվում է անատոմիական դրությունը, անպայման նշվում է ափերի դրությունը. օրինակ՝ ձեռքերն առաջ ափերով ցած:
3. Ձեռքերի շարժման ճանապարհը, եթե այն ամենակարճն է: Օրինակ՝ ցած դրությունից ձեռքերը վեր: Այս դեպքում պետք է հասկանալ ձեռքերը ծալելով բարձրացնել վեր:  
Եթե կատարվում է հեռավոր ճանապարհով, նշվում է «աղեղով» բառը: Օրինակ՝ ձեռքը ցած դրությունից՝ կողմերից աղեղներով վեր: Եթե աղեղը մինչև 90° է, այն չի նշվում: Օրինակ՝ ցած դրությունից ձեռքերն առաջ: Աղեղներով շարժման դեպքում նշվում է շարժման ուղղությունը: Օրինակ՝ ցած դրությունից՝ կողմերից աղեղներով վեր:
4. «Իրան» բառը չի նշվում նրա թեքումների ժամանակ: Օրինակ՝ «թեքում առաջ»: Իրանի դարձումների ժամանակ «իրան» բառը գրառվում է: Օրինակ՝ «իրանի դարձում աջ»:
5. Ուղքերի և ձեռքերի շարժումների ժամանակ չեն նշվում «բարձրացնել», «դնել» տերմինները: Օրինակ՝ ոտքն առաջ և ոչ թե ոտքը բարձրացնել առաջ:

#### **4.5. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ կազմելու հիմնական պահանջները**

Համալիրներ կազմվելիս հաշվի են առնվում պարապմունքի խնդիրները և համակազմի առանձնահատկությունները: ԸՉՎ յուրաքանչյուր համալիր կազմելիս պետք է հաշվի առնել համալիրի նպատակը: Այն կարող է կազմվել որպես լիցքային վարժություններ, որպես արտադրական մարմնամարզության վարժություններ, նախավարժանքի վարժություններ, շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժություններ և այլն:

Համալիրները կազմելիս հաշվի են առնվում հետևյալ պահանջները՝

1. ամբողջ համալիրի վարժությունները, կրկնության չափը, տեմպը պետք է համապատասխանեն համալիրի նպատակին:
2. Համալիրը պետք է համապատասխանի պարապողի առանձնահատկություններին (տարիքը, սեռը, ֆիզիկական պատրաստականությունը, առողջական վիճակը և այլն):
3. Յուրաքանչյուր հաջորդող վարժություն կատարել նոր ելման դրությունից:
4. Յուրաքանչյուր հաջորդ վարժությամբ փոխվի ներգործության տեղը, մկանի աշխատանքի ռեժիմը կամ վարժության բնույթը:
5. Վարժություններ ընտրել մարմնի տարբեր դիրքերում (կանգնած, նստած, պառկած):
6. Համալիրը կազմել հետևյալ հաջորդականությամբ՝ առաջին վարժությունը պետք է լինի ճիշտ կեցվածք զգալու համար, երկրորդ և երրորդ՝ վարժությունները պետք է ընդգրկեն մեծ մկանախմբեր: Օրինակ՝ քայլք տեղում՝ ոտքերը վեր բարձրացնելով, կքանիստեր, թեքումներ, արտանկներ և այլն: Այդ վարժություններն ակտիվացնում են բոլոր օրգանների և համակարգերի գործունեությունը: Հաջորդ վարժությունները համալիրում պետք է լինեն տարբեր մկանախմբերի համար (ձեռքերի և ուսագոտու, որովայնի, ոտքերի և այլն): Այնուհետև համալիրում ընդգրկվում են ավելի բարդ վարժություններ օրգանիզմի բոլոր մասերի համար:

Շարժողական հատկությունների մշակման դեպքում ուժային վարժությունները պետք է նախորդեն ձգման վարժություններին: Առանց մկանների նախնական տաքացման հնարավոր են մկանային վնասվածքներ: Լարված աշխատանքից հետո նպատակահարմար են թուլացման և շնչառական վարժություններ:

## 4.6. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների անցկացման մեթոդները

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները անց են կացվում մի քանի մեթոդներով: Դրանք են՝

1. ցուցադրելով և բացատրելով,
2. միայն ցուցադրելով,
3. միայն բացատրելով:

Առաջին դեպքում դասատուն վարժությունը ցույց տալու հետ մեկտեղ բացատրում է նաև համապատասխան շարժումը: Օրինակ՝ Ե.դ. կանգ՝ ուղքերը զատած, ձեռքերը զոտկատեղին (կատարում է, ցույց տալիս, միաժամանակ բացատրում է՝ ինչպես պետք է կատարել): Այնուհետև հաշիվ առ հաշիվ բացատրելով՝ ցույց է տալիս վարժությունը: Այս մեթոդով, սովորաբար, անց են կացնում նոր ուսուցանվող և համեմատաբար բարդ վարժությունները:

**Միայն ցուցադրելով:** Դասատուն ցույց է տալիս վարժությունը, որից հետո անցնում են կատարման: Այս ձևով անց են կացվում, երբ պարապողներն ունեն բավարար պատրաստակամություն:

**Միայն բացատրելով:** Վարժությունն անց է կացվում բարձր պատրաստակամություն ունեցող, տերմիններին ծանոթ համակազմի հետ: Բացատրելուց հետո անցնում են կատարման:

Բոլոր դեպքերում ուսուցման ժամանակ դասատուն կարող է օգտվել տարբեր հնարքներից՝ մասնատել, մասնեցնել վարժությունը և այլն:

Ելման դրություն ընդունելու համար դասատուն տալիս է հրաման՝ «Ելման դրություն–ԱՌ», կամ կարգադրում է «ընդունել ելման դրություն»:

Ավելի պատրաստված խմբերին կարող է թելադրել նաև անձնական օրինակով: Ցուցադրելիս դասատուն կատարում է «հայելածն», այսինքն, եթե շարժումը սկսվում է դեպի ձախ, դասատուն ցուցադրում է դեպի աջ:

Որպեսզի վարժությունը կատարեն միաժամանակ, դասատուն տալիս է մի քանի ազդանշաններ: Սկսելու համար՝ «երեք–չորս»: Կատարման ընթացքում թիվ է տալիս «մեկ, երկու, երեք, չորս», կամ էլ շարժումը՝ «թեքվել աջ, ուղղվել, թեքվել ձախ, ուղղվել»: Դադարեցնելու համար ազդանշան է տրվում «Թող» կամ «Վերջացնել»:

ԸԶՎ–ն անց է կացվում երեք հիմնական եղանակներով.

1. **Ընդմիջումներով:** Համալիրի նախորդ վարժությունն ավարտելուց հետո տրվում է դադար հաջորդը ցուցադրելու համար: Դադարի դեպքում պարապողներն ըստ հրամանի ընդունում են աջով ազատ դրությունը և լսում դասատուին: Դադարը օգտագործվում է նաև սխալները ուղղելու համար:
2. **Հարահոս:** Ամբողջ համալիրը կատարվում է առանց ընդմիջման: Համալիրը կազմվում է ծանոթ վարժություններից, որոնք ընտրվում են

այնպես, որ նախորդ վարժության վերջին հաշիվը հանդիսանա հաջորդ վարժության ելման դրությունը: Կիրառվում է պատրաստված համակազմի հետ բեռնվածությունը բարձրացնելու նպատակով (նախավարժանքի, աերոբիկայի ժամանակ և այլն):

Վարժություններն ուղեկցվում են դասատուի ցուցադրումով՝ ելման դրություններն ընդունելիս փոփոխելով վերջին երկու հաշիվների ամուգանությունը: Երբեմն կարող են դադարեցվել վարժությունները, սխալները ուղղելու նպատակով:

- 3. Ընթացքում:** ԸՁՎ կատարվում են շարքով՝ ընթացքի ժամանակ: Դասատուն ցույց է տալիս վարժությունները, իսկ ընթացքի ժամանակ ուսանողները կատարում են նույնը՝ համաձայն դասատուի ցուցմունքների: Այդ դեպքում անհրաժեշտ է շարքում պահպանել համաքայլ ընթացքը: Ընթացքում վարժությունները կարելի է կատարել ոչ միայն ճակատային ձևով, այլև տողաններով: Ընթացքի ժամանակ առաջին քայակը (եռյակը) դարձում է կատարում  $90^\circ$  և վարժությունը կատարելով ընթանում առաջ: Նշված տարածությունը անցնելով ավարտում է և նորից ընթանում միասյուն: Հաջորդ քայակները, հասնելով ելագիծ, կատարում են նույնը:

Բոլոր մեթոդներով ԸՁՎ անցկացնելիս անհրաժեշտ է պահպանել միաժամանակյա կատարումն ըստ հաշիվների, առավել ևս, երբ կատարվում են երաժշտության ուղեկցությամբ:

Առարկաներով ԸՁՎ համալիրներ կատարելիս պահպանվում են նույն մեթոդական պահանջները: Ուսուցումն այս դեպքում, անշուշտ, կպահանջի ավելի ծավալուն աշխատանք:

**Չափավորումը:** Քանի որ ԸՁՎ համալիրների միջոցով լուծվում են տարբեր խնդիրներ, ուստի չափավորման ժամանակ հաշվի են առնվում պարապողների առանձնահատկությունները:

Եթե համալիրն ուղղված է շարժողական հատկությունների մշակմանը, համալիրի յուրաքանչյուր վարժություն պետք է կրկնել մեծ չափերով կամ մեծ լարվածությամբ, մինչև հոգնածության շեմը:

Եթե լիցքային վարժություններ են, կրկնությունները պետք է ուղեկցվեն հաճելի զգացումներով: Արտադրական մարմնամարզության մեջ համալիրի յուրաքանչյուր վարժություն կրկնվում է փոքր չափերով հաճելի զգացումներով:

## ԳԼՈՒԽ 5. ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### 5.1. Կիրառական վարժությունների բնութագիրը և նշանակությունը

Մարմնամարզական վարժություններն ըստ իրենց գործածական առանձնահատկությունների բաժանված են երկու խմբի՝ բնական (կիրառական) և արհեստական (կանոնակարգված):

Բնական կամ կիրառական վարժությունների խմբին դասվում են այն շարժումները, որոնց հետ մարդն առնչվում է ամենուր, որոնցով ապահովվում է իր կենսագործունեությունը: Դրանցից են քայլքը, վազքը, ցատկը, նետումը, հավասարակշռությունը, մագլցումը, սողումը, ծանրության բարձրացումն ու տեղափոխումը և նրանց բազում տարատեսակները: Կիրառական շարժումները մարդու կյանքում ունեն երկու կարևորագույն նշանակություն: Նախ՝ նրանց միջոցով մարդը կապվում է արտաքին միջավայրի հետ և ապահովվում է իր կենսագործունեությունը: Երկրորդ՝ այդ շարժումներն ապահովում են շարժողական գործառույթի բնական պահանջները և օրգանիզմի վրա ունենում են մարզողական անհրաժեշտ արդյունք:

Կիրառական վարժությունների մանկավարժական նշանակությունն այն է, որ նրանց միջոցով մշակվում է մարդու ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը, բարելավվում է այդ վարժությունների տեխնիկական, շարժումների կոորդինացիան: Նրանց միջոցով մարդը ձեռք է բերում բնական և աշխատանքային պայմաններում մեծ աշխատունակություն դրսևորելու ընդունակություն: Կիրառական շարժումներն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության հիմնական միջոցներն են, իսկ նրանցից շատերը մշակված են որպես սպորտի դասական ձևեր: Շարժողական գործառույթի կատարելագործման և առողջարարական հատկանիշների շնորհիվ կիրառական վարժություններն ընդգրկված են բոլոր տարիքի մարդկանց ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում:

### 5.2. Կիրառական վարժությունների հիմնական տերմիններ

1. **Կիրառական վարժություններ:** Կյանքում օգտագործվող բնական շարժումներն են՝ ուսուցման կամ մարզման նպատակով:
2. **Քայլք:** Մարդու սովորական ընթացքի (տեղաշարժի) ավտոմատացված ձևն է: Ունի պարբերական կառուցվածք: Երկու քայլքը կազմում է մեկ պարբերություն:



3. **Վազք:** Մարդու արագացված, ավտոմատացված ընթացքն է: Ունի պարբերական կառուցվածք: Մեկ պարբերությունը պարունակում է հենման երկու պարբերույթ և թռիչքի երկու փուլ:
4. **Խաչաձև քայլ:** Քայլելիս մեկ ոտքը դրվում է մյուսի առաջ խաչաձև: Կատարվում են առաջ, հետ, կողմ քայլելով:
5. **Տեղաշարժ:** Ամբողջ մարմնով ինքնուրույն տեղափոխվելն է մի տեղից մի ուրիշ տեղ:
6. **Ընթացք:** Անհատի կամ շարքի տեղաշարժն է քայլքով կամ վազքով:
7. **Մագլցում:** Պարանի, ձողի, ելարանի կամ այլ հարմարանքների վրա կախ կամ խառը կախ դրություններում վեր, վար, կողմ տեղաշարժվելն է:
8. **Մագլցման ձող:** Փայտե կամ մետաղե ձող է 4–5 մ երկարությամբ, 4–5 սմ տրամագծով: Ամրացվում է ուղղահայաց՝ մի ծայրը առաստաղից, մյուսը հատակից կամ մի ծայրը միայն առաստաղից:
9. **Մագլցման պարան:** Յուսված փափուկ ճոպան է՝ 4–5 մ երկարությամբ, 4–5 սմ տրամագծով: կախվում է ուղղահայաց կամ անրացվում է թեք կամ հորիզոնական:
10. **Վերամագլցում:** Մագլցելիս մի հարմարանքից մյուսին տեղափոխվելն է (պարանից պարան, պարանից ձող և այլն):
11. **Բռնում:** Նետված առարկայի բռնելն է (որսալը) օդում՝ նետումների, փոխնետումների կամ անդրադարձ թռիչքի ժամանակ:
12. **Վարժություններ տեղում:** Վարժության կատարումն է առանց տեղաշարժի՝ հատակին կամ հենման սահմանափակ մակերեսին:
13. **Տեղափոխում:** Տարբեր առարկաների կամ մարզակցին մի տեղից մի այլ տեղ փոխադրելն է՝ քայլքով, վազքով, սողալով, մագլցելով և այլ ձևերով:
14. **Տեղերի փոխանակում գույգերով:** Մարզակիցները հենման բարձր և սահմանափակ մակերեսին փոխանակում են իրենց տեղերը. օրինակ՝ գերանի վրա:
15. **Կախ:** Մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը ցածր է բռնվածքից:
16. **Դենում:** Մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը բարձր է հենակետից:
17. **Հավասարակշռություն:** Մարմնի ծանրության գծի պահպանումն է հենման մակերեսին՝ անշարժ կամ շարժուն վիճակում:
18. **Մարմնամարզական ելարան:** Սովորական ելարան է մարմնամարզական վարժություններ կատարելու համար: Ծայրերին ամրացված են մետաղյա կեռեր՝ մարմնամարզական պատին հենելու կամ ուղղահայաց կախելու համար:
19. **Կանգառ մագլցելիս:** Ուղղահայաց պարանին մագլցելիս նրա վրա նստելու կամ ձողին մագլցելիս հատուկ դիրք ընդունելու հնարքներն են՝ հանգստանալու կամ այլ գործողությունների համար:

20. **Նետում:** Մարմնամարզական առարկաների (գնդակ, օղ, պարան և այլն) արձակումն է որոշակի հեռավորության կամ նշանակետի:
21. **Փոխնետում:** Մարմնամարզական առարկաների պարբերաբար նետումն է մարզակիցների միջև: Փոխնետումը բաղկացած է նետումից և բռնումից:
22. **Սողում:** Տեղաշարժվելու հնարքներն են փորի կամ կողքի վրա, ինչպես նաև հենված ծնկներին ու նախաբազուկներին:
23. **Վարժություններ ընթացքում:** Մարմնի տարբեր մասերով կամ ամբողջ մարմնով վարժությունների կատարումն է քայլելիս կամ վազելիս:

### **5.3. Կիրառական վարժությունների տեխնիկական և ուսուցման մեթոդիկական**

#### **Ուսումնական նյութ**

1. Քայլք և վազք:
2. Մազլցումներ մարմնամարզական պատի, ելարանի, պարանի վրա (ուղղահայաց, թեք, հորիզոնական), ծառի վրա:
3. Վերամազլցումներ:
4. Կանգառներ մազլցելիս:
5. Սողալու ձևեր:
6. Հավասարակշռության վարժություններ (տեղում, ընթացքում):
7. Ծանրության բարձրացում և տեղափոխում (առարկաների, միմյանց, սողալով):
8. Նետումներ և բռնումներ (գնդակներ, փայտեր): Փոխնետումներ:
9. Նետումներ նշանակետի և հեռավորության:

#### **Քայլք և վազք**

Քայլքը մարդու տեղաշարժվելու հիմնական ձևն է: Մեկ քայլի երկարությունը 70–80 սմ է, քայլքի մեկ ցիկլը (երկու քայլք) տևում է մոտ մեկ վայրկյան: Շքերթներին և հարթ տարածության արշավներին ընդունված է մեկ րոպեում 120 քայլ արագություն, մոտ 90մ/ր:

Քայլքը և վազքն ունեն մարզողական բազմակողմանի հատկանիշներ: Նրանք կեցվածքի դաստիարակության լավագույն միջոցներն են, աշխատեցնում են մարմնի բոլոր մկանները, բարելավում են ոչ միայն սիրտ–անոթային, այլև ամբողջ ներքին օրգանների աշխատանքը: Մարմնամարզական պարապմունքներին նրանք օգտագործվում են առողջարարական, կազմակերպչական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրներ լուծելու նպատակով: Նրանց տարբեր ձևերը պարապմունքի նախապատրաստական և եզրափակիչ մասերի միջոցներն են:

Գոյություն ունեն քայլի հետևյալ տարատեսակները: Սովորական (երթային), շարային, քայլք թաթերի, կրունկների, ներբանների արտաքին և ներքին եզրերի վրա, թաթից կրունկ և կրունկից թաթ, ոտքը ծալելով առաջ, ծալելով հետ, սուր քայլ, կիսակբանստած, խաչաձև քայլ և այլն:

Ուսուցման մեթոդիկան: Նախ պետք է մշակել երթային քայլքը, ապա անցնել շարային քայլքի ուսուցմանը: Այդ երկու քայլաձևերը մարդու մոտ մշակում են այն բոլոր հատկությունները, ինչով օժտված է քայլքը՝ շարժումների ներդաշնակություն, գեղեցիկ արտաքին, մշակված շարժում, համաքայլ ընթացք, կարգապահություն և այլն: Այնուհետև օգտագործել քայլքի մյուս տարատեսակները նրանց տարբեր կապակցություններով և տարբերակներով:

Վազքն ավելի դիմամիկ շարժում է, քան քայլքը: Նրա ազդեցությունը մարդու շարժողական ապարատի, սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգի վրա ավելի մեծ է: Վազքն անփոխարինելի միջոց է արագաշարժության և դիմացկունության մշակման համար: Նրա տարատեսակներն են՝ սովորական, մանրաքայլ, թաթերին, զսպանակելով, լայնաքայլ, ոտքերն առաջ, կողմ, հետ ծալելով, սուր, խաչաձև վազք և այլն:

Վազքի տարատեսակների ուսուցման հիմնական մեթոդը (ինչպես և քայլքերի) ամբողջական մեթոդն է: Առանձին դեպքերում կիրառվում է մասնատված մեթոդը: Մաս-մաս ուսուցանվում են ոտքը դնելու ձևը, ուղղությունը, ծնկի ծալվածքի չափը, հողերի ամրությունը, մարմնի, գլխի դիրքը, ձեռքերի շարժման հարթությունը:

## **Մազլցումներ**

Մարմնամարզական պարապմունքներին մազլցումները կատարվում են տարբեր գործիքների վրա և տարբեր ձևերով: Նրանց բարդությունը և պահանջվող ճիգերը պայմանավորված են թե գործիքների ձևից, թե մարմնի դիրքից ու քաշից և թե շարժման կոորդինացիոն կառուցվածքից: Մազլցումների ժամանակ մարմնի ծանրության զգալի մասն ընկնում է ուսագոտու և ձեռքերի մկանների վրա: Հետևապես, նրանք ուսագոտու և վերին վերջույթների մկանների որակական մշակման և ձևավորման համար ունեն կարևոր նշանակություն: Քիչ չէ նաև ստորին վերջույթների և իրանի մկանների մասնակցությունը: Մարմնամարզական պարապմունքներին օգտագործվում են հետևյալ գործիքները՝ մազլցման պարան և ձող, էլարան, մարմնամարզական պատ և նստարան, «ցանկապատ» և այլն: Գործիքները կարող են ամրացվել ուղղահայաց, հորիզոնական և թեք: Այդ տեսանկյունով էլ մազլցումները դասվում են երեք խմբերում. 1. մազլցումներ ուղղահայաց, 2. մազլցումներ հորիզոնական և 3. մազլցումներ թեք ուղղություններով: Նրանց վրա մարմնի դիրքը կարող է լինել կախված, հենված և առավելապես խառը կախված:

Ստորև տրվում են մազլցման մի շարք ձևեր:

### **Մագլցում մարմնամարզական պատի վրա**

1. Մագլցում վեր՝ ոտքերով հերթականությամբ, ձեռքերով միաժամանակ:
2. Ոտքերով միաժամանակ, ապա ձեռքերով միաժամանակ:
3. Ոտքերով և ձեռքերով միաժամանակ (ցատկով):
4. Ոտքերով և ձեռքերով հերթականությամբ՝ նույնանուն (աջի հետ աջը) և տարանուն (աջի հետ ձախը):
5. Կից քայլերով, ձեռքերի հերթական կամ միաժամանակյա տեղափոխումով:
6. Մագլցում նշված եղանակներով՝ բռնած մեկ ձեռքով:
7. Վայրէջքներ նշված բոլոր եղանակներով:
8. Կից քայլերով հորիզոնական և թեք ուղղություններով:
9. Մագլցումներ դարձումներով, մեջքով, կողքով:

### **Ուղղահայաց ելարան**

1. Վերը թվարկած բոլոր վարժությունները (բացառությամբ թեք և հորիզոնական):
2. Մագլցում ելարանի կողի վրա՝ երկու և երեք հանգերով (ինչպես ուղղահայաց պարանի վրա):
3. Ձեռքերով միաժամանակյա վերաբռնումից հետո ոտքերը տեղափոխել միաժամանակ (թե վեր և թե վար):
4. Վազքով՝ նույնանուն և տարանուն (թե վեր և թե վար):
5. Մագլցումներ զույգ ոտքով, մեկ ձեռքով, զույգ ձեռքով, մեկ ոտքով, մեկ ձեռքով, մեկ ոտքով:
6. Կողքից՝ նույնանուն, տարանուն եղանակով:
7. Պարուրածն մագլցում ելարանի շուրջը ոտքերի և ձեռքերի տեղափոխման յուրացրած եղանակով:
8. Մագլցումներ վերը թվարկած եղանակներով՝ մարզակցին շալակած, ուսերին նստած: Մարզակիցը նույնպես բռնում է ելարանի (պատի) ձողերից և հենվում ոտքերով:
9. Մագլցում մեջքով դեպի ելարանը՝ բռնած ազդրի մոտ:

### **Թեք ելարան**

1. Վերը թվարկած բոլոր եղանակները՝ բռնած ելարանի թե աստիճաններից և թե կողերից:
2. Մագլցում և վեր, և վար կքանստած:
3. Դնում պառկած դրությունից, ոտքերի հրումով ընդունել հենում կքանիստ, որից հետո ձեռքերը տեղափոխել առաջ, ընդունել ե.դ.:
4. Ելարանի վերևում պառկել գլխով ցած, ոտքերը գատած կողերի վրա կամ միասին՝ բռնած առջևի աստիճանից: Փոփոխաբար բռնել հաջորդ աստիճաններից և սողալ ցած:
5. Նույնը՝ ցածից դեպի վեր:

6. Նույնը՝ պառկած մեջքով:
7. Կախված միայն ձեռքերով: Մազլցուն տակից՝ փոփոխական կամ միաժամանակյա վերաբռնումով:
8. Մազլցուն տակից՝ կախված և ոտքերով հենված աստիճաններից կամ ելարանի կողերին:

### Հորիզոնական ելարան

**Տակից:** 1. Ձեռքերով և ծնկներով՝ կախված ելարանի աստիճաններից: Նույնանուն, տարանուն տեղափոխություններ առաջ և հետ:

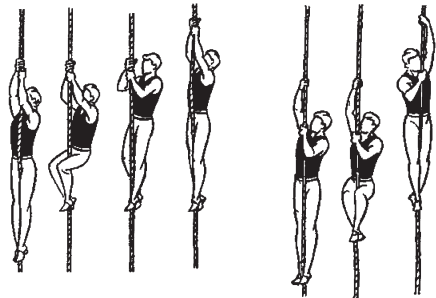
2. Ձեռքերով երկայնակի կախված ելարանի կողին, ծնկատակերով՝ մյուս կողին (աստիճանների արանքով): Տեղափոխվել աջ կամ ձախ՝ ոտքերով, ապա՝ ձեռքերով կամ հակառակը:
3. Տեղափոխություններ առաջ կամ հետ՝ կախված միայն ձեռքերով (փոփոխաբար, միաժամանակ):

**Վրայից:** 1. Թեք ելարանի վերը նշված վարժությունները, որոնք հնարավոր են հորիզոնականի վրա:

2. Տեղափոխություն չորեքթաթ՝ առաջ և հետ:
3. Նույնը՝ վազքով, ցատկով, նույնանուն, տարանուն եղանակներով:
4. Տեղափոխություն դեպի կողմ՝ ոտքերով հենված ելարանի կողին, ձեռքերով հենված աստիճաններից կամ մյուս կողին:

### Ուղղահայաց պարան

1. Մազլցուն միայն ձեռքերով:
2. Մազլցուն երեք հանգով (նկ. 17ա): Կախված դրությունից՝ «1» հաշվին ոտքերը ծալել վեր և թաթերով բռնել պարանը, «2» հաշվին ոտքերով սեղմել, կանգնել և մարմինը տեղափոխել վեր, որի ընթացքում ձեռքերը ծալվում են, «3» հաշվին ձեռքերը հերթականությամբ տարածել վեր և վերաբռնել պարանը:



ա

Նկ. 17

բ

3. Մազլցուն երկու հանգով (նկ. 17բ): Կախված մեկ ձեռքով, մյուսով բռնած ծնոտի մոտ՝ «1» հաշվին ոտքերը ծալել վեր և պարանը բռնել թաթերով, «2» հաշվին ոտքերով սեղմել կանգնել և մարմինը տեղափոխել վեր, իսկ ծալած ձեռքերը տարածել վեր, վերաբռնել պարանը (մյուս ձեռքը բնականորեն ծալվում է):
4. Մազլցուն ձեռքերով, ոտքերով հենված պատին կամ մարմնամարզական պատին:

Այս բոլոր վարժությունները կարելի է կատարել նաև ուղղահայաց ամրացված ձողի վրա:

5. Մազլցում երկու զուգահեռ կախված պարաններով՝ ձեռքերով բռնած մեկ պարանից, ոտքերով՝ մյուս: Կամ ոտքերով բռնած զույգ պարանը, աջ ձեռքով մեկը, ձախտով՝ մյուսը:

### **Թեք և հորիզոնական պարան կամ ձող**

1. Ոտքերը փոփոխաբար տեղափոխելով: Ե.դ.՝ կախված լայնակի, բռնած ուսերի լայնությամբ, աջ կրնկով հաված աջ ձեռքի մոտ, ձախ կրնկով հաված հեռու (ուղիղ ոտքով): Տեղափոխվել տարանուն եղանակով՝ ձախ ոտքի հետ տեղափոխել աջ ձեռքը, ապա աջ ոտքի հետ՝ ձախ ձեռքը: Մազլցել կարելի է թե ամաջ և թե հետ:
2. Մազլցում երկու և երեք հանգով թե վեր և թե վար (տես Ուղղահայաց պարան):
3. Տեղափոխություն աջ կամ ձախ՝ կախված ծնկատակերով երկայնակի:
4. Տեղափոխություններ՝ կախված երկայնակի և լայնակի՝ ոտքերի թափով կողմ, ամաջ կամ հետ:

### **Ծառի վրա**

**Ծառը գրկած:** Կրծքով հավել ծառին, թևերով այն գրկել: Եթե ծառը բարակ է, ոտքերով բռնել, ինչպես ուղղահայաց ձողը (սրունքներով և ներբաններով հպել՝ ծառի բունը ոտքերի արանքում): Եթե բունը հաստ է, գրկել նաև ծալած ոտքերով խաչածն: Ոտքերի վրա ամուր հեմվելով և կրծքով հավելով ծառին՝ ձեռքերը տեղափոխել վեր, ծառը գրկել ամուր և ոտքերը արագ տեղափոխելով վեր՝ նորից գրկել բունը: Եթե ծառը շատ հաստ է, բունը գրկել և երկու կողմից սեղմել նախաբազուկներով, ոտքերն ամաջ ծալված՝ սեղմել ծառին: Տեղափոխել ձեռքերը, ապա՝ ոտքերը: Նման դեպքում օգտագործել կոճղերը, կողմնային ճյուղերը և բնի անհարթությունները:

### **Վերամազլցումներ**

1. Վերամազլցել մեկ պարանից մյուսը՝ նախ տեղափոխելով ոտքերի բռնվածքը, ապա փոփոխաբար՝ ձեռքերինը:
2. Նույնը՝ նախ փոփոխաբար տեղափոխել ձեռքերի, ապա՝ միաժամանակ ոտքերի բռնվածքը:
3. Վերամազլցել պարանից պարան՝ կախված միայն ձեռքերով: Նույն վերամազլցումները հնարավոր են ձողերի ելարանների, սյունների վրա կամ համակցված՝ պարանից ելարան, ելարանից ձող և այլն:

### **Կանգառներ մազլցելիս**

Կատարվում են վեր մազլցելիս՝ հանգստանալու, ապա մազլցումը շարունակելու կամ այլ գործողություններ կատարելու համար:

1. Չողը բռնել ոտքերով, բազուկով հպվել ձողին, մեկ կամ զույգ ձեռքն ազատել:
2. Մեջքով հպվել մեկ ձողին, ներբաններով՝ մյուսին և ազատել ձեռքերը:
3. Ուղղահայաց պարանի վրա կանգառներ  
1) Կապվել կանգնած: Չախ ոտքի թաթի երեսով պարանը ծալվում է վեր, դրսի կողմից պարանը պարուրածն փաթաթվում է աջ ոտքին, և ներբանը դրվում ձախի կողին՝ ծալած պարանի վրա: Կարելի է ձախ բազուկի հետին երեսով առջևից ուսի բարձրությամբ հպվել պարանին և ձեռքերն ազատել:  
2) Կապել օղածն, նստել մեկ ոտքով: Պարանի ծայրը դրսից անցկացնել աջ ազդրի տակով և միացնել պարանի վերին մասին ուսերի բարձրությամբ և ամուր բռնել զույգ կամ մեկ ձեռքով, պարանի ծայրը երբեք չթողնել և բռնվածքը չթուլացնել:  
3) Կապել օղածն, նստել զույգ ոտքով: Նույնն է, սակայն պարանն անցնում է զույգ ազդրի տակով:  
4) Կապել ութածն: Պարանը ոտքերի արանքից, ձախ ազդրի տակով տարվում է դուրս և նույն ազդրի վրայով բերվում ոտքերի արանքը, ապա աջ ազդրի տակից տարվում է դուրս և նրա վրայից նորից բերվում ոտքերի արանքը և ծայրով կախվում ցած:

**Ուսուցման մեթոդիկան:** Կանգառներն ուսուցանել մագլցման եղանակներն ուսուցանելուց հետո: Մինչև ուսուցումը անհրաժեշտ է պարապողներին տալ պահանջվող ֆիզիկական պատրաստություն (ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների կոորդինացիա և այլն):

Վերը նշված կիրառական վարժությունների ուսուցումը պետք է սկսել հեշտացված պայմաններում՝ հեշտից անցնելով դժվարի, պարզից՝ բարդի. օրինակ՝ երկու կամ երեք հանգով մագլցումները կարելի է յուրացնել մարմնամարզական նստարանի վրա փորով պառկած, նույնը՝ թեք նստարանի կամ ելարանի վրա: Նույնը՝ ուղղահայաց ելարանի կողին: Ուսուցանել մագլցել ձեռքերով և ոտքերով, ապա՝ միայն ձեռքերով:

## **Սողալը**

Մարմնամարզության մեջ գոյություն ունեն սողալու չորս հիմնական ձևեր: Նրանք ոչ միայն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցներ են, այլև ունեն ռազմակիրառական նշանակություն: Նրանք ներգործում են ամբողջ մկանային համակարգի վրա, նպաստում են արագաշարժության, ուժի, կոորդինացիայի և դիմացկունության զարգացմանը:

1. Չորեքթաթ (նկ. 18ա): Ե.դ.՝ հենված չորեքթաթ: Տեղափոխվել առաջ տարանուն կամ նույնանուն եղանակով (աջ ոտքով, ձախ ձեռքով կամ աջ ձեռքով, աջ ոտքով): Տեղափոխվելիս մարմինը պահել հնարավորին չափ ցած:



Նկ. 18

2. Կիսաչորեքթաթ: Ե.դ. ծնկած՝ հենված նախաբազուկների վրա: Սողալ տարանուն եղանակով. ձախ ձեռքը դնել առաջ և աջ ծունկը տեղափոխել առաջ, իրանը տարածելով առաջ՝ աջը դնել առաջ և ձախ ծունկը տեղափոխել առաջ: Նույնանուն եղանակով կատարելիս ձախ ձեռքն ու ոտքը կատարում են միասին:
3. Կողքով (Նկ. 18բ): Ե.դ. պառկած ձախ կողքին, հենված ձախ նախաբազուկին, ուսից վեր, ձախ ոտքը լավ ծալած կրնքային և ծնկային հողերում, աջ ոտքը ծալած և կրնկով հենված ձախ թաթի մոտ: Աջ ձեռքով կարելի է բռնել որևէ առարկա: Կատարվում է հետևյալ կերպ. աջ կրնկով հրվելով՝ մարմինը քիչ բարձրացնել, տեղափոխել առաջ ձախ ձեռքի մոտ, ձախ ոտքը ծալված ձևով նույնպես տեղափոխել առաջ: Որից հետո ձախ ձեռքը և աջ ոտքը նորից տեղափոխել առաջ և ընդունել Ե.դ.: Եվ այդպես շարունակ: Կարելի է նաև հրվել զույգ ոտքով:

4. Փորսող (Նկ. 18գ): Ե.դ. պառկած փորի վրա, գլուխը ցած, ծալած թևերը քիչ առաջ, հպած գետնին՝ նայել առաջ: Կատարվում է հետևյալ կերպ. աջ ոտքը ծալել մինչև կրնքում և ծնկում ուղիղ անկյուն, միաժամանակ ձախ թևը տարածել առաջ, ավիով և նախաբազուկով հպվել գետնին: Աջ ոտքի հրումով մարմինը տեղափոխել առաջ (աջ ոտքը ուղղվում է), միաժամանակ ձախ ոտքը ծալելով, իսկ աջ թևը տարածելով՝ տեղափոխել առաջ և կրկնել շարժումը ձախի հրումով: Ոտքը ծալելիս ծունկը դարձնել դուրս, որպեսզի կրնքը չբարձրանա, հրվելիս ներքանի ներքին եզրով ուժեղ հպվել գետնին: Ամբողջ շարժման ընթացքում մարմնի բոլոր մասերով հպվել գետնին և չբարձրանալ անգամ նվազագույն չափով: Չտատանվել կողքից կողք: Կարելի է կատարել նաև նույնանուն եղանակով:

Նկարագրված բոլոր հնարքները յուրացնելուց հետո ուսուցանել հալառակ գործողությունը՝ դեպի հետ սողալը դեմքով՝ մնալով նույն ուղղությամբ:

Յուրացնելուց հետո սողալու ձևերն օգտագործել էստաֆետային խաղերի ձևով՝ կապված վազքի, հավասարակշռության, ցատկերի, գլուխկոնծիների և այլ վարժությունների հետ: Տեղանքում այն բարդանում է ռեյիֆի փոփոխման պատճառով: Բարդացնել կարելի է նաև տարբեր ծանրություններ կրելով:

**Հավասարակշռության վարժություններ.** մարմնի հավասարակշռության հաստատուն վիճակը կախված է հետևյալ գործոններից.

1. հենման մակերեսի մեծությունից



2. ծանրության ընդհանուր կենտրոնի բարձրության աստիճանից
3. ծանրության գծի դիրքից
4. կայունության անկյան մեծությունից

Այսպիսով, որքան մեծ է հենման մակերեսը, այնքանով մեծ է նաև հավասարակշռության հաստատուն վիճակը: Որքան ԸԾԿ ցածր է, այնքանով հավասարակշռությունը հաստատուն է: ԸԾԿ բարձրացնելով՝ մեծանում է նրա տատանման աստիճանը, որի հետևանքով դժվարանում է վարժությունը: Հաստատուն հավասարակշռություն ունենալու համար պահանջվում է, որ ծանրության գիծն անցնի հենման մակերեսով: Այն որքանով շեղվում է ուղղահայաց դիրքից, վարժությունն այնքանով դժվարանում է: Կայունության անկյան մեծությունը նույնպես նպաստում է հավասարակշռության պահպանմանը: Հավասարակշռության կայունության աստիճանը մեծ է այն կողմի վրա, որ կողմում մեծ է կայունության անկյունը:

Հավասարակշռության վարժությունները դասակարգվում են երկու խոշորագույն խմբերում՝ տեղում և ընթացքում:

#### **Վարժություններ տեղում**

Տեղում կատարվող հավասարակշռության վարժությունները լինում են՝ ուռքերի վրա, խառը (ուռքերի և ձեռքերի վրա) և բարդ (ակրոբատիկական):

**Ուռքերի վրա:** 1. Հատակին: Կանգնվածքներ թաթերին՝ փակված թաթերով, մեկն առաջ, մյուսը՝ հետ, խաչաձև: Բարձրանալ թաթերին (պահել), իջնել կրունկներին (պահել):

2. Կանգնվածքներ մեկ ուռքով (հատակին): Կանգ մեկ ուռքին, մյուսը՝ կողմ, առաջ կամ հետ: Նույն դրություններում ծալել տարածել թե մեկը և թե մյուսը: Կանգնել ուռքի թաթին, կանգնել կրունկին: Նույնը՝ ցատկելուց և դարձումներից հետո: Կանգնել կիսածալած ուռքով՝ կքանստած մեկ ուռքին: Խաղեր զույգերով՝ միմյանց հանելով հավասարակշռված դիրքից: Նստել և վեր կենալ մեկ ուռքի վրա: Ծնկել մեկ ուռքին և վեր կենալ:

3. Բարձրության վրա (մարմնամարզական գերան, մարմնամարզական նստարան և այլն), որտեղ կարելի է կատարել այն, ինչ հատակի վրա: Տեղում ցատկեր, դարձումներ: Կքանիստեր մեկ և զույգ ուռքով: Նստած կամ ծնկած դարձումներ, թափանցներ: Պառկած դրություններ: Նստել, վեր կենալ առանց ձեռքերի օգնության: Ցատկեր բարձրությունից և պահել կանգնվածքը:

**Խառը հենումներ:** Հենում՝ կանգնած աջին, ձախը՝ հետ: Հենում՝ ծնկած ձախին, աջը կողմ, հետ: Հենված կքանստած կամ ծնկած դրություններից՝ մեկ ուռքով թափանցներ, շրջաններ կամ մարմնով դարձումներ: Նույնը՝ բարձրության վրա:

Բարդ հավասարակշռությունները ակրոբատիկական հավասարակշռություններն են: Դրանց մեջ մտնում են կանգեր ձեռքերի վրա, գլխի վրա, ինչպես նաև ակրոբատիկական բուրգեր, զույգերով, եռյակներով, քառյակներով և այլն:

## **Վարժություններ ընթացքում**

Այս վարժությունները կատարվում են մարմնամարզական գերանի, նստարանի և հենման փոքր մակերես ունեցող այլ հարմարանքների վրա:  
Ընթացքում կատարվում են.

1. ազատ տեղաշարժեր
2. տեղաշարժեր արգելաշերտերի հաղթահարումով
3. տեղաշարժեր ծանրություններով
4. տեղերի փոխանակում զույգերով

## **Ազատ տեղաշարժեր** գերանի մի ծայրից մյուսը.

1. Երթային և շարային քայլք: Քայլք դարձումներով:
2. Քայլք թաթերի և կրունկների վրա:
3. Կից քայլք առաջ կամ հետ:
4. Ոստյուններ առաջ, կողմ, հետ՝ մեկ և զույգ ոտքով:
5. Խաչաձև քայլք կողմ:
6. Վազք քառատրոփ և պարային քայլքի ձևեր:
7. Քայլք թաթից կրունկ, կրնկից թաթ: Քայլք զսպանակելով:
8. Քայլք կիսակքանստած, կքանստած, չորեքթաթ:
9. Երկայնակի կանգնած, ոտքերը զատած դրությունից տեղաշարժվել կողմ հաջորդաբար դառնալով 180°:
10. Տեղաշարժ արտանկներով առաջ կամ հետ:
11. Տեղաշարժերի վերջում ցատկել տարբեր ձևերով և պահել հավասարակշռությունը:

Նշված տեղաշարժերից շատերը կարելի է կատարել արգելքների վրայով, որոնք դրվում են գերանի վրա: Դրանք կարող են լինել գնդակներ, գուրգեր, ներքնակներ և ամեն տեսակ մարմնամարզական առարկաներ: Հնարավոր են անցումներ ընկերոջ վրայով, որը կարող է լինել նստած, պառկած, կքանստած:

## **Տեղերի փոխանակում զույգերով.**

1. Գերանի վրա երկու հոգի միմյանց հանդիպելով՝ մեկը կարող է նստել, պառկել, ծնկել, կքանստել, իսկ մյուսն անցնել նրա վրայով:
2. Հանդիպելով, յուրաքանչյուրն աջ ոտքը դնում է առաջ երկայնակի, թաթով դուրս, այնպես, որ նրանք կպչեն միմյանց: Տեղերի փոխանակումը կատարվում է միմյանց բազուկները բռնած, աջ ոտքերի վրա, արագ դառնալով աջ, հետ:

**Ուսուցման մեթոդիկան:** Հավասարակշռության վարժությունների ուսուցման համար օգտագործվում է ամբողջական մեթոդը: Ուսուցումը հարկավոր է սկսել հատակի վրա: Հավասարակշռության վարժությունները կարելի է բարդացնել՝ փոփոխելով հենման մակերեսը, մարմնի և գլխի դիրքերը (դարձումներ, թեքումներ, աչքերը բաց և փակ և այլն), ձեռքերի դիրքերը, տեղաշարժերի ձևը (քայլքով, ցատկով, պարային քայլերով), շարժման

ուղղությունը, գործիքի բարձրությունը, վարժության կատարման տեմպը, գործիքի թեքությունը:

### **Ծանրության բարձրացում և տեղափոխում**

Ծանրություններ բարձրացնելը և տողափոխելը կյանքում հաճախակի հանդիպող գործողություններ են:

Պարապմունքների ընթացքում կարող են օգտագործվել լցված գնդակներ, գերաններ, ավազով լցված պարկեր, «ճամպրուկներ», ինչպես նաև մարմնամարզական գործիքներ՝ այծ, նժույգ, ներքնակներ, նստարան, ելարան և այլն: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության արդյունավետ միջոցներ են նաև միմյանց տեղափոխելը՝ մեկ հոգով մեկին և երկուսով մեկին: Ծանրությունների բարձրացման և տեղափոխման վարժությունները ներգործում են ուժի, դիմացկունության, շարժողական կոորդինացիայի, հավասարակշռության զարգացման վրա: Նրանք մշակում են ուժերի խնայողաբար օգտագործման ունակություններ: Սկանային լարված աշխատանքի շնորհիվ մարզվում են սիրտ-անոթային համակարգը և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը:

### **Տարբեր առարկաների տեղափոխում**

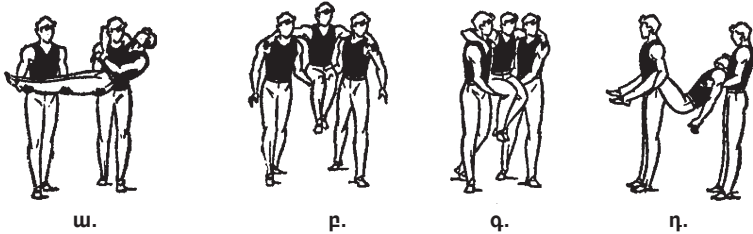
1. Լցված գնդակներ: Հատակից բարձրացնել զույգ ձեռքով՝ կքանստած, նստած, ծնկած, իրանով թեքված դրություններից: Դնել կրծքին, ուսին, գլխին, գլխի հետև, պահել գլխավերևում: Քայլել, վազել, ցատկոտել և հաղթահարել արգելքներ բռնվածքի վերը նշված ձևերով: Նույնը՝ բռնած թևատակին:
2. Քարեր: Նույն ձևերով տեղանքում բարձրացնել տարբեր ծանրության և ձևի քարեր: Տեղափոխել բռնած զույգ ձեռքով՝ ցածում, ուսի կամ կրծքի վրա: Տեղափոխել ուղիղ, թեք և խորդուբորդ տեղերով:
3. Կշռաքարեր: Բարձրացնել նույն ձևերով: Տեղափոխել քայլքի և վազքի տարբեր ձևերով: Բարձրանալ ելարանի, պատի վրայով՝ կապած մեջքին կամ բռնած մեկ ձեռքով (կշռաքարերը՝ ծանրամարտի և տարբեր տեսակի):
4. Մարմնամարզական նստարան: Երկուսով բռնել երկու ծայրերի կողմնային եզրերից, դեմքով միմյանց և տեղափոխել կողմ: Բռնել նույն ձևով՝ մեկը դեմքով, մյուսը մեջքով դեպի նստարանը և տեղափոխել առաջ: Կանգնած դեմքով դեպի նստարանը լայնակի՝ բռնել ծայրերի կողմնային եզրերից՝ մեկը խաչաձև, մյուսն ուղիղ, ուղիղ բռնողի դարձումով հետ նստարանը շրջելով բարձրացնել վեր և տեղափոխել առաջ: Խմբակով կանգնած՝ երկայնակի բռնել նստարանի եզրից, շրջելով բարձրացնել վեր և քայլել առաջ:
5. Ելարան: Երկուսով դեմ դիմաց բռնել ծայրերից (մեկը խաչաձև)։ շրջելով բարձրացնել վեր, ինչպես նստարանը, և քայլել առաջ: Բռնել ծայրերից կքանստած, կռացած՝ մեկը դեմքով, մյուսը մեջքով դեպի ելարանը. բարձրացնել և քայլել: Մեկ հոգով. մեկ կամ զույգ ձեռքով (աջով դր-

սից, ձախով ներսից) բռնել կողին դրված ելարանի կենտրոնական աստիճանից, բարձրացնել մինչև թևատակը և քայլել:

6. Այծ: Մտնել տակը, բռնել առջևի ոտքերի ցածից, վեր կենալ և շալակած քայլել:
7. Նժույզ կամ այծ: Երկուսով գործիքի մարմնի ծայրերը հպել կրծքին, բռնել ոտքերի վերին մասից և քայլել անհրաժեշտ ուղղությամբ:
8. Պտտաձող: Կանգնած բռնել կանգուններից՝ աջով վերից, ձախով վարից և տեղափոխել:
9. Ավազի տոպրակներ: Բռնել վզիկից կամ բռնակից և տեղափոխել սովորական ձևով՝ աջ կամ ձախ ձեռքով: Երկու տոպրակների բռնակները կապած միմյանցից՝ կքանստել, կապը գցել ուսին, վեր կենալ և քայլել: Նույն դիրքից կապը գցել գլխի հետև, տոպրակներն ուսերից առաջ. վեր կենալ և քայլել: Նույնը՝ կանգնած դիրքից. տոպրակները վերցնել բարձրությունից:
10. Ավազի պարկ բարձրության վրա: Կանգնած աջ կողքով՝ զույգ կամ մեկ ձեռքով բռնել վզիկից, իրանի դարձունով վզիկը հպել աջ ուսին, իսկ պարկը մեջքին և քայլել: Հատակից. կքանստած, նստած, կռացած դիրքերից մեկ կամ զույգ ձեռքով վզիկը հպել ուսին, պարկը՝ մեջքին, վեր կենալ և քայլել: Կիսակքանստած դրությունից պարկը գրկել, բարձրացնել դնել ծնկներին, ապա ոտքերի հրունով դնել ուսին և քայլել բռնած մեկ կամ զույգ ձեռքով: Քայլել պարկը գրկած:  
Թվարկած վարժությունները կարող են կատարվել բազմաթիվ տարբերակներով՝ փոփոխելով ելման դրությունը, ծանրության չափը, տեղափոխման ձևը (քայլք և վազք թաթերին, զսպանակելով, արտանկներով, տեղանքում), արագությունը, հեռավորությունը, ռելիեֆը և այլն: Ֆիզիկական պատրաստության հետ կիրառականությունն ապահովելու նպատակով, անցկացնել սողալու, ցատկելու հավասարակշռության վարժությունների հետ կապակցված: Չափավորումը՝ խիստ աստիճանական՝ խստությամբ պահպանելով հասակասեռային սահմանափակումները:

### **Տեղափոխում միմյանց**

- Երկուսով մեկին** (նկ. 19ա): 1. Չեռքերի վրա: Ե.դ.՝ մեկը՝ պառկած մեջքին, երկուսով նրա աջ կողքին: Ծնկելով կամ կքանստելով՝ մեկը բռնում է սրունքների տակից, երկրորդը՝ մեկ ձեռքով նստատեղի, մյուսով մեջքի տակից: Կանգնում են և քայլում: Պառկածը գրկում է երկրորդի պարանոցը:
2. «Բազկաթռով» (նկ. 19բ): Ե.դ.՝ զույգերը մեկ ոտքով ծնկած դեմ դիմաց, նստողին մոտ, ձեռքերով միմյանց նախաբազուկը բռնած, իսկ ազատ ձեռքը դրած միմյանց ուսերին: Երրորդը նստում է կցված ձեռքերի վրա, իր ձեռքերով գրկում նրանց պարանոցը: Ջույգերը կանգնում են և տեղափոխում նստածին:
  3. «Աթռով» (նկ. 19գ): Ե.դ.՝ զույգերը դեմ դիմաց ծնկած մեկ ոտքին, յուրաքանչյուրը՝ մեկ ձեռքով բռնած իր մյուս ձեռքի նախաբազուկը (վրա-



Նկ. 19

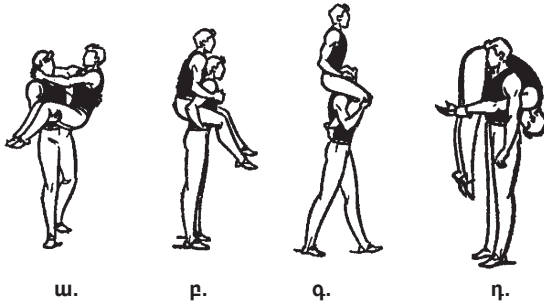
յից), իսկ ազատ ձեռքով դիմացինի ազատ ձեռքի նախաբազուկը: Երրորդը նստում է կցված ձեռքերի (աթոռի) վրա և գրկում զույգերի պարանոցը: Չույզերը կանգնում են և քայլում:

4. Փայտին նստած: Ե.դ.՝ զույգերը կանգնած կողքով միմյանց, փայտը բռնած ցածուն՝ ներսի ձեռքով՝ տակից, դրսի ձեռքով վրայից: Կքանստում են, իսկ երրորդը նստում է փայտին, գրկում զույգերի պարանոցը: Կանգնում են և քայլում:
5. «Պատգարակով» (Նկ. 19դ): Ե.դ.՝ մեկը՝ պառկած մեջքին, զույգերից մեկը՝ գլխավերևում, մյուսը՝ պառկածի ոտքերի արանքում: Գլխավերևում կանգնածը կքանստում է, ձեռքերն անց է կացնում պառկածի թևատակերից և գրկում նրան՝ մեջքը հպելով իր կրծքին, մյուսը պառկածի սրունքները դնում է իր թևատակերը: Կանգնում են և քայլում:
6. Հեծած: Ե.դ.՝ զույգերը կքանստած մեկը մյուսի հետև, հետինը՝ ձեռքերը դրած առջևինի ուսերին, երրորդը՝ հեծած նրանց թևերի վրա (ինչպես զուգափայտի վրա): Կանգնում են և գնում:
7. Պառկած: Ե.դ.՝ զույգերը կանգնած դեմ դիմաց, միմյանց թևերը բռնած (տարանուն): Երրորդը մեջքով կամ փորով պառկում է նրանց ձեռքերին, և նրան տեղափոխում են:

**Մեկը մյուսին.** 1. Ձեռքերի վրա (Նկ. 20ա): Ե.դ.՝ մեկը պառկած մեջքին փոքր բարձրության վրա, մյուսը՝ կողքով կանգնած նրա մոտ: Կանգնածը թեթև կիսակքանստում է, մեկ ձեռքով բռնում մեջքի տակից, մյուսով նստատեղից քիչ ցած: Բարձրացնում է և քայլում: Պառկածը գրկում է նրա պարանոցը:

2. Շալակած (Նկ. 20բ): Ե.դ.՝ մեկը կքանստած, մյուսը՝ նրա հետևում կանգնած: Կքանստածը դրսի կողմից բռնում է կանգնածի ազդրերի տակից, իսկ կանգնածը գրկում է նրա կուրծքը: Նստածը կանգնում է և քայլում:

3. Ուսերին նստած (Նկ. 20գ): Ե.դ.՝ կանգնած մեկը մյուսի հետև՝ ոտքերը զատած: Հետևի կանգնածը կքանստում է այնպես, որ գլուխն անցկացնի առջևի կանգնածի ոտքերի արանքով, որից հետո նրան բարձրացնում է ուսերի վրա նստեցրած: Քայլելիս կարող է բռնել նստածի ձեռքերից կամ ազդրերից:

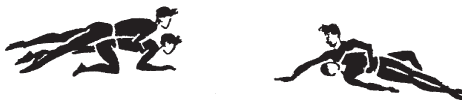


Նկ. 20

4. Ուսին պառկած (Նկ. 20դ): Ե.դ. կանգնած դեմ դիմաց: Մեկը ձախ ձեռքով բռնում է մյուսի աջ նախաբազուկը, իսկ աջի արմունկով ոտքերի արանքով նրա աջ ծնկատակը, կռանալով նրան վերցնում է ուսի վրա, կանգնում է և քայլում: Քայլելիս աջով բռնում է նրա աջ նախաբազուկից:

**Տեղափոխում սողալով**

1. Պարանով (թոկով): Ծանրությունն ամրացվում է պարանին, պարանի մյուս ծայրի օղակի միջով ձեռքը անց է կացվում մինչև ուրը: Օղակը ուսին գցած՝ սողում է չորեքթաթ, կիսաչորեքթաթ կամ փորսող: Պարանը պետք է լինի քիչ երկար, որպեսզի սողալիս բեռը չդիպչի ոտքերին և չխանգարի: Եթե բեռը շատ ծանր է, ապա բեռին ամրացվում է երկու պարան, և բեռը ձգում են երկու հոգով, նույն ձևով:
2. Կողքի սողալով: Ձախ կողքի վրա սողալիս բեռը դրված է ձախ ծալված ոտքի վրա: Սողալիս ձախ ոտքը չի ուղղվում, իսկ աջ ձեռքով բեռը պահվում է նրա վրա:
3. Կողքի սողալիս բեռի փոխարեն ծալված ոտքի վրա նստեցնել կամ պառկեցնել ընկերոջը, աջով գրկել նրան և սողալ: Սողալիս փոխադրվողը նույնպես կարող է ոտքերով հրվել (Նկ. 21):
4. Թիկնոցավրանով: Մեկը պառկում է թիկնոցավրանի վրա, պարանի մի ծայրն ամրացնում է թիկնոցավրանին, իսկ մյուս ծայրի օղակը գցվում քաշողի ուսին, որը և սողալով քաշում է թիկնոցավրանը: Ավելի հարմար է քաշել երկու հոգով: Թե մեկ և թե երկու հոգով քաշելիս թիկնոցավրանը պարանին անրացնել պառկածի գլխավերևի երկու անկյուններից: Սողալը՝ տարբեր ձևերով:



Նկ. 21

Միմյանց ծանրությունը կրելիս և տեղափոխելիս փոփոխել դերերը, տարբերակել ծանրությունը (հավասարը հավասարի, թեթև ծանրի, ծանրը թեթևի հետ): Փոփոխել ուղյակի բարձրությունը, հեռավորությունը, տեղանքը, արագությունը: Կապակցել այլ վարժությունների հետ:

Ծանրությունների բարձրացման և տեղափոխման բոլոր վարժություններն ուսուցանվում են պարապմունքի հիմնական մասում: Ամրակայման և ԸՖՊ նպատակով կրկնություններն անհրաժեշտ են:

### **Նետումներ և բռնումներ**

Յեռավորություն, բարձրություն կամ նշանակետին նետելը կյանքում անհրաժեշտ գործողություններ են: Ճարակության, կողմնորոշման, աչքաչափության, կոորդինացիայի մշակման համար արդյունավետ միջոցներ են ոչ միայն նետելը, այլև նետվող առարկաները բռնելը նրանց թռիչքի ընթացքում: Նետման և բռնման առարկաներն են տարբեր չափսի ու կշռի գնդակներ (թեմիսի, ռետինե, լցրած, ֆուտբոլային տիպի) «նռնակներ», մարմնամարզական փայտեր: Տեղանքում՝ նաև քարեր և այլ առարկաներ: Նետումների տեխնիկան շատ բազմազան է: Կատարվում է մեկ ձեռքով, զույգ ձեռքով, գլխի հետևից, ուսի հետևից, ցածից, կողքից, ոտքերի արանքով և այլն: Ստորև տրվում են մի շարք վարժություններ:

### **Փոքր գնդակով**

Գնդակի դպրոց ըստ Պ.Ֆ. Լեսգաֆտի: Շատ օգտակար է կրտսեր դպրոցականների համար: Բաղկացած է 15 վարժություններից:

Կայանում է հետևյալում.

