

Ռ.Մ.Խիզանցյան, Ն.Վ.Սեփուհյան

Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն Ը
Դ Պ Ր Ո Ց ՈՒ Մ

Ե Ր Ե Վ Ա Ն
2013

Ռ.Մ.Խիզանցյան, Ն.Վ.Սելունյան

Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ը Դ Պ Ր Ո Ց Ո Ւ Մ

Շարային վարժություններ, ընդհանուր

զարգացնող վարժություններ

/ 1-12-րդ դասարաններ/

ուսումնական ձեռնարկ

Ե Ր Ե Վ Ա Ն

2013

Թույլատրվում է հրատարակման Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից

Գրախոսներ՝

Խիզանցյան Ռ.Ս., Սելումյան Ն.Վ.

Մարմնամարզությունը դպրոցում /շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ/ ուսումնական ձեռնարկ, Հեղինակային հրատարակություն, 2013, էջ

Մայրենի լեզվով հրատարակվող ուսումնական ձեռնարկը ներկայացնում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայում մարմնամարզության բաժնի երկու կարևորագույն միջոցները /շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ/: Աշխատությունում մանրագնին և հիմնավորված եղանակներով ընթերցողի դատին է ներկայացվել հանրակրթական դպրոցի բոլոր դասարաններում նշված միջոցների ուսուցման, տերմինների ճշգրիտ ձևավորման, միասնական հրամանների և բազմաթիվ համալիրների մշակված տարբերակներ: 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:

Ն ե ռ ա ծ ու թ յ ու ն

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրային նյութը պարունակում է մարմնամարզության տարբեր միջոցներ, որոնք անհրաժեշտ են աշակերտների ակտիվության բարելավմանը և շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Այդ կապակցությամբ մասնագետները փնտրում են նոր ուղիներ և մեթոդներ հնարավորինս ճշգրիտ և գրագետ, կյանքում անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների ձևավորման համար:

Դպրոցական ծրագրում ընդգրկված մարմնամարզական վարժությունների մի բաժինը մեր կողմից մշակված և ամփոփված է «Մարմնամարզությունը դպրոցում» ուսումնական ձեռնարկում /Ռ.Մ.Խիզանցյան, Երևան, 2012/: Սույն աշխատությունում ներկայացրել ենք շարային վարժությունների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ուսուցման մեթոդները և կատարման առանձնահատկությունները:

Նպատակահարմար է համարվել գործնական նյութը շարադրել ըստ դասարանների, որն ավելի կհեշտացնի վարժությունների յուրացման գործընթացը:

Շարային վարժությունների և կանոնների միասնական բնույթը բնականաբար հնարավորություն է տալիս, որ սույն ձեռնարկն օգտագործվի ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության դասերին և ֆիզկուլտուրային կոլեկտիվների պարապմունքներին: Ձեռնարկում ընդգրկված շարային հրամանները, կատարման տեխնիկան և կանոնները դրանց բոլորի համար նույնն են: Ոչ դպրոցական կոլեկտիվներում «աշակերտ», «դասարան» և նման տերմինները բնականաբար անհրաժեշտ է տեղայնացնել, օրինակ՝ «ուսանող», «մարզիկ» և այլն:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները /ԸԶՎ/ ձեռնարկում բավական ծավալուն բաժին են կազմում: Այնտեղ ընդգրկված են՝ ոտքերի և ձեռքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, կեցվածքի ձևավորման և իրանի համար վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով, ԸԶՎ համալիրներ և այլն:

Ձեռնարկում մեկնաբանվում են ուսուցչին օժանդակող մեթոդական նյութեր, որոնք հեշտացնում են ինչպես ուսուցման գործընթացն, այնպես էլ տարբեր բաժինների գնահատումը: Գնահատման հիմքում ընկած է մրցավարական

ծրագիրը, որը պարզեցվել և համապատասխանեցվել է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի առաջադիմության ընթացիկ գնահատման նորմերին:

Շարային վարժությունները և ԸԶՎ միանման են ինչպես տղաների, այնպես էլ աղջիկների համար:

Մարմնամարզական վարժությունների հաջող յուրացման պայմաններից է պարապողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Այդ կապակցությամբ ձեռնարկում ներկայացված են նաև մարմնամարզության ֆիզիկական պատրաստության ստուգողական վարժություններ: Այդ վարժությունների յուրացման հիմնական նպատակներից է նաև հենքային տարրերի ճշգրիտ տիրապետումը:

Սույն ուսումնական ձեռնարկի թողարկումը կհեշտացնի ուսուցչի և աշակերտների համար ծրագրային նյութի յուրացումն ու կատարելագործումը:

Հեղինակները սիրով կընդունեն ձեռնարկի վերաբերյալ բոլոր առաջարկություններն ու դիտողությունները:

ԳԼՈՒԽ 1. ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

/ընդհանուր դրույթներ/

1.1. Շարային վարժությունների նշանակությունը և բնութագիրը

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

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

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

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

1.2. Շարային վարժությունների հիմնական տերմինները

Շարք: Մարդկանց կանոնավոր դասավորությունն է համատեղ

գործողությունների համար (նկ.1):

Հեռավորություն: Երթային շարքում պարապողների կամ առանձին

սյուների միջև ընկած տարածությունն է
ըստ խորության (նկ.2):

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

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

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

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

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

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

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

Կարգ: Շարքում պարապողների, օղակների, խմբերի հերթա-

կան մշտական համարներն են:

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

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

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

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

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

Շարասյուն (սյուն): Տե՛ս Երթային շարք:

Շարավիակ: Երթային շարքում ամենավերջին կանգնածն է (կամ ընթացողը):

Շարավորխում: Շարքի մի ձևի վերադասավորումն է մեկ այլ ձևի:

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

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

Շարքի թիկունք: Շարքի ճակատի հակառակ կողմն է:

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

Շարքի լայնություն: Շարքի թևերի միջև ընկած տարածությունն է:

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

Շարքի ճակատ: Շարքի այն կողմն է, ուր ուղղված են պարապողները դեմքով:

Շքերթ: Շարահանդեսի մի մասն է, նրա հանդիսավոր երթը:

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

Ուղղապահ: Երթային շարքում առջևից ընթացողն է:

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

Առաջավոր շարասյուն: Երթային շարքերի առջևից գնացող շարասյունն է:

Բազմասյուն: Շարք է, որում օղակներն /խմբերն/ իրենց միասյուններով դասավորված են մեկը մյուսի կողքին՝ ըստ կարգի. աջում՝ 1-ին օղակը /խումբը/, նրանից ձախ՝ 2-րդը, ապա՝ 3-րդը և այլն: Բազմասյունը կարող է լինել եռասյուն, քառասյուն, հնգասյուն, վեցասյուն և այլն:

Երկսյուն: Շարասյուն է, որտեղ աշակերտներն օղակներում դասավորված են երկյակներով, ձախում՝ առաջին համարներն, աջում՝ երկրորդ:

Խմբի ավագ: Ուսումնական խմբի տողանում աջաթևայինն է /առաջին օղակի աջաթևայինը/, որը կատարում է դասատուի օգնականի պարտականությունները:

Խումբ: Ֆիզկուլտուրային կոլեկտիվի կանոնավոր շարքի բաղադրիչ մասն է, մշտական կազմ ունեցող ուսումնական խումբը: Խմբերը կազմավորվում են կոլեկտիվի ղեկավարության կողմից: Խմբի կանոնավոր շարքը ձևավորվում է դասատուի /ուսուցչի/ կողմից:

Կոլեկտիվի շարք: Ֆիզկուլտուրային կոլեկտիվի ամբողջական շարքն է. օրինակ՝ ամբողջ դպրոցի շարքը /երբեմն այդպես կարելի է անվանել նրա մի մասը/:

Հանդիսավոր երթ /շքերթ/: Շարահանդեսի բաղկացուցիչ մասն է, շարասյուների փառահեղ ընթացքը՝ շարային, շքերթային, հատուկ քայլաձևերով: Հանդիսավոր երթերը հաճախ կիրառվում են առանց շարման արարողության /այսինքն՝ սյուները շարվում են ոչ անմիջաբար այն վայրում, ուր հանդիսություն պիտի լինի/:

Փակ շարք: Շարքը կոչվում է փակ, երբ տողանում աշակերտները դասավորված են արմունկների միջև մեկ ավի լայնության չափ միջանցներով:

Օղակավար: Օղակի աջաթևայինն է, որն իր օղակում հանդիսանում է դասատուի կամ ավագի օգնականը:

Շարահանդես /պարադ/: Ֆիզկուլտուրային /սպորտային/ կոլեկտիվների շարումն է հանդիսության վայրում և նրանց հանդիսավոր երթն ի նշանավորումն պետական, հասարակական, սպորտային տոների և իրադարձությունների:

Շարահանդեսի բաղկացուցիչ մասերն են՝ շարունը, գեկուցունը, ողջունելը, շքերթի գիծ դուրս գալը, հանդիսավոր երթը և նրա ընդունումը:

Շարասյունների գիծ: Շարք է, որտեղ կոլեկտիվների խմբերն իրենց բազմասյուներով դասավորված են մեկը մյուսի կողքին, ուղիղ գծի վրա, ըստ կարգի:

Շարային վարժություն: Շարային գործողություն է: Այդպես անվանում են, երբ օգտագործվում է ուսուցման նպատակով:

Շարում: Շարքի բաղադրամասերի կանոնավոր դասավորումն է ըստ հրամանի կամ տարբեր կոլեկտիվների շարքերի դասավորումն է ըստ հրահանգի:

Շարման բաղկացուցիչ մասերն են՝ ըստ կարգի դասավորվելը, գեկույցը, բարևելը և շարքի ստուգումը /զգեստի, արտաքին տեսքի, դասավորության, անձնակազմի և այլն/:

1.3. Շարքի ղեկավարումը

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

Հրամանները բաղկացած են նախապատրաստական և կատարողական մասերից: Նրանց միջև տրվում է մի փոքր ընդմիջում (մոտ 2–4 վրկ), որի ընթացքում դասատուն ստուգում է որքանով են պարապողները պատրաստ գործողությունը կատարելու: Երբ նրանք պատրաստ են, տրվում է հրամանի կատարողական մասը:

Հրամանի նախապատրաստական մասի նշանակությունը կատարվելիք գործողության առաջադրումն է, իսկ կատարողականն այդ գործողության կատարման ազդանշանն է. օրինակ՝ «Հետդարձ–ՄԱՐՇ»: Կատարողականը գրվում է մեծատառերով:

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

գործողությունը: Հրամաններ տալիս դասատուն պետք է ձայնը համապատասխանեցնի շարքի չափին, հրապարակի լսելիությանը, մարզասրահի ձայնադարձությանը:

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

Շարքը ղեկավարողի պարտականություններն են.

գիտենալ շարային տերմինները, հրամանների միասնական ձևը (\$րազը) և կատարման տեխնիկան:

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

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

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

Հրամաններ տալիս ընդունել շարային կանգնվածք (բացառությամբ ընթացքում):

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

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

Շարքում պարապողների պարտականություններն են.

իմանալ իր մշտական տեղը շարքում: Շարվելիս արագ գրավել իր տեղը առանց ընկերներին խանգարելու: Գիտենալ շարային գործողությունների միասնական տեխնիկան, ամեն անգամ պահպանել ճշգրտությունը: Շարքում չխոսել, լինել ուշադիր, շարքից դուրս չգալ առանց թույլտվության:

Շարքում միշտ պահպանել նորմալ կեցվածք:

Ընթացքի ժամանակ պահպանել հրամանին համապատասխան հեռավորությունը, միջանցը, քայլի ձևը և արագությունը: Շարվելիս չուշանալ, հակառակ դեպքում դասատուից ստանալ թույլտվություն:

1.4. Շարունը, զեկուցելը և բարևելը

Շարահանդեսի ընդհանուր ղեկավարը ճիշտ նշանակված ժամին հրաման է տալիս. «Շարահանդե՜ս-ՇԱ՛ՐՎԻՐ»։ Այս հրամանի տակ՝ կոլեկտիվների /խմբերի, թիմերի, ջոկատների/ անմիջական ղեկավարներն իրենց կոլեկտիվները շարուն են համաձայն նախօրոք տրված հրահանգի։

Փոքրաքանակ խմբերի դեպքում կոլեկտիվները շարվում են միատողան կամ երկտողան, միմյանց միջև երկու քայլ միջանցներով։ Կոլեկտիվների ղեկավարները կանգնում են իրենց տողանների աջ թևում։ Մեծաքանակ խմբերի դեպքում կոլեկտիվները շարվում են շարասյուներով՝ շարասյուների գծում /համաձայն հրահանգի/, միմյանց միջև պահպանելով սահմանված միջանցները։

Շարունն ավարտելուց հետո շարահանդեսի ընդհանուր ղեկավարը զեկուցում է շարահանդեսն անցկացնող կազմակերպության ղեկավարին։ Նախքան զեկուցելը հրաման է տալիս. «Շարահանդե՜ս-ՁԳԱ՛ՍՏ։ Հավասարությունը դեպի՜-ԿԵՆՏՐՈ՛Ն»։ Հետո շարային քայլքով մոտենում է կազմակերպության ղեկավարին, 2-3 քայլ հեռավորությամբ նրա առջև շարային կանգնվածք ընդունում և զեկուցում. օրինակ՝ «Ղպրոցի տնօրեն պարոն Վարդանյան, թիվ ... դպրոցի սպարտակիադային նվիրված շարահանդեսի մասնակիցները շարված են։ Շարահանդեսի ղեկավար Գրիգորյան»։

Մեծ մասշտաբի շարահանդեսի ժամանակ. օրինակ՝ «...պարոն Վարդանյան, դպրոցականների հանրապետական սպարտակիադային նվիրված շարահանդեսի կոլեկտիվները շարված են։ Շարահանդեսի ղեկավար Գրիգորյան»։

Ջեկուցելուց հետո ղեկավարն ընդունում է կողմ և դարձում կատարելով դեմքով դեպի շարասյուների գիծը՝ կանգնում զեկուցումն ընդունողից աջ կամ ձախ, նրանից մեկ քայլ հետ, իսկ վերջինս, կանգնած դեմքով դեպի շարասյուների գիծը, բարևում է. «ԲԱՐԵ՛Վ ՁԵՁ, ԱՇԱԿԵՐՏՆԵ՛Ր»։ Աշակերտները /շարասյուները/ պատասխանում են՝ «ԲԱՐԵ՛Վ ՁԵՁ», որից հետո զեկուցումն ընդունողը կարող է ողջույնի խոսք ասել։ Նրա «ԱԶԱ՛Տ» հրամանից հետո շարահանդեսի ղեկավարը կարող է տալ «Ա՛ԶԱՏ»։

1.5. Գործողություններ տեղում

Շարուններ և շարային հնարքներ

Շարուն: Ուսումնական խմբի շարունը կատարվում է թե երկայնացած շարքով՝ միատողան կամ երկտողան և թե երթային շարքով՝ միասյուն, երկսյուն, եռասյուն: Շարունը կատարվում է շարքի բաղկացուցիչ մասերի կանոնավոր դասավորությամբ:

Միատողան շարվելը: Հրամանն է՝ «Մեկ տողանով–ՇԱՐՎԻՐ»: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարային կանգնվածքով, դեմքով դեպի այն կողմը, որը հանդիսանալու է շարքի ճակատը: Պարապողները կանգնում են դասատուից անմիջապես ձախ՝ գրավելով իրենց մշտական տեղերը: Կանգնում են շարային կանգնվածքով, փակ շարքով և հավասար:

Երկտողան շարվելը: Հրամանն է՝ «Երկտողան–ՇԱՐՎԻՐ»: Դասատուից ձախ շարվում է առաջին օղակն իր զույգերով, նրանից ձախ՝ երկրորդ օղակն իր զույգերով և այսպես՝ ըստ կարգի:

Միասյուն շարվելը: Հրամանն է՝ «Միասյուն–ՇԱՐՎԻՐ»: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարային կանգնվածքով, դեմքով դեպի ընթացքի կողմը: Պարապողները գրավում են իրենց մշտական տեղերը դասատուի հետևից մեկ ուղիղ գծի վրա, փակ շարքով:

Ցրվելը: Հրամանն է՝ «Ցրվել», որի տակ պարապողները դուրս են գալիս շարքից, բայց չեն հեռանում պարապմունքի վայրից:

Շարային կանգնվածք: Շարային կանգնվածքն ընդունվում է «ՇԱՐՎԻՐ» հրամանի տակ: Եթե շարքն ընթացքի մեջ չէ, «ԶԳԱՍՏ» հրամանի կամ ամեն մի հրամանի նախապատրաստական մասի տակ ընդունում են շարային կանգնվածք:

Ազատ կանգնվածք: Հրամանն է՝ «ԱԶԱՏ»: Շարքում կանգնածները աջ կամ ձախ ոտքը թուլացնում են:

Աջով ազատ կանգնվածքը: Հրամանն է՝ «ԱԶՈՎ–ԱԶԱՏ»: Աջը դրվում է կողմ ամբողջ ներբանին, մարմնի ծանրությունը՝ զույգ ոտքի վրա, ձեռքերը ծալվում են մեջքին՝ մատներով նախաբազուկները բռնած:

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

Ղարձումները: Հրամաններն են՝ «Աջ–ՂԱՐՁ», «Ձախ–ՂԱՐՁ», «Հետ–ՂԱՐՁ», «Կեսաջ–ՂԱՐՁ», «Կես ձախ–ՂԱՐՁ»: Աջ և կես աջ դարձումները կատարվում են աջ կրնկի և ձախ թաթի վրա: Ձախ, կես ձախ և հետ դարձումները՝ ձախ կրնկի և աջ թաթի վրա:

Տեղում քայլքը: Հրամանն է՝ «Տեղում քայլով–ՄԱՐՇ»: Սկսվում է ձախ ոտքից: Ոտքերը փոփոխաբար առաջ ծալելով բարձրացվում են 15–20 սմ և դրվում ամբողջ ներբանին՝ սկսած թաթից: Թևերը շարժվում են առաջ ու հետ, իրանին մոտ, առջևում թեթև ծալելով: Ընթացքից տեղում քայլքի անցելու համար տրվում է «ՏԵՂՈՒՄ»:

Կարգով համրանքը: Հրամանն է՝ «Կարգով–ՀԱՇՎԻՐ»: Տողանում, սկսած աջ թևից, յուրաքանչյուրն ըստ կարգի բացականչում է իր համարը՝ գլուխը դարձնելով ձախ և արագ ուղղելով:

«Առաջին», «Երկրորդ» համրանք: Հրամանն է՝ «Առաջին, երկրորդ–ՀԱՇՎԻՐ»: Սկսած աջթևայինից՝ յուրաքանչյուրը բացականչում է իր համարը՝ «ԱՌԱՋԻՆ», «ԵՐԿՐՈՐԴ»: Գլուխը դարձնում է ձախ և արագ ուղղում:

Ջեկուցելը: Համրանքն ավարտելուց հետո խմբի ավագը կամ հերթապահը հրաման է տալիս. օրինակ՝ «Առաջին խումբ–ՁԳԱՍՏ», «Հավասարությունը դեպի–ԱՋ», որից հետո շարային քայլքով մոտենում է դասատուին, 2–3 քայլ հեռավորությամբ նրա առաջ ընդունում շարային կանգնվածք և զեկուցում. օրինակ՝ «Ընկեր դասատու, առաջին կուրսի առաջին խումբը բաղկացած է 28 հոգուց, շարքում կանգնած են 26–ը, շարքից դուրս ներկայացել են 2–ը: Խմբի ավագ՝ Մանուկյան»: Ջեկուցելուց հետո կանգնում է դասատուի կողքին: Ջեկուցումն ընդունելուց հետո դասատուն բարևում է: Դասատուի «ԱՋԱՏ» հրամանից հետո զեկուցողը կարող է շարքին տալ «ԱՋԱՏ» և շարքում գրավել իր մշտական տեղը:

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

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

ԱՆՎԱՆԱԿԱՆՉՈՒ: Տողանում լսելով իր անուն-ազգանունը՝ պարապողը ձախ ոտքով կատարում է քայլ առաջ ու աջը միացնում՝ պատասխանելով՝ «ԵՍ ԵՄ», որից հետո ձախով կատարում է քայլ հետ, կանգնում իր տեղը տողանում:

1.6. Շարափոխումներ տեղում

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

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

Տողանից շրջան կազմելը: Հրամանն է՝ «Շրջան–ԿԱԶՄԻՐ»։ Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարքի դիմաց, շրջանի տրամագծին հավասար հեռավորությամբ, ձեռքերը պահած կողմ: Պարապողները, սկսած տողանի աջ և ձախ թևերից, աղեղնաձև ճանապարհով մոտենում են դասատուին: Շարքի աջ և ձախ թևայինները բռնում են դասատուի ձեռքերը: Նպատակահարմար է կատարել շարքում միմյանց ձեռքերը բռնած:

Միատողանից երկտողան կազմելը: Հրամանն է՝ «Երկու տողան–ԿԱԶՄԻՐ»։ Երկրորդ համարները «1» հաշվին ձախով կատարում են քայլ հետ, «2» հաշվին՝ աջով քայլ աջ, այնպես, որ կանգնեն առաջին համարներից հետո՝ ըստ ծոծրակի, «3» հաշվին ձախը միացնում են աջին: Միատողանից երկսյուն (երթային շարք) կազմելու համար միատողանը դարձվում է աջ, ապա տրվում հրաման՝ «Երկսյուն–ԿԱԶՄԻՐ»։ Երկրորդ համարները կատարում են քայլ ձախով ձախ, աջով առաջ և միացնում ոտքը, կանգնում առաջին համարներից ձախ:

Երկտողանից միատողան կազմելը: Հրամանն է՝ «Մեկ տողան–ԿԱԶՄԻՐ»։ Երկրորդ համարները «1» հաշվին կատարում են մեկ քայլ ձախ, «2» հաշվին՝ աջով առաջ և մտնում առաջին համարների գիծը, «3» հաշվին ձախը միացնում են աջին:

Միատողանից եռատողան կազմելը: Հրամանն է՝ «Երեք տողան–ԿԱԶՄԻՐ»։ Առաջին համարները «1» հաշվին աջով կատարում են մեկ քայլ հետ, «2» հաշվին՝ ձախով քայլ ձախ այնպես, որ կանգնեն երկրորդ համարներից հետո՝ ըստ ծոծրակի, «3» հաշվին աջը միացնում են ձախին: Երրորդ համարները նույն հաշիվների տակ կատարում են ձախով քայլ առաջ, աջով՝ կողմ և ձախը միացնում աջին: Նախօրոք հաշվում են՝ «ԱՌԱՋԻՆ, ԵՐԿՐՈՐԴ, ԵՐՐՈՐԴ»:

1.7. Գործողություններ ընթացքում

Շարքի ընթացքը կատարվում է քայլքով և վազքով:

Քայլքի հիմնական ձևերն են՝ երթային, շարային և շքերթային:

Երթային քայլք: Կանգնած դրությունից և վազքից երթային քայլքով գնալու համար տրվում է «Քայլով–ՄԱՐՇ» հրամանը: Շարային քայլքից երթային քայլքով գնալու համար տրվում է «ԱԶԱՏ»:

Շարային քայլք: Կանգնած դրությունից շարային քայլքով գնալու համար տրվում է «Շարային քայլով–ՄԱՐՇ» հրամանը: Երթային քայլքից շարայինի անցնելու համար տրվում է «ԶԳԱՍՏ»:

Շարային քայլքը կատարվում է հետևյալ կերպ. ոտքն ուղիղ, թաթը ձգված, 15–20 սմ բարձրությամբ տրվում է առաջ և գետնին դրվում ամուր՝ ամբողջ ներբանին: Ձեռքերը՝ սկսած ուսից, թափով շարժվում են առաջ և հետ՝ մարմնին մոտ: Ձեռքն առջևում ծալվում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ափի լայնության չափ և այդքան էլ հեռու իրանից: Մյուս ձեռքը թափով տրվում է հետ՝ այնքան, որքան թույլ է տալիս ուսային հողը: Գլուխը և իրանն ուղիղ են: Առջևի ոտքը գետնին դնելիս հետևինը գետնից պոկվում է:

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

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

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

Համաքայլը վերականգնելը: Հրամանն է՝ «ՀԱՄԱՔԱՅԼ»:

1.8. Շարափոխումներ ընթացքում

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

Եռասյունից միասյուն: Հրամանն է՝ «Միասյուն–ՄԱՐՇ»: Առաջին օղակը քայլում է առաջ, մյուս օղակները՝ տեղում քայլք, ապա գնում են առաջին օղակի հետևից ըստ կարգի՝ կազմելով միասյուն:

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

Եռյակներից միասյան: Հրամանն է՝ «Միասյուն–ՄԱՐՇ»: Սկսած աջթևայինից՝ գնում են միասյունով՝ ըստ կարգի գրավելով իրենց մշտական տեղերը: Մարզադահլիճում հաճախ տրվում է «Միասյուն, դեպի ձախ, շրջանցով–ՄԱՐՇ»: Ուղղապահը գնում է ձախ՝ շրջանցով, մյուսներն՝ ըստ կարգի նրա հետևից:

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

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

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

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

1.9. Ընթացքի ուղղությունը փոխելը

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

Հետ դարձումով: Հրամանն է՝ «Հետ դարձ–ՄԱՐՇ», որը տրվում է համաքայլ գնալիս: Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելիս: «1» հաշվին ձախով կատարվում է ևս մեկ քայլ առաջ, «2» հաշվին՝ աջով կես քայլ առաջ–ներս, միաժամանակ զույգ ոտքի թաթերի վրա կտրուկ դարձում հետ (180° ձախ)՝ ծանրությունը տալով աջին, «3» հաշվին ձախով շարունակվում է քայլը նոր ուղղությամբ:

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

Ձախ դարձումով: Հրամանն է՝ «Ձախ–ԴԱՐՁ»: Կատարողականը՝ ձախի հետ, որից հետո կատարվում է մեկ քայլ աջով առաջ և նրա թաթի վրա դառնալով ձախ, «1» հաշվին ձախով ընթացքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ:

Շրջանցով: Հրամանն է՝ «Դեպի ձախ շրջանցով–ՄԱՐՇ»: Ուղղապահը և շարքը նրա հետևից ուղիղ գծով քայլում են դահլիճի եզրագծերի երկայնքով՝ անկյունից անկյուն:

Մասնատումով: Հրամանն է՝ «Մեկական աջ և ձախ շրջանցումով–ՄԱՐՇ»: Կատարողականը տրվում է դահլիճի վերին կամ ստորին միջնակետում: Հրամանից հետո առաջին համարները շարունակում են ընթացքն աջ, իսկ երկրորդները՝ ձախ շրջանցով /նկ. 5ա /:

Միաբերում: Հրամանն է՝ «Ձույգերով, դեպի կոնտրոն-ՄԱ;ՐՇ»: Կատարողականը տրվում է հակառակ ուղղություններով ընթացող շարասյուների հանդիպման կետում: Կատարողականի տակ երկու ուղղապահները միասին, զույգեր կազմելով, գնում են տրված ուղղությամբ: Իսկ մյուսները, հասնելով նույն տեղն, իրենց համընկնող համարների հետ նույնպես զույգեր կազմելով գնում են նրանց հետևից /նկ. 5բ/:

