

Ռ.Մ. Խիզանցյան

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԴՊՐՈՅՈՒՄ

Երևան 2011

Ռ.Մ. Խիզանցյան

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ազատ վարժություններ

ակրոբատիկա

ցատկեր

(1 – 12-րդ դասարաններ)

ուսումնական ձեռնարկ

Չեղինակային հրատարակություն

Երևան 2011

Խիզանցյան Ռ.Մ.

Մարմնամարզությունը դպրոցում

(ազատ վարժություններ, ակրոբատիկական ցատկեր): Ուսումնական ձեռնարկ:

Չեղինակային հրատարակություն, 2011 - ... էջ:

Առաջին անգամ մայրենի լեզվով հրատարակվում է ուսումնական ձեռնարկ, որում մատչելի ձևով ներկայացված են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայում մարմնամարզության բաժնի երեք կարևորագույն միջոցները (ազատ վարժություններ, ակրոբատիկա ցատկեր): Աշխատանքը կարևորվում է նրանով, որ յուրօրինակ մոտեցումներ են մշակված այդ միջոցների ուսուցման, խմբային կատարման և գնահատման վերաբերյալ: Այն պլանավորված է դպրոցականների ողջ ուսումնառության տարիների համար:

Ձեռնարկը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի, մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետի ուսանողների, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցիչների և աշակերտների համար:

Գրախոսներ՝

Թուլլատրված է հրատարակման ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բարելավման կապակցությամբ մասնագետները փնտրում են նոր ուղիներ և մեթոդներ, որոնց հիմնական նպատակն է նպաստել աշակերտների շարժողական ակտիվությանը: Նոր ուղիներ փնտրելու և այն ժամանակակից դպրոցականների պահանջներին ու նպատակին ուղղորդելը՝ դա շարժողական ընդունակությունների բազմակողմանի մշակումն է, հնարավորինս կյանքում անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների ձևավորումը և էլի շատ ընդունակությունների մշակումն և կատարելագործումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի այդ նոր ուղղությունը կարելի է դասել սպորտային ուղղվածությամբ «խմբային մարմնամարզության» տեսակին, որը վերջին տասնամյակում մեծ կիրառում է գտել Եվրոպական և Ռուսական հանրակրթական դպրոցների ծրագրերում:

Այն իր մեջ ընդգրկում է մարմնամարզական վարժությունների երեք խոշոր խումբ (միջոց)՝ ազատ վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ և հենացատկեր:

Ազատ վարժությունները դպրոցականների մի խումբը կատարում է (բոլորը միասին) մարմնամարզության գորգի կամ հատակի (որը կարող է լինել 10X10մ հրապարակի) վրա: Ակրոբատիկական համակցությունները կատարվում են հարահոս՝ մեկը մյուսից հետո՝ անմիջապես ակրոբատիկական ցատկուղյակի կամ ներքնակների շարքի վրա:

Նույնանման կատարվում են հենացատկերը մարմնամարզական այծի կամ լայնույթամբ տեղադրված նժույգի վրայից: Ուսուցանվող բոլոր վարժությունները կատարվում են երաժշտության ուղեկցությամբ՝ որը կարող են ընտրել դպրոցականները:

Խմբային ազատ վարժությունները իրենցից ներկայացնում են ընդհանուր զարգացնող վարժություններից և ակրոբատիկական տարրերից բաղկացած համակցություններ, որոնց կատարումը աշակերտներից պահանջում են ոչ միայն համագործակցված շարժումների կատարում այլև ընտրված, համեմատաբար բարդ տարրերի տեխնիկապես ճշգրիտ յուրացումը:

Ազատ վարժությունների ճշգրիտ յուրացման և ընկալման համար ձեռնարկում տեքստի ձևով և նկարներով ներկայացվում են վարժությունների բովանդակությունը:

Ակրոբատիկական վարժությունները բաղկացած են երկու տարբեր համակցություններից, որի մեջ մտնում են դինամիկ բնույթի տարրեր՝ գլորումներ, գլուխկոնծիներ, շրջումներ, ցատկեր: Համակցությունը կատարվում է առանց կանգնելու և դադարի, տեմպի արագացմամբ և վարժության ավարտին վայրէջքով և սևեռելով այն:

Կատարելով հենացատկեր մարմնամարզական այծի (նժույգի) վրայից մասնակիցները պարտավոր են ցուցադրել ձեռքերով հրվելուց հետո բարձր և հեռու հետագծով ցատկեր և հաստատուն վայրէջք:

Չարկ ենք համարում նշելու, որ ձեռնարկում նկարագրված համալիրները և համակցությունները չեն արգելում ուսուցիչներին և աշակերտներին ստեղծագործելու, հակառակը, նպաստում են ստեղծագործաբար մոտենալ այդ գործընթացին և կազմել սեփական համալիրներ և համակցություններ:

Աշխատությունում ծավալուն բաժնեմաս է հատկացվել յուրացրած նյութի գնահատմանը, մրցումների կազմակերպմանը և անցկացմանը: Մրցավարության բնորոշ առանձնահատկություններից մեկն այն է, որ խմբին գնահատելիս ոչ միայն հաշվի է առնվում յուրաքանչյուրի կատարումը առանձին վերցրած, այլև համաձայնեցված՝ սինխրոն կատարումը ամբողջ ելույթի ընթացքում: Մրցումների մատչելիությունը տարբեր պատրաստության աշակերտների համար ապահովելիս հնարավորություն է տրվում մասնակցելու ինչպես մեկ, այնպես էլ երկու երեք ձևերից միաժամանակ:

Նման մեկնաբանումը կհեշտացնի ինչպես կատարված վարժության գնահատմանը, այնպես էլ մրցումները գրագետ և օբեկտիվ անցկացնելուն: Միևնույն ժամանակ առաջարկվող կանոնակարգը հնարավորություն կտա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին կողմնորոշվելու և ճշգրիտ ուսուցանելու պահանջվող նյութը (կատարման որակը, ոճը, սինխրոնությունը և այլն):

Այսպես՝ ակրոբատիկական վարժություններում և մարմնամարզական ցատկերում մասնակիցները գնահատվում են յուրաքանչյուրն առանձին առանձին ամեն վարժության համար և խմբակային կատարման գնահատականը որոշվում է խմբի բոլոր մասնակիցների գնահատականների գումարով:

Յուրաքանչյուր ոչ ճշգրիտ կատարման համար հանվում է 10 բալանոց միավորներից 0.5 – ից 1.0 միավոր:

Ձեռնարկում մանրագին մեկնաբանվում են ուսուցչին օգնող մեթոդական նյութեր, որոնք հեշտացնում են ինչպես ուսուցման գործընթացը, այնպես էլ գնահատումը մարմնամարզության բազմամարտում: Գնահատման հիմքում ընկած է մրցավարական ծրագիրը, որը մշակվել և պարզեցվել է դարձնելով այն մատչելի 10 բալանոց համակարգով: Այն համապասխանում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի առաջադիմության ընթացիկ գնահատման նորմերին:

Ձեռնարկում ներկայացված են 1 – 12-րդ դասարանցիների ազատ վարժությունների, ցատկերի և ակրոբատիկայի ծրագրային նյութը:

Ազատ վարժությունները միանման են ինչպես տղաների այնպես էլ աղջիկների համար: Բացառություն են կազմում 10 – ից 12 – թղ դասարանցի՝ պատանիների և աղջիկների ազատ վարժությանները և խառը համակցությունները:

Մինչև 9 –րդ դասարանը ներառյալ ակրոբատիկական վարժությունները և հենացատկերը միանման են ինչպես տղաների այնպես էլ աղջիկների համար: 10 – 12 – թղ դասարաններում դիֆերենցված մոտեցում է պատանիների և աղջիկների կողմից կատարվող բազմամարտի բոլոր ձևերում:

Խմբակային մարմնամարզության կիրառման պրակտիկան հանրակրթական դպրոցում ցույց է տվել, որ մասնակիցների մոտ բարձրանում է մարմնամարզական վարժությունների նկատմամբ ուշադրությունը, աճում է դասերի մոտոր խտությունը: Այն խթանում է նաև աշակերտների մոտ սերմանելու դասերի ընթացքում հենքային տարրերի յուրացմանը:

Ծրագրային նյութի հաջող յուրացման պայմաններից է պարապոզների շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Այդ կապակցությամբ ձեռնարկում ներկայացված են նաև մարմնամարզության ֆիզիկական պատրաստության ստուգողական հատուկ վարժություններ: Այդ վարժությունների յուրացման հիմնական նպատակներից է նաև այն, որ նրանք հենքային տարրեր են ծրագրային նյութի յուրացման համար:

Նման ուսումնական ձեռնարկի թողարկումը ՀՀ հանրակրթական դպրոցի ուսուցչի և աշակերտների համար, կհեշտացնի ծրագրային նյութի յուրացումը և կատարելագործումը:

Հեղինակը հույս է հայտնում, որ այն լայն արձագանք կգտնի մասնագետների շրջանում: Սիրով կընդունվի բոլոր առաջարկությունները և դիտողությունները ձեռնարկի վերաբերյալ:

ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄԱՆԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Սույն գլխում փորձել ենք նկարագրել այն մարմնամարզական հիմնական միջոցները, որոնք մեր ուսումնասիրության առարկան և բովանդակությունն են: Համառոտ կանգ առնենք այդ միջոցներից յուրաքանչյուրի բովանդակությանը, փորձելով մատչելի դարձնել այն, ինչպես «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցիչներին, այնպես էլ դպրոցահասակ երեխաներին:

1.1 Ազատ վարժություններ

Ազատ վարժությունները մարմնամարզական տարրերից կազմված համակցություններ են, որոնք 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 առողջարական (ընդհանուր զարգացնող) ձևերում ազատ վարժություններն օգտագործվում են շարժումների կոորդինացիա, դիմացկունության և շատ այլ հատկություններ դաստիարակելու համար:

Ազատ վարժությունները կարող են նպատակաուղղված լինել տարբեր սեռի և պատրաստության կոնտիգենտի համար (դպրոցահասակներ, նախադպրոցականներ, տարբեր պատրաստության մարմնամարզիկներ և այլն):

Այն կարող է լինել անհատական, խմբակային, կատարվել երաժշտության ուղեկցությամբ և առանց երաժշտության:

Խմբակային ազատ վարժությունները կազմվում են լավ յուրացված, սովորաբար՝ պարզ տարրերից, կատարվում են առանց առարկաների և առարկաներով: Հիմնական բարդությունը համիլների համատեղ և համագործակցված կատարման մեջ է: Գնահատվում է ոչ թե յուրաքանչյուր մասնակցի կատարումն առանձին - առանձին, այլ խմբի կատարումն ամբողջությամբ, նրանց կատարման ճշգրտությունը, ռիթմայնությունը և այլ չափանիշներ (գնահատման չափորոշիչները ներկայացված են առանձին բաժնում):

Անհատական ազատ վարժությունները բաժանվում են սպորտային վարժությունների և ուսումնական համակցությունների (վարժությունների համալիրներ): Սպորտային ազատ վարժությունները մարմնամարզական բազմամարտի (ինչպես կանանց, այնպես էլ տղամարդկանց) ձևերից են որոնք կատարվում են հատուկ հարթակի վրա: Կրտսեր մարզական կարգերում թույլատրվում է կատարել երկու կամ երեք մարզիկներով, սակայն որակը գնահատվում է առանձին: Ցածր կարգերում տղաների ազատ վարժությունները

կարելի է կատարել ակրոբատիկական վազքուղու վրա: Կանանց ազատ վարժությունների կատարման ժամանակ երաժշտության ուղեկցությունը պարտադիր է:

Ուսումնական համակցությունները կազմվում են ոչ ավելի, քան 64 հաշվով և ոչ պակաս 16 հաշվից: Ի տարբերություն ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, ավարտվող դրությունը ուսումնական համակցությունում պարտադիր չէ որ համընկնի ելմանդիրքի հետ: Եթե համակցությունը կազմված է 16 հաշվից ավել և կատարվում է գնահատմամբ, ապա այն կարելի է համարել սպորտային ազատ վարժություններ: Ուսումնական համակցությունները կարող են կազմվել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տարրերից, իրենց մեջ պարունակել հիգիենիկ և արտադրական մարմնամարզության տարրեր, պարզագույն ակրոբատիկական շարժումներ:

Ազատ վարժությունները նպաստում են բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (դինամցկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժային հատկություններ, ճկունություն): Ազատ վարժությունների տարրերի ճշգրիտ և ռիթմով կատարումը նպաստում է պարապողների սրտանոթային, շնչառական, սենսոր համակարգերի գործառուբային հնարավորությունների բարձրացմանը: Վերջինիս մասին խոսելիս այն արտահայտվում է պարապողների մոտ այնպիսի բնորոշ հատկությունների մշակման ցուցանիշներով, ինչպիսիք են՝ շարժումների լայնույթը, տեմպը՝ ռիթմը, տարածության մեջ մարմնի տարբեր դիրքերը, մկանային և կամային ճիգերի մեծացումը և ուղղությունը: Ազատ վարժությունները սովորաբար իրենց մեջ պարունակում են ավելի լայն և բազմապիսի հնարավորություններ, քան գործիքների վրա կատարվող վարժությունները:

Ազատ վարժությունները կատարելագործում են այնպիսի հմտություններ, որոնք նպաստում են պարապողների ճիշտ կեցվածքի, կամային և էնոցիոնալ հատկությունների, ինչպես նաև շարժողական փորձի ձևավորմանը: Խմբային ազատ վարժությունները նպաստում են՝ ընկերասիրությանը, միմյանց հետ շփվելուն, սեփական գործողությունների նկատմամբ պատասխանատվությանը, փոխօգնությանը, կոլեկտիվի համերաշխությանը:

Առարկաներով ազատ վարժությունները կատարվում են ինչպես ուսումնական, այնպես էլ խմբակային ազատ վարժություններում: Առարկաներով ազատ վարժությունները հիմնականում կատարվում են գեղարվեստական մարմնամարզությունում: Բացի գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ կիրառվող առարկաներից, ազատ վարժությունները կարող են կատարվել հանտելներով, մարմնամարզական փայտով, ձողով և այլն: Նման վարժությունների կատարումով, բացի վերը նշված ընդունակություններից, երեխաների մոտ ձևավորվում և կատարելագործվում են դաստակների շարժման հմտությունները: Նման հմտություններն

ունենալով կիրառական նշանակություն, հատկապես նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցահասակ երեխաների համար, նպաստում են վայելչագրությանը, երաժշտական գործիքների վրա նվազելուն, աշխատանքային գործողություններում, կենցաղում, ինչպես նաև սպորտային շարժողական գործողություններ մշակելուն:

Ազատ վարժություններն ընդգրկում են տարբեր ձևերի վարժությունների տարրեր (ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, գեղարվեստական մարմնամարզություն, ակրոբատիկա, պարարվեստ և այլն) և կազմվում են կոմպոզիցիաների պահանջներին համապատասխան: Կոմպոզիցիա ասելով հասկանում ենք մարմնամարզական տարրերի տրամաբանական համակցությունը, տարրերի կապակցությունների հաջորդական կատարումը: Կոմպոզիցիան պետք է լինի հարմոնիկ և դինամիկ, իր մեջ պարունակի բազմաբնույթ տարրեր, թելադրի շարժումներ տարբեր ուղղություններով: Խմբակային ազատ վարժությունների կոմպոզիցիան պայմանավորված է նաև կատարողների փոխադարձ դասավորմամբ և նրանց սինխրոն տեղաշարժմամբ:

Խմբային ազատ վարժություններում մասնակիցները սովորաբար կատարում են ոչ բարդ տարրեր: Բարդությունը կայանում է շարժումների սինխրոն կատարման, տարրերի համատեղ բովանդակության մեջ: Եթե խմբային վարժության կատարման սկզբից մինչև ավարտը մասնակիցների դասավորությունը պահպանվում է և միանման շարժումները միասին են կատարվում, ապա կարելի է ասել, որ վարժությունը կատարվում է սինխրոն:

Ավելի բարդ խմբային վարժություններում երբեմն ծրագիրը ընդգրկում է որոշակի քանակությամբ համատեղ քայլեր և միաժամանակյա դարձումներ:

Ավելի բարդ խմբային վարժություններ են համարվում շարափոխումները օրինակ՝ շարքերում բացվելը և փակվելը, տողաններից շրջաններ կազմելը: Հատկապես բարդ է շարքերի միմյանց միջև անցնելը («սանրելը»), երբ շարքերը հանդիպակաց են քայլում:

Խմբային ազատ վարժությունները, բացի դասարանային ծրագրի կատարումից և գնահատումից, կարող են օգտագործվել ֆիզկուլտուրային և հոբբեյանական տոնակատարություններում:

Ազատ վարժությունների ուսուցման առաջին ժամանակաշրջանը «շարժումների դպրոցի» ձևավորումն է, այսինքն՝ տարրերի, պարզագույն համակցությունների և շարժումների անսխալ՝ մարմնամարզական ոճով կատարելը: Այդ «դպրոցի» միջոցները, ոչ թե պատահական, այլ ճշգրիտ ընտրված ընդհանուր զարգացնող վարժություններ են: Վարժությունների որակի բարելավման համար անհրաժեշտ են հսկումը և ինքնահսկումը: Վերջինս լրիվ հնարավոր է իրականացնել՝ հայելու առաջ կատարելով հանձնարարությունը: Հսկումը կատարվում է մանկավարժի կողմից, կամ

կազմակերպվում է զույգերով կատարում, որտեղ մեկի կատարումը մյուսի կողմից շտկվում է:

Մշտապես անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել պարապողների կեցվածքին, գլխի դրությունը, ձեռքերին, դաստակներին, օրինակ՝ առաջ թեքվելիս ձեռքերի կողմ դրությունը հսկվում է, անհրաժեշտ է հետևել, որպեսզի իրանը լինի արտակոր և հորիզոնական դրությամբ, գլուխը բարձր, ձեռքերն ուսերի հարթությամբ, ավերով առաջ: «Դպրոցի» ձևավորման համար մեծ նշանակություն ունի խորեոգրաֆիկ (պարարվեստի տարրեր) պատրաստությունը:

Ազատ վարժությունների ուսուցումը կատարվում է ինչպես դասի նախապատրաստական, այնպես էլ հիմնական մասերում: Նախապատրաստական մասում ուսուցանվում են պարզ տարրեր և կապակցություններ:

Նախապատրաստական մասում հաճախ կիրառվում է ուսուցման ճակատային մեթոդը: Ուսուցանվող տարրերը կատարվում են սկզբում դանդաղ տեմպով՝ տակտ առ տակտ, այնուհետև լայնույթը և տեմպը աստիճանաբար ավելացվում է: Պարապմունքի այդ մասում հաճախ օգտագործվում է ճակատային մեթոդը: Ուսուցանվող տարրերը և կապակցությունները նախ կատարվում են մաս – մաս, սկեռելով ուշադրությունը բարդ շարժումներին, հսկելով այդ վարժությունների ճշգրտությանը: Կատարելագործվում է տարրերի կատարման ոճը, ավելացվում է երաժշտության ուղեկցությունը:

Դասի հիմնական մասում ուսուցանվում են ավելի բարդ տարրերը՝ հավասարակշռություն, կանգեր, շրջումներ, ցատկեր, դարձումներ և այլն: Ուսուցումը կարող է լինել անհատական և խմբակային մեթոդներով:

Եթե դասի նախապատրաստական մասում պարապողները վարժությունները յուրացնում էին գլխավորապես հատակի կամ գորգի վրա, ապա հիմնական մասում օգտագործվում են ներքնակներ, կանրջակ, ակրոբատիկական ցատկուղի, պորոլոնի փոսեր և այլ գործիքներ, հարմարանքներ:

Ազատ վարժությունները, որոնք կատարվում են երաժշտության ուղեկցությամբ, ուսուցանվում են «ութնյակներով»: Նոր յուրացվող «ութնյակ» ավելացնելիս արդեն յուրացված վարժությունը («ութնյակին»), անհրաժեշտ է նախ կատարել դանդաղ տեմպով, այնուհետև աստիճանաբար ավելացնել տեմպը:

Ազատ վարժությունների կատարելագործման ժամանակահատվածում անհրաժեշտ է այն կատարել ամբողջությամբ (բոլոր տակտերը հաջորդաբար), ընդ որում՝ առանձին բարդ տարրեր շարունակվում են առանձին (ամբողջական կատարումից դուրս) կատարելագործվել:

Շարժումների մտապահման նպատակով և դիմացկունության մշակման համար մարզումների ժամանակ հաճախ ազատ վարժություններն առանց դադարի կատարում են 2-3 անգամ: Նշված մեթոդը ազատ վարժություններում համարվում է ավելի արդյունավետ և նպատակային, քան մարմնամարզության բազմամարտի այլ ձևերում:

Ուսումնական ձեռնարկում մեր կողմից մշակվել են ազատ վարժությունների համալիրներ հանրակրթական դպրոցի 1 - 12-րդ դասարանների աշակերտների համար: Այդ համալիրները նախատեսված են ամբողջ խմբով (դասարանով) կատարելու նպատակով: Սակայն ուսուցչի հայացողությամբ հնարավոր է նաև անհատական կատարումը: Բացառված չէ նաև աշակերտների կողմից համալիրների կազմելը և երաժշտության ընտրությունը:

Նման մոտեցումը կնպաստի աշակերտների վերացական մտածողությանը և կպարտավորեցնի ավելի ոգևորված և ստեղծագործաբար կատարելու համալիրները:

Թիվ 1. նկարում ներկայացված են ազատ վարժությունների հիմնական մի շարք դրություններ, որոնց ճշգրիտ կատարումը կնպաստի ազատ վարժությունների կատարելագործմանը:



Նկ 1. Ազատ վարժությունների հիմնական դրությունները

1. կքնիստ, 2. կիսակքանիստ, 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՝ հրվելով աջ ձեռքով հատակին, 17. լայն կանգից թեքում ձեռքերը կողմ, 18. թեքում բռնած

ազդրերից, 19. կոր կքանիստ, 20. հավասարակշռություն աջին (ձախին), 21. կողմնային
հավասարակշռություն, 22. կիսաօղաձև հավասարակշռություն, 23. դիմային
հավասարակշռություն, 24. ուղղաձիգ հավասարակշռություն:

1.2. Ակրոբատիկական վարժություններ

Ակրոբատիկական վարժությունները պարապողների վրա թողնում են բազմակողմանի արդյունավետ ազդեցություն: Ակրոբատիկայով մարզվելու գործընթացում ամրապնդվում է առողջությունը, մշակվում է շարժումների կոորդինացիան, մկանները, շարժողական գործողությունների արագությունը, դինամցկունությունը, հավասարակշռության ապարատի կայունությունը, ստատիկ և դինամիկ հավասարակշռությունը, ուշադրության կենտրոնացման կարողությունը, վարժությունները հիշելու ունակությունը, համարձակությունը սեփական կարողությունների դաստիարակումը, ընկերասիրության զարգացումը, կուլեկտիվիզմը, վստահությունը, սեփական ուժերին և այլն: Նշված կարողությունների և ընդունակությունների մշակման գործընթացը ակրոբատիկական վարժությունների շնորհիվ կարել է համարել մատաղ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակման կարևորագույն գործընթացներից մեկը: Հանրակրթական դպրոցում ակրոբատիկական վարժությունների յուրացման և կատարելագործման գործընթացը արդյունավետ ընթանալու համար, անհրաժեշտ է իմանալ ծրագրային նյութի վարժությունների կատարման տեխնիկան և նրանց ուսուցման մեթոդները:

Տարբերում են ակրոբատիկական վարժությունների դասակարգման երկու հիմնական ուղղություն՝ հավասարակշռություններ և պտտական տարրեր, որոնք կատարվում են անհատական, զույգերով և խմբով:

Հավասարակշռության հիմքում ընկած են մարմնի դիրքի պահպանումը տատանվող մարմնի հավասարակշռություններում: Դրանք են՝ կանգերը, հավասարակշռությունները, հենումները, «կամուրջները», լարանները, պահումներն ու բուրգերը:

Երկրորդ խումբը պտտական շարժումներն են, որոնք կատարվում են մարմնի պտույտներով՝ ընդհանրացնելով բոլոր ակրոբատիկական վարժությունները: Դրանք տարբեր աստիճանի դարձումներ են՝ ուղղաձիգ, առաջիետային կամ ճակատային առանցքների շուրջը: Պտտական շարժումները կատարվում են՝ հենումից պոկվելով (գլուխկոնծիներ, շրջադարձեր, սալտոների տարատեսակներ և այլն):

Ստորև կներկայացվեն ակրոբատիկական այնպիսի վարժությունների կատարման տեխնիկական և ուսուցման մեթոդներ, որոնք հիմնականում ընդգրկված են հանրակրթական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի տարբեր դասարանների ծրագրերում:

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ՊԱՐԶԱԳՈՒՅՆ ՏԱՐԻԵՐ

Թիկնականգ: Մարմնի ուղղահայաց դրությունն է՝ թիակների և պարանոցի վրա, ոտքերը վեր, զույգ ձեռքերով բռնած մեջքից, բազուկներով հենված հատակին: Կարելի է կատարել նաև առանց մեջքը բռնելու:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. կծկված նստած դրությունից գլորում հետ, թիկնականգ ծալված ձեռքերով: Գլորման վերջնակետում բռնել թիակների տակից և պահել: Գլորվելով առաջ՝ վերադառնալ ելադիրք, 2. նույնը՝ հենում կքանստած դրությունից, 3. հենում՝ նստած դրությունից, գլորվելով հետ՝ թիկնականգ ծալված, 4. վերը նշված բոլոր դրություններից թիկնականգ ուղիղ ոտքերով:

Չնարավոր սխալները՝ անբավարար գլորումը, ուղղահայաց դրության չհասնելը, պարանոցի վրա չհենվելը, բազուկները մարմնից հեռացնելը:

Կանգ նախաբազուկների: Չենում՝ կքանստած մեկ ոտքին, մյուսը հետևում, հենվել նախաբազուկներով հատակին, ձեռքերը դնելով զուգահեռ, ուսերի լայնությամբ: Ուսերը տալով առաջ, մի ոտքի թափով, մյուսի հրումով կատարել կանգ նախաբազուկներին, նույնը կարելի է կատարել կիսալարանից:

Չնարավոր սխալները՝ իրանի ոչ ուղղահայաց դիրքը, ձեռքերի ասիմետրիան:

Կանգ գլխի և ձեռքերի վրա: Չենում՝ կքանստած դրությունից ուժով կամ ոտքերի հրումով գլուխը դրվում է ձեռքերից առաջ այնպես, որ հենման 3 կետերը կազմեն եռանկյուն (ձեռքերը և գլուխը):

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. հենում՝ կքանստած դրությունից, ծնկները դնել արմունկներին և ամբողջ ծանրությունը տեղափոխել ձեռքերի վրա,
2. նույնը՝ ոտքերը հատակից պոկելով,
3. նույնը՝ գլուխը դնելով հատակին (օգնությամբ),
4. զուգափայտի վրա նիստ՝ ոտքերը զատած դրությունից վերաբռնումով առջևից և ծանրությունը տեղափոխելով ձեռքերի վրա, ոտքերը պոկել ձողերից,
5. հենում՝ կքանստած դրությունից կանգ գլխի վրա:

Օգնությունը: կանգնած կողքից, բռնել ոտքերից: Մարմինը բարձրացնելիս օգնել, իսկ գլուխը դնելիս ծանրությունը նվազեցնել: Չթողնել, որ մարմինն ուղղահայացից անցնի:

Չնարավոր սխալները՝ ձեռքերի վրա ծանրության չպահելը, գլուխը ձեռքերի արանքում դնելը, ամբողջ ծանրությունը գլխի վրա տեղափոխելը, արտակորվելը, ուղղահայացն անցնելը:

Կանգ ձեռքերին: կատարվում է հենում՝ կիսակքանստած հրման ոտքին, թափայինը հետ դրությունից: Ձեռքերը հենվում են ոտքից առաջ, հրման ոտքով կատարվում է հրում՝ միաժամանակ թափային ոտքը հասցնելով ուղղահայաց դրության, իսկ հրմանը արագ միացվում է նրան: Ստացվում է՝ կանգ ձեռքերի վրա, մարմինը՝ ուղղահայաց վեր: Ամբողջ գործողության ժամանակ ձեռքերն ուղիղ են:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. նկարագրված գործողությունը կատարել պատի մոտ, ներբաններով հենվելով պատին, ձեռքերը լրիվ ուղղել, գլուխը պահել հետ (պահել 3-4 հաշիվ),
2. նույնը՝ առանց պատի օգնության,
3. նույնը՝ ինքնուրույն:

Օգնությունը – կանգնած պարապողի կողքից՝ բռնել նրա ոտքերից, կամ մի ձեռքով՝ կրծքավանդակից, մյուս՝ ազդրերից:

Չնարավոր սխալներն են՝ ձեռքերի թափով դնելը, ոտքի չափից ուժեղ թափը կամ հրումը, գլուխն առաջ թեքելը, ոտքերի և ձեռքերի ծալելը, արտակորվելով ուղղահայացն անցնելը:

«Կամուրջ»: կատարվում է մեջքին պառկած կամ կանգնած դրությունից, ինչպես նաև շրջում առաջ տարրից հետո: Մեջքին պառկած դրությունից ոտքերը ծալել և դնել կոնքազդրային հողի, իսկ ձեռքերը՝ ուսերին մոտ: Այս ելադիրքից սեղմելով ձեռքերը, ոտքերն ուղղել, գլուխը հետ պառկած, իրանն արտակորված:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. ձգողական վարժություններ դաստակային, ուսային և կոնքազդրային հողերում,
2. կանգնած՝ մեջքով մարմնամարզական պատին, գլխավերևում բռնելով ձողանն ուսերին մոտ, արտակորումներ,
3. կանգնած՝ մեջքով մարմնամարզական պատին, արտակորումով բռնել ձողանը ուսերին մոտ և աստիճանաբար իջնել «կամուրջ»,
4. մեջքին պառկած դրությունից ձեռքերը ծալել գլխի մոտ, ոտքերը զատած և ծալված, ուղղելով ձեռքերը և ոտքերը «կամուրջ»,
5. կանգնած դրությունից՝ օգնությամբ իջնել «կամուրջ»: Նույնը՝ առանց օգնության,
6. իջնել «կամուրջ» ձեռնականգ դրությունից (օգնությամբ և առանց օգնության):

Օգնությունը – կանգնել կողքից, բռնելով պարապողի գոտկատեղից, իջեցնելով նրան «կամուրջ» դրության:

Չնարավոր սխալներն են՝ ձեռքերի հեռու դնելը, գլուխն առաջ թեքելը, թաթերին բարձրանալը, ոտքերով և ձեռքերով անբավարար սեղմումը դեպի վեր, անբավարար արտակորումը:

«Կամուրջ» մեկ ոտքի վրա: Կատարելով «կամուրջ» տարրը, ծանրությունը տեղափոխել մեկ ձեռքի և ոտքի վրա, մյուս ոտքը ծալված կամ ձգված բարձրացնել վեր:

«Կամուրջ» ծնկների: Կանգ ծնկներին դիրքից ձեռքերը վեր, արտակորվելով կատարել «կամուրջ» ծնկներին տարրը: Կարելի է կատարել նաև հենվելով մարմնամարզական նստարանին:

Կիսալարանների և լարանների ուսուցման նախապատրաստական վարժություններ.

1. նստած ծալապատիկ, ծնկները, զսպանակած սեղմելով, հասցնել հատակին:
2. արտանկ առաջ (կողմ)՝ ոտքերը լայն զատած: Ջսպանակային շարժումներ վեր ու վար՝ ձգելով ազդրերի մկանները,
3. կանգ կողքով՝ մեկ ոտքը դրած մարմնամարզական պատին: Ջսպանակային թեքումներ կողմ, ինչպես նաև ցած: Նույնը՝ ստատիկ ձգումով:
4. հենված կիսալարանով՝ զսպանակային շարժումներ՝ ազդրերը հասցնելով հատակին:
5. կանգ դրությունից ոտքերն առաջ և հետ սահեցնելով՝ իջնել լարան:

Հնարավոր սխալներն են՝ ձգումների ժամանակ ծնկների ծալում, ոտքերի շեղում հորիզոնական գծից, թեքում կողմ, ազդրերի և ցայլոսկրի հատակին հպման բացակայություն:

ԱՎՐՈՒՄՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՐՁԱԳՈՒՅՆ ՑԱՏԿԵՐ

Կծկումներ – ճիշտ կծկվելը նպաստում է գլորումների, գլուխկոնծիների և սալտոների բարեհաջող կատարմանը:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. **Կծկում նստած :** Հենում նստած դրությունից ոտքերը ծալել ծնկած և կոնքազդրային հողերում, բռնել սրունքների մեջտեղից, ոտքերը սեղմել կրծքին, գլուխը թեքել առաջ: Ծնկները պահել միմյանցից 10-15սմ հեռու, որպեսզի ծնկները չդիպչեն միմյանց:
2. **Կծկում մեջքին պառկած:** Մեջքին պառկած դրությունից ոտքերը ծալելով, իրանը կորացնելով առաջ՝ բռնել սրունքները, գլուխը թեքել առաջ՝ կծկվել:
3. **Կծկում կրանստած:** Կատարվում է նեղ կանգնվածքից՝ կրանստելով, սրունքները բռնելով, մարմինը կորացրած առաջ, գլուխը նույնպես թեքած առաջ:

Բոլոր կծկումները յուրացնելու հետ մեկտեղ մշակել դրանց արագ՝ կտրուկ կատարումը:

Չնարավոր սխալներն են՝ գլխի և իրանի անբավարար առաջ թեքումը (կորացումը), ծնկների միմյանց հպումը, դանդաղ կծկվելը:

Գլորումներ:

1.Գլորում առաջ և հետ - հատակին նստած կծկված դրությունից գլորվել հետ, մինչև պարանոցի հպումը ներքնակին և գլորվելով առաջ՝ վերադառնալ ելադիրք:

2.Գլորում՝ հենում նստած դրությունից - գլորվելով հետ՝ կծկվել և գլորվելով առաջ՝ ընդունել հենում նստած դիրքը: Չետ գլորվելիս ոտքերը լրիվ հպել կրծքին, իսկ առաջ գլորվելիս՝ գլուխն ու ոտքերը արագ տանել առաջ:

3.Գլորում կանգնած դրությունից - արագ կքանստելով կծկվել և գլորվել հետ, ապա գլորվելով առաջ՝ բարձրանալ՝ ընդունել ելադիրք:

Չնարավոր սխալներն են՝ ձեռքերի թույլ բռնվածք, գլորում՝ հենվելով շփման դաշտին:

Գլորումներ կողմ: Կողմ գլորումները կատարվում են կողքին կամ մեջքին պառկած դրությունից՝ 180° պտտվելով երկայնակի առանցքի շուրջը: Մարմնի ուղիղ դրությունը պահպանվում է՝

- փորին պառկած՝ ձեռքերը վեր դրությունից գլորում աջ և ձախ՝ պառկել մեջքին,
- մեջքին պառկած՝ ձեռքերը վեր դրությունից գլորվել աջ կամ ձախ՝ պառկել փորին,
- հենում՝ ծնկած դրությունից, հենվելով նախաբազուկներին՝ գլորվել կողմ մինչև մեջքի վրա կծկված դրությունը, ապա գլորվել հակառակ ուղղությամբ՝ ընդունել ելադիրք,
- հենում՝ նստած կրունկներին դրությունից գլորում կողմ, ծնկել մեկ ոտքին, մյուսը՝ կողմ,
- ծնկած մեկ ոտքին, մյուսը՝ կողմ, դրությունից գլորում կողմ մինչև ծնկած նույն ոտքին, մյուսը՝ կողմ,
- նստած՝ ոտքերը զատած դրությունից գլորում կողմ՝ դարձումով 180°. կատարվում է սրունքներից բռնած և ծալած դրությամբ: Չասնելով մեջքին կատարվում է դարձում և ընդունվում ելադիրքը հակառակ ուղղությամբ:

Գլուխկողմի առաջ - կատարվում է տարբեր ելադիրքերից:

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՝ ընդունում է կքանիստ դիրքը: Գլորվելիս բռնում են սրունքները և պահում մինչև կատարման ավարտը:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. Կքանստած դրությունից գլորվել հետ և թափով՝ առաջ, մինչև հենում կքանիստ դրությունը: Ձեռքերի օգնությամբ մշակել լիարժեք կծկվելը, առաջ գլորվելու արագությունը:

2. Նույնը՝ առանց ձեռքերի օգնության:

3. Մարմնամարզական պատին հենում պառկած դրությունից (ոտքերը պատի 4 – 5-րդ ձողանին) 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 և գլորվել առաջ՝ մինչև հենում կքանիստ դիրքը՝ ձեռքերի օգնությամբ:

5. Նույնը՝ առանց ձեռքերի օգնության:

6. Նույնը՝ մի փոքր ցատկով:

Կքանիստ դրությունից գլուխկոնծի յուրացնելուց հետո կարելի է կատարել նաև կիսակքանիստից (լողորդի մեկնարկից), կանգնած դրությունից և ցատկով (երկար գլուխկոնծի):

Օգնությունը – կատարվում է պարապողի կողքից ծնկած դիրքով: Մեկ ձեռքով պահվում է թիակներից, մյուսով՝ սրունքներից, որով հեշտացնում է մեջքի վրա գլորումը:

Չնարավոր սխալներն են՝ գլխի վրա հենվելը, անբավարար կծկվելը, մեջքով հատակին հարվածելը:

Գլուխկոնծի հետ – կատարվում է տարբեր ելադիրքերից:

Չենում կքանստած դրությունից (ոտքերը թաթերի լայնությամբ զատած)՝ գլորվել հետ և կծկվելիս բռնել սրունքներից, ապա ձեռքերը դնել ուսերի մոտ և սեղմելով՝ շրջվել ուսերի վրայով, ընդունել հենում կքանիստ դրությունը:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. հենում կքանստած դրությունից՝ գլորվել հետ, ընդունել թիկնականգ դրությունը /կծկված/,
2. թիկնականգ դրությունից կծկվելով՝ ոտքերն իջեցնել հետ և ձեռքերը դնել ուսերին մոտ,
3. հենում կքանստած դրությունից՝ կծկվելով գլորում հետ և ձեռքերը դնել ուսերի մոտ,
4. նույնը, սակայն ձեռքերով սեղմելով և գլխի վրայով շրջվելով՝ ոտքերը դնել հատակին,
5. հենում կքանստած դրությունից՝ գլուխկոնծի հետ,
6. կանգնած դրությունից ընդունել կքանիստ դիրքը, ապա գլորվելով հետ՝ կատարել գլուխկոնծի հետ,

7. իրար հետ կապակցված երկու գլուխկոնծի հետ,

Օգնությունը – կատարվում է պարապողի կողքին մեկ ոտքով ծնկած դրությամբ: Մի ձեռքով օգնել ծոծրակից, մյուս ձեռքով՝ ուսի տակից՝ իրանը բարձրացնելու և ոտքն իջեցնելու համար:

Չնարավոր սխալներն են՝ ոչ լիարժեք կծկվելը, արագության պակասը, ուշացումով ձեռքերի դնելը և հրման բացակայությունը:

Շրջումներ: Իրենցից ներկայացնում են շրջադարձեր գլխի վրայից, ձեռքերի կամ ձեռքերի և գլխի հենումով: Որոշ շրջումներ կատարելիս /առաջ, կողմ, դարձումով/ ցանկալի արագություն ձեռքերման նպատակով անհրաժեշտ է կատարել լրացուցիչ ուսումնում:

Այն փոքրիկ ցատկ է առաջ՝ թափային ոտքով, հզոր թափ՝ հրման ոտքով առաջ և թափ ձեռքերով՝ ներքևից վեր:

Ճախրման ժամանակ իրանը մի փոքր թեքված է առաջ, հրման ոտքն իրանի շարունակությունն է, ձեռքերը՝ առաջ՝ վեր:

Առգետնումը հաջորդական է. սկզբում թափային, ապա հրման ոտքի վրա: Սկզբում ուսումնումը սովորել տեղից, առանց ձեռքերի շարժման, հետո ձեռքերի թափով, հետագայում քայլից, 3 քայլից և ապա վազքից:

Շրջում կողմ - ելադիրքն է՝ կանգնած դեմքով դեպի շարժման ուղղությունը, հրման ոտքն առաջ, նույնանուն ձեռքն առաջ, մյուսը՝ վեր:

Չրման ոտքը դրվում է առաջ, նրան հաջորդում է նույնանուն ձեռքը, ապա՝ մյուս ձեռքը դնելով և թափային ոտքի թափով կատարվում է անցողիկ կանգ ձեռքերի վրա՝ ոտքերը զատած: Երկրորդ ձեռքը դնելու և թափային ոտքը բարձրացնելու հետ կատարվում է ուսով դարձում 90°:

Շարժումը շարունակվում է՝ իջնելով թափային ոտքի վրա, հրման ոտքը պահած վեր, որին հաջորդում է մարմնի և ձեռքերի բարձրացումը, հրման ոտքի առգետնումը և կանգ թափային ոտքի վրա: Շարժումն ավարտվում է կանգ թափային ոտքին, մյուսը՝ կողմ, ձեռքերը կողմ դրությամբ, որից հետո հրման ոտքը միացվում է և ընդունվում հիմնական կանգ: Կատարվում է առանց թափի:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

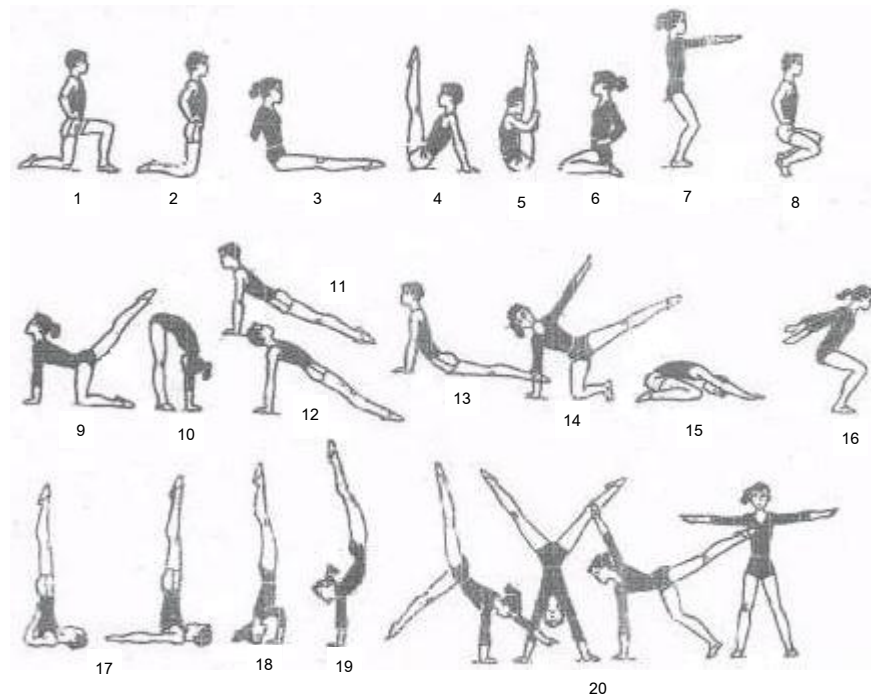
1. ձեռնականգ՝ մի ոտքի թափով, մյուսի՝ հրումով (օգնությամբ):
2. ձեռնականգ՝ ոտքերը զատած:
3. ելադիրքից հրման ոտքը և ձեռքերը հաջորդաբար դնել մեկ գծի վրա, թափային ոտքը պահած վեր, ապա հրման ոտքով հրվել, բարձրացնելով այն և ձեռքերի վրայից անցումով կանգնել թափային ոտքի վրա, ձեռքերը վեր:
4. նույնը՝ թափով,

5. շրջում կողմ` ինքնուրույն:

Օգնությունը – կանգնել մեջքի կողմից, խաչաձև բռնել գոտկատեղից: Կատարման ժամանակ օգնել, որպեսզի անցումը կատարվի ուղղահայաց դրությամբ:

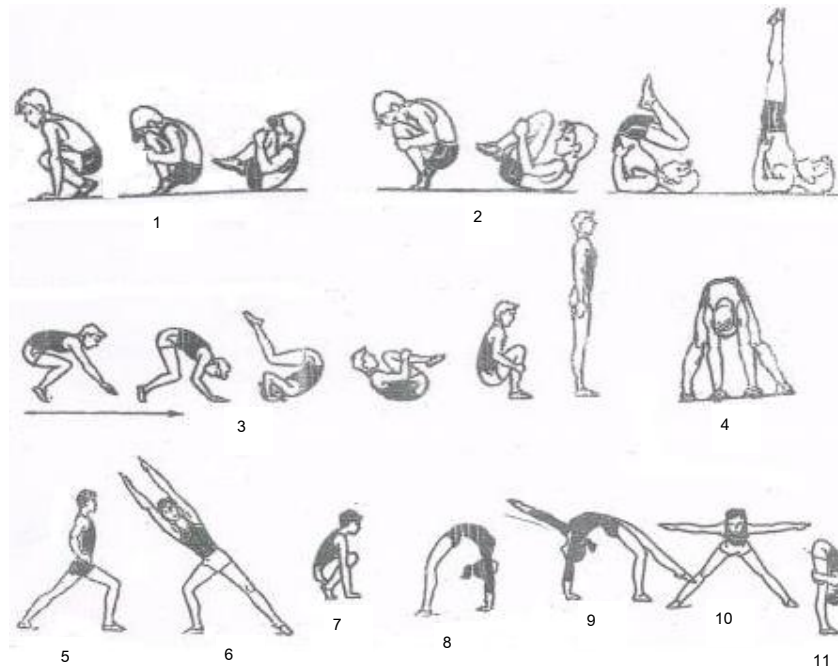
Չնարավոր սխալներն են` գլուխն առաջ թեքելը, կոնքազդրային հոդի ծալումը, ոտքերն ու ձեռքերը մեկ գծի վրա չդնելը, ոտքերի թերզատումը, իրանը բարձրացնելիս ձեռքերն իջեցնելը, անբավարար արագությունը, հիման ոտքի թերի բարձրացումը:

Թիվ 2 նկարում ակրոբատիկական վարժությունների դրություններն ու տարրեր են, որոնց մեծամասնությունը ընդգրկված են հանրակրթական դպրոցի 1-ից 12 –րդ դասարանների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ակրոբատիկական վարժությունների ծրագրում:



Նկ 2 Ակրոբատիկական դրություններ և տարրեր

1. Ծնկած աջին, 2. կանգ ծնկներից, 3. հենում մատած, 4. միստ անկյունով, 5. միստ անկյունով` բռնված սրունքներից, 6. միստ կրունկներից, 7. կիսակքանիստ, 8. կքանիստ, 9. հենում ձախ ծնկին, աջը հետ` ձեռքերի հենումով, 10. հենում կանգնած, 11. հենում պառկած, 12. հենում պառկած հետևից, 13. հենում պառկած ազդրերին, 14. կանգ աջ ծնկին` հենումով աջ ձեռքին, ձախը կողմ, 15. միստ կրունկներից` ձեռքերը վեր, 16. «լողորդի մեկնարկ», 17. թիկնականգ, 18. կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, 19. կանգ ձեռքերին, 20. շրջում կողմ:



Նկ 3. Ակրոբատիկական դրություններ և տարրեր

1. գլորում (հետ, առաջ), 2. գլորումով հետ թիկնականգ, 3. գլուխկոնծի առաջ, 4. հենում կանգնած՝ զատած ոտքերով, 5. արտանկ աջով, 6. թեք արտանկ, 7. հենում կքանիստ, 8. կանուրջ, 9. կանուրջ աջ ոտքի և աջ ձեռքի վրա, 10. կանգ՝ լայն զատած ոտքերով, թեքված առաջ, 11. խորը թեքում՝ բռնված սրունքներից:

1.3. ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ

Հենացատկերի բնութագիրը և մշակությունը

Հենացատկերը մեր ժամանակների օլիմպիական առաջին խաղերից հանդիսացել են սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի ծրագրերի կարևոր բաժիններից մեկը:

Հենացատկերը կանանց և տղամարդկանց բազմամարտի ինքնուրույն մարզաձևերից են: Դրանք բարդ կոորդինացիոն, կարճատև շարժումների համակարգ են, որտեղ պահանջվում են մկանային բարձր ճիգեր, համարձակություն և էլի շատ որակներ:

Ցատկերն ունեն բազմակողմանի ներգործություն մարդու օրգանիզմի վրա՝ սիրտանոթային, շնչառական ոսկրակապանային և մյուս համակարգերի մարզման համար, մշակում են շարժողական ընդունակությունները, դաստիարակում՝ կամային հատկությունները: Դրանք մատչելի են տարբեր տարիքի, սեռի և ֆիզիկական պատրաստականության մարդկանց համար:

Մեծ է նաև ցատկերի կիրառական նշանակությունը: Տարբեր բնույթի ցատկերի յուրացումը հնարավորություն է ստեղծում արագ և թեթև հաղթահարել բնական և արհեստական արգելքները:

Մարմնամարզական ցատկերն ըստ շարժողական կառուցվածքի բաժանվում են երկու խմբի՝

- հասարակ ցատկեր, որոնք կատարվում են միայն ոտքերի հրումով,
- հենացատկեր՝ ոտքերի և նրանց հաջորդող ձեռքերի հրումով:

Հասարակ ցատկերից են ցատկ - բարձրությունը, բարձրության վրա, բարձրությունից (խորություն), երկարություն, ցատկապարանով, «պատուհանի» միջով, արգելքների վրայով և այլն: Այս ցատկերն ունեն թե՛ առողջարարական, և թե՛ կիրառական նշանակություն: Բացի դա հասարակ ցատկերն օգտագործվում են որպես նախապատրաստական վարժություններ հենացատկերի ուսուցման համար:

Հենացատկերը հիմնականում արհեստական ցատկեր, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների, այծի և նժույգի վրայից:

Հենացատկերի որոշ ձևեր ունեն կիրառական նշանակություն, սակայն նրանց բարդ ձևերը ծնունդ են առել լոկ մարզական կյանքում:

Հենացատկերը հանրակրթական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի կարևոր բաղադրիչ մասն են կազմում:

Տարրական դպրոցում մարմնամարզական այլ միջոցների հետ ուսուցանվում են հասարակ (պարզ) ցատկեր, որոնք հենք են հանդիսանում ավելի բարձր դասարաններում հենացատկերի արդյունավետ յուրացմանը:

Հենացատկերի ուսուցումը դպրոցում սկսվում է 5 –րդ դասարանից:

Գոյություն ունեն 200-ից ավել հենացատկերի տեսակներ: Նրանցից 70–ը կատարվում են տարբեր մասշտաբի մրցումներում՝ սկսած պատանեկան առաջնություններից մինչև միջազգային խոշոր մրցումներ:

Դպրոցական ծրագրում հենացատկերի պարզագույն տարբերակներ են ուսուցանվում: Այդ ցատկերը՝ որպես կանոն, անհրաժեշտ է կատարել՝ հրվելով կանրջակից, որից հետո անցնել գործիքի վրայով՝ հրվելով ձեռքերով: Գործիքը տեղադրվում է անշարժ ձևով: Այդ նպատակով օգտագործվում են շղթաներ և փականներ, որոնց օգնությամբ գործիքը ամրացվում է հատակին: Թափավազքի ժամանակ չսահելու համար օգտագործվում է ռետինե վազքուղի:

Ցատկագործիքը և ռետինե վազքուղին հարկավոր է տեղադրել պատից 1.5 – 2.0մ. հեռավորության վրա, իսկ վայրեքի տեղը՝ 5.0մ ոչ պակաս հեռավորությամբ պատից:

Ամառային մարզահրապարակներում ցատկագործիքը սովորաբար տեղադրվում է հաստ տախտակների վրա, իսկ վայրէջքի համար պատրաստվում է հատուկ փոս՝ լցված ավազով կամ թեփով:

Չենացատկերը համարվում են դժվար յուրացվող շարժումների համակարգ: Ցատկը պահանջում է նպատակասլաց և համառ մարզումներ՝ մշակելով ցատկի առանձին փուլերը: Ցատկի բոլոր փուլերը (թափավազք, հրում ոտքերով, ձեռքերով հրում, առգետնում) անհրաժեշտ է մարզումների շնորհիվ հասցնել ավտոմատացման: Այդ կապակցությամբ փուլերը պետք է մարզել առանձին - առանձին: Այդ մարզման գործընթացը և համապատասխանաբար անհրաժեշտ հմտությունների ձեռքբերումը խորհուրդ է տրվում մշակել հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ա) առգետնելու կայունության մշակում, բ) թափավազք, գ) ոտքերով հրում, դ) մարմնի դիրքի շտկում՝ հենազուրկ դրությունում, ե) ձեռքերով հրում:

Սակայն անհրաժեշտ է, օրինակ՝ առգետնելու ուսուցման ժամանակ չմոռանալ մյուս փուլերի մասին: Յուրաքանչյուր փուլի ուսուցումը պետք է կազմակերպվի համալիր ձևով, մշակելով ոչ թե առանձին, այլ կապելով մեկի մշակումը մյուսի հետ: Օրինակ՝ մշակելով վայրէջքի կայունությունը, զուգահեռաբար նույն պարապմունքում յուրացվում են մյուս փուլերի պարզագույն տարրեր:

Կայուն առգետնելը ունի մեծ նշանակություն հենացատկի կատարման ժամանակ, քանի որ այդ փուլից է կախված ամբողջ հենացատկի տպավորությունը:

Առգետնելիս սկզբից թաթերի՝ մատների ծայրերն են հավում ներքնակին, այնուհետև ամբողջ ներբանները և անհրաժեշտ է, որ ոտքերի բոլոր հոդերը այդ գործողության ընթացքում զսպանակելու նպատակով ծալվեն:

Ձեռքերը վայրէջքի պահին բարձրանում են առաջվեր, այնուհետև տարածվում կողմ, մեջքը պետք է պահել ուղիղ, գլուխը մի փոքր բարձրացնել և նայել առաջ:

Առգետնելու կայունությունը յուրացնելու նպատակով ուսուցիչը կարող է ուսուցանել այն ամբողջ խմբի հետ միաժամանակ՝ կատարելով հանձնարարությունը՝ ցատկ վեր (առաջ, կողմ, դարձումներով և այլն), ձգտել ճիշտ կատարելով այն և պահպանել հավասարակշռությունը:

Որակով ցատկելու կարևոր գործոններից է ճիշտ և արագ վազքը: Կախված ցատկի տեսակից՝ վազքը կարող է լինել կարճ և երկար (8 – 25մ): Ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել տեղում՝ ձեռքերի շարժումներից, տեղում վազքից, կարճ տարածության վազքերից՝ արագացումներով և տևական (1.5 – 2.0 րոպ)վազքից:

Մեծ սխալ է սաներին հանձնարարել վազքը արագացնելով ուսուցիչը և հրվելը կամրջակից, երբ նրանք դեռևս չեն տիրապետել վազքի տեխնիկային:

Թափավազքի ուսուցումը չի կարելի համարել ավարտված այնքան ժամանակ, քանի դեռ ցատկը չի կատարվել ամբողջությամբ:

Չենացատկերի առանձին փուլերի ուսուցման և կատարելագործման վարժություններ Վայրէջք և առգետնում

1. Ընդունել առգետնան դրությունը (պահել): Այն է՝ կիսակքանստած, կրունկները միասին, միացրած կամ զատած ծնկներով, ձեռքերն առաջ՝ դուրս,
2. հենում՝ կանգնած մարմնամարզական պատի մոտ, ուսուցումներ կիսակքանստելով, ընդունելով առգետնան դրությունը,
3. ցատկ վեր՝ արտակորված ցուցադրելով առգետնան դրությունը:
4. գլուխկոնծի առաջ և ցատկ վեր՝ արտակորված պահելով առգետնան դրությունը,
5. ցատկահարթակի կամ տարբեր գործիքների վրայից ցատկ խորություն, արտակորված տարբեր դարձումներով, պահելով կայուն առգետնում,
6. թափավազքից հրվել կամրջակից և ցատկ վեր՝ կծկվելով, ծալվելով, արտակորված, դարձումներով, ցուցադրելով կայուն վայրէջք և առգետնում:

ԹԱՓԱՎԱԶՔ

1. ԵՂ՝ կանգ զուգահեռ թաթերով, միմյանցից 5 – 10սմ զատ,
2. նույն դրությունից բարձրանալ թաթերին և պահել (կրկնել՝ 8 – 12 անգամ),
3. քայլք թաթերին՝ ծունկը բարձրացնելով առաջ, թաթը դնելով ամուր,
4. տեղում վազք՝ ձեռքերի առաջ ու հետ շարժումով (ձեռքերը կիսածավված),
5. վազք թաթերին՝ աստիճանաբար արագացնելով տենպը, թաթերը դնելով զուգահեռ և ամուր (10 -15մ),
6. վազք նշանակետերի վրայով (12 – 15 վազքաքայլ): Առաջին 3 – 4 կետերի միջև հեռավորությունը 1 մետր հաջորդաբար, յուրաքանչյուր նշումը միմյանցից 10 - ական սմ – ով հեռու,
7. վազք՝ մեկ ուղիղ գծի վրայով, տենպը արագացնելով,
8. վազք՝ ամուր թաթերի վրա և ամուր արգելքների վրայով (լցված գնդակներ, մարմնամարզական նստարան և այլն): Փոփոխել առարկաների հեռավորությունը և վազքի տենպը,
9. վազք՝ 20 – 25 մետր ամուր թաթերով և ծնկներով՝ լրացուցիչ բեռնումով (ծանր գոտի, կցագնդեր և այլն),

10. վազք՝ մարզչի տարբեր ազդանշանով (ծափ, հաշվարկ, սուլիչ և այլն) վազքի տեմպը, ռիթմը յուրացնելու համար,
11. թափավազք՝ 30 -35 մետր առավելագույն արագությամբ՝ պահպանելով թաթերի, ծնկների ամրությունը և ձեռքերի առաջ ու հետ շարժումը:

Կամրջակից ոստնելը և ոտքերով հրվելը

1. 2 – 3 քայլից մեկ ոտքի հրումով ցատկ զույգ ոտքին,
2. 3-4 քայլից մեկ ոտքի հրումով, մյուսի թափով ցատկ և վայրէջք, ներքնակաշերտի վրա՝ առգետնումը զույգ ոտքին,
3. մարմնամարզական պատին հենում՝ կանգնած դրությունից ոստյուններ՝ զույգ ոտքի թաթերին, ուղիղ և ամուր ծնկներով (ոստյունը առավել բարձրության),
4. տեղից բարձր կամ հեռու ոստյուն՝ ձեռքերի առաջ թափով,
5. ծնկած դրությունից ձեռքերի առաջ թափով ոստյուն՝ ընդունել կքանիստ կամ առգետնան դրություն,
6. ոստյուններ՝ թաթերին զույգ ոտքով, արգելքների վրայով (մարմնամարզական նստարան, լցված գնդակներ և այլն),
7. 40 – 50սմ բարձրությունից ցատկ՝ կամրջակին և վերցատկ,
8. 5-6 քայլ թափավազքից զույգ ոտքով՝ հրվել կամրջակից, ցատկել և բռնել ուղղահայաց կախված պարանից՝ ուսերի բարձրությամբ, (ցատկել՝ առանց արտակորվելու, բռնել ուղիղ ձեռքերով):

Առաջին ճախրման փուլ

1. Թափավազքից հրվել զույգ ոտքով և ցատկ՝ գլուխկոնծի ներքնակաշերտին (նույնը կարելի է առանց թափավազքի),
2. նույնը՝ 5-6 մետր թափավազքից հրվելով ոստնատախտակից կամ միմյանց վրա դրված կամրջակից,
3. 8-10 մետր թափավազքից զույգ ոտքի հրումով ճախրելով՝ գլուխկոնծի ներքնաշերտի վրա: Կամրջակի և պարանի վրայով ներքնակների միջև տարածությունը աստիճանաբար հեռացնել, պարանի բարձրությունը մեծացնել,
4. պառկած այծին՝ դենքով ցած, ծալված՝ բռնած մարմնամարզական պատից: Ոտքերով արագ հետթափ և արտակորվել,
5. կամրջակից (կարճ թափավազքից) հրվել և հետթափով բռնել ուղղահայաց պարանից,

6. որովայնի մկանների վրա պառկած՝ ձեռքեր վեր դրությունից թափով արտակորվել՝ ոտքերը և կուրծքը բարձրացնել հետ:

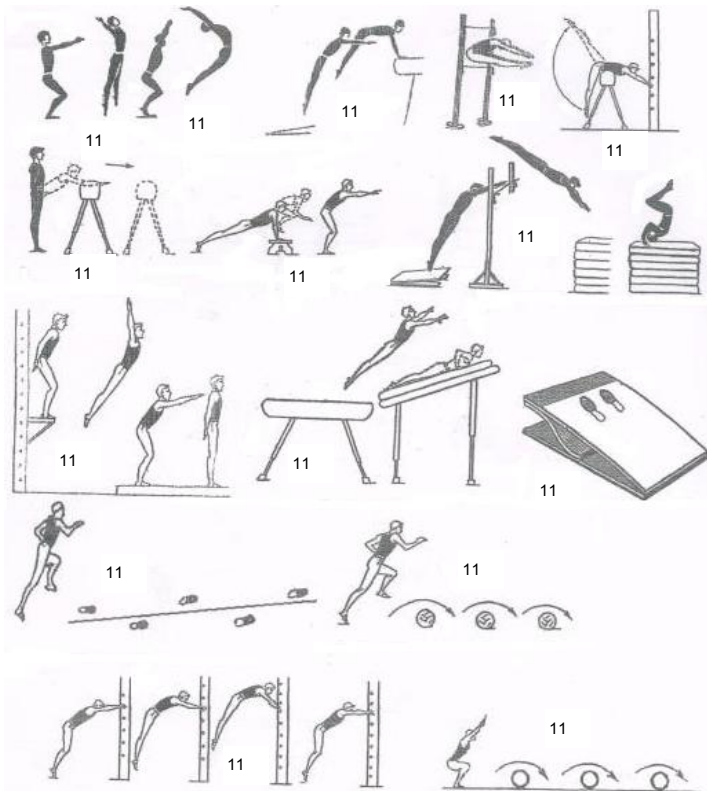
Յրում ձեռքերով

1. Լցված գնդակի նետումներ կրծքից՝ վեր կամ առաջ: Աստիճանաբար ավելացնել գնդակի քաշը և նետման հեռավորությունը,
2. նժույգի վրա դրված լցված գնդակի հրում ուղիղ ձեռքերով՝ ուսագոտու հաշվին,
3. մարմնամարզական այծի մոտ կանգնած՝ զատած ոտքերով, ուղիղ ձեռքերը հպած այծի կողին: Ուսերի հաշվին կտրուկ հրում ձեռքերով՝ այծը տեղափոխել առաջ,
4. հենում պառկած, ձեռքերի միջև դրված 6-10 սմ բարձրությամբ առարկա: Ձեռքերով հրվել առարկայից վեր՝ ծափ: Կատարել 10 վրկ արագ տեմպով, հրվելով ուսագոտու հաշվին,
5. ձեռքերով հենված կամրջակին, ոտքերով՝ մարմնամարզական պատին, (ձեռքերի և իրանի միջև անկյունը $90^\circ - 120^\circ$): Ձեռքերով հրումներ 8-10 անգամ՝ առավելագույն արագությամբ,
6. 40 – 50սմ բարձրության վրա, ձեռքերին կանգնած դրությունից ձեռքերի հրումով ցատկ՝ խորություն և կանգ ձեռքերին (հրումը ուսագոտու հաշվին),
7. հենում պառկած հատակին, դաստակների ծալում և տարածում,
8. հատուկ «սայլակի» վրա, պառկած փորին՝ գոտիով ձեռքերը կապված վեր: Պատից հրվել առավելագույն արագությամբ: Սայլակը ռետինե ժապավենով ամրացված է պատին,
9. պատի մոտ՝ ձեռքերին կանգնած դրությունից ուսյուններ ձեռքերի վրա առավելագույն արագությամբ,
10. զուգափայտի վրա հենված դրությունից ձեռքերի միաժամանակյա հրումներով տեղաշարժվել առաջ մինչև ծայրերը և վարցատկ,
11. զուգափայտի վրա հենված դրությունից ձեռքերի ծալում և տարածում,
12. հենում՝ պառկած հատակին, ոտքերը մարմնամարզական պատին: Ձեռքերը առավել արագությամբ ծալել և տարածել,
13. դեմքով կանգնել դեպի ուսոնատախտակը, առաջ թեքվելով անկ՝ հենում պառկած ուսոնատախտակին և ձեռքերով արագ հրվելով ընդունել ելադիրք:

Երկրորդ ճախրման փուլ

1. Խորության ցատկեր՝ տարբեր ձևերով և տարբեր գործիքներից: Հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացնել ճախրման ընթացքում մարմնի, գլխի և ձեռքերի դրություններին՝ նկատի ունենալով այս կամ այն ցատկը,
2. վարժակիցների ձեռքերի վրա սևեռել տարբեր հենացատկերի ճախրման դրությունները,
3. նժույգի վրա՝ կանգնած դրությունից տարբեր տեսակի ցատկեր՝ շրջունով առաջ, շրջունով առաջ՝ ծավվելով, տարածվելով, տարբեր աստիճանի դարձումներով և այլն,
4. ձեռքերի նմանողական շարժումներ՝ ըստ կոնկրետ հենացատկի,
5. ցատկացանցից տարբեր ցատկերի ճախրման փուլի ուսուցում և կատարելագործում (վայրէջքը պորոլոնի փոսում),
6. տարբեր կառուցվածքային խմբերին պատկանող հենացատկերի երկրորդ ճախրման փուլի կատարելագործում՝ վայրէջքը ներքնակաշերտի վրա:

Նկ. 4. ներկայացված են հատուկ վարժություններ հենացատկի տարբեր փուլերի մշակման և կատարելագործման համար: Ստորև ներկայացվում է այդ վարժությունների բովանդակությունը:



Նկար 4. հատուկ վարժություններ հենացատկի մշակման և կատարելագործման համար

Կիսակքանհաստից ցատկ վեր՝ զատելով ոտքերը:

Կիսակքանհաստից (լողորդի մեկնարկից) ցատկ վեր՝ արտակոր:

Նժույզի (այծի) մոտ տեղադրված կամրջակից ուսոյուններ՝ ձեռքերով հենվելով գործիքին:

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

Այծին պառկած, հենված որովայնի մկաններից, ձեռքերով բռնված մարմնամարզական պատի ձողանից: Ծալվել կոնքազդրային հողերում, ուղղել և տարածել ոտքերը հետ: Կանգնած այծից մեկ քայլ հեռվորությամբ, ձեռքերը՝ հենում այծի մարմնին: Կտրուկ հրել այծը առաջ ուսագոտու մկանների հաշվին:

Հենում՝ պառկած ձեռքերով մարմնամարզական նստարանին: Հրվելով զույգ ոտքով՝ կքանստել նստարանին և ցատկ վեր՝ արտակոր՝ վայրէջքը ներքնակին:

Թափավազքից հրվելով կամրջակից, ճախրելով՝ գլուխկոնծի արգելքի վրայից, վայրէջքը (գլուխկոնծին) ներքնակաշերտի վրա: Կարելի է բարդացնել վարժությունը՝ արգելքը բարձրացնելով և ներքնակաշերտը պակասեցնելով:

Ցատկ խորություն: Կատարվում է տարբեր գործիքների վրա կանգնած, նստած և այլ դրություններից և մարմնամարզական պատին հարմարեցրած հարթակից ինչպես նաև 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:

Ցատկ նժույզից մարզագործիքի վրա նժույզից (այծից) զույգ ոտքի հրումով ճախրացատկ թեք մարզագործիքի (ներքնաշերտի) վրա՝ պառկած որովայնի մկաններից: Նպաստում է ճախրման փայլը մշակելու համար:

Կամրջակ: Կամրջաձև հարթակ է՝ վրայից ոտքերով հրվելու համար:

Վազք՝ նշանակետերի վրայով (12 – 15 վազքաքայլ): Առաջին 3 – 4 կետերի միջև հեռավորությունը 60սմ հաջորդաբար, նշումը մինյանցից 10 -ական սմ- ով հեռու:

Վազք՝ ամուր թաթերի վրա և ամուր արգելքների վրայով (լքված գնդակներ, մարմնամարզական նստարան և այլն): Փոփոխել առարկաների հեռավորությունը և վազքի տեմպը:

Մարմնամարզական պատին հենում՝ կանգնած դրությունից, ուստյուններ՝ զույգ ոտքին, ուղիղ և ամուր ծնկներով՝ ձգտելով ուստյունները կատարել բարձր:

Ուստյուններ՝ կիսակքանստելով, հրվելով զույգ ոտքով արգելքների վրայով (մարմնամարզական նստարան, լցված գնդակներ և այլն պատկերված են դպրոցական ծրագրում նախատեսված հենացատկերը: Այդ ցատկերի նկարագիրը և կատարման տեխնիկան ներկայացվում է ստորև:

Ցատկ անկյունով (ուղիղ թափավազքից) (նկ. 5): Կամրջակից հրվել, ձեռքերով հենվել բռնակներին, ոտքերի թափով կողմ դառնալ 900 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:

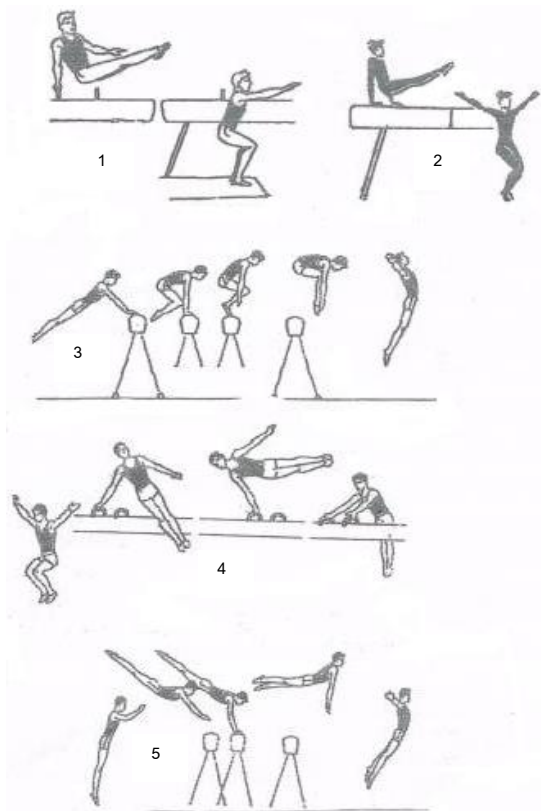
Ցատկ անկյունով՝ թեք թափավազքից (նկ. 5): Կատարվում է նժույգի նկատմամբ թեք թափավազքից՝ դրսի ոտքի հրումով: Բնականաբար կամրջակն էլ դրվում է թեք: Ցատկը աջ կողմից կատարելիս հրվել ձախ ոտքով, գործիքին հենվել աջ ձեռքով: Ձախ կողմից վազելիս՝ հակառակը: Հրվելիս թափային ոտքը բարձրացվում է առաջ՝ գործիքից վեր, հրման ոտքը հրվելուց անմիջապես հետո միանում է նրան՝ ներսի ձեռքին հենված (կոնքի տակ): Նժույգի 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:

Վերցատկ–վարցատկ: Թափավազքից հրվել կամրջակից գործիքի վրա՝ ընդունել հենում կքանիստ և ձեռքերի թափով, ոտքերի հրումով ցատկել վեր՝ առաջ արտակորված:

Ցատկ կողքով: 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:

Ցատկ՝ ոտքերը զատած, լայնությանը դրված նժույգի (այծի) վրայից (նկ. 5)

Կատարման տեխնիկան: Թափավազքը և ոտքերի հրունը կամրջակից պետք է լինի ավելի եռանդուն, քան այծի վրայից: Ձեռքերի հրունը հետահար է, հանդիպակաց: Ձեռքերով հրման հետ ոտքերը զատվում են հնարավորին չափ լայն: Մինչև ձեռքերով հրելը կատարվում է ոտքերով հետթափ, ապա մի փոքր կոնքազդրային ծալում և ձեռքերով հրվելիս նորից հետթափ, որը նպաստում է ցատկի բարձրությանը: Ձեռքերով հրումն ավարտվում է մինչև մարմնի անցումը գործիքից: Երկրորդ ճախրման փուլում ոտքերը միացվում են, մարմինն արտակորվում:



Նկար 5. Դպրոցական ծրագրում ընդգրկված հենացատկեր

1. Ցատկ անկյունով , 2.ցատկ անկյունով (թեք թափավազքից), 3. վերցատկ– վարցատկ, 4. ցատկ կողքով, 5. ցատկ ոտքերը զատած:

ԳԼՈՒԽ 2. ԱԶԱՏ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՍԱԼԻՐՆԵՐ, ԱԿՐՈՒՄՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ

Այս գլխում, ելնելով հանրակրթական դպրոցի ծրագրից, ըստ դասարանների, կազմվել են ազատ վարժությունների համալիրներ, ակրորատիկական համակցություններ և հենացատկեր:

1-ին դասարան Ազատ վարժություններ (նկ. 6)



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. Ձեռքերը կողմ,
2. ձեռքերը վեր,
3. կքանիստ՝ ձեռքերն առաջ,
4. կանգնել՝ քայլ աջով կողմ՝ ձեռքերը գոտկատեղին,
5. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, ափը՝ վեր,
6. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը՝ գոտկատեղին,
7. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը կողմ, ափը՝ վեր,
8. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը՝ գոտկատեղին:

II

1. թերում ձախ,
2. ուղղվել,
3. թերում աջ,

4. ուղղվել՝ միացնելով աջը, ձեռքերը վեր՝ ասփերով առաջ,
5. հենում կքանիստ,
6. հենում պառկած (1.0 միավոր)^X,
7. նիստ կրունկներից՝ թեքված առաջ, ձեռքերը վեր,
8. ուղղվել՝ կանգ ծնկներից, ձեռքերը՝ կողմ:

III

1. կանգ աջ ծնկից,
2. աջով քայլ կողմ, կանգնել զատած ոտքերով, աղեղներով ցած, ձեռքերը՝ կողմ,
3. արտանկ աջ, ձեռքերը՝ գոտկատեղից,
4. ուղղելով աջը, կանգ զատած ոտքերով, ձեռքերը՝ գոտկատեղից,
5. արտանկ ձախ, ձեռքերը՝ գոտկատեղից,
6. ուղղելով ձախը՝ հենում կանգնած, զատած ոտքերով,
7. ուղղվելով զույգ ոտքի հրունով՝ հենում պառկած,
8. աջ դարձունով հետ, հենում նստած:

IV

1. նիստ ոտքերը ծալած,
2. ուղղել աջը,
3. նիստ անկյունով,
4. պահել (1.0 միավոր)^X,
5. պառկել մեջքից, ձեռքերը վեր,
6. գլորում ձախ (180°), արտակորվել ձեռքերը կողմ,
7. պահել (1.0 միավոր)^X,
8. հենում պառկած՝ ծալված ձեռքերով:

V

1. հենում կքանիստ,
2. կանգնել, բարձրանալով թաթերից, ձեռքերը վեր, հավասարակշռություն,
- 3-4. պահել (1.0 միավոր)^X,
5. իջնել ներբաններից, աղեղներով ներս՝ ձեռքերը կողմ,
6. լողորդի մեկնարկ,
7. ցատկ՝ վեր արտակոր, ձեռքերը վեր՝ դուրս,
„և” վայրէջք (1.0 միավոր)^X,
8. հիմնական կանգ:

X այստեղ և հաջորդ համալիրներում տարրեր և կապակցություններ, որոնց սխալ կատարումից հանվում են համապատասխան միավորներ:

Ակորատիկական վարժություններ

Կատարվում են երկու վարժություններ:

Առաջին վարժությունը՝ հիմնական կանգ - հենում կքանիստ, հենում պառկած, հենում կքանիստ, գլորում հետ - գլորումով առաջ – հենում կքանիստ, կանգ՝ աջը հետ թաթին – ձեռքերը կողմ, հավասարակշռություն – ուղղվելով՝ ցատկ վեր արտակոր:

Երկրորդ վարժությունը՝ հիմնական կանգ - հենում պառկած - ծալել ձեռքերը, պառկել փորին՝ ձեռքերը վեր, գլորում աջ (180°), գլորում ձախ (180°), հենում պառկած, հենում կքանիստ, ցատկ վեր՝ արտակոր, վայրէջք կիսակքանստած, ձեռքերը վեր՝ դուրս:

Մարմնամարզական ցատկեր

Կատարվում է երկու ցատկ՝ կոմբինացված գործիքի վրայից մարմնամարզական այծ (նժույգ) և նրան հարմարեցրած թեքությամբ տեղադրված մարզանստարան (բարձրությունը 80-90սմ):

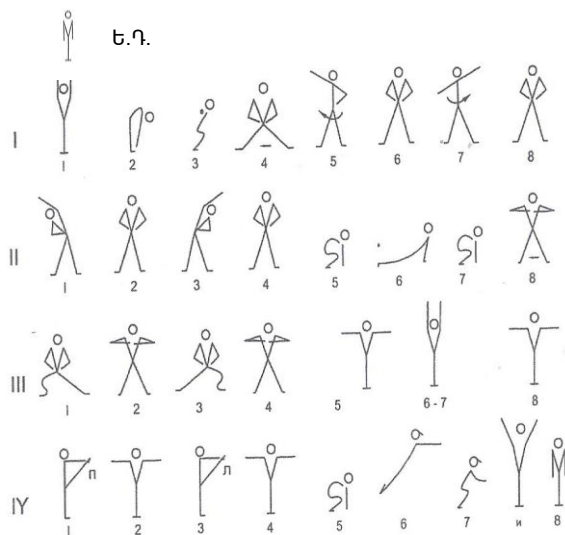
Առաջին ցատկ - վազքով բարձրանալ նստարանի վրայով, «լողորդի մեկնարկ», ցատկ վեր՝ արտակոր:

Երկրորդ ցատկ– վազքով բարձրանալ նստարանի վրայով, «լողորդի մեկնարկ», ցատկ վեր՝ արտակոր զատած ոտքերով:

2 -րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (նկ. 7)

Ազատ վարժություններ
Երկրորդ դասարան



ԵԴ՝ հիմնական կանգ:

I

1. Ձեռքերը վեր, բարձրանալ թաթերին,
2. թեքում առաջ, մատներով հասնել հատակին (1.0 միավոր),
3. կքանհիստ՝ ձեռքերը կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
4. կանգնել քայլ աջով կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, ավեր վեր,
6. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին,
7. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը կողմ, ավեր վեր,
8. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին:

II

1. թեքում ձախ, աջ ձեռքը վեր, ձախը գոտկատեղին,
2. ուղղվել, ձեռքերը գոտկատեղին,
3. թեքում աջ, ձախ ձեռքը վեր,
4. ուղղվել, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. աջը միացնելով՝ հենում կքանհիստ,
6. զույգ ոտքի հրումով հետ, հենում պառկած,
7. հենում կքանհիստ,
8. կանգնել՝ զատելով աջ ոտքը կողմ՝ կանգ լայն զատած ոտքերով, ձեռքերը կրծքի առաջ:

III

1. արտանկ աջ, ձեռքերը գոտկատեղին,
2. ուղղվել՝ կանգ լայն զատած ոտքերով, ձեռքերը կրծքի առաջ,
3. արտանկ ձախ, ձեռքերը գոտկատեղին,
4. ուղղվել՝ կանգ լայն զատած ոտքերով, ձեռքերը կրծքի առաջ (1.0 միավոր),
5. ուստյունով միացնել ոտքերը, ձեռքերը կողմ,
6. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը վեր, ավերով առաջ,
7. պահել (1.0 միավոր),
8. իջնել ներբաններին, ձեռքերը կողմ:

IV

1. թափ աջով առաջ, ձեռքերն առաջ,
2. միացնել աջը ձախին, ձեռքերը կողմ,
3. թափ՝ ձախով առաջ, ձեռքերն առաջ,
4. միացնել ձախը աջին, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),

5. հենուն կքանիստ,
6. ցատկ վեր արտակոր,
7. առգետնուն (1.0 միավոր),
„և” կանգնել ձեռքերը վեր՝ դուրս,
8. հ.կ.:

Ակորբատիկական վարժություններ

Կատարվում են երկու վարժություններ:

Առաջին վարժությունն՝ հենուն կքանիստ, երկու գլուխկոնծի առաջ, ցատկ վեր՝ արտակոր:

Երկրորդ վարժությունն՝ հենուն կքանիստ, երկու գլուխկոնծի առաջ, ցատկ վեր՝ արտակոր՝ զատելով ոտքերը:

Մարմնամարզական ցատկեր

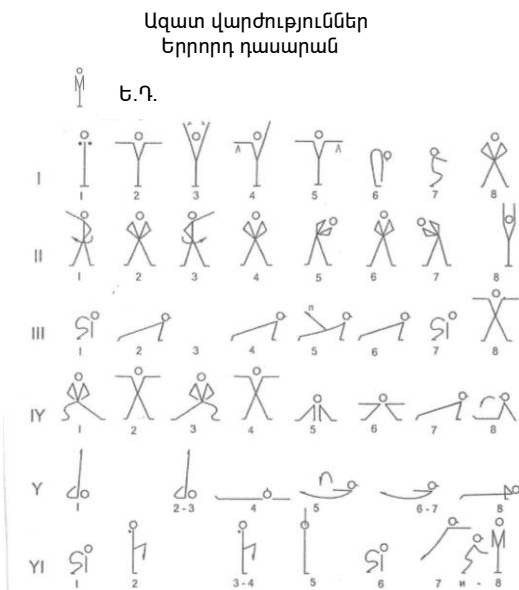
Կատարվում է երկու ցատկ կոմբինացված գործիքի վրայից. մարմնամարզական այծ (նժույգ) և նրան հարմարեցրած թեքությամբ տեղադրված մարզանստարան (բարձրությունը ոչ պակաս 90սմ):

Առաջին ցատկ -վազքով բարձրանալ նստարանի վրա, «լողորդի մեկնարկ», ցատկ վեր՝ արտակոր՝ զատած ոտքերով:

Երկրորդ ցատկ–մարզանստարանին վեցական աշակերտ «լողորդի մեկնարկ» դիրությունից միասին ցատկ վեր՝ արտակոր (գնահատվում է սինխրոն կատարումը):

3-րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (նկ. 8)



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

1. ձեռքերն առաջ,
2. ձեռքերը կողմ,
3. աղեղներով ցած՝ ձեռքերը վեր դուրս,
4. աղեղով ներս՝ աջ ձեռքը կողմ,
5. աղեղով ներս՝ ձախ ձեռքը կողմ,
6. թեքում առաջ՝ նատները հասցնել հատակին,
7. կքանիստ՝ ձեռքերն առաջ,
8. աջով քայլ կողմ, կանգնել՝ ձեռքերը գոտկատեղին:

II

1. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, ափը վեր,
2. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին,
3. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը կողմ, ափը վեր,
4. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. թեքում ձախ,
6. ուղղվել,
7. թեքում աջ,
8. ուղղվել և, միացնելով աջը, ձեռքերը վեր՝ ափերով առաջ:

III

1. Հենում կքանիստ,
2. հենում պառկած,
3. հենում պառկած՝ ծալված ձեռքերով,
4. ուղղել ձեռքերը՝ հենում պառկած,
5. թ՝ աջով հետ,
6. միացնել աջը (ձախը),
7. զույգ ոտքի հրումով հենում կքանիստ,
8. ուստյունով կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ:

IV

1. արտանկ աջ, ձեռքերը գոտկատեղին,
2. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ,
3. արտանկ ձախ, ձեռքերը գոտկատեղին,
4. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ,
5. թեքում առաջ՝ արտակոր,

6. կանգ՝ ծալված ոտքերը զատած,
7. զույգ ոտքի հրունով՝ հենում պառկած,
8. դարձում աջ (ձախ) հետ, հենում նստած:

V

1. գլորում հետ՝ կանգ թիակներին,
2– 3. պահել(1.0 միավոր),
4. պառկել մեջքին, ձեռքերը վեր,
5. դարձում աջ (ձախ)՝ 180°,
6. արտակորվել՝ ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),
7. պահել,
8. հենում՝ պառկած, ծալված ձեռքերով:

VI

1. հենում կքանիստ,
2. կանգնել հավասարակշռություն, ծալելով աջը (ձախը) առաջ, ձախին (աջին) հենված, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),
3– 4. պահել, (1.0 միավոր),
5. միացնել աջը (ձախը), ձեռքերը վեր,
6. «լողորդի մեկնարկ»,
7. ցատկ վեր՝ արտակոր, ձեռքերը վեր - դուրս, „և” առգետնում (1.0 միավոր),
8. հիմնական կանգ(հ.կ.):

Ակորբատիկական վարժություններ

Կատարվում են երկու վարժություններ:

Առաջին վարժությունը՝ հենում կքանիստ, երկու գլուխկոնժի առաջ, գլորումով հետ՝ կանգ թիակներին, գլորումով առաջ՝ հենում կքանիստ, ցատկ վեր՝ արտակոր:

Երկրորդ վարժությունը: Նույնը՝ ինչ առաջին վարժությունում, միայն կատարել երկու գլուխկոնժի առաջ:

Մարմնամարզական ցատկեր

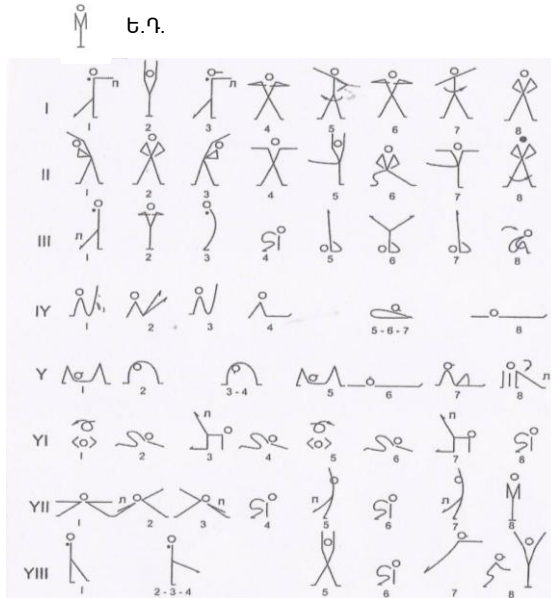
Կատարվում է երկու ցատկ մարզանստարանի վրայից:

Առաջին ցատկ - մարզանստարանի ծայրից քայլք թաթերին, ձեռքերը կողմ դրությամբ, մինչև մյուս ծայրը, «լողորդի մեկնարկ», ցատկ վեր՝ արտակոր:

Երկրորդ ցատկ – մարզանստարանին ծայրից ձեռքերը գոտկատեղին դրությունից ծնկները վեր բարձրանալով՝ քայլք մինչև մյուս ծայրը, «լողորդի մեկնարկ», ցատկ վեր՝ արտակոր՝ ոտքերը գատելով:

4-րդ դասարան
Ազատ վարժություններ (Նկ. 9)

Ազատ վարժություններ
 Չորրորդ դասարան



ԵԴ՝ հիմնական կանգ

I

1. աջը ետ՝ թաթին, աջ ձեռքն առաջ, ձախ ձեռքը կողմ,
2. միացնելով աջը՝ բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը վեր,
3. ձախը հետ՝ թաթին, ձախ ձեռքն առաջ, աջ ձեռքը կողմ,
4. ձախը զատել կողմ, կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը կրծքի առաջ,
5. իրանի դարձում աջ, ձեռքերը կողմ՝ ավերով վեր,
6. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը կրծքի առաջ,
7. իրանի դարձում ձախ, ձեռքերը կողմ՝ ավերով վեր,
8. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին:

II

1. թեքում աջ, ձախ ձեռքը վեր,
2. ուղղվել, կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին,
3. թեքում ձախ, աջ ձեռքը վեր,
4. ուղղվել կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ,
5. կանգ ձախին, աջը կողմ, աղեղներով ցած՝ ձեռքերը վեր,

6. արտանկ աջին, ձեռքերը գոտկատեղին,
7. կանգ ձախին, աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,
8. աջով քայլ կողմ կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին:

III

1. քայլ աջով առաջ, ձախը՝ հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
2. ձախը միացնել աջին, ձեռքերը կրծքի առաջ,
3. արտակորվել, ձեռքերը կողմ՝ ավերով վեր,
4. հենում՝ կքանիստ,
5. գլորում հետ, կանգ թիակներից,
6. կանգ թիակներից, զատած ոտքերով,
7. միացնել ոտքերը,
8. գլորվել առաջ նիստ՝ կծկված ձեռքերով, բռնված ծնկներից (1.0 միավոր):

IV

1. նիստ անկյունով,
2. նիստ անկյունով, զատած ոտքերով,
3. նիստ անկյունով,
4. հենում նստած (1.0 միավոր),
5. 5. թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել թաթերին,
6. պահել,
7. պառկել մեջքին, ձեռքերը վեր:

V

1. ծալել ոտքերը և ձեռքերը,
2. ուղղելով ոտքերը և ձեռքերը՝ կամուրջ,
- 3 - 4. պահել (1.0 միավոր),
5. ծալելով ոտքերը և ձեռքերը՝ պառկել մեջքին,
6. ուղղել ոտքերը և ձեռքերը,
7. նստել՝ ծալելով աջը,
8. դարձում աջ, հենում՝ կքանիստ աջին, ձախը կողմ թաթին:

VI

- 1-2. գլորում կողմ՝ դեպի աջ, և նիստ՝ կրունկներից, թեքում առաջ, ձեռքերը վեր,
3. հենում՝ կանգնած աջ ծնկին, ձախը հետ,
4. նիստ կրունկներից՝ թեքումով առաջ, ձեռքերը վեր,
- 5-6. գլորում կողմ՝ դեպի աջ (կծկված), նիստ կրունկներից, թեքված առաջ, ձեռքերը վեր,

7. հենու՛մ՝ կանգնած ձախ ծնկին, աջը հետ,

8. հենու՛մ՝ կքանիստ:

VII

1. Ոստյունով կանգ, ոտքերը զատած՝ թեքված առաջ՝ արտակոր, ձեռքերը կողմ,

2. իրանի դարձում աջ (հողմաղաց),

3. նույնը՝ ձախ,

4. ոստյունով հենում, կքանիստ,

5. կանգ աջին, թափ՝ ձախով հետ, ձեռքերը վեր,

6. հենում՝ կքանիստ,

7. կանգ ձախին, թափ՝ աջով հետ, ձեռքերը վեր,

8. աջը միացնելով ձախին, ձեռքերը ցած:

VIII

1. Աջը (ձախը) առաջ՝ թաթին, ձեռքերը կողմ,

2. հավասարակշռություն ձախին (աջին), ազատ ոտքն առաջ՝ ոչ պակաս 45°,

3-4. պահել (1.0 միավոր),

5. ազատ ոտքը զատելով կողմ, կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը վեր,

6. ոստյունով հենում, կքանիստ,

7. ցատկ վեր՝ արտակոր, զատելով ոտքերը,

„և” առգետնում (1.0 միավոր),

9. ուղղվել՝ ձեռքերը վեր՝ դուրս:

Ակորբատիկական վարժություններ

Կատարվում են երկու վարժություններ:

Առաջին վարժություն՝ հենում կքանիստ, գլուխկոնծի առաջ, գլորում ետ՝ պառկել մեջքին, ձեռքերը գլխի մոտ, ծալել ծնկնե, ոտքերը զատած, կամուրջ (պահել), պառկել մեջքին, կծկվելով գլորում հետ - առաջ՝ հենում կքանիստ, ցատկ վեր՝ արտակոր:

Երկրորդ վարժություն՝ նույնը՝ ինչ առաջին վարժությունում, միայն կատարել երկու գլուխկոնծի առաջ, և արտակոր վերցատկը՝ ոտքերը զատելով:

Մարմնամարզական ցատկեր

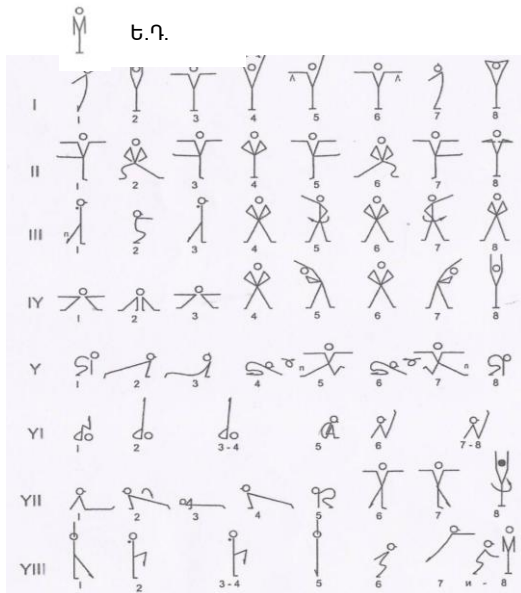
Կատարվում է ցատկային վարժությունների երկու տարբերակ:

Առաջին վարժություն – 70 – 100սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա՝ վերցատկելով հենում, նստած կրունկների, կանավոր ձևով անցնել հենում՝ կքանիստի, վերցատկ՝ արտակոր:

Երկրորդ վարժություն – կատարել առաջին ցատկը, միայն վերցատկը՝ արտակոր ոտքերը զատած:

5-րդ դասարան
Ազատ վարժություններ (նկ. 10)

Ազատ վարժություններ
 Հինգերորդ դասարան



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը հետ,
2. աղեղներով առաջ, ձեռքերը վեր,
3. իջնել ներքաններից, ձեռքերը կողմ,
4. աղեղներով ցած, ձեռքերը՝ վեր դուրս,
5. աղեղներով ներս, աջ ձեռքը կողմ,
6. աղեղով ներս, ձախ ձեռքը կողմ,
7. արտակորվել, ձեռքերը կողմ,
8. ուղղվել, ձեռքերը գլխի հետևում:

II

1. աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,
2. արտանկ աջով կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
3. կանգ ձախին, աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,

4. միացնելով աջը, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. ձախը կողմ, ձեռքը կողմ,
6. արտանկ ձախով կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
7. կանգ աջին, ձախը կողմ, ձեռքերը կողմ,
8. միացնելով ձախը՝ ձեռքերը կրծքի առաջ:

III

1. աջը հետ թափն, ձեռքերը կողմ,
2. միացնելով աջը, կիսակքանիստ ձեռքերն առաջ,
3. կանգնել ձախը հետ թափն, ձեռքերը կողմ,
4. ձախով քայլ կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, ափը վեր,
6. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին,
7. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը կողմ, ափը վեր,
8. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին:

IV

1. թեքում առաջ՝ արտակոր, ձեռքերը կողմ,
2. թեքում առաջ՝ ափերը հասցնել հատակին,
3. թեքում առաջ՝ արտակոր, ձեռքերը կողմ,
4. ուղղվել, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. թեքում աջ, ձախ ձեռքը վեր,
6. ուղղվել, ձեռքերը գոտկատեղին,
7. թեքում ձախ, աջ ձեռքը վեր,
8. միացնելով ձախը՝ ուղղվել, ձեռքերը վեր, ափերով առաջ:

V

1. հենում կքանիստ,
2. ոտքերի հրունով հենում պառկած,
3. հենում պառկած՝ արտակոր,
4. նիստ կրունկներից՝ թեքված առաջ,
5. կանգ ձախ ծնկին, աջը կողմ՝ թափն, ձեռքերը կողմ,
6. նիստ կրունկներից՝ թեքված առաջ,
7. կանգ՝ աջ ծնկին, ձախը կողմ թափն, ձեռքերը կողմ,
8. հենում՝ կքանիստ:

VI

1. գլորում հետ, կանգ թիակներին, ոտքերը ծալված,
2. կանգ թիակներին՝ ուղիղ ոտքերով,
- 3– 4. պահել (1.0 միավոր)
5. գլորում առաջ, նիստ խմբավորված,
6. նիստ անկյունով,
- 7-8. պահել (1.0 միավոր):

VII

1. հենում նստած,
2. դարձումով հետ (ձախ), հենում պառկած,
3. հենում՝ կքանիստ ծալած ձեռքերով,
4. ուղիղ ձեռքերը (սեղմում), (1.0 միավոր),
5. հենում՝ կքանիստ,
6. կանգնելաջը կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
7. խաչել ոտքերը, աջը առջևից,
8. դարձում հետ՝ ձախ դառնալով, աջը միացնել ձախին, ձեռքերը վեր:

VIII

1. աջը (ձախը) առաջ թաթին, ձեռքերը կողմ,
2. հավասարակշռություն աջին (ձախին), ձախը (աջը) առաջ, ձեռքերը կողմ,
- 3– 4. պահել (1.0 միավոր),
5. միացնելով աջը (ձախը), ձեռքերը վեր, բարձրանալ թաթերին,
6. «լողորդի մեկնարկ»,
7. ցատկ վեր՝ արտակոր, „և” - առգետնում (1.0 միավոր),
8. հիմնական կանգ:

Ակորբատիկական վարժություններ

Կատարվում են երկու վարժություններ:

Վարժություն առաջին՝ հենում կքանիստ, գլուխկոնժի հետ, գլուխկոնժի առաջ՝ գլորումով հետ, կանգ թիակներին՝ ձեռքերը հենած հատակին, գլորում առաջ՝ հենում կքանիստ, ցատկ վեր՝ արտակոր:

Վարժություն երկրորդ. նույնը՝ միայն երկու գլուխկոնժի հետ, և երկու գլուխկոնժի առաջ:

Յենագատկեր

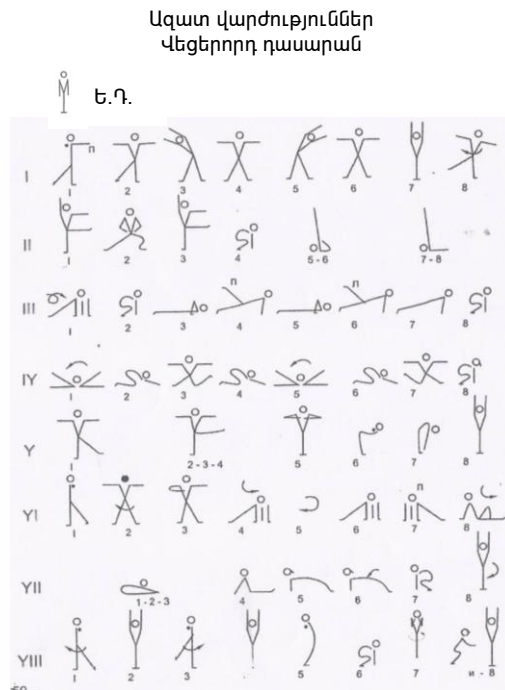
Կատարվում է հենագատկի երկու տարբերակ:

Ցատկ առաջին – 60 – 100սմ բարձրությամբ տեղադրված այծի վրա վերցատկելով հենում՝ նստած կրունկներին, կամավոր ձևով (աղջիկներ), զույգ ոտքի հրունով(տղաներ) անցնել հենում կքանիստի, վերցատկ, արտակոր՝ ոտքերը զատելով:

Ցատկ երկրորդ – 60 –100սմ բարձրությամբ տեղադրված այծի վրա վերցատկ՝ հենում կքանիստ, վարցատկ արտակոր:

6-րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (նկ. 11)



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. աջն առաջ՝ թաթին, ձեռքերն առաջ,
2. աջը կողմ՝ թաթին, ձեռքերը կողմ,
3. կանգ՝ զատած ոտքերին, թեքում աջ, ձեռքերը վեր,
4. ուղղվել՝ կանգ զատած ոտքերին, ձեռքերը կողմ,
5. թեքում ձախ, ձեռքը վեր,
6. ուղղվել, կանգ՝ զատած ոտքերին, ձեռքերը կողմ,
7. բարձրանալ թաթերին, աղեղներով ցած՝ ձեռքերը վեր,
8. ձախ ոտքը կողմ՝ թաթին, դարձում աջ, կանգ՝ ոտքերը զատած, աղեղներով ներս, ձեռքերը կողմ:

II

1. Կանգ աջին, ձախը կողմ, աջ ձեռքը վեր, ձախ ձեռքը կողմ` ասիլ վեր, գլուխը դարձրած ձախ,
2. արտանկ ձախ, ձեռքերը կողմ,
3. կրկնել 1 (մեկ) հաշիվը,
4. միացնելով ձախը` հենում կքանիստ,
5-6. գլորվելով հետ` կանգ թիակներից,
7-8. կանգ թիակներից ձեռքերը հենած հատակին (1.0 միավոր):

III

1. գլորում առաջ, դարձումով ձախ, հենում` կքանիստ ձախին, աջը կողմ` թաթին,
2. միացնելով աջը` հենում կքանիստ,
3. հրվելով` զույգ ոտքով հետ, հենում` պառկած, ծալված ձեռքերին,
4. ուղղել ձեռքերը, աջը հետ,
5. միացնել աջը, հենում` պառկած, ծալված ձեռքերին,
6. ուղղել ձեռքերը, ձախը հետ,
7. միացնել ձախը` հենում , պառկած,
8. հենում` կքանիստ:

IV

- 1-2. գլորում աջ` ծալված, ոտքերը զատած, նիստ կրունկներից` թեքված առաջ, ձեռքերը վեր,
3. ուղղվելով` կանգ ձախ ծնկին, աջը կողմ` թաթին, ձեռքերը կողմ,
4. նիստ կրունկներից` թեքումով առաջ, ձեռքերը վեր,
- 5-6. գլորում` ձախ ծալված, ոտքերը զատած, նիստ կրունկներից` թեքված առաջ, ձեռքերը վեր (1.0 միավոր),
7. ուղղվելով` կանգ աջ ծնկին, ձախը` կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
8. հենում` կքանիստ:

V

1. կանգ աջին (ձախին), ձախը (աջը) կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
2. հավասարակշռություն ձախին (աջին), աջը (ձախը) կողմ, ոչ պակաս 45°-ից,
- 3-4. պահել (1.0 միավոր),
5. միացնելով ձախը (աջը), կանգ` ձեռքերը կրծքի առաջ,
6. թեքում առաջ` արտակոր, ձեռքերը կողմ,
7. թեքում առաջ` ձեռքերը հասցնել հատակին,
8. ուղղվել կանգ` ձեռքերը վեր:

VI

1-2. քայլ աջով առաջ և դարձում աջ – հետ (ձախը կողմ 45° , ձեռքերը կողմ), կանգ՝ զատած ոտքերով,

3. կանգ ձախին, աջը՝ կողմ թաթին, ձախ ձեռքը՝ ծալած կրծքի մոտ,
4. դարձում ձախ - հետ, հենում՝ կքանհիստ ձախին, աջը՝ կողմ թաթին,
- 5-6. շրջան՝ աջով առաջ,
7. փոխել ոտքերի դրությունը (1.0 միավոր),
8. դարձում ձախ – հետ, նստել՝ աջը ծալած:

VII

1. ուղղել աջը, թեքում առաջ՝ ձեռքերը հասցնել թաթերին,
- 2-3. պահել (1.0 միավոր),
4. ուղղվել, հենում նստած,
5. հենում՝ պառկած հետևից,
6. դարձում ձախ- հետ՝ հենում պառկած,
7. հենում՝ կքանհիստ,
8. կանգնել՝ դարձումով աջ, ձեռքը վեր:

VIII

1. ձախը՝ կողմ թաթին, իրանի դարձում աջ, ձեռքը կողմ,
2. միացնել ձախը, ձեռքերը վեր,
3. աջը՝ կողմ թաթին, իրանի դարձում ձախ, ձեռքերը կողմ,
4. միացնել աջը, ձեռքերը վեր,
5. արտակորվել ձեռքերը կողմ, ափերը վեր,
6. հենում՝ կքանհիստ,
7. ցատկ վեր, արտակոր՝ դարձումով 180° „և” - առգետնում,
8. ուղղվել, ձեռքը վեր դուրս:

Ակորբատիկական վարժություններ (երկու վարժ)

Կատարվում են երկու վարժություններ:

Առաջին վարժություն՝ երկու գլուխկոնժի առաջ, գլորում հետ՝ կանգ թիակներին, ձեռքերը հատակին հենած, գլորումով առաջ՝ գլուխկոնժի առաջ, ցատկ վեր՝ արտակոր:

Երկրորդ վարժություն. կանգ՝ զատած դրությունից, օգնությամբ կանուրջ, ուղղվել՝ հենում կքանհիստ, երկու գլուխկոնժի առաջ, ցատկ վեր՝ արտակոր դարձումով 180° :

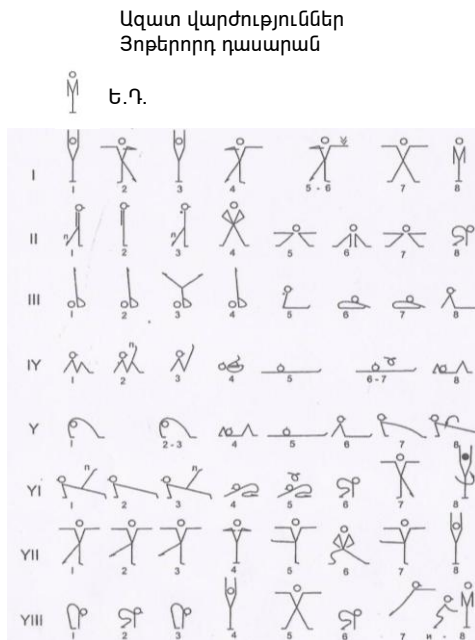
Յենացատկեր

Կատարվում է հենացատկի երկու տարբերակ:

Ցատկ առաջին –100սմ բարձրությամբ տեղադրված այծի (լայնակի տեղադրված նժույգի) վրա վերցատկ՝ հենում կքանիստ, ցատկ արտակոր: Ցատկ երկրորդ –100 – 105սմ բարձրությամբ տեղադրված այծի վրայով՝ «նոտքերը զատած» եղանակով:

7 -րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (նկ. 12)



ԵԴ՝ հիմնական կանգ:

I

1. աղեղներով առաջ ձեռքերը վեր,
2. ձախը կողմ՝ թաթին, ձեռքերն աջ,
3. միացնելով աջը՝ ձեռքերը վեր,
4. աջը՝ կողմ թաթին, ձեռքերը ձախ,
- 5 – 6. շրջան՝ դեպի ցած ձեռքերով,
7. աջ ձեռքը աղեղով ցած՝ կողմ, կանգ՝ զատած նոտքերով,
8. միացնելով ձախը՝ ձեռքերը ցած:

II

1. աջը հետ,
2. միացնել աջը, ձեռքերը ցած,

3. ձախը հետ, ձեռքերը կողմ,
4. ձախով քայլ կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. թեքում առաջ՝ արտակոր, ձեռքերը կողմ,
6. թեքում առաջ,
7. թեքում առաջ՝ արտակոր, ձեռքերը կողմ,
8. ուստյունով՝ հենում կքանիստ:

III

1. գլորում հետ՝ կանգ թիակներից,
2. պահել,
3. կանգ թիակներից, ոտքերը զատած,
4. ոտքերը միացնել,
5. գլորում ծալված՝ նիստ, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),
6. թեքում առաջ, ափերը հասցնել թաթերին,
7. պահել,
8. հենում նստած:

IV

1. նիստ՝ ծալած ոտքերով,
2. աջը առաջ,
3. նիստ անկյունով,
4. գլորվել հետ՝ կծկված,
5. ուղղվել, ձեռքերը վեր,
 - 6 – 7. գլորում աջ (360°)՝ արտակոր (1.0 միավոր),
8. ծալել ոտքերը և ձեռքերը:

V

1. կամուրջ,
 - 2 – 3. պահել (1.0 միավոր),
4. իջնել մեջքին,
5. ուղղվել՝ ձեռքերը վեր,
6. հենում նստած,
7. հենում՝ պառկած հետևից, արտակոր,
8. դարձում աջ (180°)՝ հենում պառկած:

VI

1. թափ աջով՝ հետ,

2. հենոււմ պառկած,
3. թափ՝ ձախով հետ,
4. նիստ կրունկներին՝ թեքված առաջ,
5. գլորում կողմ՝ աջ (360°),
6. հենում կքնիստ,
7. կանգնել աջին, ձախը կողմ՝ թաթին, ձեռքերը կողմ,
8. նույնանուն դարձում (180°), միացնել ձախը՝ ձեռքերը վեր:

VI I

1. կանգնել ձախը (աջը) կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
2. հավասարակշռություն աջին (ձախին), ձախը (աջը) կողմ (ոչ պակաս 45° - ից), ձեռքերը կողմ,
3. պահել (1.0 միավոր),
4. միացնել ձախը (աջը), ձեռքերը կրծքի առաջ,
5. աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,
6. արտանկ աջ, ձեռքերը գոտկատեղին,
7. կանգ ձախին, աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,
8. միացնելով աջը՝ ձեռքերը վեր:

VI I I

1. թեքում առաջ,
2. հենում կքանիստ,
3. թեքում առաջ (հենում կանգնած),
4. ուղղվել՝ ձեռքերը վեր,
5. ուստյունով կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը կողմ,
6. ուստյունով հենում կքանիստ,
7. ուստյուն վեր՝ արտակոր, „և” առգետնում (1.0 միավոր),
8. հիմնական կանգ:

Ակորբատիկական վարժություններ (երկու վարժ.)

Առաջին վարժություն (տղաներ)՝ երկու գլուխկոնժի առաջ, կանգ՝ գլխի և ձեռքերի վրա, ուղղվելով՝ հենում պառկած, հենում կքանիստ՝ ցատկ վեր՝ արտակոր դարձում 180°:

Երկրորդ վարժություն (աղջիկներ)՝ հենում կքանիստ, գլուխկոնժի հետ, ընդունել կիսալարան աջին (ձախին), ձախը (աջը) ետ՝ նայել առաջ, հենում պառկած՝ ծալված

ձեռքերով, ուղղել ձեռքերը՝ զույգ ոտքի հրունով հենում կքանիստ, գլորումով ետ՝ կանգ թիակներին, գլորումով առաջ՝ հենում կքանիստ, ցատկ վեր՝ արտակոր:

Յենացատկեր

Կատարվում է հենացատկի երկու տարբերակ:

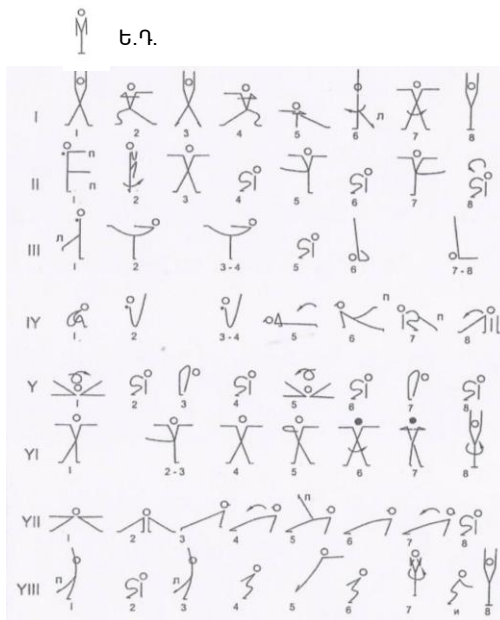
Ցատկ առաջին (տղաներ) – 110սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով:

Ցատկ երկրորդ (աղջիկներ)– 105 – 110սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրայով՝ «ոտքերը զատած» եղանակով:

8 -րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (նկ. 13)

Ազատ վարժություններ
Ութերորդ դասարան



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. աջը զատելով կողմ՝ մեկ քայլ, բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը վեր,
2. արտանկ աջին, աղեղներով աջ, ձեռքերը ձախ,
3. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը վեր,
4. արտանկ ձախին, աղեղներով ձախ ձեռքերն աջ,
5. կքանիստ աջին, ձախը՝ կողմ թաթին, աջ ձեռքը կողմ, ձախ ձեռքն առաջ,
6. կանգնել՝ դարձումով աջ, ձախը հետ թաթին, ձեռքերը վեր,

7. ձախ դարձունով կանգ՝ լայն զատած ոտքերով, ձեռքերը կողմ,
8. միացնելով ձախը՝ աղեղներով ցած, ձեռքերը վեր:

II

1. աջը առաջ, աջ ձեռքն առաջ, ձախ ձեռքը կողմ,
2 – 3. քայլ աջով առաջ, նույնանուն դարձուն՝ աջ 360°, կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),
4. ոստյունով հենուն կքանիստ,
5. կանգնել ձախին, թափ՝ աջով կողմ, ձեռքերը կողմ,
6. միացնելով աջը, հենուն կքանիստ,
7. կանգնել աջին, թափ՝ ձախով կողմ, ձեռքերը կողմ,
8. միացնելով ձախը՝ դարձունով աջ, հենուն կքանիստ:

III

1. կանգ աջին, ձախը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
2. հավասարակշռություն աջին («ծիծեռնակ»),
3–4. պահել,
5. հենուն կքանիստ,
6. գլորումով՝ հետ կանգ թիակներին,
7. կանգ թիակներին, ձեռքերը հենած հատակին
8. պահել (1.0 միավոր):

IV

1. գլորում առաջ, նիստ կծկված,
2. նիստ անկյունով, ձեռքերը կողմ
3-4. պահել (1.0 միավոր),
5. դարձունով աջ՝ հետ, հենուն՝ պառկած, ծալած ձեռքերով,
6. ուղղել ձեռքերը, թափ՝ աջով հետ,
7. իջեցնելով աջը՝ հենուն կքանիստ աջին, ձախը՝ հետ թաթին,
8. դարձուն ձախ, հենուն կքանիստ ձախին, աջը՝ կողմ թաթին:

V

- 1 – 2. գլորում ձախ՝ կողմ ծալված, ոտքերը զատած, հենուն կքանիստ,
3. ուղղելով ոտքերը՝ հենուն ծալված,
4. հենուն կքանիստ,
- 5-6. գլորում աջ՝ կողմ ծալված, ոտքերը զատած, հենուն կքանիստ,
7. ուղղելով ոտքերը՝ հենուն ծալված,
8. հենուն կքանիստ (1.0 միավոր):

VI

1. կանգնել ձախին, աջը կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ, 2–3 աջը կողմ՝ 45° - ից ոչ պակաս (պահել),
4. իջեցնել աջը՝ կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը կողմ,
5. կանգնել աջին, ձախը կողմ թաթին, ձեռքերը ձախ,
6. նույնանուն դարձումով աջ՝ 180° , ձախը կողմ 45° - ից ոչ պակաս, ձեռքերը կողմ, կանգ՝ զատած ոտքերով,
7. կանգ՝ խաչած աջով, ձեռքերը կրծքի առաջ,
8. դարձում հետ՝ ձախ, ձեռքերը վեր:

VII

1. ուստյունով կանգ՝ լայն զատած ոտքերով, թեքված առաջ՝ արտակոր, ձեռքերը կողմ,
2. կանգ ծալված, զատած ոտքերով,
3. ոտքերի հետ հրումով հենում պառկած,
4. դարձում աջ հետ, հենում պառկած,
5. թափ՝ աջով առաջ,
6. միացնել աջը,
7. դարձում աջ հետ, հենում պառկած,
8. զույգ ոտքի հրումով հենում կքանիստ:

VIII

1. կանգնել, թափ՝ աջով հետ, ձեռքերը վեր,
2. միացնելով աջը՝ հենում կքանիստ,
3. կանգնել, թափ՝ ձախով հետ, ձեռքերը վեր,
4. միացնել, ձախը՝ «լողորդի մեկնարկ»,
5. ցատկ՝ վեր արտակոր,
6. «լողորդի մեկնարկ»,
7. ցատկ՝ վեր դարձումով 360° , „և” - առգետնում (1.0 միավոր),
8. ուղղվել, ձեռքերը վեր՝ դուրս:

Ակորբատիկական վարժություններ (երկու վարժ.)