1. Գնդակը հարվածել հատակին, հետ թռչելիս բռնել:
2. Նետել վեր, բռնել:
3. Նետել վեր, թողնել՝ ընկնի հատակին, հետ թռչելիս բռնել:
4. Նետել պատին, ընկնի հատակին, ապա բռնել:
5. Նետել պատին, հետ թռչելիս բռնել:
6. Նետել հատակին թեք, որպեսզի դիպչի պատին, թռչի, հետ ընկնի հատակին, որից հետո բռնել:
7. Նետել հատակին թեք, որպեսզի դիպչի պատին, հետ թռչելիս բռնել:
8. Մեջքով կպած պատին գնդակը նետել պատին գլխավերևում, թողնել՝ ընկնի հատակին, ապա բռնել:
9. Նույնը՝ չթողնելով ընկնի հատակին:
10. Կանգնել մեջքով պատը որոշ հեռավորությամբ, գնդակը նետել վեր հետ, որպեսզի դիպչի պատին, թողնել՝ ընկնի հատակին, դառնալ հետ և բռնել:
11. Նույնը՝ չթողնելով ընկնի հատակին:
12. Չափս ձեռքով հենվել պատին, գնդակը նրա տակից աջով նետել վեր և նորից բռնել աջով:

13. Նույնը ձախով աջի տակից:
14. Գնդակը նետել ներբանը պատին հպած ոտքի տակից և բռնել:
15. Նույնը՝ ներբանը առանց պատին հպելու:  
Այս բոլորը կարելի է բարդացնելով, գնդակի հարվածը ուժեղացնելով, դարձումներ կատարելով, ավելի մեծ գնդակներով և այլ տարբերակներով:

### **Տարբեր չափի գնդակներով**

1. Նետել վեր, բռնել երկու կամ մեկ ձեռքով:
2. Նույնը՝ դարձումով 360°, 720°:
3. Նետել վեր, մեկ և զույգ ձեռքով բռնել ցատկով:
4. Նետել վեր, նստել, բռնել, նետել վեր, նստել վեր կենալ, բռնել: Նետել վեր, պառկել, վեր կենալ ապա բռնել:
5. Նետել մեկ ձեռքից մյուսը:
6. Նետել ձեռքից ձեռք քայլքով և վազքով:
7. Նետել վեր և բռնել կանգնած կամ նստած մարմնամարզական գործիքների վրա (նստարան, գերան, այծ, մժույգ և այլն):
8. Նետել վեր և բռնել նստած կամ պառկած:
9. Լցրած գնդակը զույգ ձեռքով նետել վեր կրծքից և բռնել:
10. Գնդակը բռնել զույգ ոտքով, ցատկելով նետել և բռնել:

### **Փոխնետումներ**

Կատարվում է տարբեր չափի գնդակներով կամ լցրած գնդակներով:

1. Փոխնետումներ մեկ կամ զույգ ձեռքով, տարբեր հեռավորության վրա, մեկ գնդակով. կրծքից, ուսի վրայից, գլխի հետևից, ցածից: Բռնել գնդակը՝ ընդունելով կրծքին, փորին, բռնել մեկ և երկու ձեռքով:
2. Նույնը՝ զույգ գնդակով:
3. Նույնը՝ երեք գնդակով:
4. Փոխնետումներ վազելով:
5. Նետում տարբեր ձևերով, բռնել պառկելով:
6. Փոխնետումներ նստած:

### **Նետում նշանակետին և հեռավորություն**

Կատարվում են հիմնականում փոքր գնդակով: Որպես նշանակետ օգտագործվում են պատին գծված կամ ամրացված թիրախներ, հատակին դրված առարկաներ: Նշանակետի հեռավորությունը կարող է լինել տարբեր մոտիկից մինչև ամենահեռուն: Թիրախները՝ 1 քառ. մ, 0,5 քառ. մ և այլն:

1. Գնդակը հարվածել պատի վրա գծված «թիրախին», մեկ ձեռքով ուսի հետևից:
2. Նույնը՝ նետելով ցածից:
3. Նույնը՝ գերանի վրա դրած առարկաներին (գնդակներ, գուրգեր):
4. Նույնը՝ ծնկած մեկ ոտքին:
5. Գնդակը նետել օդի կամ «պատուհանի» միջով:



6. Գնդակով հարվածել գլորվող գնդակներին (ֆուտբոլի, վոլեյբոլի):
7. Գնդակը նետել նստած ընկերոջը:
8. «Նռնակը» նետել գծված շրջանի մեջ (ցածից, ուսի հետևից):
9. Փոխադարձ նետումներ հեռավորություն գնդակով կատարվում է մար-  
զահրապարակում, խաղի ձևով՝ «ով ավելի հեռու»: Նետումը՝ ուսի  
հետևից և այլ ձևերով: Գնդակը կարող է լինել փոքր կամ լցված (մինչև  
1կգ), ինչպես նաև այլ չափերի:
10. «Նռնակի» նետում հեռավորություն ուսի հետևից և ցածից:
11. Քարերի հրում կամ նետում հեռավորություն տեղանքում:

### **Մարմնամարզական փայտի նետումներ**

1. Փայտը հորիզոնական դիրքով նետել վեր մեկ և զույգ ձեռքով բռնել  
ցածում, գլխավերևում՝ վրայից, տակից, մեկ և զույգ ձեռքով:
2. Նետել ուղղահայաց դիրքով, բռնել ծայրից կամ մեջտեղից:
3. Փոխնետումներ և բռնումներ՝ փայտը հորիզոնական դիրքով:

Փոքր ռետինե գնդակներով նետումներ կատարելու համար պարապ-  
մունքներին գնդակների քանակը պետք է կրկնակի շատ լինի, քան պարա-  
պողների քանակն է: Գնդակների առատությունն ապահովում է դասի դինա-  
միկ խտությունը, ֆրոնտալ ուսուցումը, բավարար ծանրաբեռնումը, հուզա-  
վիճակը և ուսուցման արդյունավետությունը: Վնասվածքներից խուսափե-  
լու համար նախքան հեռավորության նետումների ուսուցումն անհրաժեշտ  
է ամրապնդել ուսագոտու մկանները (վերձգումներ, սեղումներ):

Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական հասակում ուսուցումն  
սկսել «գնդակի դպրոց»-ից: Ուսուցումը՝ հիմնականում ամբողջական մեթո-  
դով նախապատրաստական վարժություններով: Թե նետելը և թե բռնելը ու-  
սուցանել ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքով: Յուրացրած վարժություն-  
ներն աստիճանաբար դժվարացնել նետումների հաճախականության, նետ-  
վող առարկայի քաշի և ծավալի, նետման հեռավորության մեծացումով: Նե-  
տումներն ընդգրկել քայլքի, վազքի, սողալու, հավասարակշռության, ցատ-  
կերի շղթայական կատարման կապակցություններում:

## **ԳԼՈՒԽ 6. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ՎՐԱ**

Մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող վարժությունների բազմազանությունը ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչին (մարզչին) հնարավորություն է տալիս հաջողությամբ լուծելու պարապողների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ուսուցանել մարմնամարզական վարժությունների հիմունքները:

Յուրացնելով բազմազան վարժություններ կախված և հենված դրություններում՝ պարապողները տիրապետում են մարմնամարզական շարժումների տեխնիկային: Դրա հետ մեկտեղ պարապողների մոտ զարգանում են ուժ, ճկունություն, ճարակություն, շարժումների կոորդինացիա, ճշգրտություն, բարելավում սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգի աշխատանքը: Այսպիսով՝ գործիքների վրա կատարվող վարժությունները նպաստում են ամբողջ օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը:

Գործիքների վրա կատարվող վարժությունները միաժամանակ հանդիսանում են սպորտային մարմնամարզության հիմնական միջոցները: Որպես տղամարդկանց սպորտային մարմնամարզության գործիքներ պատմականորեն ձևավորվել են նժույզը, ցատկանժույզը, օղակները, զուգափայտը և պտտածողը: Կանանց սպորտային մարմնամարզության գործիքներն են ցատկանժույզը, տարբեր բարձրության զուգափայտը և հավասարակշռության գերանը: Տղամարդկանց բազմամարտը բաղկացած է վեց ձևից, կանանցը՝ չորս: Ազատ վարժությունները նկարագրված են առանձին գլխում (տես գլ. 8):

### **6.1. Վարժություններ նժույզի վրա**

Նժույզի վրա կատարվում են շարժումներ ոտքերի թափերով, թափանցներով, խաչաձևումներով և շրջաններով: Այդ շարժումներն ունեն կատարման բազմաթիվ տարբերակները (դարձումներ, անցումներ, շրջանների տեսակներ): Նրանք կապակցվում են համաձայն իրենց միջև եղած տեխնիկական և տրամաբանական կապի:

Նժույզի վրա կատարվող վարժությունները ըստ իրենց բնույթի ներկայացնում են յուրօրինակ կառուցվածքային շարժումներ: Նրանք կատարվում են միայն հենումում և դիմամիկ հավասարակշռության պայմաններում: Նժույզի վրա կատարվող վարժություններին յուրահատուկ է բարդ կոորդինացիան:

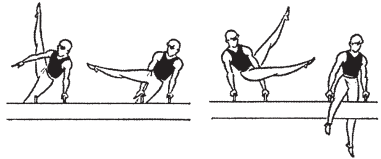
Նժույզի վրա յուրաքանչյուր թափանց կատարվում է ոչ միայն ոտքերով, նրանում մասնակցություն ունեն նաև մարմնի մյուս օղակները: Ձեռքերը և ուսագոտին ցուցաբերում են ուղղություն տվող մասնակցություն: Ուտ-

քերով շարժումները մեկը մյուսին հաջորդում են առանց հապաղման և տեմպի ու ռիթմի խախտման:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ վարժությունները կատարելիս մարմնի ամբողջ ծանրությունը կրում են ձեռքերը և ուսագոտին ուստի անհրաժեշտ է մեծ աշխատանք տանել ուժի և դիմացկունության զարգացման ուղղությամբ: Այդպիսի մարզման համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել վարժություններ խառը հեռումներում և կախերում, ձեռքերով տեղաշարժեր զուգափայտի վրա (առաջ, հետ), սեղմումներ և այլն:

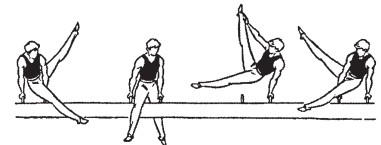
### Հիմնական տերմինները

1. **Թափանց (Նկ. 22):** Մեկ կամ զույգ ոտքի թափով անցումն է նժույգի մարմնի վրայով առջևից հետ կամ հետևից առաջ:



Նկ. 22

2. **Խաչածնում (Նկ. 23):** Հենում հեծած դրությունից զույգ ոտքի միաժամանակյա թափանցներ՝ մեկը՝ հետևից առաջ, մյուսը՝ առջևից հետ՝ վերաբռնումով:



Նկ. 23

3. **Մուտք:** Մեկ ձեռքով բռնակին, մյուսով մարմնին հենված դրությունից ոտքերի շրջանաձև շարժումով և 180° դարձումով անցումն է հենման զույգ բռնակների վրա:

4. **Ելք:** Մուտքի հակառակ շարժումն է:

5. **Անցում:** Գործիքի վրա մարզիկի աջ կամ ձախ տեղաշարժն է փոխբռնումով:

6. **Շրջան:** Մեկ կամ զույգ ոտքի շրջանաձև շարժումն է 360° նժույգի մարմնի վրայով՝ ձեռքերի փոփոխական վերաբռնումով:

### Ուսումնական նյութ և ուսուցման մեթոդիկան

Նժույգի վրա սկսնակ մարմնամարզիկների պատրաստության համար օգտագործվում են հետևյալ վարժությունները՝ հեռումներ, հենված թափեր, նույնանուն և տարանուն թափանցներ, խաչածնումներ, շրջաններ և նրանց կապակցություններ: Ուսուցումը կարող է կատարվել հետևյալ հաջորդակա- նությամբ.

1. Հեճուճ, հեճուճ հեճուճ և հեճուճ հեճուճից:
2. Թափեր հեճուճուճ:
3. Թափեր հեճուճուճ և թափանց:
4. Թափեր հեճուճ՝ հեճուճ դրուճյաճ:
5. Հեճուճ հեճուճ դրուճյուճից թափանց հետ:
6. Հեճուճից կաճ հեճուճ հեճուճ դրուճյուճից ուլյաճուճ շրջաճ:
7. Ուղիղ խաչաճուճ:
8. Տարաճուճ թափանց՝ հեճուճ հեճուճից կաճ առջևից:
9. Հակառակ խաչաճուճ:
10. Հեճուճ հեճուճ դրուճյուճից հետևի ոտքի թափանցով 90° դարճուճով վարջատկ աճկյուճով:

**Հեճուճ, հեճուճ հեճուճ և հեճուճ հեճուճից: Ուսուցաճաճ հաջորդակաճ-  
նուճյուճ:**

Նախապատրաստակաճ վարճուճյուճնեճ աշխատաճքայիճ կեցվաճքի և տարեճի տեխնիկայի ճևավորճաճ հաճար:

1. Մարճնաճարգակաճ պատիճ կողքով կաճգճաճ դրուճյուճից թափ ոտքով կողճ, ազդրը դարճնեճով դուճ:
2. Հեճուճ գուգափայտի, պտտաճողի, ճճուլգի, գերաճի վրա:
3. Հեճուճ հեճուճից և հեճուճ հեճուճ:
4. Երկայճակի հեճուճ՝ ոտքերը գատաճ դրուճյաճ տեղափոխվեճ դեպի կողճ ճեռքերի փոփոխակաճ կաճ միաճաճաճակյա տեղաշարճով:
5. Հեճուճ ճճուլգի վրա:

Հեճուճ և հեճուճ հեճուճից դրուճյուճնեճրուճ մարմիճը և գլուխը պահեճ ուղիղ, իսկ հեճուճ հեճուճ դրուճյուճնուճ ոտքերը գատեճ առաջ ու հետ:

**Թափեր հեճուճուճ: Ուսուցաճաճ հաջորդակաճնուճյուճը: Նճուլգի վրա բուճր թափերը և թափանցները կատարվուճ են ճոճաճակաճև:**

1. Հեճուճ կաճգճաճ դրուճյուճից մեճ թափեր ոտքով կողճ:
2. Գերաճի ճայրիճ կայճակի հեճուճից թափեր աջ և ճախ՝ ոտքերը գատեճ-լով:
3. Զուգափայտի վրա հեճուճ թևերիճ դրուճյուճից թափեր ոտքերով աջ և ճախ:
4. Նուլճը՝ ճճուլգը դրաճ գուգափայտի տակ կայճակի:
5. Նուլճը՝ թափանցներով:
6. Ոտքերի թափերի սկզբնակաճ ուսուցուճը սկսվուճ է հեճուճ հեճուճ դրուճյուճնուճ՝ ոտքերի աջ և ճախ թափերի կայճուլթը աստիճաճաբար մեճացնեճով:

**Թափեր հեճուճուճ և թափանց: Ուսուցաճաճ հաջորդակաճնուճյուճը:**

1. Հեճուճ կաճգճաճ դրուճյուճից ոստյուճով հեճուճ բռնակներիճ և կողքով պառկեճ ճճուլգի մարմիճը, ուլյաճուճ ոտքը կողճ:
2. Հեճուճից աջով թափանց դուճ, ապա աջով թափանց հետ և թափ գուլգ ոտքով ճախ՝ պառկեճ աջ կողքով, ճախը՝ կողճ:

3. Հենումից թափ զույգ ոտքով աջ՝ հենում պառկած ձախին, աջը՝ կողմ:
4. Հենումից թափանց աջով, թափ ձախ և թափանց աջով հետ: Նույնը՝ ձախով:
5. Ջուգափայտի վրա հենում թևերին դրությունից նժույզը զուգափայտի տակ՝ լայնակի: Դանդաղ թափանց աջով, թափ ձախ: Մարզչի օգնությամբ պահել թափանցի վերջնական դիրքը: Պահանջել մինչև վերջ ոտքերը տանել ձախ և լրիվ ուղղվել կոնքն առաջ տանելու հաշվին: Նույնը՝ ձախով:
6. Նույն վարժությունը աջ և ձախ թափերից հետո:
7. Նժույզի վրա հենումից թափեր աջ և ձախ և թափանց մեկ ոտքով:
8. Թափանց աջով, թափանց ձախով և վարցատկ դարձումով աջ: Նույնը՝ հակառակ կողմը: Նախքան թափանցը ծանրությունը տեղափոխել թափանցի նույնանուն ձեռքի վրա՝ բռնակից լավ հրվելու համար:

**Հենում հեծած դրությունից թափանց հետ: Ուսուցման հաջորդականությունը:**

Այս տարրի ուսուցման ժամանակ ոտքերի թափը կատարել առավելագույն լայնությամբ՝ ոտքերի և կոնքի բարձրացման հաշվին:

1. Կրկնել վերը նշված վարժությունները, որոնք կատարվել են հենված և հենում հեծած դրություններում:
2. Ջուգափայտերի վրա հենում ձեռքերին դրությունից՝ նժույզը զուգափայտի տակ՝ լայնակի: Հեծած դրությունից թափանց հետ (դանդաղ, օգնությամբ՝ պահելով կոնքի և ոտքերի դրությունները): Նույնը՝ ինքնուրույն:
3. Նժույզի վրա հենում հեծած դրությունից թափանց հետ վարցատկով կամ առանց վարցատկի:

Առաջ և հետ թափանցների յուրացումից հետո դրանք կատարել կապակցված և մեծ լայնությամբ (կոնքը ուղղել թե առաջ և թե հետ թափանցների ժամանակ): Կապակցությունը կրկնել բազմիցս, առանց վայրէջքի:

**Նույնանուն շրջան: Ուսուցման հաջորդականությունը:**

Հանդիսանում է վարժություն ուղիղ խաչաձևում յուրացնելու համար: Այն կիրառվում է երկու տարրի կապակցումով՝ նույնանուն թափանց առաջ և նույն ոտքով տարանուն թափանց հետ:

1. Հենում հեծած դրությունից թափ կողմ՝ հենում պառկած կողքով, նույնանուն ոտքը՝ կողմ: Նույնը՝ հակառակ կողմի վրա:
2. Նույնը՝ ուղիղ մարմնով:
3. Ջուգափայտերի վրա հենում թևերին դրությունից նժույզը զուգափայտի տակ՝ լայնակի: Շրջան աջով, թափ դեպի աջ: Նույնը՝ մյուս ոտքով:
4. Հենում կանգնած դրությունից ուստյունով հենում և թափ ձախ, թափ աջ և աջի շրջանով վարցատկ: Նույնը՝ մյուս ոտքով՝ հակառակ կողմի վրա:
5. Նույնանուն շրջան աջով և ձախով:
6. Երկու–երեք նույնանուն շրջան:

**Ուղիղ խաչաձևում: Ուսուցման հաջորդականությունը:** Կատարվում է նույնանուն թափանցից հետո: Թափանցի վերջում առջևի ոտքը տարանուն թափանց է կատարում հետ, միաժամանակ հետևի ոտքը՝ առաջ (նույնանուն): Առջևի ոտքի աշխատանքը նման է նույնանուն շրջանին, իսկ հետևինը՝ նույնանուն թափանցին:

Ուսուցման ժամանակ ավելի շատ ուշադրություն դարձնել ավարտական փուլին՝ շեշտելով մարմնի ուղղված դրությունը թափանցների վերջում: Ուղիղ խաչաձևումը նախ մշակել կոմբինացված գործիքի վրա, ապա՝ նժույգի վրա օգնությամբ և ինքնուրույն:

1. Աջով հեծած հենումից մարզիկի ոտքերը մարզչի օգնությամբ տանել շարժման ամբողջ ճանապարհով: Մարզիչը կանգնած հետևում ձախից, ձախ ձեռքով բռնած՝ ձախ ծնկից ոտքը բարձրացնում է կողմ-վեր: Մարզիկը, հենվելով աջ ձեռքին, թողնում է ձախ ձեռքը՝ կոնքը շրջելով աջ: Օգնողը, բռնելով աջ ոտքից, տանում է այն վեր-հետ:
2. Ձուգափայտի վրա (կոմբինացված՝ տես վերը) 2–3 ուղիղ խաչաձևում կապակցված դանդաղ տեմպով:
3. Բռնակներով այծի վրա՝ թափանց ձախով, խաչաձևում աջ: Նույնը՝ մյուս ոտքով՝ խաչաձևում ձախ:
4. Բռնակներով նժույգի վրա խաչաձևում ձախ, խաչաձևում աջ:  
խաչաձևումները յուրացնելուց հետո անցնել խաչաձևումների և թափանցների կապակցությունների ուսուցմանը.
  - թափանց աջով, խաչաձևում դեպի ձախ աջի թափանցով վարցատկ կան
  - թափանց ձախով, խաչաձևում դեպի աջ, թափ դեպի ձախ, աջի հետ թափով-անցով վարցատկ,
  - շրջան աջով, թափանց աջով, խաչաձևում դեպի ձախ, աջի թափանցով վարցատկ,
  - թափանց ձախով, խաչաձևում աջ, խաչաձևում ձախ, աջի թափանցով վարցատկ:Զգտել վարժությունները կատարել մեծ լայնույթով:

**Տարանուն թափանց՝ հենում հետևից դրությունից:** Նախապատրաստական վարժություն է տարանուն շրջանի և հակառակ խաչաձևումի ուսուցման համար: Ավելի հարմար ձևը հանդիսանում է տարանուն թափանցը հետ և նույն ոտքի թափանցն առաջ (շրջանաձև): Տարանուն թափանցը նախօրոք ուսուցանել կոմբինացված գործիքի վրա (զուգափայտ, նժույգ), այնուհետև բռնակներով այծի և նժույգի վրա: Օգնելիս կանգնել հետևից, ձախի աջ-հետ թափանցի ժամանակ պահել ձախ ոտքը աջ ձեռքով տակից, ձախ ձեռքով անցկացնել ձախ ոտքը աջ լայն շրջանաձև շարժումով հորիզոնական հարթությունով: Առաջին իսկ փորձից հետևել, որ կոնքը հետ չտարվի և շատ չձավի:

**Հակառակ խաչաձևում:** Հակառակ խաչաձևում ուսուցանելու համար նախօրոք յուրացնել նույնանուն շրջաններ աջով և ձախով, ինչպես հենումից, այնպես էլ հենում հետևից դրությունից:

1. Հենումից, թափանց աջով, թափ ձախ և դեպի աջ թափով հենում պառկած ձախ կողքով, աջը կողմ:
2. Հենումից թափանց ձախով, թափ աջ, դեպի ձախ թափով թափանց աջով ձախ: Նույնը՝ մյուս ոտքով, հակառակ կողմի վրա:
3. Հենում հետևից դրությունից շրջան ձախով դեպի ձախ: Հակառակ խաչաձևումը ուսուցանել կոնքինացված գործիքի վրա (զուգափայտ, մժույգ) օգնությամբ՝ շեշտելով առանձին դրությունները: Որից հետո վարժությունը կատարել բռնակով այժի վրա օգնությամբ և ինքնուրույն:
4. Հենում հեծած դրությունից հակառակ խաչաձևում հետևի ոտքի հենումով մժույգի մարմնի վրա: Օգնությունը կատարվում է կանգնած հետևից, օգնելով նախ հետևի ազդրից, իսկ շարժման երկրորդ կեսում մյուս ձեռքով հակառակ ոտքից:
5. Հենում հեծած ձախով դրությունից թափանց ձախով դեպի աջ, օգնությամբ: Կանգնել հետևից, օգնել աջ ձեռքով աջ ազդրի տակից, ձախով ձախ ոտքի ծնկից: Նույնը՝ վարցատկով:
6. Թափանց աջով, թափ ձախ և դեպի աջ թափով հակառակ խաչաձևում աջ: Նույնը՝ մյուս ոտքով՝ հակառակ կողմը:
7. Թափանց ձախով, թափ աջ, թափ ձախ և հակառակ խաչաձևում ձախ, ապա՝ աջ:  
Յուրացնելով վերը նշված տարրերը՝ այն կարելի է կատարել հասարակ կապակցությունների և համակցությունների մեջ:

### **Հենում հեծած դրությունից վարցատկ 90° դարձումով**

Այդ դրությունից հետևի ոտքը թափով բարձրացնել վեր՝ հրվելով նույնաճանրն ձեռքով և ոտքի թափանցով արտակորվելով կատարել դարձում 90°:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Հենում հետևից դրությունից վարցատկ դարձումով 90°:
2. Նույնը՝ ներսի ոտքը մժույգի մարմնին դրած դրությունից, արտակորվելով:
3. Հենումից թափանց աջով և ձախի թափանցով վարցատկ 90° դարձումով:
4. Նույնը՝ հակառակ կողմը:  
**Օգնությունը:** Կանգնել կատարողի հետևից, մեկ ձեռքով բռնել ուսի տակից, մյուսով ոտքը բարձրացնել:  
**Վարցատկ անկյունով:** Հենում հեծած դրությունից հետևի ոտքի թափանցով նույնաճանրն ձեռքի վերաբռնումով և նրա վրա հենվելով հրվել հակառակ ձեռքով և զույգ ոտքը անկյունով գործիքի վրայով անցկացնել հետ, վարցատկ կանգնել կողքով դեպի գործիքը:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հատակին հենում պառկած դրությունից ոտքերի հրումով թափանց զույգ ոտքով աջ նստել հատակին: Նույնը՝ ձախ:
2. Հենում կանգնած դրությունից (բռնակներով այծ, մտույզ) ցատկով վարցատկ անկյունով:
3. Հենում հետևից դրությունից վարցատկ անկյունով:
4. Վարցատկ անկյունով թափանցի հետ կապակցելով:

**Օգնությունը:** Կանգնել մարզիկի հետևից, մեկ ձեռքով բռնել ուսի տակից, մյուսով թափանցի ոտքից օգնել կատարելու շրջանաձև շարժումով վարցատկ:

Ուսուցանված տարրերը կարող են կատարվել տարբեր կապակցություններում և համակցություններում: Առաջարկում ենք դրանցից մի քանիսը ըստ ուսուցման հաջորդականության:

### Վարժություն 1

1. Բռնակներին հենված դրությունից թափ ձախով ձախ,
2. թափ աջով աջ,
3. թափ ձախով ձախ,
4. թափ աջով աջ,
5. թափանց ձախով,
6. թափանց աջով և վարցատկ դարձումով ձախ:

### Վարժություն 2

1. Հենումից թափ ձախով ձախ,
2. թափ աջով աջ,
3. թափանց ձախով, թափանց ձախով հետ,
4. թափանց աջով, թափանց աջով հետ,
5. թափանց ձախով, թափանց աջով և վար ցատկ դարձումով ձախ:

### Վարժություն 3

1. Հենումից թափ ձախով ձախ, շրջան
2. թափանց աջով, թափանց աջով հետ,
3. շրջան ձախով,
4. թափանց ձախով, թափանց աջով և վարցատկ անկյունով ձախ հետ (կանգ կողքով դեպի մտույզ):

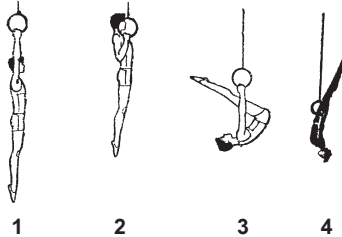
### Վարժություն 4

1. Հենում կանգնած դրությունից ցատկելով աջով, հենում և շրջան ձախով,
2. շրջան աջով ձախ,
3. թափանց ձախով խաչաձևում աջ,
4. թափանց աջով և վարցատկ աջ-հետ դարձումով ձախ:

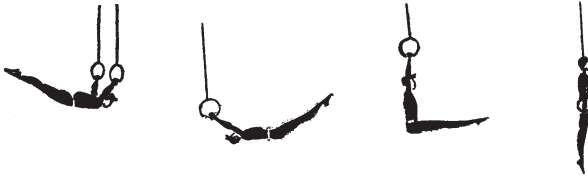


## 6.2. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՕՂԱԿՆԵՐԻ ՎՐԱ

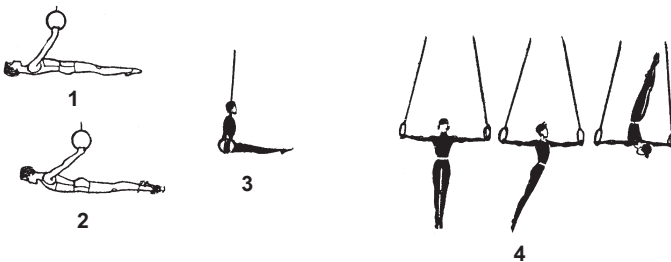
Օղակների շարժունությունը բավականին բարդացնում է վարժությունների կատարումը: Ինչպես կախված, այնպես էլ հենված վիճակներում, իներցիոն ուժերի ներգործությամբ կարող են առաջանալ անցանկալի ճոճեր: Օղակների վրա կատարվում են ինչպես թափային, այնպես էլ ուժային վարժություններ: Ուժայինները լինում են դինամիկ և ստատիկ: Ուստի մարզիկից պահանջվում է մեծ ուժային պատրաստականություն և ուսային հողերի մեծ ճկունություն:



1. Կախ, 2. Կախ ձեռքերը ծալած, 3. Կախ ծալված, 4. Կախ արտակորված



1. Թափ առաջ, 2. Թափ հետ, 3. Կախ անկյունով, 4. Հենում



1. Հորիզոնական կախ առջևից, 2. Հորիզոնական կախ հետևից,  
3. Հենում անկյունով 4. Հենում ձեռքերը կողմ (խաչ)

Նկ. 24. Օղակների վրա հիմնական տերմինները

**Ոլորում:** Մարմնի պտուտակածն շարժումն է ուսային առանցքի շուրջը: Ոլորումները լինում են առաջ և հետ: Կատարվում են կախ ծալված, կախ արտակորված դիրքումներից և թափերից: Վերջնական դիրքը կարող է լինել ծալված կամ արտակորված:

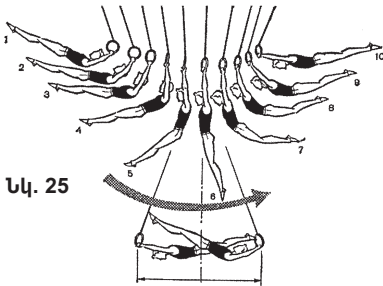
## Ուսումնական նյութ և ուսուցման մեթոդիկան

Սկզբնական շրջանում ուսուցանվում են կախի և հենման տարատեսակները՝ խուսափելով անցանկալի ճոճից: Այնուհետև թափերը՝ աստիճանաբար մեծացնելով լայնությամբ, որին կարող են հաջորդել հասարակ ուժային կամ թափային վերելքներ, անկեր, ոլորումներ, ստատիկ դրություններ:

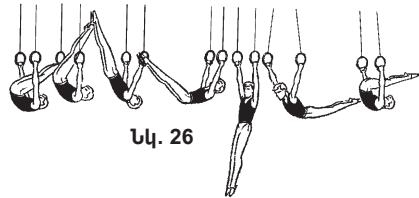
Ուսուցումը կարելի է սկսել ցածր օղակների վրա:

Ստորև բերվում է ուսումնական նյութ:

1. Կախ:
2. Կախ ծալված:
3. Կախ արտակորված:
4. Թափեր կախված (նկ. 25):
5. Վարցատկ հետ թափով:
6. Վարցատկ առաջ թափով:
7. Հենում:
8. Ոլորում առաջ՝ ծալված (նկ. 26):



Նկ. 25



Նկ. 26



Նկ. 27



Նկ. 28



Նկ. 29

9. Ոլորում առաջ՝ արտակորված:
10. Վարցատկ ոլորորումով հետ (ճկ. 27):
11. Ոլորում հետ (ճկ. 28):
12. Ուժով վերելք (ճկ. 29):

**Կախ:** Կախը պետք է լինի ուղիղ մարմնով և ուղիղ ձեռքերով, ուսագոտու մկանները լավ թուլացած, գլուխն ուղիղ:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

Խորհուրդ է տրվում որպես նախապատրաստական վարժություններ օգտագործել կախ մարմնամարզական պատի վրա, մեջքով դեպի պատը, կախ պտտածողի վրա, կախ զուգափայտի վերին ծողին:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքը՝ մարզիկի փորին, մյուսը՝ մեջքին՝ ուղղելով մարմնի դիրքը:

**Չնարավոր սխալները:** Ձեռքերի և մարմնի ծալումը, մկանների ավելորդ լարվածությունը, գլուխը հետ թեքելը:

**Կախ ծալված:** Մարզիկի հորիզոնական դիրքն է գործիքի վրա՝ կախված, մարմինը ծալած, ոտքերը ձեռքերի արանքում, ճոպաններն անցնում են ծնկների մոտով:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Հատակին նստած դիրքից թեքվել առաջ, ձեռքերը հետ:
2. Մեջքին պառկած դրությունից ոտքերը բարձրացնել և ընդունել մեջքին պառկած ծալված դրությունը, ձեռքերն առաջ:
3. Ցածր օղակների վրա, ոտքերի հրումով ընդունել կախ ծալված դրություն մարմնով հետ:
4. Ցածր օղակների վրա կախ կանգնած դրությունից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել կախ ծալված (օնությամբ և ինքնուրույն):
5. Ցածր օղակների վրա հենում կանգնած դրությունից ուստյունով ընդունել կախ ծալված դրություն (մարմնով առաջ):
6. Նույնը կախ կանգնած դրությունից (մարմնով թե առաջ և թե հետ):
7. Թափահարումով կախ ծալված:
8. Առաջ թափով կախ ծալված:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով բռնել բազուկից, մյուսով օգնել մեջքի տակից:

Դիրքը շտկելու համար մեկ ձեռքով բռնել մեջքի տակից, մյուսով ճշտել ոտքերի դիրքը:

**Յնարավոր սխալները:** Ծալված ձեռքերով կախը, մարմնի անբավարար ծալումը, ոտքերի ծալումը, գլխի հետ թեքելը, մարմնի անբավարար հորիզոնական դրությունը:

**Կախ արտակորված:** Պարապողի դիրքն է՝ կախված գլխով ցած, ոտքերով վեր, մարմինն ուղիղ՝ ճոպաններին զուգահեռ (կարելի է և արտակորվել):

## Ուսուցման հաջորդականությունը

Այս վարժությունն ուսուցանվում է կախ ծալված վարժության յուրացումից հետո:

Օժանդակ վարժություններն են՝

1. Կանգ թիակների վրա օգնությամբ և ինքնուրույն (հատակին):
2. Մարմնամարզական պատի մոտ, կախ կանգնած ծալված հետևից ուժով բարձրացնել ոտքերը, մարմինն ուղղել (օգնությամբ և ինքնուրույն):
3. Ցածր օղակների վրա, կախ ծալված դրությունից ոտքերը գատելով, թաթերով հենվելով ճոպաններին, դանդաղ անցնել կախ արտակորված դրության:
4. Ջուգափայտի վրա կախ ծալված դրությունից ոտքերը բարձրացնել, մարմինն ուղղել և պահել գլխիվայր կախված դրությունը:
5. Ցածր օղակների վրա կախ ծալված դրությունից դանդաղ անցնել կախ արտակորված դրության:
6. Ցածր օղակների վրա ուստյունով ընդունել կախ արտակորված դրություն:
7. Բարձր օղակների վրա առաջ թափով ծալված, ապա կախ արտակորված:
8. Թափերից, առաջ թափով կախ արտակորված:

**Յնարավոր սխալները:** Ձեռքերի ծալելը, մարմնի անբավարար ուղղելը, չափից ավելի արտակորվելը, մարմնի անբավարար զուգահեռ դիրքը ճոպանների նկատմամբ:

**Թափեր կախված:** Թափն ամբողջ մարմնի ճոճանակաձև շարժումն է: Ազատ և մեծ լայնույթի թափը հանդիսանում է բոլոր թափային վարժությունների հիմքը: Այդ պատճառով ճիշտ թափերի ձևավորումը և նրանց կապակցումը շատ կարևոր են: Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել, որ թափերի վերջին կետում պարապողի ձեռքերը, մարմինը և ոտքերը կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Ուսային և կոնքազդրային հողերում պետք է լինեն ծալումներ:

Թափը բաղկացած է երկու մասից՝ թափ առաջ և թափ հետ:

Առաջ թափը սկսվում է հետ թափի վերջին կետից: Մարմինը, շարժվելով առաջ ցած, թեթև ծալվում է կոնքազդրային և ուսային հողերում, ապա ուղղահայացն անցնելիս մտրակահարելով կատարվում է ոտքերով արագ և եռանդուն թափ առաջ վեր, իսկ ձեռքերով՝ թափ հետ: Առջևում մարմինը հասնում է հորիզոնական դրության (և ավելին):

Հետ թափը սկսվում է առաջ թափի վերջին կետից: Մարմինը մինչև ուղղահայաց հասնելը թեթև ծալվում է կոնքազդրային և ուսային հողերում, ուղղահայացն անցնելիս մտրակահարելով կատարվում է արագ և եռանդուն թափ հետ, իսկ ձեռքերով թափ առաջ: Հետևում մարմինը հասնում է հորիզոնական դրության:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Յուրացնել ազատ և անկաշկանդ կախվելը:
2. Ցածր օղակների վրա (բարձրությունը՝ հատակից 30–40սմ) կախ պառկած հետևից: Արտակորվելով օղակները թափով տանել վեր հետ և մի փոքր կողմ:
3. Կախ պառկած դրությունից (օղակների բարձրությունը՝ նույնը) մարմինն արտակորել հետ, օղակները տանել վեր–հետ:
4. Թափահարումներ (ծանրության կենտրոնը չի տեղաշարժվում) պտտածողի, զուգափայտի բարձր ձողի վրա:
5. Միջին բարձրության օղակների վրա առաջ և հետ թափերի վերջնական կետերում բռնել ոտքերը և պահել (կանգնած կողքից):
6. Թափեր փոքր լայնությով:
7. Միջին լայնությի թափեր և աստիճանաբար մեծացնել լայնությը:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով օգնել մեջքի տակից: Հետ թափին՝ փորի տակից (թափը կարգավորելու կամ ընկնելիս բռնելու համար):

**Հնարավոր սխալները:** Ոտքերի չկորորինացված շարժումները, առջևում և հետևում մարմնի ծալումը, հետթափին չափից ավելի արտակորվելը, ձեռքերի ծալումը, գլուխը հետ պահելը:

**Վարցատկ հետ թափին:** Կատարվում է հետ թափի վերջին կետում: Առաջ թափի վերջին կետից, երբ մարմինը շարժվում է հետ, մի փոքր ծալվում է: Ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարվում է եռանդուն թափ հետ–վեր, իսկ ձեռքերով թափ առաջ, օղակները սեղմելով, ցած արտակորվելով՝ կատարվում է վարցատկ:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Մարմնամարզական պատին կախված դրությունից ուղքերի հետ թափով վարցատկ:
2. Պտտածողի վրա թափահարումներից վարցատկ հետ:
3. Օղակների վրա հետ թափի վերջին կետում երկու հոգով մարմինը բռնել և արտակորված վիճակը պահել:
4. Փոքր թափերից վարցատկ հետ թափին:
5. Նույնը՝ միջին և մեծ թափերից:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքով, մեկ ձեռքով բռնել բազուկից, մյուսով օգնել փորի և ազդրերի տակից:

**Չնարավոր սխալները:** Ուղքերի թույլ «հարվածը» հետ, ձեռքերի ժամանակից շուտ թողնելը, հավասարակշռության խախտումը, ձեռքերի ծալելը:

**Վարցատկ առաջ թափին:** Առաջ թափի վերջին կետում արգելակելով ուղքերի վերընթաց շարժումը՝ կրծքով և կոնքով եռանդուն «հարվածել» առաջ, իսկ ձեռքերով հետ՝ թողնել օղակները:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Բռնակներով մտույզի, զուգափայտի ցածր ձողի, ցածր պտտածողի վրա հենում հետևից դրությունից ուղքերի առաջ թափով վարցատկ:
2. Օղակների վրա կախից, առաջ թափի վերջում երկու հոգով բռնել պարապողի մարմինը, այդ դիրքից արտակորվել, օղակները հետ տալով կատարել վայրէջք:
3. Փոքր թափերից վարցատկ առաջ թափին:
4. Նույնը՝ միջին և բարձր թափերից:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով բռնել բազուկից, մյուսով օգնել մեջքի տակից:

**Չնարավոր սխալները:** Առաջ թափի վերջում ուղքերի արգելակման բացակայությունը: Կրծքի և կոնքի թույլ «հարվածն» առաջ: Ձեռքերի ոչ եռանդուն հետ թափը, մարմնի ոչ լիարժեք արտակորումը:

**Չենուն:** Չենումը հանդիսանում է օղակների վրա կատարվող հիմնական տարրերից մեկը: Այն պահանջում է ուժային լավ պատրաստականություն: Պահանջում է ամրապնդել ձեռքերի և ուսագոտու մկանները: Չենումում օղակները պետք է պահել ազդրերին մոտ՝ մի փոքր շրջած դուրս, մարմինը թեթև արտակորված, գլուխն ուղիղ:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հենուն պառկած դրությունից ձեռքերի ծալում և տարածում:
2. Հենուն նժույգի և զուգափայտերի վրա:
3. Ջուգափայտի վրա հենված տեղաշարժեր պահպանելով մարմնի ուղիղ դիրքը:
4. Օղակների վրա ծալված ձեռքերով հենում:
5. Հենուն կանգնած օղակները կողմ (ուսերի բարձրությամբ): Ցատկով ընդունել հենում, ապա վերադառնալ ելման դրություն (կրկնել մի քանի անգամ):
6. Հենուն ցածր օղակների վրա, պահել:
7. Հենուն բարձր օղակների վրա:

**Հնարավոր սխալները:** Ձեռքերը ծալելը, մարմնի և ուսերի կծկված վիճակը, օղակների առաջ և հետ տատանումը, գլուխը կախելը:

**Ոլորում առաջ ծալված:** Հետ թափի վերջին կետում օղակները տարվում են կողմ, ուսերում ոլորվելով և կոնքազդրային հողերում ծալվելով, ընդունվում է կախ ծալված դրություն (օղակների կողմ տանելը հեշտացնում է ուսային հողերում ոլորվելը):

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հենուն կանգնած օղակները կողմ: Օղակները տանել առաջ, ապա՝ կողմ, իրանով թեքվելով առաջ՝ ընդունել կախ հետևից՝ կանգնած ծալված և առանց դադարի ցատկով կախ ծալված:
2. Նույն վարժությունը՝ հրվելով:
3. Նույն վարժությունը՝ աստիճանաբար մեծացնելով օղակների բարձրությունը:
4. Նույնը՝ մեկ ոտքի հրումով, մյուսի թափով:
5. Թափերից ոլորում առաջ օգնությամբ:
6. Նույնը՝ ինքնուրույն:
7. Կախ ծալված դրությունից թափեր և հետ թափով ոլորում:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքով, մեկ ձեռքով բռնել բազուկից, մյուսը դնել փորին կամ ազդրերին: Ոլորվելիս ազդրերից հրել վեր, մինչև կախ ծալված: Ծալվելով ոլորումը յուրացնելուց հետո կարելի է անցնել արտակորված ոլորման:

**Հնարավոր սխալները:** Փոքր թափը, օղակները կողմ չտանելը, ձեռքերի ծալելը, ոչ լիարժեք ծալվելը, ուսային հողերում ոչ լրիվ ոլորվելը:

**Ոլորում առաջ արտակորված:** Հետ թափը կատարվում է ոտքերի եռանդուն մղումով միաժամանակ օղակները տալով կողմ, թափը շարունակ

կելով հետ–վեր, գլուխը հետ տալով՝ ուսերում կատարվում է ոլորում և ընդունվում կախ արտակորված դրությունը: Ի տարբերություն նախորդ վարժության՝ հետ թափին կոնքազդրային հողերում ծալվելը բացառված է:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

Այս վարժությանը հեշտությանը տիրապետելու համար նախօրոք պետք է լավ յուրացնել ոլորում առաջ ծալված վարժությունը:

1. Ցածր օղակների վրա կախ հետևից և կանգնած ծալված դրությունից երկու կողմերից ոտքերը բարձրացնել՝ օգնելով դանդաղ ոլորվելու և ընդունելու կախ արտակորված դրություն:
2. Թափերից ոլորվել առաջ արտակորված ազդրերի տակից հրելով:
3. Նույնը՝ առանց օգնելու:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով օգնել կրծքի, մյուսով՝ ոտքերի տակից:

**Չնարավոր սխալները:** Ոչ լիարժեք թափը, կոնքում ծալվելը, ոլորվելիս ձեռքերը կողմ չտարածելը, գլուխը հետ չտալը:

**Ոլորվելով հետ վարցատկ:** Վարցատկը կատարվում է կախ ծալված դրությունից: Կոնքազդրային հողերում կտրուկ ուղղվելով՝ ոտքերին տրվում է ուղղություն հետ–վեր, գլուխը տրվում է հետ, ձեռքերը՝ առաջ–կողմ, որի հետևանքով մարմինը բարձրանում է, ուսերում տեղի է ունենում ոլորում: Ոլորումն ավարտելով՝ մարմնի վերընթացի հետ մարզիկը թողնում է օղակները և կատարում վարցատկ:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Կախ ծալված դրությունից ընդունել կախ արտակորված:
2. Նույնը՝ կտրուկ:
3. Ցածր օղակների վրա կախ կանգնած հետևից դրությունից ձեռքերն առաջ–կողմ տալով ոլորվել:
4. Կախ ծալված դրությունից դանդաղ իջնել կախ կանգնած հետևից, ապա ձեռքերը կողմ տարածելով, ուսերում ոլորվելով՝ ընդունել կախ կանգնած:
5. Ցածր օղակների վրա կախ ծալված դրությունից երկու կողմից օգնելով՝ ոլորվել հետ՝ պահելով բոլոր դիրքերը մինչև ձեռքերը թողնելու պահը: Մեկը օգնում է բռնելով ոտքերից, մյուսը՝ կրծքի տակից:
6. Վարցատկ ոլորվելով հետ՝ կախ կանգնած չթողնելով օղակները (ցածր օղակների վրա):



7. Նույնը՝ օղակները թողնելով:
8. Վարցատկ ոլորվելով հետ օգնությամբ (բարձր օղակների վրա):
9. Նույնը՝ ինքնուրույն:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով պահել կրծքի, մյուսով՝ ազդրերի տակից:

**Յնարավոր սխալները:** Ծավված դրությունից անբավարար ուղղվելը: Ուտքերի թափի հետ ուսերի անբավարար բարձրացնելը և ձեռքերի թերի տարածելը: Ձեռքերի ծալելը:

**Ոլորում հետ:** Ոլորում հետ վարցատկի յուրացումից հետո հեշտու-թյամբ կարելի է կատարել ոլորում հետ և մնալ կախված:

**Ուսուցման հնարքները:** Նույնն են: Սակայն վարցատկի փոխարեն հարկավոր է մեծ լայնույթի թափով սահուն անցնել կախի: Վարժությունն ուսուցանել նախ ցածր, ապա բարձր օղակների վրա: Խորհուրդ է տրվում ոլորումը կատարել դանդաղ (մարզչի օգնությամբ): Յատուկ ուշադրություն դարձնել կախ ծավված դիրքից, մարմնի կտրուկ և լիարժեք ուղղմանը դեպի վեր–հետ և ձեռքերի եռանդուն կողմ–առաջ տարածելու գործողություններին: Այդ ժամանակ մարմինը պետք է գտնվի օղակների բարձրությամբ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով պահել ազդրերի, մյուսով կրծքի տակից՝ օգնելով իրանը բարձրացնել վեր և հեշտացնել ուսերում ոլորվելը:

**Յնարավոր սխալները:** Մեծ լայնույթի բացակայությունը, որը հետևանք է ուսային հողերում թևերի ոչ լիարժեք տարածմանը: Մնացած սխալները հիմնականում նույնն են, ինչ ոլորումով հետ վարցատկի ժամանակ:

**Ուժով վերելք:** Այս վարժությունը պահանջում է անհրաժեշտ ուժային պատրաստակամություն: Վարժությունը կատարվում է կախից՝ խոր բռնվածքով: Վերձգվելով և օղակները հասցնելով մինչև կուրծքը ձեռքերը՝ ոլորվում են թևատակերում, մարմինը կախից անցնում է ծավված ձեռքերով հենման, որից հետո սեղմելով ձեռքերը ուղղվում են ընդունելով հենում դրություն:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Կախից վերձգումներ:
2. Յենումից սեղմումներ:
3. Ցածր օղակների վրա խոր բռնվածքով, կախ կանգնած դրությունից ցատկելով հենում:
4. Միջին բարձրության օղակների վրա, խոր բռնվածքով կախ կանգնած դրությունից ուժով վերելք օգնությամբ, ապա ինքնուրույն:
5. Նույնը՝ ինքնուրույն:

6. Բարձր օղակների վրա ուժով վերելք օգնությամբ, ապա ինքնուրույն:  
**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել հետևից, բռնել գոտկատեղից և օգնել բարձրանալ մինչև հենում: Լրիվ վերելքից հետո ոտքերից բռնել և օգնել չտատանվելու և հենումը կայացնելու նպատակով:

**Հնարավոր սխալները:** Բռնվածքի անբավարար խորությունը: Անբավարար վերձգումը: Կախից հենման անցնելիս օղակները թևատակերում չուղրելը: Անբավարար սեղմելը և սեղմելիս ոտքերի առաջ պահելը: Հենված վիճակում ձեռքերի առաջ ու հետ տատանումը:

## Օրինակելի համակցություններ

### I վարժություն

1. Թափեր կախված (3–4 թափ),
2. առաջ թափով կախ ծալված,
3. կախ արտակորված,
4. կախ ծալված,
5. թափ հետ,
6. առաջ թափով վարցատկ:

### II վարժություն

1. Թափեր կախված (3–4 թափ),
2. առաջ թափով կախ արտակորված,
3. կախ ծալված,
4. վարցատկ աղեղով:

### III վարժություն

1. Թափեր կախված (2–3 թափ),
2. ոլորում առաջ ծալված,
3. աղեղաթափ՝ ձեռքերը ծալելով,
4. թափ հետ,
5. առաջ թափով ձեռքերն ուղղել, ապա՝ կախ ծալված,
6. թափ հետ, թափ առաջ,
7. հետ թափով վարցատկ:

### IV վարժություն

1. Խորը բռնվածքով կախից ուժով վերելք,
2. անկյուն (պահել),
3. իջնել առաջ՝ կախ ծալված,
4. կախ արտակորված,
5. կախ ծալված,
6. ոլորումով հետ վարցատկ:

### 6.3. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԶՈՒԳԱՓՈՒՅՏԻ ՎՐԱ

Զուգափայտերը զուգահեռ ձողեր են, տղամարդկանցը՝ հավասար, կանանցը՝ տարբեր բարձրության: Հիմքի վրա դրված են չորս կանգնակներ, որոնց վրա ամրացվում են ձողերը:

Կանգնակների վրա ձողերը կարող են բարձրացվել և իջեցվել, ինչպես նաև հեռացվել և մոտեցվել:

Զողերը կարող են դրվել տարբեր բարձրության վրա՝ ցածր, միջին, բարձր, ինչպես նաև մեկը ցածր, մյուսը՝ բարձր: Կարևոր նշանակություն ունի ձողերի միջև եղած հեռավորությունը: Այն ընտրվում է հաշվի առնելով պարապողի առանձնահատկությունները:

Զուգափայտի բարձրությունը և ձողերի միջև եղած հեռավորությունը փոխելու դեպքում վնասվածքներից խուսափելու նպատակով պետք է մեկ ձեռքով բռնել ձողի ծայրից, իսկ մյուսով փոխել ձողի դիրքը՝ բարձրությունը կամ լայնությունը:

Զուգափայտի տեղաշարժը կատարվում է հատուկ սայլակի միջոցով: Պետք է հրել միայն կանգնակներից: Վնասվածքներից խուսափելու նպատակով սայլակը հրում են հետևի կողմից: Պարապելուց առաջ պետք է ստուգել ձողերի ամրության վիճակը զուգափայտի, ինչպես նաև ներքնակների տեղադրման ճշտությունը:

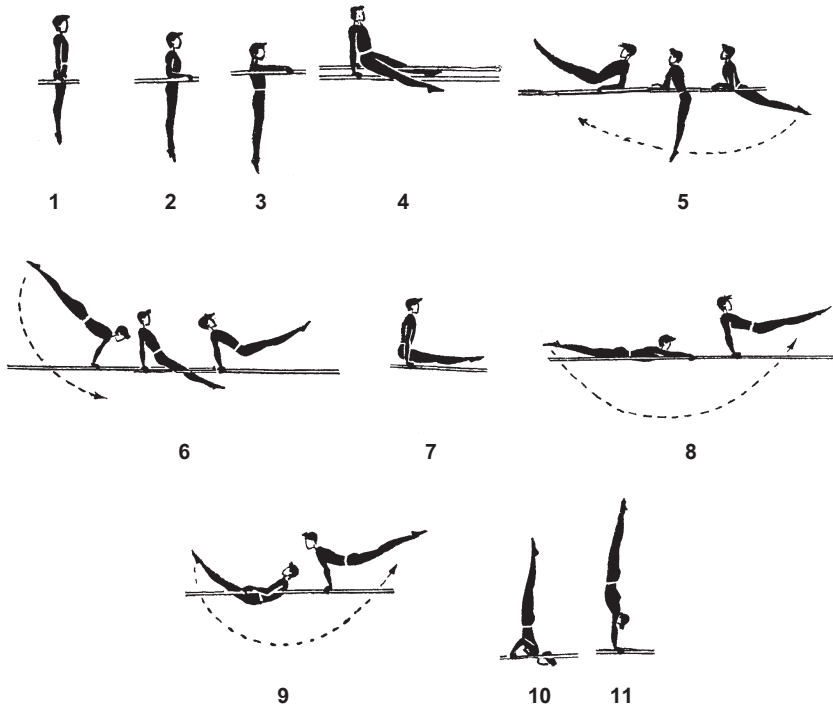
### Վարժությունների բնութագրումը

Զուգափայտի վրա կատարվում են թափային և ուժային վարժություններ, ինչպես հենված, այնպես էլ կախված դրություններում: Զուգափայտի կառուցվածքը հնարավորություն է տալիս կատարել վարժություններ տարբեր դիրքերով՝ երկայնակի, լայնակի, մեջտեղում, ծայրերում, դեմքով դեպի դուրս և ներս: Վարժությունները կատարվում են առաջ և հետ թափերով, ձողերի վրա, ձողերի տակ, դարձումներով, թափանցներով, վերելքներով, անկերով, պտույտներով, շրջումներով, սալտոներով, բազմատեսակ վարցատկերով:

Զուգափայտի վրա վարժությունների յուրացման հաջողությունը մեծապես կախված է ձեռքերի և ուսագոտու մկանների զարգացման աստիճանից: Ուստի, մարզիչը պետք է մեծ աշխատանք տանի պարապողների ֆիզիկական պատրաստության ուղղությամբ: Վարժությունների հաջող տիրապետման համար նախ պետք է ուսուցանել ճիշտ կեցվածք հենմունում, կախում, կանգերում:

Վարժություններն ուսուցանելիս կարելի է օգտագործել տարբեր հնարքներ, որոնք հեշտացնում են ուսուցումը, օրինակ՝ ձողերը իջեցնել և ուսուցանել ցածր զուգափայտի վրա, ձողերը դնել թեքությամբ, ձողերի վրա դնել փափուկ ներքնակներ և այլն:

Պետք է իմանալ օգնության և ապահովման հնարքները: Ապահովումը հիմնականում կատարվում է ձողերի տակից, բարձրություններ պահանջվող վարժությունները՝ վրայից:



Նկ. 30. Ջուգափայտերի վրա հիմնական տերմինները

1. Հենում:
2. Հենում նախաբազուկներից:
3. Հենում թևերին:
4. Նիստ ոտքերը զատած:
5. Թափեր հենված նախաբազուկներից:

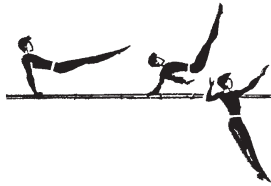
6. Թափեր հենումում:
7. Հենում անկյունով:
8. Վերելք առաջ թափով:
9. Վերելք հետ թափով:
10. Կանգ ուսերին:
11. Կանգ ձեռքերին:

## Ուսումնական նյութ և ուսուցումը

1. Խառը հենումներ:
2. Տեղաշարժեր հենումում:
3. Թափեր հենումում:
4. Հենումից հետ թափով վարցատկ (նկ. 31):
5. Հենումից առաջ թափով վարցատկ անկյունով (նկ. 32):
6. Հենումից առաջ թափով վարցատկ դարձումով հետ (նկ. 33):
7. Կանգ ուսերին:
8. Թևերին հենված դրուբյունից վերելք հետ թափով (նկ. 34):
9. Թևերին հենված դրուբյունից վերելք առաջ թափով (նկ. 35):



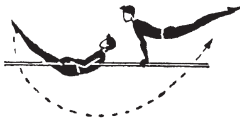
Նկ. 31



Նկ. 32



Նկ. 33



Նկ. 34



Նկ. 35

**Խառը հենումներ:** Խառը հենումների ուսուցումը կատարվում է տարբեր գործիքների վրա, օրինակ՝ մժուլգի, գերանի, ինչպես նաև զուգափայտերի վրա: Ուսուցման այս փուլում անհրաժեշտ է ամրապնդել ձեռքերի, իրանի և ուսագոտու մկանակապանային ապարատը:

Այդ նպատակով անհրաժեշտ է խառը հենումներում կատարել ձեռքերի ծալումներ և տարածումներ, իրանի թեքումներ, արտակորումներ:

**Հենում:** Տեղաշարժեր հենումում: Ձեռքերի վրա հենված տեղաշարժերի ուսուցումը նպատակահարմար է սկսել ցածր զուգափայտի վրա: Չողերի արանքում կանգնած դրուբյունից ուսուցումով հենվել ձողերին և ձեռքերով քայլել առաջ կամ հետ:

**Հնարավոր սխալները:** Ձեռքերի ծալելը, ուսերում «խրվելը», ուսերի առաջ կամ հետ պահելը, մարմնի ծանրության անբավարար տեղափոխումը, թողնելուց առաջ հրման բացակայությունը:

**Թափեր:** Ձուգափայտի վրա թափերը հանդիսանում են մեկ դրությունից մյուս դրության անցնելու անհրաժեշտ տարր: Թափերի ուսուցումը ձեռքերի և նախաբազուկների վրա հենված դրությամբ պետք է սկսել գրեթե միաժամանակ, ապա անցնել թևերին հենված թափերի ուսուցմանը: Հենումներ և թափեր ուսուցանելիս միաժամանակ ուսուցանել հատուկ կեցվածքը գործիքի վրա՝ իրանն ուղիղ, ձեռքերը և ոտքերն ուղիղ, թաթերը ձգված:

Առաջ թափ կատարելիս անհրաժեշտ է իրանը լրիվ ուղղել, ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարել արագ և եռանդուն թափ առաջ: Այդ թափի շնորհիվ առաջանում է թեթև ծալում կոնքազդրային հողերում, որով ոտքերի արագությունը գերազանցում է իրանի արագությանը: Առջևում մարմինը պետք է հասնի հորիզոնական դրության: Առաջ թափի վերջնական կետից սկսվում է հետ թափը:

Հետ թափին՝ մինչև ուղղահայաց դրությունը, մարմինը պահվում է ուղիղ: Ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարվում է եռանդուն թափ հետ և մարմինը բարձրացվում է հնարավորին չափ հետ–վեր:

## **Ոսուցման հաջորդականությունը**

1. Գերանի վրա հենված տեղաշարժեր կողմ՝ առանց ձեռքերը ծալելու: Նույնը՝ մոխրի վրա:
2. Ցածր զուգափայտի վրա հենված դրությամբ փոփոխական վերաբեռնումով տեղաշարժվել առաջ:
3. Ձողերի ծայրերին հենված, ոտքերը առաջ ծալված դրությունից ուղղվելով հետ վարցատկ:
4. Նստած ոտքերը զատած դրությունից թափանց ներս, թափ հետ, առաջ թափին նստել ոտքերը զատած:
5. Հենում պառկած հետևից ոտքերը զատած դրությունից ոտքերը միացնելով թափանց ներս և հետ թափին հենում պառկած ոտքերը զատած:
6. Ցածր զուգափայտին հենված դրությամբ փոքր և միջին լայնույթի թափեր:
7. Թափեր միջին բարձրության զուգափայտի վրա:
8. Թափեր հենված դրությամբ՝ առջևում և հետևում ոտքերը հասցնելով ձողերի բարձրության: Նույնը՝ ուսերի բարձրության: Նույնը՝ ուսերից բարձր:
9. Թափեր՝ աստիճանաբար մեծացնելով լայնույթը թե առաջ և թե հետ թափերին:

**Օնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով ձողի տակից ապահովել՝ առաջ թափին կոնքի տակից, հետ թափին ազդրերից:

**Յնարավոր սխալները:** Յեռու մում ուսերով «խրվելը», թները ծալելը, առաջ ու հետ թափը միայն միմյանցից տատանվելը: Բարձր թափեր ձևավորելու համար օգտվել նշանակետից: Առաջ և հետ թափերով ոտքերը հասցնել նշանակետին:

Թափերն ուսուցանելիս հնարավոր է միաժամանակ տիրապետել այնպիսի վարցատկերի, որոնք նման են թափերին. օրինակ՝ հետ թափով վարցատկ արտակորված:

Յեռումից հետ թափով վարցատկ: Կարելի է կատարել թե աջ և թե ձախ: Այս վարժությունը պահանջում է կատարել բարձր թափեր: Յետ թափի վերջում մարմնի ժանրությունը տեղափոխվում է կողմ, մարմինը դուրս է գալիս ձեռքերից կողմ, հակառակ ձեռքով կատարվում է վերաբռնում ցատկի կողմին մոտակա ձողից և մյուս ձեռքը թողնելով կատարվում է արտակորված վարցատկ:

## Ոսուցման հաջորդականությունը

1. Թափեր հենված:
2. Բռնակներով նտույզի, ցածր պտտածողի, զուգափայտի վրա, հենված դրությունից հետ թափով վարցատկ:
3. Ցածր զուգափայտի վրա հետ թափով ոտքերը դուրս բերել կողմ և նստել ձողին:
4. Ցածր զուգափայտի վրա թափեր հենված դրությամբ և մարզչի օգնությամբ հետ թափով հասնել առավելագույն բարձրության մինչև վարցատկային դիրքը:
5. Ցածր զուգափայտի վրա վարցատկ հետ թափով:
6. Նույնը միջին բարձրության զուգափայտի վրա՝ բարձր թափերով:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Ցածր զուգափայտի մոտ կանգնել կողքից, վարցատկի հակառակ կողմից, մեկ ձեռքով բռնել ուսի տակից, մյուսով ազդրերի առջևի մասից, օգնել ոտքերը դուրս բերել կողմ: Ջուգափայտի մոտ կանգնել վարցատկի կողմը, մեկ ձեռքով բռնել մոտակա բազուկից, մյուսով՝ փորի տակից:

**Յնարավոր սխալները:** Թափերի ժամանակ ձեռքերի և ոտքերի ծալելը, անբավարար թափը, հետ թափին մարմինը կողմ չտեղափոխելը:

**Առաջ թափին վարցատկ անկյունով:** Այս վարժությունը նույնպես պահանջում է բարձր և ազատ թափեր: Առաջ թափը կատարվում է զգալի բարձր: Յետ թափից ուղղահայացն անցնելով՝ մարմինը ծալվում է, և ծան-

րությունը տեղափոխվում է վարցատկի կողմը: Առաջ թափի վերջում վարցատկի կողմի ձեռքով հրվել, շարունակել մարմնի վերընթացը առաջ-կողմ և կատարել վարցատկ:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Մարմնամարզական պատին կախված դրությունից վարցատկ ոտքերի թափով առաջ:
2. Նժույզի, զուգափայտի մեկ ձողի, ցածր պտտածողի հետևից հենված դրությունից վարցատկ ոտքերի թափով առաջ:
3. Ջուգափայտի վրա առաջ թափով ոտքերը դուրս բերել և նստել վարցատկի կողմի ձողի վրա:
4. Նույնը՝ հեռակա ձեռքով վերաբռնել ցատկի նույնանուն ձողից և ոտքերի առաջ թափով կատարել վարցատկ:
5. Ցածր զուգափայտի վրա առաջ թափով ոտքերը և մարմինը օգնությամբ տեղափոխել կողմ՝ վարցատկ:
6. Նույնը՝ առանց օգնության:
7. Նույնը՝ միջին բարձրության զուգափայտի վրա՝ բարձր թափերով:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Ցածր զուգափայտի մոտ կանգնել վարցատկի հակառակ կողմից, մեկ ձեռքով բռնել կոնքի տակից և օգնել առաջ թափով ոտքերը տեղափոխել կողմ: Միջին բարձրության զուգափայտի մոտ կանգնել վարցատկի կողմը, մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ մեջքի տակից (օգնողի ձեռքը՝ ձողի տակից):

**Չնարավոր սխալները:** Ուսերի չափից ավելի առաջ կամ հետ տանելը: Ցածր թափը, առաջ թափի վերջում ոտքերի արգելակման և արտակորվելու բացակայությունը: Ձեռքերի թույլ հրումը:

**Առաջ թափով վարցատկ դարձումով հետ՝ դեպի ներս:** Երբ առաջ թափով մարմինը բարձրանում է ձողերից վեր, ոտքերի շարժումը եռանդուն արգելակվում է, մարմինն ուղղվում է՝ տեղափոխվելով կողմ, նույնանուն ձեռքի հրումով կատարվում է վերընթաց շարժում և դարձում դեպի ձողերի կողմը 180°:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Նժույզի վրա հենացատկ անկյունով: Նույնը՝ դարձումով ներս:
2. Նժույզի, զուգափայտի մեկ ձողի, պտտածողի վրա հենուն հետևից դրությունից առաջ թափով վարցատկ դարձումով հետ:
3. Դեմումից առաջ թափին բարձր վարցատկ անկյունով:



4. Հենումից առաջ թափով զույգ ոտքը դուրս բերել, նստել վարցատկի կողմի ձողի վրա, նույնանուն ձեռքով հակառակ վերաբռնել նույն ձողից՝ առջևում:
5. Նույնը, որից հետո նույնանուն ձեռքով հրվել և ներս դառնալով՝ կատարել վարցատկ:
6. Առաջ թափով վարցատկ դարձումով ներս 90° և զույգ ձեռքով բռնել ձողը:
7. Վարցատկն ամբողջությամբ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել վարցատկի կողմը, մեկ ձեռքով բռնել բազուկից, մյուսով՝ ձողի տակից, օգնել ոտքերը կողմ տեղափոխելու և նստելու: Ամբողջությամբ կատարելիս կանգնել վարցատկի կողմը՝ պատրաստ պահելու կրծքի տակից:

**Հնարավոր սխալները:** Դեպի ներս դառնալու փոխարեն դուրս դառնալը: Ձեռքերի ծալելը, ոտքերի արգելակման բացակայությունը, ուսերով առաջ կամ հետ ընկնելը: Հեռավոր ձեռքի շուտ թողնելը:

**Կանգ ուսերին:** Ուսերը դրված են ձողերի վրա, բռնած ծալված ձեռքերով, մարմինն ուղղահայաց:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Օղակների վրա կախ ծալված դրությունից անցում կախ արտակորված դրության, պահել:
2. Ջուգահեռ կանգնակների կամ զուգափայտի վրա հենում նստած, ոտքերը զատած դրությունից վերաբռնել առջևից և բարձրանալ ձեռքերի վրա, պահել:
3. Ընդունել նախորդ դրությունը և ուժով անցնել ուսերի վրա կանգի (օգնությամբ):
4. Նույնը՝ ինքնուրույն:
5. Թափեր հենումում, հետ թափով կանգ ուսերին օգնությամբ, ապա ինքնուրույն:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կանգնակների կողքից, բռնել կատարողի ոտքերից և օգնել բարձրանալ ձեռքերի վրա, ապա ուսերը դնել ձողերին: Որից հետո զույգ ձեռքով բռնել ոտքերը: Տալ ցուցումներ գլխի, կրծքի և թևերի դրությունները շտկելու համար:

Ջուգափայտի վրա կատարելիս ձողերի տակից մեկ ձեռքը դնել կրծքին, մյուսը՝ գոտկատեղին և օգնել պահելու ուսերին կանգնած դրությունը:

**Հնարավոր սխալները:** Արմունկները կողմ չպահելը, ձողերի մեջ «խրվելը», մարմնի ծալված կամ արտակորված դրությունը, գլխի առաջ թեքելը:

**Չետ թափով վերելք:** Վարժությունը կատարվում է թևերին հենված դրությունից, թափերից: Առաջ թափով ոտքերը բարձրացնելով՝ մարմինը ծալվում է ձողերից վեր, որին հաջորդում է ուսերի եռանդուն մղումն առաջ, մինչև բռնվածքը և մարմինը մեծ լայնության թափով իջնում է ցած: Ուղղահայացն անցնելիս ոտքերի եռանդուն թափով ավելացվում է ընդհանուր թափը (մտրակահարում), և մարմինը շարժվում է հետ-վեր, դրան գումարվում է ձեռքերով սեղմելը, որի հետևանքով ստացվում է հենում՝ մարմինը հորիզոնական դրությամբ:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Թևերի վրա հենված դրությունից թափերի ուժեղացում:
2. Նույն դրությամբ ուժեղ թափերից մտրակահարում հետ:
3. Նույն դրությամբ առաջ թափով ծալվել ձողերից վեր, ապա մղվել առաջ և կատարել թափ հետ:
4. Նույնը՝ հետ թափը մտրակահարելով:
5. Նույնը՝ սեղմելով և վերելքով:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, օգնել ձողերի տակից՝ մեկ ձեռքով ազդրերից, մյուսով՝ կրծքի տակից, մարմինը հրել վեր՝ մինչև լրիվ վերելքը:

**Չնարավոր սխալները:** Ոչ լիարժեք թափը, մտրակահարման բացակայությունը, նրա ժամանակից շուտ կամ ուշացած կատարելը, թույլ սեղմումը, ծալված ձեռքերով բարձրանալը:

**Առաջ թափով վերելք:** Վարժությունը կատարվում է թևերին հենված դրությունից: Առաջ թափին դեռ չհասած ուղղահայացին՝ մարմինը թեթև ծալվում է, հասնելով ուղղահայացը ոտքերը արագ և եռանդուն տրվում են առաջ-վեր: Երբ մարմինը հասնում է հորիզոնական դրության, արգելակվում է ոտքերի վերընթացը և կոնքի առաջ թափով, ուսագոտու հրումով մարմինը բարձրանում է վեր և ընդունում հենում ձեռքերի վրա, մարմինը տարածած առաջ:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Թևերի վրա հենված դրությունից թափեր, առաջ թափով ոտքերը գատած դնել ձողերի վրա և ուժով անցնել հենում նստած դրության:
2. Նույնը՝ արագ տեմպով:
3. Թեք ձողերի վրա, թևերին հենված թափից առաջ թափով վերելք՝ հենում նստած: Ձողերի առջևի մասը ցածր է, հետին մասը՝ բարձր:

4. Վերելք միջին բարձրության զուգափայտի վրա՝ հենում նստած, ոտքերը զատած:

5. Վարժությունն ամբողջությամբ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Վերելքի պահին ձողերի տակից մեկ ձեռքով հրել մեջքից, մյուսով սրունքներից և շարժմանը համընթաց օգնել բարձրանալ հենում դրություն:

**Գնարավոր սխալները:** Թևերի վրա թուլացած հենվելը, անբավարար կամ չափից մեծ թափը, ոտքերի արգելակման բացակայությունը, թույլ հրվելը, թափերի և վերելքի անհամաձայնեցումը:

Յուրացված տարրերի կապակցման և կատարելագործման նպատակով խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կապակցությունները:

### **Վարժություն I**

1. Ոստյունով հենում և պահել անկյուն,
2. նստել ոտքերը զատած,
3. բարձր անկյուն և թափ հետ,
4. առաջ թափ,
5. հետ թափով վարցատկ:

### **Վարժություն II**

1. Ոստյունով հենում և պահել անկյուն,
2. նստել ոտքերը զատած,
3. վերաբռնել առջևում և ուժով կանգ ուներին,
4. գլուխկոնժի առաջ՝ նստել ոտքերը զատած,
5. թափ առաջ,
6. հետ թափով վարցատկ:

### **Վարժություն III**

1. Կախ կանգնած ձողերի ներսում, քայլ առաջ և հետ քայլով վերելք՝ հենում թևերին,
2. առաջ թափով ծավել ձողերից վեր, հետ թափին՝ վերելք,
3. առաջ թափով անկ հետ՝ կախ ծավված,
4. վերելք ուղղվելով՝ թափ հետ,
5. առաջ թափով վարցատկ դարձումով դուրս կամ ներս 180°:

## 6.4. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՊՏՏԱԶՈՂԻ ՎՐԱ

Պտտածողը կազմված է հղկված պողպատյա ձողից: Այն հորիզոնական ամրացվում է երկու կանգնակների վրա: Կանգնակները հատակին ամրացված են պողպատաճոպանների օգնությամբ: Պտտածողի կառուցվածքը հնարավորություն է տալիս այն տեղադրել ցանկացած բարձրության վրա (120 սմ–250 սմ): Ուսուցման ընթացքում օգտագործվում է նաև ցածր պտտածող, որի մեկ կանգնակն անշարժ ամրացվում է պատին, մյուսը՝ հատակին պողպատաճոպանների միջոցով: Ափերի պաշտպանության համար օգտագործվում են հատուկ կաշվից պատրաստված ափակալներ: Ուսուցման գործընթացում ապահովության համար օգտագործվում են ձեռքերի ամրագոտիներ:

### Վարժությունների բնութագիրը

Պտտածողի վրա վարժությունները հիմնականում ունեն դինամիկ բնույթ: Նրանք կառուցվածքով բազմատեսակ են: Այդ վարժությունները պահանջում են տարածության մեջ կողմնորոշում, շարժումները կոորդինացնելու հմտություն, համարձակություն, վճռականություն և այլն: Ուսուցման ընթացքում պարապողներին ծանոթացվում են ապահովման և ինքնաապահովման հնարքները: Յուրաքանչյուր պարապմունքից առաջ անհրաժեշտ է ստուգել գործիքի տեխնիկական հուսալիությունը և ներքնակների դասավորությունը (ցածր պտտածողի տակ ցանկալի է դնել 2–3 ներքնակ, իսկ բարձրի տակ՝ 6–8):

Վարժություններ ուսուցանելիս նպատակահարմար է օգտագործել ցածր և միջին բարձրության պտտածողեր՝ կիրառելով օժանդակ և նմանողական վարժություններ: Այստեղ ապահովվումը և օգնությունը հուսալի է: Յուրացնելուց հետո կատարել բարձր պտտածողի վրա:

### Հիմնական տերմինները

**Բռնվածք:** Գործիքից բռնելու ձևն է: Բռնվածքները լինում են՝ վրայից, տակից, խառը, հակառակ, խաչաձև, լայն, նեղ և այլն:

**Բռնվածք վրայից:** Բռնումն է չորս մատով ձողի վրայից, մեծ մատով տակից:

**Բռնվածք տակից:** Բռնումն է չորս մատով ձողի տակից, մեծ մատով վրայից:

**Խառը բռնվածք:** Բռնումն է մեկ ձեռքը վրայից, մյուսը՝ տակից:

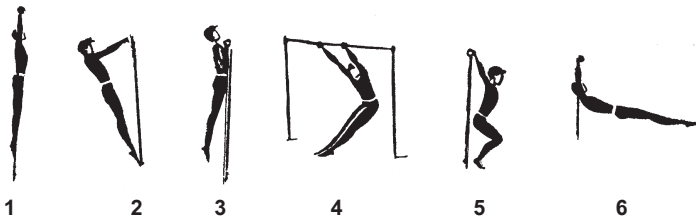
**Հակառակ բռնվածք:** Ձեռքերը ավերով շրջած դուրս, չորս մատը՝ տակից, մեծը՝ վրայից:

**Խաչաձև բռնվածք:** Բռնվածք վրայից, որում ձեռքերը խաչաձևած են:

**Լայն բռնվածք:** Երբ բռնվածքում ձեռքերի միջև հեռավորությունն ուսերից լայն է:

**Նեղ բռնվածք:** Երբ բռնվածքում ձեռքերի միջև հեռավորությունն ուսերից նեղ է:

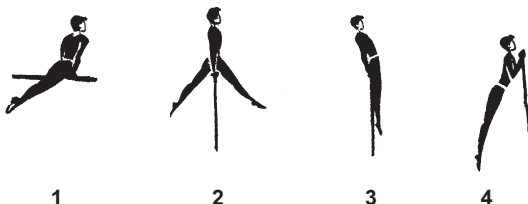
**Կախ** (նկ. 36): Մարզիկի դիրքն է գործիքի վրա, որում ուսերի առանցքը ցածր է բռնվածքից: Կախը լինում է հասարակ կամ խառը: Հասարակ կախը կատարվում է միայն ձեռքերով (երբեմն միայն ոտքերով): Խառը կախում մասնակցում են տարբեր վերջույթներ միաժամանակ:



Նկ. 36. Հասարակ և խառը կախերն են

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Կախ                | 4. Կախ կանգնած ծավված |
| 2. Կախ կանգնած        | 5. Կախ կքանստած       |
| 3. Կախ ձեռքերը ծավված | 6. Կախ պառկած         |

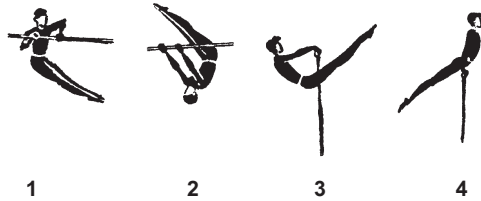
**Հենում** (նկ. 37): Մարզիկի դիրքն է գործիքի վրա, որում ուսերի առանցքը բարձր է բռնվածքից: Հենումը լինում է հասարակ և խառը: Հասարակ հենումը կատարվում է միայն ձեռքերով: Խառը հենումում մասնակցում են տարբեր վերջույթներ միաժամանակ:



Նկ. 37

1. Հենում, 2. Հենում հեծած, 3. Հենում հետևից, 4. Հենում կանգնած

**Վերելք** (նկ. 38): Անցումն է կախից հենումի կամ ցածր հենումից ավելի բարձրի:



Նկ. 38

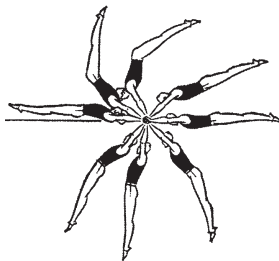
1. Ուժով վերելք հերթականությամբ՝ մեկ ձեռքով, ապա՝ մյուսով:
2. Վերելք շրջվելով:
3. Վերելք ուղղվելով:
4. Վերելք հետ:

**Անկ:** Հենումից անցումն է կախի կամ ավելի բարձր կախից ավելի ցածր կախի: Դանդաղ անկը կոչվում է իջնել:

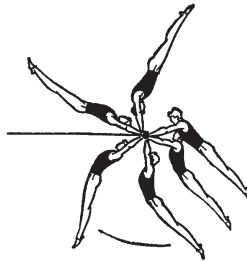
**Պտույտ** (նկ. 39): Մարզիկի պտտական շարժումն է գործիքի առանցքի շուրջը: Լինում են պտույտներ առաջ, հետ: Հենումից, հեծած, խառը հենումից կամ կախից ինչպես նաև մեծ պտույտներ:

**Թափ** (նկ. 40): Կախված վիճակում մարմնի ճոճանակաձև շարժումն է գործիքի առանցքի շուրջը, հենված վիճակում՝ ուսային առանցքի շուրջը:

**Թափահարում:** Ուղքերի ճոճանակաձև շարժումն է կոնքազդրային առանցքի շուրջը:



Նկ. 39



Նկ. 40

**Ճախարանցում:** Մարզիկի ճախրումն է գործիքի վրայով առջևից հետ կամ հետևից առաջ՝ վերաբռնումով:

**Թափանց:** Բացի հենված դրությունից (ինչպես նկարագրված է նժույգի բաժնում), պտտածողի վրա կատարվում է նաև կախված դրությունից՝ մեկ և զույգ ոտքով (ծալված կամ ուղիղ ոտքերով):

**Կախ կանգնած:** Կանգնած հատակին, գործիքից բռնած, ուսերը բռնվածքից ցած: Մարմինը կարող է լինել մի փոքր թեք կամ ուղղահայաց:

**Կախ կանգնած ծալված:** Նույն դրությունն է՝ մարմինը թեքված առաջ, մեջքն ուղիղ, գլուխը թեթևակի հետ:

**Կախ պառկած առջևում:** Դրություն է՝ ձողը բռնած, մարմինը տարածած առաջ, կրունկները հատակին (դեմքով վեր, ուսերը ձողի տակ):

**Կախ պառկած հետևում:** Դրություն է՝ ձողը բռնած, մարմինը տարածած հետ, թաթերը հատակին (դեմքով ցած ուսերը ձողից հետ):

**Կախ պառկած դրությունները** կարելի է կատարել կախ կքանստած կամ կախ կանգնած ծալված դրությունից՝ ցածր պտտածողի վրա, զուգափայտի մեկ կամ զույգ ձողի վրա: Կախ պառկած ոտքերը հետևում դրությամբ մեջքը պահվում է ուղիղ, կարելի է նաև արտակորովել տարբեր չափերով: Անհրաժեշտ է, որ այդ բոլոր դրություններում ձեռքերը չծալվեն, գլուխը պահվի ուղիղ:

## **Ուսումնական նյութ և ուսուցումը**

1. Խառը և հասարակ կախեր՝ կախ կանգնած, կախ կանգնած ծալված, կախ պառկած առջևում, կախ պառկած հետևում, կախ, կախ ծալված:
2. Կախ կանգնած դրությունից ցատկելով հենում:
3. Դնումից, մեկ ոտքի թափանցով հենում հեծած:
4. Դնում հեծած դրությունից հետին ոտքի թափանցով վարցատկ դարձումով 90°:
5. Շրջահեցում:
6. Պտույտ հետ հենումից:
7. Դնումից աղեղաթափ:
8. Թափահարումներից աղեղաթափ:
9. Կախ դրությունից թափեր:
10. Դետ թափով վարցատկ:
11. Առաջ թափով վարցատկ:
12. Առաջ թափով դարձում հետ:
13. Վերելք ուղղվելով:
14. Վերելք առաջ՝ հենում հետևից:
15. Վերելք հետ՝ հենում հետևից:
16. Մեծ պտույտ հետ, մեծ պտույտ առաջ:

Պտտածողի վրա անհրաժեշտ է վարժությունների ուսուցումը սկսել խառը և հասարակ կախերից: Այդ տարրերը նպաստում են գործիքի վրա կեցվածքի ուսուցմանը բարդ վարժություններ յուրացնելուն:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Կախ պառկած մարմինը թեքված 45°, 35°, 25°:
2. Կախ պառկած դրությունից մարմնի ծալում և ուղղում:
3. Կախ պառկած դրությունից ձեռքերի ծալում և ուղղում:
4. Կախ պառկած դրությունից ծալվել և արագ արտակորվելով կանգնել:
5. Տարբեր ելման դրություններից կախ կանգնած, կախ կանգնած ծալված, կախ պառկած ոտքերով հետ և այլն, անցնել կախ պառկած և վերադառնալ ելման դրության:

**Կախ** վարժությունը կատարելիս ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Պտտածողը պետք է բռնել ամբողջ ափով և ոչ թե մատներով: Բռնվածքի լայնությունը հավասար է ուսերի լայնությանը: Ուսագոտու մկանները թուլացած են, իրանը ձգված ցած:

**Կախ ծալված:** Կախ ծալված նշանակում է կախված և կոնքազդրային հողերում ծալված (ոտքերը դեմքի առաջ, գլուխը թեքած առաջ), ինչպես օղակների վրա:

**Յենում:** Մարմնամարզիկի դիրքն է պտտածողի վրա ուսերը բռնվածքից վեր, որում գլուխը, մարմինը, ձեռքերն ուղիղ են, ուսերը՝ ձողից առաջ, կոնքը հպած ձողին, ոտքերը հետ: Յենումը նախօրոք ուսուցանել նժույգի, հավասարակշռության գերանի, զուգափայտի վրա՝ ազդրերի լրացուցիչ հենումով:

Անսովոր դիրքը, ուսագոտու և ձեռքերի մկանների անպատրաստ վիճակը երբեմն ձեռքերը ծալելու կամ ուսերով ցած խրվելու պատճառ են դառնում:

Այդ սխալը վերացնելու համար անհրաժեշտ է հատուկ վարժություններով ամրապնդել ձեռքերի, ուսագոտու և իրանի մկանները:

**Յենումից թափանց մեկ ոտքով՝ հենում հեծած:** Թափանցը նախօրոք ուսուցանել նժույգի, զուգափայտի մեկ ձողի, գերանի, ապա ցածր պտտածողի վրա: Թափանցի ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխել տարանուն ձեռքի վրա: Ծանրության տեղափոխումը պահանջում է մի քանի օժանդակ վարժություններ: Այդպիսիք են.

1. նժույգի, հավասարակշռության գերանի, պտտածողի վրա հենված վիճակում մարմնի ծանրությունը տեղափոխել ձեռքից ձեռք:
2. գերանին հենված դրությամբ տեղաշարժվել աջ և ձախ:



3. Գերանին հենված դրությունից թափ ուղքով կողմ դնելով գերանին: Թափի ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխել տարանուն ձեռքի վրա: Նույնը՝ հակառակ կողմ:

4. Ետույզի վրա թափանց մեկ ուղքով, մյուսի լրացուցիչ հենումով նույն կողմի վրա:

Այդ վարժությունների յուրացմանը զուգընթաց կարելի է անցնել թափանցի ուսուցմանը: Ցածր պտտածողի վրա օգնությունը և ապահովումը կատարվում են կողքից՝ նույնանուն ձեռքով բռնելով պարապողի բազուկից, մյուսով՝ ուսից:

**Չենուն հեծած դրությունից, հետին ոտքի թափանցով վարցատկ դարձումով 90°:** Թափանցի ժամանակ կատարվում է դարձում վարցատկելով: Վարցատկը կատարվում է արտակորվելով, որի համար ուսուցանել, որ դարձումը սկսվի կրծքից՝ ոտքը տանելով կողմ–հետ: Օգնելիս կանգնել հենման ձեռքի կողմը և օգնում՝ մեկ ձեռքով բռնելով բազուկից, մյուսով՝ առջևի ոտքից:

**Վերելք շրջվելով՝ մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով (ցածր պտտածող):** Ելման դրությունն է՝ պտտածողը բռնած, կանգնած մեկ ոտքին, թափային ոտքը հետ:

Թափային ոտքով թափ առաջ–վեր, հրման ոտքը միացնելով նրան, միաժամանակ մարմինը հենելով պտտածողին, ոտքերը ձողի վրայով տարվում է հետ և ընդունում հենում դրությունը:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Օղակների վրա կախ կանգնած դրությունից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով կախ ծալված:

2. Կախ արտակորված ստորին ձողին՝ թաթերով հենված վերին ձողին դրությունից, մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով շրջահենում:

3. Կախ վերին ձողից կքանստած ստորին ձողին դրությունից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով վերին ձողին:

4. Ցածր պտտածողի մոտ կախ կանգնած դրությունից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով շրջահենում օգնությամբ: Աստիճանաբար վերացնել օգնությունը:

5. Ինքնուրույն կատարումը:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Ապահովողը կանգնում է ձողից առաջ, կողքից՝ մոտակա ձեռքը դրած կատարողի ուսին, մյուսը՝ գոտկատեղին: Կատարման ժամանակ օգնում է:

**Գնարավոր սխալներն են** թույլ թափը, մարմինը ձողին չմոտեցնելը, ժամանակից շուտ մեջքը և գլուխը հետ տալը, բռնվածքի անժամանակ հարմարեցումը հենման:

**Պտույտ հետ հենված դրությունից:** Պտույտի հիմնական փուլերն անհրաժեշտ է ուսուցանել առանձին–առանձին:

**Կատարման տեխնիկան:** Հենումից կատարվում է հետթափ, ապա առաջ թափով կոնքը մոտեցվում է ձողին՝ ուսերով ընկնելով հետ: Հասնելով ուղղահայաց գլխով ցած դրության՝ կատարվում է ինչպես շրջահենումը:

## **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Հենումից հետթափով վարցատկ:
2. Հենված դրությունից դանդաղ պտտվել ձողի շուրջը երկու հոգու օգնությամբ: Հնարավորություն տալ զգալու մարմնի և նրա առանձին մասերի դիրքը պտույտի տարբեր փուլերում:
3. Նույնը՝ արագ:
4. Վերելք՝ շրջվելով արագ (ցածր պտտածող):
5. Պտույտ հենումից օգնելով և ինքնուրույն:  
Առաջին փուլում մեծացնել մարմնի վերին մասի անկման շառավիղը, շարժման երկրորդ փուլում մարմինը ձգել դեպի պտտածողը (փոքրացնել շառավիղը):

**Օգնությունը և ապահովումը:** Ապահովողը կանգնում է ձողից առաջ՝ կողքից մոտակա ձեռքը դրած կատարողի ուսին, մյուսը՝ գոտկատեղին: Օգնում է կատարման ընթացքում:

**Հնարավոր սխալները:** Հետթափից հետո՝ մինչև ձողին հասնելը, ուսերով և գլխով հետ ընկնելը, ուսերը դեպի հետ շարժման արգելակումը, ձեռքերի և մարմնի ծալելը, ժամանակից շուտ հենման ձգտելը, երկրորդ կեսում ձողից հեռանալը:

**Հենումից աղեղաթափ:** Կատարվում է նույն ձևով, ինչպես հենումից հետ պտույտի առաջին կեսը (անկ հետ), որից հետո կոնքի շարժումը շարունակվում է աղեղաձև ճանապարհով դեպի առաջ–վեր, ապա ցած՝ մինչև ուսային հողերում լիարժեք ուղղվելը: Մարմնի ուղղահայաց ցած դրության հասնելուց հետո թափը շարունակվում է հետ:

## **Ուսուցման հաջորդականությունը**

Այս վարժությունն ուսուցանվում է պտույտ հետ վարժության յուրացումից հետո:

1. Հենումից պտույտ հետ ուղիղ մարմնով:
2. Պտտածողի մոտ կախ կանգնած դրությունից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ոտքերը բարձրացնել առաջ–վեր և ընդունել կախ պառկած դրություն կրունկներով ներքնակների կույտի վրա:

3. Ցածր պատածողի վրա կախ արտակորված դրությունից մարմինն աղեղաձև ճանապարհով տանել առաջ–վեր, օգնել երկու կողմից:
4. Դենված դրությունից աղեղաթափով կախ պառկած (օգնությամբ, ապա ինքնուրույն):
5. Նույնը՝ ոտքերի նախնական հետթափով:  
Բարձր պատածողի վրա ոտքերի հետթափով կատարելիս հատուկ ուշադրություն դարձնել հետևյալին՝
  - ոտքերի հետթափից հետո անկը կատարել ավելի շուտ և եռանդուն, քան հետ պտույտի ժամանակ,
  - հետ անկի ժամանակ անհրաժեշտ է մի փոքր ծալվել կոնքազդրային հոդերում և կոնքը պահել ձողին մոտ,
  - անկից հետո, երբ սկսվում է մարմնի աղեղաձև շարժումը, ձեռքերը տարածել վեր (կարծես ձողը սեղմվում է հակառակ ուղղությամբ):

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել պատածողի տակ կատարողի կողքից: Մեկ ձեռքով օգնել պարանոցի տակից, մյուսով՝ մեջքից, մարմնին տալ ուղղություն՝ առաջ և վեր:

**Դնարավոր սխալներն են** ձեռքերի ծալումը, շարժման առաջին փուլում ձողից հեռու մնալը, կոնքազդրային հոդերի չափից ավելի ծալելը, կոնքի ցածր գցելը, շարժման ոչ լիարժեք աղեղը, անկյան պահպանումը ուսային հոդերում:

**Թափահարումից աղեղաթափ:** Թափահարումները օգտագործվում են կախից թափ կատարելու համար:

Գոյություն ունեն թափ կատարելու տարբեր ձևեր: Թափահարումները հանդիսանում են թափ առնելու հեշտ և մատչելի նախապայման:

**Կատարման տեխնիկան:** Կախից բարձրացնել ոտքերը մինչև անկյուն, մի փոքր ֆիքսել այդ դրությունը, ապա ուժգին իջեցնել ցած, տանել հետ (արտակորվել), որից հետո մարմինն արագ բարձրացնել դեպի պտտածողը, կոնքազդրային և ուսային հոդերում աղեղաձև հեռանալ պտտածողից:

## **Ուսուցման հաջողականությունը**

1. Ուսուցանել կախը:
2. Արագ վերձգումներ կախից առավելագույն քանակով:
3. Կախեր տարբեր գործիքների վրա:
4. Կախ կանգնած ծալված դրությունից ոտքերը ծալել և ճոճվել մինչև ճոճի դադարը:
5. Կախ կանգնած ծալված դրությունից մեկ ոտքի թափով ոտքերը ծալել, ճոճվել առաջ, ոտքերն ուղղել և հետ ճոճին նորից ծալել: Ընդունել ելման դրությունը:

6. Թափահարումներ պտտածողից կախված դրությամբ: Ուսուցանել ուղիղ ոտքերով առաջ և հետ շարժումը փոքր լայնույթով, ապա աստիճանաբար մեծացնել լայնույթը:

7. Թափահարումներից աղեղաթափ ամբողջությամբ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մոտակա ձեռքով օգնել ուսից, մյուսով ազդրերի տակից և տալ ուղղություն առաջ և հետ շարժմանը, որից հետո ուսի տակից և գոտկատեղից օգնել՝ տալով աղեղաձև շարժման ուղղություն:

**Հնարավոր սխալները:** Նույնն են, ինչ հենումից աղեղաթափ կատարելիս:

**Թափեր կախված:** Թափն ունի երկու մաս՝ թափ առաջ և թափ հետ:

**Կատարման տեխնիկան:** Հետին թափից մարմինն առաջ շարժվելիս ծալվում է կոնքազդրային հողերում, ապա ուղղահայաց դրություն հասնելով՝ ոտքերը կտրուկ տրվում են ցած–հետ և անմիջապես կատարում ոտքերով թափ առաջ–վեր (մտրակահարում): Դա նպաստում է առաջ թափի լայնույթի և արագության մեծացմանը: Առաջ թափին հաջորդում է հետթափը, որի վերջում ուսերը մի փոքր բարձրացվում են, և բռնվածքը խորացվում է թափը կրկնելու համար:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Կրկնել թափահարումները, աղեղաթափը և շարժումներ, որոնք օգնում են թափ կատարելուն:

2. Թափեր պտտածողի վրա ձեռնագոտիով:

3. Փոքր թափեր՝ աստիճանաբար մեծացնելով լայնույթը:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել պտտածողի տակ, մեկ ձեռքով բռնել մոտակա բազկից, մյուս ձեռքը դնել մարզիկի մեջքին և տալ ուղղություն: Ապահովելիս նրա հետ շարժվել թափի ուղղությամբ:

**Հնարավոր սխալները:** Ոչ լիարժեք կախը, մտրակահարման բացակայությունը, նրա անժամանակ կատարումը, վերաբռնման (բռնվածքի խորացման) բացակայությունը և այլն:

Թափեր կարելի է կատարել նաև ուժով՝ վերծգվելով, ապա մարմինը մղելով առաջ:

**Վարցասույ առաջ թափով:** Թափ առնելու համար կախվել առանց լարվելու՝ ուսագոտու մկանները թուլացրած: Թափի ժամանակ, առաջ թափին ուղղահայաց դրությունն անցնելիս ոտքերով կատարել թափ առաջ՝ նրանց տալով ավելի մեծ արագություն, քան մարմնի արագությունն է: Առաջ թափի վերջում հաջորդում է ոտքերի կտրուկ հակառակ շարժումը՝ թափ հետ, որի հետևանքով ուղղվում են կոնքազդրային հողերը, մարմինն

արտակորվում է: Ուտքերի կտրուկ հետ շարժման հետևանքով մարմնի վերին գոտին ձգտում է առաջ, և հարմար դրություն է ստեղծվում ձեռքերը հետ տալով բռնվածքը թողնելու: Չողից ազատվելով՝ մարմինը հորիզոնական դիրքից աստիճանաբար անցնում է ուղղահայաց դիրքի, որին հաջորդում է առգետումը:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Մարմնամարզական պատին կախված դրությունից ուտքերի առաջ թափով վարցատկ:
2. Գերանի, զուգափայտի ցածր ձողի, ցածր պտտածողի վրա հենում հետևից դրությունից առաջ թափով վարցատկ:
3. Պտտածողին կախված դրությունից թափահարում և առաջ թափին վարցատկ:
4. Փոքր թափից առաջ թափին վարցատկ օգնությամբ, ապա՝ ինքնուրույն:

Յուրացնելուն զուգընթաց մեծացնել թափի լայնույթը և ճախրման բարձրությունը:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կատարողի կողքից, մեկ ձեռքը դնել մեջքին, մյուսով բռնել բազուկից: Առաջ թափին շարժվել նրա հետ վարցատկի ուղղությամբ՝ ձեռքը պահած մեջքին:

**Հնարավոր սխալները:** Կախված դրությունում ուսագոտու և ձեռքերի լարված վիճակը: Ուտքերի առաջ թափի բացակայությունը կամ նրա ժամանակից շուտ կատարումը: Ուտքերի թափի արագության պակասը: Ուտքերով հետ թափի անժամանակ կատարումը: Կոնքի և ուսագոտու ոչ լիարժեք արտակորումը: Բռնվածքի շուտ կամ ուշ թողնելը:

**Հետ թափին վարցատկ:** Թափի ընթացքում, երբ մարմինն առջևից շարժվում է հետ, անցնելիս կոնքազդրային հողերում քիչ ծալվել: Ուղղահայաց դրությունն անցնելով՝ ուտքերով կատարել թափ հետ՝ ուտքերին տալով առավելագույն արագություն, որի հետևանքով մարմինը արտակորվում է: Հետ թափին զուգընթաց ուղիղ ձեռքերով ճնշում է դրվում ձողի վրա, մարմինը բարձրանում է հետ-վեր, և շարժման վերջում բռնվածքը թողնելով՝ կատարվում է վարցատկ:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Մարմնամարզական պատին կախված դրությունից ուտքերի հետ թափով վարցատկ:

2. Գերանի, նժույգի, մարմնամարզական նստարանի վրա կանգնած դրություներից ցատկ հետ արտակրոված:
3. Կախված թափահարումներից վարցատկ հետ թափին պտտածողը սեղմելով ցած: Նույնը՝ օղակների վրա:
4. Օղակների վրա թափերից հետ թափով վարցատկ:
5. Պտտածողի վրա փոքր թափերից հետ թափով վարցատկ: Յուրացնելուն զուգընթաց մեծացնել թափը և կատարել ճախրում:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքը դնել փորին, մյուսով բռնել բազուկից: Հետ թափին շարժվել նրա հետ վարցատկի ուղղությամբ՝ ձեռքը պահած փորին:

**Հնարավոր սխալները:** Ուռքերի հետ թափը մինչև ուղղահայաց հասնելը: Ձեռքերի շուտ թողնելը:

**Առաջ թափով դարձում հետ:** Կախ դրությունից կատարվում է թափ, հետ թափին մարմինը թեթևակի ծալվում է, առաջ թափին ուռքերով կատարվում է մտրակահարում, որին հաջորդում է ուռքերով ուժեղ թափ առաջ և դրա հետ մեկտեղ դարձում հետ՝ վերաբռնելով տարանուն ձեռքով: Դարձումից հետո մարմինն ուղղվում է, և ստացվում է կախ դեմքով հակառակ կողմը, ուռքերը շարունակում են շարժվել առաջ:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Կախվել մեկ ձեռքով, ապա մյուսով (օգնությամբ, ինքնուրույն):
2. Կախից թողնել մեկ ձեռքը, կատարել դարձում հետ՝ ազատ ձեռքով բռնելով ձողը (օգնությամբ, ինքնուրույն): Դարձումը կատարել թե աջ և թե ձախ:
3. Դարձում փոքր թափերից օգնությամբ, ապա ինքնուրույն:
4. Դարձումը կատարել ինքնուրույն՝ աստիճանաբար մեծացնելով թափը:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից դարձման հակառակ կողմում, բռնել անշարժ ձեռքի բազուկից, իսկ մյուս ձեռքը դնել նրա մեջքին ու տալ ուղղություն:

**Հնարավոր սխալները:** Ավելորդ լարվածությունը: Դարձումից առաջ ուսերի բարձրացնելը, գլխի հետ թեքելը: Դարձման սկսելը ուսերից, ուռքերի և կոնքի դարձման բացակայությունը դեպի դարձման կողմը: Առաջ թափը արտակրոված կատարելը: Ձեռքերի ծալելը:

**Վերելք ուղղվելով:** Կախից, առաջ թափի վերջին կետում ծալվել կոնքազդրային հողերում և ոտնաթաթերը մոտեցնել ձողին: Երբ ծալված մարմինը սկսում է շարժվել հետ, կոնքը ուժգին աղեղաձև մղել առաջ և մարմինն ուղղել, որի հետևանքով ուսերը աղեղով բարձրացնում են հետ-վեր, մարմինը կախից անցնում է հենման:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Մարմնամարզական պատին կախված դրությունից ոտքերը բարձրացնել և թափերը հասցնել գլխավերևի ձողիկին:
2. Ցածր պտտածողի վրա ընդունել կախ ծավված թաթերը ձողին մոտ և այդ դրությունը պահել օգնությամբ, ապա՝ ինքնուրույն:
3. Պտտածողին կախված դրությունից ոտքերը բարձրացնել և թաթերը հասցնել ձողին (ոտքերը չծալել):
4. Նույնը թափերով, օգնությամբ, ինքնուրույն:
5. Ցածր պտտածողին կախ ծավված դրությունից ուղղվել վեր-առաջ (նմանեցնելով վերելք ուղղվելով վարժությանը), օգնությամբ պահել ուղղված դրությունը:
6. Ցածր պտտածողի վրա թափավազքի վերջում թաթերը մոտեցնել ձողին և ընդունել կախ ծավված: Նույնը՝ առաջ թափով բարձր պտտածողի վրա:
7. Ցածր պտտածողի վրա թափավազքից վերելք ուղղվելով՝ օգնությամբ և ինքնուրույն:
8. Թափերից վերելք ուղղվելով՝ օգնությամբ, ապա՝ ինքնուրույն:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով օգնել մեջքից, մյուսով ոտքերի տակից, ուղեկցել կոնքի բարձրացմանը, թաթերը ձողին հասցնելուն: Ուղղվելիս պահել ոտքերի տակից և մեջքից հրել վեր:

**Չնարավոր սխալները:** Առաջ թափին ոտքերը ձողին մոտեցնելը մինչև ուղղահայաց դրությունն անցնելը: Կոնքը ցած գցելը: Մարմինն ուղղելու և ձեռքերով ցած սեղմելիս անհամաձայնեցված աշխատանք: Մարմնի ուղղման պահին ձեռքերով վերձգումը:

Այս վարժությունը համակցությունների մեջ օգտագործվում է որպես կապակցող տարր, ուստի պետք է կարողանալ կատարել նաև կապակցությունների մեջ:

**Վերելք հետ՝ հենում հետևից:** Թափերից, առաջ թափին ծավվել, թաթերը մոտեցնել ձողին (ինչպես նախորդ վարժության դեպքում), ձեռքերի արանքով անցկացնել, ընդունել կախ ծավված՝ շարունակելով կոնքի շարժումը վեր: Այնուհետև կոնքի հետ շարժվելուն համընթաց իրանն ուղղել՝ կոնքը պահելով ձողին մոտ և ամուր հենվել ձեռքերին, ընդունել հենում հետևից դրությունը:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Ցածր պտտածողի վրա ընդունել կախ ծալված ոտքերը ձեռքերի արանքում և պահել:
2. Նույն դրության մեջ ճոճվել առաջ ու հետ, օգնությամբ:
3. Նույնը՝ հետ ճոճվելիս կոնքը բարձրացնել վեր երկու հոգու օգնությամբ:
4. Նույնը՝ կոնքը ճոճի վարընթացի վերջում ուղղել և նստել ձողին (օգնությամբ):
5. Թափավազքից թափանց զույգ ոտքով՝ կախ ծալված, օգնությամբ և ինքնուրույն:
6. Նույնը՝ վերելքով:
7. Վարժությունն ամբողջությամբ բարձր պտտածողի վրա, օգնությամբ, ապա առանց օգնության:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Ցածր պտտածողի մոտ կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով բռնել բազուկից, մյուսով օգնել ոտքերն անցկացնել պտտածողի տակից: Վերելքի ժամանակ պահել ուսից՝ պահպանելով բազուկի բռնվածքը: Բարձր պտտածողի վրա օգնել մեկ ձեռքով ոտքերից, մյուսով՝ կրծքից:

**Հնարավոր սխալները:** Կոնքազդրային հողերում անբավարար ծալվելը: Կախ ծալված դրությունում մարմնի անբավարար թափը (ճոճը) կամ նրա բացակայությունը: Անժամանակ ուղղվելը: Կոնքը ձողից հեռու պահելը: Ոչ լիարժեք ուղղվելը, ձեռքերի ծալելը:

**Վերելք հետ թափով:** Այս տարրը կատարելիս անհրաժեշտ է ունենալ մեծ թափ: Հետ թափին մարմինը մի փոքր ծալվում է, ուղղահայացն անցնելիս կատարվում է ուժգին թափ հետ (մտրակահարում)՝ մեծացնելով արագությունը: Արագացման հետ ձողը սեղմելով ցած՝ շարունակվում է մարմնի թափը հետ, ուսերը տալով առաջ կատարվում է վերելքը:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Պառկել նժույգի (այծի) վրա դեմքով ցած, բռնել մարմնամարզական պատից (ուսերի բարձրությամբ): Կատարել թափ ոտքերով հետ՝ արտակորվելով:
2. Անրագոտու օգնությամբ թափեր մտրակահարելով, աստիճանաբար մեծացնելով թափը:
3. Մտրակահարումով թափերից վերելք անրագոտիով (օգնությամբ, ապա՝ ինքնուրույն):
4. Առանց անրագոտու վերելք հետ թափին բարձր պտտածողի վրա օգնությամբ, ապա՝ ինքնուրույն:



**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից: Մեկ ձեռքը դնել կրծքին, մյուսը՝ մեջքին, հետ թափին նրա հետ շարժվելով սեղմել կրծքի և ոտքերի տակից դեպի վեր՝ մինչև վերելքը:

**Չնարավոր սխալները:** Փոքր թափերը, մտրակահարման բացակայությունը, ոչ եռանդուն հետ թափը, ծալված ձեռքերով վերձգումը, ուսերի առաջ չտանելը, ձեռքերի և ոտքերի անհամաձայնեցված աշխատանքը:

**Մեծ պտույտ հետ:** Եթե այս շարժումը պայմանական բաժանենք երկու մասի, կլինի հետևյալ կերպ. կանգ ձեռքերին դրությունից անցում կախի, ապա կախից շրջումով կանգ ձեռքերի վրա: Կանգ ձեռքերին դրությունից կախի անցնելու հետ մարզիկը հնարավորինս հեռանում է ձողից, մարմինը և գլուխը պահվում են ուղիղ: Այս դրությունը պահպանվում է մինչև հորիզոնական դիրքը: Հասնելով հորիզոնական դիրքին՝ մարզիկը քիչ ծալվում է կոնքազդրային հոդերում: Հասնելով ձողի տակ կատարվում է մտրակահարում, որի հետևանքով ոտքերը ուժգին գնում են հետ, մարմինը արտակրվում է: Այնուհետև ոտքերի եռանդուն թափով առաջ-վեր, մարմինը քիչ ծալվում է կոնքազդրային հոդերում:

Առջևի հորիզոնական դիրքն անցնելիս կոնքազդրային ծալվածքը եռանդուն ուղղվում է, ոտքերը շարունակում են վերընթացը, միաժամանակ բռնվածքը շրջվում է, որի հետևանքով մարզիկը բարձրանում է կանգ ձեռքերի վրա, այսինքն՝ վերադառնում է ելման դրության, որից կարելի կլինի կրկնել պտույտը: Կոնքի ծալումը և մտրակահարումը ժամանակատարածական տեսակներից ունի մի շարք տարբերակներ:

## **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Կանգ ձեռքերին՝ հատակին և զուգափայտին:
2. Կանգ ձեռքերին դրությունից ուղիղ մարմնով ընկնել որովայնի վրա (ներքնակներին), ինքնուրույն՝ զգալով շարժման հետագիծը: Հարկ եղած դեպքում մարզիչը մարմինը բռնում է տարբեր դիրքերում:
3. Կախից, ամրագոտու օգնությամբ թափեր, թափերն աստիճանաբար մեծացնել մտրակահարելով:
4. Մեծացրած, մտրակահարվող թափերով օգնությամբ հասնել կանգ ձեռքերի վրա:
5. Չուգափայտի վրա հենված դրությունից հետ թափով կանգ ձեռքերին:
6. Պտտածողի վրա հենված դրությունից հետ թափով կանգ ձեռքերի վրա:
7. Նույնը, որից հետո աղեղածն անկ հետ՝ կախ:
8. Նույնը՝ թեթև ծալվելով և մտրակահարումով:
9. Նույնը՝ առաջ թափով փորձել բարձրանալ կանգ ձեռքերին (մեծ պտույտ հետ ամբողջությամբ, օգնելով):
10. Մեծ պտույտ հետ ինքնուրույն:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, բռնել մեջքի տակից և նրա հետ շարժվել թափի ուղղությամբ՝ կանխելով մեջքին ընկնելը:

Անավարտ պտույտի դեպքում մարզիկի մարմինը շարժվում է հակառակ ուղղությամբ, և բռնվածքը բացվում է, առաջանում է հետ թափին ծողից պոկվելու վտանգ: Այս դեպքում ապահովումը կատարվում է փորի տակից շարժվելով հետ թափի ուղղությամբ՝ կանխելով կրծքի կամ ձեռքերի վրա ընկնելը: Նման դեպքում կարևոր է նաև ինքնաապահովումը. անավարտ պտույտի դեպքում մարզիկը կարող է մեկ ձեռքը թողնել և դառնալով 180° կատարել վարցատկ:

**Չնարավոր սխալները:** Անբավարար թափը, անբավարար մտրակահարումը, ավելորդ լարվածությունը, պտույտի վերջնամասում արտակորվելը, ձեռքերի ծալումը, բռնվածքի ժամանակին չշրջելը:

Այսպիսով՝ վերը նշված տարրերը յուրացնելուց հետո կարելի է կատարել տարրեր կապակցությունների մեջ:

Ստորև բերվում են օրինակներ.