Հակառակ ընթացքով: Հրամանն է՝ «Դեպի ձախ, հակառակ ընթացքով–ՄԱՐՇ»: Ուղղապահը, քայլքի տեմպով դառնալով ձախ 180⁰ գնում է հակառակ ուղղությամբ, մյուսները, հասնելով նույն տեղը, գնում են նրա հետևից (նկ. 5գ):

Անջատումով: Հրամանն է՝ «Մեկական աջ և ձախ-ՄԱՐՇ»: Կատարողականը տրվում է դահլիճի տարբեր միջնակետերում: Սկսած առաջին զույգից, աջ կողմինը բաժանվում և գնում է աջ շրջանցով, իսկ ձախ կողմինը՝ ձախ /նկ. 5դ/:

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

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

Մեծ շրջանով: Հրամանն է՝ «Մեծ շրջանով–ՄԱՐՇ»: Կատարողականը տրվում է երբ ուղղապահը եզրագծի միջնակետում է: Նա շարքը տանում է իր հետևից շրջանագծով այնպես, որ դահլիճի կենտրոնը դառնա շրջագծի կենտրոն /նկ. 5է/:

1.10. Շարքի բացվելը և փակվելը

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

Դարձումով: Շարքը մեկ քայլ բացելու համար հրամանը տրվում է. օրինակ՝ «Դեպի ձախ–ԲԱՏՎԻՐ»: Ավելին բացվելու համար. օրինակ՝ «Դեպի ձախ երեք քայլ–ԲԱՏՎԻՐ»: Կատարողականի տակ բոլորը (բացի աջթևայինից) դարձում են կատարում դեպի նշված կողմը և ոտքը միացնում: Որից հետո գլուխն աջ դարձնելով՝ նայում են հետ և արագ քայլով գնում, մինչև լրանա նշված չափը՝ իր և իրեն հետևից եկողի միջև: Այնուհետև ոտքը միացնում են և կատարում դարձում դեպի շարքի ճակատը (նախկին ուղղությունը):

Դարձունով փակվելու հրամանն է՝ «Դեպի աջ–ՓԱԿԿԻՐ»: Բոլորը (բացի աջթևայինից) դարձում են կատարում դեպի աջ, որից հետո արագ քայլերով ընդունում են փակ շարքին համապատասխան միջանցի չափը, ոտքը միացնում և կատարում դարձում դեպի շարքի ճակատը (նախկին ուղղությունը):

Կից քայլերով: Հրամանն է՝ «Դեպի ձախ, երկու քայլ, կից քայլերով–ԲԱՑԿԻՐ»: Բոլորը, բացի աջթևայինից, կից քայլերով հեռանում են դեպի ձախ (նայելով աջ), միջանցի նշված չափը լրանալուց հետո ոտքը միանում են և ընդունում շարային կանգնվածք: Եթե կատարվում է ձեռքերի տարածությամբ, ապա բացվելուց հետո ձեռքերը պահել կողմ, մինչև նոր հրամանը:

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

1.11. Մեթոդական ցուցումներ

Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին մարմնամարզական շարքերից և շարային վարժություններից օգտվելիս նրանց տերմինների, հրամանների և կատարման տեխնիկայի միասնականության պահպանումը, անկախ մարզածևից, բոլորի համար անհրաժեշտ է և գործնականորեն պարտադիր: Դասատուն՝ որքան այդ միասնականությունը պահպանում է, այնքան բարձրացնում է պարապողներին կազմակերպելու և շարքը վարելու կուլտուրան:

Հետևաբար, պետք է անթերի գիտենալ շարային միասնական տերմինները, հրամանները և միասնական տեխնիկան: Միայն այս դեպքում շարային վարժությունները կարող են արդյունավետ ծառայել պարապմունքների, արշավների և շարահանդեսների ժամանակ:

Շարքը ղեկավարելու հիմնական միջոցը հրամանն է: Հրամանի կատարման հաջողությունը պայմանավորված է նրա **նախապատրաստական և կատարողական** մասով, ինչպես նաև դրանց միջև տրվող **ընդմիջումը** ճիշտ նպատակին ծառայեցնելով: Նախապատրաստական մասը տալուց հետո անհրաժեշտ է ստուգել, թե արդյոք բոլորն են պատրաստ հրամանը կատարելու:

Հետևապես հրամանի կատարողական մասը տրվում է առանց շտապելու, որոշ ընդմիջումից հետո, որին կարելի է հատկացնել 2–4 վրկ. և ավելի:

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

Շարքը բացելու հրամաններում պահպանել հետևյալ հաջորդականությունը. ուղղությունը, չափը, ձևը: Օրինակ՝ «Դեպի ձախ ձեռքերի տարածությամբ, կից քայլերով–ԲԱՑՎԻՐ»:

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

Շարքերը և շարային վարժությունները մանկավարժական լիարժեք ներգործություն են ունենում միայն աշակերտների կանոնավոր դասավորության դեպքում: Հետևապես, ամեն մի դասատու, ընդունելով որևէ մի կոլեկտիվ, առաջին հերթին պետք է հոգ տանի կանոնավոր շարք ստեղծելու մասին: Նրա անելիքներն են. ուսումնական խումբը շարել տողանով, տողանում պարապողներին տալ մշտական տեղեր՝ ըստ հասակի, տողանը բաժանել մշտական կազմ ունեցող օղակների: Տողանի աջ թևում պետք է կանգնեն տղաները, ձախում՝ աղջիկները: Շարային գործողությունների ներգործության որակը պայմանավորված է շարքի կանոնավոր կառուցվածքով: Եթե պարապողները կանգնում են «շարքի ձևով», բայց առանց կանոնավոր դասավորության, չպահպանելով շարքի կանոնները, ապա այն արտաքուստ է նման շարքի: Ներքուստ այն զուրկ է շարքի որակական

հատկություններից: Այդպիսի շարվածքին հատուկ են հրամանների ձգձգված իրագործումը, շփոթությունը, շարվածքում տեղ փնտրելը, միմյանց հրելը և այլն:

Կանոնավոր շարքը ժամանակի խնայողության և շարքին հատուկ դաստիարակության սկզբնապայմանն է:

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

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

Գլուխ 2. Շարային վարժությունները դպրոցում /1-12-րդ դասարաններ/

Այս գլխում, ելնելով հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրից, ներկայացված են շարային վարժությունների կատարման տեխնիկան, հրամաններն, ուսուցման արդյունավետ մեթոդները:

1-ին դասարան Շարային վարժություններ

ՇԱՐՈՒՄՆԵՐ

- 1. ՄԻԱՏՈՂԱՆ ՇԱՐՎԵԼԸ:** Հրամանն է՝ «Դասարան, մեկ տողանով- ՇԱՐՎԻՐ»: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարային կանգնվածքով, դեմքով դեպի այն կողմը, որը հանդիսանալու է շարքի ճակատը: Կատարողական հրամանի տակ աշակերտները շարվում են դասատուից անմիջապես ձախ՝ գրավելով իրենց մշտական տեղերը: «ՇԱՐՎԻՐ» հրամանի տակ բոլորը կանգնում են իրենց մշտական տեղերում՝ շարային կանգնվածքով, փակ շարքով և հավասար: Տողանի ձևավորման սկզբում դասատուն դուրս է գալիս շարքից և հետևում հրամանի արագ կատարմանը: Մեկ տողանով շարվելիս սկզբում՝ աջ թևում, կանգնում են առաջին օղակի աշակերտները, նրանցից ձախ՝ երկրորդ, ապա՝ երրորդ, իսկ վերջում՝ ձախ թևում, չորրորդ օղակի աշակերտները:
- 2. ՄԻԱՍՅՈՒՆ ՇԱՐՎԵԼԸ:** Հրամանն է՝ «Դասարան, միասյուն- ՇԱՐՎԻՐ»: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարային կանգնվածքով, դեմքով դեպի ընթացքի կողմը: Աշակերտներն ըստ կարգի շարվում են դասատուի ետևից՝ մեկ ուղիղ գծի վրա: Հեռավորությունը դասատուի և առջևում կանգնողի միջև երկու քայլ է: Եթե շարում է դասարանի ավագն, ապա այդ հեռավորությունը պետք է համընկնի փակ շարքում ընդունված հեռավորությանը: Միասյուն շարվելիս օղակները գրավում են իրենց մշտական տեղերն ըստ կարգի:
- 3. ՇԱՐՈՒՄԸ:** Խմբի /դասարանի/ շարումը կատարվում է թե երկայնած շարքով՝ միատողան կամ երկտողան, և թե երթային շարքով՝ միասյուն,

երկայուն, եռասյուն, քառասյուն: Եթե կոլեկտիվը բաղկացած է շատ խմբերից /օրինակ՝ ամբողջ դպրոցը կամ նրա մի մասը/, ապա նրա սկզբնական շարունը կատարվում է շարասյուների գծում՝ ըստ առանձին դասարանների /նկ. /: Եթե կոլեկտիվը բաղկացած է մի շարք փոքրաթիվ խմբերից, այս դեպքում շարվում է երկտողան կամ միատողան՝ խմբերի մեջ պահելով 2 քայլ միջանցներ. օրինակ՝ մարզասրահում՝ մրցումների բացման ժամանակ:

Շարունը կատարվում է շարքի բաղադրամասերի կանոնավոր դասավորությամբ: Հետևաբար, խումբը կանոնավոր շարելու համար այն պետք է բաժանված լինի օղակների, նշանակված լինեն աշակերտների մշտական տեղերը՝ նրանց շարային համարները, օղակների տեղերը և համարները, օղակավարները և խմբի ավագը: Կոլեկտիվը շարելու համար պետք է ունենալ նաև խմբերի համարները և նրանց մշտական տեղերը:

4. **ՑՐՎԵԼԸ:** Հրամանն է՝ «ՑՐՎԵ՛Լ», որի տակ աշակերտները դուրս են գալիս շարքից, բայց չեն հեռանում պարապմունքի վայրից:
5. **ՏԵՂՈՒՄ ՔԱՅԼՔԸ:** Հրամանն է՝ «Տեղում քայլո՞վ-ՄԱ՛ՐՇ»: Կատարողականի տակ, սկսած ձախ ոտքից, ոտքերը փոփոխաբար առաջ ծալելով բարձրացվում և իջեցվում են: Ոտքը գետնից բարձրացվում է 15-20սմ, և գետնին է դրվում ամբողջ ներբանը՝ սկսած թաթից: Ձեռքերը քայլքի տեմպով շարժվում են առաջ և հետ, իրանին մոտ, առջևում թեթև ծալելով, իսկ հետ տալիս՝ ուղղելով:

Քայլքից տեղում քայլքի և վազքից տեղում վազքի անցնելու համար հրամանը տրվում է՝ «ՏԵ՛ՂՈՒՄ»: Տրվում է ձախը գետնին դնելու հետ մեկտեղ, որից հետո կատարվում է ևս մեկ քայլ աջով, և ձախը դնելով սկսվում է տեղում քայլքը կամ վազքը: Բոլորը տեղում քայլքի են անցնում միաժամանակ:

Եթե ընթացքի ժամանակ հեռավորությունը խախտվում է, կարելի է տալ կարգադրություն՝ «ՈՒՂՂԱՊԱՀԸ ՏԵ՛ՂՈՒՄ»: Այս դեպքում ուղղապահը կատարում է տեղում, իսկ մյուսները շարունակելով ընթացքն ընդունում են փակ շարքին համապատասխանաբար հեռավորություն և կատարում տեղում /քայլք, վազք/:

ՇԱՐԱՓՈՒՆՈՒՄՆԵՐ

6. ՏՈՂԱՆԻՑ ՇՐՋԱՆ ԿԱԶՄԵԼԸ: Կատարվում է ձեռքերը բռնած դրությամբ: Հրամանն է՝ «Շրջա՞ն-ԿԱԶՄԻ;Ր»: Հրաման տալիս դասատուն կանգնում է շարքի դիմաց, շրջանի տրամագծին հավասար հեռավորությամբ, ձեռքերը պահած կողմ: Կատարողական հրամանի տակ աշակերտները, սկսած տողանի աջ և ձախ թևերից, աղեղաձև ճանապարհով մոտենում են դասատուին: Աջ և ձախ թևայինները բռնում են դասատուի ձեռքերը: Շրջան կազմելուց հետո դասատուն կարգադրում է՝ «Ձեռքերը բաց թողնել»:

7. ՄԻԱՍՅՈՒՆԻՑ ԵՐԿՍՅՈՒՆ ԿԱԶՄԵԼԸ /օղակում/: Հրամանը տրվում է՝ «Երկայուն-ՄԱ՛ՐՇ» /կանգնած դրությունից՝ «Երկայուն, քայլով-ՄԱ՛ՐՇ»/:

Կատարողականի տակ ուղղապահը գնում է կես քայլով, իսկ 2-րդ համարները քայլքի տեմպով դուրս են գալիս աջ և, հավասարվելով իրենց 1-ին համարների հետ, կազմում զույգեր /երկյակներ/: Երկայուն կազմելուց հետո շարքը գնում է կես քայլով մինչև նոր՝ «ԱՌԱ՛Ջ» հրամանը, որի տակ անցնում են լրիվ քայլքի: Երկայուն կազմելուց հետո կարող է տրվել նաև՝ «Կա՞նգ-Ա՛Ր»:

8. ԴԱՐՁՈՒՄՆԵՐԸ: Հրամաններն են՝ «Ա՞ջ-ԴԱ՛ՐՁ», «Ձա՞խ-ԴԱ՛ՐՁ», «Հե՞տ-ԴԱ՛ՐՁ», «Կես ա՞ջ-ԴԱ՛ՐՁ», «Կես ձա՞խ-ԴԱ՛ՐՁ»: Աջ և ձախ դարձումները կատարվում են 90, կես աջ և կես ձախ դարձումները՝ 45, հետ դարձումը՝ 180 աստիճաններով: Կատարողական հրամանի տակ դարձումը կատարում է ամբողջ շարքը միաժամանակ: Կատարվում է կտրուկ, համաձայնեցված, հավասարությունը պահպանելով:

Ձախ, կես ձախ և հետ դարձումները կատարվում են դեպի ձախ ձեռքի կողմը, ձախ կրնկի և աջ թաթի վրա, աջ և կես աջ դարձումները՝ դեպի աջ ձեռքի կողմը, աջ կրնկի և ձախ թաթի վրա: Դարձումները կատարվում են երկու հաշվով, «1» հաշվին կատարվում է դարձում դեպի նշված կողմը, ծանրությունը տեղափոխվում է առջևի ոտքի վրա, իսկ մյուս ոտքն ուղիղ մնում է հետևում՝ թաթը՝ գետնին, «2» հաշվին հետևի ոտքն ամենակարճ ճանապարհով, առանց ծալելու, միացնում է առջևի ոտքին: Ուսուցման նպատակով դարձումները հաճախ կատարվում են ոստյունով, ոտնադրումով /տարրական դասարաններում, մանկապարտեզում/:

9. **ՈՍՏՅՈՒՆՈՎ** դարձում կատարելու համար հրամանը տրվում է. օրինակ՝ «Ոստյունով ա՛ջ-ԴԱ՛ՐՁ»։ Դարձումն արվում է տեղում ոստյուն կատարելով, դառնալով աջ։
10. **ՈՏՆԱԴՐՈՒՄՈՎ** դարձում կատարելու համար հրամանը տրվում է՝ «Դեպի ի՛նձ-ԴԱ՛ՐՁ»։ Աշակերտները տեղում մանրիկ քայլքով /ոտքն աննշան բարձրացնելով և դնելով/ դառնում են դեմքով դեպի դասատուն և կանգնում ուղիղ՝ շարային կանգնվածքով։
11. **ԿԻՑ ՔԱՅԼԵՐՈՎ**։ Հրամանն է. օրինակ՝ «Դեպի ձախ /աջ, կենտրոնից/, երկու քայլ, կից քայլերո՛վ-ԲԱ՛ՑՎԻՐ»։ Բոլորը, բացի նրանից, ունից սկսվում է բացվելը /միջանցի մեծացումը/, կից քայլերով բացվում են և ընդունում հրամանին համապատասխան միջանցներ։

2-րդ դասարան

ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շարափոխումներ

1. **ՄԻԱՏՈՂԱԻՑ ԵՐԿՏՈՂԱՆ ԿԱԶՄԵԼԸ**։ Հրամանն է՝ «Երկու տողա՛ն-ԿԱ՛ԶՄԻՐ»։ Կատարողականի տակ երկրորդ համարները «1» հաշվին ձախով կատարում են մեկ քայլ հետ, «2» հաշվին՝ աջով քայլ աջ, այնպես, որ կանգնեն առաջին համարներից հետո՝ ըստ ծոծրակի, «3» հաշվին ձախը միացնում են աջին։ Այս շարափոխման համար նախօրոք պետք է կատարել համրանք՝ «ԱՌԱԶԻ՛Ն», «ԵՐԿՐՈ՛ՐԴ»։
2. **ԵՐԿՏՈՂԱՆԻՑ ՄԻԱՏՈՂԱՆ ԿԱԶՄԵԼԸ**։ Հրամանն է՝ «Մեկ տողա՛ն-ԿԱ՛ԶՄԻՐ»։ Կատարողականի տակ երկրորդ համարները «1» հաշվին ձախով կատարում են մեկ քայլ ձախ, «2» հաշվին՝ աջով առաջ և մտնում առաջին համարների գիծը, «3» հաշվին ձախը միացնում են աջին։
3. **ՄԻԱՍՅՈՒՆԻՑ ԵՐԿՍՅՈՒՆ ԿԱԶՄԵԼԸ** /տես 1-ին դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/։ Ամրակայել և կատարելագործել։
4. **ԶԳԱՍՏ**։ Նախապատրաստական մաս չունեցող գործողություն է, կատարման ձևով համազոր է հիմնական կանգնվածքին։ Հրամանն օգտագործվում է հանդիսավորության, ուշադրության արտակարգ կենտրոնացման, կարգապահությունը վերականգնելու անհրաժեշտության դեպքում։

Շարքի բացվելը.

5. **ՂԱՐՁՈՒՄՈՎ:** Շարքը մեկ քայլ բացելու համար հրամանը տրվում է օրինակ՝ «Ղեպի աճ-ԲԱ՛ՑՎԻՐ» /ղեպի ձախ, կենտրոնից/: Մեկ քայլից ավել բացվելու համար հրամանի մեջ նշվում է քայլերի քանակը /բացվելու չափը/. օրինակ՝ «Ղեպի աջ, երեք քա՛յլ-ԲԱ՛ՑՎԻՐ» /նույնը՝«Ղեպի աջ, երեք քա՛յլ վազքով-ԲԱ՛ՑՎԻՐ»: Կատարողական հրամանի տակ բոլորը /բացի նրանից, ումից սկսվում է բացվելը/ դարձում են կատարում դեպի նշված կողմը և ոտքը միացնում, որից հետո գլուխը դարձնում դեպի շարքի ճակատն, ապա գնում արագացրած կիսաքայլով /կամ վազքով/: Բացվելիս ուսի վրայից նայել հետևից եկողին և նրանից չհեռանալ: Հետևից եկողի կանգ առնելուց հետո յուրաքանչյուրը կատարում է մեկ քայլ կամ այնքան քայլ, որքան ասվեց հրամանում, ապա ոտքը միացնում է և կատարում դարձում դեպի ձախ /աջ/, այսինքն՝ այն կողմն, ուր կանգնած էր մինչև բացվելու հրամանի տրվելը:

Եթե բացվելու չափը չի նշվում, շարքը բացվում է մեկ քայլ: Կենտրոնից բացվելու դեպքում դասատուն նշում է կենտրոնում կանգնածին, իսկ վերջինս իր ձախ ձեռքը բարձրացնում է առաջ և իջեցնում ցած:

Շարքի հավասարեցման դեպքում հրամանով ընդունած միջանցը պահպանվում է:

6. **ԿԻՑ ՔԱՅԼԵՐՈՎ ԲԱՑՎԵԼՈ** /տես 1-ին դասարանի շարային վարժու-թյունների բաժինը/:
7. **ԿԻՑ ՔԱՅԼԵՐՈՎ ՓԱԿԵԼՈՒ** հրամանն է՝ «Ղեպի ձախ /աջ, կենտրոն/, կից քայլերով-ՓԱ՛ԿՎԻՐ»: Աշակետները կից քայլերով շարժվում են նշված ուղղությամբ և ընդունում փակ շարքին համապատասխան միջանցներ: Կարելի է կատարել նաև ուսույուններով, խաչաձև քայլերով, արտանկներով, որոնց դեպքում հրամանի մեջ պետք է նշվի փակվելու տվյալ ձևը:

3-րդ դասարան ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. **«ԱՌԱՋԻՆ», «ԵՐԿՐՈՐԴ» ՀԱՄՐԱՆՔԸ:** Հրամանն է՝ «Առաջին, երկրորդ-ՀԱՇՎԻՐ»: Սկսած աջ թևայինից՝ յուրաքանչյուրը բացականչում է իր համարը՝ «ԱՌԱՋԻՆ», «ԵՐԿՐՈՐԴ»: Հաշվելիս աշակերտը գլուխը դարձնում է դեպի ձախ կողմում կանգնողը և արագ ուղղում: Ձախաթևայինը գլուխը չի դարձնում:
2. **«ԼԱ՛ՅՆ ՔԱՅԼ»:** Պահպանելով նախկին տեմպը՝ մեծացվում է քայլի չափը:
3. **«ԱՐԱ՛Գ ՔԱՅԼ»:** Տեմպն արագացվում է, պահպանվում է քայլի նախկին չափը: Արագության տեմպը որոշվում է դասատուի համրելով:
4. **«ԴԱՆԴԱ՛Ղ ՔԱՅԼ»:** Տեմպը դանդաղեցվում է, պահպանվում է քայլի նախկին չափը: Արագության տեմպը որոշվում է դասատուի համրելով:
5. **ԱՆԿՅՈՒՆԱԳԾՈՎ:** Հրամանն է՝ «Անկյունագծով-ՄԱ՛ՐՇ»: Կատարողականը տրվում է, երբ ուղղապահը գտնվում է դահլիճի /հրապարակի/ անկյուններից մեկում:

Ուղղապահը քայլքի տեմպով դառնալով 45° գնում է ուղիղ դեպի դիմացի անկյունը, իսկ շարքը՝ նրա հետևից:
6. **ՀԱԿԱՌԱԿ ԸՆԹԱՑՔՈՎ:** Հրամանն է՝ «Դեպի ձախ /աջ/ հակառակ ընթացքով-ՄԱ՛ՐՇ»: Կատարողականի տակ ուղղապահը քայլքի տեմպով դառնալով ձախ /աջ/ 180° գնում է հակառակ ուղղությամբ, մյուսները հասնելով նույն տեղը՝ գնում են նրա հետևից: Շարքի՝ տարբեր ուղղություններով ընթացող երկու մասերի միջև միջանցը 1 քայլ է:
7. **ՕԶԱԶԼՎ:** Հրամանն է՝ «Օձաձև՝-ՄԱ՛ՐՇ», որը տրվում է անայսյման հակառակ ընթացքով գնալիս:

Կատարողականի տակ ուղղապահը /և շարքը նրա հետևից/ անընդհատ հակառակ ընթացք է կատարում՝ ամեն անգամ հասնելով այն գծերին, ուր տրվել էին հակառակ ընթացքի և օձաձև կատարողական հրամանները: Գալարների երկարությունը կախված է նրանից, թե օձաձևի կատարողականը տալիս ուղղապահը որքան էր գնացել հակառակ ընթացքով:

4-րդ դասարան

ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. «ՇԱՐՎԻՐ» /Տես՝ 1-ին դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:
2. «ԶԳԱՍՏ» /Տես 2-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:
3. **ԱԶԱՏ ԿԱՆԳՆՎԱԾՔԸ:** Հրամանն է՝ «Ա՛ԶԱՏ»: Այս հրամանի տակ աջը կամ ձախը ծնկում թուլացվում է: «Ա՛ԶԱՏ» հրամանի տակ չի թույլատրվում շարքից դուրս գալ, ուշադրությունը թուլացնել կամ կատարել ուրիշ շարժումներ:
4. **ԱԶՈՎ ԱԶԱՏ ԿԱՆԳՆՎԱԾՔԸ:** Հրամանն է՝ «Աջո՞վ-Ա՛ԶԱՏ»: Այս հրամանի տակ աջը գատվում է կողմ և դրվում գետնին ամբողջ ներբանով: Ծանրությունը հավասարաչափ բաշխվում է զույգ ոտքին, իսկ ձեռքերը ծավվում են մեջքի վրա՝ մատներով նախաբազուկները բռնած: «Ձախո՞վ-Ա՛ԶԱՏ» հրամանը կատարվում է նույն ձևով՝ ձախով:
5. «ՏԵՂՈՒՄՀԵՏ ԴԱՐՁ» /Տես՝ 1-ին դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:
6. **ԿԱՐԳՈՎ ՀԱՄՐԱՆՔԸ:** Հրամանն է՝ «Կարգո՞վ-ՀԱ՛ՇՎԻՐ»: Կատարվում է տողանում: Համրանքը սկսվում է աջ թևից: Յուրաքանչյուրն ըստ կարգի բացականչում է իր համարը՝ «մե՛կ», «երկու՛», «երե՛ք», «չո՛րս», «հի՛նգ», «վե՛ց» և այլն: Հաշվելիս աշակերտը գլուխը դարձնում է դեպի ձախ և նորից ուղղում: Ձախաթևայինը /վերջին համարը/ հաշվելիս գլուխը չի դարձնում, տեղից չի շարժվում: Երկտողան շարքում, ընդհանուր համրանքը վերջանալուց հետո, երկրորդ տողանի ձախաթևայինը պետք է կոչի՝ «լրիվ» կամ «ոչ լրիվ»: Համրում է միայն առաջին տողանը:
7. **ՁԵՎՈՒՑԵԼԸ** /դասը սկսելիս/: Նախքան զեկուցելը հերթապահ աշակերտը /ավագը/ դասարանը շարում է տողանով: Անց է կացնում համրանք «Կարգո՞վ-ՀԱ՛ՇՎԻՐ, հրամանով: Շարքում կանգնածքների քանակն իմանալուց հետո հերթապահը հրաման է տալիս. «Դասարա՞ն-ԶԳԱՍՏ», «Հավասարությունը դեպի՞-Ա՛Զ /ԶԱ՛խ, ԿԵ՛ՆՏՐՈՆ/», որից հետո շարային քայլքով ամենակարճ ճանապարհով մոտենում է դասատուին, 2-3 քայլ հեռավորությամբ նրա առաջ ընդունում շարային կանգնվածք և զեկուցում, օրինակ՝

«Ընկե՛ր դասատու, 6-րդ «ա» դասարանը բաղկացած է 28 աշակերտներից, շարքում կանգնած են 26-ը, շարքից դուրս ներկայացել են 2-ը: Խմբի ավագ Վարդանյան»:

Եթե դասատուն զեկուցումն ընդունում է կանգնած աջ կողքով դեպի շարքն, ապա զեկուցելուց հետո հերթապահը /զեկուցողը/ կատարում է քայլ աջով դեպի աջ և կանգնում դեմքով դեպի շարքը: Եթե դասատուն կանգնած է ձախ կողքով դեպի շարքն, ապա զեկուցողը կատարում է քայլ ձախով կողմ դարձումով դեպի շարքը: Եթե դասատուն զեկուցումն ընդունում է կանգնած դեմքով դեպի շարքն, այս դեպքում զեկուցելուց հետո զեկուցողն անցնում է դասատուից մեկ քայլ հետ /աջից կամ ձախից/ և կանգնում դեմքով դեպի շարքը:

Ջեկուցումն ընդունելուց հետո դասատուն շարքին բարևում է: Դասատուի «ԱԶԱ՛Տ» հրամանից հետո հերթապահը կարող է շարքից տալ «ԱԶԱ՛Տ»: Այս բոլորից հետո հերթապահը /զեկուցողը/ կանգնում է շարքի աջ թևում կամ իր մշտական տեղը /համաձայն դասատուի ցուցումի/:

8. Շարափոխում՝ ՄԻԱՏՈՂԱՆԻՑ ԵՐԿՏՈՂԱՆ ԿԱԶՄԵԼԸ /Տես՝ 2-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:

9. ՄԻԱՍՅՈՒՆԻՑ ԵՌԱՍՅՈՒՆ /քառասյուն/ **ԿԱԶՄԵԼԸ**: Հրամանը տրվում է՝ «Եռասյուն՝ /քառասյուն/-ՄԱ՛ՐՇ» /կանգնած դիրությունից՝ «Եռասյուն, քայլո՛վ-ՄԱ՛ՐՇ»:

Կատարողականի տակ առաջին օղակը կատարում է քայլք տեղում, իսկ մյուս օղակները ձախ ընդունելով՝ առաջ են գալիս մինչև առաջին օղակի գիծը, փակ շարքի միջանցներ պահպանելով կազմում են եռասյուն /քառասյուն/: Շարափոխվելուց հետո քայլում են տեղում, մինչև «ԱՌԱ՛Զ» կամ «Կա՛նգ-Ա՛Ռ» հրամանը:

5-րդ դասարան

ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. ԱՆՋԱՏՈՒՄ: Հրամանը տրվում է երկայուն շարքին. «Մեկական, աջ և ձա՛խ-ՄԱ՛ՐՇ»: Կատարողականի տակ, սկսած առաջին զույգից, աջ կողմինը բաժանվում և գնում է աջ /90⁰/, իսկ ձախ կողմինը՝ ձախ: Մյուս զույգերը, հասնելով նրանց տեղը, կատարում են նույնը՝ կազմելով

հակառակ ուղղություններով ընթացող երկու սյուներ: Անջատվելիս սյուների քանակը մնում է նույնը, բայց նրանք միմյանցից հեռանում են:

2. **ՄԻԱԲԵՐՈՒՄ:** Անջատման հակառակ գործողությունն է: Հրամանն է՝ «Զույգերով, դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ»:

Մանրամասը տես գլ. 1.9. բաժնում:

3. **ՄԱՍՆԱՏՈՒՄ /միասյունից/:** Հրամանն է՝ «Մեկական, աջ և ձախ-ՄԱՐՇ»:
Կատարողականի տակ ուղղապահը /առաջին համարը/ գնում է աջ, իսկ երկրորդ համարը՝ ձախ /դառնալով 90⁰/: Հետևից եկողները, հասնելով նրանց տեղը, նույն կարգով բաժանվում են աջ ու ձախ: Ստացվում են հակառակ ուղղություններով ընթացող 2 շարասյուներ:

Մասնատվելիս ուղղապահները գնում են կես քայլով, մինչև «Լրիվ-ՔԱՅԼ» հրամանը, որը տրվում է մասնատումն ավարտելուց հետո:

Միասյունից կարելի է մասնատվել զույգերի՝ մեկ զույգ աջ, մեկ զույգ ձախ: Հրամանն է՝ «Զույգերով, աջ և ձախ-ՄԱՐՇ» /նկ. 5ա/:

4. **ԶՈՒԼՈՒՄ:** Մասնատման հակառակ գործողությունն է: Հրամանն է՝ «Միասյուն, դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ»:
Կատարողականը տրվում է հակառակ ուղղություններով ընթացող երկու շարասյուների հանդիպման կետում: Կատարողականի տակ ուղղապահը /առաջին համարը/ գնում է տրված ուղղությամբ, այդ նույն տեղից երկու շարասյուները կազմում են միասյուն և գնում նրա հետևից /2-րդ համարները հերթով անցնում են իրենց համընկնող 1-ին համարներից հետո՝ ըստ կարգի/:

Նույն ձևով երկսյուն շարքերն են ձուլվում, որի հրամանն է՝ «Զույգերով, դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ»:

6-րդ դասարան

ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. **ՇԱՐԱՅԻՆ ՔԱՅԼՔԸ** դպրոցականների համար կիրառվում է շարային պարապմունքների, հանդիսավոր երթերի ժամանակ, դասի ընթացքում՝ դասատուին կամ ղեկավարին մոտենալիս, նրանից հեռանալիս, շարքից դուրս գալիս:
2. **ՇԱՐԱՅԻՆ ՔԱՅԼՔԸ:** Կանգնած դրությունից շարային քայլքով գնալու համար տրվում է «Շարային քայլով-ՄԱՐՇ» հրամանը: Սկսում են բոլորը

միասին՝ ձախից: Քայլքի ժամանակ պահպանվում են հավասարությունը, հեռավորությունը, միջանցը և նորմալ կեցվածքը:

Երթային քայլքից շարայինի անցնելու համար տրվում է «ԶԳԱՄՍ» հրամանը: Տրվում է ձախը գետնին դնելիս:

Շարային քայլքը կատարվում է հետևյալ կերպ. ոտքն ուղիղ, ձգված թաթով, 15-20սմ բարձրությամբ տրվում է առաջ և գետնին դրվում ամուր՝ ամբողջ ներբանին, առջևի ոտքը գետնին դնելիս հետևի ոտքը գետնից անջատվում է, ձեռքերը, սկսած ուսից, թափով շարժվում են առաջ ու հետ՝ մարմնին մոտ:

Ձեռքն առջևում ծավվում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ասի լայնության չափ և այդքան էլ հեռու մնա իրանից: Մյուս ձեռքը թափով տարվում է հետ՝ այնքան, որքան թույլ է տալիս ուսահողը: Ձեռքը հետ տալիս արմունկը լրիվ ուղղել, մատները պահել կիսածավված, գլուխն ու իրանն՝ ուղիղ, նայել առաջ:

3. **ՇԱՐՔԻ ԲԱՑՎԵԼԸ** /Տես՝ 2-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:
4. **ՇԱՐՔԻ ՓԱԿՎԵԼԸ ԴԱՐՁՈՒՄՈՎ:** Հրամանն է՝ «Դեպի ա՜ջ /ձախ, կենտրոն/-ՓԱ՛ԿՎԻՐ»: Բոլորը, բացի նրանից, դեպի ում կողմը կատարվում է փակումը, դարձում են կատարում փակման կողմը, որից հետո կիսաքայլերով, արագ ընդունում են փակ շարքին համապատասխան միջանցի չափն, ինքնուրույն կանգ առնում և դարձում կատարում դեպի իրենց նախկին ուղղությունը:
5. **ԴԵՊԻ ԱՌԱՋ** փակվելու հրամանն է՝ «Դեպի առա՜ջ-ՓԱ՛ԿՎԻՐ»: Կատարողականի տակ բոլորը, բացի առջևում կանգնածից, քայլում են առաջ, ընդունում մեկ քայլից պակաս հեռավորություն և կանգնում շարային կանգնվածքով:
6. **ՇԱՐԱՓՈՒՆՈՒՄ՝ ՄԻԱՍՅՈՒՆԻՑ ԵՌԱՍՅՈՒՆ /ՔԱՌԱՍՅՈՒՆ/** կազմելը /Տես՝ 4-րդ դասարանի շարային վարժություններ բաժինը/:
7. **ՄԱՍՆԱՏՈՒՄ /ՄԻԱՍՅՈՒՆԻՑ/ ԵՎ ՁՈՒԼՈՒՄ** /Տես՝ 5-րդ դասարանի շարային վարժություններ բաժինը/:
8. **ՇԱՐԱՓՈՒՆՈՒՄ՝ ԵՐԿՍՅՈՒՆԻ ԵՎ ՔԱՌԱՍՅՈՒՆԻ ԱՆՋԱՏՈՒՄՈՎ ԵՎ ՄԻԱԲԵՐՈՒՄՈՎ** /Տես՝ 5-րդ դասարանի շարային վարժություններ բաժինը/:

7-րդ դասարան ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. **ԱԶ, ԿԵՍ ԱԶ, ՁԱԽ, ԿԵՍ ՁԱԽ ԴԱՐՉՈՒՄՈՎ:** Աջ դարձման համար /90°/ հրամանը տրվում է՝ «Ա՞ջ-ԴԱ՛ՐՉ», կես աջ դարձման համար /45°/՝ «Կես ա՞ջ-ԴԱ՛ՐՉ», ձախ դարձման համար՝ «Ձա՞խ-ԴԱ՛ՐՉ», կես ձախ դարձման համար՝ «Կես ձա՞խ-ԴԱ՛ՐՉ»:

Քայլելիս՝ աջ և կես աջ դարձման համար կատարողականը տրվում է աջի գետնին դնելու հետ միաժամանակ: Որից հետո «1» հաշվին ձախով կատարվում է մեկ քայլ առաջ՝ նրա թաթի վրա դառնալով աջ /կես աջ/, «2» հաշվին աջը տրվում է առաջ, և ընթացքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ:

Ձախ և կես ձախ դարձման համար կատարողականը տրվում է ձախը գետնին դնելու հետ միաժամանակ: Որից հետո կատարվում է մեկ քայլ առաջ աջով՝ նրա թաթի վրա դառնալով ձախ /կես ձախ/, ապա «1» հաշվին ձախը տրվում է առաջ, և ընթացքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ:

Վազելիս՝ աջ և կես աջ, ձախ և կես ձախ դարձումների հրամանները տրվում են նույնությամբ, ինչպես քայլելիս, սակայն դարձումները կատարվում են տեղում, 2 հաշվով, վազքի տեմպով, որից հետո վազքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ:

2. **«ՎԱՐՃ ՔԱՅԼ»:** Պահպանելով տեմպը՝ փոքրացվում է քայլի չափը:
3. **«ԿԵՍ ՔԱՅԼ»:** Քայլը փոքրացվում է կիսով չափ, տեմպը պահպանվում է:
4. **«ԼՐԻՎ ՔԱՅԼ»:** Ընդունվում է քայլի լրիվ չափը, տեմպը պահպանվում է:
5. **ՇԱՐԱՓՈՒՆՈՒՄ ԵՐԿՍՅԱՆ և ՔԱՌԱՍՅԱՆ՝ ԱՆՋԱՏՈՒՄՈՎ ԵՎ ՄԻԱԲԵՐՈՒՄՈՎ** /Տես՝ 5-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինները/:

8-րդ դասարան ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. **ՇԱՐԱՓՈՒՆՈՒՄ ԵՐԿՍՅԱՆ ԵՎ ՔԱՌԱՍՅԱՆ՝ ԱՆՋԱՏՈՒՄՈՎ ԵՎ ՄԻԱԲԵՐՈՒՄՈՎ** /Տես՝ 5-րդ դասարանի շարային վարժությունների անջատումով և միաբերումով բաժինները/:
2. **ՏԵՂՈՒՄ ՔԱՅԼՔԻՑ ԱՌԱՋ ՔԱՅԼԵԼԸ:** Հրամանը՝ «ԱՌԱ՛Ջ», տրվում է ձախը գետնին դնելու հետ միաժամանակ, որից հետո աջով կատարվում է ևս մեկ քայլ տեղում, և ձախից, լրիվ քայլով սկսվում է քայլքը դեպի առաջ:
3. **ՀԵՏ ԴԱՐՁՈՒՄՈՎ:** Հրամանն է՝ «Հետ դա՛րձ-ՄԱ՛ՐՇ»: Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելու հետ միաժամանակ:
4. **ՔԱՅԼԵԼԻՄ՝** կատարողականից հետո «1» հաշվին ձախով կատարվում է ևս մեկ քայլ առաջ, «2» հաշվին՝ աջով կես քայլ առաջ ու քիչ ձախ միաժամանակ գույգ ոտքի թաթերի վրա կտրուկ դարձում հետ /180⁰ դեպի ձախ ձեռքի կողմը/, «3» հաշվին ձախով շարունակվում է քայլքը նոր ուղղությամբ:
5. **ՎԱՋԵԼԻՄ ՀԵՏ ԴԱՐՁՈՒՄԸ** կատարվում է նույն հրամանով: Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելիս: Դարձումը կատարվում է տեղում՝ 4 հաշվով, վազքի տեմպով՝ /«5» հաշվին ձախով շարունակվում է վազքը նոր ուղղությամբ/:
Դարձում կատարելիս ձեռքերի շարժումը պահպանվում է քայլքի կամ վազքի տեմպով:
6. Շարժման ընթացքում «Աջ-ԴԱՐՁ» և «Ձախ-ԴԱՐՁ» հրամանների կատարումը /Տես՝ 7-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:

9-րդ դասարան ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շարափոխում երկայան և քառասյան՝ անջատումով և միաբերումով /Տես՝ 5-րդ դասարանի շարային վարժությունների անջատումով և միաբերումով բաժինները/:

ՏԵՂՈՒՄ ՔԱՅԼՔԻՑ ԱՌԱՋ ՔԱՅԼԵԼԸ /Տես՝ 8-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:

«Հետդարձ-ՄԱՐՇ» հրամանի կատարումը /Տես՝ 8-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:

7. Շարժման ընթացքում «Աջ-ԴԱՐՁ» և «Ձախ-ԴԱՐՁ» հրամանների կատարումը /Տես՝ 7-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:

10-րդ դասարան ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ՇԱՐԱՓՈՒՆՈՒՄՆԵՐ

1. **ԵՐԿՍՅՈՒՆԻՑ ՄԻԱՍՅՈՒՆ ԿԱԶՄԵԼԸ** /օղակում/: Հրամանն է՝ «Միասյուն-ՄԱՐՇ»: Կատարողականի տակ ուղղապահը գնում է լրիվ, իսկ մյուսները՝ կես քայլով: Տեղ ստեղծվելու հետ 2-րդ համարները քայլքի տեմպով մտնում են 1-ին համարների սյունն՝ ըստ կարգի, և ընթացքը շարունակում լրիվ քայլքով:

2. **ԵՐԿՏՈՂԱՆ ՇԱՐՔԻՑ ՄԻԱՍՅՈՒՆ ԿԱԶՄԵԼԸ**: Նախ երկտողանը «Աջ-ԴԱՐՁ» հրամանով վեր է ածվում երկսյան, որից հետո հրաման է տրվում՝ «Միասյուն, քայլո՞վ-ՄԱՐՇ» /ընթացքում շարափոխվելիս «քայլով» բառը չի ասվում/:

Կատարողականի տակ քայլքի ընթացքում առաջին օղակը շարափոխվում է միասյան /ինչպես նախորդ «2» կետում/, ապա մյուս օղակները հաջորդաբար շարափոխվելով միասյան՝ հետևում են մեկը մյուսին, առաջին օղակի հետևից՝ ըստ կարգի:

3. **ՄԻԱՏՈՂԱՆԻՑ ԵՐԿՍՅՈՒՆ ԿԱԶՄԵԼԸ**: Նախ և առաջ տրվում է՝ «Աջ-ԴԱՐՁ», որից հետո՝ «Երկսյուն, քայլո՞վ-ՄԱՐՇ» /ընթացքում՝ «Երկսյուն-ՄԱՐՇ»/:

Կատարողականի տակ քայլքի ընթացքում առաջին օղակը շարափոխվում է երկսյան /ինչպես նախորդ՝ «1» կետում/, ապա մյուս օղակները հաջորդաբար շարափոխվելով երկսյան՝ հետևում են մեկը մյուսին, առաջին օղակի հետևից՝ ըստ կարգի:

4. Շարավոխման այլ տարբերակների կրկնություն և կատարելագործում /Տես՝ 1-ին, 4-րդ, 5-րդ, 7-րդ դասարանների շարային վարժությունների բաժինը/:
5. Շարքի ընթացքի ուղղությունը փոխելը՝ «Աջ-ԴԱՐՁ», «Ձախ-ԴԱՐՁ», «Հետ-ԴԱՐՁ» /Տես՝ 7-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:

11-րդ դասարան

ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Շարավոխումներ մեկ շարքից երկու, երեք, չորս և ութ շարքի /Տես՝ 1-ն, 4-րդ, 5-րդ, 7-րդ, 10-րդ դասարանների շարային վարժությունների բաժինը/:
2. Շարքի ընթացքի ուղղությունը փոխելը «Աջ-ԴԱՐՁ», «Ձախ-ԴԱՐՁ», «Հետ-ԴԱՐՁ» /Տես՝ 7-րդ, 8-րդ դասարանների շարային վարժությունների բաժինը/:
3. Շարքի ընթացքի ուղղությունը փոխելը «Անկյունագծով», «Հակառակ ընթացքով», «Օձաձև» /Տես՝ 3-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:
4. Կատարելագործել հիմնական դպրոցում յուրացրած շարային վարժությունները /Տես՝ 1-ից 9-րդ դասարանների շարային վարժությունների բաժինը/:

12-րդ դասարան

ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Շարավոխումներ մեկ շարքից երկու, երեք, չորս և ութ շարքի /Տես՝ 1-ն, 4-րդ, 5-րդ, 7-րդ, 10-րդ դասարանների շարային վարժությունների բաժինը/:
2. Շարքի ընթացքի ուղղությունը փոխելը «Անկյունագծով», «Հակառակ ընթացքով», «Օձաձև» /Տես՝ Տես՝ 3-րդ դասարանի շարային վարժությունների բաժինը/:

Գործողություններ ընթացքում.

3. ԵՐԹԱՅԻՆ ՔԱՅԼՔԸ: Կանգնած դիրությունից և ընթացքից երթային քայլքով գնալու գործողության կատարելագործում:

4. ՇԱՐԱՅԻՆ ՔԱՅԼՔԻՑ ԵՐԹԱՅԻՆԻ ԵՎ ՀԱԿԱՌԱԿԸ անցնելու շարային վարժությունների կատարելագործում::
5. ՎԱՋՔԻՑ ԵՐԹԱՅԻՆ ՔԱՅԼՔԻ անցնելու համար տրվում է՝ «Քայլո՞վ-ՄԱՐՇ»։ Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելու հետ միաժամանակ, որից հետո կատարվում է էլի 2 քայլ վազքով, և ձախից սկսվում է քայլքը:
6. Կատարելագործել ավագ դպրոցի շարային վարժությունների բոլոր բաժիններն ըստ դասարանների:
7. Կազմակերպել շարահանդես-մրցույթ դասարանների միջև ընտրելով վարժություններ շարային տարբեր բաժիններից:

2.1. Շարային վարժությունների բաժնում հիմնական հրամանների և տերմինների ուղեցույց

Ազատ կանգնվածք –

«Անկյունագծով-ՄԱՐՇ» -

Անջատում –

Արագ քայլ –

«Աջ-ԴԱՐՁ» -

Աջթևային –

Աջով ազատ կանգնվածք –

«ԱՌԱՋ» Առաջավոր շարայուն –

«Առաջին, երկրորդ-ՀԱՇՎԻՐ» -

Բաց շարք –

Բազմայուն –

Դանդաղ քայլ –

«Դեպի աջ, երոք քայլ վազքով-ԲԱՑՎԻՐ» -

«Դեպի աջ, կից քայլերով-ՓԱԿՎԻՐ» -

«Դեպի աջ-ՓԱԿՎԻՐ» -

«Դեպի ձախ /աջ/ հակառակ ընթացքով-ՄԱՐՇ» -

«Դեպի ձախ երեք քայլ-ԲԱՑՎԻՐ» -

«Դեպի ձախ երկու քայլ, կից քայլերով-ԲԱՑՎԻՐ» -

«Դեպի ձախ հակառակ ընթացքով-ՄԱՐՇ» -
 «Դեպի ձախ շրջանցով-ՄԱՐՇ» -
 «Եռասյուն-ՄԱՐՇ» -
 «Եռյակներով դեպի ձախ-ՄԱՐՇ» -
 «Երեք տողան-ԿԱԶՄԻՐ» -
 Երթային շարք –
 Երթային քայլք –
 Երկայնած շարք –
 Երկյակ –
 Երկսյուն -
 «Զգաստ»-
 «Զույգերով դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ» -
 «Թողնել» -
 «Լայն քայլ» -
 «Լրիվ քայլ» -
 Խմբի ավագ -
 Խումբ -
 Կանոնավոր դասավորություն –
 Կարգ -
 Կարգադրություն –
 «Կարգով-ՀԱՇՎԻՐ» -
 «Կարճ քայլ» -
 «Կես աջ-ԴԱՐՁ» -
 «Կես ձախ-ԴԱՐՁ» -
 «Կես ՔԱՅԼ» -
 Կուլեկտիվի շարք –
 Հակառակ ընթացք –
 «ՀԱՄԱՔԱՅԼ» -
 Հանդիսավոր երթ /շքերթ/ -
 «Հավսար» -
 Հեռավորություն –
 «Հետ դարձ-ՄԱՐՇ» -
 Հրահանգ -

Հրաման –
 Ձուլում –
 Մասնատում –
 «Մեծ շրջանով-ՄԱՐՇ» -
 «Մեկական աջ և ձախ շրջանցումով-ՄԱՐՇ» -
 «Մեկ տողան-ԿԱԶՄԻՐ» -
 Միաբերում -
 Միասյուն –
 Միատողան -
 Միջանց –
 Շարահանդես /պարադ/ -
 Շարային գործողություն –
 Շարային կանգնվածք –
 Շարային վարժություն –
 Շարասյուն /սյուն/ -
 Շարասյունների գիծ –
 Շարափակ –
 Շարափոխում –
 «ՇԱՐՎԻՐ» -
 Շարում –
 Շարք -
 Շարքի թիկունք –
 Շարքի թև -
 Շարքի լայնություն –
 Շարքի խորություն –
 Շարքի ճակատ –
 «Շրջան-ԿԱԶՄԻՐ» -
 Շքերթ –
 Շքերթային քայլք –
 «Ոստյունով աջ-ԴԱՐՁ» -
 Ոտնադրումով դարձում –
 Վազելիս հետ դարձում –
 «Վազքով-ՄԱՐՇ» -

«Տեղում» -

«Տեղում քայլով-ՄԱՐՇ» -

Տեղում քայլքը –

Տեղում քայլքից առաջ քայլելը

Տողան –

«ՑՐՎԵԼ» -

Ուղղապահ –

«ՈւՂԱՊԱՀԸ ՏԵՂՈՒՄ» -

Փակ շարք –

«Օձաձև-ՄԱՐՇ» -

Օղակ –

Օղակավար –

ԳԼՈՒԽ 3. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ (ԸԶՎ) ԴՊՐՈՑՈՒՄ /ընդհանուր դրույթներ/

3.1. ԸԶՎ նշանակությունը և բնութագիրը

ԸԶՎ մարդու շարժողական ապարատի առանձին մասերով կատարվող վարժություններն են, որոնք իրականացվում են պարբերաբար կրկնության ձևով:

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

ԸԶՎ կատարվում են մկանային աշխատանքի տարբեր ռեժիմներով՝ մկանային կծկումով, ստատիկ լարումով, թուլացումով, ձգումով: Կծկումը նպաստում է ուժի և արագության զարգացմանը, ստատիկ լարվածությունը՝ ուժի, թուլացումը՝ մկանն ազատում է լարվածությունից, ձգումը երկարացնում է մկանները և կապանները՝ մեծացնելով շարժման լայնույթը և ճկունությունը:

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

ԸԶՎ կարող են կատարվել տարբեր բեռնվածությամբ, որոնք կախված են մի շարք գործոններից՝ ընդգրկված մկանախմբերի թվից, կրկնության չափից, ինտենսիվությունից, լայնույթից և այլն: Ծանրաբեռնումը մեծացնելու նպատակով վարժությունները կարող են կատարվել առարկաներով, ծանրություններով, օժանդակ գործիքների վրա, զույգերով և այլն: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բոլոր բնագավառներում ԸԶՎ լայն կիրառում ունեն: Նրանք համալիրների կամ առանձին վարժությունների ձևով օգտագործվում են տարբեր նպատակներով՝

- որպես նախավարժանքի միջոց,
- առանձին մկանախմբերի կատարելագործման և մարզական արդյունքների բարելավման միջոց,
- արտադրական մարմնամարզության միջոց,

- կեցվածքի դաստիարակման և շտկման միջոց,
 - շարժողական ընդունակությունների մշակման և կատարելագործման միջոց,
 - առողջարարական մարմնամարզության միջոց,
 - ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոց,
 - բուժական մարմնամարզության միջոց,
 - մարմնամարզական մասսայական ելույթների միջոց և այլն:
- ԸԶՎ հանդիսանում են կուլտուրիզմի և ատլետիկ մարմնամարզության հիմնական միջոցները:

3.2. ԸԶՎ դասակարգումը

ԸԶՎ դասակարգվում են տարբեր սկզբունքներով՝ կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական, և ըստ կատարման պայմանների.

նկ.6 ԸԶՎ կազմաբանական դասակարգումը

նկ.7 ԸԶՎ ֆիզիոլոգիական դասակարգումը

նկ.8 ԸԶՎ դասակարգումն ըստ կատարման պայմանների

ԸԶՎ դասակարգումն իմանալը դեռևս բավարար չէ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցչին գրագետ դասը վարելու համար: Ուսուցիչը, ցանկալի է նաև աշակերտները, գիտենան ֆիզիոլոգիական դասակարգման այն կարևոր գործոնները, որոնց օգնությամբ ԸԶՎ ծառայում են իրենց նպատակին: Դա անհրաժեշտ է ինչպես վարժությունների ընտրության, այնպես էլ համալիրներում նրանց մեթոդական ճիշտ տեղադրման համար:

3.2. Ուժային վարժություններ*

Ուժը մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրություն հաղթահարելու կամ նրան հակազդելու ընդունակությունն է /Վ.Ս.Զաքիորսկի, 1966/:

Հայտնի է, որ մարդու մկաններն ուժը կարող են դրսևորել երեք ռեժիմներով:

*** 3.2., 3.3. և 3.4. բաժինները պատրաստվել է համատեղ Ս.Ս.Նահապետյանի հետ:**

Դրանք են՝

1. ստատիկ /իզոմետրիկ/ մկանն ուժ գործադրելիս իր երկարությունը չի փոխում,
2. հաղթահարող /միոմետրիկ/ մկանն ուժ գործադրելիս կծկվում և փոխում է իր երկարությունը,
3. զիջող /պլիոմետրիկ/ մկանի ուժ գործադրելու հետ մեծանում է նրա երկարությունը:

Ընդունված է վերջին երկու ռեժիմներն անվանել մկանային աշխատանքի դինամիկ ռեժիմներ, քանի որ նրանցում մկանի երկարությունը ենթարկվում է փոփոխման:

Մի շարք հեղինակների /Վ.Ս.Զացիորսկի, 1966; Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1974; Ա.Ա.Տեր-Հովհաննիսյան, 1978/ աշխատությունները վկայում են, որ մկանային ուժ մշակող վարժություններ կարելի է կիրառել տարիքային բոլոր խմբերում: Այդուհանդերձ, մարզման սկզբունքները պահանջում են ուժային վարժությունները և լարվածությունը խիստ համապատասխանեցնել տարիքային առանձնահատկություններին: Միայն այս դեպքում կարելի է ապահովել մկանային ուժի բազմամյա և անընդմեջ վերելք:

Ուժային վարժություններ կատարելիս անհրաժեշտ է գիտենալ մարդու օրգանիզմում գոյություն ունեցող 630-ից ավելի մկանախմբերի գործունեությունն, ինչպես խոշոր մկանախմբերի աշխատանքի ռեժիմները:

Մկանային ուժը մշակելիս վարժության ներգործությունը կախված է նրա կառուցվածքից, կրկնության թվից, հանգստի ընդմիջումներից, կատարման մեթոդից: Կարևոր նշանակություն է տրվում կատարման տեմպին, որը կարող է լինել արագ, միջին, դանդաղ: Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ դպրոցահասակ երեխաների համար ամենաարդյունավետը միջին տեմպն է, քանի որ դա հնարավորություն է տալիս վարժության կատարման ընթացքում կարգավորել շնչառությունը և խուսափել սիրտ-անոթային համակարգի մեծ լարվածությունից:

Սկզբնական պարապմունքներին և հատկապես օրգանիզմի աճի ու զարգացման ժամանակաշրջանում անհրաժեշտ է կիրառել այնպիսի ուժային վարժություններ, որոնք նպաստում են մկանային զանգվածի առատ սնուցմանը: Դրանք

ոչ մեծ դիմադրությունների հաղթահարման վարժություններն են՝ բազմակի կրկնության մեթոդով /ընդմիջումային, փոփոխական և այլն/:

Այս դեպքում դիմադրությունը պետք է լինի այնպիսին, որ աշակերտը կարողանա այն հաղթահարել 8-10 անգամ անընդմեջ: Վարժությունների ներգործության մեջ կարող են ընդգրկվել տարբեր մասշտաբի մկանախմբեր՝ մեծ թվով մկանախմբեր, մի քանի մկանախմբեր կամ առանձին մկաններ:

Կրտսեր դպրոցական հասակում ուժային վարժություններն առավելապես պետք է ուղղված լինեն աճող օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացմանը՝ նպաստեն շարժողական ապարատի սպիտակուցային և կռճիկային հյուսվածքների հարըստացմանն, ամրապնդեն ոսկրակապանային ապարատը և կարգավորեն սիրտանոթային համակարգի ռիթմիկ աշխատանքը: Պետք է խուսափել այս տարիքի երեխաներին մեծ ճիգեր պահանջող և շնչառությունը զսպող վարժություններ կատարել տալուց:

Ուժային վարժություններ կիրառելիս անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ դրույթները.

1. ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնք իրենց բնույթով և կառուցվածքով համապատասխանում են աշակերտների բնական, կիրառական շարժումներին: Այդպիսի վարժությունները ոչ միայն նպաստում են ուժի մշակմանն, այլև միաժամանակ կատարելագործում են կյանքում անհրաժեշտ շարժողական բազան:
2. Ընտրել այնպիսի վարժություններ, որոնք ընդգրկում են խոշոր, կենցաղում հիմնական բեռնվածություն կրող մկանախմբեր:
3. Վարժությունները հերթագայել այնպես, որ տարբեր մկանախմբերի և մարմնի առանձին մասերի ներգործումը հավասարաչափ լինի:
4. Վարժության կրկնության թվի կարգավորման չափանիշ համարել մկանախմբերի տեղային հոգնածության զգացողությունը:
5. Վարժությունների կատարման ընթացքում կրկնությունների միջև հանգստի ընդմիջումները լինեն օպտիմալ, այսինքն՝ կրկնության հաջորդ բաժինը սկսել, երբ զարկերակի ռիթմը զգալիորեն մոտեցել է նորմային:
6. Վարժություններն ունենան համապատասխան ելման դրություն, այսինքն՝ նպաստեն ընտրված մկանախմբերի լիարժեք աշխատանքին և ազատ շնչառությանը:

Գոյություն ունեն ուժային վարժությունների արդյունավետությունը վերահիշակելու տարբեր մեթոդներ: Դպրոցականների համար ամենահարմարը ստուգողական վարժություններն են /թեստերը/ և ուժաչափությունը: Սրանք չեն պահանջում հատուկ կամ բարդ սարքավորումներ և կարող են կիրառվել ինչպես դասերի ընթացքում, այնպես էլ տանը: Խորհուրդ է տրվում դպրոցականների ուժի դինամիկան վերահսկել ուժային համալիրներ կիրառելու և դրանք ավարտելու ժամանակաշրջանի սկզբում ու վերջում կամ տարեսկզբին ու տարեվերջին, հաճախ էլ՝ կիսամյակային գնահատականը որոշելիս հաշվի առնել նաև աշակերտի մկանային ուժի առաջխաղացման վիճակը:

3.4. Ձգման վարժություններ

Մարդու ճկունությունը մեծ լայնությամբ շարժում կատարելու կարողությունն է: Ուստի ճկունության չափման միավոր է համարվում շարժման առավելագույն լայնությամբ /Վ.Մ.Ջագիրսկի, 196/:

Ճկունության վարժությունները բնութագրվում են որպես մկանները և ջլերը ձգող շարժումներ, որոնց միջոցով մեծացվում է շարժման լայնությամբ:

Ճկունությունը մարդու կարևորագույն շարժողական հատկություններից մեկն է, քանի որ մարդու կողմից կատարվող գրեթե բոլոր շարժումներն այս կամ այն կերպ կապված են հոդերի շարժունակության հետ: Դա է պատճառը, որ առանձին հոդերի ոչ լիարժեք շարժունակությունը խանգարում է ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետ կատարմանը:

Տարբերում են ճկունության վեց տեսակ՝ **ակտիվ, պասիվ, ստատիկ, դինամիկ, ընդհանուր և հատուկ**:

Ակտիվ ճկունությունն առանձին մկանային ճիգերի օգնությամբ տվյալ շարժումը կատարելու կարողությունն է /օրինակ՝ ուղիղ ոտքը հնարավորինս բարձրացնելու լայնությամբ/:

Պասիվ ճկունությունը շարժման հնարավոր լայնությամբ է՝ արտաքին ուժերի կամ տեխնիկական հարմարանքների օգնությամբ /օրինակ՝ նստած, ոտքերը տարածած թեքվել առաջ՝ վարժակցի օգնությամբ/:

Ստատիկ ճկունությունը տվյալ շարժման լայնությամբ սահմանային կետը նույն վիճակում պահելու կարողությունն է /օրինակ՝ հնարավորինս վեր բարձրացրած ու ձգված ոտքն այդ վիճակում պահելը/:

Դինամիկ ճկունությունը բնորոշվում է որոշակի շարժման սահմանային լայնությամբ բազմիցս կատարելու կարողությամբ /օրինակ՝ ուղիղ ոտքերով կատարել իրանի բազմապատիկ առաջ թեքումներ՝ առանց փոքրացնելու շարժման լայնությամբ/:

Ընդհանուր ճկունությունը մարմնի առանձին մասերի մեծ լայնությամբ տարբեր շարժումներ կատարելու կարողությունն է /օրինակ՝ ուսային, կոնք-ազդրային հոդում և այլն/:

Հատուկ ճկունությունը յուրահատուկ է առանձին վերցրած յուրաքանչյուր մարզաձևի /օրինակ՝ տարբերում են մարմնամարզիկի և այլ մարզաձևերի ներկայացուցիչների ճկունություն/:

Պասիվ ճկունության լայնության ավելի մեծ է, քան ակտիվինն, իսկ դինամիկինը միշտ ավելի մեծ է, քան ստատիկինը: Դա բացատրվում է նրանով, որ շարժման առավելագույն ստատիկ դրությունը պահպանելն ավելի դժվար է, քան դինամիկ շարժման մեջ այն կրկնելը:

Մարդու զարգացման օնտոգենեզում զգալի փոփոխության է ենթարկվում տարբեր հոդերի ճկունությունը: Այն պայմանավորված է մկանների, ջլերի, կապանների առաձգականության նվազումով, կազմաբանական փոփոխությամբ, որն առավելապես նկատվում է 50-60 տարեկանում /Բ.Վ.Սերմեն, 1970/:

Հետևաբար, մանկական հասակից սկսած ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին պետք է կատարել ճկունության հատուկ վարժություններ:

Հոդերի շարժունակության վրա ֆիզիկական վարժությունների միջոցով հատուկ ներգործությունը պետք է համապատասխանի օրգանիզմի տարիքային բնական զարգացմանը: Պրակտիկայում, ելնելով մարդու արհեստավարժ գործունեությունից, անհրաժեշտ է ներգործել այն հոդերի շարժունակության վրա, որոնք այս կամ այն շարժումը կատարելիս կրում են հիմնական բեռնվածությունը: Մեթոդապես կարևոր է դրանց ճիշտ չափավորումը: Բոլոր դեպքերում արդյունավետ է մեծ լայնությամբ շարժումներ կատարելը: Սակայն պետք է հիշել, որ հատկապես կրտսեր դպրոցական հասակում չափից դուրս մեծ լայնությամբ կատարվող շարժումները կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ:

Ճկունության վարժությունները պետք է կատարել զգուշությամբ, դանդաղ տեմպով, առանց կտրուկ թափերի և շարժումների: Դրանք պետք է հերթազայել ուժային վարժություններով:

Հողերի չափից դուրս թուլանալուց խուսափելու համար պետք է գերակշռությունը տալ ուժային վարժություններին: Դրա համար էլ ճկունության վարժություններ կատարելիս պետք է պահպանել նրանց հաջորդականությունը, լայնույթի աստիճանական աճը, կրկնության թիվը և այլն: Ինչ վերաբերում է վարժությունների կրկնության թվին, անհրաժեշտ է հիշել, որ առանձին հողերի համար այն տարբեր է: Դա պայմանավորված է տվյալ հողի հնարավորությամբ: Ապացուցված է /Բ.Վ.Սերմեն, 1970/, որ արմնկային, ուսային, կոնք-ազդրային, ծնկան, սրունք-վեզային հողերի վարժությունները միանվագ կրկնելիս պետք է չափանիշ ընդունել 5-15, իսկ ողնաշարայինը՝ 20-30 զսպանակումը:

Եթե ճկունության վարժությունները կատարվում են առարկաներով, անհրաժեշտ է կշռի մեծացմանը զուգընթաց պակասեցնել զսպանակումների թիվը: Խորհուրդ չի տրվում կրտսեր դպրոցական հասակի երեխաներին մեծ ծանրություններով շարժումներ կատարել տալ: Արդյունավետ է, երբ ծանրությունը չի գերազանցում 1կգ-ից: Ճկունության վարժությունների արդյունավետությունն ապահովելու հիմնական մեթոդական պայման պետք է համարել հողերի նախապատրաստումը: Հատուկ նախավարժանքն առաջին հերթին ունի կանխարգելիչ դեր, առանց որի չեն բացառվում վնասվածքները, մկանների և ջլերի կտրվելը: Անհրաժեշտ է ընդհանուր և հատուկ նախավարժանքով տաքացնել հողերն ու մկաններն:

Գործնականում ճկունության մշակման ամենաընդունված մեթոդը համարվում է զսպանակող կրկնությունը: Սակայն այս դեպքում կրկնությունների միջև ընկած հանգստի ընդմիջումները պետք է բավարարեն վերականգնման պահանջներն, այլապես գումարային հոգնածությունը կարող է պատճառ դառնալ շարժման լայնույթի փոքրացմանը:

Ինչպես մարդու բոլոր շարժողական հատկություններն, այնպես էլ ճկունությունը մշակելիս անհրաժեշտ է մանկավարժական վերահսկողություն, այսինքն՝ մշտապես տեղեկություն ունենալ ճկունության դինամիկայի մասին: Ճկունությունը չափելու համար կիրառվում են ինչպես սովորական սանտիմետրեր, քանոններ, այնպես էլ կատարելագործված և ավելի ճշգրիտ անկյունաչափեր /գոնիոմետրեր/ և էլեկտրաանկյունաչափեր: Ինչպես արդեն նշել ենք, մարդու հողերի ճկունությունը տարբեր է, ուստի տարբեր են և նրա չափման ձևերը: Այսպես, ողնաշարի շարժունակությունը որոշում են իրանի առաջ թեքվելու աստիճանով, դրա համար բավական է կանգնել աթոռի վրա և առավելագույնս

թեքվել առաջ՝ ծնկները չծալելով, և սովորական սանտիմետրով կամ քանոնով չափել ձեռքի 3-րդ մասի և աթոռի եզրի հեռավորությունը: Ողնաշարի աջ կամ ձախ շարժունակությունը որոշելու համար պետք է չափել նորից 3-րդ մասի և հատակի միջև ընկած տարածությունը: Ողնաշարի դեպի հետ շարժունակությունը որոշելու համար անհրաժեշտ է առավելագույնս թեքվել հետ, ապա չափել պարանոցային 7-րդ և գոտկային 5-րդ ողերի միջև եղած հեռավորությունը:

Անհրաժեշտ է տարվա մեջ 2-3 անգամ չափել կրտսեր դպրոցականների հողերի շարժունակությունը, հատկապես այն հողերինը, որոնք կրում են օրվա շարժողական ռեժիմի հիմնական բեռնվածությունը: Ինչ վերաբերում է մարզական գործունեությանն, ապա այստեղ հսկողությունն առավել կարևոր դեր ունի, քանի որ շատ մարզաձևերում մարզական արդյունքները կարող են պայմանավորված լինել այս կամ այն հողի առավելագույն շարժունակությամբ, ուստի հսկողությունն անհրաժեշտ է մարզման տարբեր շրջաններում և փուլերում:

3.5. Թուլացման վարժություններ

Յուրաքանչյուր ամբողջական գործողության ընթացքում մկանախմբերը ոչ միայն կծկվում-կարճանում են, ձգվում-երկարում, այլև՝ թուլանում:

Կարողանալ կամավոր կերպով կարգավորել մկանային լարումը՝ նշանակում է նպաստել արագ տիրապետելու անհրաժեշտ շարժողական գործողությանը:

Թուլացնելիս շարժողական ապարատի աշխատանքն ընթանում է էներգետիկ փոքր ծախսերով: Դա հնարավոր է այն դեպքում, երբ աշխատելիս զրգռվում են միայն այն մկանախմբերը, որոնք պետք է մասնակցեն տվյալ գործողությանն, իսկ մնացածներն այդ ընթացքում հանգստանում են:

Թուլացման վարժությունների օգնությամբ կարելի է աշակերտներին սովորեցնել գիտակցականորեն ու կամավոր թուլացնել առանձին մկանախմբերը և ավելի արագ տիրապետել վարժությունների կատարման տեխնիկային: Արգելակումը և նրա հետ կապված մկանների թուլացումը նպաստում են վերականգնման ընթացքին: Այդ նպատակով պարապմունքի ընթացքում և նրանից հետո թուլացման վարժություններն օգտագործվում են մկաններում արյան շրջանառությունը կարգավորելու և էներգետիկ պոտենցիալը վերականգնելու համար:

Թուլացման վարժությունները կարելի է բաժանել երեք խմբերի՝

ա/ տարբեր մկանախմբերի լարվածության և թուլացման հերթագայում,
բ/ ակտիվ շարժումներից հետո մարմնի առանձին մասերի թուլացրած շարժումներ,

գ/ մարմնի թուլացրած մասի ճոճում՝ իրանի կամ ոտքերի զսպանակաձև շարժումով:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար, թուլացման վարժությունների նշանակությունը մեծ է այն առումով, որ դրանք նպաստում են շարժումների կոորդինացիայի մշակման, իսկ այդ հասակում կան դրա ամենանպաստավոր պայմանները: Եթե երեխան չի կարողանում կամավոր թուլացնել տարբեր մկանախմբեր, ապա շարժումների կոորդինացիայի մշակումը բավական կդժվարանա:

3.6. ԸԶՎ գրառման կանոնները և պահանջները

Գրառման կանոնները

ԸԶՎ գրառելիս անհրաժեշտ է ղեկավարվել հետևյալ կանոններով, սկզբում նշել՝ վարժության անվանումը, օրինակ՝ առավոտյան լիցքային վարժություններ կրտսեր դպրոցականների համար կամ վարժություններ ցատկապարանով մարմնամարզական ելույթի համար: Նոր տողից՝ վարժության համարը:

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

Նույն ձևով նոր տողից դրվում է հաջորդ հաշիվը և նկարագրվում շարժումը: Օրինակ՝ առավոտյան լիցքային վարժություններ կրտսեր դպրոցականների համար.

I. Ե.դ. հ.կ.

1. ձեռքերն աղեղներով կողմերից վեր, գլուխը հետ,
2. կքանստելով ձեռքերը հետևից աղեղներով ցած, դնել ծնկներին, գլուխը թեքել առաջ,
3. վեր կենալ՝ ձեռքերը հետ, գլուխն ուղղել,

4. Ե.դ.:

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

Գրառման պահանջները

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

1. «Ուտքերը միասին»: Բուլոր դեպքերում, երբ ուտքերի դրությունը չի նշվում, նրանք պահվում են միասին. օրինակ՝ Ե.դ. կանգ՝ ձեռքերը գոտկատեղին, հենում՝ նստած և այլն, պետք է հասկանալ, որ ուտքերը միացրած են:

2. Ափերի դրությունը չի նշվում, եթե նրանք գտնվում են անատոմիական դրության մեջ: Օրինակ՝ ձեռքերն առաջ, կամ ձեռքերը վեր: Երբ փոխվում է անատոմիական դրությունը, անպայման նշվում է ափերի դրությունը. օրինակ՝ ձեռքերն առաջ ափերով ցած:

3. Ձեռքերի շարժման ճանապարհը, եթե այն ամենակարճն է: Օրինակ՝ ցած դրությունից ձեռքերը վեր: Այս դեպքում պետք է հասկանալ ձեռքերը ծալելով բարձրացնել վեր:

Եթե կատարվում է հեռավոր ճանապարհով, նշվում է «աղեղով» բառը: Օրինակ՝ ձեռքերը ցած դրությունից՝ կողմերից աղեղներով վեր: Եթե աղեղը մինչև 90° է, այն չի նշվում: Օրինակ՝ ցած դրությունից ձեռքերն առաջ: Աղեղներով շարժման դեպքում նշվում է շարժման ուղղությունը: Օրինակ՝ ցած դրությունից՝ կողմերից աղեղներով վեր:

4. «Իրան» բառը չի նշվում նրա թեքումների ժամանակ: Օրինակ՝ «թեքում առաջ»: Իրանի դարձումների ժամանակ «իրան» բառը գրառվում է: Օրինակ՝ «իրանի դարձում աջ»:

5. Ուտքերի և ձեռքերի շարժումների ժամանակ չեն նշվում «բարձրացնել», «դնել» տերմինները: Օրինակ՝ ոտքն առաջ և ոչ թե ոտքը բարձրացնել առաջ:

3.7. ԸԶՎ համալիրներ կազմելու հիմնական պահանջները

Համալիրներ կազմվելիս հաշվի են առնվում պարապմունքի խնդիրները և համակազմի առանձնահատկությունները: ԸԶՎ յուրաքանչյուր համալիր կազմվելիս պետք է հաշվի առնել համալիրի նպատակը: Այն կարող է կազմվել որպես լիցքային վարժություններ, որպես արտադրական մարմնամարզության

վարժություններ, նախավարժանքի վարժություններ, շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժություններ և այլն:

Համալիրները կազմելիս հաշվի են առնվում հետևյալ պահանջները.

1. ամբողջ համալիրի վարժությունները, կրկնության չափը, տեմպը պետք է համապատասխանեն համալիրի նպատակին:

2. Համալիրը պետք է համապատասխանի պարապողի առանձնահատկություններին (տարիքը, սեռը, ֆիզիկական պատրաստականությունը, առողջական վիճակը և այլն):

3. Յուրաքանչյուր հաջորդող վարժություն կատարել նոր ելման դրությունից:

4. Յուրաքանչյուր հաջորդ վարժությամբ փոխվի ներգործության տեղը, մկանի աշխատանքի ռեժիմը կամ վարժության բնույթը:

5. Վարժություններ ընտրել մարմնի տարբեր դիրքերում (կանգնած, նստած, պառկած):

6. Համալիրը կազմել հետևյալ հաջորդականությամբ՝ առաջին վարժությունը պետք է լինի ճիշտ կեցվածք զգալու համար, երկրորդ և երրորդ՝ վարժությունները պետք է ընդգրկեն մեծ մկանախմբեր: Օրինակ՝ քայլք տեղում՝ ոտքերը վեր բարձրացնելով, կքանիստեր, թեքումներ, արտանկներ և այլն: Այդ վարժություններն ակտիվացնում են բոլոր օրգանների և համակարգերի գործունեությունը: Հաջորդ վարժությունները համալիրում պետք է լինեն տարբեր մկանախմբերի համար (ձեռքերի և ուսագոտու, որովայնի, ոտքերի և այլն): Այնուհետև համալիրում ընդգրկվում են ավելի բարդ վարժություններ օրգանիզմի բոլոր մասերի համար:

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

3.8. ԸԶՎ անցկացման մեթոդները

ԸԶՎ անց են կացվում մի քանի մեթոդներով: Դրանք են.

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

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

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

Միայն բացատրելով: Վարժությունն անց է կացվում բարձր պատրաստակա-
նություն ունեցող, տերմիններին ծանոթ համակազմի հետ: Բացատրելուց հետո անցնում են կատարման:

Բոլոր դեպքերում ուսուցման ժամանակ դասատուն կարող է օգտվել տարբեր հնարքներից՝ մասնատել, նմանեցնել վարժությունը և այլն: Ելման դրություն ընդունելու համար դասատուն տալիս է հրաման՝ «Ելման դրություն-ԱՌ», կամ կարգադրում է «ընդունել ելման դրություն»:

Ավելի պատրաստված խմբերին կարող է թելադրել նաև անձնական օրինակով: Ցուցադրելիս դասատուն կատարում է «հայելաձև», այսինքն, եթե շարժումը սկսվում է դեպի ձախ, դասատուն ցուցադրում է դեպի աջ: Որպեսզի վարժությունը կատարեն միաժամանակ, դասատուն տալիս է մի քանի ազդանշաններ: Սկսելու համար՝ «երեք-չորս»: Կատարման ընթացքում թիվ է տալիս «մեկ, երկու, երեք, չորս», կամ էլ շարժումը՝ «թեքվել աջ, ուղղվել, թեքվել ձախ, ուղղվել»: Դադարեցնելու համար ազդանշան է տրվում՝ «Թող» կամ «Վերջացնել»:

ԸԶՎ անց է կացվում երեք հիմնական եղանակներով.

1. Ընդմիջումներով: Համալիրի նախորդ վարժությունն ավարտելուց հետո տրվում է դադար հաջորդը ցուցադրելու համար: Դադարի դեպքում պարապողներն ըստ հրամանի ընդունում են աջով ազատ դրությունը և լսում դասատուին: Դադարը օգտագործվում է նաև սխալները ուղղելու համար:

2. Հարահոս: Ամբողջ համալիրը կատարվում է առանց ընդմիջման: Համալիրը կազմվում է ծանոթ վարժություններից, որոնք ընտրվում են այնպես, որ նախորդ վարժության վերջին հաշիվը հանդիսանա հաջորդ վարժության ելման

դրությունը: Կիրառվում է պատրաստված համակազմի հետ բեռնվածությունը բարձրացնելու նպատակով (նախավարժանքի, ատրոֆիկայի ժամանակ և այլն):

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

3. Ընթացքում: ԸԶՎ կատարվում են շարքով՝ ընթացքի ժամանակ: Դասատուն ցույց է տալիս վարժությունները, իսկ ընթացքի ժամանակ ուսանողները կատարում են նույնը՝ համաձայն դասատուի ցուցմունքների: Այդ դեպքում անհրաժեշտ է շարքում պահպանել համաքայլ ընթացքը:

Ընթացքում վարժությունները կարելի է կատարել ոչ միայն ճակատային ձևով, այլև տողաններով: Ընթացքի ժամանակ առաջին քառյակը (եռյակը) դարձում է կատարում 90° և վարժությունը կատարելով ընթանում առաջ: Նշված տարածությունը անցնելով ավարտում է և նորից ընթանում միասյուն: Հաջորդ քառյակները, հասնելով ելագիծ, կատարում են նույնը:

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

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

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

Եթե համալիրն ուղղված է շարժողական հատկությունների մշակմանը, համալիրի յուրաքանչյուր վարժություն պետք է կրկնել մեծ չափերով կամ մեծ լարվածությամբ, մինչև հոգնածության շեմը: Եթե լիցքային վարժություններ են, կրկնությունները պետք է ուղեկցվեն հաճելի զգացումներով: Արտադրական մարմնամարզության մեջ համալիրի յուրաքանչյուր վարժություն կրկնվում է փոքր չափերով հաճելի զգացումներով:

3.9. ԸԶՎ հիմնական տերմինները

ԸԶՎ տերմինների ճշգրիտ անվանումները կարևոր նշանակություն ունեն նրանց գրառման և ուսուցման ընթացքում:

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

Դիմային հարթություն, որը շոշափում է մարմնի առջևի և հետևի հարթությունները (նկ. 9ա):

Կողմնային հարթություն, որը շոշափում է մարմնի աջ և ձախ հարթությունները (նկ. 9բ):

Հորիզոնական հարթություն, որը շոշափում է մարմնի աջից ձախ տանող հարթությունը ուղղահայաց դիրքում (նկ. 9գ):

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

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

Առջևից. պարապողները դեմքով ուղղված են դեպի հատակը:

Հետևից. պարապողները մեջքով ուղղված են դեպի հատակը:

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

Տարրական: Երբ շարժումը կատարվում է միայն մեկ հողում:

Հասարակ: Երբ շարժումը կատարվում է նույն վերջույթի մեկից ավելի հողերում միաժամանակ:

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

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

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

Միաժամանակյա: Երբ մարմնի մասերը շարժվում են միասին:

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

Համաչափ: Երբ վերջույթները կատարում են միևնույն շարժումը:

Անհամաչափ: Երբ վերջույթները կատարում են տարբեր շարժումներ:

Ձեռքերի և ոտքերի դրությունները և շարժումները

Ձեռքերով (նկ.10):

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

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

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

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

Շրջաններ (նկ.11ա): Շրջանը վերջույթի աղեղաձև շարժումն է նույն հարթության վրա 360° : Օրինակ՝ կողմնային հարթության վրա՝ ձեռքերը ցած դրությունից առաջ, վեր, հետ և նորից վեր, կամ դիմային հարթության վրա՝ ձեռքերը վեր դրությունից կողմ, ցած, ձախ և նորից վեր:

Շրջանները կատարվում են տարբեր ելման դրություններից: Նշվում է շարժման ուղղությունը, իսկ շարժումն ավարտվում է ելման դրությամբ: Գոյություն ունեն մեծ, միջին և փոքր շրջաններ:

Մեծը կատարվում է ամբողջ ձեռքով կամ ոտքով, որոնց կենտրոնն է ուսային կամ կոնքազդրային հոդը:

Միջինը կատարվում է նախաբազուկով, որի կենտրոնն է արմնկային հողը:

Փոքրը կատարվում է ափով կամ թաթով:

Աղեղ (նկ.11բ): Շրջանի մի մասն է, երբ վերջույթի շարժման ճանապարհը պակաս է 360⁰-ից: Շարժումը նկարագրելիս «աղեղ» տերմինն օգտագործվում է, եթե հաղթահարվող անկյունը մեծ է 90⁰-ից. օրինակ՝ ձեռքը վեր դրությունից դեպի կողմ աղեղով ցած, կամ դեպի առաջ աղեղով ցած: Եթե «աղեղ» բառը ջնջվի ձեռքը կիջեցվի ամենակարճ ճանապարհով:

Ուտքերով (նկ.12):

Ուտքերի հիմնական դրություն-

ները կամ շարժումները

նույնպես որոշվում են իրանի

հարաբերությամբ, անկախ իրա-

նի ընդունած դրությունից:

Ուտքի հիմնական դրություն-

ներն են (կամ շարժումները)՝

ոտքն առաջ, կողմ, հետ, վեր:

Ուտքի միջանկյալ դրություն-

ներն են (կամ շարժումնե-

րը)՝ ոտքն առաջ-վեր, առաջ-

ցած, կողմ-վեր, կողմ-ցած, կողմ-վեր-դուրս, կողմ-վեր-

ներս, առաջ-ներս, առաջ-դուրս, հետ-դուրս, հետ-ներս:

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

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

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

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

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

Նստած դրություններ (նկ. 13 նիստեր): Նստած դրություն է հատակին կամ մարմնամարզական գործիքին: Գոյություն ունեն հետևյալ ձևերը՝ նստած՝ նստած

հենում, նստած՝ զատած ոտքերով, հենում՝ նստած անկյունով, նստած՝ բարձր անկյունով, նստած՝ սրունքները բռնած, նստած՝ ազդրին, նստած՝ կրունկներին (կրունկին), նստած՝ կրունկներին թեքված և այլն:

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

Հենումներ (նկ.14): Հենում պառկած, հենում կանգնած, հենում կանգնած ծալված, հենում պառկած հետևից, հենում պառկած կողքով, հենում ծնկած, հենում ծնկած մեկ ոտքին, հենում կքանստած, հենում պառկած ազդրերին, հենում պառկած նախաբազուկներին, հենում՝ պառկած նախաբազուկներին՝ հետևից:

Կանգնած դրություններ (նկ.15): «Կանգ» բառն օգտագործվում է այն դեպքում, երբ հիմնական կանգից փոխվում է ոտքերի ելման դրությունը, այսինքն՝ գրառման մեջ ավելանում է «կանգ» բառը, օրինակ՝ կանգ՝ ոտքերը զատած և այլն:

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

Մարմնամարզական փայտերով դրություններ (նկ. 16): ԸԶՎ կատարվում են նաև առարկաներով, որոնցից հատկանշական է մարմնամարզական փայտը:

Փայտով կատարվող վարժությունները նպաստում են առավելապես մկանների ձգմանը, շարժումների ճշգրտությանը և հատկապես կեցվածքի մշակմանը:

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

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

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

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

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

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

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

Գլուխ 4. ԸԶՎ տարրական դպրոցում 1-ին դասարան

Կրտսեր դպրոցում մարմնամարզության դասերին օգտագործվում են մարմնի տարբեր մասերի բազմապիսի դրություններ և շարժումներ: Դրանք կատարվում են մկանային տարբեր լարումներով, տարբեր արագությամբ և լայնությով:

Մարմնի ու նրա առանձին մասերի հիմնական դրությունները, տարրական շարժումները և նրանց համակցումն ուսուցանվում են 1-ին դասարանում: Այստեղ աշակերտները պետք է տիրապետեն գլխի, իրանի, ձեռքերի և ոտքերի տարրական շարժումներին: Այդ վարժությունների օգնությամբ նրանք սովորում են կամավոր կերպով կառավարել շարժողական ապարատը, ստանալ տեղեկություններ շարժումների ուղղության, լայնության, արագության, ներդրած ուժի, տեմպի և ռիթմի մասին:

Ձեռքերի հիմնական դրությունները /նկ. 17/:

Տարբերում են ձեռքերի հիմնական և միջանկյալ դրություններ: Հիմնական դրություններն են՝

ՁԵՌՔԵՐԸ ՑԱԾ – ուղիղ ձեռքերը մատներով միասին հպված են ազդրերին /նկ. 17ա /:

ՁԵՌՔԵՐՆ ԱՈՒԱԶ – ուղիղ ձեռքերը բարձրացվում են առաջ և պահվում ուսերի բարձրությամբ, մեկը մյուսին զուգահեռ, դաստակները նախաբազուկների շարունակությունն են, մատները միացած, ավերով՝ միմյանց /նկ. 17բ/:

ՁԵՌՔԵՐԸ ՎԵՐ – ձեռքերը բարձրացվում են վեր, տված հետ մինչև վերջ, մեկը մյուսին զուգահեռ, ավերով՝ միմյանց /նկ. 17գ/:

ՁԵՌՔԵՐԸ ԿՈՂՄ – ուղիղ ձեռքերը բարձրացվում են կողմ՝ ուսերի բարձրությամբ, ավերով՝ ցած /նկ. 17դ/:

ՁԵՌՔԵՐԸ ՀԵՏ – ուղիղ ձեռքերը տված են հետ, ձեռքերը զուգահեռ, ավերով՝ միմյանց /նկ. 17ե/:

Մարմնամարզությունում բավական տարածված են ձեռքերի ծալված դրությունները:

Ձեռքերի ծալված դրություններն են՝

ՁԵՌՔԵՐԸ ԾՈԾՐԱԿԻՆ – ձեռքերը ծալված են արմնկային հողերում՝ մատներով հպված ծոծրակին /նկ. 17զ/:

Ձեռքերն Ուսերին - արմնկային հողերում ծալված ձեռքերը մատներով հավում են հետ տարված ուսերին, արմուններն իրանի մոտ են /նկ. 17է/:

Ձեռքերը Կրծքին – ձեռքերը ծալված են արմնկային հողերում, արմունկներն ուսերի բարձրությամբ, ասիտով՝ ցած /նկ. 17ը/:

Ձեռքերը Ծալած Առջեպոխ – ձեռքերը ծալված են արմնկային հողերում՝ ուսերի բարձրությամբ, մի նախաբազուկը մյուսի վրայից: Անհրաժեշտության դեպքում՝ նշել ձեռքերի դրությունները /նկ. 17թ/:

Ձեռքերը Սեզքին – ձեռքերը ծալված են արմնկային հողերում և բռնած նախաբազուկներից այնպես, որ մատները հասնեն արմունկներին, իսկ ձեռքերը հավեն մեջքին /նկ. 17ժ/:

Ձեռքերը Գոսպսեղին - դաստակները հենված են զստոսկրի կատարին՝ չորս մատներով առաջ, մեծ մատը հետ, արմունկներն ու ուսերը տարվում են հետ /նկ. 17ի/:

Ձեռքերի հիմնական դրություններով ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է կազմել 8-10 վարժություններից համալիր: Այդ համալիրում կարող են կիրառվել ձեռքերի ծալված դրություններ. օրինակ՝

Ե.դ. ձեռքերը կողմ

1. ձեռքերը վեր,
2. ձեռքերն առաջ,
3. ձեռքերն ուսերին,
4. Ե.դ.:

Վարժություններ գնդակով

Գնդակով վարժությունները դպրոցում ուսուցանվում են սկսած 1-ին դասարանից:

Գնդակով վարժությունները կատարման տեխնիկայով և շարժումների բնույթով շատ դինամիկ են և բազմազան: Նրանք մշակում են ճարակություն, արագաշարժություն, դիպուկություն, ռեակցիայի արագություն, շարժումների կոորդինացիա, ամրապնդում և շտկում են մկանային զգացողությունը, կատարելագործում տեսողական և մաշկային զգայարանները:

Վարժությունները կարելի է բարդացնել տարածության ավելացմամբ, ճախրման հետագծի փոփոխմամբ, մինչ նետումը կամ նետման ժամանակ

դարձումներ կատարելով, առաջադրված ռիթմով, փակ աչքերով, ելման դրությունները փոփոխելով, նետումներով և այլն:

Առաջին դասարանում ուսուցանվում են գնդակով վարժությունների պարզագույն տարբերակներ: Ավելի բարձր դասարաններում աստիճանաբար առաջադրանքները բարդացվում են:

Ստորև ներկայացնում ենք¹-ին դասարանում ուսուցանվող վարժությունները:

ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ՇՐՋԱՆՈՎ ԵՎ ՏՈՂԱՆՈՎ – նախապես աշակերտները պետք է կարողանան ճիշտ բռնել գնդակը: Պետք է բռնել զույգ ձեռքով՝ կողքերից, լայն տարածած ,ատներով: Բռնելու ձևը յուրացնելու համար պետք է աշակերտներին առաջարկել մի քանի անգամ վերցնել գետնին դրված գնդակը: Գնդակը դեպի աջ փոխանցելիս պետք է հետևել, որ աշակերտները ձեռքով բռնեն գնդակի վրայից, աջով՝ տակից, իսկ գնդակը՝ ձախից ընդունելիս՝ աջ ձեռքը վրայից, ձախ ձեռքը՝ տակից:

ԳՆԴԱԿԻ ԳԼՈՐՈՒՄՆԵՐ – կատարվում են մեկ կամ երկու ձեռքերի սահուն հրումներով այնպես, որ գնդակը գետնին գլորվի տրված ուղղությամբ, առանց որևէ կողմ թռչելու: Գնդակին հարվածել չի կարելի:

ԳՆԴԱԿ ՆԵՏԵԼԸ ԵՎ ԲՈՆԵԼՆ ուսուցանելիս դասի կազմակերպումը կարող է լինել տարբեր. սկզբում աշակերտներին կարելի է առաջարկել գնդակով վարժվել ինքնուրույն, այնուհետև՝ զույգերով և ոչ մեծ խմբերով:

Ներկայացնում ենք մի քանի վարժություն գնդակի նետելը և բռնելն ուսուցանելու համար՝

1. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ ցածից,
2. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ կրծքի մոտ,
3. գնդակը վեր նետել և բռնել գլխի հետևում,
4. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ աջից,
5. գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով կրծքից և բռնել ցածում,
6. գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով ցածից և բռնել կրծքի մոտ:

Կեցվածքի ձևավորման համալիր մարմնամարզական պատի վրա /նկ. 18/

I.Ե.դ.-դեմքով դեպի պատը երկու քայլ հեռավորությամբ կանգ՝ թեքված առաջ՝ գլխավերևում բռնած ձողանը: Արտակորվել սևեռելով դրությունը 3-4վրկ., թուլացնել մկանները /նկ. 18.1/:

II.Ե.դ. նույնն է՝ հաջորդաբար ձեռքերի տեղափոխում դեպի ցած, վերադառնալով ընդունել ե.դ./նկ. 18.2/:

III.Ե.դ. պառկած մեջքին, ձեռքերով բռնած պատի ստորին ձողանից: Լարել որովայնի և ոտքերի մկանները, կրունկները կտրելով հատակից, թուլացնել մկանները՝ ե.դ. /նկ. 18.3/:

IV.Ե.դ. նույնն է՝ ոտքերը բարձրացնել՝ մեջքը կտրելով հատակից, ոտնաթաթերը հասցնել ձողանին /նկ. 18.4/:

V. Ե.դ. նույնն է՝ ընկերը բռնած ոտնաթաթերից՝ ձգտել ոտքերը կտրել հատակից /նկ. 18.5/:

VI.Ե.դ. հենում պառկած հետևից նախաբազուկներին, ոտնաթաթերով հենված երրորդ ձողանին: Նստել, ձգտելով ոտնաթաթերը չկտրել ձողանից և ընդունել ե.դ.՝ արտակորվելով /նկ. 18.6/:

VII.Ե.դ. հենում պառկած նախաբազուկներին ոտնաթաթերը ձողանին: Կոնքը բարձրացնել վեր, ուղղվել՝ ե.դ. /նկ. 18.7/:

VIII. Ե.դ. կախ ձեռքերով պատի վերին ձողանից՝ մեջքով մարզապատը: Ընկերը գոտկատեղից բռնած ձգտում է աշակերտին հեռացնել պատից: Սևեռել դրությունը և թուլացնել մկանները /նկ. 18.8/:

IX.Նույնը՝ կախ դեմքով պատը /նկ. 18.9/:

X.Ե.դ. կախ պատի վերին ձողանին: Ոտքերի կտրուկ թափով առաջ-վեր և ձեռքերով հետ մղելով ձողանը վարցատկ արտակոր /նկ. 18.10/:

ԸԶՎ օղով

Օղով վարժությունները մեծապես նպաստում են շարժումների կորդիինացիայի, ճարակության մշակմանը: Դրանցով կարելի է կատարելագործել

աշակերտների տեսողական և մաշկային զգայարանները, Օղով վարժությունները կարող են կատարվել արագ և դանդաղ, մեծ լայնույթով:

Կատարվում են զսպանակաձև և թափային տարբեր շարժումներով, ցատկերով, դարձումներով, հավասարակշռությամբ, թեքումներով և ալիքներով:

ԸԶՎ օղով համալիր

I.Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1. օղն առաջ,
2. օղը վեր,
3. օղն առաջ,
4. Ե.դ.:

II. Ե.դ.` նույնը.

1. օղն առաջ,
2. օղը կրծքին,
3. օղը վեր,
4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. օղն առաջ.

1. օղը վեր,
2. իրանի դարձում աջ,
3. օղը վեր,
4. Ե.դ.:

5-7. նույնը` իրանի դարձումով ձախ,

8.Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղը կրծքին.

1. թեքում առաջ, օղն առաջ` ուղղահայաց,
2. օղը` հորիզոնական ցած,
3. կիսակքանիստ` օղն առաջ,
4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղը` հորիզոնական վեր.

1. իրանի դարձում աջ,
2. Ե.դ.,
3. իրանի դարձում ձախ,
4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. օղն` ուղղահայաց կրծքին.

1. թափ աջով կողմ, օղն առաջ՝ ուղղահայաց,
 2. արտանկ աջով,
 3. ուղղվել, թափ աջով կողմ,
 4. Ե.դ.,
 - 5-7. նույնը՝ դեպի ձախ,
 - 8.Ե.դ.:
- VII. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին, օղը՝ հատակին.
1. ոստյունով անցում օղի մեջ,
 2. ոստյունով՝ Ե.դ.,
 - 3-4. կրկնել:

Վարժություններ մարմնամարզական փայտերով

Կրտսեր դպրոցում կարևոր տեղ է հատկացված մարզափայտերով վարժություններին:

Մարմնամարզական փայտերով ԸԶՎ ճիշտ ընտրությունը հնարավորություն է տալիս բազմակողմանիորեն ներգործել երեխաների օրգանիզմի վրա, մշակել ճարակություն, ձկունություն, ինչպես նաև նպաստելով օրգանիզմի ողջ մկանային համակարգի մշակմանը:

Փայտերով վարժությունները հատկապես մեծ նշանակություն ունեն երեխաների կեցվածքի մշակման և ձևավորման գործում: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ ամեն մի դասի անցկացվող վարժությունները նպաստեն աշակերտների ողնաշարի, ուսագոտում, ձեռքերի և գլխի ճիշտ դրությունների մկանային մշակմանը:

Փայտով վարժություն կատարելիս հեշտ է հսկել փայտի ճիշտ ելման և վերջնական դրություններն, ինչպես նաև տեղաշարժման ճանապարհը:

Մարմնամարզական փայտերով համալիր

- I. Ե.դ. փայտը ցած.
- 1-2. փայտը վեր,
 - 3-4. Ե.դ.:
- II. Ե.դ. փայտը վեր.
- 1-2. փայտը գլխին,
 - 3-4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. փայտը վեր.

1-2. փայտը ծոծրակին,

3-4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, մարմնամարզական փայտը վեր.

1. իրանի դարձում աջ,

2. թեքում առաջ, արտաուլոր առաջ, փայտը հետ-ցած,

3. ուղղվել, արտաուլոր հետ, փայտը վեր,

4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. մարմնամարզական փայտը հետ-ցած.

1. թեքում առաջ, փայտը հետ,

2. Ե.դ.,

3. բարձրանալ թաթերին, արտակորվել՝ փայտը հետ,

4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը ցած, բռնվածքն՝ ուսերի լայնությամբ.

1-2. թափանց ծալած աջով,

3-4. թափանց ծալած աջով-հետ,

5-6. թափանց ծալած ձախով,

7-8. թափանց ծալած ձախով-հետ՝ Ե.դ.:

VII. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը ցած, բռնվածքն՝ ուսերի լայնությամբ.

1-2. թափանց ծալած աջով,

3-4. թափանց ծալած ձախով,

5-6. թափանց ծալած աջով-հետ,

7-8. թափանց ծալած ձախով-հետ՝ Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը ցած.

1. թափանց աջով,

2. թափանց աջով-հետ,

3. թափանց ձախով,

4. թափանց ձախով-հետ՝ Ե.դ.:

IX. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը վեր, բռնվածքն՝ ուսերի լայնությամբ.

1. թափ աջով առաջ, փայտն՝ առաջ,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով առաջ, փայտն՝ առաջ,

4. Ե.դ.:

X. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը ծոծրակին.

1. թափ աջով կողմ, փայտը՝ վեր,
2. Ե.դ.,
3. թափ ձախով կողմ, փայտը՝ վեր,
4. Ե.դ.:

XI. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը ցած.

1. ոստյուն զույգ ոտքին, փայտը՝ վեր,
2. ոստյունով՝ Ե.դ.:

XII. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը վեր.

3. ոստյուն զույգ ոտքին, փայտը՝ թիակներից,
4. ոստյունով՝ Ե.դ.:

Շնչառական վարժություններ

I. Ե.դ. ձեռքերը ծալած կողմերում /նկ.19.1/.

1. բարձրանալ թաթերն, ձեռքերը՝ վեր-դուրս,
2. Ե.դ.,
3. ձեռքերը՝ ցած-դուրս,
4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. ձեռքերն ուսերին /նկ.19.2/.

1. բարձրանալ թաթերն, ձեռքերը՝ վեր,
2. Ե.դ.,
3. ձեռքերը՝ կողմ,
4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. ձեռքերը ծալած առջևում /նկ. 19.3/.

1. ձեռքերն առաջ,
2. Ե.դ.,
3. ձեռքերն առաջ-ցած,
4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. ձեռքերը կրծքի առաջ /նկ. 19.4/.

1. բարձրանալ թաթերն, ձեռքերը՝ կողմ,
- 2-3. զսպանակել,
4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ձախը հետ-թաթին, ծունկը՝ թուլացրած, մեջքը՝ կլորացրած, ձեռքերը՝ թուլացրած /նկ. 19.5/.

1. ուղղվել՝ ձախն ուղղել հետ-թաթին, ձեռքերը՝ կողմ,
2. թափով ձեռքերը վեր,
3. թափով ձեռքերը կողմ,
4. փոխել ոտքերի դրությունը՝ Ե.դ.,
- 5-7. նույնը՝ կանգ աջը հետ-թաթին դրությունից,
8. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ լայն զատած ոտքերով, ձեռքերը ծալած կողմերում /նկ. 19.6/.

1. թեքվել աջ, աջ ձեռքն ուղղելով ձգել ավիլ, հասցնել աջի թաթին,
2. Ե.դ.,
3. նույնը՝ թեքվելով ձախ,
4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կիսաթեքված առաջ, ձեռքերը խաչած /նկ. 19.7/.

- 1-2. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը կողմերից վեր-դուրս,
- 3-4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ.հ.կ. /նկ. 19.8/.

- 1-2. աջը հետ-թաթին, արտակորվել, ձեռքերը վեր-դուրս,
- 3-4. Ե.դ.:

Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ

1. Մատներով բռնել փոքր գնդակը /նկ.20.1/:
2. Հատակին դրված մարզափայտի վրայով քայլք /նկ. 20.2/:
3. Քայլք անհարթ մակերեսի վրայով /ավազ, ծովաքարեր, ցածր աճած խոտածածկ և այլն/ /նկ..20.3/:
4. Տարածել կրունկները կողմ, բարձրանալով թաթերին և միացնել կրունկները միմյանց /նկ. 20.4/:
5. Տարածել և միացնել կրունկները նստած դրությունում: Թաթերը ձգել և ծալել /նկ. 20.5/:
6. Ներբանը պտտել տարբեր ուղղություններով՝ ոչ մեծ լայնությամբ /նկ..20.6/:
7. Պարանամագլցում ներբանների ակտիվ մասնակցությամբ /նկ..20.7/:

8. Տարբեր վարժություններ գնդակին կանգնած դրությունից /օգնությամբ/:
Կքանաստել և կանգնել, թաթերը զատել և միացնել: Տարբեր
հավասարակշռություններ: Գնդակի գլորուներ առաջ և հետ /նկ. 20.8/:

2-րդ դասարան

Երկրորդ դասարանում նախատեսվում են առանց առարկաների և առարկաներով /գնդակ, օղ, մարգափայտ/, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխարգելման համար վարժություններ: ԸԶՎ տրվում են համալիրների ձևով, որոնք կազմվում են ձեռքերի, իրանի, գլխի, ոտքերի համար 7-8 պարզ վարժություններից:

ԸԶՎ ուսուցանելիս ուսուցիչը պետք է բացատրի և ցուցադրի յուրաքանչյուր վարժությունը, իսկ երեխաների կատարման ժամանակ հետևի նրանց ճիշտ կատարմանը:

ԸԶՎ համալիրներ

ԸԶՎ համալիր առանց առարկաների /նկ. 21/

I. Ե.դ.հ.կ./նկ. 21.1/.

1. ձեռքերն առաջ,
2. ձեռքերը կողմ,
3. ձեռքերն առաջ,
4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին./նկ. 21.2/.

1. թեքում ձախ,
2. Ե.դ.,
3. թեքում աջ,
4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. ձեռքերը կողմ./նկ. 21.3/.

1. ծալել աջը` բռնել ծնկից,
2. Ե.դ.,
3. ծալել ձախը` բռնել ծնկից,

4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգ ուտքերը զատած, ձեռքերը գլխին./նկ. 21.4/.

1. իրանի դարձում ձախ, ձեռքերը վեր,

2. Ե.դ.,

3. իրանի դարձում աջ, ձեռքերը վեր,

4. Ե.դ.:

V.Ե.դ.հ.կ. /նկ. 21.5/.

1. թեքում առաջ, ափերը հասցնել հատակին,

2. Ե.դ.,

3-4. կրկնել:

VI.Ե.դ. ձեռքերը վեր./նկ. 21.6/.

1. կքանստել, ձեռքերով բռնվել ծնկներից,

2. Ե.դ.,

3-4. կրկնել:

Համալիրի վերջում` քայլք տեղում կամ տեղաշարժվելով:

Վարժություններ գնդակով

Գնդակով վարժությունները շատ հուզական են, այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է ցուցաբերել մանկավարժական վարպետություն, որպեսզի դասերին այդ վարժությունները կատարվեն խելացի:

Երկրորդ դասարանում աշակերտները պարտավոր են կրկնել 1-ին դասարանի գնդակով վարժություններն, այնուհետև յուրացնեն հետևյալ վարժությունների շարքը:

ԳՆԴԱԿԻ ՓԱԽԱՆՑՈՒՄ ՍՅՈՒՆՈՎ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԱՋ ԵՎ ՁԱԽ, ԳԼՄԻ ՎՐԱՅԻՑ, ՈՏՔԵՐԻ ԱՐԱՆՔՈՎ: Կատարվում է գրեթե ուղիղ ձեռքերով: Փոխանցելիս գնդակը ձեռքերից չպետք է բաց թողնել այնքան ժամանակ, մինչև համոզվել, որ այն ընդունել է ընկերը: Որպես կանոն, գնդակն ընդունվում է մեկ ձեռքով, մյուսով` տակից, իսկ փոխանցման ժամանակ պետք է բռնել կողքերից:

ԳՆԴԱԿԻ ՎԵՐՆԵՏՈՒՄ ԵՎ ԲՈՆՈՒՄ: Թեթևակի կքանստելով և այնուհետև ոտքերն ուղղելով` գնդակը սահուն վեր նետել 1-1,5 մետրից ոչ բարձր: Ընկնող գնդակը պետք է ընդունել գլխի բարձրությամբ` ուղիղ ձեռքերով, ձեռքերը սահուն

իջեցնելով ցած, թեթևակի կքանստել, գնդակը սեղմել իրանին: Վարժությունները կարելի է բարդացնել՝ փոփոխելով նետման բարձրությունը, ձեռքերի, ոտքերի և իրանի լրացուցիչ շարժումներ կատարելով: Օրինակ՝ սկզբում տրվում է առաջադրանք գնդակը բռնելուց առաջ ծափ տալ մեկ, այնուհետև 2-3 անգամ և, վերջապես, առավելագույն թվով:

Ներկայացնում ենք գնդակի վերնետման և բռնելու մի քանի օրինակներ:

1. Գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով ցածից և բռնել մեկ, երկու ծափից հետո:
2. Գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ գետնից հետ ուստնելուց հետո:
3. Գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ գետնից հետ ուստնելուց և լրացուցիչ հարվածից հետո:
4. Գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով և բռնել կքանստած դրությամբ:
5. Գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով, կքանստել, վեր կենալով բռնել կրծքի մոտ:

Վարժություններ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

I. Ե.դ. ձեռքերը կրծքին.

1-2. արտակորվել՝ արմունկները հետ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

II. Ե.դ. ձեռքերը կողմ.

1-2. արտակորվել, ծալելով աջ ձեռքը գլխի, ձախ ձեռքը՝ մեջքի հետևում,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ձեռքերը ցած,

7-8. Ե.դ.:

III. Ե.դ. ձեռքերն առաջ, ավերով՝ ցած.

1-2. իրանի դարձում աջ, ձեռքերը՝ կողմ,

3-4. արտակորվել, ծալելով ձեռքերը մեջքին,

5-6. ձեռքերը կողմ,

7-8. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. ձեռքերն առաջ, ավերով՝ ցած.

- 1-2. իրանի դարձում ձախ, ձեռքերը՝ կողմ,
- 3-4. արտակորվել, ծալելով ձեռքերը մեջքին,
- 5-6. ձեռքերը կողմ,

7-8. Ե.դ.:

V. Ե.դ. հենում ծնկներին.

- 1-2. աջը հետ,
- 3-4. ծալել աջը հետ, արտակորվել, թաթը մոտեցնել գլխին,
- 5-6. ուղղել աջը հետ,

7-8. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. նստած կրունկներին թեքված, ձեռքերը վեր՝ հենված հատակին.

- 1-4. ծալել ձեռքերը, մարմնի առաջարժումով արտակորվել կրծքային շրջանում, հենում պառկած ազդրերին,
- 5-8. կորացնել մեջքը, մարմնի հետշարժումով՝ Ե.դ.:

VII. Ե.դ.հ.կ.

- 1-2. աջը հետ-թաթին, արտակորվել, ձեռքերը վեր-դուրս,
- 3-4. միացնել աջը ձախին, բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը ծոծրակին,
- 5-6. իջնել ներբաններին, ձեռքերը ցած,

7-8. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ.հ.կ.

- 1-2. բարձրանալ թաթերին, արտակորվել՝ աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր, ափերով դուրս,
- 3-4. պահել,
- 5-6. իջնել ներբաններին, ձեռքերը ցած,

7-8. Ե.դ.:

IX. Ե.դ.հ.կ.

- 1-2. քայլ աջով առաջ, միացնել ձախն աջին, արտակորվել,
- 3-4. պահել,
- 5-6. քայլ ձախով հետ, աջը միացնել ձախին, արտակորվել,

7-8. Ե.դ.:

ԸԶՎ օղով

I. Ե.դ. կանգ գատած ոտքերով, օղը բռնած հորիզոնական՝ ուսերին.

1. բարձրանալ թաթերին, օղը հորիզոնական վեր,
2. օղն առաջ՝ ուղղահայաց,
3. բարձրանալ թաթերին, օղը հորիզոնական վեր,
4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, օղը բռնած հորիզոնական՝ ուսերին.