Առաջին վարժություն (տղաներ)՝ գլուխկոնժի հետ ընդունելով՝ ոտքերը զատած հենում կանգնած դրությունը, ուստյունով միացնել ոտքերը, հենում կքանիստ՝ երկու գլուխկոնժի առաջ և, ցատկ վեր՝ արտակոր դարձումով 180° :

Երկրորդ վարժություն (աղջիկներ)` կանգ` զատած ոտքերով դրությունից «կանուրջ», դարձում 180°, ընդունելով մեկ ծնկին, հենում` կանգ դրություն, մյուս ոտքը հետ (արտակորվել), նիստ կրունկներին, ձեռքերը վեր` հենած հատակին, հրվելով` զույգ ոտքով հենում, կքանիստ, գլուխկոնծի առաջ և ցատկ` վեր արտակոր:

Յենացատկեր

Կատարվում է հենացատկի երկու տարբերակ:

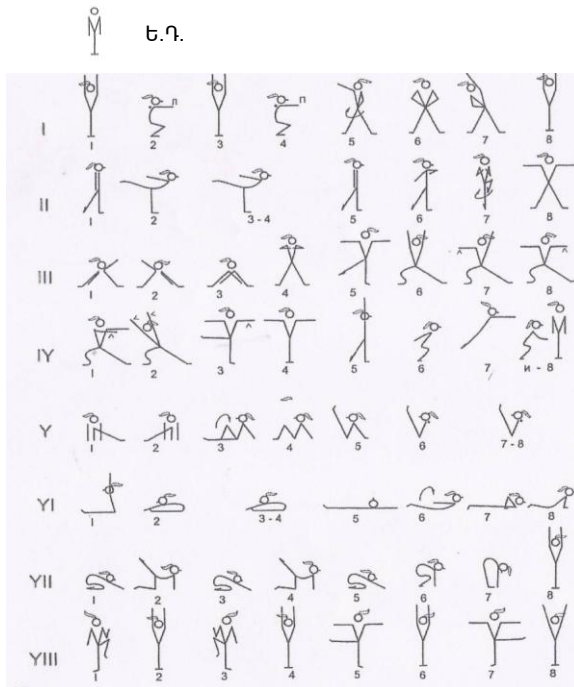
Ցատկ առաջին (տղաներ) – 110 - 115սմ բարձրությամբ երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ` «ոտքերը զատած» եղանակով:

Ցատկ երկրորդ (աղջիկներ)–110սմ բարձրությամբ երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայով հենացատկ կողքով` 90° դարձունով:

9-րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (նկ. 14)

Ազատ վարժություններ
Իներորդ դասարան



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը վեր՝ ավերով առաջ,
2. կիսակքանիստ՝ աջ ձեռքը կողմ, ձախ ձեռքն առաջ,
3. կանգնելով բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը վեր՝ ավերով առաջ,
4. կիսակքանիստ՝ ձախ ձեռքը կողմ, աջ ձեռքն առաջ,
5. կանգնել, զատելով ձախը, իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, ձախ ձեռքը գոտկատեղին,
6. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին,
7. թեքում աջ, ձախ ձեռքը վեր,
8. ուղղվել, միացնելով ձախը, ձեռքերը վեր:

II

1. աջը ետ՝ թաթին, ձեռքերը կողմ,
 2. հավասարակշռություն ձախին,
 - 3– 4. պահել (1.0 միավոր),
 5. ուղղվել, աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
 6. քայլ՝ աջով առաջ, աջ ձեռքը կրծքի առաջ,
 7. նույնանուն դարձում 360° , ծալելով ազատ ոտքը առաջ, ձեռքերն ուսերին,
 8. կանգ՝ զատած ոտքերով, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր):

III

1. թեքում առաջ, իրանի դարձում աջ, ձեռքերը կողմ,
2. իրանի դարձում ձախ,
3. թեքում առաջ՝ ձեռքերը խաչած առջևում (դաստակները հասցնել տարանուն սրունքներին),
4. ուղղվել, ձեռքերը կրծքի առաջ,
5. կանգնել ձախին, աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,
6. արտանկ աջ, ձեռքերը վեր,
7. աղեղով ներս, աջ ձեռքը կողմ,
8. աղեղով ներս, ձախ ձեռքը կողմ:

IV

1. արտանկ ձախ, աղեղով ցած՝ աջ ձեռքը ձախ,
2. թեքում աջ, ձեռքերը, վեր,
3. կանգնել ձախին, աջը կողմ՝ աղեղով ներս, ձախ ձեռքը կողմ,
4. միացնել աջը,

5. աջը հետ, ձեռքերը վեր,
6. միացնելով աջը, կիսակքանիստ կիսաթեքումով, ձեռքերը հետ («լողորդի մեկ-նարկ»),
7. ցատկ՝ վեր արտակոր, „և” առգետնում (1.0 միավոր),
8. կանգնել՝ ձեռքերը վեր:

V

1. հենում՝ կքանիստ աջին, ձախը կողմ թափն,
 2. ուստյունով փոխել ոտքերի դրությունը,
 3. դարձում, ձախ նիստ՝ ծալած ձախը,
 4. նիստ՝ ծալած ոտքերով,
 5. նիստ՝ անկյունով,
 6. ձեռքերը կողմ,
- 7-8. պահել (1.0 միավոր):

VI

1. նիստ՝ ձեռքը վեր,
 2. թեքում առաջ,
- 3-4. պահել (1.0 միավոր),
5. պառկել մեջքին, ձեռքերը վեր,
 6. դարձումով աջ՝ հետ (180°)՝ պառկած որովայնի մկաններից՝ արտակոր, ձեռքերը կողմ,
 7. հենում՝ պառկած, ծալված ձեռքերով,
 8. ուղղել ձեռքերը:

VII

1. նիստ կրունկներից թեքված առաջ՝ ձեռքերը վեր,
2. հենում՝ կանգնած աջ ծնկին, թափ՝ ձախով ետ,
3. նիստ կրունկներից, թեքված առաջ, ձեռքերը վեր,
4. հենում՝ կանգնած ձախ ծնկին, թափ աջով հետ,
5. նիստ կրունկներից՝ թեքված առաջ, ձեռքերը վեր,
6. հրվելով՝ հենում կքանիստ,
7. ուղղել ոտքերը, հենում ծալված,
8. ուղղվելով՝ ձեռքերը վեր:

VIII

1. ծալել աջը առաջ, ձեռքերն ուսերին, ձախ ձեռքի արմունկը հասցնել աջ ծնկին,
2. ուղղել աջը, ձեռքերը վեր,

3. նույնը՝ ձախ ծնկին, աջ արմունկով,
4. միացնելով ձախը՝ ձեռքերը վեր,
5. թափ՝ աջով կողմ, ձեռքերը կողմ,
6. միացնելով աջը ձեռքերը վեր,
7. թափ՝ ձախով կողմ, ձեռքերը կողմ,
8. միացնելով ձախը ձեռքերը վեր դուրս:

Ակրորատիկական վարժություններ (երկու վառժ.)

Առաջին վարժություն (պատանհներ)՝ երկու գլուխկոնժի առաջ (երկրորդը երկար), կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, ուղղվելով հենում պառկած, զույգ ոտքի հրումով հենում կքանհստ, գլորումով հետ՝ կանգ թիակների, ձեռքերը հենած հատակին, գլորումով առաջ, հենում կքանհստ և ցատկ վեր՝ արտակոր՝ դարձումով 360°:

Երկրորդ վարժություն (աղջիկներ)՝ երկու գլուխկոնժի առաջ, գլորումով հետ կանգ թիակների, գլորումով առաջ՝ հենում կքանհստ, կանգնել, աջը կողմ՝ թափին (ծանրությունը զույգ ոտքին հավասար) ձեռքերը վեր, «կամուրջ» և դարձումով ընդունելով՝ մեկ ծնկին հենում կանգնած դրությունը, նիստ կրունկների և ուղղվելով՝ զույգ ոտքի հրումով հենում կքանհստ, ցատկ՝ վեր արտակոր:

Հենացատկեր

Կատարվում է հենացատկի երկու տարբերակ:

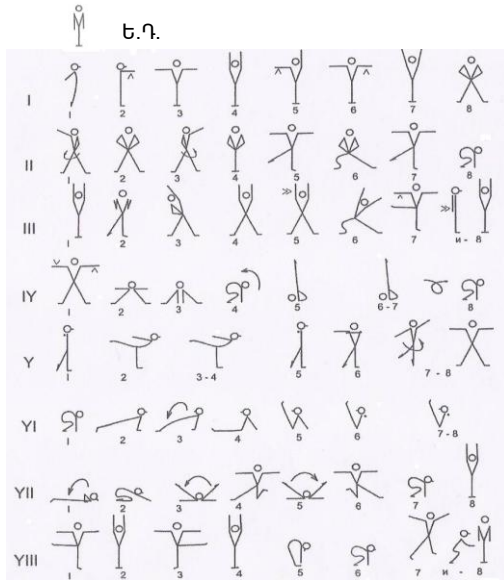
Ցատկ առաջին (տղաներ)–հենացատկ 115-120սմ բարձրությամբ երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայով, թեքությամբ տեղադրված կամրջակից մեկի հրումով մյուս ոտքի թափով ցատկ անկյունով:

Ցատկ երկրորդ (աղջիկներ)–110սմ բարձրությամբ երկարությամբ տեղադրված այժի վրայով ցատկ՝ «գատած ոտքերով» եղանակով:

(10 –րդ դասարան)

Ազատ վարժություններ (Ակ. 15)

Ազատ վարժություններ
Տասներորդ դասարան



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը հետ,
2. աղեղներով ցած՝ ձեռքերն առաջ,
3. ձեռքերը կողմ,
4. ձեռքերը վեր,
5. աղեղով ներս՝ աջ ձեռքերը կողմ,
6. աղեղով ներս՝ ձախ ձեռքը կողմ,
7. աղեղներով ցած՝ ձեռքերը վեր՝ դուրս,
8. զատելով աջը կողմ՝ ձեռքերը գոտկատեղին:

II

1. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ,
2. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին,
3. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը կողմ,
4. միացնելով ձախը ձեռքերը գոտկատեղին,
5. աջը կողմ՝ ձեռքերը կողմ,
6. արտանկ աջ, ձեռքերը գոտկատեղին,

7. կանգնել ձախին, աջը կողմ,
8. միացնելով աջը՝ հենում կքանիստ:

III

1. կանգնել ձեռքերը վեր,
2. աջը կողմ՝ թափին, ձեռքերն ուսերին,
3. թեքում աջ, ձախ ձեռքը վեր, աջ ձեռքը գոտկատեղին,
4. ուղղվել՝ կանգ զատած ոտքերով, ձեռքերը վեր,
5. ձեռքերով շրջան՝ ձախ,
6. ծալելով աջը, թեքում ձախ,
7. կանգնել ձախին, աջը կողմ, աղեղներով ներս, ձեռքերը կողմ, „և” միացնել աջը, ձեռքերը կողմ,
8. ձեռքերը վեր:

IV

1. քայլ՝ ձախով կողմ, աղեղներով աջ, ձեռքերը կողմ,
2. թեքում՝ առաջ արտակոր, ձեռքերը կողմ,
3. հենում ծալված,
4. ուստյունով հենում կքանիստ,
5. գլորումով հետ կանգ թիակներին,
- 6-7. պահել,
8. գլորումով առաջ՝ հենում կքանիստ (1.0 միավոր):

V

1. կանգնել ձախը հետ թափին, ձեռքերը կողմ,
2. հավասարակշռություն աջին,
- 3-4 պահել (1.0 միավոր),
5. ուղղվել՝ ձախը հետ թափին, ձեռքերը կողմ,
6. ձախը՝ կողմ թափին, ծալել աջ ձեռքը կրծքի առաջ,
7. նույնանուն դարձում՝ 360° բարձրանալով թափին, ձախը՝ հետ թափին, ձեռքերը կողմ,
8. կանգ՝ ոտքերով զատած, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր):

VI

1. ուստյունով հենում կքանիստ,
2. հենում պառկած,
3. դարձում աջ՝ հետ (180°), հենում՝ պառկած հետևից,
4. հենում նստած,

5. նիստ անկյունով,
6. ձեռքերը կողմ,
- 7-8. պահել (1.0 միավոր):

VII

1. դարձում ձախ՝ հետ (180°), հենում՝ պառկած ծավված ձեռքերով,
2. նիստ կրունկներից՝ թեքված առաջ, ձեռքերը վեր,
3. գլորում աջ՝ ծավված, ոտքերը գատած,
4. կանգ՝ ձախ ծնկին, աջը կողմ, թաթին, ձեռքերը կողմ,
5. գլորում ձախ՝ ծավված, ոտքերը գատած,
6. կանգ՝ աջ ծնկին, ձախը կողմ՝ թաթին, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),
7. հենում կքանիստ,
8. կանգնել՝ ձեռքերը վեր, ավերով առաջ:

VIII

1. թափ՝ աջով կողմ, ձեռքերը կողմ,
2. միացնել աջը, ձեռքերը վեր,
3. թափ՝ ձախով կողմ, ձեռքերը կողմ,
4. միացնել ձախը, ձեռքերը վեր,
5. թեքում առաջ,
6. հենում կքանիստ
7. ցատկ վեր՝ արտակոր գատած ոտքերով,
8. կանգնել ձեռքերը վեր՝ դուրս:

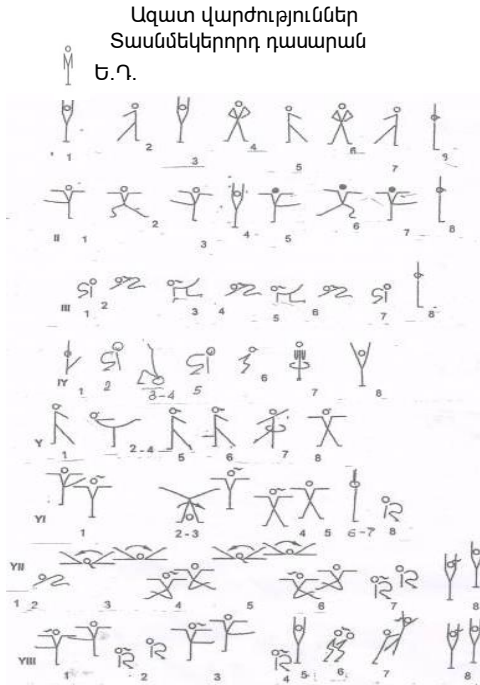
Ակորբաստիկական վարժություններ (երկու վարժ.)

Առաջին վարժություն (պատանիներ)՝ «Լողորդի մեկնարկ» դրությունից երկար գլուխկոնժի, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, ուղղելով ձեռքերը՝ հենում պառկած, զույգ ոտքի հրումով հենում կքանիստ, կանգնել՝ աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ, հավասարակշռություն (պահել), ուղղվել և կիսակքանստելով ցատկ վեր արտակոր դարձումով 360°:

Երկրորդ վարժություն (աղջիկներ)՝ երկու գլուխկոնժի առաջ, կանգնելով աջը կողմ՝ թաթին (ծանրությունը՝ զույգ ոտքին հավասար), «կամուրջ» և դարձում 180°, ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրությունը, նիստ կրունկներից և ուղղվելով՝ զույգ ոտքի հրումով հենում կքանիստ, ուղղվել և կիսակքանստելով ցատկ վեր՝ արտակոր:

11 -րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (նկ. 16)



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. աղեղներով ներս, ձեռքերը վեր՝ դուրս, բարձրանալ թաթերին,
2. աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
3. միացնելով աջը, աղեղներով ցած, ձեռքերը վեր՝ դուրս,
4. ձախով քայլ կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. իրանի դարձում աջ, ձախը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
6. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին, իրանի դարձում՝ ձախ աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
7. իրանի դարձում ձախ, աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
8. միացնելով աջը ձեռքերը վեր:

II

1. ձախը կողմ, աղեղներով ներս, ձեռքերը կողմ,
2. արտանկ ձախով կողմ,
3. կանգ աջին, ձախը կողմ, աղեղներով ձեռքերը վեր,
4. միացնել ձախը, ձեռքերը վեր,

5-8. նույնը՝ աջ կողմը:

III

1. հենուկ կքանիստ,
2. նիստ կրունկներին, թեքված առաջ՝ ձեռքերը վեր,
3. հենուկ՝ կանգնած ձախ ծնկին, թափ՝ աջով հետ,
4. նիստ կրունկներին, թեքված առաջ՝ ձեռքերը վեր,
5. հենուկ՝ կանգնած աջ ծնկին, թափ՝ ձախով հետ,
6. նիստ կրունկներին, թեքված առաջ՝ ձեռքերը վեր,
7. հենուկ կքանիստ,
8. կանգնել, ձեռքերը վեր:

IV

1. թափ՝ աջով առաջ,
2. հենուկ կքանիստ,
- 3-4. կանգ գլխի և ձեռքերի վրա պահել (1.0 միավոր),
 5. հենուկ կքանիստ,
 6. ուղղվելով՝ «լողորդի մեկնարկ»,
 7. ցատկ վեր՝ դարձումով 360°(1.0 միավոր),
 8. ուղղվել, ձեռքերը վեր՝ դուրս:

V

1. ձախը հետ թափին, ձեռքերը կողմ,
2. հավասարակշռություն աջին,
3. 3-4. պահել (1.0 միավոր),
 5. ձախը հետ թափին, ձեռքերը կողմ,
 6. քայլ ձախով առաջ և,
 7. նույնանուն դարձում թափին 360°, ձախը հետ, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),
 8. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ:

VI

1. միացնել ձախը,
2. թափ՝ ձախով առաջ, ձեռքերը վեր, ափերն առաջ,
 - 3-5. շրջում կողմ (1.0 միավոր),
 6. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ,
 7. միացնել ձախը, ձեռքերը վեր,
 8. ձեռքերը կողմերից ցած, հենուկ կքանիստ:

VII

1. զույգ ոտքի հրումով նիստ կրունկներին,
2. թեքվել առաջ, ձեռքերը վեր,

3. գլորում ձախ, ծալված ոտքերը զատած,
4. կանգ աջ ծնկին, ձախը կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
5. գլորում աջ, ծալված, ոտքերը զատած,
6. կանգ ձախ ծնկին, աջը կողմ՝ թաթին, ձեռքերը կողմ,
7. միացնելով աջը՝ հենում կքանիստ,
8. կանգնել, ձեռքերը վեր:

VIII

1. թափ՝ աջով կողմ, ձեռքերը կողմ,
2. միացնելով աջը՝ հենում կքանիստ,
3. թափ՝ ձախով կողմ, ձեռքերը կողմ,
4. միացնելով ձախը՝ հենում կքանիստ,
5. կանգնել՝ ձեռքերը վեր,
6. «լողորդի մեկնարկ»,
7. ցատկ վեր՝ ոտքերը զատած,
8. ուղղվել, ձեռքերը վեր՝ դուրս:

Ակորբատիկական վարժություններ (երկու վարժ.)