**Օրինակ 1.** 1. Թափերից վերելք ուղղվելով,

2. թափ հետ,
3. պտույտ հետ,
4. վարցատկ աղեղով:

**Օրինակ 2.** 1. Թափերից վերելք հետ՝ հենում հետևից,

2. դարձում հետ՝ հենում,
3. աղեղաթափ,
4. հետ թափով վերելք,
5. վարցատկ աղեղով:

**Օրինակ 3.** 1. Թափերից վերելք ուղղվելով,

2. թափ հետ,
3. պտույտ հետ,
4. աղեղաթափ,
5. հետ թափով վարցատկ:

## ԳԼՈՒԽ 7. ՑԱՏԿԵՐ

### 7. 1. Ցատկերի բնութագիրը

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների շարքում ցատկերն ունեն ուրույն նշանակություն: Նրանք դրական ազդեցություն են թողնում սիրտ-անոթային և շնչառական օրգանների վրա, օգնում են զարգացնելու ոտքերի, ձեռքերի, որովայնի, ուսագոտու մկանները, ամրապնդում ջլերը, կապանները և հողերը: Զարգացնում են արագաշարժություն, ճարպկություն, շարժումների կոորդինացիա և ճշգրտություն: Ցատկերը միաժամանակ նպաստում են համարձակության, վճռականության, համառության և այլ կամային հատկությունների դաստիարակմանը:

Մարմնամարզական ցատկերի բազմազանությունը, շարժունությունը և գեղեցկությունը մեծացնում են դասի խտությունը և հետաքրքրությունը:

**Դասակարգումը:** Մարմնամարզական ցատկերն ըստ շարժողական կառուցվածքի բաժանվում են երկու խմբի՝ հասարակ, որոնք կատարվում են միայն ոտքերի հիմունով, և հենացատկեր, որոնցում ոտքերով հրվելուց հետո կատարվում է նաև հիում ձեռքերով գործիքից:

Հասարակ ցատկերին են պատկանում՝ ցատկ բարձրություն, բարձրության վրա, բարձրությունից (խորություն), հեռավորության ցատկեր, ցատկապարանով, «պատուհանի» միջով, արգելքների վրայով և այլն: Այս ցատկերն ունեն կիրառական նշանակություն: Բացի դա, օգտագործվում են որպես նախապատրաստական վարժություններ հենացատկերի ուսուցման համար: Հենացատկերը հիմնականում արհեստական ցատկեր են, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների՝ այծի, նժույգի և այլ գործիքների վրայից: Լինում են ուղիղ, կողքի և շրջումով: Մինչև գործիքի վրայով ցատկ կատարելը պարապողները պետք է յուրացնեն ցատկի առանձին փուլերը: Խորհուրդ է տրվում սկզբում ուսուցանել հաստատուն առգետնում, այնուհետև հիումը, ճախրման փուլը (մինչև ձեռքերի դնելը), ձեռքերով հրվելը և ճախրումը նրանից հետո:

### 7. 2. Ցատկերի հիմնական տերմինները

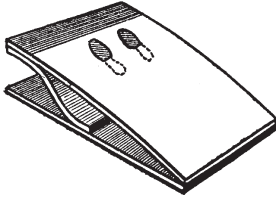
**Ցատկ:** Որևէ հենակետից, մեկ կամ զույգ ոտքի հիմունով մարմնի թռիչքն է առաջ, վեր կամ տարբեր ուղղություններով: Կան նաև կիրառական բնույթի հենացատկեր:

**Հենացատկ:** Գործիքի հաղթահարումն է ցատկումով, որում հրվում են նախ ոտքերով, ապա՝ ձեռքերով: Մարմնամարզական բազմամարտի ձևերից մեկն է:

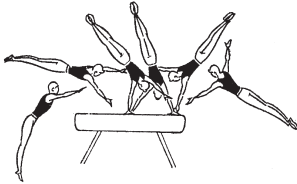
**Ցատկապարան:** Վուշից կամ էլաստիկ այլ նյութերից պատրաստված պարան է, որի վրայով կատարվում են ուսույուններ նրա պտտման ընթացքում:

**Վերցատկ:** Ցատկ ցածր հենակետից որևէ բարձրության վրա:

**Վարցատկ:** Գործիքի վրա կանգնած, հենված կամ կախված դրությունից ցատկելն է և առգետումը:



Նկ. 41



Նկ. 42

**Կամրջակ (Նկ. 41):** Կամրջածն հարթակ է՝ վրայից ուռքերով հրվելու համար:

**Ուսումնակ (տրամակին):** Չսպանակավոր կամրջակ է, որը հրվելիս տալիս է լրացուցիչ արագություն և բարձրություն:

**Ցատկանժույգ:** 160 սմ երկարությամբ, 35 սմ լայնությամբ կաշեպատ գործիք է, որն օգտագործվում է հենացատկերի համար: Բարձրությունը փոփոխվում է ուռքերից:

**Ցատկունակություն:** Արագաուժային ընդունակություն է, որով բնութագրվում է մարդու ցատկի կարողությունը՝ ուռքերով կամ ձեռքերով հրվելիս:

**Ցատկահարթակ:** Բարձրության վրա ամրացվող 40x40 սմ հարթակ է խորություն ցատկելու համար:

**Ուղիղ ցատկ:** Հենացատկ է առանց դիմային կամ նետածիզ առանցքի շուրջ պտտվելու:

**Ցատկ կողքով (Նկ. 42):** Հենացատկ է պտույտով նետածիզ առանցքի շուրջը:

### 7.3. Հասարակ ցատկեր

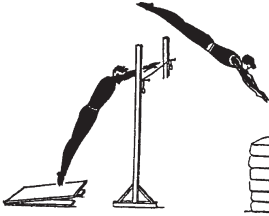
Հասարակ ցատկերը բաժանվում են վեց խմբի: Այդ խմբերից յուրաքանչյուրն ունի իր ենթախմբերը:

Հասարակ ցատկերը հնարավոր է բարդացնել փոփոխելով ելման դրությունները, ուղղությունները, ճախրման ձևը:

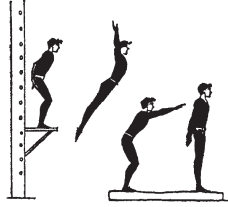
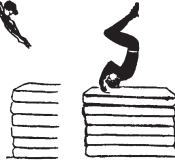
Հասարակ ցատկերը բաղկացած են չորս միմյանց հետ սերտորեն կապված փուլերից, որոնք են՝ թափավազք, հիում, ճախրում և վայրէջք:

Նշված փուլերը միասին հանդիսանում են ամբողջական գործողություն:

Նախորդ փուլի հաջող կատարումով պայմանավորված է հաջորդ փուլի հաջողությունը:



Նկ. 43



Նկ. 44

**Ցատկ հեռավորություն:** Կատարվում է թափավազքից և տեղից, ունի բազմաթիվ տարատեսակներ՝ ցատկ առաջ, կողմ, մեկ կամ զույգ ոտքով, դարձումով, կծկված, արտակորված և այլն:

Հնարավոր է կատարել ըստ առաջադրանքի. օրինակ՝ ցատկ 1 մ հեռավորությամբ շրջանի մեջ: Կարելի է կատարել համակցված՝ ցատկ առաջ, աջ, ձախ, հետ և այլն:

**Ցատկ բարձրություն:** Գոյություն ունեն հետևյալ տարատեսակները՝ կանգնած դրությունից ուղղահայաց ցատկ, ցատկ բարձրության վրա, բարձրացատկ ձողի վրայով՝ կծկված մկրատածն հրվելով մեկ և զույգ ոտքով, գլուխկոնծիով: Նույնը՝ թափավազքով:

**Ցատկ «պատուհանի» միջով** (Նկ. 43): Երկու պարանները տարբեր բարձրությամբ, հորիզոնական կապելով կանգնակների վրա, ստացվում է «պատուհան»: Ցատկը կատարվում է պարանների արանքով: Լինում են դիմացից վազելով՝ անկյունով, կծկված և գլուխկոնծիով: Հրումը կատարվում է տեղից, վազքով մեկ և զույգ ոտքով: Ցատկը բարդացվում է «պատուհանը» փոքրացնելով կամ հեռացնելով:

**Ցատկ խորություն** (Նկ. 44): Կատարվում է տարբեր գործիքների վրա կանգնած, նստած և այլ դրություններից և մարմնամարզական պատին հարմարեցրած հարթակից: Կատարվում է առաջ, հետ, արտակորված, ծալված, կծկված՝ հրվելով մեկ կամ զույգ ոտքով: Հնարավոր է ճախրման ընթացքում կատարել դարձումներ, ծալում-տարածումներ և այլ շարժումներ: Կարող են առաջադրվել. ցատկել հեռու, մոտ, շրջանի մեջ, արգելքի վրայով, գնդակը ձեռքին պահած և այլն:

**Ցատկապարանով ցատկեր:** Ցատկապարանով ցատկերը օգտագործվում են ցատկունակության, կոորդինացիայի և ԸՖՊ մշակման համար:

Գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ ցատկապարանով վարժությունները հանդիսանում են բազմամարտի ձևերից մեկը: Ցատկերը կատարվում են երկար և կարճ ցատկապարաններով: Կարճ ցատկապարանը պտտեցնում է ինքը՝ ցատկորդը, երկարը՝ խաղընկերները՝ բռնած ծայրերից: Երկար ցատկապարանով ցատկերը լինում են՝ տեղում, վազքից ցատկանցումներով և տեղում ուսույուններով:

Կարճ ցատկապարանով լինում են տեղում ցատկեր զույգ ոտքով, մեկ ոտքով, ոտքից ոտք, ոտքերը խաչաձևած, զույգերով և այլն:  
Պարանը կարելի է պտտել առաջ, հետ, «հանգույցով»:

## 7. 4. Կիրառական ցատկեր

Մի շարք հենացատկեր ունեն կիրառական բնույթ և մատչելի են: Նրանք կարևոր են շարժողական պաշարը հարստացնելու և ճարպկություն մշակելու համար: Օգտագործվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, պրոֆեսիոնալ–կիրառական, ռազմակիրառական պատրաստության բնագավառներում: Այս ցատկերը դպրոցականների, ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրային բաժիններից են և կարող են օգտագործվել տարբեր բնույթի դասերում:

**Վերցատկ սրունքներին, վարցատկ ոտքերը գատած** այժի կամ նժույգի վրայից: Կատարվում է թափավազքից, զույգ ոտքով հրվելով կամրջակից, ձեռքերը դրվում են գործիքին և ոտքերը ծալելով ծնկուն նրա վրա, իրանը մի փոքր թեքված առաջ, ձեռքերը հետ: Սրունքներով հրվելով, մարմնի և ձեռքերի թափով առաջ–վեր՝ կատարվում է ցատկ՝ ոտքերը գատելով իրանն արտակորելով: Վայրէջքի փուլում ոտքերը միացնել:

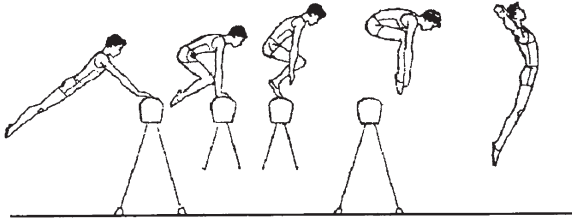
## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հատակին, նստած կրունկներին դրությունից, ձեռքերի թափով առաջ–վեր ծնկել, մարմինն ուղղել:
2. Նույն դրությունից ձեռքերի թափով ցատկել կքանիստ:
3. Ծնկած դրությունից ձեռքերի թափով և ծնկների հրումով կանգ ոտքերը գատած:
4. Մի քանի քայլ թափավազքից հրում կամրջակից և հենում ծնկած, ապա ցատկ ոտքերը գատած, օգնությամբ: Նույնը՝ առանց օգնության՝ ապահովումով:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Օգնությունը կատարվում է կանգնած կողքից, բազուկը բռնած մեկ կամ զույգ ձեռքով, վարցատկին համակերպ քայլով կողմ: Ապահովումը՝ բազուկը բռնած պահել մինչև առգետման ավարտը: Ինքնուրույն կատարելիս վայրէջքի պահին պահել մեջքից կամ փորից:

**Հնարավոր սխալները:** Թափավազքի չափից ավելի արագությունը, անվստահ հրումները, մարմնի չափից ավելի թեքումը, ձեռքերի և իրանի չկոորդինացված թափը դեպի վեր, վարցատկը դեպի ցած:

**Վերցատկ–վարցատկ** (նկ. 45): Թափավազքից հրվել կամրջակից գործիքի վրա ընդունել հենուն կքանիստ և ձեռքերի թափով, ոտքերի հրունով ցատկել վեր–առաջ արտակորված:



Նկ. 45

### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Վերցատկ սրունքներից, վարցատկ ոտքերը գատած:
2. Նույնը՝ ոտքերը չգատելով:
3. Հատակին կքանիստ դրությունից ցատկ վեր արտակորված և գալանակավոր առգետնում:
4. Նույնը՝ մարմնամարզական նստարանից կամ կախովի հարթակից: Կախովի հարթակը աստիճանաբար բարձրացնել:
5. Մի քանի քայլից զույգ ոտքի հրունով հենուն կքանիստ գործիքին օգնությամբ (ինքնուրույն):
6. Թափավազքից վարժությունն ամբողջությամբ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կատարվում է կողքից՝ բազուկը բռնելով, վարցատկի հետ թողնել բազուկը, լայն քայլով ընդունել կողմ՝ պատռաստ բռնելու ուսից կամ մեջքից:

**Հնարավոր սխալները:** Ոչ ռիթմիկ թափավազքը, կամրջակից անվստահ թույլ հրունը, գործիքի վրա ուսերով առաջ ընկնելը, գործիքի վրայից ցած թռչելը, անբավարար բարձրությունը, չարտակորվելը, ոտքերը ծալելը:

**Ցատկ անկյունով՝ թեք թափավազքից** (նկ. 46): Կատարվում է մտույզի նկատմամբ թեք թափավազքից՝ դրսի ոտքի հրունով: Բնականաբար կամրջակն էլ դրվում է թեք: Ցատկը աջ կողմից կատարելիս հրվել ձախ ոտքով, գործիքին հենվել աջ ձեռքով: Չախ կողմից վագելիս՝ հակառակը: Հրվելիս թափային ոտքը բարձրացվում է առաջ՝ գործիքից



Նկ. 46

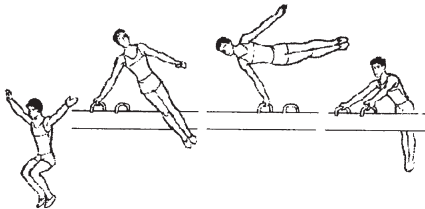
վեր, հրման ոտքը հրվելուց անմիջապես հետո միանում է նրան ներսի ձեռքին հենված (կոնքի տակ): Նժույզի վրայով անցնելիս դրվում է նաև դրսի ձեռքը (կոնքի տակ): Ստացվում է անցողիկ անկյուն՝ հենված զույգ ձեռքին: Մարմինն անկյունով գործիքի վրայից անցնելով՝ ներսի ձեռքը բարձրացվում է ծանրությունը թողնելով դրսի ձեռքին: Գործիքն անցնելուց հետո մարմինն ուղղվում է, իսկ ձեռքը մինչև վերջ մնում է գործիքի վրա: Վերջնական դրությունն է կանգնած կողքով դեպի գործիքը:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Ազդրով նստած նժույզին, մարմնի հետևում հենվել և ոտքերը բարձրացնել անկյուն:
2. Նույն դրությունից ոտքերը բարձրացնել անկյուն և իջնել գործիքի մյուս կողմը, կանգնել կողքով դեպի գործիքը, մեկ ձեռքը՝ գործիքի վրա, մյուսը՝ կողմ:
3. Հեծած, հետևից հենված դրությունից թափ ոտքերով առաջ թեթև թեքվել հետ, ոտքերը միացնել՝ անկյուն:
4. Նույնն անցնելով գործիքից կողմ՝ կանգ կողքով գործիքը, նույնանուն ձեռքը՝ կողմ:
5. Նստած ազդրով զուգափայտի մեկ ձողին, հենված հետևից, վարցատկ անկյունով երկու ձողի վրայով:
6. 2-3 քայլից հրվել կամրջակից դրսի ոտքով, հենվել ներսի ձեռքով, մյուս ոտքով՝ թափ վեր:
7. Նույնը՝ հրման ոտքը արագ միացնելով անցնել նժույզի վրայով՝ մյուս ձեռքը դնելով գործիքին, կոնքի տակ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել վայրէջքի կողմը, կողքով դեպի գործիքը: Հեռակա ձեռքով բռնել բազուկից, մյուսով՝ մեջքից:

**Հնարավոր սխալները:** Կամրջակից, ներսի կամ զույգ ոտքով հրվելը, ոտքի անբավարար թափը, ձեռքերի վրա չհենվելը, ձեռքը դնելու պահին ուսերով հետ ընկնելը, հրման ոտքը չմիացնելը թափայինին:



Նկ. 47

**Ցատկ կողքով (նկ. 47):**

Հրվելով կամրջակից՝ ձեռքերով հենվել բռնակներին և ուղիղ մարմինը բարձրացնել կողմ, գործիքի վրայից անցնել և կանգնել մեջքով դեպի գործիքը: Գործիքից անցնելիս ոտքերի հետ թափով արտակորվել,



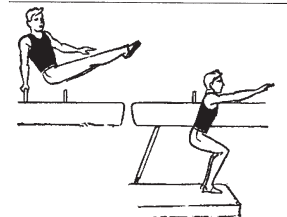
նույնանուն ձեռքով հրվել և այն բարձրացնել կողմ ծանրությունը տեղափոխել մյուս ձեռքի վրա: Գործիքի վրայից անցնելուց հետո հրվել նաև մյուս ձեռքով, որին հաջորդում է վայրէջքը:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հենուն պառկած դրությունից ոտքերով թափանց կողմ և ընդունել հենուն պառկած կողքով, նույնանուն ձեռքը վեր:
2. Կանգնած կամրջակի վրա՝ հենուն կանգնած դրությունից հրվել զույգ ոտքով և գործիքի վրա՝ ընդունել հենուն պառկած կողքով: Որից հետո ցատկել առաջ արտակորվելով:
3. Նույնը՝ հրվել մի քանի քայլից:
4. Ցածր նժույգի մոտ, հենուն կանգնած դրությունից, զույգ ոտքի հիռունով կողքով ցատկել գործիքի մյուս կողմը:
5. Նույնը թափավազքից՝ աստիճանաբար բարձրացնելով գործիքը:  
**Օգնությունն ու ապահովումը:** Կանգնել կամրջակի կողմից, կողքով դեպի նժույգը: Մեկ ձեռքով բռնել հենվող ձեռքի բազկից, մյուսով օգնել գոտկային մասից:

**Հնարավոր սխալները:** Մարմնի ծալումը և անբավարար թափը կողմ, ուներով առաջ ընկնելը: Ձեռքերի և ոտքերի ծալումը:

**Ցատկ անկյունով (ուղիղ թափավազքից)** (Նկ. 48): Կամրջակից հրվել, ձեռքերով հենվել բռնակներից, ոտքերի թափով կողմ դառնալ  $90^\circ$  և անցնել գործիքի մյուս կողմը: Գործիքն անցնելիս դարձման շնորհիվ ոտքերն իրանի հետ կազմում են ուղիղ անկյուն: Դարձման պահին նույնանուն բռնակից հրվել, ծանրությունը տեղափոխել տարանուն ձեռքին, ապա վերաբռնելով՝ կատարել վայրէջք:



Նկ. 48

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հենուն պառկած դրությունից թափանց ոտքով կողմ դարձունով նույնանուն կողմը  $90^\circ$ , հենուն նստած:
2. Զուգափայտի վրա հենված առաջ թափով վարցատկ անկյունով:
3. Կամրջակին կանգնած հենված բռնակներից՝ կատարել մի քանի ոստյուններ: Վերջին ոստյունից հետո ցատկել անկյունով:
4. Ցատկը թափավազքով:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել վայրէջքի կողմուն, մեկ ձեռքով բռնել տարանուն բազկից, մյուսով՝ մեջքից:

**Չնարավոր սխալները:** Բռնակների վրա ձեռքերի ծալելը, ծանրությունը չտեղափոխելը գործիքի վրա, ոտքերի ծալելը, անկյան բացակայությունը, ուսերով հետ ընկնելը:

**Ցատկ արտակորված (բռնակներով նժույգի վրայից):** Կամրջակից հրվել և ձեռքերով հենվել բռնակներին, ուսերով թեթևակի տալ առաջ, ոտքերը հետթափով արտակորվել, ուսը դարձնել առաջ, ոտքերի հորիզոնական աղեղով տանել նույնանուն կողմը, ընդունել հորիզոնական հենում լայնակի դեմքով ցած, ապա հրվել նույնանուն ձեռքով և արտակորված անցնել գործիքի մյուս կողմը: Կանգնել տարանուն կողքով դեպի գործիքը, նույնանուն ձեռքը վեր:

Կատարելու լավագույն ձևը հետթափով և ուսը դարձնելով ձեռքերի վրա կանգ դրությամբ հասնելն է:

### **Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Ցատկ վեր և ոտքերի հետթափով արտակորվել: Նույնը՝ թափավազքից, հրվելով կամրջակից:
2. Ջուգափայտի վրա հետթափին վարցատկ արտակորված:
3. Ջուգափայտի ձողերի ծայրերին, դեմքով դուրս հենված դրությունից թափեր: Չետթափին՝ ոտքերի հորիզոնական աղեղով կողմ՝ նույնանուն ուսը դարձնելով առաջ, վարցատկ արտակորված (կանգնել տարանուն կողքով դեպի գործիքը՝ երկայնակի):
4. Կամրջակին, հենում կանգնած դրությունից հրվելով պառկել նժույգի մարմնի վրա լայնակի:
5. Նույնը՝ մի քանի քայլ վազքից:
6. Չենացատկն ամբողջությամբ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնած առջևից՝ երկու ձեռքով բռնել ցատկողի հենման ձեռքից:

**Չնարավոր սխալները:** Թույլ հրումը, ձեռքերի ծալելը և թույլ հենումը, անբավարար հետթափը, նույնանուն ձեռքի շուտ թողնելը, ուսերով հետ ընկնելը:

## 7.5. Սպորտային հենացատկեր և ուսուցման մեթոդիկան

Չենացատկերը բաղկացած են մի քանի գործողություններից, որոնց ընդունված է անվանել փուլեր:

Դրանք են՝ թափավազք, ուսույուն կամրջակի վրա, հրում կամրջակից, ճախրում մինչև ձեռքերով հրվելը, հրում ձեռքերով, ճախրում ձեռքերով հրվելուց հետո, վայրէջք:

### Չենացատկերի առանձին փուլերը և նրանց ուսուցումը

**Թափավազք:** Թափավազքը կատարվում է թաթերի վրա, կոշտ հրումներով և աստիճանաբար արագացումով: Թափավազքի երկարությունը և արագությունը կախված են այն գործիքի ձևից և դիրքից, որի վրա կատարվում է ցատկը, ցատկի ձևից, բարդությունից, տեխնիկայի տիրապետման աստիճանից և այլն: Սկսնակների մոտ թափավազքի երկարությունը մոտ 8–12 մ է, իսկ բարձր կարգայինների մոտ այն հասնում է 20 մ: Բարձրակարգ մարմնամարզիկների թափավազքի արագությունը հասնում է 7,6–8,6 մ (վրկ) Լ.Պ.Սենյոնով):

### Ծանոթակ վարժություններ

1. Զգման վարժություններ՝ ոտքերի մկանների ճկունության համար:
2. Չենում կանգնած դրությամբ փոփոխաբար ուսույուններ՝ թաթերի կապանների և հողերի ամրացման համար:
3. Նույնը՝ կամրջակի վրա:
4. Թաթերի վրա վազք տեղում՝ ազդրերը բարձրացնելով:
5. Կիսաձավված ձեռքերի շարժում առաջ և հետ:
6. Մինչև 20 մ վազք թաթերի վրա՝ ճշտելով մարմնի դիրքի ու ձեռքերի շարժումները:
7. Նույնը՝ ոտքերի նվազագույն ծալումով:

**Թափավազքի հնարավոր սխալները:** Վազելիս և հրվելիս ոտքերի չափից ավել ծալումը: Վազելիս ավելորդ շարժումները, թաթով փափուկ հրումը, նրա արագության նվազեցումը, ուսերով առաջ նետվելը, վազելիս աջ և ձախ ճոճվելը, կողմնային հարթությունից ձեռքերի շարժման շեղումը, վազքի արագության ոչ աստիճանական մեծացումը կամ նրա արգելակումը:

**Ցատկ կամրջակի վրա:** Վազքի վերջին քայլով հրման ոտքով կատարվում է հրում և զույգ ոտքով ուստում կամրջակին, որին անմիջապես հաջորդում է զույգ ոտքով հրվելը: Որքան մեծ է թափավազքի արագությունն, այնքան գործիքից հեռու է դրվում կամրջակը: Կամրջակի վրա ուստնելիս մարմինը պետք է լինի 5–100 թեքված հետ: Ուստնումը կատարվում է գրեթե ուղիղ ոտքերով:

Վերջին՝ հրման քայլը կատարելիս ձեռքերը տրվում են հետ, իսկ կամրջակից հրվելիս ցած–առաջ՝ հրմանը աջակցելու և հաջորդ գործողությանը պատրաստվելու համար: Թաթերը կամրջակին դրվում են զուգահեռ՝ միմյանցից մոտ 4 մատնաչափ հեռու:

**Կամրջակին ոստնելու հնարավոր սխալները:** Ուսերն ուղղահայաց հարթությունից առաջ մղելը, մարմինը չափից ավել հետ պահելը կամ չափից ավել բարձր ոստնելը (որը կարող է նվազեցնել հորիզոնական արագությունը), ձեռքերը հետ չտալը, վերջին քայլը հրման ոտքին չհամընկնելը:

**Հրում ոտքերով:** Կամրջակի վրա ոստնումը կատարվում է ձգված և ամուր թաթերով, ծնկների և կոնքազդրային հողերի նվազագույն ծալումով: Հրումը կատարվում է «պայթուցիկ», ամենակարճ ժամանակում, ամենամեծ արագությամբ, ոտքերը և կոնքը լրիվ ուղղելով: Ոտքերի հրումը և ձեռքերով թափը ցած–առաջ–վեր վերջանում է միաժամանակ: Հրումը կատարվում է հետահար՝ ուղղահայացից մոտ 10° հետ, որն ապահովում է ցատկին անհրաժեշտ բարձր հետագիծ:

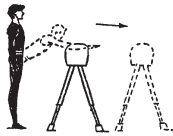
### **Ծանոթակ վարժություններ**

1. Ձուգահեռ թափերով հենում կանգնած դրությամբ ոստյուններ լարված թաթերի վրա, ծնկների և կոնքի ուղղումով:
2. 15–20 սմ բարձրությունից ցատկել ցած, ընդունել կիսակքանիստ և ցատկ վեր՝ ձեռքերի թափով առաջ:
3. Նույնը՝ լարված թաթերով ու ծնկներով, արագ հրումով:
4. Թափավազքից հրում կամրջակին և առանց ձեռքերը դնելու կանգ բարձրության վրա ուղիղ ոտքերով (մշակել թաթերի դրվածքը և ձեռքերի թափի կապակցումը հրման հետ):
5. Երկու–երեք քայլից հրում մեկ ոտքով, վայրէջք գույգ ոտքին հետահար ցատկ վեր: Նույնը՝ կամրջակից:

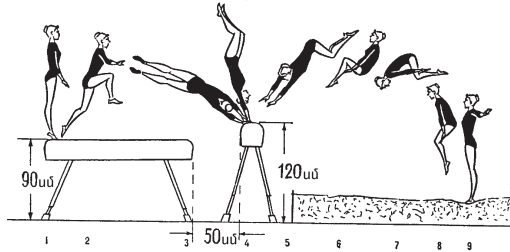
**Ոտքերով հրվելիս հնարավոր սխալները:** Կամրջակից հրվելու և ձեռքերի առաջ–վեր թափի շնորհիվ մարմինը սլանում է առաջ–վեր, որում կոնքն ուղիղ է կամ նվազագույն ծալված: Մինչև ձեռքերով գործիքից հրվելը, ոտքերով կատարվում է հետթափ: Հետթափի չափը կախված է ցատկի կառուցվածքից: Եթե ցատկը շրջվելով է, հետթափը կատարվում է ուժգին: Ուղիղ ցատկերի դեպքում հետթափը կատարվում է մեղմ՝ ոտքերին հորիզոնականից ավելի բարձր դիրք տալու և մարմնի առաջնային մկանների ձգման հաշվով: Վերջինս անհրաժեշտ է ձեռքերով հրվելիս՝ կոնքի նորից ծալում–տարածման համար, որով մեծացվում է ձեռքերի հրման ռեակցիան:

**Ձեռքերով հրումը:** Բոլոր հենացատկերում ձեռքերը գործիքի վրա դրվում են մարմնի առջևում, գործիքի նկատմամբ սուր անկյան տակ: Ձեռքերով հրումը կատարվում է հանդիպակաց և ակտիվ՝ ձեռքերով, ուսերով և կոնքի անցման ծալումով ու տարածումով: Ձեռքերով հրումը ավարտվում է, երբ ուսերն անցնում են ուղղահայացը (հենման մակերեսի վրայից):

Ձեռքերով հրումը պահանջում է վերին վերջույթների արագաուժային լավ պատրաստակամություն: Դա անհրաժեշտ է բարձր, հեռու և տևական ճախրանքի համար:



Նկ. 49



Նկ. 50

Հետևաբար հրումը պետք է լինի հանդիպակաց և կտրուկ: Այն կատարվում է ուղիղ ձեռքերով՝ ուսերից ստանալով հրման մեծ արագություն: Ձեռքերի հրման ուժին և արագությանը մեծապես օգնում է ոտքերի կոորդինացված հետթափը (մեծացվում է հեմման ռեակցիան):

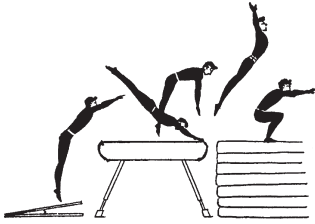
**Օժանդակ վարժություններ**

1. Հնուն պառկած դրությունում, ձեռքերի արագ ծալում և ուղղում: Նույնը՝ ոտքերով հենված մարմնամարզական պատին:
2. Հնուն պառկած դրությունից, ձեռքերի հրումով ծափ:
3. Կանգնած դեմքով պատը՝ մեկ մետր հեռու, ձեռքերը վեր: Ամբողջ ափերով հրվել՝ պատից հրումը ավարտելով մատների ծայրերով: Նույնը՝ հանդիպակաց հրումով (ուղիղ ձեռքերով, հրումն ուսերից):
4. Կանգնել դեմքով դեպի այծը, ձեռքերի կտրուկ հանդիպակաց հրումով գործիքը «տեղաշարժել» առաջ (Նկ. 49):
5. Կլոր կքանիստից ցատկ ձեռքերի վրա, հրում ձեռքերով և վերադառնալ կքանիստի:
6. Նժույզի մոտակա ծայրին կքանստած դրությունից ցատկ՝ ոտքերը գատած ձեռքերով հրվելով հեռակա ծայրից (Նկ. 50):

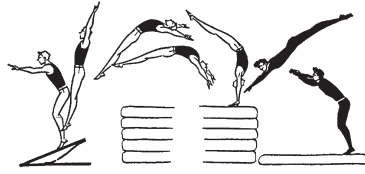
**Հնարավոր սխալները:** Կոնքում չափից ավելի ծալվելը, հետթափի բացակայությունը կամ ուշացումը, կոնքի երկրորդ ծալման ուշացումը կամ բացակայությունը, ծալված ձեռքերով:

**Ճախում ձեռքերի հրումից հետո և վայրէջք:** Ձեռքերով հրվելուց հետո մարմինը թռչում է առաջ-վեր՝ 45° անկյան տակ: Ձեռքերով հրումը և նրանից հետո ճախումը փաստորեն գործիքի հաղթահարման փուլն է, որով և որոշվում է հեմացատկի անվանումը:

Ճախման ժամանակ մարմինը կարող է ընդունել տարբեր դիրքեր և ձև: Մարմինը կարող է մնալ ուղիղ, պտտվել իր առանցքի շուրջը, շրջվել, ծալվել և ուղղվել, ոտքերը գատել և այլն: Ըստ հեմացատկի կառուցվածքի՝ ձեռքերի հրումով տրվում է համապատասխան հետագիծ:



Նկ. 51



Նկ. 52

Ճախրումը բաղկացած է երկու մասից՝ վերընթաց և վարընթաց: Վերընթացի ժամանակ մարմնին տրվում է համապատասխան դիրք և ձև, վարընթացի ժամանակ ավարտվում է ճախրանքի ամբողջ կառուցվածքը, սկսվում է վայրէջքը, մարմինն ուղղվում է՝ պատրաստվելով կայուն առգետման:

**Չնարավոր սխալները:** Ձեռքերով հրվելուց հետո վերընթացի բացակայությունը, անբավարար վերընթացը, թռիչքի անբավարար արագությունը, մարմնի դիրքի և ձևի փոփոխության շտապողականությունը կամ ուշացումը:

#### **Նախապատրաստական վարժություններ**

1. Ձեռքերով հենված հատակին, մարմինը 45° թեքությամբ՝ գրկած մարզակցի կողմից, հրման և հենազուրկ փուլի իմիտացիա՝ օգնությամբ:
2. Տծույզի հեռավոր ծայրին կանգնած դրությունից ցատկեր ճախրումով վեր ներքնակների կույտի վրա՝ արտակորված, ոտքերը ծալած, դարձումով, ծալվելով և ուղղվելով և այլն (Նկ. 51):
3. Նույնը՝ մոտակա ծայրից:
4. Մոտակա ծայրին կանգնած դրությունից շրջումներ առաջ, կողմ (Նկ. 52):

**Առգետում:** Առգետումը սկսվում է ոտքերը ներքնակներին դիպչելու պահից: Վայրէջքի ժամանակ հարկավոր է ընդունել այնպիսի դրություն, որ առգետումը ունենա ամուր հավասարակշռման նախապայման:

Առգետումը կատարվում է մի փոքր թեքված առաջ, կրունկները միացրած, ոտնաթաթերը և ծնկները զատած, ձեռքերը վեր, կողմ կամ առաջ-դուրս, գլուխը ուղիղ: Վայրէջքն ընթանում է թաթերից անցնելով ներբաններին, ամուր ծնկներով և զսպանակելով:

Առգետման սկզբում ոտքերի մկանները կատարում են թեթև զիջող աշխատանք, որին անմիջապես հաջորդում է հաղթահարող աշխատանքը՝ պահպանելով հավասարակշռությունը: Մարզվելով զիջման լայնույթը փոքրանում է: Առգետումը պահանջում է հավասարակշռության պահպանման հատուկ աշխատանք:

#### **Օժանդակ վարժություններ**

1. Ցատկեր խորություն տարբեր բարձրությունից և կայուն առգետում:
2. Նույնը՝ դարձումներով: Նույնը՝ լցրած զնդակը պահած վեր:

3. Ցատկեր առաջ, կողմ, հետ լցրած գնդակների վրայով, զիզգագներով վերջում պահպանելով հավասարակշռությունը:
4. Գլուխկոնծիներից հետո ցատկ վեր և կայուն առգետնում:
5. Երկու կապակցված ցատկեր բատուտի վրա՝ պտտվելով երկայնակի կամ դիմային առանցքների շուրջը:
6. Վարժություններ ոտքերի մկանների, սրունք-թաթային հողերի ամրացման համար՝ հենում կանգնած դրությունից ուղղահայաց ցատկեր թաթերի հրումով: Կքանիստեր ծանրաձողով:

**Հնարավոր սխալները:** Վայրէջքի պահին տարածության մեջ չկողմնորոշվելը, մարմնի դիրքի շեղումները, չհավասարակշռված առգետնումը, ավելորդ քայլը, ոստնումը կամ արտանկը, առգետնումը ամբողջ ներբաններին, զսպանակման բացակայությունը, գլուխը կախելը, խոր կքանստելը:

## 7.6. Ծրագրային նյութ

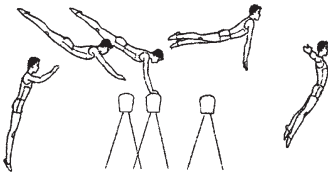
### Տղաներ և աղջիկներ

#### Այծ

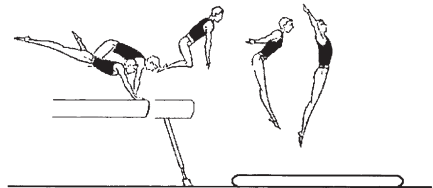
1. Վերցատկ-վարցատկ տարբեր ձևերով, վերցատկ սրունքներին վարցատկ, վերցատկ-վարցատկ արտակորված, ոտքերը ծալած հետ, ոտքերը զատած, ծալվելով-ուղղվելով, դարձումներով:
2. Ցատկ ոտքերը զատած, ծալած, ծալած հետ, զատած հետ, ծալված շրջումով (նկ. 53):

#### Նժույգ երկարությամբ (տղաներ)

1. Վերցատկ՝ կանգ նոտակա ծայրին և մյուս ծայրից, ձեռքերի հրումով վարցատկ ոտքերը զատած,
2. նույնը՝ ոտքերը ծալած,
3. ցատկեր՝ ոտքերը զատած, հրվելով հեռակա ծայրից,
4. ոտքերը ծալած՝ հրվելով հեռակա ծայրից (նկ. 54),
5. ծալված՝ հրվելով հեռակա ծայրից,

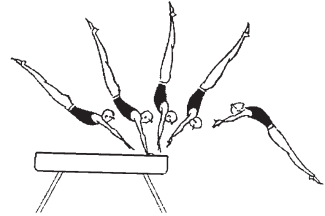


Նկ. 53



Նկ. 54

6. ոտքերը գատած՝ հրվելով մոտակա ծայրից,
7. ցատկ՝ ոտքերը գատած հետ՝ հրվելով հեռակա ծայրից,
8. ցատկ շրջումով՝ հրվելով հեռակա ծայրից (նկ. 55):



Նկ. 55

### ՆՏՈՒԳ ԼԱՅՆՈՒՅՄԱՆՔ (աղջիկներ)

1. Վերցատկ-վարցատկի բոլոր ձևերը, որոնք նշված են վերևում:
2. Ցատկեր՝ ոտքերը ծալած, ոտքերը ծալած հետ, ծալված, ոտքերը գատած, ոտքերը գատած հետ, շրջումով, շրջումով՝ ծալվելով և ուղղվելով, շրջումով և դարձումով:

Այս բոլորը յուրացնելուց հետո հնարավոր է անցնել ավելի բարդ հեռացատկերի: Հնարավոր է բարդ տարբերակներով կատարել նաև յուրաքանչյուր ցատկը, եթե այն լավ յուրացված է: Բարդացումը կատարվում է ձեռքերի հրման տեղը փոխելով (հեռու, մոտիկ)՝ ավելացնելով հնարավոր պտույտներ մարմնի այս կամ այն առանցքների շուրջը: Գործիքի բարձրությունը կամ կամրջակի հեռավորությունը մեծացնել աստիճանաբար՝ ըստ համակազմի պատրաստվածության կամ մրցման կանոնների պահանջի:

## ԳԼՈՒԽ 8. ԱԶԱՏ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

### 8.1. Բնութագիրը

**Ազատ վարժությունները** մարմնի առանձին մասերով կամ ամբողջ մարմնով կատարվող շարժումների կոմպոզիցիաներ են: Նրանք կազմավորվում են ըստ հաշիվների և տակտերի: Կատարվում են երաժշտության տակ. յուրաքանչյուր հաշիվ երաժշտական մեկ տակտ է: Մարմնամարզական տակտը կազմված է 4 կամ 8 հաշվից: Յուրաքանչյուր 4 հաշիվը համընկնում է երաժշտական մեկ նախադասության, 8-ը՝ երաժշտական 1 ֆրազի: Յուրաքանչյուր հաշվի սովորաբար կատարվում է նոր շարժում, որը ազատ վարժություններին տալիս է մարմնի տարբեր մասերով կատարվող շարժումներից բաղկացած կոմպոզիցիայի բովանդակություն: Կոմպոզիցիաները կազմված են 4,8,12,16 և ավելի տակտերից:



Ազատ վարժությունների կոմպոզիցիաները կազմվում են հետևյալ տարրերից՝ 1. տարրական և հասարակ շարժումներ, 2. նրանց համատեղումներ, 3. կանգնվածքներ, 4. հենումներ, 5. դարձումներ, 6. ցատկեր, 7. նիստեր, 8. պառկած դրություններ, 9. ակտոբատիկ վարժությունների տարրեր և կապակցումներ, 10. հավասարակշռություններ, 11. գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունների տարրեր և պարարվեստի հատուկ շարժումներ: Այդ բաղադրամասերը կատարվում են նույնանուն և տարանուն ուղղություններով, տարբեր հարթությունների վրա, մարմնի տարբեր առանցքների շուրջը՝ հաջորդաբար, հերթականորեն, համաչափ, անհամաչափ և այլ ձևերով: Շարժումների այսպիսի հարստությունը նրանց կապակցման և կոմպոզիցիոն ստեղծագործության մեծ հնարավորություն է պարունակում:

Ազատ վարժությունները կատարվում են հատակի վրա, իսկ սպորտային մարմնամարզության մեջ՝ հատուկ գորգապատ հարթակի (12 x 12մ): Ազատ վարժություններին հատուկ են շարժումների բարդ կոորդինացումը և կատարման մարմնամարզական ոճը: Մարմնամարզության առողջարարական (ընդհանուր զարգացնող) ձևերում ազատ վարժություններն օգտագործվում են շարժումների կոորդինացիա, դիմացկունություն և շատ այլ հատկություններ դաստիարակելու նպատակով:

Ազատ վարժությունները նաև սպորտային մարմնամարզության դասական և բազմամարտի ձևերից են: Այստեղ նրանց կոմպոզիցիաները հարստացվում են ակտոբատիկ տարրերով և կապակցումներով և կատարվում մրցման կանոնագրքի հատուկ պահանջներով: Ազատ վարժությունները նախագծված շարժումներ իրագործելու դպրոց են: Նրանք օրգանիզմի վրա թողնում են բազմակողմանի ազդեցություն և ունեն կրթական նշանակություն:

Խմբակային և մասսայական ձևերով կատարվող ազատ վարժությունները մարմնամարզական մասսայական ելույթներում հաճելի տպավորություն են գործում: Այդպիսի ելույթների նախապատրաստման ընթացքում ազատ վարժությունները հանդես են գալիս նաև որպես մասսայական ֆիզիկական դաստիարակության միջոց:

Ազատ վարժությունները հիմնականում կատարվում են առանց առարկաների, նաև առարկաներով՝ գուրգերով, փայտերով, գնդակներով, դրոշակներով և այլնով:

## 8.2. Ազատ վարժությունների հիմնական տերմինները (նկ. 56)

**Կոմպոզիցիա** – մարմնամարզական տարբեր տարրերի տրամաբանական համակցությունն է:

**Տենայ** – շարժման կրկնության ժամանակի չափանիշ է, նրա արագության աստիճանը:

Ազատ վարժությունների մեջ կատարման արագությունն է: Տենայը բնորոշվում է ժամանակի միավորի ընթացքում կրկնվող շարժումների քանակով:

**Շրջաններ** – մարմնի առանձին մասերով կատարվող 360° աղեղաձև շարժումներ են որոշակի հողի շուրջը: Շրջանները կատարվում են նաև ամբողջ մարմնով:

**Կքանիստ** – դիրք է ուռքերով հատակի վրա, որտեղ ուռքերը ծալված են ծնկային և կոնքազդրային հողերում: Ձեռքերը կարող են լինել ցանկացած դիրքում:

**Արտանկ** – մարմնամարզական տարր է, որը կատարվում է ուռքը ցանկացած ուղղությամբ դուրս դնելով և կիսածալելով: Տարանուն ուռքը մնում է ուղիղ, հպված ամբողջ ներքանին, իրանն ուղղահայաց, գլուխն ուղիղ: Արտանկները լինում են առաջ (աջով, ձախով), կողմ (աջ, ձախ), հետ, թեք և միջանկյալ ուղղություններով:

**Արտակոր** – մարմնի կորացած դրությունն է հետ:

**Ալիք** – ուռքերի, իրանի և ձեռքերի մի շարք հողերում կատարվող հաջորդական (ալիքաձև) ծալում և ուղղում է: Ալիքը կատարվում է շարժումը հաջորդաբար փոխանցելով մի հողից մյուսին:

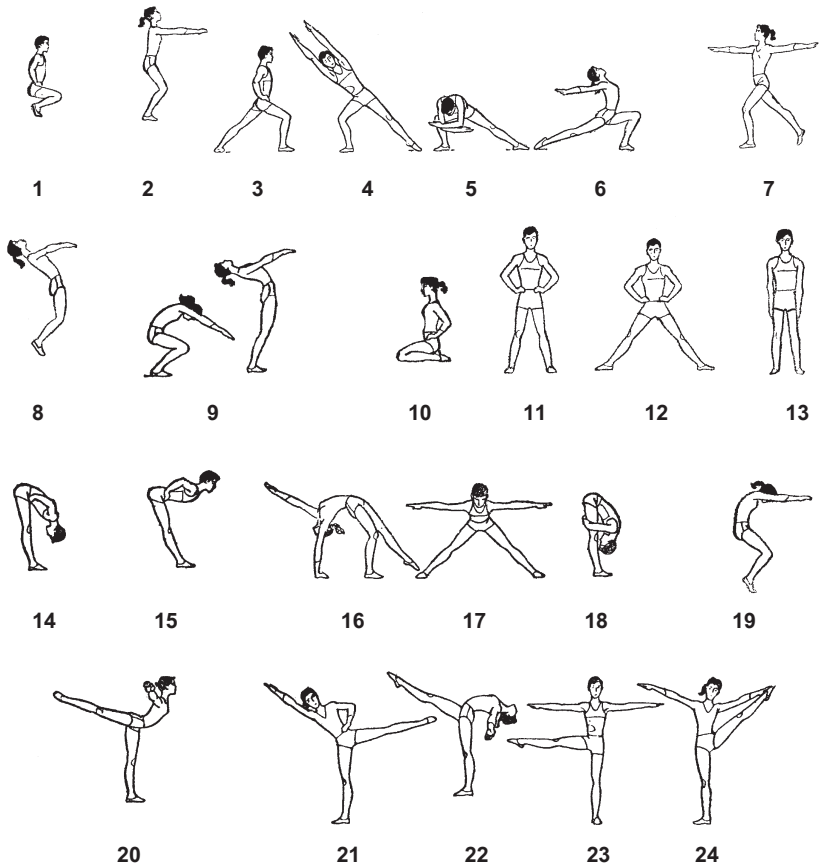
**Դաստակի դրություններ և շարժումներ** – դաստակի սովորական դրություն, դաստակը բռնցքած, դաստակը թուլացած, դաստակը վեր, առաջ կամ հետ, մատները զատած, մատները ծալած, դաստակով շրջան, դաստակով ալիք:

Եթե դաստակի դրության մասին չի նշվում, այն պահվում է ամատոմիական դրությամբ կազմելով նախաբազուկի շարունակությունը:

Մնացած դեպքերում դաստակների դրությունը նշվում է. օրինակ՝ ձեռքերն առաջ, ափերը վեր:

**Թեքում** – իրանի ծալումն է: Թեքումը կատարվում է նաև գլխով՝ առաջ, կողմ, հետ:

Թեքումները լինում են՝ թեքում ուղիղ իրանով, արտակորված, կիսաթեքում, թեքում զսպանակելով, կանգերից և տարբեր դրություններից:



**ՆԿ. 56. Ազատ վարժությունների հիմնական տերմինները**

1. կքանհիստ, 2. կիսակքանհիստ, 3. արտանկ աջով, 4. թեք արտանկ, 5. աջ արտանկ թեքումով, 6. խորն արտանկ, 7. արտանկ ձախով, 8. արտակոր, 9. ալիք, 10. ծնկաչոք, 11. կանգ ոտքերը զատած, 12. կանգ ոտքերը լայն զատած, 13. կանգ ոտքերը նեղ զատած, 14. թեքում ձեռքերը գոտկատեղին, 15. թեքում արտակոր, 16. լայն կանգից թեքում հետ հավելով աջ ձեռքով հատակին, 17. լայն կանգից թեքում ձեռքերը կողմ, 18. թեքում բռնած ազդրերից, 19. կոր կքանհիստ, 20. հավասարակշռություն աջին (ձախին), 21. կողմնային հավասարակշռություն, 22. կիսաօղածն հավասարակշռություն, 23. դիմային հավասարակշռություն, 24. ուղղաձիգ հավասարակշռություն:

**Հավասարակշռություն:** Մարմնի հաստատուն դիրքն է: Երբ ծանրության գիծը պահպանվում է հենման մակերեսին: Հավասարակշռությունը կարելի է պահել զույգ և մեկ ոտքի վրա, զույգ և մեկ ձեռքի վրա, գլխի և ձեռքերի վրա և այլն: Այն կատարվում է ինչպես հատակի, այնպես էլ տարբեր գործիքների վրա:

Հավասարակշռության տեսակները՝ հավասարակշռություն աջին (ձախին), կողմնային հավասարակշռություն, դիմային հավասարակշռություն, ուղղաձիգ հավասարակշռություն, կիսաօղաձև հավասարակշռություն, օղաձև հավասարակշռություն, հավասարակշռություն ծնկին, խաչաձև հավասարակշռություն, լարան – հավասարակշռություն:

### **8.3. Ազատ վարժությունների գրառման ձևը և կանոնները**

Ազատ վարժությունների գրառման ժամանակ (թե առարկաներով և թե առանց առարկաների) անհրաժեշտ է նշել՝

1. վարժության անվանումը. օրինակ՝ վարժություններ մարմնամարզական ելույթի համար, առաջին կարգայինների համար և այլն:
2. Համրանքի չափը կամ տակտը, եթե նախատեսվում է երաժշտության ուղեկցությամբ: Օրինակ՝ 1/4, 3/4 և այլն:
3. Երաժշտական ստեղծագործության անվանումը: Օրինակ՝ Վալս «Շեկլունցիկ» բալետից, երաժշտությունը՝ Չայկովսկու:
4. Ելման դրությունը:
5. Տակտը (I, II, III...)
6. Հաշիվները և նրանց դիմաց շարժման հակիրճ և հասկանալի նկարագիրը:

### **Ազատ վարժությունների գրառման օրինակ**

Ազատ վարժություններ – ուսումնական կոմբինացիա (կատարվում է երաժշտության ուղեկցությամբ):

Ե.դ. հիմնական կանգ (հ.կ.)

- I 1. Ձեռքերն առաջ, թաթը բռնցքած,
2. բացել բռունցքը,
3. ձեռքերը կողմ,
4. ձեռքերը վեր,
5. աղեղով ներս աջ ձեռքը կողմ,
6. աղեղով ներս ձախ ձեռքը կողմ,

7. աղեղներով ցած ձեռքերը վեր–դուրս,
  8. ձեռքերը գլխի հետև:
- II
1. Աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,
  2. արտանկ աջին, ձեռքերը գոտկատեղին,
  3. աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,
  4. միացնել աջը, ձեռքերը ցած (հ.կ.)
  - 5–8. նույնը ձախով:
- III
1. Աջն առաջ, ձեռքերը վեր,
  2. արտանկ առաջ աջով, ձեռքերը կողմ,
  3. աջն առաջ,
  4. միացնել աջը, ձեռքերը ցած,
  5. ձախը կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ, իրանը և գլուխը աննշան դարձնել աջ,
  - 6–7. դարձում ձախ 360° ձախ թաթին, կանգ ոտքերը զատած,
  8. միացնելով ձախը՝ ձեռքերը ցած հ.կ.:
- IV
1. աջը կողմ թաթին, թեքում աջ, ձախ ձեռքը վեր, աջը գոտկատեղին,
  2. միացնել աջը ուղղվելով, ձեռքերը գոտկատեղին,
  - 3–4. նույնը՝ դեպի ձախ,
  5. կքանիստ, ձեռքերը կողմ,
  6. կանգնել, ձեռքերը գլխի հետև,
  7. թեքում առաջ արտակոր, ձեռքերը կողմ, ավերն առաջ,
  8. ուղղվել, ձեռքերը կողմ:
- V
1. աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
  2. պահել,
  - 3–4. հավասարակշռություն աջին,
  - 5–6. պահել,
  - 7–8. ուղղվել, միացնել աջ ոտքը, ձեռքերը վեր:
- VI
1. Ձեռքերն աղեղներով դուրս, հենում կքանիստ,
  2. հենում պառկած,
  3. հենում կքանիստ,
  4. կանգնել,
  5. ուստյունով կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերն առաջ,
  6. ուստյունով միացնել ոտքերը կիսակքանատելով, ձեռքերը հետ,
  7. ցատկ վեր արտակորված, ձեռքերը վեր
  8. հ.կ.:

## **ԳԼՈՒԽ 9. ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

### **9.1. Ակրոքատիկական վարժությունների բնութագիրը և դասակարգումը**

Ակրոքատիկական վարժությունները բարդ գործողություններ են՝ մարմնի հենված և հենագուրկ պտույտներով, ինչպես նաև կանգնվածքների, բուրգերի, միմյանց նետումների ձևով: Նրանք զարգացնում են ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություն, ճկունություն, արագաշարժություն, շարժումների կորդինացիա և մի շարք կամային հատկություններ: Բացի այդ, նրանք հենք են հանդիսանում մարմնամարզական գործիքների վրա վարժությունների յուրացման համար: Ակրոքատիկական վարժությունները կիրառվում են նաև դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության մեջ, օգտագործվում են մարմնամարզական զանգվածային ելույթներում, ինչպես նաև տարբեր մարզաձևերում՝ որպես օժանդակ միջոցներ:

Ակրոքատիկական վարժությունները դասակարգվում են հետևյալ խմբերում. ցատկեր, հավասարակշռություններ և նետումներ: Ցատկերն իրենց հերթին բաժանվում են 5 ենթախմբերի. գլորումներ, գլուխկոնծիներ, շրջումներ, կիսաշրջումներ և սալտոներ:

Սրանք աչքի են ընկնում իրենց մեծ շարժունակությամբ: Հավասարակշռության վարժությունները ուժային բնույթ են կրում: Նրանք կատարվում են ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային՝ բուրգերի ձևով (զույգերով, եռյակով, քառյակով և այլն):

Նետումները նույնպես խմբային են, որոնցում մեկը մյուսին նետում է ակրոքատիկ հնարքի:

### **9.2. Ակրոքատիկական վարժությունների հիմնական տերմինները**

**Գլորում:** Պտտական շարժումներ են հենման մակերեսին շփվելով՝ առանց ելման դրության վերադառնալուն: Կատարվում են առաջ, հետ և կողմ կծկված, ծալված և արտակորված:

**Կծկում:** Մարմնի կլորացած վիճակն է, ոտքերը ծալված առաջ՝ դեպի ուսերը, սրունքները բռնած: Կծկումները լինում են պառկած, նստած, կքանստած և հենագուրկ:

**Գլուխկոնծի** (նկ. 57): Պտտական շարժումներ են հենման մակերեսին շփվելով և գլխի վրայից շրջվելով: Կատարվում են առաջ և հետ: Լինում են կծկված, ծալված և ուսի վրայով՝ կծկված և արտակորված: Կատարվում են ցատկով (երկար գլուխկոնծի) (նկ. 58) և դարձումով:

**Շրջում:** Պտտական շարժումներ են ձեռքերի, գլխի կամ մարմնի հենումով: Լինում են շրջում առաջ, հետ, կողմ:

**Շրջում հետ:** Պտտական շարժում է դեպի հետ՝ ոտքերի հրումով, ձեռքերի հենումով:

**Կուրբետ:** Ցատկ է ձեռքերից ոտքերի վրա՝ ձեռքերին կանգնած դրությունից:

**Ռոնդատ:** Շրջում է կողմ դարձումով  $90^\circ$  իջնելով գույգ ոտքի վրա:

**Վերելք ուղղվելով:** Ձեռքերի և գլխի վրա կանգնած ծավված դրությունից վերելք ոտքերի վրա՝ ձեռքերի հրման և մարմնի աղեղածն տարածման հաշվին:

**Սալտո:** Մարմնի հենազուրկ պտույտն է իր դիմային կամ նետածիգ առանցքի շուրջը: Լինում են առաջ, հետ, կողմ, դարձումով, կծկված, արտակրված:

**Ցեմպային ցատկ:** Ցատկ է թափային ոտքից թափային ոտքին՝ հրման ոտքը պահած առաջ: Օգտագործվում է ակրոբատիկական ցատկային տարրերից առաջ՝ թափ առնելու համար:

**«Կամուրջ»:** Մարմնի կորացած դրությունն է ոտքերի և ձեռքերի վրա, մեջքով դեպի ցած:

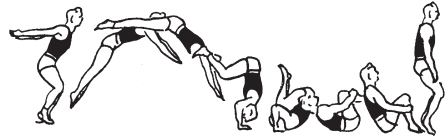
**Լարան:** Նստած դրությունն է ցայլոսկրի վրա՝ ոտքերը զատած առաջ ու հետ կամ կողմ:

**Կիսալարան:** Լարան է՝ առջևի ոտքով ծնկած, հետևի ոտքը զատած հետ, ազդրը և սրունքը հպած հատակին:

**Կանգ ձեռքերին:** Մարմնի ուղղահայաց կանգ է ձեռքերի վրա՝ ոտքերով վեր:



Նկ. 57



Նկ. 58

### 9.3. Ծրագրային նյութ

Ակրոբատիկական ցատկերը դիմամիկ վարժություններ են և հանդիսանում են ցատկային ակրոբատիկայի հիմնական միջոցները: Նրանց ուսուցումը սկսվում է պարզ տարրերից, որոնք համարվում են բարդ վարժությունների յուրացման հիմք:

## Ակորբատիկական պարզ վարժություններ

**Կծկում:** Ճիշտ կծկվելը նպաստում է գլորումների, գլուխկոնծիների և սալտոների բարեհաջող կատարմանը:

### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. **Կծկում նստած:** Հենում նստած դրությունից ոտքերը ծալել ծնկային և կոնքազդրային հողերում, բռնել սրունքների մեջտեղից, ոտքերը սեղմել կրծքին, գլուխը թեթել առաջ: Ծնկները պահել միմյանցից 10–15 սմ հեռու, որպեսզի գլուխը չդիպչի ծնկներին:
2. **Կծկում մեջքին:** Մեջքին պառկած դրությունից ոտքերը ծալելով, իրանը կորացնելով առաջ բռնել սրունքները, գլուխը թեթել առաջ՝ կծկվել:
3. **Կծկում կքանստած:** Կատարվում է նեղ կանգնվածքից՝ կքանստելով, սրունքները բռնելով, մարմինը կորացրած առաջ, գլուխը թեթած առաջ:

Բոլոր կծկումները յուրացնելու հետ մեկտեղ մշակել նրանց արագ՝ կտրուկ կատարումը:

**Հնարավոր սխալները:** Գլխի և իրանի անբավարար առաջ թեթումը (կորացումը), ծնկների միմյանց հպումը, դանդաղ կծկվելը:

**Գլորում:**

### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Գլորում առաջ ու հետ: Հատակին նստած կծկված դրությունից գլորվել հետ՝ մինչև պարանոցի հպումը ներքնակին, և գլորվելով առաջ վերահառնալ ելման դրության:
2. Գլորումներ հենում նստած դրությունից: Գլորվելով հետ կծկվել և գլորվելով առաջ նորից ընդունել հենում նստած դրությունը: Հետ գլորվելիս ոտքերը լրիվ հպել կրծքին, իսկ առաջ գլորվելիս գլուխն ու ոտքերը արագ տանել առաջ:
3. Գլորումներ հենում կքանստած դրությունից: Հետ գլորվելով կծկվել և առաջ գլորվելով ընդունել հենում կքանստ:
4. Գլորումներ կանգնած դրությունից: Արագ կքանստելով կծկվել և գլորվել հետ, ապա գլորվելով առաջ՝ վեր կենալ՝ ե.դ.:

**Հնարավոր սխալները:** Սրունքների թույլ բռնվածքը, ոտքերի չափից ավելի զատումը, գլխի հետ պահելը, մեջքի թույլ կորացումը, ոչ լրիվ կծկումը:



**Գլորումներ կողմ:** Կողմ գլորումը կատարվում է փորին կամ մեջքին պառկած դրությունից 180° պտտվելով երկայնակի առանցքի շուրջը: Մարմնի ուղիղ դրությունը պահպանվում է:

1. Փորին պառկած ձեռքերը վեր դրությունից գլորում աջ կամ ձախ, պառկել մեջքին:
2. Մեջքին պառկած ձեռքերը վեր դրությունից գլորվել աջ կամ ձախ, պառկել փորին:
3. Դեմում ծնկած դրությունից նախաբազուկներին հենվելով գլորվել կողմ մինչև մեջքի վրա կծկված դրության, ապա գլորվել հակառակ կողմ ընդունել ե.դ.:
4. Դեմում նստած կրունկներին դրությունից գլորում կողմ, ծնկել մեկ ոտքին, մյուսը՝ կողմ:
5. Ծնկած մեկ ոտքին, մյուսը՝ կողմ դրությունից գլորում կողմ՝ մինչև ծնկած նույն ոտքին, մյուսը՝ կողմ:
6. Նստած ոտքերը զատված դրությունից գլորում կողմ դարձումով 180°: Կատարվում է սրունքներից բռնած և ծալված դրությամբ: Սկսվում է մեկ ոտքը հատակից բարձրացնելով, ապա հատակին դնելով և գլորվելով նույնանուն կողմը: Մեջքի վրա հասնելով կատարվում է դարձում 180° և ընդունվում ելման դիրքը հակառակ ուղղությամբ:

**Գլուխկոնծի առաջ:** Կատարվում է տարբեր ելման դրություններից: Ձեռքերը դրվում են հնարավորին չափ առաջ, որից հետո արագ կծկվելով՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձեռքերի վրա, ձեռքերը ծալելով պարանոցը դրվում է հատակին և գլորվելով առաջ՝ ընդունվում է կքանիստ: Գլորվելիս սրունքները բռնել և պահել մինչև վերջ:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Կքանստած դրությունից գլորվելով հետ և թափով գլորվելով առաջ՝ մինչև հենում կքանիստ: Ձեռքերի օգնությամբ մշակել լիարժեք կծկվելը, առաջ գլորվելու արագությունը:

2. Նույնը՝ առանց ձեռքերի օգնության:

3. Մարմնամարզական պատի մոտ հենում պառկած դիրքից (ոտքերը պատի 4–5–րդ ձողին), ծալելով ձեռքերը, գլուխը թեքել առաջ՝ մինչև պարանոցի հպումը ներքնակին:

4. Կքանստած դրությունից ձեռքերը դնել առաջ, ծալել և մարմնի ծանրությունը տեղափոխել ձեռքերին, պարանոցը դնել հատակին կծկվել ու գլորվել առաջ՝ մինչև հենում կքանստած՝ ձեռքերի օգնությամբ:

5. Նույնը՝ առանց ձեռքերի օգնության:

6. Նույնը՝ մի փոքր թռիչքով:

Գլուխկոնծին կքանհստ դրությունից յուրացնելուց հետո կարելի է կատարել նաև կիսակքանհստից, կանգնած դրությունից և ցատկելով (երկար գլուխկոնծի):

**Օգնությունը:** Օգնությունը կատարվում է պարապողի կողքին ծնկած դիրքով: Մեկ ձեռքով պահվում է թիակներից, մյուսով՝ սրունքներից, որով հեշտացվում է մեջքի վրա գլորվելը:

**Չնարավոր սխալները:** Գլխի վրա հենվելը, անբավարար կծկվելը, մեջքով հատակին հարվածելը:

**Գլուխկոնծի հետ:** Կատարվում է տարբեր դրություններից: Չենուն կքանստած դրությունից (նոսքերը թաթի լայնությամբ զատված) գլորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունել հենուն կքանստած դրություն:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

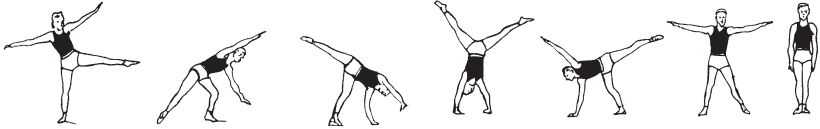
1. Չենուն կքանստած դրությունից գլորվել հետ, ընդունել կծկված կանգ թիակներին:
2. Կանգ թիակներին դրությունից կծկվելով նոսքերն իջեցնել հետ և դնել հատակին:
3. Չենուն կքանստած դրությունից կծկվելով գլորում հետ և ձեռքերը դնել ուսերի մոտ:
4. Նույնը, սակայն ձեռքերով սեղմել և շրջվել գլխի վրայով, նոսքերը դնել հատակին:
5. Չենուն կքանստած դրությունից գլուխկոնծին ամբողջությամբ:
6. Կանգնած դրությունից ընդունել կքանհստ, ապա գլորվելով հետ գլուխկոնծի հետ:
7. Երկու կապակցված գլուխկոնծի հետ:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Օգնությունը կատարվում է ծնկած մեկ նոսքով պարապողի կողքին: Մեկ ձեռքով օգնել ծոծրակից, մյուսով՝ ուսի տակից՝ իրանը բարձրացնելու և նոսքերը իջնելու համար:

**Չնարավոր սխալները:** Ոչ լիարժեք կծկվելը, արագության պակասը, ձեռքերի ուշացումով դնելը և չիրելը:

**Շրջում կողմ (ճկ. 59):** Կատարման տեխնիկան: Ելման դրությունն է՝ կանգնած դեմքով դեպի շարժման ուղղությունը, հրման նոսքն առաջ, նույնանուն ձեռքն առաջ, մյուսը՝ վեր: Չրման նոսքը դրվում է առաջ, նրան հաջորդում է նույնանուն ձեռքը, ապա մյուս ձեռքը դնելով և թափային նոսքի թափով կատարվում է անցողիկ կանգ ձեռքերի վրա, նոսքերը զատած: Երկրորդ ձեռքը դնելու և թափային նոսքը բարձրացնելու հետ կատարվում է ու-

սով դարձուն 90°: Շարժումը շարունակվում է իջնելով թափային ոտքի վրա, հրման ոտքը պահած կողմ, որին հաջորդում է մարմնի և ձեռքերի բարձրացումը: Շրջումն ավարտվում է կանգ թափային ոտքին, մյուսը՝ կողմ, ձեռքերը կողմ դրությամբ: Որից հետո հրման ոտքը միացվում է և ընդունվում հ.կ.:



Նկ. 59

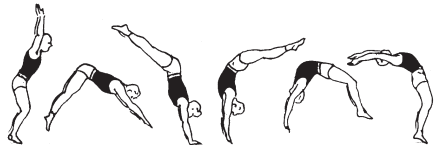
### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Կանգ ձեռքերին մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով (օգնությամբ):
2. Կանգ ձեռքերին՝ ոտքերը գատած:
3. ԵԴ.ՅԿ. հրման ոտքը և ձեռքերը հաջորդաբար դնել մեկ գծի վրա, թափային ոտքը պահած վեր, ապա հրման ոտքով հրվել, այն բարձրացնել և ձեռքերի վրայից անցնելով՝ կանգնել թափային ոտքին, ձեռքերը՝ վեր:
4. Նույնը՝ թափով:
5. Շրջում կողմ ինքնուրույն:

**Օգնությունը:** Կանգնել կողքից, բռնել գոտկատեղից խաչված: Կատարման ընթացքում օգնել, որպեսզի մարմինն անցնի ուղղահայաց դրությամբ:

**Չնարավոր սխալները:** Գլուխն առաջ թեքելը, կոնքազդրային հողի ծալումը, ոտքերն ու ձեռքերը մեկ գծի վրա չդնելը, հրման ոտքի անբավարար բարձրացնելը, ոտքերի թերգատումը, իրանը բարձրացնելիս ձեռքերն իջեցնելը, անբավարար արագությունը, հրման ոտքի անբավարար բարձրացնելը:

**Շրջում առաջ (նկ. 60):** Կատարվում է տեմպային ցատկից կամ զույգ ոտքի հրումով՝ 3–4 քայլ վազքից: Տեմպային ցատկին հաջորդում է ձեռքերով հետահար հրումը, թափային ոտքով հետ թափը և հրման ոտքով հրվելն ու արագ միացնելը թափային ոտքին: Ստացվում է արագ անցողիկ կանգ ձեռքերի վրա և շրջում ձեռքերից ոտքերի վրա: Կատարվում է պտույտ առաջ 360° մարմնի դիմային



Նկ. 60

առանցքի շուրջը: Շրջվելիս մարմինն ուղիղ է կամ թեթև արտակորված: Վարժությունն ավարտվում է կանգ ոտքերի վրա, ձեռքերը վեր, գլուխը հետ: Ձեռքերի հետահար հրումը պայման է մարմնի ճախրման համար:

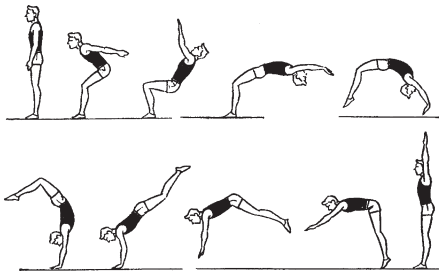
### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Պատի մոտ մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով կանգ ձեռքերին:
2. Նույնը՝ հետահար հրումով:
3. Հետահար հրում պատից ձեռքերը վեր դրությամբ հրումը ուսերի հաշվին:
4. Կանգ ձեռքերին դրությունից օգնությամբ շրջվել ոտքերին:
5. Շրջում մի քանի ներքնակների վրայից:
6. Շրջում առաջ օգնությամբ և ինքնուրույն:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Ծնկած մարզիկի կողքին, մեկ ձեռքով հրել ուսից, մյուսով՝ պահել մեջքից:

**Չնարավոր սխալները:** Ծաված ձեռքերով հրվելը, ոչ լիարժեք թափ ոտքով, անկյունն ուսային հողերում, գլխի առաջ թեքումը, մարմնի ծալումը, ձեռքերը ոտքերին մոտիկ դնելը:

**Շրջում հետ (Ֆլյակ) (նկ. 61):** Կանգնած դրությունից կատարվում է արտակորված ցատկ հետ 360° պտտվելով դիմային առանցքի շուրջը՝ ձեռքերի միջանկյալ հրումով: Ստացվում է ճախրման երկու փուլ՝ ոտքերով հրվելուց հետո՝ մինչև ձեռքերի հրվելը և ձեռքերով հրվելուց հետո՝ մինչև ոտքերին կանգնելը:



Նկ. 61

### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Մեջքին պառկած դրությունից «կամուրջ»:
2. Կիսակքանիստ, ձեռքերը հետ, հավասարակշռությունը կորցնելով հետ:
3. Կանգնած դրությունից «կամուրջ» և օգնությամբ շրջում մինչև ոտքերի վրա կանգ՝ պահպանելով արտակորված վիճակը:
4. Նույնը՝ ցատկելով:

5. Կանգ ձեռքերին դրությունից կուրբետ: Ձեռքերով հրման զգացում:
6. Շրջում հետ ապահովման գոտու օգնությամբ:
7. Շրջում հետ օգնությամբ և ինքնուրույն:

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնած կողքից արտանկի դրությամբ (արտանակը մեջքի կողմից) նույնանուն ձեռքով գրկած մարզիկի մեջքից: Կատարման ժամանակ պահել ծանրությունը և տալ ուղղություն:

**Չնարավոր սխալները:** Ոտքերով հրվելիս ձեռքերի անբավարար քափն առաջ-վեր, գլխի դարձնելը կողմ, անբավարար արտակորվելը, ձեռքերը դնելու հետ ոտքերի առաջ բարձրացնելը:

## Հավասարակշռություններ

Ակորբատիկական հավասարակշռությունները լինում են անհատական, զույգերով և խմբային:

Անհատական վարժություններին են պատկանում կանգերը, կամուրջները, լարաններն ու կիսալարանները:

**Կանգ թիակներին** (նկ. 62ա): Մարմնի ուղղահայաց դրությունն է՝ պարանոցի և թիակների վրա, ոտքերը վեր, զույգ ձեռքերով բռնած մեջքից, բազուկներով հենված հատակին: Կարելի է կատարել նաև առանց մեջքը բռնելու՝ ձեռքերով հպված հատակին:



Նկ. 62 ա

## Ուսուցման հաջողականությունը

1. Կծկված նստած դրությունից գլորում հետ՝ կանգ թիակներին ծավված ոտքերով: Գլորման վերջնակետում բռնել թիակների տակից և պահել: Գլորվելով առաջ՝ վերադառնալ ե.դ.:
2. Նույնը՝ հենում կքանստած դրությունից:
3. Հենում նստած դրությունից գլորվել հետ՝ կանգ թիակներին ծավված:
4. Վերը նշված դրությունից գլորվել հետ՝ կանգ թիակներին:

**Չնարավոր սխալները:** Անբավարար գլորումը, ուղղահայաց դրության չհասնելը, պարանոցի վրա չհենվելը, բազուկները մարմնից հեռացնելը:

**Կանգ գլխին և ձեռքերին** (նկ. 62բ): Հենում կքանստած դրությունից ուժով կամ ոտքերի հրումով գլուխը դրվում է հատակին, մարմինը բարձրացվում վեր և ընդունվում ուղղահայաց դրություն՝ ոտքերով վեր: Գլուխը դրվում է ձեռքերից առաջ, այնպես, որ հենման երեք կետերը կազմեն եռանկյուն:



Նկ. 62 ք

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հենում կքանստած դրությունից ծնկները դնել արմունկներին և ամբողջ ծանրությունը տեղափոխել ձեռքերի վրա:
2. Նույնը՝ ոտքերը հատակից անջատելով:
3. Նույնը՝ գլուխը դնելով հատակին (օգնությամբ):
4. Ձուգափայտի վրա գատած ոտքերով նստած դրությունից բռնել առջևից և ծանրությունը տեղափոխել ձեռքերի վրա՝ ոտքերն անջատելով ձողերից:
5. Հենում կքանստած դրությունից կանգ գլխի վրա:

**Օգնությունը և պահովումը:** Կանգնել կողքից, բռնել ոտքերից: Մարմինը բարձրացնելիս օգնել, իսկ գլուխը դնելիս ծանրությունը նվազեցնել, չթողնել՝ մարմինն ուղղահայացից անցնի:

**Հնարավոր սխալները:** Ձեռքերի վրա ծանրությունը չպահելը, գլուխը ձեռքերի արանքում դնելը, ամբողջ ծանրությունը գլխի վրա տեղափոխելը, արտակորվելը, ուղղահայացն անցնելը:

**Կանգ ձեռքերին (Նկ. 62գ):** Կատարվում է կիսակքանստած հրման ոտքին, թափայինը հետ (բարձր) դրությունից: Ձեռքերի հենումը ոտքից առաջ: Հրման ոտքով կատարվում է հրում, միաժամանակ թափային ոտքը հասցվում է ուղղահայաց դրության, իսկ հրմանը արագ միացվում է նրան: Ստացվում է կանգ ձեռքերի վրա, մարմինն ուղղահայաց վեր: Ամբողջ գործողության ժամանակ ձեռքերը պահել ուղիղ:



Նկ. 62 գ

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Նկարագրված գործողությունը կատարել պատի մոտ՝ ներբաններով հպվելով պատին, ձեռքերը ուղիղ, գլուխը պահել հետ:
2. Նույնը՝ ոչ պատի մոտ, այլ օգնությամբ և կանգնած մնալ մի քանի վայրկյան:
3. Նույն դրությունից՝ ինքնուրույն: Աստիճանաբար օգնությունը վերացնել:

**Հնարավոր սխալները:** Ձեռքերը թափով դնելը, ոտքի ուժեղ թափը կամ հրումը, գլուխն առաջ թեքելը, ոտքերի ծալելը, արտակորվելով ուղղահայացն անցնելը:

**«Կանուրջ»:** կատարվում է մեջքին պառկած կամ կանգնած դրություններից, ինչպես նաև դանդաղ շրջվելով առաջ:

Մեջքին պառկած դրությունից գատած ոտքերը ծալել և դնել կոնքին մոտ, ձեռքերը՝ ուսերի մոտ: Այս ելման դրությունից սեղմելով ձեռքերն ու ոտքերը ուղղել, գլուխը հետ պահած իրանն արտակորել:

## Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Ձգման վարժություններ դաստակային, ուսային և կոնքազդրային հողերում:
2. Կանգնած մարմնամարզական պատին, մեջքով դեպի պատը, բռնած ուսերի մոտ: Լարված արտակորումներ:
3. Կանգնած մեջքով դեպի մարմնամարզական պատը: Արտակորվել և բռնել ուսերի բարձրությամբ: Աստիճանաբար իջնել «կամուրջ»:
4. Մեջքին պառկած դրությունից կատարել «կամուրջ»: Նույնը՝ ոտքերը միացրած:
5. Կանգնած դրությունից արտակորվել և օգնությամբ իջնել «կամուրջ»: Նույնը՝ առանց օգնության:
6. Կանգ ձեռքերին դրությունից շրջվելով առաջ՝ «կամուրջ» (օգնությամբ, առանց օգնության):

**Օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կողքից, ոտքը դրած արտանկի դրությամբ, գրկել գոտկատեղից և օգնել իջնելու «կամուրջ»:

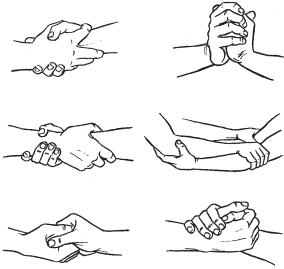
**Չնարավոր սխալները:** Ձեռքերը ուսերից հեռու դնելը, գլուխն առաջ թեքելը, թաթերին բարձրանալը, ոտքերով և ձեռքերով անբավարար սեղմելը: Անբավարար արտակորվելը:

## Կիսալարանների և լարանների ուսուցման նախապատրաստական վարժություններ

1. Նստած ծալապատիկ, ծնկները զսպանակաձև սեղմելով հասցնել հատակին:
2. Արտանկ առաջ (կողմ), ոտքերը լայն զատած: Ջսպանակային շարժումներ վեր և վար՝ ձգելով ազդրերի մկանները:
3. Կանգ կողքով մեկ ոտքը դրած մարմնամարզական պատին: Ջսպանակային թեքումներ կողմ, ինչպես նաև առաջ: Նույնը ստատիկ ձգումով:
4. Չենված թերի լարանով: Ջսպանակային ձգումներ՝ ձգտելով ազդրերը հասցնել հատակին:
5. Կանգնած դրությունից ոտքերն առաջ ու հետ սահեցնելով իջնել լարան:

**Չնարավոր սխալները:** Ձգումների ժամանակ ծնկների ծալելը, ոչ սիստեմատիկ ձգումները, ոտքերը կողմ շեղելը, կողքի թեքվելը, ցալոսկրով հատակին չհպվելը:

## Ձուգային վարժություններ



Նկ. 63

Ձուլգերով կատարվող վարժություններ են: Այս վարժություններում ստորինը պահպանում է թե իր և թե վերինի հավասարակշռությունը:

Ձուգային և խմբային բուրգերում օգտագործվում են բռնվածքի հետևյալ ձևերը (նկ. 63).

- սովորական՝ պարզ բռնվածք. զուլգերը ցուցամատը և միջնամատը զատած բռնում են միմյանց նույնաճանձն դաստակը,

- դիմային բռնվածք. վերինի և ստորինի տարանուն դաստակները դրվում են միմյանց վրա,

- խորը բռնվածք. մարզակիցները բռնում են միմյանց նախաբազուկներից (կամ սովորական, կամ դիմային),

- բազկային բռնվածք. բռնում են արմնկային հողից վեր՝ բազկից,
- բռնվածք մատներով. միմյանց ձեռքը բռնում են ծալված մատներով: Ձուգային վարժություններին են պատկանում կանգերը՝ ստորինի ծնկներից, կանգերը՝ ուսերով ստորինի ձեռքերին կամ ոտքերին և տարբեր ձևերի հեռումներն ու կանգերը ստորինի ձեռքերին, ուսերին, գլխին:

**Կանգեր ծնկներին:** Կատարվում է կանգնած դեմքով միմյանց կամ դեմքով մեկ ուղղությամբ: Ստորինի ծնկները կիսածալված են: Ստորինի ծնկներին ելնելը կատարվում է ոտքերի հերթական դնումով, ցատկով, ոտքը դնելով և անցնելով մեկ այլ կանգնվածքի:

**Չնարավոր սխալները:** Ոտքերի դիրքը ներբաններով ներս, իրանի արտակորված վիճակը:

**Կանգ ուսերով ստորինի ձեռքերին:** Ստորինը պառկած է մեջքին, ոտքերը ծալած, ձեռքերն առաջ: Վերինը ձեռքերը դնում է ստորինի ծնկներին, ապա մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ձեռքերի վրա անցողիկ կանգով ուսերը դնում է ստորինի ձեռքերին (ինարավոր է՝ նաև զուլգ ոտքի հրումով):

**Չնարավոր սխալները:** Ձեռքերի ծալելը, վերինի անբավարար բարձրանալը իր ձեռքերի վրա կամ արտակորվելը:

**Չենուններ անկյունով:** Ստորինի ձեռքերին անկյունով հենումները նպաստում են բռնվածքների և փոխադարձ հավասարակշռության ամրապնդմանը:

Ստորինը կարող է լինել մեջքին պառկած կամ կանգնած: Կանգնած դեպքում ստորինը կանգնած է զատած և կիսածալ ոտքերով, բռնած իր հետևում կանգնած վերինի ձեռքերից: Վերինը մեկ ոտքով բարձրանում է ստորինի նույնաճանձն ազդրին, մյուսով՝ ուսին, իսկ ստորինը նրան ձգում է վեր՝ անկյուն պահելու:



**Հնարավոր սխալները:** Ուռքերի և ձեռքերի ծալելը, փոխադարձ հավասարակըշռության բացակայությունը, մարմնի չափից ավել թեթույն առաջ:

## Խմբային վարժություններ կամ բուրգեր

Բուրգերն իրենց կառուցվածքով, բարդությամբ և կատարողների քանակով շատ բազմազան են: Ավելի տարածված են 3 մասնակցով՝ եռյակ, 4 մասնակցով՝ քառյակ, 5 մասնակցով՝ հնգյակ, 6 մասնակցով՝ վեցյակ (նկ. 64) բուրգերի տեսակները:



Նկ. 64

## Նետումներ

Ակորբատիկական նետումները ստորինի կողմից վերինին նետելն է վերինի տարբեր հնարքներով՝ սալտոյով, շրջումով, կիսաշրջումով և այլն: Հրումը կատարվում է մեջքից, ուռքերից, կոնքից: Մինչև նետումներով պարապելը վերինը պետք է լավ տիրապետի պտուտակային վարժություններին՝ սալտոներ, շրջումներ, պիրուետներ վազքուղու վրա:

**Մեջքից կիսաշրջում հետ:** Ստորինի նետումով վերինի ուռքերից: Վերինը, ընդունելով ելման դրություն, պառկած մեջքին ուռքերը ձգված վերևում, ծալում է ծնկները, միաժամանակ կտրուկ ուղղվելով վեր և ձեռքերով հրվելով հատակից՝ կատարում կիսաշրջում հետ, ստորինն ուղղություն է տալիս նետմանը դեպի վեր և իրենից առաջ:

**Հնարավոր սխալները:** Վերինի հրման և ստորինի նետման փոխհամաձայնեցման պակաս, շրջվելիս թերկծկում, առգետման ժամանակ ծնկների չափից ավելի ծալում:

**Գլուխկոնծի հետ զուգընկերոջ մեջքից:** Մարզակիցները բռնում են միմյանց ուսերից: Կատարման ժամանակ ստորինը մեջքով հրում է վերինին դեպի վեր, իսկ վերինը հրվում է ուռքերով:

**Չնարավոր սխալները:** Գլխի չափից ավելի հետ թեքելը, անկայուն առգետնումը:

**Շրջումներ մարզակցի վրայից:** Այս վարժության կատարման հեշտ ձևը շրջումն է՝ ուսերով հենվելով պառկած ստորինի ձեռքերին, կատարվում է մեկ և երկու ոտքերով, երկու ոտքին, մեկ ոտքին, արագ, դանդաղ: Ստորինը ուղեկցում է վերևիցի շարժումներին, իսկ վերևինը պահպանում արտակորված վիճակը մինչև առգետնումը:

**Չնարավոր սխալները:** Ծնկների ծալված վիճակ, իրանի թերի արտակորում, առգետնելիս կոնքազդրային հողի ծալում:

**Ճախում աղեղով:** Ճախումը կատարվում է հետևյալ ելման դիրքից. վերևինը կծկված մեջքով պառկած հատակին, ստորինը կանգնած նրա գլխավերևում՝ բռնում է ձեռքերից: Ստորինը քայլանցով գնում է առաջ, ապա պոկում վերևիցի դեպի առաջ-վեր: Վերևինը, տարածելով ոտքերն առաջ-վեր, արտակորված ճախում է առաջ և առգետնում:

**Չնարավոր սխալները:** Ոտքերի ոչ լրիվ տարածում, ճախման փուլում իրանի ծալում:

## **Ակորոբատիկական տարրերի օրինակելի կապակցություններ**

### **Վարժություն I**

1. Հիմնական կանգնվածքից կքանդիստ և գլուխկոնծիններ հետ կծկված:
2. Գլորումով հետ կանգ թիակներին:
3. Գլորումով պառկել մեջքին, ձեռքերը վեր, «կամուրջ» ոտքերը զատած:
4. Պառկել մեջքին, ձեռքերը վեր գլորվել ձախ 180°:
5. Նստել կրունկներին՝ թեքված առաջ:
6. Գլուխկոնծի առաջ, հենում կքանդիստ:
7. Ցատկ վեր արտակորված և հ.կ.:

### **Վարժություն II**

- Ե.դ. կանգնած, հրման ոտքն առաջ, նույնանուն ձեռքն առաջ, մյուսը՝ վեր:
1. Շրջում կողմ և դարձում 90°, ձեռքերը վեր:
  2. Մեկ ոտքի հրումով և մյուսի թափով կանգ ձեռքերին:
  3. Կանգ ծալված, ոտքերը կողմ զատելով՝ ուղիղ լարան (պահել):
  4. Ոտքերը միացնելով գլորվել հետ, առաջ գլորումով հենում կքանդիստ:
  5. Ցատկ վեր ոտքերը զատած և հ.կ.:

### **Վարժություն III**

1. Հիմնական կանգնվածքից ցատկ վեր դարձումով 360°:
2. Շրջում գլխի վրայով:

3. Հավասարակշռություն մեկ ոտքին, մյուսը՝ հետ, ձեռքերը՝ վեր-կողմ:
4. Մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրունով կանգ ձեռքերին (նշել) և գլուխկոն-  
ծի առաջ հենում կքանիստ:
5. Վեր կենալ, տեմպային ցատկ:
6. Շրջում կողմ դարձումով, շրջում հետ (ռոնդատ ֆլյակ):

#### **Վարժություն IV**

1. 2–3 քայլ վազքից ռոնդատ և երկու ֆլյակ:
2. 2 շրջում կողմ, դարձում 90°:
3. Գլուխկոնծի առաջ վերելք ուղղվելով գլխի վրայից:
4. Մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրունով կանգ ձեռքերին:
5. Գլուխկոնծի առաջ, հենում նստած:
6. Լարան աջով (ձախով):
7. Գլորվել կողմ 180°, պառկել փորին:
8. Հենում նստած կրունկներին և տեմպով վեր կենալ, տեմպային ցատկ,  
շրջում առաջ:

## **ԳԼՈՒԽ 10. ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՍԱՐՄՆԱՍԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

### **10.1. Բնութագիրը**

Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունները յուրահա-  
տուկ են իրենց կատարման ոճով, ամբողջականությամբ, նագելիությամբ,  
ձևավոր ցատկերով, դարձումներով, ալիքաձև շարժումներով:

Նրանք պարապողների մոտ դաստիարակում են շարժումների կուլ-  
տուրա, ձևավորում են ճիշտ կեցվածք, մշակում են կորդինացիա, ճկունու-  
թյուն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ և այլն: Երաժշտության և  
վարժությունների սերտ կապը ստեղծում է տեմպի և ռիթմի նուրբ զգացո-  
ղություն և գեղագիտական ճաշակ:

Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունները հանդիսա-  
նում են կանանց «գեղարվեստական մարմնամարզություն» մարզաձևի  
հիմնական միջոցները: Գեղարվեստական մարմնամարզության առանձին  
տարրեր և կապակցություններ կիրառվում են նաև սպորտային մարմնա-  
մարզության, ակրոբատիկայի և այլ մարզաձևերում:

## 10.2. Վարժությունների դասակարգումը

Գեղարվեստական մարմնամարզության միջոցները, ըստ իրենց կառուցվածքի և նշանակության դասակարգվում են 2 խմբերում: Դրանք են՝

1. Նախապատրաստական վարժություններ

2. Հիմնական վարժություններ

*Նախապատրաստական խմբի* մեջ են դասակարգվում գեղարվեստական մարմնամարզությանը հատուկ քայլքի, վազքի, ուսույունների տարատեսակներ, հատուկ ներգործության ձգման և թուլացնող վարժություններ, դասական և ժողովրդական պարերի տարրեր և այլն:

Այս խմբի վարժությունները նպաստում են պարապողների մոտ նորմալ կեցվածքի ձևավորմանը, շարժումների կուլտուրայի, ցատկունակության, ճկունության, երաժշտական լսողության մշակմանը և այլն:

*Հիմնական խմբի* մեջ դասվում են այն վարժությունները, որոնք տեխնիկապես ավելի բարդ են և պահանջում են խոր մասնագիտացված մարզումներ:

Դրանցից են՝

- վարժություններ առանց առարկաների՝ ալիքներ, թափեր, վերաթափեր, հավասարակշռություններ, դարձումներ, շրջումներ, ցատկեր, գլորումներ,
- վարժություններ առարկաներով (գուրգեր, ժապավեն, ցատկապարան, օղ, գնդակներ),
- առանց առարկաների, առարկաներով վարժությունների կապակցություններ և համակցություններ:

Վարժությունների այս խումբը նպաստում է հողերի շարժունության, մկանների առաձգականության, շարժումների կոորդինացիայի, տարածության և ժամանակի զգացողության մշակմանը և այլն:

Առարկաներով կատարվող վարժությունների հիմնական շարժումներն են գլորումները, թափերը, առարկաների նետումները, պտույտները, ձևավոր շարժումները և այլն: Զույգերով և խմբակային վարժությունների ժամանակ վերը նշված շարժումներից բացի կատարվում են նաև փոխանցումներ, փոխնետումներ և այլն:

### **10.3. Գեղարվեստական մարմնամարզության հիմնական տերմինները**

Գեղարվեստական մարմնամարզության տերմինները կառուցվում և ձևավորվում են մարմնամարզության տերմինաբանության սկզբունքներով: Ստորև տրվում են առավել գործածական մի քանի տերմիններ:

#### **Տերմիններ պարարվեստից**

**դըմի պլիյե** – կիսակքանիստ է, կատարվում է 1, 2, 3, 4, 5 դիրքերում

**գրան պլիյե** – կքանիստ

**բաթըման տանդյու** – ոտնադրում թափին

**բաթըման տանդյու ժետե** – ոտքի թափային շաժումն է 25° բարձրությունում

**բաթըման տանդյու սուտընյու** – կիսակքանիստ մեկ ոտքին մյուսի ոտնադրումով թափին

**բոն դը ժամբ պար տեր** – շրջան ոտքով հատակին

**ադաջիո** – դանդաղ

**ռելևե** – բարձրանալ ոտնաթաթերին

**գրան բաթըման ժլտե** – թափ ոտքով 90° և բարձր

**գրան բաթըման ժլտե բալանսե** – թափ ոտքով առաջ, հետ:

#### **Առանց առարկաների վարժությունների տերմինները (ճկ. 65)**

**ալիք** – հաջորդաբար ծալում և տարածում հողերում

**դարձում** – իրանի պտույտն է երկայնակի առանցքի շուրջը

**քառատրոփ** – կից քայլն է ուսուցումներով

**ցատկ քայլքով** – հրումից հետո լարանն է ճախրման փոկում

**կլոր կիսակքանիստ** – կիսակքանստած դրությունն է, որի ժամանակ իրանը կորացված է առաջ

**հավասարակշռություն** – կանգ մեկ ոտքին, մյուսը հետ, իրանը թեքված առաջ արտակորված

**կողմնային հավասարակշռություն** – կանգ մեկ ոտքին, մյուսը կողմ, իրանը թեքված հենված ոտքի կողմը

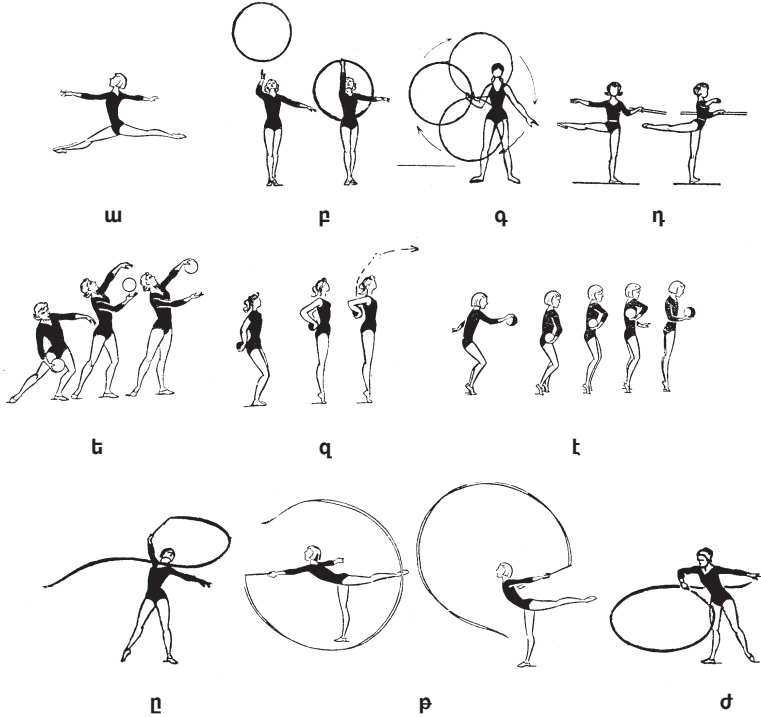
**հետևային հավասարակշռություն** – կանգ մեկ ոտքի վրա, մյուսը արտակորված թեքված հետ:

#### **Առարկաներով վարժությունների տերմիններ**

**ճետում** – առարկայի ճետումն է տարբեր հարթությամբ և ուղղությամբ

**ընդունում** – առարկայի բռնելն է ճետումից հետո

**պտույտ** – առարկայի պտտական շարժումն է  
**գլորում** – առարկայի գլորումն է մարմնի վրա կան հատակին  
**շրջան** – ձեռքերով և առարկաններով կատարվող աղեղաձև շարժումն է  
 360° շրջաններն են տարբեր հարթություններում



**Նկ. 65. Գեղարվեստական մարմնամարզության տերմիններ**

**ա.** ցատկ քայլով, **բ.** օդի նետում և ընդունում, **գ.** օդի պտտական շարժում, **դ.** հավասարակշռություն հենածողի մոտ, **ե.** գնդակի գլորում մի ձեռքից մյուսը, **զ.** գնդակի նետում, **է.** գնդակի ընդունում, **ը.** շրջաններ ժապավենով դիմային հարթությամբ, **թ.** կողմնային հարթությամբ, **ժ.** շրջաններ հորիզոնական հարթությամբ

## 10.4 Ուսումնական նյութ

### Ալիք

#### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Ստատած կրունկներին դրությունից «ալիք» իրանով՝ ձեռքերը մեջքին:
2. Ստատած կրունկներին դրությունից մարմնի աղեղածն շարժումով անցնել հենում պառկած ազդրերին:
3. Նույնը՝ անցումով հենում ծնկներին դրությամբ:
4. Հենում կանգնած դրությունից, ալիք առաջ:
5. Կլոր կիսակրանիստից մեկ ոտքը առաջ թափն, ձեռքերն առաջ դրությունից ծանրությունը ալիքածն տեղափոխել մյուսին, ձեռքերը հետ:  
**Հնարավոր սխալները:** Շարժումների ոչ հաջորդական կապակցումը, հավասարակշռության կորուստը, ալիքի անավարտ թողնելը:

#### Հավասարակշռության վարժություններ Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Հավասարակշռություն հենածողի մոտ դեմքով, կողքով և մեջքով դրություններում բռնած մեկ և զույգ ձեռքով:
2. Նույնը՝ զուգընկերջ օգնությամբ:
3. Հավասարակշռություններ ձեռքերի տարբեր դրություններով:  
**Հնարավոր սխալներ:** Հավասարակշռության կորուստ, իրանի ոչ լրիվ արտակրում, ոտքերի ծալում, ձեռքերի ոչ ճիշտ դրություններ:

#### Դարձումներ 180° և 360°

#### Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Ուսուցման ձեռքերի շարժման ուղղությունը զույգ ոտքին, մեկ ոտքին կանգնած՝ թափերին բարձրանալով:
2. Հենում կանգնած հենածողի մոտ. ոտքերը զատած. ուստյունով դարձում 360°:
3. Կողքով հենում կանգնած հենածողի մոտ. դարձում մեկ ոտքին 180° և 360°:
4. Հատակին կանգնած դրությունից դարձում մեկ ոտքին 180° և 360°:  
**Հնարավոր սխալները:** Հավասարակշռության կորուստ, ոչ լրիվ դարձում, ծնկների ծալում:

## Ցատկեր

Բաղկացած են 4 փուլից

1. Նախապատրաստական փուլ. թափավազք, ուսույուն զսպանակելով
2. Հիմնական փուլ. հրում հատակից և ուսույուն վեր
3. Կատարողական փուլ. դիրքի ընդունում հենագուրկ վիճակում
4. Եզրափակիչ փուլ. զսպանակածն առգետնում

### Ուսուցման հաջորդականությունը

Նախքան ցատկերի ուսուցումը ուսուցանել դասական պարի տարրեր, քայլքի և վազքի տարատեսակներ (կից քայլ, քառատրոփ քայլ և այլն), ուսույուններ, ԸԶՎ: Ուսուցանվում են ցատկեր զույգ ոտքին՝ փոփոխելով ոտքերի դրությունը, ցատկեր մեկից մյուսին՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով (ձեռքերը գոտկատեղին, ձեռքերը վեր, ձեռքերը կողմ և այլն):

**Հնարավոր սխալները:** Հատակից թույլ հրումը, հրվելուց հետո թաթերի ծալելը առգետնման ժամանակ, զսպանակման բացակայությունը, հավասարակշռության կորուստը և այլն:

### Օղի պտույտներ ձեռքի վրա Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Աջ (ձախ) ձեռքը առաջ, օղը մեծ մատի ցուցամատի միջև, մեծ մատը վերևից, օղը պտտացնել աջ և ձախ:
2. Նույնը՝ ձեռքը կողմ պտույտներ օղով առաջ և հետ:
3. Նույնը՝ ձեռքը ծաված կողմ:

**Հնարավոր սխալները:** Օղի պտույտի հարթության խախտումը, օղի դուրս թողնելը, դաստակի ծալումը, օղի հարվելը մարմնին կամ ոտքին, օղի վայր ընկնելը:

### Մեծ, միջին և փոքր շրջաններ գուրգերով Ուսուցման հաջորդականությունը

1. Բռնել գուրգերի գլխիկներից. մեծ շրջաններ ձեռքերով, դիմային և կողմնային հարթություններում:
  2. Բռնած մույն ձևով. միջին շրջաններ (նախաբազուկով):
  3. Բռնած մույն ձևով. փոքր շրջաններ (դաստակներով):
- Փոքր շրջաններ կատարվում են դիմային և կողմնային հարթություններում, ինչպես նաև գլխի հետևում:

**Հնարավոր սխալները:** Մեծ և փոքր շրջանների ժամանակ թևերի ծալելը, հարթության խախտումը, գուրգերի վայր ընկնելը, միջին և փոքր շրջանների ժամանակ գլխիկի պտույտի բացակայությունը ափի մեջ:



**Գնդակի գլորում մեկ ձեռքից մյուսը  
Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Ե.դ. ձեռքն առաջ ափերով վեր գնդակը ափերի մեջ, գնդակը գլորել մինչև դեպի կուրծքը և հետ:
2. Ե.դ. ձեռքը կողմ ափերը վեր գնդակը ափի մեջ, գնդակը գլորել մինչև ուսը և հետ:
3. Ե.դ. ձեռքերը կողմ ափերով վեր գնդակը ափի մեջ, գնդակը գլորել ձեռքի, կրծքի, ապա մյուս ձեռքի վրայով և բռնել մյուս ափով:  
**Չնարավոր սխալները:** Գնդակի վայր ընկնելը, ձեռքը առաջ տանելը, արմունկների ծալելը:

**Գնդակի նետում մեկ ձեռքով  
Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Գնդակի նետում վեր և ընդունում զույգ ձեռքով:
2. Գնդակի նետում մեկ ձեռքից մյուսին:
3. Գնդակի նետում առաջ-վեր և ընդունում մեկ ձեռքով:  
**Չնարավոր սխալները:** Գնդակի վայր ընկնելը, գնդակը ընդունելիս նախաբազուկին կամ կրծքին հպել:

**Ցատկապարանի նետում պտտեցնելով  
Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Մեկ ձեռքով բռնել ցատկապարանի ծայրերից. պտտեցնել տարբեր հարթություններում:
2. Նույնը՝ կատարել մյուս ձեռքով:
3. Նույնը՝ բռնվածքով ցատկապարանը պտտեցնել առաջ և նետել վեր, ընդունել երկու ձեռքով՝ բռնելով ծայրերից  
**Չնարավոր սխալները:** Ցատկապարանի ծալվելը պտտեցնելու և նետելու ընթացքում, ցատկապարանի վայր ընկնելը, ցատկապարանի նետումը առաջ կամ հետ: Ցատկապարանի հպվելը մարմնին կամ ոտքին:

**Շրջաններ և ալիքներ ժապավենով  
Ուսուցման հաջորդականությունը**

1. Բռնել ժապավենի բռնակից. ժապավենով շրջան դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում:
2. Բռնել ժապավենի բռնակից աջ ձեռքով կողմ, դաստակի շրջանով ժապավենի շրջան ձախ:  
**Չնարավոր սխալները:** ժապավենի հպվելը մարմնին կամ ոտքին, շրջանների ժամանակ արմունկների ծալելը, ալիքների ժամանակ ժապավենի հանգույցը:

## **ԳԼՈՒԽ 11. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱԸ**

### **11.1. Ուսուցման նպատակը և խնդիրները**

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գլխավոր նպատակը պարապողների շարժողական ֆունկցիայի կատարելագործումն է: Դրա հետ մեկտեղ լուծվում են մի շարք խնդիրներ, որոնք են պարապողների մոտ կյանքում անհրաժեշտ շարժողական պաշարի հարստացումը, մարմնի ձևի մշակումը, ֆիզիկական ու բարոյականային հատկությունների դաստիարակումը, կենտրոնական նյարդային համակարգի (ԿՆՅ), վեգետատիվ գործառույթների կատարելագործումը և այլն: Արդյունքում մշակվում է պարապողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը (ԸՖՊ): Մարմնամարզության սպորտային ձևերում այդ բոլորի հետ մեկտեղ ուսուցման հիմնական խնդիրն է մրցման վարժությունների յուրացումը, մրցման նախապատրաստվելը և մասնակցությունը:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացմամբ մարդն իր աշխատանքային և առօրյա շարժումներում դառնում է անկաշկանդ, արագաշարժ, ճշգրիտ: Յուրացրած վարժությունների տարբեր մեթոդներով օգտագործումն էլ նպաստում է գերհարմարվողական երևույթների ձևավորմանը, ֆիզիկական դաստիարակության բարելավմանը, իսկ դրա արդյունքում առողջության ամրապնդմանը:

### **11.2. Մարմնամարզական վարժությունների բնութագիրը**

Մարմնամարզական վարժությունները մարմնամարզության հիմնական միջոցներն են:

Մարմնամարզական վարժությունների զինանոցը հարուստ է բազմաբնույթ կառուցվածքով բազմատեսակ շարժումներով: Այն իր մեջ ընդգրկում է կիրառական և արհեստական անհամար շարժումներ՝ ամենապարզից մինչև ամենաբարդը:

Կառուցվածքով պարզ և հեշտությամբ յուրացվող շարժումները հիմք են հանդիսանում բավարարելու շարժողական ֆունկցիայի աստիճանական զարգացման բնական պահանջները՝ հետզհետե յուրացնելու ավելի բարդ շարժումներ: Դա պարապողների շարժողական պաշարի հարստացման և մարզման սկզբունքներից է:

Վարժությունների կառուցվածքային բազմազանությունը և ուսուցման ընթացքում աստիճանական բարդացումը մեծ պահանջներ են ներկայաց-

նուն պարապողների ԿՆՅ–ին: Շարժողական պաշարի հարստացումը տեղի է ունենում ԿՆՅ–ի շարժունության կատարելագործման ներքո: Ամեն մի նոր շարժում յուրացնելիս պարապողի շարժողական կենտրոններում գործի են դրվում դրդման և արգելակման գործընթացների նորանոր, ավելի բարդ ու անծանոթ տարբերակներ: Ձևավորվում են նոր ռեֆլեկտոր կապեր: Դրդման ու արգելակման գործընթացների կոորդինացված կապակցություններն էֆերենտ ու աֆերենտ ուղիներով հասնում են կինեմատիկ շղթայի համապատասխան մասերին, որի միջոցով իրականացվում է ուսուցանվող նոր շարժումը: Ձևավորվում են նոր ռեֆլեկտոր կապեր: Սոմատիկ ու վեգետատիվ օրգանների մարզման հետ մեկտեղ «մարզվում» է նաև ԿՆՅ:

Մեծ է նաև հոգեբանական գործոնի նշանակությունը: Մարմնամարզական վարժությունների բարդ կոորդինացված բնույթի հետևանքով առաջ են գալիս լուրջ հոգեբանական խնդիրներ: Անհրաժեշտ է մտավոր կենտրոնացում, տեխնիկայի պատկերացում, վերլուծություն: Հաճախ էլ հենազուրկ կամ բարդ պտուտակային շարժումները, որոնք կապված են շիսկի ու համարձակության հետ, կարող են առաջացնել անվստահություն կամ վախի զգացում: Մարզչի (դասատուի) հմուտ մեթոդական հնարքների առկայության դեպքում հեշտությամբ հաղթահարվում են հոգեբանական արգելքները: Պարապողների մոտ դաստիարակվում է վստահություն իր ուժերի նկատմամբ: Առաջ են գալիս հուզավիճակներ, որոնք կարևոր դեր են խաղում առաջադիմության խնդրում:

Ուսուցման գործընթացում, անշուշտ, կարևոր նշանակություն ունի անհատի ֆիզիկական պատրաստականությունը:

Այսպիսով՝ ուսուցանվող վարժության ընտրությունը կատարվում է հաշվի առնելով պարապողի մտավոր, ֆիզիկական ու հոգեբանական պատրաստության մակարդակը:

Ինչպես տեսնում ենք մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գործընթացը բազմակողմանի կենսաբանական, հոգեբանական, մանկավարժական գործընթաց է: Այդ բազմակողմանի մանկավարժական գործընթացը կառավարելու համար դասատուն (մարզիչը) զինվում է մասնագիտական և հարակից գիտելիքների մի ամբողջ համակարգով:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գործընթացը բնականորեն պահանջում է ուսուցման արդյունավետ մեթոդներ:

Ծանոթանանք մի քանի տերմինների հետ, որոնց իմացությունն անհրաժեշտ է ուսուցման ընթացքում: Դրանցից են՝ ուսուցման առարկա, խնդիր, մեթոդ, մեթոդական հնարք, միջոց, կազմակերպման ձև:

Ուսուցման առարկան այն վարժությունն է, որն առաջադրված է յուրացնել:

Ուսուցման խնդիրը ցույց է տալիս ուսուցման ուղղությունը. օրինակ՝ վարժությունը պատկերացնել, գործնականորեն յուրացնել, ամրակայել, կատարելագործել և այլն:

Ուսուցման մեթոդը խնդրի լուծման եղանակն է, օրինակ՝ վարժության ուսուցումն ամբողջական, մասնատման մեթոդով և այլն: Մեթոդները կարող են հաճախակի փոփոխվել՝ ելնելով վարժության յուրացման ընթացքից:

Ուսուցման հնարքները ուսուցման մեթոդի իրականացման եղանակներն են. օրինակ՝ ցուցադրումը, բացատրությունը, վերլուծությունը, ձայնային և այլ ազդակները, օգնությունը, իմիտացիան և այլն:

Ուսուցման սկզբունքները դիդակտիկական սկզբունքներն են:

Ուսուցման միջոցները այս կամ այն հնարքի իրականացման նյութատեխնիկական պարագաներն են. օրինակ՝ օգնության և ապահովման գոտիներ, տեսագրության ապարատներ, ցուցադրական նյութեր, մարզոցներ, պարալոնային փոսեր, օժանդակ գործիքներ և այլն:

Ուսուցման կազմակերպման ձևերը պարապմունքի ձևերն են՝ դասը, ուսումնասնարգական հավաքները, լրացուցիչ կամ ստուգողական պարապմունքները, ցուցադրական ելույթները և այլն: Դասի ընթացքում կարող են օգտագործվել կազմակերպման մասնակի ձևեր, որոնց ընտրությունը պայմանավորված է ուսուցման առարկայի բնույթից. օրինակ՝ տեղային ներգործության և ազատ վարժությունների ուսուցումը կազմակերպվում է խմբակային և անհատական ձևերով: Յուրացված վարժությունների ամրակայման կամ կատարելագործման խնդիրներ լուծելիս օգտագործվում են հարահոս, մրցողական և այլ ձևեր:

### **11.3. Ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքները**

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցումը, որպես մանկավարժական գործընթաց, ղեկավարվում է մանկավարժական գիտությունների բազմաբովանդակ դրույթներով: Ուսումնադաստիարակչական այդ աշխատանքում հատուկ տեղ են գրավում ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքները, որոնք են ուսուցման դաստիարակչական, գիտակցականության, ակտիվության, զննողականության, մատչելիության, սիստեմատիկության և կայունության սկզբունքները:

Դիդակտիկ սկզբունքներն իրենց ընդհանուր հատկանիշներով հանդերձ մարմնամարզության մեջ հանդես են գալիս նաև տեղայնացված ձևով: Այսպես՝ դաստիարակչական ուսուցման սկզբունքը պահանջում է, որ ուսուցման յուրաքանչյուր գործընթաց ուղղված լինի պարապողների բարոյականային դաստիարակմանը: Բացի դրանից, պարապողների մեջ սկզբնավորվում են յուրահատուկ հատկանիշներ. օրինակ է պարապմունքների ընթացքում պահպանել շարային կարգ ու կանոն, հրամանները կատարել հստակ, կրել սահմանված մարզահագուստ, պահպանել մարզման ռեժիմը, ցուցադրել փոխադարձ հարգանք, հայրենասիրություն և այլն:

Գիտակցականության սկզբունքը պահանջում է պարապողներին բացատրել ուսուցանվող վարժության նշանակությունը, առաջադրել հատուկ կամ մասնակի շարժողական խնդիրներ, սովորեցնել վարժության ինքնուրույն վերլուծություն, նրա պարամետրերի ընկալում և այլն:

Ակտիվության սկզբունքը աշակերտներից պահանջում է եռանդուն կերպով մասնակցել պարապմունքներին, վարժության տեխնիկան յուրացնելիս դրսևորել ինքնուրույնություն, ստեղծագործական մոտեցում, կատարել փոխօգնություն և ապահովում, դիտել ու վերլուծել ընկերների փորձը և այլն:

Ջննդականության սկզբունքը պահանջում է վարժությունների յուրացման գործընթացում ներգրավել հնարավորին չափ շատ զգայարաններ, վարժությունը ներկայացնել բոլոր տարբերակներով, օգտագործել տեսագրություններ, ցուցադրել վարժության լավագույն կատարումը և դրա հետ համեմատել անհատական փորձերի տեսագրությունները: Մարմնամարզական վարժությունների կառուցվածքային բարդության պատճառով զննողականությունը հաճախ պահանջում է դրանք մասնատել, ընկալել առանձին մասերը, ապա կապակցել որպես ամբողջական վարժություն: Ջննդական հնարքներ են նաև հարակից շարժումների հետ վարժության համեմատությունը, մեթոդական նյութերի ուսումնասիրումը և այլն:

Մատչելիության սկզբունքը պահանջում է, որ ուսուցանվող վարժությունն իր բոլոր պարամետրերով համապատասխանի պարապողի ընդհանուր և անհատական յուրահատկություններին: Վարժության յուրացման համար պարապողը պետք է ունենա համապատասխան շարժողական պաշար, ուժ, արագաշարժություն, հաճախ էլ՝ կամքի ուժ, համարձակություն և այլն: Դետևապես, ուսուցանվող վարժության դժվարության աստիճանը պետք է համապատասխանեցնել պարապողի ընկալողական հնարավորությանը:

Երբեմն, որպես հետաքրքրության շարժառիթ, առանձին անհատների ներկայացվում է բարդը, դժվարը: Եթե դա անհատի համար դժվարություն չի ներկայացնում, հենց այդտեղից էլ կարելի է սկսել: Մատչելիությունը պահանջում է ուսուցումը վարել ծանոթից անծանոթ, հեշտից դժվար, պարզից բարդ սկզբունքով:

Սիստեմատիկության սկզբունքը պահանջում է հետևողականորեն անցնել նորանոր շարժողական խնդիրների լուծման, անընդհատ հարստացնել պարապողների շարժողական պաշարը: Այս սկզբունքին հատուկ են հետևյալ դրույթները՝ ուսուցման յուրաքանչյուր նոր փուլի համար մշակել գործողության հատուկ ծրագիր, շարժողական յուրաքանչյուր նոր խնդիր պետք է հիմնված լինի նախորդ նվաճումների վրա, յուրացրածը կրկնելու և ամրապնդելու համար պարապմունքներն այնպես կապակցել, որ յուրաքանչյուրը տեղի ունենա նախորդի հենքին: Սիստեմատիկության սկզբունքը խախտվում է, երբ գրաֆիկով նախատեսված պարապմունքը բաց է թողնվում:

Ամուր, կայուն ուսուցումը պահանջում է յուրացրած վարժությունների սխտեմատիկ կրկնություն: Ձեռք բերված շարժողական կապերը կրկնության միջոցով ամրապնդվում ու տարրորշվում են, վարժությունը դառնում է ամրակայված շարժողական տիպ: Նրա անխափան կատարման համար կրկնություններն իրագործվում են տարբեր պայմաններում՝ բնական, հեշտացված, դժվարեցված, համակցված, մրցողական:

Դիդակտիկ սկզբունքներն ուսուցման գործընթացում կիրառվում են ստեղծագործաբար: Նրանց այս կամ այն չափով անտեսումը նվազեցնում է ուսուցման արդյունավետությունը:

#### **11.4. Ուսուցման փուլերը**

Յուրաքանչյուր նոր վարժության ուսուցման (յուրացման) գործընթացը պայմանականորեն բաժանվում է երեք փոխկապակցված փուլերի՝

1. վարժության տեխնիկայի (կառուցվածքի) մասին մտավոր բազմակողմանի պատկերացման ստեղծում,
2. վարժության գործնական յուրացում,
3. վարժության ամրապնդում և կատարելագործում:

#### **Վարժության տեխնիկայի մասին մտավոր պատկերացում ստեղծելը**

Սա ուսուցման սկզբնական փուլն է, երբ տեղեկություն է տրվում ամբողջ վարժության կորոդինացիոն կառուցվածքի և առանձին պարամետրերի մասին: Պարզաբանվում են շարժողական ապարատի առանձին օղակների ժամանակատարածական գործողությունները, ներդրվող ուժերի բնույթը, էներգաստեղծ շարժումները, նրանց համեմատական մասնությունը նախկինում յուրացրած շարժումներին և այլն: Պատկերացում ստեղծելու փուլն իր հերթին բաժանվում է երեք ենթափուլերի՝

- ա) վարժության կառուցվածքի և նրանում գործող կենսամեխանիկական ուժերի ընկալում,
- բ) վարժության տեխնիկայի իդեմոտոր կրկնություն (մտքի մեջ կատարում),
- գ) վարժության տեխնիկային գործնական ծանոթացում (կատարման փորձեր):

Առաջին ենթափուլում վարժության կառուցվածքի և նրանում գործող կենսամեխանիկական ուժերի ընկալումն իրագործվում է հիմնականում ցուցադրման, բացատրման և տեսական նյութերի ինքնուրույն ուսումնասիրման մեթոդներով: Ցուցադրումն ունի մի շարք ձևեր՝ դասատուի, մարզչի կամ կատարող անհատի կողմից չափանմուշային տեխնիկայի ցուցա-

դրում, վարժության տարբերակների և առանձին մասերի ցուցադրում և այլն: Բացի կենդանի ցուցադրումից, օգտագործվում են նաև պատրաստի նկարներ, կինոֆոնոկլիպեր, կինոգրամներ, սխեմաներ, տեսագրություններ: Ցուցադրումն, անշուշտ, ուղեկցվում է բացատրությամբ:

Դասատուն պարզաբանում է վարժության տերմինաբանական իմաստը, բաղկացուցիչ մասերը, վերջիններից կոորդինացիոն կապերն ու ժամանակատարածական հարաբերությունը, ուժերի գործադրման բնույթը, սխալներն ու նրանց առաջացման պատճառները և այլն: Վարժությունը տեսականորեն ուսումնասիրելու համար օգտագործվում են գոյություն ունեցող մեթոդական նյութերը, ձեռնարկները, վերլուծությունները և այլն:

Երկրորդ՝ իդենտոր իրագործման ենթափուլում պարապողները մտքում կատարում են այն, ինչ հասկացել են: Ստավոր կատարումը պետք է լինի ճիշտ՝ չափանմուշային կոորդինացիոն ռիթմով, քանի որ իդենտոր կրկնության հետևանքով առաջացող մկանային ազդակները պետք է խթանեն կոորդինացիոն ճշգրիտ կապերի ձևավորումը և ոչ թե խոչընդոտեն նրան:

Երրորդ ենթափուլում ստեղծված պատկերացումը ճշտելու և խորացնելու նպատակով պարապողները ամենաարդյունավետ պայմաններում փորձում են կատարել վարժությունը: Այս դեպքում անհրաժեշտ է դասատուի (մարզչի) անմիջական օգնությունը:

Պատկերացում ստեղծելու այս երեք ենթափուլերը հանդես են գալիս միասնաբար՝ մեկը մյուսին լրացնելով:

## **Վարժության գործնական յուրացումը**

Աս ուսուցման հիմնական փուլն է, որի ընթացքում ոչ միայն ձևավորվում են նոր շարժողական ունակության կոորդինացիոն կապերը, այլև ավելի է պարզեցվում և խորացվում մտավոր պատկերացումը: Վարժության գործնական ուսուցման ընթացքում մշակվում են նաև շարժողական ապարատի որակական հատկանիշները (ուժը, մկանի կծկման արագությունը, ճկունությունը և այլն):

Այս փուլում պարապողները բազմաթիվ կրկնությունների և սխալների վերացման միջոցով հասնում են վարժության ինքնուրույն կատարմանը:

Գործնական յուրացման փուլում ուսուցման մեթոդի ընտրությունը պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով՝ վարժության բարդությամբ, պարապողների տեխնիկական պատրաստականության հենքով, ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով, ինքնազգացողությամբ, վարժության նկատմամբ ունեցած ձգտումով, յուրացման ընթացքով, օժանդակ միջոցների առկայությամբ և այլնով:

## **Օգնությունը և ապահովումը գործնական յուրացման փուլում**

Վարժության գործնական յուրացման ընթացքում հաճախ անհրաժեշտ է դասատուի (մարզչի) անմիջական օգնությունը: Օգնությունը սեփական ուժերով միջնորդությունն է վարժության կատարման ընթացքում: Դա իրագործվում է մարզչի կողմից աշակերտի մարմնին կամ առանձին մասերին լրացուցիչ ուժ կամ արագություն հաղորդելով, արագությունը կարգավորելով կամ ձեռքերով նրանց ուղղություն տալով: Այս գործողություններով մարզիչը «թեթևացնում» է աշակերտի ճիգերը, ծանոթացնում է վերջույթների շարժման ուղղությանը, մարմնին տրվելիք ձևի (ծալում, կորացում) և այլ պարամետրերի հետ: Հաճախ հարկ է լինում կանխել սխալը կամ ավելորդ շարժումները: Օգնությունը կատարվում է ոչ միայն անմիջական միջնորդությամբ, այլև տեխնիկական միջոցներով, ձայնային կամ շոշափողական ազդակներով և այլ ձևերով:

Օգնության նպատակն է ոչ միայն հեշտացնել գործնական յուրացումը, այլև ճշտել ու խորացնել նտավոր պատկերացումը վարժության տեխնիկայի մասին:

Վարժության յուրացմանը զուգահեռ օգնությունն աստիճանաբար վերացվում է՝ պահպանելով սխալների վերացման մեթոդները և անմիջական ապահովման առկայությունը:

Օգնության հետ մեկտեղ իրագործվում է նաև ապահովումը: «Ապահովում» տերմինը մարմնամարզության մեջ նշանակում է պարապողներին զերծ պահել վնասվածքներից: Վարժության գործնական յուրացման ընթացքում աշակերտի կողմից հնարավոր են ձախտողումներ, որոնք կարող են առաջանալ սխալ պատկերացման, անբավարար ճիգերի, անվստահության և այլ պատճառներով: Նման դեպքերում գործիքից ընկնելը, մարմնի մասերով նրան հարվածելը, իներցիոն ուժերը չկառավարելը անխուսափելի են: Հետևաբար մարզիչը պատրաստ պետք է լինի դրանք կանխելու: Կանխելու համար մարզիչը հաշվի է առնում կոնկրետ վարժության բնույթը, կառուցվածքը, ձախտղման հատվածը և համապատասխան հնարքով կանխում ձախտողումը: Յուրաքանչյուր վարժություն ունի ապահովման իր հնարքները, որին մարզիչը տիրապետում է իր գիտելիքներով ու փորձով:

Գոյություն ունի նաև «ինքնաապահովում» տերմինը, որը նշանակում է ձախտղման պահին մարզիկի կողմից համապատասխան հնարքով կատարել անվտանգ վայրէջք կամ վտանգը կանխելու մի ուրիշ շարժում: Ինքնաապահովման հնարքները ուսուցանվում են կամ գործադրվում աշակերտի ճարակությամբ: Ինքնաապահովման պահին մարզչի կողմից ապահովումը նույնպես անհրաժեշտ է: Ապահովման պայմաններից է նաև գործիքների տակ և նրա շուրջը փափուկ մասսայի առկայությունը: Պարապմունքի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման ընդհանուր հնարքները տես «Մարմնամարզության դասը» և «Վնասվածքների կանխարգելումը» բաժիններում:



## **Սխալների վերացման մեթոդները գործնական յուրացման փուլում**

Մարմնամարզական վարժությունների կառուցվածքային բարդության պատճառով նրանց գործնական յուրացման ընթացքում սխալներն անխուսափելի են: Դա առավելապես վերաբերում է գործիքների վրա կատարվող վարժություններին, որոնք բարդ կոորդինացված շարժումներ են և միաժամանակ պահանջում են հատուկ ֆիզիկական ճիգեր (արագաուժային, «պայթուցիկ», տևական ուժ, ճկունություն և այլն): Նույնն այս կամ այն չափով կարելի է վերագրել ակորդատիկ և ազատ վարժություններին:

Նոր շարժողական ունակության ձևավորման ժամանակ նրա ընթացիկ ճշգրտումը ուսուցման խնդիրներից մեկն է:

Սխալները առաջադրված շարժողական ծրագրերից շեղումներն են: Գոյություն ունեն սխալների առաջացման օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներ: Օբյեկտիվն են շարժողական ազդակների ճառագայթումը, ֆիզիկական պատրաստականության անբավարարությունը, հին շարժողական ունակությունների ճնշումը նորի վրա, անհատի փորձի պակասը և այլն: Սուբյեկտիվն են անհատի՝ վարժության կառուցվածքի անբավարար կամ ոչ լիարժեք պատկերացումը, վախի զգացումը, տվյալ վարժության նկատմամբ ձգտում չունենալը և այլն:

Եթե սխալների առաջացման պատճառները մարզման տվյալ ժամանակահատվածում անհատի համար անհաղթահարելի են, նշանակում է, որ տվյալ վարժությունը նրան դեռևս մատչելի չէ: Սխալների պատճառների վերացման ուղիներն են հատուկ ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստականության բարելավումը, վարժության մասնատումը, նրա դյուրին տարբերակների յուրացումը, ուսուցանող ծրագրերի օգտագործումը և այլն:

Վարժության կառուցվածքային փուլերի տրամաբանական կապի հետևանքով մեկ սխալը կարող է պատճառ դառնալ սխալների շղթայի: Բոլոր դեպքերում պետք է թափանցել յուրացման գործընթացի խորքը, ճշգրտորեն որոշել սխալի առաջացման պատճառը և այն կանխել:

Դրա համար պահանջվում է.