1. բարձրանալ թաթերին, իրանի դարձումով աջ օղը հորիզոնական վեր,
2. Ե.դ.,
3. նույնն՝ իրանի դարձումով ձախ,
4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց՝ կրծքին.

1. օղը հորիզոնական վեր՝ արտակորվել,
- 2-3. զսպանակել,
4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. օղն ուղղահայաց՝ կրծքին.

1. արտանկ աջով առաջ, օղն ուղղահայաց՝ առաջ,
2. Ե.դ.,
3. արտանկ ձախով առաջ, օղն ուղղահայաց՝ առաջ,
4. Ե.դ.;

V. Ե.դ. օղը հատակին, կանգնած օղի կենտրոնում.

1. կքանստել, վերցնել օղը հատակից,
2. կանգնել՝ օղը բռնած կոնքի հարթությամբ,
3. կքանստել, օղը դնել հատակին,
4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղը հորիզոնական՝ վեր.

1. թեքում աջ,
2. Ե.դ.,
3. թեքում ձախ,
4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղը հորիզոնական՝ վեր.

1. թեքում առաջ արտակոր, օղն ուղղահայաց՝ վեր,
2. Ե.դ.,
3. արտակորվել,
4. Ե.դ.:

- VIII. Ե.դ. օղը հատակին, կանգնած օղի կենտրոնում, ձեռքերը գոտկատեղին.
 1-8. ուսուցիչներ տեղում,
 9-16. ուսուցիչներ անցնելով օղից առաջ յուրաքանչյուր կենտ հաշվին և ուսուցիչով ընդունել Ե.դ.:

Վարժություններ մարմնամարզական փայտերով

- I. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, մարմնամարզական փայտը վեր.
 1-2. արտակորվել, փայտը թիակներին,
 3-4. պահել,
 5-6. Ե.դ.,
 7-8. դադար:
- II. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը կրծքին.
 1-2. աջը կողմ-թաթին, փայտը վեր, արտակորվել,
 3-4. պահել,
 5-6. Ե.դ.,
 7-8. դադար:
- III. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը հետ-ցած, աջ ձեռքով բռնած տակից.
 1-2. աջ ձեռքը վեր, ձախ ձեռքը ծալել մեջքին,
 3-4. պահել,
 5-6. Ե.դ.,
 7-8. դադար:
- IV. Ե.դ. նստած, մարմնամարզական փայտը հետ-ցած.
 1-2. արտակորվել, փայտը հետ,
 3-4. պահել,
 5-6. Ե.դ.,
 7-8. դադար:
- V. Ե.դ. պառկած փորին, մարմնամարզական փայտը վեր.
 1-2. արտակորվել, փայտը կրծքին,
 3-4. պահել,
 5-6. Ե.դ.,
 7-8. դադար:

VI. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը վեր.

1-2. փայտը թիակներին,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը վեր.

1-2. արտոլորով առաջ փայտը հետ-ցած,

3-4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, մարմնամարզական փայտը ցած.

1. փայտը կրծքին,

2. փայտը վեր,

3. փայտը կրծքին,

4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը ցած.

1. ուստյուն զույգ ոտքին, փայտն առաջ,

2. ուստյուն զույգ ոտքին, փայտը վեր,

3. ուստյուն զույգ ոտքին, փայտը ծոծրակին,

4. ուստյունով` Ե.դ.:

X. Ե.դ. մարմնամարզական փայտը վեր.

1. ուստյունով կանգ ոտքերը զատած, փայտն աջ,

2. ուստյունով` Ե.դ.,

3. ուստյունով կանգ ոտքերը զատած, փայտը ձախ,

4. ուստյունով` Ե.դ.:

Շնչառական վարժություններ /նկ. 22/

I. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ /նկ.22.1./.

1. ձեռքերը կրծքի մոտ ծալված,

2. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ լայն զատած ոտքերով, ձեռքերը կրծքի մոտ ծալված/նկ.22.2./.

1. ծալել աջը, թեքվել առաջ,

2. ուղղվել` Ե.դ.:

III. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ/նկ.22.3./.

1. բարձրանալ թաթերին արտակորվել, ձեռքերը վեր,

2. ձեռքերը կողմերից ցած` խաչելով առջևում,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. ձեռքերն առաջ/նկ.22.4./.

1. կիսակքանստել՝ թեքումով առաջ,

2. Ե.դ.:

V. Ե.դ. ոտքերը զատած աջով, ձեռքերը կողմ/նկ.22.5./.

1-2. կքանստել՝ ձեռքերը կողմ,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. պառկած մեջքին/նկ.22.6./.

1-2. կծկվել, բռնել ծնկներից,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը վեր/նկ.22.7./.

1-2. թեքվել առաջ, բռնել ուսերից,

3-4. Ե.դ.:

Հարթաթաթույթյան կանխարգելման վարժություններ

Երկրորդ դասարանում խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ վարժությունները.

I. Ե.դ.հ.կ.

1. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը կողմ,

2. Ե.դ.,

3. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը վեր,

4. Ե.դ.:

II. Ե.դ.հ.կ.՝ քայլ տեղում կրուկների վրա:

III. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-8. քայլք ներբանների կողմնային մասերով,

9-16. քայլք ներբանների ներսի մասերով:

IV. Քայլք հատակին տեղադրված ձողի կամ պարանի վրայով:

V. Ե.դ. կանգ թիակներին, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-4. պտտական շարժումներ աջ թաթով,

5-8. պտտական շարժումներ ձախ թաթով:

VI. Ե.դ. նստած մարմնամարզական նստարանին, ձեռքերով հենված նստարանի եզրերին.

1-4. ծալել ոտնամատերը և տարածել,

5-8. ոտնաթաթի շարժումներ դուրս-ներս:

VII. Ե.դ. նույնն է, ինչ թիվ 6-րդ վարժությունում, միայն ոտքերը գնդակի վրա.

1-8. ներքաններով գլորել գնդակն առաջ,

9-16. ներքաններով գլորել գնդակը մինչև ե.դ.:

VIII. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին, գնդակը հատակին` թաթերի մոտ.

1-8. ուսույուններ զույգ ոտքին, աջ շրջանցելով գնդակը,

9-16. ուսույուններ զույգ ոտքին, ձախ շրջանցելով գնդակը:

Վարժություններ ցատկապարանով

1. Ուսույուններ զույգ ոտքին` պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ:

2. Նույնն է, ինչպես թիվ 1 վարժությունը, միայն ուսույունները մեկ ոտքին:

3. Կանգ ոտքերը զատած դրությունից ուսույուններ` պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ:

4. Ուսույուններ ոտքերը զատելով և միացնելով, պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ:

5. Ուսույուններ ոտքերը խաչելով` պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ:

6. Ե.դ. ցատկապարանը պարանոցին, քառակի ծալած, ձեռքերով բռնած ծայրերից: Վազքի նմանողական շարժումներ ձեռքերով:

7. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը ցած, քառակի ծալած.

1-2. ցատկապարանն առաջ,

3-4. ե.դ.:

8. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը ցած, քառակի ծալած.

1-2. բարձրանալ ոտնաթաթերին, ցատկապարանը վեր,

3-4. ե.դ.:

9. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը հետ-ցած, կրկնակի ծալած

1-2. արտակորվել, ձեռքերը վեր-դուրս,

3-4. ե.դ.:

10. Ե.դ. ցատկապարանը թիակներին, կրկնակի ծալած.

- 1-2. աջ ձեռքը վեր, ձախ ձեռքը կողմ,
3-4. Ե.դ.:
11. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը թիակներին, կրկնակի ծալած.
1-2. աջ ձեռքը կողմ, ծալելով ձախ ձեռքը,
3-4. Ե.դ.:
12. Ե.դ. ցատկապարանը հետ-ցած, քառակի ծալված.
1-2. թեքում առաջ, ցատկապարանը սահեցնել ցած, ծալելով ձեռքերը ձգել ոտքերից, կուրծքը մոտեցնել ծնկներին,
3-4. Ե.դ.:
13. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը ծածրակին, քառակի ծալած.
1-2. թեքում առաջ արտակորված,
3-4. Ե.դ.:
14. Ե.դ. ցատկապարանը ցած, քառակի ծալած.
1. թեքում առաջ, ցատկապարանն առաջ,
2. ցատկապարանը վեր,
3. ցատկապարանն առաջ,
4. Ե.դ.:
15. Ե.դ. ցատկապարանը ցած, քառակի ծալած.
1-2. թափանց ծալած աջով,
3-4. թափանց ծալած ձախով,
5-6. թափանց ծալած աջով` հետ,
7-8. թափանց ծալած ձախով` հետ` Ե.դ.:
16. Ե.դ. ցատկապարանը ցած, քառակի ծալած.
1. թափ աջով առաջ, ցատկապարանը վեր,
2. Ե.դ.:
17. Ե.դ. ցատկապարանը ցած, քառակի ծալած.
1-2. կքանստել, ցատկապարանն առաջ,
3-4. Ե.դ.:
18. Ե.դ. կանգ ոտնաթաթերը միասին, ցատկապարանը հետ-ցած, քառակի ծալած.
1-2. կքանստել, սեղմել ցատկապարանը ծնկատակերին,

3-4. Ե.դ.:

19. Ե.դ. կանգ ուռքերը զատած աջով, աջ ներբանով հենված ցատկապարանին, բռնած ծայրերից.

1-2. կքանստել ձախին, աջը սահեցնելով առաջ, ձեռքերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

20. Ե.դ. ցատկապարանը ցած, կրկնակի ծալած.

1. ծալել աջն առաջ, ներբանով հենվել ցատկապարանին,

2. ուղղել աջն առաջ, ցատկապարանն առաջ,

3. ծալել աջն առաջ,

4. Ե.դ.:

3-րդ դասարան

ԸԶՎ 3-րդ դասարանում աշակերտները հիմնականում լրացնում են ձեռքերի, իրանի, ստորին վերջույթների շարժողական պաշարը, որն ուսուցանվել է 1-ին և 2-րդ դասարաններում:

Կատարելով պարզագույն վարժություններ դպրոցականները մարզվում են իրենց շարժումները ղեկավարելու մեջ, պատկերացում են ստանում ուղղության, լայնության, տեմպի ու ռիթմի մասին, նրանց մեջ մշակվում են արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, շարժումների համաձայնություն: Այս բոլորը թույլ է տալիս հետագայում տիրապետելու ավելի բարդ շարժողական հմտություններ:

Այս դասարանում անհրաժեշտ է ուսուցանել ձեռքերի միջանկյալ դրությունները, որոնք ներկայացված են գլուխ 3.9.-ում:

Վարժություններ գնդակով

Երրորդ դասարանում աշակերտները պարտավոր են կրկնել 1-ին և 2-րդ դասարանների գնդակով վարժություններն, այնուհետև յուրացնեն հետևյալ վարժությունների շարքը.

ԳՆՂԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ ԵՎ ԲՈՂՆՈՒՄ: Այս շարժումները յուրացվում են զույգերով: Աշակերտները շարվում են միմյանց դիմաց՝ երկու տողանով, 3-5 մետր հեռավորությամբ:

ԳՆՂԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ ԵՐԿՈՒ ՁԵՌՔՈՎ ԿՐԾՔԻՑ: Կանգ ոտքերը զատած, աջով /ձոխով/ քիչ կիսածալված, գնդակը բռնած ծալված ձեռքերով՝ կրծքի մոտ: Նետումը կատարվում է ոտքերն, ապա ձեռքերը հաջորդաբար ուղղելով:

ԳՆՂԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ ԵՐԿՈՒ ՁԵՌՔՈՎ ՑԱԾԻՑ: Կանգ ոտքերը զատած, թեթևակի ծալված ծնկներում, իրանը ծալված, գնդակը բռնած ուղիղ ձեռքերով՝ ոտքերի արանքում: Ուղղելով ոտքերը և իրանը, ձեռքերի առաջշարժումով գնդակը նետել սահուն:

Ներկայացնում ենք գնդակի նետման և բռնելու վարժություններ.

1. գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով և բռնել կանգ մեկ ծնկին դրությամբ,
2. գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով և բռնել կանգ մեկ ծնկին և վեր կենալ բռնել կրծքի մոտ,
3. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ կքանստած դրությամբ,
4. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ նստած դրությամբ,
5. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ պառկած դրությամբ,
6. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ 180⁰ դարձումից հետո,
7. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ 360⁰ դարձումից հետո:

Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա

/ համալիր /նկ. 23//

I. Ե.դ. կանգնած դեմքով պատին /դեմքը, որովայնը և թաթերը հպված են մարզապատին/, մեջքի կողմը տեղադրված է այժը /նկ. 23.1/.

1-2. բարձրանալ թաթերին, ձգտելով պահպանել Ե.դ.,

3-4. Ե.դ.:

II. Նախորդ վարժության Ե.դ.-ից արտակորվել, մեջքով հենվելով այժին, ձեռքերը բարձրացնելով վեր և հասցնելով հատակին /նկ. 23.2/:

III. Ե.դ. մեջքով պատը՝ ծնկած: Արտակորվել, ձեռքերով բռնվել պատից: Ընդունել Ե.դ./նկ. 23.3/:

- IV. Ե.դ. մեջքով կանգնած պատը, գլխավերևում բռնած ձողանից: Իրանի դարձումներ աջ և ձախ /նկ. 23.4/:
- V. Նույն Ե.դ.-ից արտակորվել՝ լրիվ ուղղելով ոտքերը և ձեռքերը /նկ. 23.1/:
- VI. Ե.դ. կանգնած պատից մեկ քայլ հեռավորությամբ, բռնված ձեռքերով ձողանից՝ ուսերի լայնությամբ: Բարձրանալ թաթերին, ձեռքերով սեղմելով ձողանը ցած /նկ. 23.5/:
- VII. Նույն Ե.դ.-ից՝ ուսյուններ թաթերին /կամ կծկելով ոտքերը/ /նկ. 23.6/:
- VIII. Նույն Ե.դ.-ից կիսակքանստել՝ սևեռել այդ դրությունը և ընդունել Ե.դ./նկ. 23.7/:

ԸԶՎ օղով

I. Ե.դ. օղը բռնած հորիզոնական ուսերին.

- 1. աջով քայլ կողմ,
- 2. բարձրանալ թաթերին, օղը բարձրացնել հորիզոնական վեր,
- 3. օղն ուսերին՝ հորիզոնական,
- 4. միացնելով աջը՝ Ե.դ.,
- 5-7. նույնը՝ ձախով,
- 8. Ե.դ.:

II. Ե.դ. օղը հատակին, կքանստած բռնած օղի դրսի մասից.

- 1. ուղղվել՝ օղը վեր ուղղահայաց, թափ աջով հետ,
- 2. Ե.դ.,
- 3. թափ ձախով վեր, ուղղվել, օղը վեր՝ ուղղահայաց,
- 4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, օղը կրծքի մոտ՝ ուղղահայաց.

- 1. թեքում առաջ արտակոր, օղը վեր՝ զուգահեռ,
- 2. Ե.դ.,
- 3. բարձրանալ թաթերին, օղը վեր՝ զուգահեռ,
- 4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, օղը կրծքի մոտ՝ ուղղահայաց.

- 1. բարձրանալով թաթերին, օղով շրջան աջ,
- 2. Ե.դ.,

3. բարձրանալով թաթերին, օղով շրջան ձախ,
4. Ե.դ.:
- V. Ե.դ. նստած, օղը ծնկներին՝ հորիզոնական.
 1. օղը վեր՝ հորիզոնական,
 2. կծկվել նոսքերն, օղն անցկացնել ծնկներին,
 3. օղը վեր՝ հորիզոնական,
 4. Ե.դ.:
- VI. Ե.դ. նստած, օղը ծնկներին՝ հորիզոնական.
 1. իրանի դարձում աջ, օղը կրծքին՝ ուղղահայաց,
 2. Ե.դ.,
 3. իրանի դարձում ձախ, օղը կրծքին՝ ուղղահայաց,
 4. Ե.դ.:
- VII. Ե.դ. կանգ նոսքերը զատած, օղը հորիզոնական՝ վեր.
 1. թեքում առաջ, օղը դնել հատակին,
 2. ուղղվել, ձեռքերը գոտկատեղին,
 3. թեքում առաջ, օղը վերցնել հատակին,
 4. Ե.դ.:
- VIII. Ե.դ. կանգ նոսքերը զատած, օղն ուղղահայաց՝ մեջքին.
 1. օղը վեր՝ հորիզոնական,
 2. թեքում աջ,
 3. օղը վեր՝ հորիզոնական,
 4. Ե.դ.:
 - 5-7. նույնը՝ դեպի ձախ,
 - 8.Ե.դ.:
- IX. Ե.դ. օղը հատակին, կանգնած ձեռքերը գոտկատեղին՝ օղից հետ.
 1. ոստյուն դեպի կենտրոն,
 2. ոստյունով անցնել օղը,
 3. ոստյուն հետ՝ օղի կենտրոն,
 4. ոստյունով՝ Ե.դ.:

Վարժություններ մարմնամարզական փայտով

I.Ե.դ. կանգ նոսքերը զատած, փայտը՝ ցած.

1. փայտը վեր,
2. փայտը թիակներին,
3. փայտը վեր,
4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտը՝ ցած.

1. փայտն առաջ,
2. փայտը կրծքին,
3. փայտը առաջ,
4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. փայտը՝ ցած.

- 1-2. ափերը սահեցնելով փայտի վրայով՝ դաստակները մոտեցնել միմյանց,
- 3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. փայտը՝ ցած, բռնվածքը տակից.

- 1-2. ծալել ձեռքերն ուսերին,
- 3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. փայտը՝ ցած.

1. քայլ աջով կողմ, կանգ ոտքերը զատած,
- 2-3. փայտը վեր, արտակորովել,
4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտը՝ թիակներին.

- 1-2. իրանի դարձում աջ,
- 3-4. Ե.դ.,
- 5-6. իրանի դարձում ձախ,
- 7-8. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 2 վարժությունը, միայն փայտը գոտկատեղին դրությամբ:

VIII. Ե.դ. փայտը՝ ցած, բռնվածքն ուսերի լայնությամբ.

- 1-2. ծալել աջն առաջ, ծնկով հենվել մարզափայտին, 3-4. ծալել ձեռքերը, ծունկը մոտեցնել կրծքին,
- 5-6. ուղղել ձեռքերը,
- 7-8. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. փայտը՝ ցած, բռնվածքն ուսերի լայնությամբ.

- 1-2. ծալել աջը, ներբանով հենվել փայտին,

3-4. ուղղել աջն առաջ,

5-6. ծալել աջը,

7-8. Ե.դ.:

X.Ե.դ. փայտն առաջ

1. ուստյուն գույգ ոտքին, փայտը կրծքին,

2. ուստյունով՝ Ե.դ.:

XI.Ե.դ. փայտը ծոծրակին

1. ուստյուն գույգ ոտքին, փայտը ծոծրակին աջ,

2. ուստյունով՝ Ե.դ.:

XII.Ե.դ. փայտը գոտկատեղին: Ուստյուներ գույգ ոտքին:

Շնչառական վարժություններ .նկ. 24/

I.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձախ ձեռքը գոտկատեղին, աջ ձեռքը՝ վեր-դուրս /նկ. 24.1./.

1. շրջան աջ ձեռքով ցած՝ դիմային հարթությամբ,

2-3. կրկնել,

4. փոխել ձեռքերի դրությունը,

5-7. նույնը՝ ձախ ձեռքով,

8.Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը վեր-դուրս /նկ. 24.2./.

1. շրջան ձեռքերով ցած՝ դիմային հարթությամբ,

2-3. կրկնել,

4.Ե.դ.,

5-7. նույնը՝ դեպի վեր,

8.Ե.դ.:

III. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, աջ ձեռքը վեր-դուրս, ձախ ձեռքը՝ ցած-կողմ /նկ. 24.3./.

1. աջ ձեռքով շրջան դուրս, դիմային հարթությամբ, ձախ ձեռքով՝ շրջան դեպի վեր,

2-3. կրկնել,

4.Ե.դ.,

5-7. նույնը՝ հակառակ ուղղությամբ,

8. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. ձեռքերը վեր /նկ. 24.4./.

1. թեքվել առաջ, ձեռքերը վեր,
2. թեքվել՝ զսպանակելով՝ ձեռքերը հասցնել հատակին,
3. թեքվել առաջ, ձեռքերը վեր,
4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. ձեռքերը վեր /նկ. 24.5./.

1. թեքվել առաջ, ձեռքերը կողմ,
2. թեքվել՝ զսպանակելով՝ ձեռքերը հասցնել հատակին,
3. թեքվել առաջ, ձեռքերը կողմ,
4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. ձեռքերը վեր /նկ. 24.6./.

1. թեքվել առաջ, ձեռքերը հետ,
2. թեքվել՝ զսպանակելով՝ ձեռքերը հասցնել հատակին,
3. թեքվել առաջ, ձեռքերը հետ,
4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. ձեռքերը վեր /նկ. 24.7./.

1. թեքվել առաջ, ձեռքերը գոտկատեղին,
2. թեքվել՝ զսպանակելով՝ ձեռքերը հասցնել հատակին,
3. թեքվել առաջ, ձեռքերը գոտկատեղին,
4. Ե.դ.:

Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ

Հարթաթաթության կանխարգելման վարժությունների ուսուցման նպատակով 3-րդ դասարանում խորհուրդ է տրվում հանձնարարել հետևյալ վարժությունների կատարումը.

- քայլք թաթերին, ծնկները վեր բարձրացնելով,
- քայլք կրունկների վրա /ոտքերի մատները որքան հնարավոր է վեր բարձրացնելով/,
- քայլք թաթերի /ներբանի/ կողմնային մասերով /թաթերի մատները սեղմել/,

- քայլք հատակին դրված պարանի վրայով,
- նստել նստարանին՝ թաթերով բռնել գնդակը:

Ընդհանուր զարգացնող, կեցվածքի ձևավորման, շնչառական և հարթաթաթության կանխարգելման վարժությունները կատարվում են հիմնականում դասերի ներգրավիչ մասում:

Վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա

I. Ե.դ. կանգնած դեմքով պատը, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1-2. արտակորվել, չհեռացնել ազդրերը պատից,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

II. Ե.դ. կանգնած աջին, ձախի թաթով հենված 3-րդ ձողանին, դեմքով պատը.

1-2. դարձումով հետ՝ արտակորվել,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

III. Ե.դ. նստած հատակին, մեջքով պատը.

1-2. ծալել ոտքերն առաջ, արտակորվել, ձեռքերը վեր, դաստակների դրսային մասերը հպել հատակին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IV. Ե.դ. նստած հատակին, դեմքով պատը, թաթերով բռնած 1-ին ձողանից, ձեռքերը՝ կողմ.

1-2. թեքում հետ 45° , ձեռքերը ցած,

3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգնած կես քայլ հեռավորությամբ, մեջքով հենված պատին, ձեռքերը՝ ծոծրակին.

1-2. արտակորվել, ծոծրակով և ձեռքերով հենվել պատին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VI. Ե.դ. կքանստած՝ ձախ կողքով պատը, ձախ ձեռքով բռնած ձողանից՝ ուսերի բարձրությամբ.

1-2. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, մատները հասցնել պատին,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. նստած հատակին, մեջքով պատը, ձեռքերով լայն բռնած ձողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1-2. թեքում առաջ արտակորված,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. նստած հատակին, թիակներով հենված նստարանին, ձեռքերը ծոծրակին, արմունկներն առաջ.

1-2. արտակորվել, արմունկները կողմ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IX. Ե.դ. նստած կրունկներին, մեջքով նստարանը, ձեռքերով հենված նստարանի մոտիկ եզրին.

1-2. կանգ ծնկներին՝ արտակորվել,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

Վարժություններ մարմնամարզական նստարանի վրա

I. Ե.դ. նստած նստարանին, ձեռքերով հենված նստարանի մոտիկ եզրին.

1-2. թեքում հետ, աջ ձեռքը վեր, մատները հասցնել հատակին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

II. Ե.դ. նստած հատակին, ոտքերը զատած, մեջքով նստարանը, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. իրանի դարձում աջ,

3-4. հենվելով աջ նախաբազկին արտակորվել, ձախ ձեռքը վեր,

5-6. նստել,

7-8. Ե.դ.:

III. Ե.դ. մեջքով պառկած հատակին, կրունկներով հենված նստարանին, ձեռքերը ծոծրակին, արմունկներն առաջ.

1-2. հենվելով պարանոցին՝ արտակորվել, արմունկները կողմ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IV. Ե.դ. փորով պառկած նստարանին, թաթերով և ձեռքերով հենված հատակին.

1-2. ծալել ձեռքերը, արտակորվել, ոտքերը հնարավորիս հետ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

V. Ե.դ. կանգ ծնկներին, դեմքով նստարանը, ձեռքերով հենված նստարանի մոտիկ եզրին.

1-2. աջը հետ, արտակորվել,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VI. Ե.դ. նստած հատակին, մեջքով նստարանը, ձեռքերը ծոծրակին.

1-2. մեջքով հենվել նստարանին, արտակորվել, ձեռքերը վեր-դուրս, մատները հասցնել հատակին

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VII. Ե.դ. նստած նստարանին, ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ.

1-2. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը հասցնել հատակին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VIII. Ե.դ. պառկած փորին, դեմքով նստարանը, ծալած ձեռքերով հենված նստարանի մոտիկ եզրին.

1-2. ուղղել ձեռքերը,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IX. Ե.դ. նստած լայնակի նստարանին, ձեռքերով հենված նստարանի առջևի եզրին.

1-2. իրանի դարձում աջ, աջ ակնը հասցնել հատակին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

X. Ե.դ. փորով պառկած լայնակի նստարանին, թաթերով և ծալած ձեռքերով հենված հատակին.

1-2. ուղղել ձեռքերը, արտակորվել,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

4-րդ դասարան

ԸԶՎ առանց առարկաների

I. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-4. քայլք տեղում ազատ ոտքերի թափահարումներով,

II. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-3. կանգ ձախին, աջը կողմ` թափահարումներ,

4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. նստած, աջը ծալած առաջ, ներբանով հենված հատակին.

1-2. թուլացնելով մկանները փոխել ոտքերի դիրությունը,

3-4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատելին.

1. թեքում աջ, աջ ձեռքը հասցնել հատակին,
2. Ե.դ.,
3. թեքում ձախ, ձախ ձեռքը հասցնել հատակին,
4. Ե.դ.:

V.Ե.դ.հ.կ.

1. աջը կողմ թաթին, ձեռքերը կողմ,
2. աջը միացնել ձախին, կքանստել, ձեռքերը ծոծրակին,
3. ուղղվել, թեքում առաջ, ծափ ոտքերի հետևում,
4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. պառկած փորին, ձեռքերը ճակատին.

1. ծալել աջը հետ,
- 2-3. թուլացնելով մկաններն ուղղել աջը ցած,
- 4.Ե.դ.:

VII. Ե.դ. պառկած փորին, ձեռքերը ճակատին.

1. ծալել ոտքերը հետ,
- 2-3. թուլացնելով մկաններն ուղղել ոտքերը ցած,
- 4.Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. պառկած փորին, ձեռքերը ճակատին.