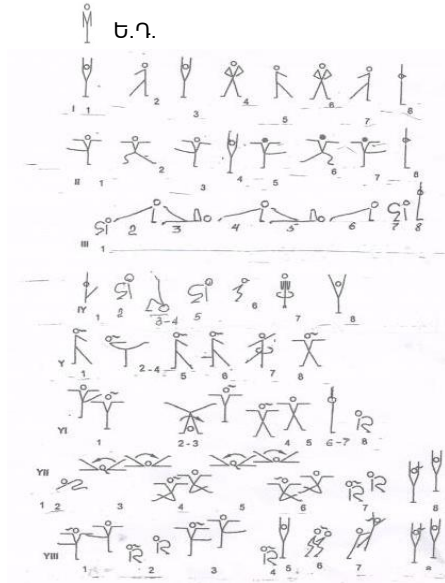
Առաջին վարժություն (պատանիներ)՝ «Լողորդի մեկնարկ» դրությունից ցատկով գլուխկոնծի, գլորումով հետ կանգ թիակներից, ձեռքերը հենած հատակին, գլորումով առաջ՝ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, ուղղվելով՝ ձեռքերը հենում պառկած, զույգ ոտքի հրումով հենում կքանիստ, կանգնել՝ աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ, հավասարակշռություն, կիսակքանստելով՝ ցատկ վեր, արտակոր դարձումով 360°:

Երկրորդ վարժություն (աղջիկներ)՝ հենում կքանիստ, գլորումով հետ կանգ թիակներից, ձեռքերը հատակին, ծալվելով աջ ծունկը հենել վերևում գլխի մոտ, շրջվելով՝ հենում աջ ծնկին, ձախը հետ, արտակորվել (նայել առաջ), նիստ կրունկներից, ձեռքերը վեր, հրվել զույգ ոտքով, հենում կքանիստ, գլուխկոնծի առաջ, ցատկ վեր՝ արտակոր:

12 -րդ դասարան

Ազատ վարժություններ (Նկ. 17)

Ազատ վարժություններ
Տասներկուերորդ դասարան



ԵԴ՝ հիմնական կանգ.

I

1. աղեղներով ներս, ձեռքերը վեր՝ դուրս, բարձրանալ թաթերին,
2. աջը հետ՝ թաթին, ձեռքերը կողմ,
3. միացնելով աջը, աղեղներով ցած, ձեռքերը վեր՝ դուրս,
4. ձախով քայլ կողմ, ձեռքերը գոտկատեղին,
5. իրանի դարձում աջ, ձախը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
6. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին, իրանի դարձում ձախ, աջը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
7. իրանի դարձում ձախ, աջը ետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
8. միացնելով աջը՝ ձեռքերը վեր:

II

1. ձախը կողմ, աղեղներով ներս, ձեռքերը կողմ,
2. արտանկ՝ ձախով կողմ,
3. կանգ աջին, ձախը կողմ, աղեղներով ձեռքերը վեր,
4. միացնել ձախը, ձեռքերը վեր,

5-8. նույնը՝ աջ կողմը:

III

1. հենուկ կքանհիստ,
2. հենուկ պառկած,
3. ծալել ձեռքերը, թափ՝ աջով հետ,
4. հենուկ պառկած,
5. ծալել ձեռքերը, թափ՝ ձախով հետ,
6. հենուկ պառկած,
7. հենուկ կքանհիստ,
8. կանգնել, ձեռքերը վեր:

IV

1. թափ՝ աջով առաջ,
2. հենուկ կքանհիստ,
- 3-4. կանգ գլխի և ձեռքերի վրա պահել (1.0 միավոր),
5. հենուկ կքանհիստ,
6. ուղղվելով՝ «լողորդի մեկնարկ»,
7. ցատկ վեր՝ դարձումով 360°(1.0 միավոր),
8. ուղղվել, ձեռքերը վեր՝ դուրս:

V

1. ձախը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
2. հավասարակշռություն աջին,
3-4. պահել (1.0 միավոր),
5. ձախը հետ թաթին, ձեռքերը կողմ,
6. քայլ ձախով առաջ:
7. նույնանուն դարձում 360° թաթին, ձախը հետ, ձեռքերը կողմ (1.0 միավոր),
8. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ:

VI

1. միացնել ձախը,
2. թափ՝ ձախով առաջ, ձեռքերը վեր, ավերն առաջ,
3-5. շրջում կողմ (1.0 միավոր),
6. կանգ՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ,
7. միացնել ձախը, ձեռքերը վեր,
8. ձեռքերը կողմերից ցած, հենուկ կքանհիստ:

VII

1. զույգ ոտքի հրումով նիստ կրունկներից,
2. թեքվել առաջ, ձեռքերը վեր,
3. գլորում ձախ, ծալված ոտքերը զատած,
4. կանգ՝ աջ ծնկին, ձախը՝ կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
5. գլորում աջ, ծալված, ոտքերը զատած,
6. կանգ՝ ձախ ծնկին, աջը կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
7. միացնելով աջը՝ հենում կքանիստ,
8. կանգնել, ձեռքերը վեր:

VIII

1. թափ՝ աջով կողմ, ձեռքերը կողմ,
2. միացնելով աջը՝ հենում կքանիստ,
3. թափ՝ ձախով կողմ, ձեռքերը կողմ,
4. միացնելով ձախը՝ հենում կքանիստ,
5. կանգնել, ձեռքերը վեր,
6. «լողորդի մեկնարկ»,
7. ցատկ վեր՝ ոտքերը զատած,
8. ուղղվել, ձեռքերը վեր՝ դուրս:

Ակրոբատիկական վարժություններ

Առաջին վարժություն (պատանիներ)՝ մեկի օգնությամբ թափով՝ մյուսի հրումով կանգ ձեռքերին (պահել), ուղղվել՝ երկու գլուխկոնծի առաջ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, ուղղելով ձեռքերը, հենում պառկած և, զույգ ոտքի հրումով հենում կքանիստ, ցատկ վեր՝ դարձումով 360°:

Երկրորդ վարժություն (աղջիկներ)՝ գլուխկոնծի առաջ, գլորումով հետ, կանգ թիակներից, ձեռքերը հենած հատակին, գլորումով առաջ, հենում կքանիստ, ուղղվել՝ զատելով մեկ ոտքը, ձեռքերը վեր, «կամուրջ», դարձումով հետ՝ կանգ աջ ծնկին, ձախ ոտքը հետ՝ արտակորվել, նիստ կրունկներից և հրվելով՝ հենում կքանիստ, ցատկ վեր՝ արտակոր դարձումով 180°:

**ԳԼՈՒԽ 3. «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ «ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ» ԲԱԺՆԻ
ՏԱՐԲԵՐ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ**

1. Ընդհանուր գարգացնող և ազատ վարժություններ

Ընդհանուր դրույթներ

1. Վարժությունը (համակցությունը) գնահատվում է հաշվի առնելով խմբային կատարումը: Խմբում աշակերտների քանակը չպետք է գերազանցի 12 -ը:

2. Համակցությունը գնահատվում է առանձին՝ տղաների և առանձին՝ աղջիկների կատարումով:

3. Գնահատվում է նաև ազատ վարժությունների խառը կատարումը (տղաները և աղջիկները համակցությունը կատարում են միասին), որտեղ խմբի 50% - ը պետք է լինեն աղջիկներ:

Ազատ վարժությունների գնահատումը

1. Առավելագույն հնարավոր գնահատականն է 10.00 միավոր:

2. Գնահատվում է ելույթը՝ հաշվի առնելով համակցության իդեալական հնարավոր տարբերակը: Այդ տարբերակում ընդգրկված են վարժության մեջ հատուկ պահանջները՝ կոմպոզիցիան, կատարման տեխնիկան և այլն:

Վարժության կոմպոզիցիայի սխալները կարող են լինել՝

աննշան – 0.1 միավոր,

միջին – 0.2 միավոր,

կոպիտ – 0.3 միավոր:

Սխալներ, որոնք կարող են լինել ժամաչափի և ցուցադրման կանոնների խախտման հետ՝ 0.5 միավոր:

Կոմպոզիցիայում լինում են նաև կոպիտ սխալները որտեղ տվյալ տարրը չի կատարվում: Այդ դեպքում հնարավոր գնահատականից հանվում է 1.0 միավոր:

Ազատ վարժությունների վերջնական գնահատականը

Վերջնական գնահատականը ստացվում է առավելագույն գնահատականից (10.0 միավոր) տարբեր աստիճանի և բարդության սխալների միավորները հանելուց հետո: Օրինակ՝ խումբը (կամ խմբի անդամներից մի քանիսը) համակցության կատարման ժամանակ թույլ են տվել երկու միջին (0.2 + 0.2), մեկ կոպիտ (0.3) և բարդության հետ կապված մեկ (1.0) սխալ: Այդ սխալների գումարը (1.7 միավոր), հանելով առավելագույն գնահատակից, տվյալ խմբի կատարման վերջնական գնահատականը կազմում է 8.30 միավոր:

2. Ակրորբատիկա

Գնահատման ընդհանուր դրույթներ

1. Ակրորբատիկական համակցությունը պետք է կազմված լինի մեկը մյուսին կապակցված, անփոփոխ տարրերով և պարտադիր ծրագիր լինի տվյալ դասարանի բոլոր աշակերտների համար:

2. Գնահատվում է համակցությունը, հաշվի առնելով իդեալական հնարավոր տարբերակը, այսինքն՝ տարրերի լավագույն ոճով կատարումը:

3. Վարժության կոմպոզիցիայի սխալները գնահատվում են ազատ վարժությունների գնահատման նման (տե՛ս ազատ վարժությունների թիվ 3 կետը):

Ակրորբատիկական համակցության վերջնական գնատականը

Վերջնական գնահատականը ստացվում է առավելագույն գնահատականից (10.0 միավոր)՝ կատարման որակի, բարդության և այլ սխալների միավորները հանելուց հետո: Օրինակ՝ համակցության գնահատման ժամանակ նկատվել են՝ երկու միջին (0.2 + 0.2), մեկ կոպիտ (0.3) և տարրի բարդության թերացման (0.5) սխալներ: Այդ սխալների գումարը (1.20), հանելով առավելագույն գնահատականից, տվյալ աշակերտի կատարման վերջնական գնահատականը կազմում է 8.80 միավոր:

Յենագատկեր

Ընդհանուր դրույթներ

1. Կատարվում է երկու ցատկ՝ մտույզի կամ այծի վրայից (մտույզի բարձրությունը՝ ըստ դասարանների, ավելանում է 80 – ից – 120սմ):
2. Բոլոր ցատկերը կատարվում են պարտադիր մշակված ծրագրով՝ ըստ դասարանների:
3. Բոլոր դասարանների ծրագրային ցատկերը կատարվում են թափավազքից՝ հրվելով կամրջակից (որը տեղադրված է գործիքից ոչ մոտ 80 – 100սմ):

Յենագատկի գնահատումը

1. Աշակերտը ցատկը սկսում է կատարել ոչ պակաս 10մ հեռավորությունից՝ հիմնական կանգից: Ցատկը սկսվում է առաջին քայլից կամ վերցատկից: Գնահատումը կատարվում է այն պահից, երբ աշակերտի ներբանները հպվում են կամրջակին: Թափավազքի երկարությունը նշվում է վազքուղյակին կամ հատակին: Թափավազքը կարող է ընդհատվել, ապա շարունակվել, բայց չի կարող կրկնվել:

2. Աշակերտը պետք է պարզ ցուցադրի մարմնի դիրքը (խմբավորումով, ծավաժ կամ արտակորված): Այն դեպքում, երբ մարմնի դիրքը պարզ չէ, կատարվում է գնահատականի համապատասխան նվազեցումներ:

3. Գնահատվում է՝

ա) առաջին ճախրման փուլը, մինչև ձեռքերի հենումը,

բ) ձեռքերի հենումից հետո երկրորդ ճախրման փուլում հենումից հետո պետք է հետևել մարմնի վեր շարժմանը,

գ) մարմնի դիրքը հրման պահին,

դ) գործիքի առանցքից տարբեր աստիճանի շեղվելը,

ե) առգետնում:

4. Առգետնան կանոնները.

ա) Աշակերտը պետք է կանգնի զույգ ոտքերին՝ դուրս չգալով աջ և ձախ:

բ) երկրորդ ճախրման փուլի շարժումը պետք է ավարտված լինի մինչև առգետնումը:

5. Երկրորդ ճախրման փուլում աշակերտը մինչև առգետնումը պետք է պարզ ցուցադրի մարմնի ուղղումը:

6. Ցատկը 0 միավոր է գնահատվում, եթե՝

ա) աշակերտը կատարել է թափավազքը, կանգնել է կամրջակին կամ հավել է կամրջակին, բայց դեռ չի կատարել ցատկը,

բ) աշակերտը ընդհատել է թափավազքը և վերադառնալով է ելադիրք՝ կրկնելու այն,

գ) ցատկ՝ մարզագործիքից ներբանների հրումով,

դ) ցատկը կատարվում է ձեռքերի կրկնակի հենումով կամ առանց ձեռքերի հպման,

ե) աշակերտը չի առգետնում ներբաններից, ներբանները պետք է հավելն ներքնակին՝ նախքան մարմնի մնացած մասերը,

զ) կանխամտածված առգետնում գործիքի աջ և ձախ կողմերում,

է) աշակերտը կատարում է արգելված ցատկ /ոտքերը զատած, կամ այլ տարբերակ ճախրման առաջին փուլում/:

7. Ցատկի առավելագույն հնարավոր գնահատականն է 10.00 միավոր:

8. Գնահատվում է ցատկն ամբողջությամբ՝ հաշվի առնելով իդեալական հնարավոր տարբերակը:

9. Ցատկի սխալները կարող են լինել՝

. աննշան – 0.1 միավոր,

. միջին – 0.3 միավոր,

. կոպիտ – 0.5 միավոր:

Հնարավոր սխալները	փոքր 0.1 միջին 0.3 կոպիտ 0.5
Մեկ ձեռքով կամ մեկ ոտքով հավելի հատակին՝ առգետման գոտու գծերից դուրս	0.1 միավոր վերջնական գնահատականից
Ներբաններով, ոտքերով, ձեռքերով հպումը հատակին առգետման գոտու գծերից դուրս	0.3 միավոր վերջնական գնահատականից
Առգետում՝ նշված գոտուց դուրս	0.5 միավոր վերջնական գնահատականից

10. Սխալներ, որոնք կարող են լինել պահանջների խախտման հետ՝ մինչև 1.0 միավոր:

Յենագատկերի վերջնական գնահատականը

Վերջնական գնահատականը ստացվում է առավելագույն գնահատականից (10.0 միավոր) վերը նշված տարբեր աստիճանի և բարդության սխալների միավորները հանելուց հետո:

Առաջարկվող գրականություն

1. Աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր հանրակրթական դպրոցի 1 – 10-րդ դասարանների. - Երևան – 2003:
2. **Առաքելյան Վ.Բ.**, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները, «Սոս և Վոզա» հրատ., Երևան, 2001, 72 էջ:
3. **Առաքելյան Վ. Բ.**, Խիզանցյան Ռ. Մ. և ուրիշներ, Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր, Երևան, Բարձրագույն դպրոց, 1997:
4. **Բաբասյան Մ. Ա.**, Շարքը և շարային վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին: Ուս. ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների համար, Երևան, 1987:
5. **Բաբասյան Մ. Ա.**, Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը, Երևան, «Լույս» 1990:
6. **Բաբասյան Մ. Ա.**, Մարմնամարզության հիմունքները, Ուս. ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար, Երևան, 1989:
7. **Բաբասյան Մ. Ա.**, Ինչպես ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, «Մանկավարժ» հանդես, N7, Երևան, 1991:
8. **Բոյախչյան Փ.Ե.**, Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար - Երևան, 2005:
9. **Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս.**, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2007, – 139էջ:
10. **Իսախիրյան Մ. Ս.**, Մարզանունների բացատրական բառարան, Հայաստան», Երևան, 1984:
11. **Խիզանցյան Ռ. Մ.**, Հենացատկերում ձեռքերով հրման որոշ առանձնահատկություններն ու նրանց կատարելագործումը բարձրակարգային մարմնամարզիկների մոտ (մեթոդական ձեռնարկ), Երևան, 1979:
12. **Խիզանցյան Ռ. Մ.**, Մարմնամարզական ցատկեր, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003:
13. **Խիզանցյան Ռ.Մ.**, Մարմնամարզություն, դասագիրք, Երևան, 2009:
14. **Խիզանցյան Ռ.Մ., Աբրահամյան Մ.Ս.**, Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստություն, Երևան, 2007թ.:
15. **Խիզանցյան Ռ.Մ.**, Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2007:
16. **Խիզանցյան Ռ.Մ.**, Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2008:
17. **Խիզանցյան Ռ.Մ.**, Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2009:

18. **Խիզանցյան Ռ.Մ.** Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2010:
19. Հանրակրթական միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ, Երևան, «Անտերես», 2004թ.:
20. **Ղազարյան Ֆ.Գ.**, Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, 1981:
21. **Ղազարյան Ֆ. Գ.**, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա (մեթոդական ձեռնարկ հեռակա ուսուցմամբ ուսանողների համար), Երևան, 2003:
22. **Ղազարյան Ֆ. Գ.**, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա (մեթոդական ձեռնարկ հեռակա ուսուցմամբ ուսանողների համար), Երևան, 2003:
23. **Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա.Ա.**, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, 1–ին մաս, դասագիրք, Երևան, 2003:
24. **Ղազարյան Ֆ.Գ.**, Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Երևան, ՖԿՀՊԻ, - 2007:
25. **Մելիքսեթյան Ռ.Տ.**, Ֆիզկուլտուրային - առողջարարական աշխատանքը դպրոցում, Երևան, «Լույս», 1984:
26. **Մեհրաբյան Ա.**, Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում (մեթոդական ձեռնարկ), Երևան, 2005:
27. **Շահինյան Հ.Հ.**, Մարմնամարզության գաղտնիքները, «Կանչ», Երևան, 2003:
28. **Պապոյան Ռ.**, Ֆիզիկական կուլտուրան Հայաստանում 1918 – 1923, «Դպիր, Գյումրի» 2002:
29. **Ստեփանյան Ա.Գ., Ենգոյան Ս.Ա.**, Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010, 128 էջ:
30. Гимнастика и методика ее преподавания:/ учеб. / под ред. Н.К. Меньшикова – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998.
31. Гимнастика: учебник (под ред М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова): РГПУ им. А. И. Герцена, М. <<Академия>>, 2010.
32. Кофман А.Г. и др. Книга учителя физической культуры. – М.: Фис. – 1999.
33. Лагутин А.Б. Общая гимнастика в школе: сборн. документов по проведению соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М., 2002/.
34. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе, метод пособие, М., <<физическая культура>>, 2008.
35. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. Пособие / А.П. Матвеев. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.

36. Михайлов В.В. Урок гимнастики в общеобразовательной школе: метод пособие / В.В. Михайлов. – МОГИФК/, 1993.
37. Петров П.К. Гимнастика в школе: учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск/: Изд – во Удм. Ун – та, 1996.
38. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003 .
39. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М./: Терра – Спорт, 2000.
40. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова – М.: ВЛАДОС, 2003.
41. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага, пер. польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
42. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителей – Вып. 1. – 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004 .
43. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя.: М.: Просвещение, 1998 – 192с.
44. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя.: М.: Посвещение, 1998 – 141с.

Բովանդակություն

Ներածություն

Գլուխ 1. Մարմնամարզական վարժությունների բովանդակությունը դպրոցում

1.1. Ազատ վարժություններ

1.2. Ակրոբատիկական վարժություններ.....

Հավասարակշռության պարզագույն տարրեր

Ակրոբատիկական պարզագույն ցատկեր

1.3. Հենացատկեր

Հենացատկերի բնութագիրը և նշանակությունը

Հենացատկերի առանձին փուլերի ուսուցման և կատարելագործման վարժություններ

Գլուխ 2. Ազատ վարժությունների համալիրներ, ակրոբատիկական վարժություններ և հենացատկեր

1 –ին դասարան

2 –րդ դասարան

3 –րդ դասարան

4 –րդ դասարան

5 –րդ դասարան

6 –րդ դասարան

7 –րդ դասարան

8 –րդ դասարան

9 –րդ դասարան

10 –րդ դասարան

11 –րդ դասարան

12 –րդ դասարան

Գլուխ 3. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի «մարմնամարզական վարժություններ» բաժնի տարբեր միջոցների գնահատման ձևերը

Առաջարկվող գրականություն

Բովանդակություն