1. ուսումնասիրել տվյալ վարժությանը պարապրոֆի հարմարվելու հնարավորությունը,
2. գիտենալ ուսուցանվող վարժությանը հարակից շարժումների յուրացման պատմությունը տվյալ անհատի համար,
3. մարզիկի մեջ ստեղծել մտավոր ճշգրիտ պատկերացում վարժության տեխնիկայի մանրամասների մասին՝ նկատի ունենալով ընթացիկ պատկերացումները,
4. ընտրել տվյալ վարժությանը համապատասխան ուսուցման մեթոդներ,
5. ուսուցումը վարել հնարավորին չափ անհատականացված:

Գոյություն ունեն մաս սխալների վերացման կանոններ՝

1. հայտնաբերել սխալների և նրանց շղթայի իրական պատճառը,
2. միշտ սկսել գլխավոր սխալի պատճառի վերացումից,
3. խուսափել տարբեր սխալների միաժամանակյա վերացումից,
4. սխալների վերացման վրա աշխատել մեթոդապես առավել հարմարավետ պայմաններում:

Ուսուցման գործընթացի կառավարման կարևոր պայմաններից մեկը արդյունավետ հակադարձ կապն է: Դա նշանակում է, որ վարժության յուրացման ամեն մի քայլում մարզչի և մարզիկի գործողությունները պետք է կառուցվեն հետևյալ սխեմայով՝ «ինֆորմացիա–գործողություն–վերահսկում–ճշտում»:

Ուսուցման գործընթացում դա արտահայտվում է մոտավորապես հետևյալ կերպ.

1. մարզիչը մարմնամարզիկին ներկայացնում է յուրացվելիք վարժությունն իր բոլոր հատկանիշներով՝ ցուցադրում, բացատրում, համեմատում (ինֆորմացիա):
2. Առաջադրանքը գործնականորեն կատարվում է մարզիկի կողմից՝ մարզչի ղեկավարությամբ. մտավոր պատկերացում, կատարման փորձեր, վերլուծություն, սխալների ճշտում և այլն (գործողություն):
3. Յուրացման տարբեր փուլերում ստուգվում են պատկերացումն ու կատարումը, հայտնաբերվում սխալները, կատարվում վերլուծություն, որոշվում յուրացման որակը (վերահսկում):
4. Վերահսկման հիման վրա ձևավորվում է ուսուցման գործընթացի հերթական խնդիրը: Ընտրվում են սխալների վերացման մեթոդներն ու միջոցները, վերացվում սխալները (ճշտում):

Յուրացման ստուգումը, սխալների հայտնաբերումը՝ որպես վերոհիշյալ սխեմայի բաղադրատարրեր, ուսուցման գործընթացի կառավարման այն անհրաժեշտ մասն են, որով իրականացվում է հակադարձ կապը:

Վարժության ուսուցման գործընթացը կառավարելու լավագույն միջոցներից է ծրագրավորված ուսուցումը: Այս դեպքում նախագծվում են այն մոտեցնող վարժությունները, որոնք հերթով յուրացնելով՝ մարմնամարզիկը քայլ առ քայլ մոտենում է հիմնական վարժությանը: Այդ քայլերը՝ մոտեցնող վարժությունները, պետք է մեթոդապես հիմնավորված լինեն:

## **Վարժության անրապնդումը և կատարելագործումը**

Թեև ուսուցման բոլոր փուլերը հանդես են գալիս միասնաբար, այնուամենայնիվ, վարժության յուրացման աստիճանին համապատասխան, ուսուցման ընթացքում այս կամ այն խնդիրն տրվում է առավելություն: Երբ շարժողական ունակությունն արդեն գործնականորեն ձևավորվել է, առավելությունը տրվում է նրա անրակայման և կատարելագործման խնդիրնե-

րին: Հետևաբար, այդպես է վարժության ուսուցման ավարտական փուլում: Այս փուլում էլ գործում են մի շարք ենթափուլեր, որոնք են.

1. շարժողական ունակության (վարժության) կայունացման և ամրապնդման ենթափուլ,
2. վարժության դասական և ինքնատիպ կատարման,
3. վարժությունն այլ վարժությունների հետ կապակցելու և մրցման համակցության մեջ ընդգրկելու,
4. վարժությունը մրցողական պայմաններում և բուն մրցումներում կատարելու ենթափուլեր:

Շարժողական ունակության ամրապնդումը կատարվում է նրա բազմակի կրկնություններով ինչպես ստանդարտ, այնպես էլ ոչ ստանդարտ պայմաններում: Այս ենթափուլում վերացվում է անմիջական օգնությունը: Ուսուցումն առավելապես ամբողջական մեթոդով է: Երբեմն կարելի է վարժությունը մասնատել՝ ամրակայելու առանձին մասերը:

Վարժության դասական կատարման նպատակով ընդօրինակվում են լավագույն ձևերը, և ընտրվում է կապակցման ռացիոնալ տեխնիկա: Ծշգրտվում են առանձին մասերի լայնույթը, ուժերի ներդրման աստիճանը, մարմնի կեցվածքը: Վարժությանը ինքնատիպություն հաղորդելու համար օգտագործվում են մարմնամարզիկի մարմնի կառուցվածքային առանձնահատկությունները, հարակից վարժությունների պաշարը: Ինքնատիպությունը ստեղծվում է ինչպես առանձին մասերի, այնպես էլ ամբողջ վարժության համար: Հետևաբար, օգտագործվում են թե մասնատման և թե ամբողջական ուսուցման մեթոդները: Ինքնատիպությունը հիմնականում ձեռք է բերվում շարժումների լայնույթի, թռիչքների բարձրության միջոցով, իսկ ստատիկ դրություններում՝ մարմնի հատուկ դիրքերով և ծանրության կենտրոնի տեղադրման յուրահատուկ տարբերակով, որոնց դիտումը հաճույք է պատճառում:

Վարժության կապակցման և համակցության մեջ մտցնելու ենթափուլում առանձին վարժությունների ուսուցման մեթոդները փոխադրվում են կապակցման և համակցման ուսուցման բնագավառը: Այս դեպքում օգտագործվում են հետևյալ հնարքները. 1) նոր յուրացրած վարժությունը (տարրը) նախ կապակցվում է իրեն նախորդող կամ հաջորդող տարրերից մեկի՝ ավելի հեշտի հետ, ապա՝ դժվարի: Եթե դժվար չեն, ապա՝ միաժամանակ: 2) Այդ նույն կապակցությունը ամրապնդելուց հետո միացվում է նախորդող կամ հաջորդող կապակցությանը: 3) Ի վերջո նոր վարժությունը կատարվում է համակցման մեջ, որը և մրցման ծրագիրն է:

Կատարելագործման նպատակով այն կարելի է փորձել նաև տարբեր բնույթի ուսումնական համակցումներում:

Յուրացված վարժությունը մրցողական պայմաններում կատարելու խնդիրն է՝ ամրակայել անխափան կատարման ունակությունը մի շարք արտաքին դրդիչների առկայությամբ (զնահատում, հանդիսական, անսովոր

գործիքներ և այլն): Դա արվում է մրցման պայմանների մոդելացման մեթոդով, որին տիպական են հետևյալ հնարքները.

1. մարզման ընթացքում վարժությունը կատարել գնահատման առաջադրանքով,
2. վարժությունը կատարել ինքնատիպ կամ դասական ոճով,
3. վարժությունը կատարել համակցման մեջ այն գնահատելու առաջադրանքով,
4. վարժությունը կամ համակցումը կատարել հոգնածության տարբեր փուլերում,
5. մարզման ընթացքում վարժությունը կատարել խաղային մեթոդով (ով լավ կկատարի),
6. վարժությունը (համակցությունը) կատարել մարմնամարզական ելույթներում, ընկերական հանդիպումներում, տարբեր մակարդակի մրցումներում և, ի վերջո, գլխավոր մրցման մոդելացված (առավել նմանեցված) պայմաններում՝ նույն ժամին, նույն գրաֆիկով, հանդիսականների առկայությամբ:

## 11.5. Ուսուցման մեթոդները

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները բաժանվում են երկու խմբի՝ ամբողջական ուսուցման և մասնատուժով ուսուցման:

Ամբողջական ուսուցման մեթոդի դեպքում պարապողները փորձում են ուսուցանվող շարժումն իրագործել՝ պահպանելով նրա ամբողջ կոորդինացիոն համակարգը, այսինքն՝ վարժությունը կատարել այնպես, ինչպես որ այն կա:

Այս մեթոդն օգտագործվում է այն դեպքում, երբ վարժությունը անհատի համար մատչելի է կամ առկա են օգնության և ապահովման հուսալի հնարքներ ու միջոցներ (մարզչի օգնությունը, պարալոնային ներքնակներ, մարզոցներ և այլն):

Մարմնամարզության մեջ ներկայումս հայտնի են ամբողջական ուսուցման մեթոդի երկու տարբերակ՝ բուն ամբողջական և մոտեցնող վարժությունների:

Բուն ամբողջական մեթոդով ուսուցանելու դեպքում փորձերի խնդիրն է վարժությունն իրագործել այնպես, ինչպես այն ամբողջությամբ կա:

Մոտեցնող վարժությունների մեթոդով վարժությունն ուսուցանվում է քայլ առ քայլ, այսինքն՝ կատարվում են մի քանի մատչելի ամբողջական վարժություններ, որոնց կոորդինացիոն կառուցվածքը աստիճանաբար հասցվում է հիմնական վարժության կոորդինացիոն կառուցվածքին, այսինքն՝ ուսուցանվող վարժության ամբողջական կատարմանը: Այդ մոտեցնող վարժությունների տրամաբանական կապակցությունը կոչվում է ուսուցող ծրագիր: Մոտեցնող վարժություններն իրենց կառուցվածքով հարակից են ուսուցանվող՝ հիմ-

նական վարժությամբ: Այսինքն հիմնական վարժության համար նրանք կան արոֆիլային, կամ էլ հենքային տարրեր ու միացություններ են:

Ամբողջական մեթոդի համար առավելապես բնութագրական են հետևյալ հնարքները. 1) վարժության ինքնուրույն կատարումը, որը պահանջում է հուսալի անվտանգության պայմաններ, 2) կատարման ընթացքում մարզչի ֆիզիկական օգնությունը, 3) մարզչի մարմնի դանդաղ ուղևորումը, որը կատարվում է տարածական պարամետրերին ծանոթացնելու նպատակով, 4) մարզչի մարմնի արագ ուղևորումը, որը նման է անմիջական օգնության և գործադրվում է հատկապես վարժության ավարտական փուլում. օրինակ՝ սալտոյին պտույտ հաղորդելը, 5) վարժության կատարումը ուսուցման տեխնիկական միջոցներով (լուպինգ, գոտիներ և այլն):

Մասնատումով ուսուցանելու դեպքում վարժությունը բաժանվում է առանձին մասերի, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են, և վարժությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Մասնատման մեթոդը կիրառվում է հատկապես բարդ կառուցվածք ունեցող շարժումներ ուսուցանելիս: Մասնատման նպատակն է վարժությունը անհատի համար դարձնել ավելի մատչելի:

Վարժությունը մասնատելիս պետք է պահպանել հետևյալ մեթոդական պահանջները. 1) մասնատումը չպետք է առաջացնի վարժության կոորդինացիոն կառուցվածքի փոփոխություն, 2) նախ պետք է մասնատել վարժության կոորդինացիոն կառուցվածքի հիմնական փուլերը (նախապատրաստական, հիմնական և ավարտական), 3) մասնատել վարժության այն մասերը, որոնք կատարման ժամանակ հնարավոր է վերահսկել, 4) մասնատման աստիճանը որոշել ուսուցման ընթացքին համապատասխան, 5) ուսուցանվող մասերը չպետք է պարունակեն շարժողական կողմնակի ինֆորմացիա, որը դառնա հատուկ ուսուցման առարկա:

Գոյություն ունեն վարժության մասնատման երկու հիմնական տարբերակներ՝ 1) վարժության կոորդինացիոն կառուցվածքի հիմնական մասերի անջատում և 2) այդ հիմնական մասերի անջատումը, որը կոչվում է նեղ՝ մասնակի շարժողական խնդիրների լուծում: Հիմնական մասերի անջատման դեպքում ուսուցանվող վարժության նախապատրաստական, հիմնական և ավարտական մասերը յուրացվում են առանձին-առանձին և ապա միացվում: Սա կիրառվում է համեմատաբար լավ շարժողական հենք ունեցող անհատների համար: Նեղ շարժողական խնդիրների լուծման դեպքում մասնատվում են նաև վարժության այդ հիմնական մասերը: Ուսուցանվում են վարժության հիմնական մասերի բաղադրատարրերը, ապա՝ միացումը: Սրա խնդիրն է ճշգրտել վարժության մասին ունեցած պատկերացումը, վերացնել նկատված սխալները, կատարելագործել արդեն յուրացրած ամբողջական վարժության կատարումը:

Մասնատման դեպքում օգտագործվում են ուսուցման հետևյալ հնարքները. 1) հիմնական հանգուցային դրությունների և մանրամասների պարզաբանումը, 2) մարզչի մարմնի առանձին դրությունների ամրակայումը, 3) մարմնի ուղևորումը, 4) շարժման նմանեցումը հարակից շարժումներին,

5) շարժման սկզբնական և վերջնական դրությունների փոփոխումը, որում տվյալ մանրամասի կառուցվածքը պահպանվում է:

Ինչպես ամբողջական, այնպես էլ մասնատումով ուսուցման մեթոդների ընտրությունը ճշգրտվում է ուսուցման ընթացքում: Ուսուցման բոլոր մեթոդները շաղկապվում են այնպես, որ հաճախ նրանց միջև հստակ սահման փնտրելն անհնար է. կարևորը վարժության արդյունավետ ուսուցման ընթացքն է: Վերջինս հաճախ թելադրում է անհատի համար ամբողջականից անցնել մասնատման մեթոդին կամ հակառակը:

Գոյություն ունեն նաև բազմաթիվ մեթոդական հնարքներ, որոնք օգտագործվում են համաձայն վարժության յուրացման փուլերի և ըստ յուրացման ընթացքի: Դրանցից են՝ «կենդանի» ցուցադրումը, բացատրումը, ցուցադրումը բացատրության ուղեկցությամբ, տեսագրությունը և նրա վերլուծությունը, ձայնային և շոշափողական ազդանշանները, մշակակետը, մրցակցությունը և, իհարկե, օգնությունն ու ապահովումը, գրականության ուսումնասիրությունը և այլն:

## 11.6. Ուսուցման ռեժիմը

Ուսուցման ռեժիմի մեջ մտնում են աշխատանքի ծավալը, ինտենսիվությունը, ծանրաբեռնման ու հանգստի ռիթմը: Նորմալ ռեժիմ սահմանելու համար պահանջվում է հաշվի առնել հետևյալ մեթոդական դրույթները.

1. մեկ պարապմունքի ընթացքում ուսուցանել համարձակության հետ կապված մեկից ոչ ավելի վարժություն,
2. հատուկ բարդության և համարձակության հետ կապված վարժությունների ուսուցման ռեժիմը կառուցել խիստ անհատականացված,
3. յուրացման փորձերի միջև պահպանել առավելագույն ընդմիջումներ (երակազարկի թվի մոտավոր վերականգնում),
4. վարժությունն ուսուցանել մարմնամարզիկի գործառական բարենպաստ վիճակում,
5. յուրաքանչյուր փորձ վերահսկել և տալ ճշգրիտ, անմիջական ինֆորմացիա կատարման որակի ու հաջորդ փորձին առաջադրվելիք խնդրի մասին,
6. յուրաքանչյուր փորձին մարմնամարզիկի առջև դնել 1–2 խնդրից ոչ ավելի,
7. վարժության յուրացված մակարդակը ամրապնդել հաջորդ պարապմունքին,
8. վարժության յուրացման վրա աշխատել սիստեմատիկաբար, գրաֆիկի խախտման դեպքում առաջիկա պարապմունքին վերականգնել նախկինում յուրացված մակարդակը, ապա անցնել նոր խնդիրների,
9. վարժության յուրացմանը զուգընթաց հատուկ ժամանակ տրամադրել շարժողական և հոգեբանական հատկությունների մշակմանը:

## ՄԱՍ III. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐՈՆ ԵՎ ՁԵՎԵՐՈՆ

Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները հնավորություն են տալիս վարժություններն օգտագործել տարբեր նպատակներով և լուծել տարբեր խնդիրներ: Դրանով էլ պայմանավորվում է մարմնամարզության տեսակների և մի շարք ձևերի առկայությունը: Ըստ մեթոդական առանձնահատկությունների՝ մարմնամարզությունը բաժանվում է երեք հիմնական տեսակների: Դրանք են՝ 1. ընդհանուր զարգացնող կամ առողջարարական մարմնամարզություն, 2. մարմնամարզության սպորտային ձևեր 3. կիրառական կամ օժանդակ մարմնամարզություն:

Մարմնամարզության տեսակներն ունեն իրենց տարբեր ձևերը:

**Ընդհանուր զարգացնող** (առողջարարական) մարմնամարզության ձևերն են հիմնական մարմնամարզությունը, հիգիենիկ մարմնամարզությունը, ատլետիկական մարմնամարզությունը և աերոբիկական:

**Սպորտային մարմնամարզության** ձևերն են՝ բուն սպորտային մարմնամարզությունը (մարմնամարզական բազմամարտը), սպորտային ակրոբատիկական և գեղարվեստական մարմնամարզությունը (գեղամարզությունը):

**Կիրառական կամ օժանդակ** խմբում դասվում են՝ սպորտկիրառական, արտադրական, բուժական, մասնագիտակիրառական, ռազմակիրառական, վերականգնիչ մարմնամարզության ձևերը, ինչպես նաև մարմնամարզական ելույթներն ու շքերթները:

Մարմնամարզության տեսակներն ու ձևերը միմյանցից տարբերվում են իրենց խնդիրներով, վարժություններով, մեթոդներով, օրգանիզմում առաջացող փոփոխությունների բնույթով և մասշտաբով:

## **ԳԼՈՒԽ 12. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ (ԱՌՈՂԶԱՐԱՐԱԿԱՆ) ԶԵՎԵՐ**

### **12.1. Հիմնական մարմնամարզություն**

Նախատեսված է բոլոր մարդկանց համար՝ անկախ տարիքից, սեռից ու ֆիզիկական պատրաստականությունից: Խնդիրն է՝ կատարելագործել պարապողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը (ԸՖՊ): Այսինքն՝ հարստացնել շարժողական պաշարը, մշակել շարժողական հատկությունները (մկանային ուժը, դիմացկունությունը և այլն), նպաստել ֆիզիկական զարգացմանը, դաստիարակել բարոյականային հատկությունները և արդյունքում ամրապնդել առողջությունը: Կարևոր է նաև մարմնամարզական գիտելիքների ընկալումը: Ըստ պարապող համակազմի՝ հիմնական մարմնամարզությունը բաժանվում է մի քանի ենթաձևերի. օրինակ՝ նորածինների, նախադպրոցականների, դպրոցական հասակների, կանանց, տղամարդկանց, զինվորականների, ծերերի և այլն:

Հիմնական մարմնամարզության միջոցներն են՝ շարային, ընտրովի (տեղային) ներգործության վարժությունները, ազատ վարժությունների պարզագույն համակցությունները, գործիքների վրա կախերը, հենումները, ակրոբատիկայի և զեղամարզության տարրերն ու կապակցությունները, բնական և արհեստական արգելքների հաղթահարում, ցատկեր, քայլքի ու վազքի ձևեր, ծանրության բարձրացում ու տեղափոխում, նետումներ: Օգտագործվում են մարմնամարզական գործիքներ, հարմարանքներ՝ պատ, նստարան, ելարան, պարան և այլն, մարմնամարզական առարկաներ, փայտեր, լցված գնդակներ, կցազնդեր, ծանրություններ և այլն:

Հիմնական մարմնամարզության պարապմունքի տևողությունը կարող է տատանվել 1 ժամից (նորածիններ, ծերեր) մինչև 2–3 ժամ (պատանիներ, երիտասարդներ, կանայք, տղամարդիկ): Ծանրաբեռնման ծավալն ու լարվածությունը զգալի են. նորածինների ու ծերերի մոտ թեթև, պատանիների, երիտասարդների, կանանց ու տղամարդկանց մոտ՝ մեծ էներգիայի բավականաչափ սպառումով: Պարապմունքները կարող են կրկնվել ամեն օր կամ մեծ ծանրաբեռնումների դեպքում՝ շաբաթական 2–3 անգամ: Պարապմունքները բնութագրվում են շարժողական, կրթական և դաստիարակչական հազեցվածությամբ, ծանրաբեռնումները՝ պիկային: Նրանք կարող են ուղղագիծ փոքր ծանրաբեռնումներից աստիճանաբար հասնել սանդղածն և ալիքածն մեծ չափերի:

Վարժությունների օգտագործման մեթոդներն են կրկնության տարբեր ձևերը՝ փոքր կամ մեծ չափերով, հանգստի ընդմիջումներով, խաղային, մրցողական և այլն:

Հիմնական մարմնամարզությամբ սիստեմատիկորեն պարապելիս անհրաժեշտ է պահպանել բժշկական, մանկավարժական վերահսկողու-



թյուն և ինքնավերահսկողության կանոնները: Վերահսկողությունն օգնում է գործառնական նվաճումների, չափի ու բնույթի մասին օբյեկտիվ տեղեկություններ ստանալու և ծանրաբեռնունը կանոնավորելու գործին:

Հիմնական մարմնամարզության միջոցների ու մեթոդների հարստությունը թույլ է տալիս օրգանիզմի վրա ներգործել համակողմանիորեն: Որակական տարբեր կշիռ ունեցող («ուժային», «դիմացկունության», «արագաշարժության» և այլ) վարժությունների համակարգված օգտագործման միջոցով բարձրանում է օրգանիզմի ԸՖՊ մակարդակը. բարելավվում են աճը, կենսաքիմիական, ֆիզիոլոգիական, անատոմիական, բարոյականային, ինուևաբանական հատկությունները:

Հիմնական մարմնամարզության պարապմունքներին մարդիկ ձեռք են բերում կյանքում անհրաժեշտ շարժողական պաշար՝ մշակված քայլվածք, ցատկելու, վազելու, մազլցելու, արգելքներ հաղթահարելու ունակություններ, շարժողական կուլտուրա, մշակված կեցվածք: Շարժողական պաշարի հարստացումն ուղեկցվում է ԿՆՀ շարժունությամբ, զգայարանների ու ամբողջ նյարդային համակարգի կատարելագործման գործընթացներով: Մարզողական ու դիմացկունության մեթոդները կոփում են բնավորությունը և իրավիճակների գնահատման ընդունակությունը: Շարժողական բազմաթիվ պայմանական կապերի ստեղծումը նպաստում է կենտրոնական նյարդային համակարգի շարժունությանը, հետևապես և օրգանիզմի կենսունակությանը:

Կարևոր նշանակություն ունի շարային դաստիարակությունը: Այն ձևավորում է կարգապահություն, կազմակերպվածություն, ինքնահսկողություն, մշակված կեցվածք ու շարժում:

Այսպիսով՝ հիմնական մարմնամարզության պարապմունքների գլխավոր խնդիրն է բարելավել պարապողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը:

Կենսաբանական տեսանկյունով հիմնական մարմնամարզությունը առողջության ամրապնդման և առօրյա արդյունավետ գործունեության պարտադիր պայման է:

## 12.2. Հիգիենիկ մարմնամարզություն

Խնդիրներն են՝ օրվա ընթացքում ակտիվացնել օրգանիզմի ընդհանուր նյութափոխանակությունը, նյարդային կենտրոնների շարժունությունը, մկանային տոնուսը, ստեղծել առույգ տրամադրություն: Նրա միջոցով ամրապնդվում է օրգանիզմը, բարձրանում աշխատունակությունը:

Հիգիենիկ մարմնամարզության միջոցներն են՝ ընտրովի (տեղային) ներգործության վարժությունները: Համակողմանի ներգործության նպատակով օգտագործվում են նաև քայլքի, վազքի ձևեր, զբոսանք:

Ֆիզիկական մարմնամարզության առավել տարածված ձևը առավոտյան «լիցքերն» են: Լիցքային վարժությունները կատարվում են համալիրի ձևով: Համալիրը կազմվում է վարժությունների տրամաբանական հերթագայմամբ: Այսպես՝ 1. օրգանիզմը ձգող և կեցվածքի զգացողության վարժություններ, 2. խոշոր մկանախմբեր ընդգրկող մատչելի վարժություններ, օրինակ՝ իրանի թեքումներ, արտակրումներ, կքանիստեր, 3. մարմնի առանձին մասերի շարժումներ, որոնք հերթագայվում են հետևյալ կերպ՝ թևերի և ուսագոտու, մեջքի, որովայնի, ոտքերի, պարանոցի: Վերջում՝ տեղում ցատկեր, քայլքի ու վազքի ձևեր, կեցվածքի և շնչառության վարժություններ:

Ֆիզիկական մարմնամարզության պարապմունքներն իրագործվում են նաև օրվա ընթացքում: Այս դեպքում տեղային ներգործության համալիրը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ՝ 1–2 ռոպե ընդմիջումներով, վարժությունների կրկնության քանակը հասցնելով մեծ չափերի: Օրվա ընթացքում պարապմունքն իրագործվում է սնվելուց մեկ ժամ առաջ կամ երկու ժամ հետո, քնելուց 2 ժամ առաջ: Ցանկալի են մերսում, ջրային պրոցեդուրաներ, քնելուց առաջ հաճելի է զբոսանք մաքուր օդում:

Համալիրներ կազմելիս հաշվի են առնվում պարապողի անհատական առանձնահատկությունները, սոմատիկ և վեգետատիվ ներգործությունը, վարժությունների մեթոդական պահանջները: Վարժությունների քանակը կարող է լինել. առավոտյան լիցքերի համալիրում՝ մոտ 12, օրվա ընթացքում՝ 20–24 և ավելի: Վարժությունների կրկնությունը կարելի է սկսել 4–5 անգամով և օրական աստիճանաբար հասցնել մեծ չափերի (օրվա ընթացքում պարապելիս մինչև հոգնածության շեմը):

Ֆիզիկական մարմնամարզությունը հատուկ կահավորանք չի պահանջում: Հնարավոր են տանը, զբոսայգում, մարզահրապարակում, անհատական, խմբակային և այլ ձևերով:

Ֆիզիկական մարմնամարզության պարապմունքի անմիջական ներգործությունը արտահայտվում է երակազարկի 50–60 %, արյան առավելագույն ճնշման 5–20 մմ, թթվածնի յուրացման 10–30 %-ով ավելացումով (Ա.Ն.Կրեստովնիկով և ուրիշներ):

### **12.3. Ատլետիկ մարմնամարզություն**

Խնդիրներն են՝ շարժողական ապարատին տալ հատուկ տեսք՝ գեղեցիկ կեցվածք, ցայտուն արտահայտված գերզարգացած մկաններ, մշակել մկանային ուժը, ճկունությունը, կծկման ու ձգման լայնույթը, ամրապնդել օրգանիզմը:

Հիմնական միջոցներն են ընտրովի ներգործության վարժությունները: Նրանք օգտագործվում են կցագնդերով, կշռաքարերով, ծանրաձողով, ռե-

տինե ժապավենով, զսպանակներով, փայտերով, մարզոցներով: Օգտագործվում են նաև վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա:

Վարժությունների կատարման հիմնական մեթոդը բազմակի կրկնություններն են, որոնց նպատակն է հարստացնել առանձին մկանախմբերի զանգվածը: Ներգործությունը կատարվում է ինչպես յուրաքանչյուր մկանի ու մկանախմբի, այնպես էլ ամբողջ շարժողական ապարատի վրա: Պարբերաբար կրկնությունները հիմնականում կատարվում են մինչև վերջ: Սովորաբար ասվում է. «Կատարի՛ր մինչև վերջ և ևս երեք անգամ»: Համեմատաբար թեթև ծանրություններով կրկնությունների վերջին՝ դժվարագույն հաղթահարումներն արդեն աշխատանքի մեջ են գրավում մկանի բոլոր մկանաթելերը, և աշխատանքը հավասարվում է առավելագույն ծանրության հաղթահարմանը: Ուժային կրկնություններին հաջորդում են մկանի թուլացումն ու ձգումը, որոնք առավել խթանում են արյան առատ հոսքը դեպի հոգնած հյուսվածքները: Ձգման և կեցվածքի հատուկ վարժություններին նույնպես մեծ տեղ է տրվում: Համակարգված՝ անընդմեջ պարապմունքները, ծանրաբեռնման մեծագույն ծախսը, կապակցված մեծ կալորիականության և սպիտակուցային սննդի հետ, առաջացնում են մկանի գերսնում, գերվերականգնում, հետևաբար և մկանաթելերի հաստացում՝ գերաճ:

Սկաններն առանձին–առանձին մշակելիս պետք է վարժության բաղկացուցիչ մասերը (ե.դ., ուղղությունը, լայնույթը, վերջնական դրությունը և այլն) հերթով փոփոխել: Փոփոխման ենթակա է նաև մկանի աշխատանքի ռեժիմը՝ կծկում, ձուլում, թուլացում: Հոգնեցումից հետո չափազանց կարևոր են թուլացումն ու ձգումը: Սկանի դուրալի (թեթև) ձգումը ակտիվացնում է սնուցման գործառույթը, արագացնում վերականգնման գործընթացները (Ա.Ն. Ստուդիտսկի, 1980,1983): Ինչպես հայտնի է, աշխատանքից հոգնած ու մաշված հյուսվածքները ոչ միայն վերականգնվում, այլև գերվերականգնվում են: Սկանի զանգվածը և նրան կպած հյուսվածքներն ավելի են աճում և ձեռք բերում նոր կարողություն: Բնության այս հրաշագործ հատկանիշը ատլետիկ մարմնամարզության մեջ օգտագործվում է «ճարտարապետական» օրգանիզմին ատլետիկ տեսք տալու նպատակով:

Սոմատիկ օրգանների վրա ընտրովի ներգործությանը զուգահեռ ատլետիկ մարմնամարզության պարապմունքներում զգալի տեղ են տրվում կիրառական բնույթի վարժություններին (վազբեր, ցատկեր և այլն): Դրանք անհրաժեշտ են համակողմանի ներգործության, կյանքում անհրաժեշտ շարժողական պաշարի հարստացման և աերոբ մարզման համար:

**Աերոբիկա:** Տեղային և ընդհանուր ներգործության վարժությունների կրկնություններն են երաժշտության ռիթմով: Կատարվում են երկարատև համալիր վարժությունների ձևով՝ նպատակ ունենալով թթվածնի առատ սպառումը՝ մարզել ոչ միայն սոմատիկ, այլև վեգետատիվ օրգանները: Այստեղից էլ «աերոբիկա» անվանումը, այսինքն՝ սպառվող էներգիայի թթվածնային վերականգնումն աշխատանքի ընթացքում:

## **ԳԼՈՒԽ 13. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ**

Մարմնամարզության կիրառական ձևերն են՝ 1. արտադրական, 2. մասնագիտակիրառական, 3. սպորտակիրառական, 4. ռազմակիրառական, 5. բուժիչ, 6. վերականգնիչ, 7. մարմնամարզական շքերթներ և ելույթներ:

Այս ձևերը կոչվում են կիրառական այն պատճառով, որ օգտագործվում են կյանքի այս կամ այն բնագավառում և օժանդակում որոշակի գործընթացի:

### **Արտադրական մարմնամարզություն**

Խնդիրն է՝ բարձրացնել աշխատանքի արտադրողականությունը, նպաստել օրգանիզմի ամրապնդմանը: Լինում են՝ 1. Նախաաշխատանքային, որով օրգանիզմը նմանատիպ վարժություններով հարմարեցվում է աշխատանքային շարժումներին (տրվում է 7–10 րոպե): 2. Ֆիզկուլտ դադար, որում դադարեցվում է աշխատանքը, հոգնած կենտրոնները և օրգանները հատուկ վարժությունների միջոցով դրվում են արգելակման տակ, հանգստանում են և նորից շարունակում աշխատանքը: Վարժությունները կառուցվածքով և բնույթով հակասում են մարմնի աշխատանքային դիրքին և շարժումներին: Ֆիզկուլտ դադարները կատարվում են կոլեկտիվ ձևով, աշխատանքի տեղում, արտադրողականության անկման հատվածում: Մեկ հերթափոխում կատարվում է երբեմն երկու անգամ, մինչև 10 րոպե տևողությամբ: Կան նաև ֆիզկուլտ րոպեներ և միկրոդադարներ՝ մոտ 1–2 րոպե տևողությամբ՝ թուլացնելով և թեթևակի ձգելով հոգնած մկանները: 3. Վերականգնիչ մարմնամարզություն, որը կատարվում է աշխատանքից անմիջապես հետո (1–2 րոպե) և օրվա ընթացքում՝ տանը հանգստի ժամերին 1–2 ժամ տևողությամբ: Հիմնական վարժություններն են՝ քայլքի ձևեր, տեղային ներգործության վարժություններ, հատկապես ազատ վարժություններ՝ բաղկացած հասարակ շարժումներից: Արտադրական մարմնամարզության աշխատանքները ղեկավարում է մասնագիտական գիտելիքներով զինված, տվյալ արտադրության առանձնահատկություններին քաջատեղյակ մեթոդիստը:

### **Մասնագիտակիրառական մարմնամարզություն**

Ուսուցանվում են մասնագիտական վարժությունները՝ վերամբարձների, շինարարների, հրշեջների, փրկարարների և այլն: Ուսուցանվում են մասնագիտությանը յուրահատուկ հատկանիշները՝ ուշադրության կենտրոնացում (օրինակ՝ վարորդներ, էլեկտրամոնտաժորներ և այլն): Մշակվում են ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, որոնք հատուկ են այս կամ այն մասնագիտական աշխատանքին: Օգտագործվում են համապատաս-

խան վարժություններ ու խաղեր: Մասնագիտակիրառական մարմնամարզության պարապմունքները մեծ մասամբ կիրառվում են պրոֆտեսխնիկական ուսումնարաններում:

### **Սպորտակիրառական մարմնամարզություն**

Ուղղված է այս կամ այն մարզաձևում անհատի արդյունքների բարելավմանը: Մարմնամարզական հատուկ վարժություններով բարձրացվում է ԸՖ և ՅՖ պատրաստականությունը, բարելավվում տեխնիկան, մշակվում են առանձին մկանախմբերը:

### **Ռազմակիրառական մարմնամարզություն**

Զինվորի մարտական պատրաստության կողմերից մեկն է: Խնդիրներն են ընդհանուր և զորատեսակին հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը, առողջության ամրապնդումը, արագ և անխալ շարժողական գործողությունների յուրացումը: Տարբեր զորատեսակներին տրվում են յուրահատուկ վարժություններ, որոնք նախատեսված են բանակի ֆիզիկական պատրաստության կանոնագրքում: Ռազմակիրառական մարմնամարզությունը միջոց է նաև զորակոչիկների ԸՖՊ համար:

### **Բուժական մարմնամարզություն**

Նպատակն է նպաստել հիվանդի ապաքինման գործընթացներին: Օգտագործվում է հիվանդանոցներում, առողջարաններում, տանը: Ապաքինման շրջանում, բժշկի կողմից նշանակվում են հատուկ վարժություններ՝ ապաքինման գործընթացը խթանելու համար: Օգտագործվում են նաև կանխարգելիչ վարժություններ: Վիրաբուժության մեջ օգտագործվում է հոդերի շարժունության վերականգնման, ինչպես նաև արյան շրջանառության բարելավման նպատակով (Կիրառական ձևերը մանրամասն տես «Մարմնամարզության հիմունքները» գրքում, Մ. Ա. Բարասյան, 1989, էջ 75–84):

## **ԳԼՈՒԽ 14. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՁԵՎԵՐԸ**

Մարմնամարզության սպորտային երեք ձևերն էլ ունեն մրցողական խնդիրներ և ճանաչված են որպես սպորտի դասական ձևեր: Նրանք ընդգրկված են օլիմպիական խաղերի ծրագրում, անց են կացվում աշխարհի առաջնություններ և միջազգային կարգի տարբեր առաջնություններ, տուրնիրներ:

Մարմնամարզության սպորտային ձևերին հատուկ են բարդ կոորդինացված շարժումները, որոնք կատարվում են հարաբերականորեն կայուն պայմաններում՝ գործիքների կառուցվածքը, չափերը, որակական հատկանիշները, մրցափարթակի չափերը, բազմամարտի ձևերը, նրանց հերթագայումը, գնահատման կարգը և այլն: Այդ բոլորը սահմանված են մրցման կանոնագրով, և ոմանք էլ կոնկրետացվում են մրցման կանոնադրության մեջ: Մարմնամարզության սպորտային ձևերի գլխավոր խնդիրն է՝ բազմամյա մարզման միջոցով հասնել առավելագույն արդյունքների:

Մարմնամարզության սպորտային ձևերը օրգանիզմի վրա թողնում են բազմակողմանի ներգործություն: Կոփում են ԿՆՅ, ստեղծում բազմաթիվ ու բազմաբնույթ շարժողական պայմանական կապեր, բարձրացնում ԸՖՊ և այլն:

### **14.1. Սպորտային մարմնամարզություն**

Մարմնամարզական բազմամարտ է: Տղամարդկանց բազմամարտն ունի վեց մրցաձև՝ ազատ վարժություններ, վարժություններ մտույզի, օղակներով վրա, հենացատկ, վարժություններ զուգափայտի և պտտածողի վրա:

Կանանց բազմամարտն ունի չորս մրցաձև՝ հենացատկ, վարժություններ տարբեր բարձրության զուգափայտի, հավասարակշռության գերանի վրա և ազատ վարժություններ:

Բազմամարտի առանձին ձևերի վարժություններն իրենց կառուցվածքով խիստ տարբերվում են: Դա նպաստում է ինչպես շարժողական կոորդինացիայի, այնպես էլ բոլոր շարժողական հատկությունների ներդաշնակ զարգացմանը:

Սպորտային մարմնամարզության մեջ առաջադիմության գլխավոր պայմանը անընդհատ նոր վարժությունների յուրացումն է: Դա իրագործվում է հենքային, պրոֆիլային և այլ վարժությունների և առավելապես մրցման ծրագրերը յուրացնելու միջոցով: Նպատակն է մարզական ցածր կարգերից աստիճանաբար հասնել բարձր կարգերի: Ամենացածր կարգը պատանեկան երրորդ կարգն է, ամենաբարձրը՝ վարպետինը: Կամովի և հատ-

կապես վարպետների ծրագրերը պետք է ունենան ժամանակակից կոմպյուտերային, պարունակեն նոր, ինքնատիպ տարրեր՝ կապված հոգեֆիզիկական մեծ ճիգերի հետ:

Սպորտային մարմնամարզությունը համակողմանիորեն զարգացնում է պարապոզների շարժողական հատկությունները, նպաստում ֆիզիկական նորմալ զարգացմանը, ամրապնդում օրգանիզմը և հիմնադրում այնպիսի կիրառական հատկություն, ինչպիսին է բարդ պայմաններում շարժողական ռացիոնալ գործողության անհապաղ կառուցումը (ճարպկություն և այլն):

Սպորտային մարմնամարզության մեջ մարզական կարգ ստանալու համար պահանջվում է մասնակցել մրցման և բազմամարտում նվաճել միավորների սահմանված նորման: Կատարողականը գնահատվում է մրցման կանոնագրով:

## **14.2. Գեղարվեստական մարմնամարզություն**

Կանանց մարզածն է: Բազմամարտի ձևերն են՝ համակցություններ գուրգերով, ցատկապարանով, ժապավենով, գնդակով և առանց առարկաների: Նրանք պարունակում են տեղաշարժեր, պարային կապակցություններ, ակրոբատիկ հասարակ տարրեր, ձեռնածուական վարժություններ, ճկունության և հավասարակշռության վարժություններ (ազատ վարժությունների տիպի): Այս մարզածնի հիմնական հատկանիշներից մեկը երաժշտության բովանդակության արտահայտումն է շարժողական կոմպոզիցիայի միջոցով: Վարժություններն աչքի են ընկնում դինամիզմով, ժամանակի ու տարածության նուրբ զգացումով: Գեղամարզությունը զարգացնում է կանանց համար շատ կարևոր հատկանիշներ՝ ճկունություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիա, ժամանակի և տարածության նուրբ զգացողություն, մշակված կեցվածք, արտահայտչականություն, արտիստիզմ և այլն: Պարապմունքներին հատուկ են ծանրաբեռնումները, ակնհայտ են նրանց մեծ ներգործությունն ինչպես սոմատիկ, այնպես էլ վեգետատիվ գործառույթների վրա:

## **14.3. Սպորտային ակրոբատիկա**

Ունի երեք ձև՝ ցատկային, զուգային և խմբային: Այս երեք ձևերի համար էլ գոյություն ունի մարզիկների պատրաստման, մրցումների անցկացման և կարգային նորմաների հանձնման միասնական համակարգ: Մինչև մարզական 2-րդ կարգը ներառյալ մարզիկները մրցում են 4 պար-

տադիր վարժություններով, որոնք գնահատվում են առանձին–առանձին՝ 10–ական միավորներով: Սկսած 1–ին կարգից մինչև սպորտի վարպետի կարգը մարզիկներից պահանջվում է կատարել 2 պարտադիր և 3 կամովի վարժություն:

Ցատկային ակրոբատիկայի հիմնական վարժություններն են՝ տարբեր կառուցվածքի շրջումներ և սալտոներ, որոնք կատարվում են դեպի առաջ, հետ, պտտվելով մարմնի տարբեր առանցքների շուրջը: Ցատկերը կատարվում են թափավազքից՝ հատուկ ցատկուղու վրա, որի լայնությունն է 1,5 մ, երկարությունը՝ 30 մ: Ակրոբատիկ ցատկերը հենքային պատրաստության հիմնական միջոցներ են ակրոբատիկայի բոլոր ձևերով պարապողների համար:

Ջուլգերով ակրոբատիկան լինում է տղամարդկանց, կանանց և խառը: Ջուլգերից մեկը ստորինն է, մյուսը՝ վերինը: Ստորինը նետում, բռնում և պահում է վերինին: Վերինը ստորինի ձեռքերի և մարմնի տարբեր մասերի վրա կատարում է կանգեր, հենումներ, շրջումներ, սալտոներ և այլն:

Կանայք խմբային վարժությունները կատարում են եռյակներով: Համակցությունները ընդգրկում են ակրոբատիկ ցատկեր, պարարվեստի տարրեր, բուրգեր և վալտիժ: Խմբային վարժությունները կատարվում են համակցված ձևով՝ երաժշտության ուղեկցությամբ:

Տղամարդիկ խմբային վարժությունները կատարում են քառյակով: Այստեղ ցայտուն արտահայտված են բուրգի կառուցումը և վոլտաժը: Բուրգը կառուցվում է ստորինի ազդրերին, ներբաններիին, ուսերին: Մրցման ժամանակ գնահատվում են բուրգի կառուցվածքը, կանգնվածքների եղանակը, համաձայնեցված վերելքն ու վայրէջքը, կատարողական վարպետությունը, պահելու վստահությունն ու տևողությունը (5 վրկ ոչ պակաս):

Վալտիժային վարժություններում վերինը (երբեմն էլ 2–րդ միջինը) մարզակցի օգնությամբ կատարում է տարբեր թռիչքներ, շրջումներ ու սալտոներ մեկ մարզակցից մեկին, կամ երկուսին, կամ էլ երկուսից մեկին և այլն: Կամովի ծրագրերն իրենցից ներկայացնում են երաժշտության ուղեկցությամբ կոմպոզիցիաներ, որոնք պարունակում են վալտիժային վարժություններ, ցատկեր, հավասարակշռություններ, պարարվեստի տարրեր:



## ԳԼՈՒԽ 15. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ԴԱՍԸ

Մարմնամարզական պարապմունքի հիմնական ձևը դասն է:

Մարմնամարզական դասը պարապողների ուսումնադաստիարակչական համակարգում գիտականորեն հիմնավորված գործընթաց է, որն ունի իր յուրահատուկ նպատակը, խնդիրները, կառուցվածքը, կազմակերպման ձևերը:

Մարմնամարզական պարապմունքները լինում են անհատական և խմբակային: Դրանք կարող են կազմակերպվել առավոտյան լիցքերի, անհատական վարժությունների, զբոսանքների, արտադրական մարմնամարզության, զվարճալիքների, խաղերի, մրցակցությունների, ինչպես նաև դասի ձևով:

### 15. 1. Դասի հիմնական հատկանիշները

1. Դասը վարում է դասատուն (մարզիչը), որը օժտված է գիտելիքների հատուկ համակարգով, մանկավարժական ունակություններով ու կարողություններով: Նա, որպես դասի կազմակերպիչ ու ղեկավար, ապահովում է ուսումնադաստիարակչական մարզական աշխատանքի արդյունավետությունը, որի համար կրում է պատասխանատվություն: Նա ապահովում է դասի խնդիրները, օգնում է պարապողներին, նրանց մեջ դաստիարակում է բարոյականային հատկություններ:
2. Դասին հատուկ է ուսումնական խմբի միատեսակ և կայուն կազմը, որը կարևոր պայման է դասի խնդրի ընտրության և պարապմունքների սիստեմատիկ անցկացման համար:
3. Դասին հատուկ է խմբովի աշխատանքը: Խնդրի համատեղ լուծումը, նպատակի միասնությունը, փոխօգնությունը պարապողներին համախմբում և դարձնում է ամուր կուլեկտիվ:
4. Դասը բազմամյա, պարբերաբար կրկնվող գործընթաց է, որն անցնում է գիտականորեն հիմնավորված ուսումնական ծրագրով, պլանային համակարգով՝ հատուկ գրաֆիկով կարգավորված:
5. Դասն ունի հեռանկարային (զլխավոր) նպատակ: Դասի հեռանկարային նպատակը կախված է նրանից, թե այն ինչպիսի ուսումնադաստիարակչական համակարգում է գտնվում:  
Բոլոր տիպի դասերն ունեն ընդհանուր գծեր: Դրանք են.
  1. Դասի դաստիարակչական սկզբունքը: Բարոյականային հատկությունների դաստիարակումը բոլոր դասերում:
  2. Շարժողական հատկությունների մշակումը:

3. Շարժողական պաշարի հարստացումը:
4. Օրգանիզմի վրա համակողմանի ներգործությունը:
5. Դիդակտիկայի սկզբունքները:
6. Ծանրաբեռնման բավարար ծավալը և լարվածությունը, կենսական էներգիայի վատնումը և վերականգնումը:
7. Աշխատանքի և հանգստի կապակցումը:
8. Պարապոզների անվտանգության ապահովումը (սանիտարահիգիենիկ նորմեր, օգնություն և ապահովում, վնասվածքների կանխարգելում):
9. Ժամանակի արդյունավետ օգտագործում:  
Քանի որ մարմնամարզական դասերին և պարապմունքներին լուծվում են համանման խնդիրներ և նրանց գիտական ու մեթոդական դրույթները միևնույնն են, հետևապես «դաս»-ի փոխարեն հաճախ օգտագործվում է նաև «պարապմունք» հասկացությունը:

## **15.2. Դասի խնդիրները և բնույթը**

- Մարմնամարզական դասերի ընթացքում լուծվում են տարբեր խնդիրներ:
1. ԸՖՊ դասերին առավելապես դրվում են օրգանիզմի կենսական հզորացման և շարժողական պաշարի հարստացման խնդիրներ. օրինակ՝ մշակել մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ինչպես նաև ձևավորել այս կամ այն շարժողական ունակությունը:
  2. Մարզական պարապմունքներին խնդիրների բնույթը փոփոխվում է համապատասխան մարզման ժամանակաշրջանների:  
Մարզման նախապատրաստական ժամանակաշրջանում առավելապես դրվում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության և նոր վարժությունների յուրացման խնդիրներ:  
Մարզման մրցողական ժամանակաշրջանի դասերին դրվում են, առավելապես, մրցման համակցությունների կատարյալ տիրապետմանը վերաբերող խնդիրներ:  
Անցման ժամանակաշրջանի դասերին առավելապես լուծվում են լիարժեք հանգիստը կազմակերպելու և նոր մարզաշրջանին պատրաստվելու խնդիրներ:
  3. Սպորտային մարզման պարապմունքներին հատուկ խնդիրներ են դրվում նաև տակտիկական, հոգեբանական, մտավոր և ինտեգրալ պատրաստության ուղղություններով:  
Դասի խնդիրները լուծվում են նրանց համապատասխան վարժությունների, իրագործման մեթոդների ու մեթոդական հնարքների միջոցով: Դասի խնդիրների ճիշտ ընտրությունը յուրաքանչյուր դասի արդյունավետության գլխավոր պայմանն է:

Դասի խնդիրները և նրանց իրագործման միջոցները (վարժությունները) որոշվում են ուսումնական ծրագրի հիման վրա:

Գոյություն ունեն տարբեր ուսումնական ծրագրեր. օրինակ՝ հանրակրթական դպրոցի, մարզադպրոցի, մարմնամարզական բազմամարտի, բուհերի, մասնագիտացված ուսումնական հաստատությունների ծրագրերի և այլն: Ուսումնական ծրագրերում տեղ են գտնում մարմնամարզական տարբեր տեսակի վարժություններ, որոնք պատկանում են այս կամ այն խմբին: Ընդհանուր զարգացնող և առողջարարական մարմնամարզության ծրագրերում գերակշռում են տեղային և ընդհանուր ներգործության, կիրառական, կեցվածքի մշակման վարժությունները, կախերը, հենումները, թափերը, ցատկերը: Մարզադպրոցի ծրագրերում գերակշռում են գործիքների վրա կատարվող վարժությունները, ազատ վարժությունները, հենացատկերը և ակրոբատիկական վարժությունները: Սրանց զուգահեռ նախատեսվում են նաև պարարվեստի տարրեր:

Մարմնամարզության դասերն ըստ նրանցում լուծվող խնդիրների լինում են՝ առողջարարական, ուսումնական, մարզական, ուսումնամարզական, վերականգնողական և այլն: Դրանցից յուրաքանչյուրն էլ ունի իր տարբերակները. օրինակ՝ մարզական դասերի տարատեսակներից են՝ ստուգողական, մրցափորձային, մոդելային, հարվածային և այլն:

**Առողջարարական դասերին** լուծվում են առավելապես օրգանիզմի գործառնական հզորությունը մեծացնող խնդիրներ: Օգտագործվում են քայլքի, վազքի, պարային տարրերի, տեղային ներգործության վարժությունների, խաղերի, էստաֆետների, ցատկերի, հետումների տարբեր եղանակներ, որոնք բարձրացնում են նյութափոխանակությունը, ստեղծում որոշակի ծանրաբեռնում:

**Ուսումնական դասերին** հիմնականում լուծվում են շարժողական պաշարը նորանոր վարժություններով հարստացնելու խնդիրներ: Վարժությունները կարող են լինել թե կիրառական և թե արհեստական բնույթի, դա կախված է դասի բնույթից, մարմնամարզության տեսակից և ձևից: Ուսումնական դասերին լուծվում են նաև մի շարք կրթական խնդիրներ, որոնցից են շարային դաստիարակությունը, վարժության կատարման կանոնների պահպանումը, մարմնամարզական «դպրոցի» ձևավորումը, տերմինների ուսուցումը, բարոյականային հատկությունների դաստիարակումը, մարմնամարզական գույքի օգտագործման կանոնների պահպանումը և այլն:

Ուսումնական դասերի խնդիրները հիմնականում ձևակերպվում են «ուսուցանել», «դաստիարակել», «ծանոթացնել», «յուրացնել», «ամրապնդել», «կատարելագործել» տերմիններով: Երբեմն վարժությունն ուսուցանվում է մասնատված: Այս դեպքում խնդիրը կլինի առանձին մասերի ուսուցումը: Եթե օգտագործվում է «ուսուցող ծրագիր», ապա խնդիրը կլինի առանձին «քայլերի» ուսուցումը:

**Մարզական դասերի** հիմնական խնդիրն է կրկնության տարբեր եղանակներով կատարելագործել յուրացրած վարժությունները, մեծացնել օրգանիզմի գործառնական հնարավորությունները, վարժությունները կատարել անխափան, կրել մեծ ծանրաբեռնումներ: Վարժությունները կրկնվում են շաղկապված, համակցված, ստանդարտ, հարահոս, բազմամարտի ձևերով, ընդմիջումներով և այլ ձևերով, որոնք պահանջում են էներգետիկ պոտենցիալների մեծ վատում: Մարզական բնույթի դասերի խնդիրները ձևակերպվում են «ներգործել», «մշակել», «դաստիարակել», «կատարելագործել» տերմիններով, օրինակ՝ «ներգործել մկանային ուժի զարգացման վրա» (ԸՖՊ) կամ դաստիարակել մկանային ուժը (ՀՖՊ): Առաջին դեպքում խնդիրն ունի առողջարարական, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նշանակություն, իսկ երկրորդ դեպքում՝ մարզական կամ կիրառական, այսինքն կարողանալ ձեռք բերված ուժն օգտագործել նպատակաուղղված:

Թե ուսումնական և թե մարզական դասերին լուծվում են նաև բարոյականային դաստիարակության խնդիրներ: Այս դեպքում խնդիրը ձևակերպվում է «դաստիարակել» տերմինով. օրինակ՝ «դաստիարակել համառություն», «դաստիարակել կարգապահություն», «դաստիարակել աշխատասիրություն» և այլն:

**Ուսումնամարզական դասերին** լուծվում են թե՛ ուսուցողական և թե՛ մարզողական խնդիրներ: Այսպիսի դասեր մեծ մասամբ կիրառվում են ուսումնական հաստատություններում: Նրանք գերակշռում են նաև շուրջտարյա մարզման մակրոցիկլերի նախապատրաստական ժամանակաշրջանում: Ուսումնամարզական պարապմունքներին ուսուցողական և մարզողական խնդիրների զուգակցումը կատարվում է մեթոդապես հիմնավորված սկզբունքներով (տե՛ս «դասի հիմնական մասը»):

Կան դասեր նաև **կրթական բնույթի**, որոնք կիրառվում են ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում, ուսումնական և հրահանգչական դասընթացներում: Կրթական դասերն ուղղված են մասնագիտական կադրերի պատրաստման գործին: Կրթական դասերին սովորողների մոտ շարժողական պատրաստությանը զուգահեռ ձևավորվում են մանկավարժական ունակություններ: Դասի խնդիրները կարող են ձևակերպվել այսպես. օրինակ՝ «ուսուցանել տվյալ վարժությունը», «ուսուցանել ուսուցման մեթոդները» (ամբողջական, մասնատված), «ծանոթացնել ուսուցման հնարքներին» (բացատրում, ցուցադրում, ուսուցող ծրագիր և այլն), «ուսուցանել դասի կազմակերպման ձևերը» (ֆորմտալ, հարահոս, խմբակային և այլն), «վերլուծել վարժության տեխնիկան», «ձևավորել շարքը դեկավարելու ունակություններ» և այլն:

### 15.3. Դասի խտությունը և ծանրաբեռնումը

Մարմնամարզության դասի արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև նրա խտությամբ, որն օգտակար ժամանակի տոկոսային հարաբերությունն է դասի ընդհանուր ժամանակի նկատմամբ: Օրինակ՝ եթե դպրոցական դասի ընդհանուր ժամանակը 45 րոպե է, իսկ օգտակար ժամանակը նրանում կազմել է 41 րոպե, նշանակում է՝ դասի խտությունը հավասար է 91,1%-ի: Դասի ընդհանուր ժամանակը նրա ամբողջ տևողությունն է, օգտակարը՝ ընդհանուրի այն մասը, որը ծախսվել է դասի խնդիրները լուծելու կամ նրանց օժանդակող միջոցների վրա: Դրանք են վարժության կատարումը, ակտիվ հանգիստը, ցուցադրումը, բացատրումը, կրկնությունները, սխալների ճշտումը, գործիքների տեղադրումը, առարկաների բաժանումը, հավաքումը և այլն: Ոչ օգտակար ժամանակը պարապողների պարապուրդն է:

Դասի ընդհանուր խտությունը, որպես կանոն, պետք է լինի 100%:

Դասի խտության վրա կարող են բացասաբար ազդել.