- 1-2. թուլացնելով մկանները ծալել աջը հետ,
- 3-4. փոխել ոտքերի դրությունը` Ե.դ.:

IX. Ե.դ ձեռքերը գոտկատելին.

- 1-2. երկու ոտքերը գույգ ոտքին,
3. ոտքերը դարձում աջ,
4. ոտքերը դարձում ձախ:

Վարժություններ գնդակով

Աշակերտները կրկնում են և կատարելագործում նախորդ դասարանների գնդակով վարժություններն, այնուհետև յուրացնում նոր վարժություններ:

ԳՆԴԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ ԳԼԽԻ ՀԵՏԵՎԻՑ ԵՎ ԲՈՆՈՒՄ: Կանգ ոտքերը գատած, թեթևակի ծալված, գնդակը բռնած գլխի հետևում ծալված ձեռքերով: Գնդակը նետում են` ոտքերը և ձեռքերն ուղղելով և իրանը թեթևակի թեքելով առաջ:

ԳՆԴԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ ՈՒՍԻ ՎՐԱՅԻՑ: Գնդակը բռնել աջ /ձախ/ ձեռքով՝ ուսի բարձրությամբ, տարածած մատներով, իրանը քիչ թեքած աջ: Ուղքերը և ձեռքերն ուղղել՝ գնդակը, մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով առջևի ոտքին:

ԳՆԴԱԿԻ ԲՈՆԵԼԸ: Թռչող գնդակը պետք է ընդունել ուղիղ ձեռքերով և տարածած մատներով: Կասեցնելով գնդակի շարժումը, թեթևակի կքանստելով և ձեռքերը ծալելով, գնդակը տեղափոխել ելման դրության՝ հաջորդ նետման համար:

Ներկայացնում ենք գնդակի նետման և բռնելու վարժությունների շարք.

1. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ տեղաշարժվելով հետ,
2. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ տեղաշարժվելով աջ և ձախ,
3. գնդակը վեր նետել և բռնել մեկ ձեռքով՝ ցածից,
4. գնդակը վեր նետել և բռնել մեկ ձեռքով՝ աջից,
5. գնդակը վեր նետել մեկ ձեռքով՝ աջից և բռնել մյուս ձեռքով՝ ձախից,
6. նստած՝ գնդակը ցած դրությունից վեր նետել, պառկել մեջքին և գնդակը բռնել կրծքի մոտ,
7. պառկած մեջքին՝ գնդակը կրծքին դրությունից, վեր նետել, նստել և բռնել գնդակը կրծքի մոտ,
8. գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով, վեր ցատկել և գնդակը բռնել ցատկի ժամանակ,
9. գնդակը վեր նետել երկու ձեռքով, վեր ցատկել և գնդակը բռնել ցատկի ժամանակ՝ կծկված դրությամբ,
10. գնդակը վեր նետել և բռնել երկու ձեռքով՝ տեղաշարժվելով առաջ:

Կեցվածքի ձևավորման համալիր մարմնամարզական պատի վրա

1. Ե.դ. կանգնած դեմքով պատը, ձեռքերով բռնած ծողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1-2. արտակորվել, չհեռացնել ազդրերը պատից,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

II. Ե.դ. կանգնած աջին, ձախի թաթով հենված 3-րդ ձողանին, դեմքով պատը.

1-2. դարձում հետ արտակորվել,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. փոխել ոտքերի դրությունը,

9-16. նույնը՝ կանգնած ձախին:

III. Ե.դ. կանգնած կես քայլ հեռավորությամբ, մեջքով հենված պատին, ձեռքերը ծոծրակին.

1-2. արտակորվել, ծոծրակով և ձեռքերով հենվել պատին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IV. Ե.դ. նստած հատակին, մեջքով պատը.

1-2. ծալել ոտքերն առաջ, արտակորվել, ձեռքերը վեր, դաստակների դրսային մասերը հպել պատին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

V. Ե.դ. նստա հատակին, դեմքով պատը, թաթերով բռնած 1-ին ձողանից, ձեռքերը կողմ.

1-2. թքում հետ 45° , ձեռքերը ցած,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կքանստած՝ ձախ կողքով պատը, ձախ ձեռքով բռնած ձողանից՝ ուսերի բարձրությամբ.

1-2. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, մատները հասցնել պատին,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. նստած հատակին, մեջքով պատը, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1. թքում առաջ արտակոր,

2-3. զսպանակել՝ թքվելով առաջ,

4. Ե.դ.:

ԸՁՎ օղով

I. Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1. բարձրանալ թաթերին, օղը բարձրացնել վեր՝ հորիզոնական,
2. Ե.դ.,
3. կրկնել,
4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց ցած.

1. թեքում առաջ արտակոր, օղը վեր՝ հորիզոնական,
2. օղը հասցնել հատակին, թեքվելով առաջ,
3. կքանստել,
4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, օղը կրծքի մոտ՝ ուղղահայաց.

1. աջը կողմ թաթին, թեքվել աջ, օղը վեր՝ ուղղահայաց,
2. Ե.դ.,
3. նույնը՝ ձախով,
4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ լայն զատած ոտքերով, օղը կրծքի մոտ.

1. կքանիստ աջին, օղն առաջ՝ ուղղահայաց,
2. ուղղվել՝ Ե.դ.,
3. նույնը՝ կքանստելով ձախին,
4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, օղն ուսերին հորիզոնական, բռնած դրսի մասերից.

1. իրանի դարձում աջ, օղը վեր՝ հորիզոնական,
2. Ե.դ.,
3. նույնը՝ դեպի ձախ,
4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. օղը կրծքի մոտ՝ ուղղահայաց.

1. արտանկ աջով առաջ, օղն առաջ՝ ուղղահայաց,
2. Ե.դ.,
3. նույնը՝ ձախով,
4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, օղը գլխավերևում՝ հորիզոնական.

1. թեքում առաջ, օղը հասցնել հատակին՝ հորիզոնական,
2. կիսակքանիստ օղն առաջ՝ ուղղահայաց,
3. թեքում առաջ, օղը հասցնել հատակին,
4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. օղը հատակին, կանգնած օղի կենտրոնում, ձեռքերը գոտկատեղին.

1. ուստյուն, դարձումով 90° աջ,
- 2-4. ուստյունները շարունակել ամեն հաշվին, դառնալով 90° աջ:
Ուստյունները կրկնել 4 տակտ /16 հաշիվ/ աջ, 4 տակտ /16 հաշիվ/ ձախ:

Շնչառական վարժություններ /նկ. 25/

I. Ե.դ.հ.կ. /նկ. 25.1./.

- 1-2. ձեռքերը կողմերից վեր-դուրս,
- 3-4. Ե.դ.:

II. Ե.դ.հ.կ. /նկ. 25.2./.

1. ձեռքերն աջ,
2. Ե.դ.,
3. ձեռքերը ձախ,
4. Ե.դ.:

III. Ե.դ.հ.կ. /նկ. 25.3./.

1. ձեռքերը գոտկատեղին,
2. ձեռքերն ուսերին,
3. ձեռքերը ծոծրակին,
4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին /նկ. 25.4./.

1. թեքում առաջ արտակոր,
- 2-3. թեքվելով զսպանակել, ձեռքերը հասցնել հատակին,
4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, աջ ձեռքն առաջ, ձախ ձեռքը վեր /նկ. 25.5./.

1. փոխել ձեռքերի դրությունը,
2. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. հենում կանգնած /նկ. 25.6./.

1. քայլ աջ ձեռքով առաջ,
2. քայլ ձախ ձեռքով առաջ,
3. քայլ աջ ձեռքով առաջ,
4. հենում պառկած,
- 5-7. ձեռքերը հաջորդաբար տեղափոխել հետ
8. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. հենում պառկած հետևից /նկ. 25.7./.

- 1-2. արտակորովել՝ նայել հետ,
- 3-4. Ե.դ.:

Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ /նկ. 26/

- Բռնող շարժումներ ներբաններով /նկ. 26ա/,
- բռնող շարժումներ մատներով /նկ. 26բ/,
- բռնող շարժումներ ներբանով և մատներով, կանգնած մեկ ներբան հեռավորությամբ՝ ոտքերով /նկ. 26գ/,
- նույնը՝ ոտքերը միասին դրությունից /նկ. 26դ/,
- փոքր առարկաների նետումներ, մատներով բռնած դրությունից /նկ. 26ե/,
- քայլք փոքր հավասարակշռության գերանի վրայով, ներբանի միջնամասով կամ քայլք ներբանի դրսի եզրերին /նկ. 26զ/,:

Վարժություններ զույգերով

I. Ե.դ. կանգնած դեմքով միմյանց՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերն առաջ՝ բռնած իրար դաստակներից.

- 1-2. ծալել ձեռքերը, կրծքերով մոտենալ,
- 3-4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ միմյանց հետևից, թիվ 1-ի ձեռքերը հետ, թիվ 2-ը բռնած թիվ 1-ի դաստակներից.

- 1-2. սեղմել թիվ 1-ի դաստակները, մոտեցնել իրար,

3-4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. կանգնած միմյանց հետևից, թիվ 1-ի ձեռքերը հետ, թիվ 2-ը բռնած թիվ 1-ի դաստակներից.

1-2. բարձրացնել թիվ 1-ի ձեռքերը վեր,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգնած կողք-կողքի՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերը կողմ, բռնած իրար նախաբազուկներից.

1-2. թեքում առաջ արտակորված,

3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց, թևանցուկ.

1-2. թիվ 1-ը թեքում առաջ, թիվ 2-ը արտակորվել,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց՝ թևանցուկ

1-2. թիվ 2-ը թեքում առաջ, թիվ 1-ը հենվելով թիվ 2-ի մեջքին, ոտքերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց՝ թևանցուկ.

1-4. թիվ 1-ը թեքում առաջ, թիվ 2-ը հենվելով և գլորվելով թիվ 1-ի մեջքին՝ արտակորում,

5-8. թիվ 2-ը թեքում առաջ:

VIII. Ե.դ. կանգնած դեմքով միմյանց՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, բռնած իրար դաստակներից.

1-2. կքանստել,

3-4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. թիվ 1-ը կքանստած, թիվ 2-ը կանգնած, դեմքով միմյանց՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, բռնած իրար դաստակներից.

1-2. թիվ 1-ն ուղղվել, թիվ 2-ը կքանստել,

3-4. Ե.դ.:

Վարժություններ կցագնդերով

Կցագնդերով վարժությունները խորհուրդ է տրվում իրագործել դեռահասների և պատանիների պարապմունքներում /դասերում/:

Վարժությունների այդ տեսակը նպատակահարմար է կատարել տնային պայմաններում: Կցագնդերով վարժությունների համալիրը մշակվում և կազմվում է ուսուցիչների կողմից, հաշվի առնելով տարիքը և պարապողների ֆիզիկական պատրաստությունը:

Կցագնդերով մարմնամարզական վարժությունները կատարվում են առավոտյան, կեսօրին 1,5-2ժամ ճաշից առաջ կամ 2-3ժամ ճաշից հետո:

Սկսնակ պարապողների մոտ սկզբից կցագնդի քաշը չպետք է գերազանցի 1-2կգ: 2-3 ամիս մարզվելուց հետո կարելի է կցագնդի քաշն ավելացնել 2,5-3կգ:

Տանը կատարելու համար յուրաքանչյուր նոր համալիր նախօրոք ուսուցանվում է դահլիճում: Պարապողները պարտավոր են լավ հիշել վարժությունների հաջորդականությունը, չափավորումը, շնչառության առանձնահատկությունները:

Սովորաբար կցագնդերով վարժություններն օգտագործվում են ձեռքերի և ուսագոտու մկանների ուժը մշակելու համար: Սակայն կցագնդերով վարժությունները օգտակար են նաև իրանի և ոտքերի մկանների ձգողական և ուժային ընդունակությունների մշակման համար /նկ. 27/:

Վարժություններ կցագնդերով

I. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-3. թափեր կցագնդերով առաջ և հետ,

4.ե.դ.:

II. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-3. հաջորդական թափեր կցագնդերով առաջ և հետ,

4.ե.դ.:

III. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-3. թափեր կցագնդերով աջ և ձախ,

4.ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը ցած.

1-2. թեքում առաջ, կցագնդերը հասցնել հատակին,

3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-2. թեքում առաջ արտակորված, կցագնդերը մեջքին,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-2. թերում առաջ, կցագնդերը հետ,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կանգ աջին, ձախը կիսածալած առաջ թաթին, կցագնդերը ցած.

1-2. փոխել ոտքերի դրությունը,

3-4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. կցագնդերը վեր.

1-2. կքանստել, աղեղներով դուրս, ձեռքերը ցած,

3-4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. կցագնդերը վեր.

1-2. կքանստել, կցագնդերն ուսերին,

3-4. Ե.դ.:

Գլուխ 5. ԸԶՎ միջին դպրոցում

5-րդ դասարան

ԸԶՎ համալիր առանց առարկաների

I. Ե.դ. կանգ թաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. զատել թաթերը կողմ,

3-4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. ձեռքերը կողմ.

1. թափ աջով առաջ, ձեռքերն առաջ` ավերով ցած,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով առաջ, ձեռքերն առաջ` ավերով ցած,

4. Ե.դ.:

III. Ե.դ ձեռքերը կողմ.

1. թափ աջով առաջ, ծափ ծնկատակին,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով առաջ, ծափ ծնկատակին,

4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ ձեռքերը կողմ.

5. թափ աջով ձախ,

6. Ե.դ.,

7. թափ ձախով աջ,

8. Ե.դ.:

V. Ե.դ. ձեռքերն առաջ, ավերով ցած.

1. թափ աջով առաջ, թաթը հասցնել ձախ ավին,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով առաջ, թաթը հասցնել աջ ավին,

4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. պառկած փորին, ձեռքերը ճակատին.

1-3. թուլացնելով մկանները` ոտքերը տարածել կողմ,

4.Ե.դ.:

VII. Ե.դ. հենում պառկած հետևից` նախաբազուկներին.

1-3. ձախն առաջ` թափահարումներ,

4.ե.դ.:

VIII. Ե.դ. կանգ թիակներին.

14. ոտքերի թափահարումներ:

IX. Ե.դ. հենում կքանստած աջին, ձախը հետ թաթին.

1. աջը հետ, հենում պառկած,

2. ե.դ.,

3. թափ ձախով հետ,

4. ե.դ.:

X. Ե.դ. կանգ ծնկներին, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. նստել աջ կրնկին, ձեռքերը գոտկատեղին,

3-4. ե.դ.,

5-7. նույնը՝ նստելով ձախ կրնկին,

8.ե.դ.:

XI. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. երկու ոստյուն զույգ ոտքին,

3. ոստյունով դարձում ձախ,

4. ոստյունով դարձում աջ՝ ե.դ.:

XII. Քայլք տեղում ձեռքերն ազատ շարժելով առաջ և հետ:

Վարժություններ գնդակով

5-րդ դասարանում աշակերտները պարտավոր են կրկնել և կատարելագործել նախորդ դասարանների գնդակով վարժություններն, այնուհետև յուրացնել նոր վարժություններ:

ԳՆԴԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ ԳԼՆԻ ՀԵՏԵՎԻՑ, ԿԱՆԳՆԱԾ ԴԵՄՔՈՎ ԴԵՊԻ ՆՇԱՆԱԿԵՏ: Նետման հասարակ ձև է, որը միաժամանակ հնարավորություն է տալիս աշակերտներին ծանոթանալու նետման տեխնիկայի հիմունքներին և նախապատրաստում է տիրապետել նետման ավելի բարդ ձևերի: Կանգ ոտքերը գատած ձախով /աջով/, աջ ձեռքը գնդակով բարձրացնել առաջ-վեր և ծալելով արմունկները՝ տանել հետ, միաժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով ծալված աջին /կրունկը գետնին կպած չէ/, և թեթևակի արտակորվել: Նետումը սկսվում է աջը և իրանն ուղղելով, ավարտվում նետումով և իրանի որոշակի թեքումով առաջ:

Ներկայացնում ենք գնդակի նետման և բռնելու վարժությունների շարքը:

1. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 3-4 մետր հեռավորությամբ, գնդակը աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին, ծափ տալ և բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:
2. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 3-4 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին, կքանստել և բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:
3. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 4-5 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին և վազելով առաջ՝ բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:
4. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 4-5 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին և վազելով առաջ՝ բռնել գետնից հետո ուստնելուց հետո:
5. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 3-4 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին, դարձում 360⁰ և բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:
6. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 3-4 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին, կանգ մեկ ծնկին և բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:
7. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 3-4 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին, կանգ ծնկներին և բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:
8. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 3-4 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին գլխի վրայից, դարձում հետ և բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:
9. Ե.դ. կանգնած դեմքով դեպի պատը՝ 4-5 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքով, նետել պատին գլխի վրայից, դարձում հետ և բռնել պատից հետո ուստնելուց հետո:

Վարժությունների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

1. Ե.դ. հենում ծնկներին.

1-2. աջը հետ,

3-4. ծալել ձեռքերը, կրծքով հպվել հատակին,

5-6. պահել,

7-8. դադար:

II. Ե.դ հենում նստած.

1-2. գլխի թեքումով հետ արտակորվել կրծքային շրջանում,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

III. Ե.դ. պառկած փորին, ձեռքերը վեր.

1-2. գլորվել մեջքին, ձեռքերը ծոծրակին,

3-4. պարանոցի հենումով արտակորվել կրծքային շրջանում,

5-6. գլորվել փորին, ձեռքերը վեր,

7-8. դադար:

IV. Ե.դ. կախ կանգնած, մեջքով մարմնամարզական պատը, ոտքերը կիսածալած, ներբաններով հենված հատակին.

1-2. ուղղելով ոտքերը՝ կախ կանգնած՝ արտակորված,

3-4. պահել,

5-6. ծալելով ոտքերը՝ կախ կանգնած,

7-8. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգնած դեմքով մարմնամարզական պատը՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ ուսերի բարձրությամբ.

1-2. կքանստել աջին, ձախը հետ թաթին, արտակորվել,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VI. Ե.դ. կանգնած, մեջքով հաված մարմնամարզական պատին, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ ուսերի բարձրությամբ.

1-2. իջնել ծնկներին, արտակորվել,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, գնդակը կրծքին.

1-2. իրանի դարձումով աջ, գնդակը դնել աջ ուսին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VIII. Ե.դ. գնդական առաջ.

1-2. կիսակքանստել, իրանի դարձումով աջ, ձեռքերը կողմ, գնդական աջ ձեռքում,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IX. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, թեքված առաջ, գնդակը ծոծրակին.

1-4. շրջաններ իրանով:

ԸԶՎ օղով

Օղով վարժությունները շարժումների կոորդինացիայի մշակման անգնահատելի միջոցներից են: Դրանցով կարելի է կատարելագործել աշակերտների բազմաթիվ շարժողական ընդունակություններ: Օղով զսպանակած և թափային տարբեր շարժումները վարժություններին տալիս են ամբողջականություն և արտահայտչականություն:

Օղը լինում է պլաստմասայից, փայտից կամ մետաղից՝ 80-95սմ տրամագծով: Օղի բռնվածքը մեկ ձեռքով լինում է վրայից և տակից, որոնց ժամանակ օղը բռնում են բոլոր մատներով՝ մեծ մատը դրսից, առանց լարվելու: Իսկ բռնվածքը երկու ձեռքով լինում է դրսից և ներսից:

Ստորև ներկայացվում է օղով վարժությունների համալիր.

I. Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1. օղն առաջ,

2. Ե.դ.:

II. Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1-2. օղը հորիզոնական վեր,

3-4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1. օղն առաջ,

2. օղը կրծքին,

3. օղը հորիզոնական վեր,

4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց կրծքին, բռնվածքը դրսից.

1-2. թեքում առաջ արտակորված, օղը վեր,

3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց առաջ.

1-2. թեքում առաջ, արտակորված, օղը մեջքին,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց վեր, բռնվածքը տակից՝ ուսերի լայնությանը.

1. թեքում առաջ-աջ,

2. թեքում առաջ,

3. թեքում առաջ-ձախ,

4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. օղն ուղղահայաց վեր, բռնվածքը տակից՝ ուսերից լայն.

1. թափ աջով առաջ, օղը հորիզոնական առաջ,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով առաջ, օղը հորիզոնական առաջ,

4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. օղն ուղղահայաց առաջ, դրված հատակին, ձեռքերով բռնած վրայից.

1. թափ աջով կողմ,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով կողմ,

4. Ե.դ.:

Վարժություններ մարմնամարզական փայտով

ԸԶՎ կատարվում են նաև փայտով: Դրանք նպաստում են առավելապես մկանների ձգմանը, շարժումների ճշգրտությանը և հատկապես կեցվածքի մշակմանը: Ստորև ներկայացվում է փայտի համաչափ /հորիզոնական/ և

անհամաչափ դրությունները /մարզափայտի ավելի մանրագնին դրությունները տես՝ գլ. 3.9.-ում/:

Մարմնամարզական փայտի համաչափ դրություններ /նկ. 28/

1. փայտը ցած,
2. փայտը վեր,
3. փայտն առաջ,
4. փայտը կրծքին,
5. փայտն առջևում ձեռքերը խաչած,
6. փայտը գլխին,
7. փայտը թիակներին,
8. փայտը հետ-ցած:

Մարմնամարզական փայտի անհամաչափ դրություններ /նկ. 29/

1. փայտն ուսին,
2. փայտով «ազատ»,
3. փայտն աջ /ձախ/,
4. փայտն աջ /ձախ/ ցած,
5. աջը կողմ փայտը վեր,
6. ձեռքերը վերփայտն աջ,
7. փայտը թեք աջ,
8. փայտը թեք առաջ, աջը վրայից,
9. փայտը կրծքին, աջ ծայրով վեր, ձախ ձեռքով փայտը կրծքի մոտ,
10. փայտը կրծքին, ձախ ծայրով աջ-վեր:

Վարժություններ մարմնամարզական փայտով

I. Ե.դ. փայտն առաջ, բռնվածքը տակից.

1-2. ծալել ձեռքերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. փայտը հետ-ցած, բռնվածքը տակից.

1-2. ծալել ձեռքերը նախաբազուկներով ցած,

3-4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. փայտը հետ-ցած.

1-2. փայտը հետ,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտը ցած.

1-2. արտաուլոր առաջ, փայտը հետ-ցած,

3-4. արտաուլոր հետ՝ Ե.դ.:

V. Ե.դ. նստած կրունկներին, փայտն ուղղահայաց հատակին, ձեռքերով բռնած փայտի վերին ծայրից, գլուխը թեքած առաջ.

1-2. ուղղվել, կանգ ծնկներին, արտակորվել,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտն առաջ, բռնվածքը տակից.

1-2. ներուլոր աջ ձեռքով,

3-4. ներուլոր ձախ ձեռքով,

5-6. արտաուլոր աջ ձեռքով,

7-8. արտաուլոր ձախ ձեռքով՝ Ե.դ.:

VII. Ե.դ. պառկած փորին, փայտը վեր.

1-2. արտաուլոր առաջ, փայտը հետ-ցած,

3-4. արտաուլոր հետ՝ Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. փայտը ցած.

1. թափանց աջով,

2. թափանց ձախով,

3. թափանց ծալած աջով հետ,

4. թափանց ծալած ձախով հետ՝ Ե.դ.:

IX. Ե.դ. փայտը վեր.

1. ոստյունով կանգ ոտքերը զատած, փայտն ուղղահայաց՝ աջ ձեռքում,

2. ոստյունով միացնել ոտքերը, փայտը վեր,

3. ոստյունով կանգ ոտքերը զատած, փայտն ուղղահայաց՝ ձախ ձեռքում,

4. ոստյունով՝ Ե.դ.:

X. Ե.դ. փայտն ուղղահայաց առաջ, ձեռքերով բռնած մեջտեղից.

1. ոստյունով կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ, փայտն աջ ձեռքում,

2. ոստյունով՝ Ե.դ.,

3. ոստյունով կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը կողմ, փայտը ձախ ձեռքում,

4. ոստյունով՝ Ե.դ.:

Վարժություններ կցագնդերով

I. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1. կցագնդերն առաջ,
2. կցագնդերը կողմ,
3. կցագնդերը վեր
4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1. կցագնդերն առաջ,
2. Ե.դ.,
3. կցագնդերը հետ,
4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. կցագնդերն ուսերին.

- 1-2. կցագնդերը վեր,
- 3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը կողմ.

- 1-2. թեքում աջ, կցագնդերը վեր,
- 3-4. Ե.դ.,
- 5-6. թեքում ձախ, կցագնդերը վեր,
- 7-8. Ե.դ.:

V. Նույնն է, ինչպես թիվ 4 վարժությունը, միայն «կցագնդերը ծոծրակին» դրությունից:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը կողմ.

- 1-2. իրանի դարձում աջ, կցագնդերն ուսերին,
- 3-4. Ե.դ.,
- 5-6. իրանի դարձում ձախ, կցագնդերն ուսերին,
- 7-8. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. արտանկ աջով առաջ, կցագնդերն ուսերին.

- 1-3. զսպանակել, կցագնդերը վեր,
- 4.դ.:

VIII. Ե.դ. կցագնդերը մեջքին.

- 1-2. կքանստել, կցագնդերը հասցնել հատակին,
- 3-4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. կցագնդերն անրացրած թաթերին.

1-2. ծալել աջն առաջ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ծալել ձախն առաջ,

7-8. Ե.դ.:

X. Ե.դ. կցագնդերն անրացրած թաթերին, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. աջն առաջ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ձախն առաջ,

7-8. Ե.դ.:

6-րդ դասարան

ԸԶՎ համալիր առանց առարկաների

I. Ե.դ. ձեռքերն առաջ-ներս, ափերով ցած.

1-3. զսպանակել ձեռքերը կողմ-հետ,

4. Ե.դ.:

II. Ե.դ կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. արտակորվել,

3-4. Ե.դ.:

III. Տարբեր ելման դրություններից ձեռքերի միաժամանակյա և հաջորդական շրջաններ դիմային և կողմնային հարթություններով:

IV. Ե.դ.հ.կ.

1-3. թափեր ձեռքերով դուրս և ներս,

4. Ե.դ.:

V. Ե.դ.հ.կ.

1-3. թափեր ձեռքերով առաջ և հետ,

4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ.հ.կ.

1-2. երկու ուստյուն զույգ ոտքին,

3-4. ուստյունով դարձում 360° :

VII. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

- 1-2. երկու ուստյուն զույգ ոտքին,
- 3. ուստյուն աջին, թափ ձախով առաջ,
- 4. ուստյունով՝ Ե.դ.:

VIII. Ե.դ պառկած մեջքին, ձեռքերով հենված հատակին.

- 1-2. ոտքերն առաջ-ցած /45⁰ անկյուն/,
- 3-4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ պառկած մեջքին, ձեռքերը կողմ.