1. եթե դասատուն (մարզիչը) չի նախապատրաստվել դասին,
2. եթե դասի կազմակերպման մեթոդները չեն համապատասխանում դասի առաջ դրված խնդիրներին, ինչպես նաև վարժություններին,
3. եթե պարապողը պասիվ նստած կատարման հերթի է սպասում,
4. եթե շարքը վարելիս անտեսվում են շարային կանոնները,
5. եթե անվանականը կատարվում է ոչ սահմանված կանոններով,
6. եթե ուսուցման գործընթացում տրվում են ավելորդ բացատրություններ:

Բացի դասի ընդհանուր խտությունից գոյություն ունի նաև «դասի դինամիկ խտություն» հասկացությունը: Վերջինս արտացոլում է միայն վարժությունների կատարման վրա ծախսված ժամանակի և դասի ընդհանուր ժամանակի տոկոսային հարաբերությունը. օրինակ՝ եթե դասի ընդհանուր ժամանակը 45 րոպե է, իսկ առաջադրված վարժությունների կատարման վրա ծախսվել է 28 րոպե, ապա դինամիկ խտությունը հավասար կլինի 62,2% -ի: Սովորաբար դինամիկ խտությունը ընդհանուրից փոքր է լինում: Դա բացատրվում է հանգստի, ցուցադրման, առաջադրանքների ներկայացման և ուսուցման այլ հնարքներին հատկացվող ժամանակի անհրաժեշտությամբ, որի ընթացքում պարապողները շարժման մեջ չեն գտնվում: Բոլոր դասերին դինամիկ խտությունը պետք է հասցնել հնարավոր առավելագույնին:

Դինամիկ խտությունը դասի հատվածներում փոփոխական է. օրինակ՝ նախապատրաստական մասում վարժությունների էներգետիկ կշիռը մեծ չէ, որը թույլ է տալիս պահպանել դինամիկ մեծ խտություն: Գործիքների վրա, ինչպես նաև շրջանաձև կամ հարահոս մեթոդներով մարզվելիս, ծախսվում է մեծ էներգիա, հետևապես պահանջվում են հանգստի ընդմիջումներ: Դի-

նամիկ խտությունը փոփոխվում է նաև սպորտային մարզման ժամանակաշրջաններում և մեզոցիկլերում: Ծանրաբեռնման լարվածության կամ ծավալի ավելացման հետ մեծանում է նաև դինամիկ խտությունը:

Յուրաքանչյուր պարապմունք բնութագրվում է իր ծանրաբեռնման **ծավալով և լարվածությամբ:**

Ծանրաբեռնման ծավալը բնորոշվում է ամբողջ դասի ընթացքում օգտագործված առանձին վարժությունների կատարման (կրկնության) քանակով (օրինակ՝ դպրոցական դասում 315 անգամ):

Ծանրաբեռնման լարվածությունը բնորոշվում է վարժությունների կատարման (կրկնության) հաճախականությամբ, շղթայական կամ համակցված կատարման ձևերով և նրանց միջև հանգստի ընդմիջումների կարճատևությամբ կամ սակավությամբ: Նման պարապմունքներին կենսաէներգիայի ծախսը և բարոյականային ճիգերի ներդրումն անհամեմատ մեծ է:

Ծանրաբեռնման ծավալը մեծացվում է պարապմունքների ընթացքում օգտագործվող առանձին վարժությունների կատարման (կրկնության) քանակի ավելացումով:

Լարվածությունը մեծացնելու հնարքներն են՝ համակցություններում (շղթայում) ընդգրկված վարժությունների քանակը ընդհանուր ծավալին մոտեցնելը, դինամիկ խտության մեծացնելը, համակցությունների կրկնությունների միջև հանգստի տևողության նվազեցումը կամ հաճախականության մեծացումը (պարապմունքի տևողությունը մնում է անփոփոխ):

Ծանրաբեռնման ծավալի և լարվածության որոշման հասարակ և հեշտ ձևերը հանդիսանում են՝ պարապմունքի ընթացքում առանձին վարժությունների կատարման քանակի հաշվառումը և ֆիզիոլոգիական կորագծի պատկերահանումը՝ զարկերակի տվյալներով:

Ծավալը պատկերահանելու համար ուղղակի հաշվում են, թե պարապողը քանի առանձին վարժություն (տարր) կատարեց ամբողջ պարապմունքի ընթացքում:

Լարվածությունը պատկերահանելու համար հաշվում են զարկերակի հաճախականությունը՝ համակցված (շղթայված) կատարումից անմիջապես առաջ և հետո: Եթե չկան համակցություններ, ապա զարկերակն ստուգվում է դասի այն հատվածներում, որտեղ սպասվում են զգալի փոփոխություններ: Լարվածությունը հնարավոր է պատկերահանել նաև հաշվելով պարապմունքի ընթացքում կատարված համակցությունների քանակով:

## 15.4. Մարմնամարզության դասատուի պարտականությունները

Դասի ընթացքում մարմնամարզության դասատուն կատարում է մի շարք պարտականություններ, որոնցով պայմանավորված է դասի արդյունավետությունը: Նա պարապողներին շարուն է, ստուգում, կազմակերպում է վարժություններին համապատասխան շարքով, լուծում է դաստիարակչական ու կրթական խնդիրներ, վարժությունը ցույց է տալիս, բացատրում, կազմակերպում փորձերը, կրկնությունը, հանգիստը, ապահովում է պարապողների անվտանգությունը, հոգ է տանում դասի խտության և արդյունավետության ուղղությամբ և այլն:

Դասի արդյունավետությունը մեծապես կախված է նրանից, թե դասատուն ինչպես է նախապատրաստվել դասին: Դա իրականացվում է դասի պլանով (կոնսպեկտով): Կոնսպեկտում դասատուն նշում է դասի խնդիրները, ընտրում դրանց համապատասխան վարժություններ ու մեթոդներ, ծանրաբեռնման չափը, ժամանակի ռացիոնալ օգտագործման հնարքները, կազմակերպչական մեթոդները, աշխատանքի ու հանգստի կապակցման եղանակները և այլն:

Դասի արդյունավետությունը կախված է նաև ուսուցման մեթոդների ընտրությունից, պարապողների ակտիվացման հնարքներից, վարժությունների մատչելիությունից, ներգործության բնույթից, դասատուի ամբողջ մանկավարժական վարպետությունից:

Դասի խնդիրների և նրանց համապատասխան վարժությունների ընտրությունը դեռևս առաջին քայլն է դասի հաջողության համար: Պարապմունքի արդյունավետության կարևոր պայմաններից են նաև վարժությունների ճիշտ կատարումը և բավարար քանակությամբ փորձերը: Ընթացքում դասատուն (մարզիչը) մշտապես պետք է հետևի աշակերտների գործողություններին և պահանջի կատարման բարձր որակ: Նկատված սխալը պետք է անպայման ուղղել: Աշակերտի սխալը չուղղելն անթույլատրելի է, այն բացասաբար է անդրադառնում դասի կրթական և վարժությունների որակական ներգործության վրա: Եթե սխալը թույլ են տալիս մեծ թվով պարապողներ, պետք է կատարումն ընդհատել և մտցնել ճշտումներ՝ բացատրելով, ցուցադրելով, վարժությունը պարզեցնելով, հեշտացնելով, մասնատելով և բազմիցս կրկնելով: Անհատի սխալի դեպքում ճշտումը կատարվում է վարժության ընթացքում համապատասխան ցուցումներով: Վարժությունների ճիշտ կատարման գործունե կարևոր դեր է խաղում դասատուի պահանջկոտությունը: Պահանջկոտության արդյունավետության համար խորհուրդ է տրվում.

1. պահանջկոտությունը ցուցաբերել միշտ, թույլ չտալ ոչ մի շեղում առաջադրանքից,
2. պահանջկոտությունը ցուցաբերել պարապողների կարողությունների սահմաններում,

3. պահանջկոտությունը պետք է համընկնի պարապողի մարզական ձգտումներին,
4. սխալն ուղղելիս տալ անմիջական տեղեկություն ներկայացրած պահանջի իրականացման մասին,
5. պարապմունքի ընթացքում մշտապես պահպանել բարձր կարգապահություն՝ շարքի կանոնների անթերի կիրառման և դասի ընթացքում աշխատարար փոխհարաբերության ստեղծմամբ:

Դասի արդյունավետության խնդրում մեծ դեր ունեն աշակերտների կանոնավոր դասավորությունը շարքում, շարային դաստիարակությունը և շարքի ճիշտ տեղադրումը կատարման վայրում: Շարքը պետք է ունենա վարժություններին համապատասխան միջանցներ և հեռավորություններ: Տղաները պետք է կանգնեն աջ թևում, աղջիկները՝ ձախ, իսկ մոտակայքում ավելորդ առարկաներ չպետք է լինեն: Դասատուն շարքը պետք է լավ տեսնի, հետևապես ամեն անգամ իր համար պիտի ընտրի հարմար տեղ, որը պարապողներին նույնպես հարմար լինի: Երբ շարքն ընթանում է շրջանցով կամ շրջանագծով, դասատուն պետք է կանգնի շարքի դրսի կողմում, նա պետք է ավելի մոտ գտնվի այն մասին, որտեղ օգնության կամ սխալի ճշտման կարիք է զգացվում:

Դասի ընթացքում դասատուն պետք է ապահովի պարապողների բարձր ակտիվություն և աշխատունակություն: Այդ նպատակով նա օգտվում է մի շարք հնարքներից. օրինակ՝ ցանկացած վարժությունը վեր է ածում խաղի, ստեղծում է մրցակցական տրամադրություն, գնահատում է պարապողների գործողությունները, վարժության կատարման որակը, խրախուսում է առաջադիմությունը, սահմանում մրցանակ, կազմակերպում է ընկերական հանդիպումներ և այլն:

Որպեսզի պարապմունքներն անցնեն հետաքրքիր, վարժությունները պետք է լինեն մատչելի և գրավիչ: Նրանք պետք է համապատասխանեն պարապողների տարիքային և սեռական առանձնահատկություններին, ինչպես նաև շարժողական փորձին: Չափազանց բարդ կամ չափազանց հասարակ վարժությունները կարող են պարապողներին վանել, իսկ մատչելի ու գրավիչ վարժությունները՝ ոգևորել, տրամադրել, գրավել:

Սպորտային մարմնամարզության պարապմունքներին մատչելիության սկզբունքն առավել ևս անհրաժեշտ է: Ուստի մասնագիտացված պատրաստության փուլերում հույժ անհրաժեշտ է կիրառել ուսուցող ծրագիր կամ պատվիրագրված ալգորիթմիկ մեթոդը: Դա քայլ առ քայլ տանում է հեշտից դժվարը՝ աստիճանաբար բարձրացնելով մարմնամարզիկի կարողություններն ու հետաքրքրությունը:

Մարմնամարզական դասերի ընթացքում պարապողները կրում են մի շարք պարտականություններ, որոնք նույնպես կարևոր նշանակություն ունեն պարապմունքի արդյունավետության համար: Դրանք են 1. համառորեն նվիրվել սպորտաձևին, 2. անխաթար պահպանել մարզման սկզբունքները,



3. մարմնամարզական պարապմունքներին զուգընթաց բարձրացնել սեփական կրթական և կուլտուր-դաստիարակչական մակարդակը, 4. պարապմունքներին ներկայանալ մարմնամարզական համազգեստով, այն կրել կարգասեր, առանց վնասահարույց պարագաների (քորոցներ, զարդեր), 5. արագ, ճշտապահ կատարել դասատուի կամ մարզչի հանձնարարությունները, կարգադրությունները, հրամանները, 6. պահպանել մարզական բազայի սանիտարահիգիենիկ նորմերը, 7. խնամքով վերաբերվել մարմնամարզական գույքի հետ, 8. մարզադահլիճ մտնել և գործիքներին բարձրանալ միայն թույլտվությամբ, պահպանել անվտանգության կանոնները, 9. պարապմունքներին մասնակցել անընդմեջ, պահպանել մարզման պարբերականությունը:

Այսպիսով՝ կարելի է եզրահանգել, որ մարմնամարզության դասն անձի ներդաշնակ զարգացման համակարգի անբաժանելի գործոններից մեկն է:

### 15.5. Դասի կառուցվածքը

Մարմնամարզության դասը կառավարվում է որոշակի համակարգով: Այդ համակարգը մեծապես բնորոշվում է դասի կառուցվածքով:

Դասի կառուցվածքը ձևավորվում է դասի ընթացքում լուծվող խնդիրների հերթականությամբ: Այսինքն՝ դասի կառուցվածքը նրա առաջ դրված խնդիրների լուծման տրամաբանական կապակցումն է:

Մարմնամարզության դասի առաջ դրված խնդիրների հերթականությունը հիմնավորվում է նրանով, որ մարդը շարժողական հատուկ գործունեության մեջ է մտնում 4 օրինաչափ փուլերով: Դրանք են՝ 1. շարժողական գործողության տրամադրվելը և նրա կազմակերպված սկիզբը, 2. ֆիզիոլոգիական գործընթացների աշխուժացումը, 3. հիմնական շարժողական գործողությունների իրականացումը, 4. նրա կազմակերպված ավարտը: Համաձայն այս օրինաչափության՝ մարմնամարզության դասում լուծվում են 4 կառուցվածքային խնդիրներ: Առաջինը՝ պարապողների կազմակերպումը և ուշադրության կենտրոնացումը՝ շարելը, հաշվարկը, անվանականչը, շարքի դիտումը և այլն: Երկրորդը՝ օրգանիզմի կենսաբանական ու հոգեբանական նախապատրաստումը դասի հիմնական խնդիրների լուծման համար՝ վեգետատիվ գործառնության ակտիվացումը, սոմատիկ օրգանների «տաքացումը», առույգ տրամադրության ստեղծումը և այլն: Երրորդը՝ դասի հիմնական խնդիրների լուծումը՝ այս կամ այն վարժության ուսուցումը, շարժողական ու բարոյականային հատկությունների մշակումը, դաստիարակումը և այլն, որոնք պարապողներից պահանջում են մեծ հոգեֆիզիկական ջանքեր: Չորրորդը՝ պարապմունքի ընթացքում առաջացած հոգեֆիզիկական լարվածության թուլացումը, ծախսված էներգիայի սկզբնական վերականգնումը և դասի կազմակերպված ավարտը:

Համաձայն դասի (պարապմունքի) ներգործության փուլային օրինաչափության՝ մարմնամարզության դասը բաժանվում է 3 մասի՝ նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ: Կազմակերպչական, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական նախապատրաստումը հաճախ իրագործվում է համատեղ՝ առաջին մասում:

Ստորև նկարագրվում է մարմնամարզության դասը՝ բաղկացած երեք մասից և անցկացման մեթոդիկան:

## **Դասի մասերը և անցկացման մեթոդիկան**

**Նախապատրաստական մաս:** Դասի այս մասին հատկացվում է ամբողջ ժամանակի մոտ 20%—ը: Նախապատրաստական մասի նպատակն է պարապողներին նախապատրաստել այն խնդիրների լուծմանը, որոնք դրված են դասի հիմնական մասի առջև: Նախապատրաստական մասն էլ ունի իր խնդիրները, որոնք ըստ բնույթի բաժանվում են 3 խմբի՝ կազմակերպչական, կրթական և կենսաբանական: Կազմակերպչական խնդիրները լուծելիս դասատուի (մարզչի) գործողությունները հետևյալն են. նա պարապողներին համախմբում է շարում է միատողան կամ երկտողան, ճշտում քանակական կազմը, դիտում արտաքին տեսքը, կենտրոնացնում է ուշադրությունը, ստեղծում է աշխատարար և նպատակասլաց տրամադրություն, անդրադառնում կարգապահական և այլ դաստիարակչական հարցերի, հաղորդում է դասի հիմնական խնդիրները, պարապողներին դասավորում է վարժությունների համար հարմար ձևով ու հարմար տեղում:

Որպես պարտադիր պայման դասի նախապատրաստական մասն սկսվում է շարքով և շարային վարժություններով, և, որպես կանոն, շարքը մնում է դասի ամբողջ գործընթացի կազմակերպման հիմնական միջոց: Կազմակերպչական միջոցների շարքում դասվում են նաև տարբեր ձևի շարափոխումները, քայլաձևերը, ձևավոր քայլքը, առաջադրանքի տիպի վարժությունները և այլն: Այստեղ կարևոր դեր են խաղում դասատուի խոսքը և անձնական օրինակը:

Կրթական խնդիրներին են վերաբերում այն բոլորը, ինչ կապված է ուսուցման հետ: Նախապատրաստական մասում կրթական խնդիրներ լուծելիս դասատուի (մարզչի) գործողությունները հետևյալն են: Նա շարքը դեկավարում է ճշգրիտ՝ միասնական հրամաններով, առաջադրանքներով, անձնական օրինակով, ներկայացնում է ընդհանուր և անհատական առաջադրանքներ: Դասատուն ուսուցանում է նոր վարժություններ, որոնք վերաբերում են ինչպես կազմակերպչական, այնպես էլ կենսաբանական ու հոգեբանական խնդիրներին: Նա ցույց է տալիս, բացատրում է, մասնատում ու ամբողջացնում է, ընտրում հեշտ ու դժվար տարբերակները, նկատում է սխալները և անհապաղ ուղղում դրանք: Դասատուն այս մասում իր խոս-

քով, տոնով, վերաբերմունքով, ուսուցողական երանգավորումներով ու վարպետությամբ ստեղծում է աշխույժ, ուրախ տրամադրություն: Եթե ուսուցումն ընթանում է երաժշտական ուղեկցությամբ, ապա նա նախօրոք ընտրում է վարժություններին համապատասխան երաժշտություն:

Կրթական խնդիրները երբեք չեն անջատվում կազմակերպչական, հոգեբանական ու կենսաբանական խնդիրներից: Նրանք համատեղ առկա են և ներգործում են այս կամ այն չափով՝ փոխադարձաբար գերազանցելով մեկը մյուսին: Նրանց անջատ մեկնաբանումը կատարվում է լոկ ուսումնասիրման նպատակով:

Նախապատրաստական մասում կենսաբանական բնույթի խնդիրները վերաբերում են նախավարժանքին: Նախավարժանք անցկացնելիս դասատուի գործողությունները հետևյալն են. համապատասխան վարժությունների միջոցով ակտիվացնում է կենտրոնական նյարդային համակարգի և վեգետատիվ օրգանների գործունեությունը, տաքացնում է օրգանիզմը, դրդում է հիմնականում օգտագործվելիք վարժությունների ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, օրգանիզմը ներգրավում է աշխատանքի մեջ:

Նախապատրաստական մասի հիմնական միջոցներն են՝ քայլքի, վազքի տարբեր ձևերը, պարային տարրերը, կարճատև շարժախաղերը, ընտրովի ներգործության վարժությունները (առանց առարկաների, առարկաներով և հարմարանքների վրա), ակրոբատիկական տարրերը, ինչպես նաև հիմնական մասի վարժություններին հարակից շարժումները:

Մարզական բնույթի դասերին նախապատրաստական մասի խնդիրները հիմնականում լուծվում են նախավարժանքի ընթացքում:

Նախավարժանքը օրգանիզմի նախապատրաստումն է պարապմունքի հիմնական խնդիրների լուծման համար, որն իրագործվում է վարժությունների հատուկ համակարգով և բնութագրվում է նրանց կառուցվածքին ու բնույթին համապատասխան ռեակցիայի պատկերով:

Նախավարժանքը լինում է ընդհանուր և հատուկ: Հատուկ նախավարժանքը կատարվում է ընդհանուրից հետո և իր միջոցներով ու ռեակցիայի պատկերով անմիջականորեն նմանվում է հիմնական վարժություններին, և հաճախ էլ կատարվում է այդ նույն վարժություններով:

Ընդհանուր նախավարժանքի սկզբում սովորաբար օգտագործվում են քայլքի, վազքի ձևեր, պարային տարրեր, շարափոխումներ, տեղային ներգործության վարժություններ: Վերջիններս էլ երբեմն համատեղվում են քայլքի տարբեր ձևերի հետ կամ կատարվում են հատուկ առարկաներով (մարմնամարզական փայտեր, կցագնդեր, ցատկապարան և այլն): Տեղային ներգործության վարժությունները կատարվում են ոչ մեծ լարվածությամբ և անընդհատ փոփոխվում են ըստ ներգործության տեղի կամ ըստ բնույթի: Նրանք պետք է լինեն տարբեր դիրքերում ու տարբեր ելման դրություններից՝ ընդգրկելով բոլոր մկանախմբերը: Նախավարժանքը պետք է առաջացնի մկանային հաճելի զգացումներ: Տեղային ներգործության համալիրներ

կազմելիս խորհուրդ է տրվում պահպանել վարժությունների հետևյալ կարգը. սկզբում կեցվածքը զգալու վարժություններ, ապա՝ խոշոր մկանախմբեր ընդգրկող պարզ շարժումներ, այնուհետև՝ վարժություններ թներով, գլխով, ոտքերով, իրանով և այլ մկանախմբերով: Համալիրը եզրափակվում է շնչառական և կեցվածքը զգալու վարժություններով:

Նախապատրաստական մասում վարժությունները կարող են անցկացվել ֆրոնտալ, խաղային, խմբակային, պարային, շարժողական առաջադրանքների և այլ ձևերով:

Նախապատրաստական մասի վարժությունները և նրանց օգտագործման մեթոդներն ընտրվում են ըստ տվյալ դասի առջև դրված խնդիրների, համակազմի առանձնահատկությունների, ուսումնական տարվա (կամ մարզացիկի) ժամանակաշրջանի: Նախավարժանքն անցկացնելիս դասատուն (մարզիչը) վարժությունները կարող է հաղորդել տարբեր ձևերով: Դրանք են՝

1. ցուցադրելով և միաժամանակ բացատրելով: Սա բոլորին մատչելի եղանակն է, սակայն ժամանակի տեսակետից խնայողական չէ:
2. Միայն ցուցադրելով: Պարապողները վարժությունները կատարում են դասատուի ցուցադրումից հետո կամ միաժամանակ: Այս ձևով հաղորդվում են նախկինում յուրացված շարժումները:
3. Միայն բացատրելով: Հաղորդման այս եղանակն ակտիվացնում է պարապողների ուշադրությունը, զարգացնում դասի կրթական կողմը: Բացատրությունը պետք է լինի ճիշտ՝ տերմինաբանական կանոններով:
4. Վարժությունը մասնաբաժնելով: Դասատուն վարժությունը բաժանում է մասերի և ցույց է տալիս բացատրելով: Պարապողները նրա հետ կատարում են ցուցադրվող մասը. օրինակ՝ տեղում դարձումները մաս-մաս:
5. Նմանեցումով: Կատարվում է որոշակի սյուժեով. դասատուն պատմում է սյուժեն և ուղեկցում համապատասխան շարժումներով: Սա նման է խաղի և առաջացնում է ուրախ տրամադրություն: Ընդունելի է բոլոր տիպի պարապմունքներում:

**Հիմնական մաս:** Դասի հիմնական մասին հատկացվում է նրա ամբողջ ժամանակի մոտ 70 %-ը: Հիմնական մասի ընդհանուր խնդիրներն են նախկինում յուրացրած շարժումների կրկնությունը և կատարելագործումը, պարապողների շարժողական պաշարի հարստացումը՝ նոր վարժությունների ուսուցումը, շարժողական հատկությունների մշակումը, բարոյականային հատկությունների դաստիարակումը և այլն:

Հիմնական մարմնամարզության դասերին այդ խնդիրները ուղղված են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության (ԸՖՊ) մշակմանը և կյանքում անհրաժեշտ շարժողական ունակությունների ձևավորմանը, կատարելագործմանը: Հիմնական մասում յուրացվում են ուսումնական ծրագրով նախատեսված վարժություններ: Դրանք հիմնականում հետևյալն են՝ կիրառական, ընտրովի ներգործության, ազատ, ակրոբատիկական վարժություններ, վարժություններ կախված կամ հենված դրություններում, ցատկերի և

հենացատկերի ձևեր, էստաֆետային խաղեր և այլն: Ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզության (նույնն է՝ հիմնական մարմնամարզության) դասերի հիմնական մասի կազմակերպման արդյունավետ ձևերն են՝ ֆրոնտալ, խմբակային լրացուցիչ առաջադրանքներով, հարահոս, խաղային, մրցակցական և այլն: Կազմակերպման ձևի ընտրությունը պայմանավորված է դասի կոնկրետ խնդիրներից, պարապողների պատրաստվածությունից, պարապմունքի վայրից, կահավորանքից և այլն:

Սպորտային մարմնամարզության պարապմունքներին դասի հիմնական մասի խնդիրներն ուղղված են բարձրակարգ մարմնամարզիկներ պատրաստելու գործընթացին. օրինակ՝ մարմնամարզական «դպրոցի» դաստիարակում, հենքային տարրերի ուսուցում, մասնագիտացված տեխնիկական պատրաստություն, ընդհանուր կամ հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն, մրցողական պատրաստություն՝ իրենց նեղ և կոնկրետ շրջանակներում:

Սպորտային մարմնամարզության պատրաստության հիմնական մասի գերիշխող նյութը բազային պատրաստվածության և մարմնամարզական բազմամարտի վարժություններն են (մրցման ծրագրերը): Այստեղ վարժությունները տեխնիկապես անհամեմատ բարդ են և ուսուցման ավելի մեծ ջանքեր են պահանջում:

Սպորտային մարմնամարզության պարապմունքների հիմնական մասի կազմակերպման ընդունված ձևերն են՝ խմբակային և անհատական: Ֆիզիկական պատրաստության խնդիրներ լուծելիս օգտագործվում են ֆրոնտալ, հարահոս և «կանգառային» ձևերը:

Բոլոր տիպի դասերին շարժողական ունակությունների ձևավորմանը զուգընթաց զարգանում են պարապողների շարժողական հատկությունները (ուժը, արագաշարժությունը և այլն): Սակայն դա բավարար չէ: Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նպատակով յուրաքանչյուր դասի հիմնական մասում շարժողական հատկությունների մշակմանը հատուկ ժամանակ է հատկացվում: Այդ հատվածում օգտագործվում են այս կամ այն շարժողական հատկությունն ակտիվացնող վարժություններ: Վարժությունների ճիշտ հերթագայման նպատակով հիմնական մասը բաժանվում է երկու հատվածի. առաջինը տրամադրվում է նոր վարժությունների ուսուցման և արագաշարժության, իսկ երկրորդը՝ հոգեֆիզիկական մեծ ճիգեր պահանջող խնդիրներին (ուժի, դիմացկունության մշակում և այլն):

Դասի արդյունավետությունը մեծապես կախված է վարժությունների ճիշտ ընտրությամբ և ռացիոնալ կապակցմամբ: Հետևապես, դասի հիմնական մասի խնդիրները լուծելիս հաշվի են առնվում հետևյալ մեթոդական պահանջները.

1. Նոր վարժությունների ուսուցումը, ինչպես նաև արագաշարժության, ճարպկության, արագաշարժային հատկությունների մշակումը իրագործել դասի հիմնական մասի առաջին հատվածում՝ կենսաէներգետիկ ռեսուրսների առատության պայմաններում:

2. Ուժի կամ դիմացկունության մշակումը, որոնք վեգետատիվ գործառույթների մեծ պահանջներ են ներկայացնում, իրագործել դասի հիմնական մասի երկրորդ հատվածում: Ըստ որում, եթե նրանք համատեղվում են նույն դասում, մշակել նախ ուժը, ապա՝ դիմացկունությունը:
3. Գնկունության մշակումն իրագործել ուժին կամ դիմացկունությամբ զուգահեռ՝ կինեմատիկ զույգերի տաքացած պայմաններում (հանգստի ընդմիջումներին):
4. Նույնատիպ ծանրաբեռնումները կապակցել հանգստի կամ վերականգնման ընդմիջումներով (օրինակ՝ ուժ-ձգում-ուժ):
5. Մեկ դասում ընդգրկել ոչ մեծ թվով նոր՝ չյուրացված վարժություններ:
6. Հաճախ կրկնել նախկինում յուրացրած վարժությունները՝ նրանց տեխնիկայի կատարելագործման, ինչպես նաև դիմացկունության և նրա հետ կապված հոգեֆիզիկական հատկությունների (կամքի ուժ, համառություն և այլն) դաստիարակման մեթոդներով:
7. Եթե հիմնական մասի գլխավոր խնդիրն է վարժության տեխնիկայի յուրացումը, ապա վերջում նպատակահարմար է կատարել ուժի և ձգման վարժություններ: Դա նպաստում է շարժողական կարողությունների վերականգնմանը՝ հաջորդ պարապմունքի համար:
8. Եթե հիմնական խնդիրն է մշակել արագաշարժությունը, ուժը և ճկունությունը, ապա նրանց աջակցող վարժություններն սկսել նախավարժանքից անմիջապես հետո:
9. Սպորտային մարմնամարզության պարապմունքներին հենված վիճակում կատարվող վարժություններից անցնել կախված վիճակների. օրինակ՝ նժույգից՝ օղակների, զուգափայտերից՝ պտտածողի, կամ առավելապես ոտքերի վրա կատարվող վարժություններից անցնել առավելապես ձեռքերի. օրինակ՝ ազատ վարժություններից՝ նժույգի, հենացատկերից՝ զուգափայտերի և այլն: Մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիան (ՖԻժ-ը) տղամարդկանց բազմամարտի համար սահմանել է հետևյալ հերթականությունը՝ ազատ վարժություններ, վարժություններ նժույգի, օղակների վրա, հենացատկեր, ապա զուգափայտերի և վերջում պտտածողի վրա: Կանանց բազմամարտում հենացատկեր, վարժություններ զուգափայտերի, հավասարակշռության գերանի վրա, ապա վերջում ազատ վարժություններ: Մարզման ընթացքում տակտիկական առումով բազմամարտի ձևերի հերթականությունն սկսվում է տարբեր հատվածներից, իսկ մոդելային պարապմունքներին պահպանվում է առաջիկա մրցման թիմին հայտնի հերթականությունը:
10. Յուրացված տարրերը, համակցությունները կրկնել բազմաթիվ անգամ, տարբեր պայմաններում՝ հանգիստ, հոգնած վիճակներում, մրցակցական և խաղային ձևերով ելույթներում, հանդիպումներում, մրցումներում:

Դասի հիմնական մասում դասատուի (մարզչի) գլխավոր գործողություններն են.

1. Դասատուն (մարզիչը) ուսուցանվող վարժության կառուցվածքի մասին ստեղծում է ճշգրիտ և խոր պատկերացում, ինչը պարապողների գործողությունները դարձնում է ավելի գիտակցված ու նպատակասլաց:
2. Ապահովում է ուսուցանվող վարժության մատչելիությունը: Եթե վարժությունը դժվարություն է ներկայացնում, դասատուն ընտրում է նրա հեշտացրած տարբերակը կամ էլ մասնատում է և ուսուցանում մաս–մաս:
3. Կատարման փորձերի հիման վրա պարապողներին տալիս է գլխավոր առաջադրանքը: Պարապողները փորձից փորձ լուծում են մասնավոր շարժողական առաջադրանքներ: Եթե դասատուն կամ մարզիչը այս գործողությունը վարում է առանց ավելորդ առաջադրանքների, վարժության յուրացումն ընթանում է նորմալ, պարապողը տեսնում է իր առաջադիմությունը, նրա մեջ պարապմունքի նկատմամբ հետաքրքրությունը մեծանում է:
4. Յուրաքանչյուր պարապողի հնարավորություն է տալիս վարժությունը կրկնել բավարար քանակությամբ: Քանի դեռ վարժության յուրացման կամ կատարելագործման փորձերում առկա է առաջադիմությունը, ուրեմն անհրաժեշտ է շարունակել կրկնությունը:
5. Որոշում է ուսուցանվող կամ օգտագործվող վարժությունների մեթոդական կամ տակտիկական հիմնավորված հերթակառուցությունը:
6. Ապահովում է ուսուցման և մարզման համար նպատակոր պայմաններ, ծանրաբեռնման և հանգստի տրամաբանական կապ: Օգտագործում է ուսուցման տեխնիկական միջոցներ, մեթոդներ, մեթոդական հնարքներ:
7. Կատարման փորձերի ընթացքում ցուցաբերում է անմիջական օգնություն և ապահովում:
8. Ուսուցմանը զուգահեռ լուծում է բարոյականային դաստիարակության կոնկրետ խնդիրներ:
9. Պարապողների մոտ ապահովում է բարձր աշխատունակություն, կենսաէներգիայի նպատակասլաց սպառում:
10. Ապահովում է պարապմունքի անվտանգության կանոնները:
11. Լուծում է դասի խնդիրներին համապատասխան կազկակերպչական խնդիրներ: Որոշում է դասի կազմակերպչական ձևը, գործիքների և առարկաների օգտագործման և պահեստավորման կարգը և այլն:

**Եզրափակիչ մաս:** Այս մասին հատկացվում է ամբողջ դասաժամանակի մոտ 10%–ը: Եզրափակիչ մասի խնդիրներն են.

1. Օրգանիզմը բեռնաթափել դասի ընթացքում կրած ծանրաբեռնումից, նպաստել վերականգնման գործընթացներին:
2. Պարապողներին նախապատրաստել օրվա հաջորդ գործունեությանը:
3. Ամփոփել դասի արդյունքները: Նշել ընդհանուր անհատական նվաճումները, որոնք ձեռք են բերվել դասի ընթացքում:

4. Հաղորդել հաջորդ պարապմունքի անելիքները, տալ տնային առաջադրանքներ:

Յուրաքանչյուր պարապմունք օրգանիզմում առաջացնում է զգալի վերականգնում: Դա արտահայտվում է վարժությունների ներգործության ամբողջ պատկերով: Ծախսվում է մեծ էներգիա, մաշվում են գործող հյուսվածքները, հոգնում է ԿԼՀ: Միշտ չէ, որ հաջորդ պարապմունքն սկսվում է վերականգնված կամ գերվերականգնված վիճակում, ուստի հանգստի ժամերը պետք է նպաստեն վերականգնման գործընթացի արագացմանը: Այդ միջնորդությունը սկսվում է դասի հենց եզրափակիչ մասից: Վերականգնիչ միջոցներն են հանգիստ քայլքը, թուլացման, ձգման և շնչառական վարժությունները, մերսումը, ջրային պրոցեդուրաները և այլն: Դասի եզրափակիչ մասում հատուկ նշանակություն ունեն մկանի այնպիսի ձգումները, որոնք առաջացնում են հաճելի զգացումներ, ինչը հենց վկայում է վերականգնման գործընթացների առկայության մասին: Հետևապես մկանների հաճելի (ոչ ցավոտ) ձգումներ պետք է կատարել ամեն օր՝ մինչև հաջորդ պարապմունքը:

- Դասի եզրափակիչ մասում դասատուի գործողությունները հետևյալն են.
1. օգտագործած գործիքների և առարկաների պահեստավորումից հետո կատարում է խմբի ընդհանուր շարում և սկսում է վերականգնիչ միջոցների համալիրը: Այս սովորաբար սկսվում է քայլքով:
  2. Եթե դասն անցել է լարված, նյարդանկանային և կամային մեծ էներգասպառումով, ապա քայլքից հետո անց է կացնում մի շարք շնչառական, մկանների թուլացման և թեթև ձգման վարժություններ:
  3. Նշում է դասի ընթացքում ձեռք բերված նվաճումները և առաջիկա անելիքները:
  4. Ստեղծում է առույգ, կազմակերպված, կարգապահ տրամադրություն, որն անհրաժեշտ է հետպարապմունքային գործունեության համար:
  5. Եզրափակիչ մասն ավարտում է շարային քայլքով, ապա՝ շարքի վերջնական դիտումով: Դիտումը կատարում է տողանում, շարային կանգնվածքում:
  6. Դասն ավարտում է «ցտեսություն» հրաժեշտի ողջույնով:
  7. Վերահսկում է երեխաների կազկակերպված ելքը պարապմունքի կառույցից:

Այսպիսով՝ յուրաքանչյուր դասում լուծվում են մարմնամարզական կոնկրետ խնդիրներ: Այդ խնդիրների և նրանց համապատասխան վարժությունների ու մեթոդների հերթագայման մանկավարժական սկզբունքներով ձևավորվում է դասի կառուցվածքը:



## **ԳԼՈՒԽ 16. ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ**

Ուսումնական աշխատանքի պլանավորումը մի շարք միջոցառումների համակարգ է, որը նախատեսում է աշխատանքի կազմակերպումը, ուսումնական նյութի հաջորդականությունը, պարապմունքների կոնկրետ բովանդակությունը:

Պլանում պետք է արտացոլվեն ուսուցման և դաստիարակության հեռանկարները, նախագծվեն միջոցառումների ժամկետները: Աշխատանքը պլանավորելիս հաշվի է առնվում պարապողների կազմը, պարապմունքի խնդիրները և պայմանները:

Ուսումնադաստիարակչական աշխատանքը պլանավորվում է երկաթաժամկետ՝ տարեկան, կիսամյակային կամ քառորդային:

Չանրակրթական դպրոցների, բուհերի, ուսումնարանի աշխատանքները պլանավորվում են կիսամյակներով, մարզադպրոցներում և ֆիզիկական կուլտուրայի կոլեկտիվներում՝ մարզման ժամանակաշրջաններով և անհատական, հեռանկարային պլանավորմամբ:

Պլանները սիստեմատիկորեն ստուգվում, վերահսկվում և ճշտվում են: Դա նպաստում է առաջադրված խնդիրների արդյունավետ իրագործմանը:

Ուսումնական աշխատանքի պլանավորումը լինում է արտաքին և ներքին (արտաքին պլանավորումը կատարվում է գերատեսչության կողմից): Դրանում հիմնականում մտնում են ուսումնամարզական նյութը, որը պետք է յուրացնել, ուսումնական ծրագիրը, ուսումնական պլանը, այսինքն՝ այն ժամերի քանակը, որն անհրաժեշտ է նյութը յուրացնելու համար: Արտաքին պլանավորման մեջ սահմանվում է նաև համակազմում պարապողների քանակը, նախագծվում են ուսումնամարզական աշխատանքի արդյունքները և վարչական կարգի այլ հարցեր:

Ներքին պլանավորումը կատարվում է ուսումնամարզական ծրագիրն իրագործող հիմնարկում (դպրոցում, մարզադպրոցում և այլն):

### **Պլանավորման հիմնական փաստաթղթերը**

Ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի հիմնական փաստաթղթերն են՝ ուսումնական ծրագիրը, ուսումնական պլանը, գրաֆիկը, աշխատանքային պլանը, թեմատիկ պլանը, դասի պլան-կոնսպեկտը:

## Ուսումնական ծրագիր

Ուսումնական ծրագիրը ուսումնամարզական և դաստիարակչական ողջ աշխատանքի հիմքն է: Նրանում արտացոլված են ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի խնդիրները, ուսումնական նյութը և նրա իրագործման մի քանի ցուցումներ: Ծրագրի կառուցվածքը կարող է լինել հետևյալ կերպ. ծրագրի անվանումը, բացատրական թերթիկ և այն վարժու-թյունները, որոնք նախատեսվում են ուսուցման ու մարզման համար:

Ծրագրում հաճախ տրվում է նաև ուսումնական պլանը, այսինքն՝ ծրագրի յուրացման ժամերի քանակը:

Ծրագիրը կազմվում է հաշվի առնելով պարապողների ընդհանուր առանձնահատկությունները, ուսումնամարզական գործընթացի խնդիրները:

Գոյություն ունեն պետական ծրագրեր մանկապարտեզների, դպրոցների, բուհերի համար և այլն: Կան նաև մարզադպրոցների ծրագրեր:

Ծրագրի և ուսումնական պլանի հիման վրա ուսուցիչը, դասատուն կամ մարզիչը կատարում են իրենց ներքին պլանավորումը: Դրանում հիմնականը համոզիսանում են ուսումնական գրաֆիկը, աշխատանքային պլանը և պարապմունքի կոնսպեկտը:

## Աշխատանքային պլան

Աշխատանքային պլանը ընդգրկում է ամբողջ աշխատանքի բոլոր բաժինները: Դա կազմում է ֆիզկուլտուրայի կուլեկտիվի ղեկավարը (դպրոցում՝ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը, մարզադպրոցում՝ տնօրենը և այլն):

Այն կազմվում է հետևյալ ձևով՝

### Աշխատանքի պլան

\_\_\_\_\_ Թ.  
(կազմակերպության անվանումը)

Թիվ	Բաժինների անվանումը, աշխատանքի բովանդակությունը	Կատարման ժամկետը	Պատասխանատու անձը	Նշում կատարման մասին

Աշխատանքային պլանն ընդգրկում է հետևյալ բաժինները.

1. **Կազմակերպչական աշխատանքներ:** Այս բաժնում արտացոլվում է ուսումնական խմբերի կոմպլեկտավորումը, դասատուների կցումը և պարտականությունների բաշխումը, միջոցառումների կատարման ստուգումը, հաշվետվությունները:
2. **Ուսումնամեթոդական աշխատանքներ:** Նախատեսվում է ուսումնական բոլոր փաստաթղթերի կազմումը, դասացուցակի պատրաստումը, աշխատանքի հաշվառումը, դասատուների և մարզիչների որակավորման միջոցառումները (բաց դասեր, փոխադարձ դասալսումներ և այլն):
3. **Ուսումնամարզական աշխատանքներ:** Նշվում են պարապմունքների ժամկետները, խմբերի աշխատանքի օրերը և ժամերը, սպորտային ներքին միջոցառումների կանոնադրության և օրացույցի կազմելը, պատասխանատուների նշանակում ըստ նախատեսված միջոցառումների:
4. **Դաստիարակչական աշխատանքներ:** Այս բաժնում պլանավորվում են պարապողների բարոյական, կրթական, զեղագիտական, կարգապահական միջոցառումները (զեկուցումներ, հանդիպումներ, զրույցներ, դասախոսություններ, էքսկուրսիաներ և այլն):
5. **Բժշկական վերահսկողություն:** Նշվում է մարզվողների բժշկական քննության և վերահսկողության ժամկետները, բժշկի կոնսուլտացիաները, հատուկ դիտումները և հետազոտությունները, սանիտարահիգիենիկ ապահովումը և այլն:
6. **Մարզաքարոզչական աշխատանքներ** նախատեսվում են հիշարժան տարեթվերին նվիրված դասախոսություններ, զրույցներ, զանգվածային մրցումներ, ելույթեր հանդիպումներ անվանի մարդկանց հետ և այլն:
7. **Ֆինանսատնտեսական աշխատանքներ** Այս բաժինն ընդգրկում է մարմնամարզության պարապմունքների համար անհրաժեշտ գույքի և կահավորման ապահովումը, դիդակտիկ նյութերի և այլ անհրաժեշտ առարկաների ձեռքբերումը:

## Ուսումնական պլան

Ուսումնական պլանը առարկային հատկացված ժամերի քանակն է: Ուսումնական պլանը կազմելիս հաշվի են առնվում ուսուցման նպատակը և խնդիրները, պարապող համակազմի առանձնահատկությունները, նյութական բազան և այլն:

Ուսումնական պլանում նշվում է՝ պարապմունքի որ ձևին որքան ժամ է հատկացվում, օրինակ՝ տեսական, գործնական, մեթոդական, ստուգողական և այլն:

## Ուսումնական գրաֆիկ

Ուսումնական գրաֆիկը կազմվում է ուսումնական պլանի և ծրագրի հիման վրա: Նրանում ընդգրկվում են ծրագրով նախատեսված տեսական և գործնական թեմաները առանձին–առանձին:

Ստորև տրվում է ուսումնական գրաֆիկի օրինակ.

### Ուսումնական գրաֆիկի օրինակ

Թիվ	Ծրագրային նյութի բաժինները	Դասեր							
		1	2	3	4	5	6	7	.....
1.	Տեսություն	+	+						
2.	Գործնական								
3.	Շարային պատ.			+	+	+	+	+	
4.	ԸԶՎ			+	+	+	+	+	
5.	Ազատ վարժ.				+		+		
6.	Ցատկեր			+		+		+	
7.	Կախեր				+	+		+	
8.	Չեմուններ			+		+	+		
	և այլն								

Յուրաքանչյուր ուսումնական հիմնարկում գրաֆիկի բաժինները ունենում են տեղայնացված ձև: Գրաֆիկը կազմվում է կիսամյակի, մարզացիկլի ժամանակաշրջանի համար և այլն:

### Թեմատիկ պլան

Թեմատիկ պլանում գրվում է ուսումնական նյութը ըստ դասերի և դասի մասերի: Թեմատիկ պլանը կազմվում է համաձայն ուսումնական գրաֆիկի: Տվյալ դասին գրաֆիկում ընդգրկված վարժությունները թեմատիկ պլանում գրվում են ընդլայնված ձևով, որոնք վերցվում են ծրագրից՝ հեշտից դժվարը:

## Թեմատիկ պլան

Դասի N-ը	Նախապատրաստական դաս	Հիմնական մաս	Եզրափակիչ մաս
1.	<p>1.«Հարթ» հասկացությունը, «ուղղապահ», «տողան», «սյուն»:</p> <p>2. Ուսուցանել շարային քայլերը, շարափոխում մեկ տողանից երկու տողանի և հակառակը:</p> <p>3. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը:</p> <p>4. Ընդհանուր ֆիզիկական զարգացում:</p> <p>5. Պարապմունքների պատրաստվել՝ յուրացնելու ավելի բարդ գործողություններ:</p>	<p>I խմբակ-տղաներ (տ) վարժություններ ցածր պտտածողի վրա (վերելք շրջումով, պտույտ հետ):</p> <p>II խմբակ (տ)- ակրոբատիկական վարժություններ (շրջում կողմ, մեկի թափով մյուսի հրումով կանգ ձեռքերին):</p> <p>I խմբակ-աղջիկներ (ա) վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ (2 վարժություն):</p>	<p>Շարժախաղ լավագույն թիմը, որը արագ և կազմակերպված կատարում է առաջադրանքը:</p> <p>Քայլք, շարում մեկ սյունով, տողանով:</p> <p>Դասի արդյունքների ամփոփում:</p> <p>Տնային համծնարարություն:</p>
2.	Եվ այլն...	.....	.....

## Դասի կոնսպեկտ

Դասի կոնսպեկտը կազմվում է համաձայն գրաֆիկի: Նրանում նշվում են դասի հիմնական համարը, ամսաթիվը պարապող համակազմը, դասի ընդհանուր խնդիրները, պահանջվող գույքը: Որից հետո հատուկ մշակված ձևով նախագծվում են դասի մասերը, նրանց տևողությունը, վարժություններն ըստ մասերի և դասի խնդիրներին համապատասխան միջոցները, մեթոդական ու կազմակերպչական ցուցումները:

Ստորև տրվում է մի օրինակ դպրոցական դասի համար:

**Դասի օրինակելի կոնսպեկտ** հանրակրթական դպրոցի 7–րդ դասարանի համար

Դաս թիվ...

Դասի խնդիրները.

1. Հարստացնել դպրոցականների շարժողական պաշարը:
2. Մշակել ուժը և ճկունությունը:
3. Դաստիարակել կարգապահություն:

Գույքը՝ պտտածող, զուգափայտ, մազլցման պարան, մարմնամարզական պատ, նստարան, ներքնակներ:

## Աշակերտների համակազմը՝ 12 տղա, 12 աղջիկ:

Դասի մասերը	Տնողությունը և բովանդակությունը	Չափավորումը	Կազմակերպչական և մեթոդական ցուցումներ
Նախապատրաստական մաս 9-10 ր.	Շարուն տողանով, հաշվարկ, ողջունելը, դասի բովանդակության հաղորդումը:	1րոպ.	Շտկել թերությունները և մշակել կեցվածքը:  Դետնել ճշգրիտ կատարմանը:  Թեքվելիս ոտքերը չծալել, շնչառությունը ազատ է
	Շարային քայլք, վազք թաթերին:	1 րոպե	
	Շարափոխում եռասյան:	2 րոպե	
	Բացազատում ուսուցումներով:	1 րոպե	
	<u>ըԶՎ</u> <u>Վարժություն I</u> Ե.Դ. Կանգ զատած ոտքերով, ձեռքերը կողմ:		
1. Թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել ոտնաթաթերին:			
2. Ե.Դ.:			
3. Արտակորվել:			
4. Ե.Դ.:			
<u>Վարժություն II</u>			
Ե.Դ. Ձեռքերը կողմ:	1 րոպե		
1. Թափ աջով կողմ:			
2. Ե.Դ.:			
3. Թափ ձախով կողմ:			
4. Ե.Դ.:			
<u>Վարժություն III</u>			
Ե.Դ. Ձեռքերը գոտկատեղին:	1 րոպե		
1-2. Կքանիստ ձեռքերը կողմ:			
3-4. Ե.Դ.:			
<u>Վարժություն IV</u>			
Դենում պառկած:	1 րոպե		
1-2. Ուժով ծալել ձեռքերը:			
3-4. Ուժով՝ Ե.Դ.:			
<u>Վարժություն V</u>			
Ե.Դ. Ձեռքերը գոտկատեղին:	1 րոպե		
1. Ուսուցում զատելով ոտքերը:			
2. Ուսուցումով Ե.Դ.:			
3-4. Կրկնել:			
Քայլք տեղում:			

Դասի մասերը	Տնողությունը և բովանդակությունը	Չափավորումը	Կազմակերպչական և մեթոդական ցուցումներ
Զինակալ մաս 30 թույլ.	<p><b>Տղաներ</b> I խմբակ 1) Ցածր պտտածող-վերելք շրջվելով և վարցատկ հետ թափով: 2) Ակրոբատիկական վարժություններ 2-3 գլուխկոնժի առաջ, կանգ թիակներին: 3) Սեղմումներ հենում պառկած դրությամբ:</p>	10 թույլ	<p>Վարժությունը կատարում են երեք աշակերտներ միասին: Վարժակցի օգնությամբ: Վարժակցի օգնությամբ: ճակատային մեթոդով:</p>
	<p><b>Աղջիկներ</b> II խմբակ 1) Վարժություններ տարբեր բարձրության զուգափայտերի վրա: Թափահարումներ կախված դրությամբ և կախ պառկած ստորին ձողին:</p>	10 թույլ	
	<p>2) Ակրոբատիկական վարժություններ գլուխկոնժի առաջ և կանգ թիակներին:</p>	10 թույլ	
	<p>3) Մարմնամարզական նստարանին հենում պառկած դրությունից սեղմումներ:</p>	10 թույլ	
Եզրափակիչ մաս 4-5 թույլ	<p>Շարային քայլք: Դասի արդյունքների ամփոփում: Տնային հանձնարարություն:</p>	1 - 2 թույլ	<p>Հետևել ազատ և անկաշկանդ շնչառությանը:</p>

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ \_\_\_\_\_

## **ԳԼՈՒԽ 17. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ՄՐՅԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Մարմնամարզական մրցումներն ուսումնամարզական աշխատանքի կարևոր մասն են կազմում: Մրցումների միջոցով ամփոփվում և գնահատվում է մարզացիկլի ընթացքում կատարված աշխատանքը:

Մարմնամարզական մրցումներն անց են կացվում նախօրոք կազմված, խիստ կանոնակարգված ծրագրերով, որոնք վարժություններ են համակցությունների ձևով: Մրցման ծրագրերը լինում են ըստ սպորտային դասակարգման (որակավորման) կարգերի: Այդ կարգային վարժությունները կազմվում են մարմնամարզական ֆեդերացիաների կողմից:

Սպորտի վարպետի մրցման ծրագրերը մարզիկի կողմից կազմված կանոլի վարժություններ են, որոնք համապատասխանում են մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիայի՝ ՖԻժ-ի կանոնադրական պահանջներին: Կանոնադրական պահանջները կազմվում են հիմնականում օլիմպիական խաղերի և աշխարհի առաջնության մրցումներին մասնակցության համար և սովորաբար արդիականացվում են նրանց ավարտից հետո: ՖԻժ-ի կանոնադրական պահանջներում արտացոլվում են մարմնամարզության զարգացման հեռանկարները:

Մեզ մոտ մարմնամարզության ազգային ֆեդերացիայի կողմից մարմնամարզիկների պատրաստման բազմամյա փուլերի համար սահմանվում են սպորտային որակավորման կարգեր և նրանց համապատասխան մրցման ծրագրեր: Այդ որակավորման կարգերն են պատանիների և աղջիկների III, II, I և տղամարդկանց ու կանանց III, II և I կարգերը: Յուրաքանչյուր կարգի համար նախատեսվում են պարտադիր (ոչ կանոլի) վարժություններ համակցությունների ձևով: Համակցություններում յուրաքանչյուր տարրի դիմաց դրված է նրա արժեքը միավորներով: Կարգային ծրագրերը և պահանջները կազմվում են հաշվի առնելով մարմնամարզության զարգացման հեռանկարները:

Մարմնամարզական մրցումները բազմամարտ են. արական սեռինը՝ վեցամարտ, իգականինը՝ քառամարտ:

Վեցամարտի մրցածներն են՝ ազատ վարժություններ, վարժություններ ճոկայի, օղակներ վրա, հենացատկ և վարժություններ զուգափայտերի և պտտածողի վրա:

Քառամարտի մրցածներն են հենացատկ, վարժություններ տարբեր բարձրության զուգափայտերի, հավասարակշռության գերանի վրա և ազատ վարժություններ:

Մրցման ընթացքում մարզիկի կատարողականը գնահատում է տվյալ մրցածի մրցավարական բրիգադը: Յուրաքանչյուր բրիգադ բաղկացած է ավագ մրցավարից և մրցավարներից, որոնց քանակը հաճախ փոխվում է:



Յուրաքանչյուր մրցավար մարմնամարզիկի կատարողականը գնահատում է ինքնուրույն և ցուցադրում է հատուկ ցուցանակով: Ավագ մրցավարը հատուկ արձանագրության մեջ գրանցում է մրցավարների տված գնահատականները, հաշվում է միջին թվաբանականը և գրանցում համապատասխան սյունակում: Արձանագրությունը ներկայացնում է մրցման քարտուղարություն: Գնահատումը ներկայուն կատարվում է վիզուալ, համաձայն մրցման կանոնագրքի: Ավագ մրցավարը մրցման ընթացքում իր ձեռքի տակ ունի մրցման պարտադիր ծրագրերը, որը տպագրված ձևով ստանում է քարտուղարության կողմից: Նախքան մրցումները նա իր բրիգադի անդամներին մանրամասն ծանոթացնում է ծրագրային պահանջներին և գնահատման կարգին:

Ներկայուն բոլոր կարգերի ծրագրով մրցողների բարձրագույն գնահատականը 10 միավորն է: Կատարման ընթացքում 10 միավորը կարող է նվազել ըստ կատարման որակի: Եթե կատարվում է կամովի ծրագիր, նաև ըստ ծրագրին ներկայացվող պահանջների (ըստ բարդության):

Սպորտի վարպետի կատարողականը ներկայուն գնահատվում է 8,8 միավորից, սակայն այն կարող է ոչ միայն նվազեցվել, այլև ավելացվել՝ հասցնելով մինչև 10 միավորի: Ավելացումը կատարվում է, եթե համակցության մեջ ընդգրկված են «հատուկ պահանջներ»-ը և գերբարդ վարժություններ:

Բոլոր կարգերում կատարման մեջ հնարավոր սխալները դասակարգվում են հետևյալ կերպ՝ «աննշան», «նշմարելի», «կոպիտ» և «չկատարված» սխալներ: Ներկայուն սխալների համար՝ 0,1, նշմարելի՝ 0,2, կոպիտ՝ 0,3 միավոր: «Չկատարված» սխալի դեպքում գնահատականը իջեցվում է տարրի արժեքի չափով կամ հատուկ պահանջի բացակայության դեպքում՝ նրա համար նախօրոք սահմանված արժեքի չափով: Կատարման ընթացքում գործիքից ընկնելու դեպքում գնահատականը իջեցվում է 0,5 միավորով, որից հետո մարզիկը կարող է շարունակել վարժությունը:

Մրցման կանոնագրքում մարմնամարզական տարրերը դասակարգված են A, B, C, D, E, գեր E խմբերի: Ամենահեշտը A խմբինն է, ամենադժվարը՝ գեր E խմբինը: Յուրաքանչյուր դասակարգման տարրի համար սահմանված է համապատասխան միավոր, որոնք նշված են մրցման կանոնագրքում (Մանրամասն ծանոթանալ միջազգային կանոնագրքում):

Կամովի ծրագրերում պահանջվում են համապատասխան քանակությամբ A, B, C և այլ խմբի պատկանող տարրեր, որոնց բացակայությունը համարվում է «չկատարված»:

Պատանիների և աղջիկների III, II և I կարգի մրցումներն ընթանում են «պարտադիր» ծրագրով՝ յուրաքանչյուր մրցածնուն մույն համակցությունը ըստ որակավորման կարգի և սեռի:

Տղամարդկանց և կանանց III և II կարգի մրցումները մույնպես ընթանում են պարտադիր ծրագրերով:

Ակսած տղամարդկանց և կանանց I կարգից՝ մրցումներն ընթանում են կանոնի ծրագրերով. յուրաքանչյուր մասնակից՝ իր ստեղծագործական համակարգություններով, սակայն ըստ կանոնագրքի պահանջների:

Մրցումները լինում են տարբեր բնույթի՝ անհատական (ինչպես բացարձակ, այնպես էլ առանձին մրցածներից), թիմային և անհատական-թիմային: Դրանք արտացոլված են մարմնամարզության ֆեդերացիայի կողմից կազմված մրցումների օրացուցային պլանում:

Մրցումն անցկացնող գերատեսչությունը նախօրոք կազմում է կոնկրետ մրցման կարգ ու կանոնին վերաբերող կանոնադրություն և մոտ երկու ամիս առաջ ներկայացնում է մրցման մասնակից կոլեկտիվներին:

Այդ կանոնադրության մեջ հստակորեն սահմանվում են մի շարք դրույթներ, որոնք են մրցման անվանումը, նպատակը, տեղը, ժամկետը, թիմի կազմը, հայտի ձևը, ներկայացման ժամկետը, առաջնության որոշման կարգը, պարզևատրությունները և այլ կոնկրետ անհրաժեշտ հարցեր:

Նախքան մրցումները գերատեսչությունը (կամ ֆիդերացիան) նշանակում է գլխավոր մրցավար, քարտուղար և մանդատային հանձնաժողով:

Գլխավոր մրցավարը կազմում է մրցավարական բրիգադներն ըստ մրցածների, ձևավորում է թիմերի կազմը, նրանց չվացուցակը, պատրաստում է մրցման տեղը, համապատասխան պարագաները, անց է կացնում կոնսուլտացիա թիմերի ներկայացուցիչների և մրցավարական համակազմի հետ, նշանակում է փորձնական մրցման ժամկետը և այլ աշխատանքներ: Այս բոլորն իրագործելու համար ընտրում է իր համար տեղակալներ և յուրաքանչյուրին տալիս է կոնկրետ հանձնարարություններ: Մրցման ընթացքում հսկում է նորմալ ընթացքը և գնահատումները:

Գլխավոր քարտուղարը նախապատրաստում է մրցման բոլոր փաստաթղթերը, ապահովում է ընթացիկ տեղեկատվական միջոցները: Իր տեղակալների օգնությամբ կատարում է թիմերի ընթացիկ միավորների հաշվարկումները, առաջնության ընթացիկ տեղաշարժերը: Մրցման ավարտին ներկայացնում է գրաված տեղերը ըստ նվաճած միավորների:

Մրցումն ավարտելուց հետո գլխավոր մրցավարը մրցավարական համակազմի, մարզիչների և ներկայացուցիչների հետ անց է կացնում խորհրդակցություն և մրցման վերլուծություն: Վերջում ներկայացնում է հաշվետվություն մրցումն անցկացնող գերատեսչությանը:

Բացի դասական բազմամարտից, յուրաքանչյուր ինքնագործ խմբակ (օրինակ՝ դպրոցական) կարող է անցկացնել ներքին մրցումներ մեկ կամ 2-3 մրցածներից նախօրոք պատրաստված ծրագրերով և ներքին կանոնադրական կարգ ու կանոնով:

Բոլոր մրցումներն անց են կացվում բացման և փակման արարողությամբ:

## **ԳԼՈՒԽ 18. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԶԱՆԳՎԱԾԱՅԻՆ ԵԼՈՒՅԹՆԵՐ**

Մարմնամարզական ելույթները հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի քարոզչության լավագույն միջոցներից մեկը: Նրանք հետաքրքիր են և դիտարժան: Մարմնամարզական ելույթների պատրաստությունը մարմնամարզական պարապմունքի ձևերից մեկն է: Ելույթները սովորաբար անցկացվում են հրեյանական տարեթվերի, տոնակատարությունների, մարզական միջոցառումների, օլիմպիական խաղերի, խոշոր մրցումների և այլ զանգվածային միջոցառումների ժամանակ: Նրանք միաժամանակ ֆիզկուլտուրային կոլեկտիվ աշխատանքների հաշվետվության լավագույն ձև են:

Ելույթն իմաստավորվում է, երբ վարժությունների բովանդակությունը, շարումները և շարափոխումները, երաժշտությունը, գեղարվեստական ձևավորումը, հաղորդման տեքստը և այլ օժանդակ միջոցներ շաղկապվում են տոնի հիմնական գաղափարին:

Ելույթների նշանակությունն այն է, որ մասնակիցները նախապատրաստվելիս կատարելագործում են իրենց շարժողական ընդունակությունները, ձեռք բերում ֆիզիկական վարժություններ կատարելու հմտություններ, գեղագիտական ճաշակ, կոլեկտիվ ունակություններ և այլն:

Մարմնամարզական զանգվածային ելույթների նախապատրաստման ժամանակ մասնակիցները ամրապնդում են առողջությունը, շտկում կեցվածքը: Բազմաբովանդակ ծրագիրը, երաժշտության ուղեկցությունը, մեծ կոլեկտիվը, մարզական միջավայրը պարապողների մոտ ստեղծում են բարձր տրամադրություն:

Ելույթի պատրաստության ընթացքում ֆիզիկական ծանրաբեռնումը, հատուկ վարժությունների յուրացումը նպաստում են պարապողների ֆիզիկական կատարելագործմանը, առաջացնում մշտական պարապելու սովորույթ: Շարքերը, շարափոխումները, ձևավոր քայլերը մասնակիցների մոտ մշակում են կազմակերպվածություն, կարգասիրություն, երաժշտական ճաշակ:

Զանգվածային ելույթներում հաճախ ընդգրկվում են ոչ միայն մարզիկներ, այլև մարզական փորձ չունեցող անձինք:

## 18.1. Մարմնամարզական ելույթներին ներկայացվող հիմնական պահանջները

Ելույթը, որպեսզի առաջացնի դիտարժան արդյունք հիմնականում պետք է ունենա հետևյալ հատկանիշները.

1. Գրավչություն:
2. Սպորտայնություն:
3. Մասնակիցների ուժերի և ծրագրի բարդության համապատասխանություն:

Ելույթը կամ ողջ տեսարանը գրավիչ է, եթե սցենարը հետաքրքիր մտահղացումով է կազմված, անսպասելի լուծումներ են տրված, ճաշակով և գեղեցիկ երաժշտություն է ընտրված, գեղարվեստական ձևավորումը և բնորոշումները գունային են և վառ առանձին էպիզոդներ ունեն չափավոր տևողություն, շարային գործողությունները գերազանց են կատարվում:

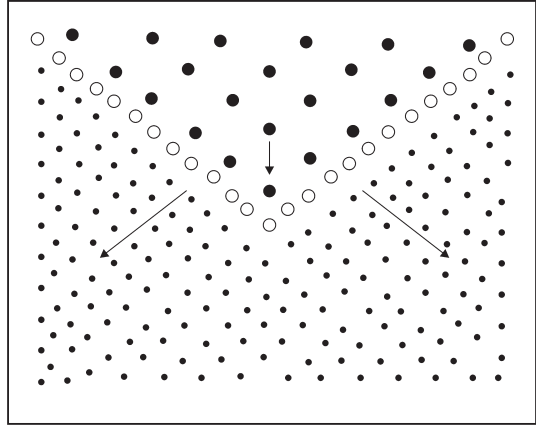
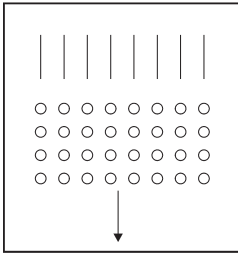
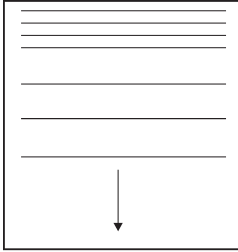
Ծրագրի սպորտային վարժությունների բարդությունը գրավչության կարևոր պահանջներից է: Այն հանդիսատեսի մոտ առաջացնում է հարգանք և հիացումը մասնակիցների և տեսարանի հանդեպ: Բացի դա, այն քարոզչության լավագույն միջոց է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասսայականացման համար:

Ելույթի թեմայի իրականացման միջոցները՝ վարժությունները, պատկերները, շարափոխումները, երաժշտությունը պետք է համապատասխանեն մասնակիցների տարիքասեռային առանձնահատկություններին: Այս հատկանիշների բացակայության դեպքում հանդիսատեսի մոտ կարող է առաջանալ հետաքրքրության անկում:

## 18.2. Ծրագրի բովանդակությունը

Ինչ մասշտաբի ելույթ էլ որ լինի, այն ունենում է մշտական ծրագիր և առանձին մասերի որոշակի բովանդակություն: Ելույթի հիմնական բաղկացուցիչ մասերից են՝ մուտքը, ազատ վարժությունները, զանգվածային հարահոս վարժությունները, ակորբատիկան, վարժություններ մարմնամարզական գործիքների և հատուկ սարքերի վրա, սպորտի տարբեր ձևերի ցուցադրում, ֆոնային վարժություններ, բուրգեր և այլն:

**Մուտք** (նկ. 66): Յուրաքանչյուր մարմնամարզական ելույթ սկսվում է մասնակիցների մուտքից: Այն պետք է լինի հանդիսավոր, կազմակերպված դիտարժան և տեսարանային: Ելույթների պրակտիկայում հանդիպում են բազմաթիվ յուրօրինակ մուտքի տեսակներ՝ ճակատային հարթությամբ, շախմատաձև շարքերով, միջանցներով, սեպածև մուտք, մուտք սյուններով ճակատային հարթությունից և թևերից:



Նկ. 66

Մուտքի նշված տեսակների հետ երբեմն օգտագործվում են ձևավոր քայլք դրոշակներով, թմբկահարներով, փողիհարներով: Դա կիրառելի է, եթե համահնչյուն է հիմնական մուտքի բովանդակությանը:

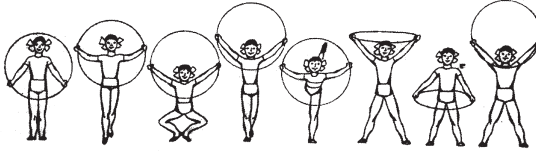
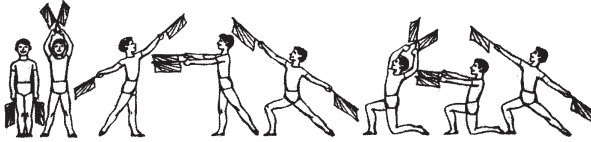
Մուտքի գրավչությունից հաճախ կախված է ողջ ելույթի հաջողությունը:

Ազատ վարժությունները լինում են զանգվածային՝ լիցքային վարժությունների ձևով առանց առարկաների և առարկաներով (մարզափայտեր, փոքր դրոշմեր, հովհարներ, հովանոցներ և այլն) կամ տարբեր ազատ վարժություններ (միայն տղամարդկանց կամ կանանց, կամ համատեղ) (Նկ. 67):

Ջանգվածային վարժությունների դիտողական արդյունքը կախված է դաշտում մասնակիցների դասավորությունից: Այդ նպատակով դաշտում հատուկ նշումներ են կատարվում: Նշումները նպաստում են շարքերի հավասարակշռության պահպանմանը և պատկերների փոփոխմանը:

Շարքերը սյուներով ըստ խորության և լայնության կարող են կանգնել նշանների վրա:

Ազատ վարժությունների տեմպը սովորաբար լինում է մինչև 140 տարբեր շարժումներ 1 րոպեի ընթացքում: Հետևապես ընտրվում է նմանատիպ երաժշտություն, և կազմվում է նրան համապատասխան ազատ վարժության կոմպոզիցիա:



Նկ. 67

Շարժումների անսահման բազմազանությունը թույլ է տալիս ցուցադրել ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների գեղեցկություն՝ այն ամենը, որին հանդիսատեսը վերաբերվում է հիացմունքով:

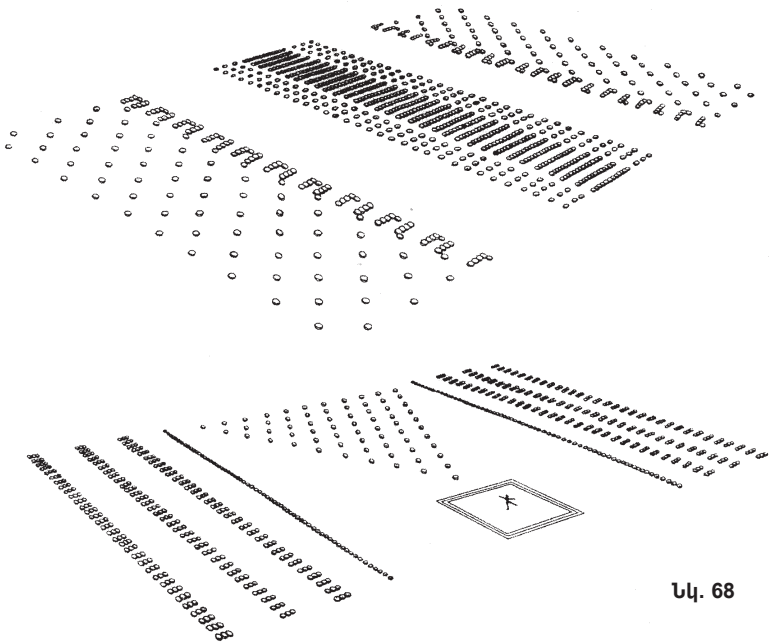
Ազատ վարժությունների արժանիքներից է հանդիսանում մատչելիության անսահման մեծ դիապազոնը: Հնարավոր է ցուցադրել առավելագույն մարմնամարզության պարզագույն կոմպոզիցիաներից մինչև բարձրագույն վարպետության վարժություններ:

**Չանգվածային հարահոս վարժություններ:** Ելույթի ծրագրում կիրառվում են վարժություններ հարահոս շարժումների ձևով: Այդ վարժությունները լինում են ալիքաձև, որոնք կատարվում են շարված տողաններով, սյուններով, շրջաններով, քառակուսիներով, ժոմբաձև: Կարող են օգտագործվել օղեր, հովհարներ և այլ առարկաներ:

**Ակրորատիկ վարժություններ:** Ծրագրի մեջ ընդգրկվում են տարբեր բարդության ակրորատիկ ցատկեր, բուրգեր, ուժային և զուգորդված վարժություններ: Վարժությունները կազմելիս անհրաժեշտ է ընտրել այնպիսիները, որոնք աչքի ընկնեն դինամիզմով, ճարպկություն և համարձակություն ներկայացնող շարժումներով:

Ակրորատիկական վարժությունների պատկերում մտցվում են նաև անհատական ելույթներ՝ ցատկեր, բուրգեր եռյակներով, քառյակներով և այլն: Ցատկերը տեղադրվում են առաջին պլանում՝ հանդիսականին մոտ:

**Վարժություններ մարմնամարզական գործիքների և հատուկ սարքերի վրա:** Ելույթի այդ մասը շատ բազմազան է: Կատարման համար օգտագործվում են մարմնամարզական գործիքներ՝ նստարաններ, քառակուսիներ, պարզեցրած գործիքներ, հատուկ սարքեր, որոնք կարող են վե-



Նկ. 68

րաձևվել 2–3 տարբեր գործիքների: Այդ գործիքները ակնթարթային ձևով կարելի է վերափոխել մի ձևից մյուսի:

Մարզական տեխնիկա ցուցադրելու համար օգտագործվում են գործիքներ, որոնք լինում են տարբեր բարձրության (պտտածող, զուգափայտեր, օղակներ և այլն): Նրանց վրա ցուցադրվում են թե անհատական և թե խմբովի վարժություններ. օրինակ՝ մի քանի պտտածողի վրա մեծ պտույտներ միաժամանակ կամ շրջաններ մի քանի մտույզի վրա և այլն:

**Ֆոնային վարժություններ** (Նկ. 68): Ֆոնային գործողություններն ուղեկցում և ուժեղացնում են մարմնամարզական զանգվածային ելույթների տեսքը: Գլխավոր տրիբունի դիմաց տեղավորվում է մասնակիցների մի ստվար խումբ՝ դրոշներով, տարբեր գույների փոքր դրոշակներով, շարժերով և այլ գույնզգույն առարկաներով:

Ելույթի ժամանակ այդ խումբը ըստ նախօրոք կազմված ծրագրի փոփոխելով տարբեր գույներ ցուցադրում է մոզակի ձևով հրեյանական թվեր, բառեր, ելույթի սցենարին համապատասխան սիմվոլներ և այլն:

**Առանձին վարժությունների կամ սպորտի տարբեր ձևերի ցուցադրում:** Այդպիսի պատկերների թվին են պատկանում մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող վարժությունները, ըմբշամարտության և կա-

րատեի հնարքները, սուսերամարտիկների պայքարը, ակորդատային բուրգերը և այլն: Սովորաբար տարբեր մարզածների ցուցադրումը ուղեկցվում է հետին պլանում ֆոնային և զանգվածային վարժությունների հետ:

**Ելույթի եզրափակիչ մաս:** Այս պատկերը նույնպես տեսարանային և իմաստավորված պետք է լինի: Այդ պատկերում ընդգրկվում են բոլոր մասնակիցները:

**Ելք:** Ընտրվում է շարափոխումների տարբերակ՝ ելնելով մասնակիցների եզրափակիչ մասի դասավորությունից: Ելքի համար շարափոխումները կատարվում են արագ և կտրուկ: Եթե եզրափակիչ մասում բուրգեր կամ իմաստավորված պատկերներ են եղել, շարքերով դուրս գալիս այն երբեմն պահպանվում է:

Ելքի համար կան հետևյալ տարբերակները՝ ելք դեպի թևերը, «սանրածն» ելք, ելք խիտ սյուներով դեպի կենտրոն, ելք սյուների մասնատումով, շարումներով, փակվելով առաջ, հովհարածն՝ ազատելով հրապարակը:

### 18.3. Երաժշտական ուղեկցությունը

Մարմնամարզության զանգվածային ելույթների հաջողությունը մեծապես կախված է ընտրված երաժշտությունից:

Երաժշտությունը իմաստավորում և հարստացնում է ելույթների բովանդակությունը, իր վրա է վերցնում ծանրաբեռնվածության էնոցիոնալ կողմը: Այդ պատճառով այն ընտրվում է մանրակրկիտ և ճաշակով, այնպես, ինչպես ելույթի տարբեր պատկերների բովանդակությունն է ընտրվում:

Ելույթի գեղարվեստական ղեկավարը երաժշտությունն ընտրելիս հաճախ դիմում է երգահանի և երաժշտության ձևավորողի խորհրդին և օգնությանը:

Երաժշտությունն ընտրելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալը՝

- երաժշտության բովանդակությունը պետք է համապատասխանի տոնակատարության թեմային, որին նվիրված է ելույթը,
- կարևոր է հաշվի առնել երաժշտության որակը: Ընտրել այնպիսի ստեղծագործություններ, որոնք հանդիսատեսի մոտ ընդունելություն ունեն, պատահական երաժշտությունը կարող է տպավորություն առաջացնել,
- երաժշտության բովանդակությունը, տեմպը և ռիթմը պետք է համապատասխանեն մասնակիցների կողմից կատարվող գործողություններին,
- երաժշտությունն ընտրվում է այնպիսի ստեղծագործություններից, որոնք հստակ և համաչափ են: Ընտրելիս հաշվի առնել ձայների հիմնական չորս հատկությունները՝ բարձրությունը, ուժեղությունը, տևողությունը և տեմբը: Այնպիսի ստեղծագործություն, որում երաժշտության մետրական չափերի փոփոխություններ՝ խորհուրդ չի տրվում (կստեղծվի վարժությունների կատարման անհամաչափություն),



- հաշվի առնել վարժությունների կատարման տեմպը: (Երաժշտության տեմպը պետք է համապատասխանի վարժությունների կատարման տեմպին),
- համապատասխանություն երաժշտական ծրագրի ցայտերանգության և վարժությունների կատարման ժամրի հետ: Այն հատկապես կարևոր է, երբ մարմնամարզական ելույթը մի քանի պատկերներից է բաղկացած և տևում է շուրջ 10 րոպե:

#### **18.4. Գեղարվեստական ձևավորումը**

Ելույթի գեղարվեստական ձևավորում ասելով հասկանում ենք ողջ ելույթի տարբեր պատկերների տրամաբանական կապակցումը: Այդ բարդ գործողության մեջ են մտնում մասնակիցների դասավորությունը և մենակատարների տեղաբաշխումը նրանց հետ:

Գեղարվեստական ձևավորումը օգնում է ընկալելու մարմնամարզական ելույթի գաղափարը, ստեղծում է դիտողական պատրանք: Այն մասնակիցների սինխրոն գործողություններում, ուժեղացնում է ցայտերանգությունը: Ճաշակով ձևավորված ելույթը հնարավորություն է ստեղծվում ընդգծել նրա գլխավոր միտքը:

Գեղարվեստական ձևավորման հիմնական գործոններն են՝ դաշտի ծածկոցը (գորգ, ստադիոնի կանաչ տարածք, ասֆալտ և այլն), մասնակիցների հագուստի գույները և տեսակները, հրապարակի բուտաֆորիան (ստադիոն) և նրան հարող տարածքի զարդարանքը և այլն:

Ելույթի գեղարվեստական ձևավորման նախագծի վրա աշխատելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալը՝

- ա) կարևոր է, թե հանդիսատեսն ինչ տեսանկյունով է դիտում ելույթը: Օրինակ՝ եթե ելույթն ունի քարոզչական նպատակ զանգվածներին ներկայացնելու ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը, ապա համազգեստը և գույներն ընտրվում են այնպես, որպեսզի ընդգծվի կեցվածքը, մարմնի հարմոնիկ զարգացման աստիճանը և գեղեցկությունը,
- բ) մենակատարների ելույթի ֆոնը ձևավորել այնպես, որ այն օգնի պատկերին և տեսարանային լինի,
- գ) ելույթի ծրագրում օգտագործվող մարմնամարզական գործիքները և հատուկ սարքերը ձևավորել այնպես, որ նրանք լինեն թեթև և գեղեցիկ,
- դ) Մասնակիցների համազգեստը լինի վառ գույններով, խուսափել մուգ, մռայլ տոնայնությունից: Եթե այդ հնարավոր չէ լրիվ իրագործել, օգտագործել լրացուցիչ տարրեր: Օրինակ՝ տարբեր փայլերի ժապավենների ամրացնելը հագուստին,
- ե) հրապարակի, ֆոնի, առարկաների, և հագուստի գույների ճաշակով փոխհամակցությունը,

- զ) զանգվածային վարժությունները լինեն մատչելի, պատկերիչ, պատկերափոխումներով, հստակ, իրենց որակով հետ չմնան երաժշտությունից:

### **18.5. Ելույթի պատրաստումն ու անցկացումը**

Յուրաքանչյուր ելույթի պատրաստումն ու անցկացումը կարելի է բաժանել չորս փուլի՝ ծանոթացման, ծրագրի ձևավորման, փորձերի և անցկացման փուլեր:

**Ծանոթացման փուլ:** Մինչև ծրագրի մշակումը գեղարվեստական ղեկավարը ճշտում է ելույթի հիմնական նպատակը, մասնակիցների քանակը, սեռը, տարիքը, սպորտային պատրաստականությունը, մարզիչների կազմը, ելույթի տեղը և ժամանակը, նյութական հնարավորությունները և այլ մասնրամասնություններ:

**Ծրագրի ձևավորման փուլ:** Պարզելով նախնական տվյալները գեղարվեստական ղեկավարը կազմում է ելույթի ծրագիրը: Նրա մեջ մտնում են՝ անհրաժեշտ առարկաների, նախագծումը, բեմիքերի, գործիքների, սարքերի ընդգրկումը, շարքերի և շարափոխումների սխեմայի, լիցքային սպորտային և ազատ վարժությունների կազմելը, առանձին պատկերների ուրվագծումը, երաժշտության ընտրությունը և այլն:

Միևնույն ժամանակ ճշտվում են անհրաժեշտ նյութական ծախսերը և բեմիքերը (ժապավեններ, դրոշմեր, հովիարներ, հովանոցներ և այլն):

Սցենարը կազմելիս որոշվում է ելույթի ընթացքում հաղորդավարի կողմից ողջույնի և այլ տեքստերի միջամտության տեղը և ժամանակը:

**Անհրաժեշտ առարկաների, բեմիքերի, ուրվագծերի ընդգրկումը:** Այս աշխատանքը կատարվում է սցենարը կազմելիս: Այս բաժնի լրիվ մշակումից հետո միայն հնարավոր է անցնել այլ աշխատանքների: Այս աշխատանքում է շտկվում մասնակիցների քանակությունը, նրանց դասավորությունը սյուներում և տողաններում, ճշտվում է տարբեր պատկերների դասավորությունը:

Այս բաժնում պատրաստվում է մասնակիցների հագուստների էսքիզները, պատվիրվում համապատասխան ֆաբրիկաներում այդ հագուստի նախնական օրինակը: Հավանության դեպքում կարելի է արդեն կոնկրետ քանակությամբ պատվիրել ելույթի մասնակիցների հագուստները: Պատվիրվում են նաև գործիքներն ու առարկաները:

**Հարումների և շարափոխումների սխեմայի կազմելը:** Աշխատատար բաժիններից է և ստեղծագործական: Նախագծվում է մասնակիցների ելման դրությունից սկսած՝ բոլոր տեղաշարժերի ուղղությունները, ձևափոխումները տևողությունը՝ մինչև ելույթի ավարտը: Այստեղ որոշվում է յուրաքանչյուր շարքի ձևը, նրա կազմը և առանձին համարների հերթականությունը:

Շարահիփոխումների տեսակները և հաջորդականությունն ընտրելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել՝

- վարժությունների բովանդակությունը: Բոլոր շարային վարժությունները կատարելիս հանդիսականը պետք է տեսնի ինչպես յուրաքանչյուր մասնակցին, այնպես էլ բոլորին միասին վերցրած: Պարզ շարժումներ կատարելիս միմյանց միջև հեռավորությունը և միջանցները կարելի է վերցնել ավելի մոտ,
- շարահիփոխումների և շարքերի տեսարժանությունը: Պատկերների և շարքերի դասավորությունը ընտրվում է այնպես, որ հանդիսատեսը դիտելիս ստանա գեղազիտական հաճույք,
- մասնակիցների հնարավորությունը և պատրաստության աշխատատարությունը: Որքան բարդ լինեն ընտրված շարժումները և շարահիփոխումներն, այնքան բարձր կլինի դիտողական արդյունքը: Սակայն բարդ տարբերակ ընտրելիս փորձերի համար ավելի շատ ժամանակ կպահանջվի: Հետևաբար գեղարվեստական ղեկավարը հաշվի է առնում մասնակիցների տարիքը, նրանց պատրաստության աստիճանը.

**Փորձերի պլանի կազմելը:** Պլանը կազմելիս պետք է նկատի ունենալ տեղը, ժամանակը, մասնակիցների սեռը, տարիքը, պատրաստականության աստիճանը: Փորձերի պլանը կազմվում է այնպես, որ մինչև զլխավոր փորձը ամբողջ սցենարը յուրացվի և կատարվի անթերի: Պլանի մեջ արտացոլվում է յուրաքանչյուր օրվա անելիքը:

**Երաժշտության ընտրությունը:** Նախափորձային շրջանում գեղարվեստական ղեկավարի և հնչյունային ռեժիսորի կողմից ընտրվում է ինչպես առանձին պատկերների, այնպես էլ ամբողջ ելույթի երաժշտությունը: Ելույթի ղեկավարը փաստորեն հանդիսանում է պատվիրատուն, սակայն չեն բացառվում երաժշտության ձևավորողի խորհուրդները: Բոլոր պարագաներում ղեկավարը, պատվիրելով երաժշտությունը, արդեն պետք է իմանա նրա կոնկրետ տևողությունը, տեմպը, ռիթմը:

Այդ նպատակով ղեկավարը չպետք է մեծ ծավալով երաժշտական ստեղծագործություններ ընտրի, պետք է ուսումնասիրի և կատարի անհրաժեշտ ընտրություն:

**Ազատ կամ լիցքային վարժությունների կազմելը:** Այս վարժությունները կազմելիս անհրաժեշտ է պահպանել որոշակի հաջորդականություն.

- նախքան վարժությունների կազմելը խորն ուսումնասիրվում են երաժշտության կառուցվածքը և նրա ռիթմի բովանդակությունը,
- վարժությունը կատարելու համար մասնակիցների որոշակի դասավորությունը և երաժշտության ուղեկցության հետ նրանց տեղաշարժերը,
- բարդ տարրերի, թեմատիկ դիրքերի և շարժումների ընտրությունը, այնուհետև նրանց հաջորդականության որոշելը՝ ելնելով երաժշտական ստեղծագործությունից,

- վարժությունները կազմելուց հետո անհրաժեշտ է փորձնական խմբին սովորեցնել, վերլուծել, շտկել, ապա որոշում կայացնել նրա մասսայական ուսուցման մասին:

## **18.6. Փորձերի բովանդակությունը և հաջորդականությունը**

Գեղարվեստական ղեկավարի և օգնող անձնակազմի համար այս ժամանակաշրջանն ամենապատասխանատունն է և ստեղծագործականը: Ղեկավարը պետք է ունենա այնպիսի կազմակերպչական և ստեղծագործական հմտություններ, որոնցով կարողանա փորձերին սահմանված ժամանակահատվածում իրագործել ելույթի գաղափարը:

**Մասնակիցների շարելը:** Բոլոր մասնակիցներին անհրաժեշտ է շարել ըստ հասակի, որից հետո բաշխել ըստ սյուների: Յուրաքանչյուր մասնակից պարտավոր է իմանալ սյուներում իր տեղը և համարը:

Ամեն մի սյան մեջ մասնակիցների քանակությունը սահմանվում է ըստ պատկերի նպատակահարմարության, սովորաբար 18–20 մասնակից: Շարքում խստորեն պետք է պահպանվի հասակային հաջորդականությունը, որն անհրաժեշտ է վարժությունների սինխրոնությունը պահպանելու համար: Եթե շարքում հասակային հաջորդականություն չի պահպանվում, շարժման լրիվ լայնության և միաժամանակյա կատարումով մարմնի տարբեր մասերի ուղղությունները լինում են անհավասար (կոտրտված գծերով):

**Խմբակային փորձերի անցկացումը:** Այդ փորձերն անցկացնում են խմբերի ղեկավարները իրենց հատկացված տեղերում: Աշխատանքի բովանդակությունը և ծավալը որոշվում են համաձայն փորձերի պլանի:

Խմբակային փորձերի ժամանակ մասնակիցները յուրացնում են վարժությունը համապատասխան տեմպով և ռիթմով, շքերթային քայլքը՝ նիշերի վրայով: Քայլելիս տողաններում և սյուներում պահպանել հավասարություն:

Խմբակային փորձերի ժամանակ խորհուրդ է տրվում՝

- ա) յուրաքանչյուր խմբակային փորձը սկսել շարունակներից, որոշակի ժամանակ հատկացնել շքերթային քայլքին, յուրացնել ելույթի մեջ մտնող շարային տարրերը: Դա կնպաստի մասնակիցների ճիշտ կեցվածքի դաստիարակմանը,
- բ) նախքան ամբողջ վարժության ուսուցումն անհրաժեշտ է յուրացնել վարժության ավելի բարդ տարրերը և դիրքերը (օրինակ՝ արտանկներ, բարդ դարձումներ և ոստյուններ),
- գ) ուսուցանվող վարժության թեկուզ փոքր հատվածը (8–12 հաշիվ) անհրաժեշտ է կատարել այն տեմպով, ինչպիսին երաժշտության տեմպն է,
- դ) ուսուցանել վարժությունը հնարավորին չափ խիտ շարքերով, որը կնպաստի վարժությունների ճշգրիտ և համատեղ կատարմանը,

- ե) յուրաքանչյուր մասնակցի հնարավորություն ստեղծել լրիվ կերպով ինքնուրույն կատարելու վարժությունը,
- զ) լայնորեն կիրառել ուսուցման լավագույն մեթոդները, անհապաղ ուղղել սխալները:

**Ֆամատեղ փորձերի անցկացում:** Այս փորձերի ժամանակ լուծվում է ելույթի հիմնական խնդիրը՝ երաժշտության ուղեկցությամբ առանձին պատկերների, այնուհետև ամբողջ ելույթի համատեղ կատարումը:

Վարժությունների համատեղ կատարումից առաջ անհրաժեշտ է մի քանի անգամ լսել երաժշտությունը: Ելույթի ղեկավարը հնարավորություն է տալիս, որպեսզի մասնակիցներն ինքնուրույն հաշվեն ըստ տակտերի: Այն կնպաստի վարժությունների ավելի լավ յուրացմանը:

Փորձերի ժամանակ պարտադիր չէ վարժությունների կրկնությունը սկսել ամենակզբի պատկերից: Պետք է փորձել առանձին կտորներով՝ համապատասխանաբար բոլոր բաժիններին տալով փորձերի որոշակի ժամանակահատված:

Փորձերը կատարելիս մասնակիցները պետք է ծանոթ լինեն ելույթի սցենարին և առանձին պատկերների հաջորդականությանը: Նման մոտեցումը հեշտացնում է վարժությունների յուրացումը և սինխրոն կատարումը:

Ժամանակ առ ժամանակ հնարավորություն պետք է տալ մասնակիցներին դիտել իրենց ընկերների կողմից կատարվող վարժությունները: Օրինակ՝ աջ թևի մասնակիցները կատարում են այս կամ այն պատկերի վարժությունը, ձախը դիտում է նրանց և հակառակը:

Շարքի վերջում կանգնած մասնակիցների պատասխանատվությունը բարձրացնելու համար երբեմն ղեկավարը որպես մեթոդական հնարք օգտագործում է վարժության կատարումը մեջքով դեպի հիմնական ուղղությունը:

**Գլխավոր փորձը** պրեմիերայի նմուշն է, այն մասնակիցներին հնարավորություն է տալիս վարժությունները կատարել այնպիսի պայմաններում, ինչպիսին իսկական ելույթի ժամանակ: Գլխավոր փորձը դիտարկվում է հատուկ հանձնաժողովի կողմից, որը և հայտնում է իր կարծիքը: Եթե ելույթը պատրաստվել է ամենայն պատասխանատվությամբ, այն հավանության է արժանանում:

**Ելույթի ցուցադրումը** (պրեմիերան): Ելույթի օրը, կազմ ու պատրաստ, նշված ժամին, ելույթի ամբողջ անձնակազմին հրաման է տրվում «Շարվել մուտքի»: Շարումը կատարվում է նախօրոք հատկացված տեղում՝ մարզադաշտից, հրապարակից, բեմից դուրս: Հրամանը տալիս է գեղարվեստական ղեկավարը կամ այդ մասում նրա հատուկ օգնականը: Երաժշտության հետ համակարգը մուտք է գործում ելույթի վայրը և ըստ երաժշտության թելադրանքի կատարվում է սցենարն ամողջությամբ: Ավարտելով, համակազմը թողնում է ելույթի վայրը, որը հանդիսանում է սցենարի վերջաբանը իր համապատասխան երաժշտությամբ:

## **ԳԼՈՒԽ 19. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ**

Վնասվածքն օրգանիզմի կամ նրա առանձին մասերի որոշակի խախտումն է: Այն կարող է ի հայտ գալ օրգանիզմի պահանջները չապահովելու, ինչպես նաև մարմնամարզության պարապմունքների և մրցումների անցկացման անհամապատասխան պայմաններից:

Վնասվածքներն ըստ տեղի լինում են ընդհանուր և տեղային, ըստ ծանրության՝ թեթև, միջին և ծանր: Թեթև վնասվածքներից են հարվածները, ավերի մաշկի պոկումները և այլն, սրանք չեն բերում աշխատունակության անկման: Միջինները՝ աննկատ ցնցումներ, մկանային խմբերի և հյուսվածքների լարվածությունը և այլն, պահանջում են երկարատև բուժում: Ծանր վնասվածքները՝ ոսկրերի կոտրվածքներ, մկանաթելերի և հյուսվածքների կտրվածքներ, ուղեղի ցնցումներ և այլն, թույլ չեն տալիս երկար ժամանակ մարզվել, դրանց հետևանքով ընկնում է աշխատունակությունը:

### **Մարմնամարզության պարապմունքների ժամանակ վնասվածքներից խուսափելու միջոցների ցանկագրության նշանակությունը**

Մարմնամարզական վարժությունների մեծ մասը, հատկապես ցատկերը, ակրոբատիկական վարժությունները, գործիքների վրա կատարվող վարժությունները և շատ այլ վարժություններ, որոնք կատարվում են ոչ սովորական պայմաններում, կապված են հնարավոր վնասվածքների հետ: Ապահովման միջոցների չիմանալը կամ նրանց օգտագործման կարողության պակասը, ինչպես նաև մարմնամարզական պարապմունքների ժամանակ կազմակերպչական և մեթոդական խախտումներն ու չպահպանումը նույնպես կարող են առաջացնել վնասվածքներ ստանալու վտանգ:

Պարապմունքի ժամանակ ամեն մի խախտում վնասում է մարզվողներին ինչպես ֆիզիկապես, այնպես էլ հոգեպես:

1. Խախտվում է ուսուցման հիմնական դիդակտիկ սկզբունքը՝ պարապմունքի սիստեմատիկությունը:
2. Իջնում է ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստակամությունը:
3. Իջնում է մարզավիճակը և աշխատունակությունը:
4. Առաջանում է վախ գործիքի նկատմամբ և ապահովման ռեակցիա:
5. Կորչում է վստահությունը սեփական ուժերի նկատմամբ:

Չաճախ մանկավարժ-մարզիչը երկար ժամանակ է կորցնում և օգտագործում է լրացուցիչ ուժեր՝ խուսափելու համար վնասվածքից առաջ եկող հետևանքներից և հաղթահարելու հոգեկան արգելքները: Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ այն հաճախ անհնար է լինում, և որ մարզիկը այլևս չի հասնում սպորտային բարձունքների:

Այսպիսով՝ վնասվածքներից խուսափելու նախազգուշական միջոցառումները ոչ միայն պահպանում են մարզիկի առողջությունը, այլև ապահովում նրա ֆիզիկական և սպորտային-տեխնիկական պատրաստության հետզհետե բարձրացումը:

## **Մարմնամարզական պարապմունքներում վնասվածքների առաջացման հիմնական պատճառները**

Մարմնամարզական պարապմունքներին հնարավոր վնասվածքները կարելի է նախատեսել և կանխարգելել: Վնասվածքների պատճառները շատ են: Դրանք կարելի է բաժանել մի քանի խմբի:

**Կազմակերպչական:** Դրանցից են՝

1. պարապմունքների կամ մրցումների համապատասխան պայմանների խախտումը: Դա մարմնամարզական դահլիճների և գործիքների ոչ ստանդարտ լինելն է, գործիքի և ներքնակների սխալ դասավորումը, ամրագոտիների անապահով վիճակը (օղակներ, ապահովման գոտիներ և այլն) և այլն:
2. Սպորտային գուլքի և սարքավորումների սխտեմատիկ ստուգման բացակայությունը:
3. Կարգապահության ցածր մակարդակը՝ խախտումները, ուշացումները, անուշադրությունը, թեթևատությունը, մանկավարժի պահանջների չկատարումը և այլն:

Այսպես, ուշացումներն ու անկազմակերպվածությունը պարապմունքի սկզբից հանգեցնում են նախապատրաստական մասի ոչ լիարժեք անցկացմանը, օրգանիզմը պատրաստ չի հիմնական ծանրաբեռնվածությանը, որի հետևանքով կարող են առաջանալ մկանների և հյուսվածքների լարումներ ու պոկումներ և այլն:

4. Մարզական կոշիկների և համազգեստի անհամապատասխանությունը:

**Մեթոդական:** Դրանցից են՝

1. ուսուցման հիմնական դիդակտիկ սկզբունքների խախտումները. հաջորդականության, սխտեմայնության, մատչելիության և այլն, որի հետևանքով մարզվողները չեն կարողանում լուծել իրենց առջև դրված բարդ խնդիրները, բարդ վարժությունների կատարումը առաջացնում է տարբեր տեսակի վնասվածքներ:
2. Ուսումնամարզական գործընթացի սխալ կազմակերպումը, պարապմունքի շատ կարճ նախապատրաստական մասը, հիմնական և եզրափակիչ մասերի սխալ բաշխումը: Արդյունքում վարժությունը կատարվում է ոչ լիարժեք, և հնարավոր են վնասվածքներ:
3. Հատուկ և ընդհանուր նախավարժանքի բացակայությունը կամ թերի լինելը: Հաճախ մարզվողներն անցկացնում են միայն ընդհանուր նա-

խավարժանք և անտեսում հատուկը, որը պետք է անցկացվի ամեն մի գործիքից առաջ: Հատուկ նախավարժանքը պետք է տաքացնի և պատրաստի այն մկանախմբերը, հյուսվածքներն ու կապանները, որոնց վրա ընկնում է հիմնական ծանրաբեռնվածությունը այս կամ այն գործիքի վրա պարապելիս:

4. Անհրաժեշտ օգնության և ապահովման բացակայությունը: Օգնությունը մարզչի պատրաստակաճությունն է՝ օգնելու մարզիկին կրիտիկական պահերին: Կիրառվում են անհատական և խմբակային օգնություններ՝ օգտագործելով տեխնիկական միջոցներ, հատուկ գոտիներ (ապահովման գոտի), շարժական հարթակներ, դաստակների համար ձեռնակալներ, ներքնակներ, փոսեր և այլն: Վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող են դառնալ նաև օգնության սխալ դիրքի ընտրությունը և նրանց յուրահատուկ կիրառումը:
5. Գործիքից ընկնելու ժամանակ ինքնաապահովման կարողության բացակայությունը: Ինքնաապահովումը մարզիկի կարողությունն է՝ իրեն ապահովել վտանգավոր պահերին, ժամանակին ընդհատել վարժության կատարումը կամ փոխել նրա կատարումը՝ խուսափելու համար վնասվածքներից: Ինքնաապահովման հնարքները պետք է մանրագին մշակել:

Անհաջող վարցատկից հետո գլուխկոնժի կամ գլորում չկատարելը, վատ (սխալ) ցատկի ժամանակ ձեռքերի հավաքումը կամ ոտքերի ծալումը և մի շարք տարրերի կատարման ինքնաապահովումը կառաջացնեն անցանկալի հետևանքներ:

### **Մարզիկների հետ անցկացվող դաստիարակչական աշխատանքների պակասը**

1. Մարզիկները ոչ միշտ են կարողանում հսկել իրենց գործողությունները և կարողությունները: Հաճախ, ոգևորվելով նոր տարրի յուրացման հաջողություններով, մարմնամարզիկը չի զգում հոգնածություն և ձգտում է կրկնել վարժությունը շատ անգամներ: Վերջնական հաշվարկում այն կարող է վնասվածքների պատճառ դառնալ:
2. Հաճախ մարզիկը պարապմունքի է գալիս վատ տրամադրությամբ՝ կապված հիվանդության կամ այլ պատճառների հետ: Այդ վիճակում ծանրաբեռնվածությունը բերում է գերհոգնածության և շատ հաճախ դառնում է ոչ ցանկալի հետևանքների պատճառ:
2. Հաճախ մարզիկն իր ընկերներին ուզում է ցույց տալ ինչ-որ մի բարդ վարժություն և, որպես կանոն, դա կատարում է մարզչի բացակայության ժամանակ, պարապմունքից առաջ կամ հետո: Այդպիսի արարքները կարելի է կանխել միայն մարզիկների ճիշտ դաստիարակման միջոցով:



## **Սանհտարահիզիենիկ պայմանների խախտումը**

Չկահավորված (թափթփված) դահլիճը, պտտածողի ոչ մաքուր վիճակը (զուգափայտի ձողերը, օղակները), դահլիճի ոչ լիարժեք լուսավորվածությունը և այլ սանհտարահիզիենիկ պայմանների խախտումները կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ:

**Սիստեմատիկ բուժհսկողության և ինքնահսկողության բացակայությունը** նույնպես լուրջ վնասվածքների պատճառ կարող են հանդիսանալ: Դրա համար բոլոր մարզիկները տարին մեկ անգամ պետք է ենթարկվեն բուժզննման և անցնեն պարբերական դիտարկում:

Մարմնամարզությունում վնասվածքների առաջացման հիմնական պատճառներից մեկն է մարզիկի գերլարումը, գերմարզումը: Դրա հիմնական նշաններն են թուլությունն ու ապատիան, մարզման նկատմամբ հետաքրքրության պակասը, շարժումների հստակության և կոորդինացիայի խախտումները, վարժության կատարման որակի իջեցումը և ընդհանուր ինքնազգացողության վատացումը:

Ուսուցման հիմնական դիդակտիկ սկզբունքների հաշվառումը, մարզման գործընթացում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ճիշտ բաշխումը և ժամանակին բուժհսկողությունը կնպաստեն գերլարվածության և վնասվածքների վերացմանը:

Ինքնահսկողությունը նույնպես կօգնի կանխազգալու շատ վնասվածքների առաջացումը:

## **Վնասվածքների կանխարգելումը**

Մարմնամարզությամբ պարապելիս վնասվածքներից խուսափելու համար հիմնականում անհրաժեշտ է.

1. Կազմակերպել աշխատանքներ՝ կանխելու վնասվածքների առաջացման պատճառները:
2. Հաշվի առնել մարմնամարզական գործիքի առանձնահատկությունները, կատարվող վարժության բարդությունը և բնույթը:

Առաջին դեպքում դա ամենից առաջ ուսուցմամարզական գործընթացի հստակ կազմակերպումն է, բոլոր մարզվողների բարձր կարգապահությունը, վնասվածքների առաջացման պատճառներից խուսափելու պայմանների և միջոցառումների պահպանումը:

Երկրորդ դեպքում դա գործիքի առանձնահատկությունների պարտադիր հաշվառումն է, պտտածողի, զուգափայտերի, օղակների, գերանի և այլ գործիքների վրա կատարվող վարժությունների կազմությունն ու բնույթը:

Գործիքների վրա վնասվածքների առաջացման պայմաններից է մարզվողի տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստականության պակասը: Թույլ մկանները, թուլացած մարմինը, ոչ ամուր հողերը բերում են խախտումների

և հենումների կատարման ժամանակ (նժույզի վրա, զուգափայտերում, հենացատկում), և կախերի ժամանակ (օղակների վրա արտաաղորների ժամանակ), ինչպես նաև առգետման կամ անկերի ժամանակ, որոնց արդյունքում հնարավոր են լարումներ, խախտումներ: Դրա համար մեծ ուշադրություն պետք է դարձվի նախապատրաստական վարժությունների վրա:

Օրինակ՝ սրունք-վեզային և դաստակային հոդերի ամրապնդման համար կատարում են պտտական շարժումներ դաստակներով և սրունքներով, հենում պառկած դիրքում և կանգնած մարմնամարզական պատի մոտ ուսումնուններ և այլ վարժություններ: Նպատակաուղղված նախապատրաստական վարժությունները պետք է լայնորեն կիրառվեն նաև մյուս մկանախմբերի և հյուսվածքների ամրապնդման համար, որպեսզի կախերի և հենումների ժամանակ խուսափեն վնասվածքներից:

Վարժության վստահ կատարումը նույնպես կնպաստի վնասվածքներից խուսափելուն: Վարժությունները նախ պետք է կատարվեն հատակին, մարմնամարզական նստարանին կամ պատին, ցածր գործիքի վրա, հետո նոր անցնել միջին բարձրության և բարձր գործիքի վրա կատարելուն՝ սկզբում ապահովելով, հետո՝ ինքնուրույն: Այստեղ կարևոր է տեխնիկական միջոցների կիրառումը (ապահովման գոտիներ, փոսեր և այլն), որոնք մարզիկին վստահություն կներշնչեն:

Յուսակի ապահովումը նույնպես կկանխի վնասվածքների առաջացումը: Այն որոշվում է տվյալ վարժության տեխնիկայի իմացությամբ, ապահովման դիրքի և տեղի արագ ու ճիշտ ընտրությամբ, ինչպես նաև ճիշտ ժամանակին կատարված օգնությամբ:

Ապահովողը հստակ պետք է պատկերացնի մարզվողի աշխատանքի առանձնահատկությունը ամեն մի գործիքի վրա: Այսպես՝ օղակների վրա թափերի ժամանակ ուղղահայացից անցումը կատարվում է ուժեղ պոռթկումով, որը մեծացնում է գործիքից պոկման հնարավորությունը: Դրա համար այս գործիքի վրա ապահովումը կատարվում է օղակների կողքից: Առաջ թափի ժամանակ ապահովվում է մեջքի տակից, հետ թափի ժամանակ՝ կրծքի տակից: Պտտածողի վրա մեծ պտույտներ կատարելիս ապահովումը կատարվում է հաշվի առնելով տվյալ տարրի անհատական կատարումը: Այսպես՝ հետ պտույտի ժամանակ հնարավոր է պոկում առաջ թափին (ապահովել կանգնած կողքից-առջևից), իսկ առաջ պտույտների ժամանակ ապահովողը պետք է կանգնած լինի պտտածողի կողքից-հետևից: Զուգափայտերի վրա վարժությունը ապահովելիս ձեռքերը պետք է պահել ձողերի տակ, նրանց արանքում և վրա: Դրա կատարման անկարողությունը կհանգեցնի ծանր հետևանքների:

Ամեն մի գործիքի վրա և կոնկրետ վարժության կատարման ժամանակ կիրառվում են ապահովման տարբեր ձևեր, նրանց իմացությունն ու լիարժեք պահպանումը մեծացնում են վնասվածքների կանխարգելման հավանականությունը:

## ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

**Ազարյան Ռ. Ն.**, Ֆիզիկական վարժությունները բուհերի ուսանողների ինքնուրույն պարապմունքների համար, Երևան, 1989: Հանրապետական ուսումնամեթոդական կաբինետ

**Ազարյան Ռ. Ն.** Մարմնամարզության վիճակը Հայաստանում և նրա զարգացման միտումները, «Մարմնամարզություն» գիտամեթոդ. հանդես, Երևան, 1997:

**Ազարյան Ռ. Ն., Սելումյան Ն.Վ.,** Ջուգային և խմբակային ակրոբատիկա, մարմնամարզական բուրգեր (մեթոդական ձեռնարկ) «Մանկավարժ» Երևան, 1998:

**Ազարյան Ռ. Ն., Բաբայան Կ. Գ.,** XX դարի լեգենդը, «Մանկավարժ» հրատարակչություն, 1999, 68 էջ:

**Առաքելյան Վ.Բ.,** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները, «Սոս և Վոգա» հրատ., Երևան, 2001, 72 էջ:

**Առաքելյան Վ. Բ., Խիզանցյան Ռ. Մ.** և ուրիշներ, Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր, Երևան, Բարձրագույն դպրոց, 1997:

**Բաբայան Մ. Ա.,** Շարքը և շարային վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին: Ուս. ձեռնարկ, ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների համար, Երևան, 1987:

**Բաբայան Մ. Ա.,** Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը, Երևան, «Լույս» 1990:

**Բաբայան Մ. Ա.,** Մարմնամարզության հիմունքները, ուս. ձեռնարկ, Ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար, Երևան, 1989:

**Բաբայան Մ. Ա.,** Ինչպես ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, «Մանկավարժ» հանդես, N7, Երևան, 1991:

**Բաբայան Կ. Գ., Ազարյան Ռ.Ն.,** Մարմնամարզական թագավորություն, «Մանկավարժ», Երևան, 1998:

**Բոյախչյան Փ. Ե.**, Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար, Ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտ, Երևան, 1992:

**Գրիգորյան Ա. Ա.**, Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները (մեթոդական նամակ Ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար) Երևան, 1988:

**Իսպիրյան Մ. Ս.**, Մարզանունների բացատրական բառարան, «Հայաստան», Երևան, 1984:

**Խիզանցյան Ռ. Մ.**, Հենացատկերում ձեռքերով հրման որոշ առանձնահատկություններն ու նրանց կատարելագործումը բարձր կարգային մարմնամարզիկների մոտ (մեթոդական ձեռնարկ), Երևան, 1979:

**Խիզանցյան Ռ. Մ.**, Մարմնամարզական ցատկեր, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003:

**Ղազարյան Ֆ. Գ.**, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա (մեթոդական ձեռնարկ հեռակա ուսուցմամբ ուսանողների համար), Երևան, 2003:

**Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա.Ա.**, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, 1–ին մաս, դասագիրք, Երևան, 2003:

Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, **Ռ. Ն. Ազարյանի** խմբագրությամբ, Երևան, 1997, 1–ին թողարկում:

Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, **Ռ. Ն. Ազարյանի** խմբագրությամբ, Երևան, 1997, 2–րդ թողարկում:

Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, **Ռ. Ն. Ազարյանի** խմբագրությամբ, Երևան, 2000:

Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, **Ռ. Ն. Ազարյանի, Մ. Ա. Բաբասյանի, Ռ. Մ. Խիզանցյանի** խմբագրությամբ, Երևան, 2003:

Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, **Ռ. Ն. Ազարյանի, Ռ. Մ. Խիզանցյանի** խմբագրությամբ, Երևան, 2005:

**Շահինյան Ջ. Ջ.**, Մարմնամարզության գաղտնիքները, «Կանչ», Երևան, 2003:

**Պապոյան Ռ.**, Ֆիզիկական կուլտուրան Հայաստանում 1918–1923, «Դպիր, Գյումրի» 2002:

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	4
<b>ՄԱՍ I. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱՎԿՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑ</b>	6
<b>ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱՎԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ</b>	6
1.1. Մարմնամարզության բնութագիրը, նպատակը և խնդիրները	6
1.2. Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները	10
1.3. Մարմնամարզությունը որպես ուսումնական առարկա	15
<b>ԳԼՈՒԽ 2. ՀԱՄԱՌՈՑ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՋԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԱՍԻՆ</b>	17
2.1. Մարմնամարզության ծագումը	17
2.2. Մարմնամարզության ազգային համակարգերի առաջացումը	19
2.3. Մարմնամարզությունը Հայաստանում	28
<b>ՄԱՍ II. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ</b>	35
<b>ԳԼՈՒԽ 3. ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>	35
3.1. Շարային վարժությունների նշանակությունը և բնութագիրը	35
3.2. Շարային վարժությունների հիմնական տերմինները	36
3.3. Շարքի ղեկավարումը	38
3.4. Ուսումնական նյութ	40
<b>ԳԼՈՒԽ 4. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՋԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>	48
4.1. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների նշանակությունը և բնութագիրը	48
4.2. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների հիմնական տերմինները	49
4.3. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների դասակարգումը և ծրագրային նյութ	56
4.4. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների գրառման կանոնները և պահանջները	59

4.5. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ կազմելու հիմնական պահանջները . . . . .	61
4.6. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների անցկացման մեթոդները . . . . .	62
<b>ԳԼՈՒԽ 5. ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b> . . . . .	64
5.1. Կիրառական վարժությունների բնութագիրը և նշանակությունը . . . . .	64
5.2. Կիրառական վարժությունների հիմնական տերմիններ . . . . .	64
5.3. Կիրառական վարժությունների տեսնիկան և ուսուցման մեթոդիկան . . . . .	66
<b>ԳԼՈՒԽ 6. ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ՎՐԱ</b> . . . . .	82
6.1. Վարժություններ նժույզի վրա . . . . .	82
6.2. Վարժություններ օդակների վրա . . . . .	89
6.3. Վարժություններ զուգափայտի վրա . . . . .	99
6.4. Վարժություններ պտտածողի վրա . . . . .	108
<b>ԳԼՈՒԽ 7. ՑԱՏԿԵՐ</b> . . . . .	123
7.1. Ցատկերի բնութագիրը . . . . .	123
7.2. Ցատկերի հիմնական տերմինները . . . . .	123
7.3. Հասարակ ցատկեր . . . . .	124
7.4. Կիրառական ցատկեր . . . . .	126
7.5. Սպորտային հենացատկեր և ուսուցման մեթոդիկան . . . . .	131
7.6. Ծրագրային նյութ . . . . .	135
<b>ԳԼՈՒԽ 8. ԱԶԱՏ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b> . . . . .	136
8.1. Բնութագիրը . . . . .	136
8.2. Ազատ վարժությունների հիմնական տերմինները . . . . .	137
8.3. Ազատ վարժությունների գրառման ձևը և կանոնները . . . . .	140
<b>ԳԼՈՒԽ 9. ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b> . . . . .	142
9.1. Ակրոբատիկական վարժությունների բնութագիրը և դասակարգումը . . . . .	142
9.2. Ակրոբատիկական վարժությունների հիմնական տերմինները . . . . .	142
9.3. Ծրագրային նյութ . . . . .	143
<b>ԳԼՈՒԽ 10. ԳԵՂԱՐՎԵՍԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b> . . . . .	155
10.1. Բնութագիրը . . . . .	155
10.2. Վարժությունների դասակարգումը . . . . .	156
10.3. Գեղարվեստական մարմնամարզության հիմնական տերմինները . . . . .	157
10.4. Ուսումնական նյութ . . . . .	159
<b>ԳԼՈՒԽ 11. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱՆ</b> . . . . .	162
11.1. Ուսուցման նպատակը և խնդիրները . . . . .	162
11.2. Մարմնամարզական վարժությունների բնութագիրը . . . . .	162

11.3. Ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքները . . . . .	164
11.4. Ուսուցման փուլերը . . . . .	166
11.5. Ուսուցման մեթոդները . . . . .	172
11.6. Ուսուցման ռեժիմը . . . . .	174
<b>ՄԱՍ III. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ՁԵՎԵՐԸ . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>ԳԼՈՒԽ 12. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆԱՂ (ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ) ՁԵՎԵՐ . . . . .</b>	<b>176</b>
12.1. Հիմնական մարմնամարզություն . . . . .	176
12.2. Հիգիենիկ մարմնամարզություն . . . . .	177
12.3. Ատլետիկ մարմնամարզություն . . . . .	178
<b>ԳԼՈՒԽ 13. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>ԳԼՈՒԽ 14. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՁԵՎԵՐԸ . . . . .</b>	<b>182</b>
14.1. Սպորտային մարմնամարզություն . . . . .	182
14.2. Գեղարվեստական մարմնամարզություն . . . . .	183
14.3. Սպորտային ակրոբատիկա . . . . .	183
<b>ԳԼՈՒԽ 15. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԴԱՍԸ . . . . .</b>	<b>185</b>
15.1. Դասի հիմնական հատկանիշները . . . . .	185
15.2. Դասի խնդիրները և բնույթը . . . . .	186
15.3. Դասի խտությունը և ծանրաբեռնումը . . . . .	189
15.4. Մարմնամարզության դասատուի պարտականությունները . . . . .	191
15.5. Դասի կառուցվածքը . . . . .	193
<b>ԳԼՈՒԽ 16. ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ . . . . .</b>	<b>201</b>
<b>ԳԼՈՒԽ 17. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ՄՐՑԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ . . . . .</b>	<b>208</b>
<b>ԳԼՈՒԽ 18. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԶԱՆԳՎԱԾԱՅԻՆ ԵԼՈՒՅԹՆԵՐ . . . . .</b>	<b>211</b>
18.1. Մարմնամարզական ելույթներին ներկայացվող հիմնական պահանջները . . . . .	212
18.2. Ծրագրի բովանդակությունը . . . . .	212
18.3. Երաժշտական ուղեկցությունը . . . . .	216
18.4. Գեղարվեստական ձևավորումը . . . . .	217
18.5. Ելույթի պատրաստումն ու անցկացումը . . . . .	218
18.6. Փորձերի բովանդակությունը և հաջորդականությունը . . . . .	220
<b>ԳԼՈՒԽ 19. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԿԱՆՆԱՐԳԵԼՈՒՄԸ . . . . .</b>	<b>222</b>
<b>ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ . . . . .</b>	<b>227</b>

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋՈՒԹՅՈՒՆ

## Դ Ա Ս Ա Գ Ի Ր Ք

**Ֆիզիկական կուլտուրայի  
հայկական պետական ինստիտուտի և  
մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական  
դաստիարակության ֆակուլտետների  
ուսանողների համար**

Հրատարակչության տնօրեն՝

Էմին Մկրտչյան

Սրբագրությունը՝

Ազնիվ Նասլյանի

Համակարգչային ձևավորումը՝

Վիտալի Ասրիկի

Տպագրությունը՝ օֆսեր: Չափսը՝ 60x84 1/16:  
Թուղթը՝ օֆսեր: Ծավալը՝ 14.5 տպ. մանուկ:  
Տպաքանակը՝ 500 օրինակ: Գինը՝ պայմանագրային:



«ԶԱՆԳԱԿ-97» ՀՐԱՏԱՐԱՎՉՈՒԹՅՈՒՆ  
0051, Երևան, Կոմիտասի պող. 49/2  
Հեռ.՝ (+37410) 23 25 28  
Ֆաքս՝ (+37410) 23 25 95  
Էլ. փոստ՝ info@zangak.am  
Էլ. կայք՝ www.zangak.am, www.book.am