- 1-2. ոտքերն առաջ,
- 3-4. ոտքերն աջ, ոտնաթաթերը հասցնել աջ ձեռքին,
- 5-6. ոտքերն առաջ,
- 7-8. Ե.դ.:

X. Նույնը, ինչ թիվ 9 վարժությունում, միայն ոտնաթաթերը հասցնել ձախ ձեռքին:

XI. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

- 1-4. ուստյուններ զույգ ոտքին:

XII. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

- 1-3. երեք ուստյուն զույգ ոտքին,
- 5. ուստյունով՝ Ե.դ.:

XIII. Քայլք տեղափոխվելով ազատ շնչառությամբ:

Վարժություններ գնդակով

6-րդ դասարանում աշակերդտները պարտավոր են կրկնել և կատարելագործել նախորդ դասարանների գնդակով վարժությունները: Անհրաժեշտ է հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացնել նետող և բռնող տարբերակներին:

1. Գնդակը վեր նետել աջ ձեռքով աջի տակից և բռնել աջ ձեռքով:
2. Ե.դ. գնդակն աջ ձեռքում, հարվածել գնդակը գետնին և բռնել գետնից հետ ուստնելուց հետո:
3. Ե.դ. գնդակն աջ ձեռքում, հարվածել գնդակը գետնին՝ թեք անկյան տակ և բռնել պատից հետ ուստնելուց հետո:
4. Ե.դ. գնդակն աջ ձեռքում՝ նետել գնդակը պատին և բռնել պատից հետ ուստնելուց հետո:

5. Ե.դ. գնդական աջ ձեռքում՝ նետել գնդակը պատին և բռնել գետնից հետ ոստնելուց հետո:
6. Գնդակը վեր նետել աջ ձեռքով աղեղով դեպի ձախ և բռնել ձախ կողմում՝ երկու ձեռքով:
7. Գնդակը վեր նետել աջ ձեռքով աղեղով դեպի ձախ և բռնել ձախ կողմում՝ ձախ ձեռքով, գետնից հետ ոստնելուց հետո:
8. Գնդակը վեր նետել և բռնել մեկ ձեռքով՝ գետնից հետ ոստնելուց և լրացուցիչ հարվածից հետո:
9. Ե.դ. ձեռքերն առաջ, գնդակն աջ ձեռքում, վեր նետել գնդակը ձախ ձեռքի տակից և բռնել աջ ձեռքով:
10. Նույնն է, ինչպես թիվ 9 վարժությունը, միայն տեղաշարժվելով առաջ, հետ, կողմ:
11. Գնդակը վեր նետել աջ ձեռքով աջի տակից և բռնել ձախ ձեռքով:

Վարժությունների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

I. Ե.դ. հենում ծնկներին.

1-2. աջը հետ թաթին,

3-4. նստել ձախ կրունկին, ձեռքերը կողմ /կիսալարան/,

5-6. պահել,

7-8. Ե.դ.:

II. Ե.դ. հենում պառկած.

1-2. ծալել ձեռքերը, կրծքով հավել հատակին, աջը հետ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

III. Ե.դ. փայտն ուղղահայաց մեջքի հետևում՝ ծալած աջ ձեռքով բռնած վերևից, ձախ ձեռքով՝ ցածից.

1-2. ուղղել աջ ձեռքը վեր, ծալելով ձախ ձեռքը,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IV. Ե.դ. կանգ ուղքերը զատած, փայտն ուղղահայաց դրված հատակին, ձեռքերով հենված վերին ծայրին.

1-2. թեքում առաջ արտակորված, գլուխը ցած,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

V. Ե.դ. նստած ուղքերը զատած, փայտը ծոծրակին.

1-2. թեքում առաջ-աջ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VI. Ե.դ. հենում պառկած՝ ծալած ձեռքերին.

1-2. արտակորվելով կրծքային շրջանում ուղղել ձեռքերը, հենում աջ ծնկին, ձախը՝ հետ

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VII. Ե.դ. կանգնած, դեմքով դեպի մարմնամարզական պատը՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1-2. թեքում առաջ արտակորված,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VIII. Ե.դ. կանգնած, դեմքով դեպի մարմնամարզական պատը, ծալած ձեռքերով բռնած ձողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1-2. քայլ աջով հետ, իջնել աջ ծնկին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

Վարժություններ մարմնամարզական փայտով

I. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտը ցած, բռնվածքը տակից.

1-2. ներուլոր աջ ձեռքով,

3-4. արտաուլոր աջ ձեռքով:

II. Ե.դ. փայտը ցած.

1. թափ աջով հետ, փայտը վեր,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով հետ, փայտը վեր,

4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. փայտը ցած.

1-2. կքանստել, փայտն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. փայտը ցած.

1-2. կքանստել, փայտը հասցնել հատակին,

3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտը գոտկատեղին.

1. իրանի դարձում աջ,

2. Ե.դ.,

3. իրանի դարձում ձախ,

4. Ե.դ.:

VI. Նույնն է, ինչպես թիվ 5 վարժությունը, միայն «նստած» և նստած կրունկներին դրություններից:

VII. Ե.դ. նստած, փայտը կրծքին.

1-2. թեքում առաջ, ուղղել ձեռքերը, փայտը հասցնել թաթերին,

3-4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. նստած, փայտը թիակներին.

1. թեքում առաջ,

2-3. զսպանակել,

4..դ.:

IX. Ե.դ. նստած, փայտն առաջ.

1-2. թեքում առաջ, փայտը դնել հատակին, թաթերից առաջ,

3-4. ուղղել, ձեռքերը վեր,

5-6. թեքում առաջ, վերցնել փայտը հատակից,

7-8. Ե.դ.:

X. Ե.դ փայտն ուղղահայաց առաջ, ձեռքերով բռնած մեջտեղից.

1. ուստյունով դարձում 90^0 , ձեռքերը կողմ, փայտն աջ ձեռքում,

2. Ե.դ.:

XI. Ե.դ. փայտն ուղղահայաց առաջ, բռնվածքն ուսերի լայնությամբ.

1. ուստյունով կանգ ոտքերը զատած, փայտը կրծքին` աջ ծայրով առաջ,

2. Ե.դ.,

3. ուստյունով կանգ ոտքերը զատած, փայտը կրծքին` ձախ ծայրով առաջ,

4. Ե.դ.:

Վարժություններ զույգերով

I. Ե.դ. կանգնած միմյանց հետևից, թիվ 1-ի ձեռքերը հետ, թիվ 2-ը բռնած թիվ 1-ի դաստակներից.

1-2. թիվ 1-ը կքանստել,

3-4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. թիվ 1-ը նստած, ձեռքերը գոտկատեղին, թիվ 2-ը կանգնած թիվ 1-ի հետևից, թեքված առաջ, ձեռքերով բռնած թիվ 1-ի թևատակերից.

1-4. բարձրացնել թիվ 1-ին, մինչև կանգնած դրություն,

5-8. Ե.դ.:

III. Ե.դ. նստած, ոտքերը ծալած առաջ, դեմքով միմյանց, բռնած իրար դաստակներից.

1-2. թիվ 1-ն ուղղել ոտքերը, թիվ 2-ը բարձրացնել թիվ 1-ին մինչև կանգնած թեքված դրություն,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 3 վարժությունը, միայն «նստած ոտքերը զատած» դրությունից:

V. Ե.դ. թիվ 1-ը հենում պառկած, ոտքերը զատած, թիվ 2-ը կանգնած հետևից, բռնած սրունքներից.

1-2. թիվ 1-ը ծալել ձեռքերը,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, դեմքով միմյանց, բռնած իրար դաստակներից.

1-4. թիվ 1-ը թեքում առաջ, թիվ 2-ը թեքում հետ, գլուխը հասցնել հատակին /«կամուրջ»/:

VII. Ե.դ. թիվ 1-ը նստած, ձեռքերը վեր, ակերով առաջ, թիվ 2-ը կանգնած թիվ 1-ի հետևում, աջ ծնկով հենված թիվ 1-ի թիակներին, բռնած դաստակներից.

1-3. թիվ 1-ը թեքումներ առաջ զսպանակելով, թիվ 2-ն աջ ծնկի սեղմումներով օգնում է թիվ 1-ի թեքումներին

4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. նստած, ոտքերը լայն զատած, դեմքով միմյանց, բռնած իրար դաստակներից.

1-2. թիվ 1-ը թեքում առաջ, թիվ 2-ը թեքում հետ, թիակները հասցնել հատակին,

3-4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. նստած, մեջքով միմյանց, թևանցուկ.

1-2. թիվ 1-ը ծալել ոտքերը,

3-4. ուղղելով ոտքերը պառկել թիվ 2-ի մեջքին, թիվ 2-ը թեքում առաջ,

5-6. ուղղվել,

7-8. թիվ 1-ն ուղղել ոտքերը` Ե.դ.:

Վարժություններ կցագնդերով

I. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1. կցագնդերը կրծքին,

2. կցագնդերը կողմ,

3. կցագնդերը վեր,

4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. աջ կցագունդն ուսին, ձախ կցագունդը վեր.

1-2. փոխել ձեռքերի դրությունը,

3-4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-2. ծալել ձեռքերը ցած,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ուտքերը զատած, կցագնդերը ցած.

1-2. թեքում առաջ արտակորված, կցագնդերը վեր,

3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ուտքերը զատած, կցագնդերը ցած.

1-2. թեքում առաջ արտակորված, ժալել ձեռքերը կողմ,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-2. թեքում աջ, ժալելով ձախ ձեռքը՝ կցագունդը մոտեցնել թևատակին,

3-4. Ե.դ.,

5-6. թեքում ձախ, ժալելով ձախ ձեռքը՝ կցագունդը մոտեցնել թևատակին,

7-8. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. նստած ուտքերը ժալած՝ հենված հատակին, կցագնդերը ցած.

1-2. ուղղել ուտքերը, թեքում առաջ, կցագնդերը հասցնել թաթերին,

3-4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. կցագնդերն ամրացրած թաթերին, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. աջը կողմ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ձախը կողմ,

7-8. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. կցագնդերն ամրացրած թաթերին, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. ժալել աջը հետ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ժալել ձախը հետ,

7-8. Ե.դ.:

X. Ե.դ. նստած, կցագնդերն ամրացրած թաթերին.

1-2. աջն առաջ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ձախն առաջ,

7-8. Ե.դ.:

7-րդ դասարան

ԸԶՎ համալիր առանց առարկաների

Այս դասարանում կատարելագործվում է 5 և 6-րդ դասարանների համալիրները և յուրացվում նոր ԸԶՎ համալիրներ:

I.Ե.դ.հ.կ.

1-2. բարձրացնել ուսերը,

3-4. Ե.դ.:

II.Ե.դ.հ.կ.

1-4. ուսերը հաջորդաբար բարձրացնել և իջեցնել:

III.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-4. շրջաններ ուսերով առաջ և հետ:

IV.Ե.դ. ձեռքերն ուսերին.

1-4. շրջաններ ձեռքերով առաջ և հետ:

V.Ե.դ.հ.կ.

1. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերն առաջ,

2. Ե.դ.,

3. շրջան ձեռքերով աջ

4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. ձեռքերը կրծքին.

1-2. զսպանակելով արմունկները հետ,

3. ձեռքերը կողմ, ավերով վեր,

4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. ձեռքերն առաջ, ավերով ցած.

1-2. ձեռքերը կողմ-հետ,

3-4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. հենում կքանստած աջին, ձախը կողմ թաթին.

1-2. աջի հրումով փոխել ոտքերի դրությունը,

3-4. Ե.դ.:

IX.Ե.դ. հենում պառկած հետևից.

1-2. ձեռքերը հաջորդաբար ծալելով իջնել հենում պառկած նախաբազուկներին,

3-4. ձեռքերը հաջորդաբար ուղղելով՝ Ե.դ.:

X.Ե.դ. հենում պառկած հետևից.

1-2. ծալել ձեռքերը, հենում պառկած նախաբազուկներին,

3-4. Ե.դ.:

XI.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. երկու ուստյուն աջին, ձախը ծալած առաջ,

3-4. երկու ուստյուն ձախին, աջը ծալած առաջ:

XII.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. երկու ուստյուն աջին, ձախը ծալած առաջ,

3-4. երկու ուստյուն աջին, ձախը ծալած հետ:

XIII.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-4. չորս ուստյուն աջին, ձախը թափով առաջ և հետ /յուրաքանչյուր հաշվին/:

Վարժություններ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

I.Ե.դ.հ.կ.

1-2. աջը հետ թաթին, արտակորվել կրծքային շրջանում, ձեռքերը վեր-դուրս,

3-4. միացնել աջը ձախին, բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը ծոծրակին,

5-6. իջնել ներբաններին, ձեռքերը ցած,

7-8. դադար:

II.Ե.դ.հ.կ.

1-2. բարձրանալ թաթերին, արտակորվել կրծքային շրջանում, աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր, ավերով դուրս,

3-4. պահել,

5-6. իջնել ներբաններին, ձեռքերը ցած,

7-8. դադար:

III.Ե.դ.հ.կ.

1-2. քայլ աջով առաջ, միացնել ձախն աջին, արտակորվել կրծքային շրջանում.

3-4. պահել,

5-6. քայլ ձախով հետ, աջը միացնել ձախին, արտակորվել կրծքային շրջանում,

7-8. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգնած դեմքով մարմնամարզական պատը, ծալած ձեռքերով բռնած ձողանից՝ գլխի բարձրությամբ.

1-2. ուղղելով ձեռքերը, թեքում աջ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

V.Ե.դ. կանգնած ձախ կողքով մարմնամարզական պատը՝ կես քայլ հեռավորությամբ.

1-2. դարձումով աջ, կանգ ոտքերը զատած աջով, արտակովել,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VI.Ե.դ. կանգնած ձախ կողքով մարմնամարզական պատը՝ ես քայլ հեռավորությամբ.

1-2. իրանի դարձում աջ, արտակորվել, ձեռքերը վեր, մատները հասցնել պատին,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. նստած հատակին, մեջքով մարմնամարզական պատը.

1-2. ծալել ոտքերն առաջ, արտակորվել, ձեռքերը վեր, դաստակների դրսային մասերը հպել պատին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VIII.Ե.դ. նստած հատակին, դեմքով մարմնամարզական պատը, թաթերով բռնած 1-ին ձողանից, ձեռքերը կողմ.

1-2. թեքում առաջ արտակորված, ծալել ձեռքերը մեջքին,

3-4. Ե.դ.:

Վարժություններ զույգերով

I.Ե.դ. թիվ 1-ը հենույն պառկած, թիվ 2-ը հենույն պառկած թիվ 1-ի թիակներին.

1-2. ծալել ձեռքերը,

3-4. Ե.դ.:

II.Ե.դ. թիվ 1-ը հենույն պառկած, թիվ 2-ը հենույն պառկած թիվ 1-ի թիակներին, ծալած ձեռքերով.

1-2. թիվ 1-ը ծալել, թիվ 2-ն ուղղել ձեռքերը,

3-4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. թիվ 1-ը պառկած մեջքին, թիվ 2-ը կանգ ոտքերը զատած թեքված առաջ թիվ 1-ի գլխավերևույն, ձեռքերով բռնած թիվ 1-ի պարանոցից.

1-4. բարձրացնել թիվ 1-ին մինչև կանգնած դրություն,

5-8. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. թիվ 1-ը պառկած մեջքին, ոտքերը զատած, ծալած, ներբաններով հենված հատակին, բռնած թիվ 2-ի սրունքներից, թիվ 2-ը հենույն պառկած թիվ 1-ի ծնկներին.

1-2. թիվ 2-ը ծալել ձեռքերը,

3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. նստած կրունկներին, մեջքով միմյանց, բռնած իրար դաստակներից

1-4. արտակորվել, աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր,

5-8. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. թիվ 1-ը նստած կրունկներին, ձեռքերը գոտկատեղին, թիվ 2-ը կքանստած դեմքով դեպի թիվ 1-ը, ձեռքերը հենված թիվ 1-ի ազդրերին.

1-2. թիվ 1-ը թեքույն հետ, թիակները հասցնել հատակին,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. թիվ 1-ը պառկած փորին, ձեռքերը վեր, թիվ 2-ը կանգ ոտքերը զատած, թեքված առաջ /թիվ 1-ի գոտկատեղին մոտ/, բռնած թիվ 1-ի դաստակներից.

1-2. թիվ 2-ն ուղղվել, բարձրացնել թիվ 1-ի ձեռքերը,

3-4. Ե.դ.:

VIII.Նույնն է, ինչպես թիվ 7 վարժությունը, միայն թիվ 2-ը հեծած թիվ 1-ի մեջքին:

IX.Ե.դ.հ.կ.

1. ոստյուն զույգ ոտքին, ձեռքերը գոտկատեղին,
2. ոստյուն զույգ ոտքին, ձեռքերն ուսերին,
3. ոստյուն զույգ ոտքին, աջ ձեռքը վեր,
4. ոստյուն զույգ ոտքին, ձախ ձեռքը վեր,
- 5-7. երեք ոստյուն զույգ ոտքին, յուրաքանչյուր հաշվին ծափ գլխավերևում,
8. Ե.դ.:

8-րդ դասարան

ԸԶՎ համալիր առանց առարկաների

Այս դասարանում աշակերտները կրկնում և կատարելագործում են 5-7-րդ դասարանների ԸԶՎ և յուրացնում ստորև ներկայացված երկու համալիրները:

I.Ե.դ.հ.կ.

1. աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր,
- 2-3. աղեղներով դուրս ձեռքերը ցած` ճոճելով ներս ու դուրս,
4. Ե.դ.:

II.Ե.դ.հ.կ.

1. ձեռքերը կողմ,
- 2-3. ձեռքերը ցած` ճոճելով ներս և դուրս,
- 4.Ե.դ.:

III.Ե.դ. ձեռքերը վեր, ավերով առաջ.

- 1-4. ձեռքերը հաջորդաբար ծալելով և թուլացնելով` իջեցնել ցած /սկսած դաստակներից/,
- 5-8. աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր` Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը ծոծրակին, մատները հյուսած.

- 1-2. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում առաջ,
- 3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը ծոծրակին.

- 1-2. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում առաջ, դարձումով աջ, ծնոտը մոտեցնել աջ ուսին,
- 3-4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1. գլխի թեքում առաջ, ծնոտը հպել կրծքին,
2. Ե.դ.,
3. գլխի թեքում հետ,
4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1. թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին,
2. ուղղվել, ձեռքերը կողմ,
3. արտակորվել, ափերը վեր,
4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, թեքված, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-4. շրջաններ իրանով աջ և ձախ:

IX.Ե.դ.հ.կ.

- 1-3. երեք ուստյուն զույգ ոտքին, յուրաքանչյուր հաշվին ծափ կրծքի առաջ,
4. ուստյունով՝ Ե.դ.:

X.Ե.դ.հ.կ.

- 1-3. երեք ուստյուն զույգ ոտքին, յուրաքանչյուր հաշվին ծափ հետևում,
4. ուստյունով՝ Ե.դ.:

Վարժություններ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար / գնդակով և մարմնամարզական փայտով/

I.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտը վեր.

- 1-2. թեքում առաջ արտակոր, արտոլորով առաջ փայտը հետ-ցած,
- 3-4. պահել,
- 5-6. ուղղվել, արտոլորով հետ փայտը վեր,
- 7-8. դադար:

II.Ե.դ. պառկած փորին, փայտը վեր.

- 1-2. արտոլորով առաջ փայտը հետ-ցած,
- 3-4. դադար,
- 5-6. արտոլորով հետ փայտը վեր,
- 7-8. Ե.դ.:

III.Ե.դ. պառկած փորին, փայտը վեր, աջ ձեռքով բռնած տակից, ձեռքերը փայտի մեջտեղում.

1-2. արտակորվել, փայտն ուղղահայաց դնել հատակին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

IV.Ե.դ. կքանստած, գնդակն առաջ հատակին, ձեռքերով հենված գնդակին.

1-2. ուղղել ոտքերը, կանգ թաթերին թեքումով առաջ, գլուխը ցած,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

V.Ե.դ. պառկած փորին, գնդակը բռնած ծոծրակին.

1-2. արտակորվել, գնդակը վեր,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VI.Ե.դ. նստած, գնդակը հետևում հատակին.

1-2. պառկել, թիակներով հենվել գնդակին, արտակորվել, աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VII.Ե.դ. գնդակը ցած.

1-2. աջը հետ թաթին, գնդակը վեր, արտակորվել, նայել գնդակին` շնչել,

3-4. Ե.դ.` արտաշնչել.

5-7. նույնը` ձախով/կրկնել 4-6անգամ/,

8.Ե.դ.` արտաշնչել:

VIII.Ե.դ. գնդակը ցած.

1. վեր նետել գնդակը,

2. բռնել գնդակը երկու ձեռքով` Ե.դ.: Շնչառությունն ազատ է:

IX.Ե.դ. գնդակը ցած.

1. վեր նետել գնդակը,

2. ծափ տալ և բռնել գնդակն առջևում` Ե.դ.: Շնչառությունն ազատ է:

X.Ե.դ. գնդակն աջ ձեռքում.

1. հարվածել գնդակը հատակին, թեքում առաջ, հասցնել թաթերին, ուղղվել, բռնել գնդակը` Ե.դ.: Շնչառությունն ազատ է:

9-րդ դասարան

ԸԶՎ համալիր առանց առարկաների

I.Ե.դ. կանգ ոտքերը գատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

1. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ, ափով վեր,

2. Ե.դ.,

3. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը կողմ, ափով վեր,

4. Ե.դ.:

II.Ե.դ. կանգ ծնկներին, ձեռքերը կողմ.

1. իրանի դարձում աջ, աջ ձեռքը հասցնել ձախ կրնկին,

2. Ե.դ.,

3. իրանի դարձում ձախ, ձախ ձեռքը հասցնել աջ կրնկին,

4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. հենում պառկած.

1-4. դարձումով հետ նստել բարձր անկյունով,

5-8. դարձումով հետ` Ե.դ.:

IV.Ե.դ. պառկած փորին, ձեռքերը մեջքին, մատները հյուսած.

1-2. արտակորվել, ձեռքերը հետ,

3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. պառկած փորին, ձեռքերը վեր.

1. արտակորվել, բարձրացնել կուրծքը, ձեռքերը կողմ,

2. Ե.դ.,

3. ոտքերը հետ, ձեռքերով հենվել հատակին,

4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. կանգ ծնկներին, ձեռքերը կողմ.

1. թեքում աջ, աջ ձեռքը հասցնել հատակին,

2. Ե.դ.,

3. թեքում ձախ, ձախ ձեռքը հասցնել հատակին,

4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. նստած կրունկներին, ձեռքերն ուսերին.

1-2. ուղղվել, կանգ ծնկներին, արտակորվել, արմունկները կողմ,

3-4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. նստած, ոտքերը գատած, ձեռքերը կողմ.

1. թեքում առաջ, աջ ձեռքը հասցնել ձախ թաթին,

2. Ե.դ.,

3. թեքում առաջ, ձախ ձեռքը հասցնել աջ թաթին,

4. Ե.դ.:

IX.Ե.դ.հ.կ.

1-3. երեք ուստյուն զույգ ոտքին, յուրաքանչյուր հաշվին ծափ առջևում և հետևում

4. ուստյունով` Ե.դ.:

X.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. երկու ուստյուն զույգ ոտքին, ձեռքերը ցած,

3-4. երկու ուստյուն զույգ ոտքին, ձեռքերը գոտկատեղին` Ե.դ.:

Վարժություններ գնդակով

9-րդ դասարանում աշակերտները կատարելագործում են նախորդ տարիներում յուրացրած գնդակով վարժություններն, այնուհետև յուրացնում նոր վարժություններ:

1. Ե.դ. կքանստած, մեջքով դեպի պատը` 4-5 մետր հեռավորությամբ, գնդակն աջ ձեռքում, նետել գնդակը պատին գլխի վրայից, դարձում հետ և բռնել գետնից հետ ուստնելուց հետո:
2. Ե.դ. կանգնած դեմքով միմյանց` 4-5 մետր հեռավորությամբ, գնդակը Ա-ի աջ ձեռքում: Ա-ն գնդակը նետում է, Բ-ն բռնում երկու ձեռքով:
3. Նույնն է, ինչպես թիվ 1 վարժությունը, միայն Բ-ն գնդակը բռնում է մեկ ձեռքով:
4. Ե.դ. կանգնած դեմքով միմյանց` 4-5 մետր հեռավորությամբ, գնդակը Ա-ի աջ ձեռքում: Ա-ն գնդակը նետում է, Բ-ն բռնում կքանստած դրությամբ:
5. Նույնն է, ինչպես թիվ 4 վարժությունը, միայն Բ-ն գնդակը բռնում է կանգ մեկ ծնկին դրությամբ:

Վարժություններ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

I.Ե.դ.հ.կ.

1. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը կողմ, արտակորվել,
2. ձեռքերը վեր,
- 3-4. դանդաղ` Ե.դ.:

II.Ե.դ.հ.կ.

1. ձեռքերը կողմերից վեր, աջը հետ թաթին,
2. Ե.դ.,
3. ձեռքերը կողմերից վեր, ձախը հետ թաթին,
4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. հենում պառկած.

1. իրանը դարձնել աջ, աջ ձեռքը կողմ, նայել ձեռքին,
2. Ե.դ.,
3. իրանը դարձնել ձախ, ձախ ձեռքը կողմ, նայել ձեռքին,
4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. հենում պառկած.

1. ծալել ձեռքերը, աջը թափով հետ,
2. Ե.դ.,
3. ծալել ձեռքերը, ձախը թափով հետ,
4. Ե.դ.:

V.Ե.դ.հ.կ.

1. քայլ աջով առաջ,
2. ձախը միացնել աջին, ձեռքերը կողմ,
3. արտակորվել,
4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. հենում նստած.

1. հենում պառկած հետևից,
2. Ե.դ.,
3. կրկնել,
4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. պառկած մեջքին.

1. կծկել աջը, բռնելով ծնկից,

2. Ե.դ.,
3. կծկել ձախը, բռնելով ծնկից,
4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. պառկած մեջքին.

1. կծկել ոտքերը, բռնելով ծնկներից,
2. Ե.դ.,
3. կրկնել,
4. Ե.դ.:

ԸԶՎ օղով

I.Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1. օղն առաջ,
2. օղը հորիզոնական վեր, նայել օղին,
3. օղը թիակներին,
- 4.Ե.դ.:

II.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1. ձեռքերը կողմ, օղն աջ ձեռքում,
2. Ե.դ.,
3. ձեռքերը կողմ, օղը ձախ ձեռքում,
4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից: Շրջաններ դեպի աջ և ձախ:

IV.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղը հետ-ցած.

- 1-2. օղը հետ,
- 3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. օղն ուղղահայաց կրծքին, բռնվածքը տակից` ուսերի լայնությամբ.

- 1-2. աջը կողմ թաթին, թեքում աջ, օղը վեր,
- 3-4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց հետ-ցած.

- 1-2. իրանի դարձում աջ, օղը հետ,
- 3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած օղի մեջ, բռնվածքը ներսից.

1. իրանի դարձում աջ,
2. Ե.դ.,
3. իրանի դարձում ձախ,
4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած օղի մեջ, բռնվածքը ներսից.

- 1-2. իրանի դարձումով աջ, օղը վեր,
- 3-4. Ե.դ.,
- 5-6. իրանի դարձումով ձախ, օղը վեր,
- 7-8. Ե.դ.:

IX.Ե.դ. օղն ուղղահայաց կրծքին, բռնվածքը դրսից.

1. թափ աջով կողմ, օղը վեր,
2. Ե.դ.,
3. թափ ձախով կողմ, օղը վեր,
4. Ե.դ.:

X.Ե.դ. օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից.

1. թափ աջով հետ, օղը վեր,
2. Ե.դ.,
3. թափ ձախով հետ, օղը վեր,
4. Ե.դ.:

Վարժություններ զույգերով

I.Ե.դ. կանգնած մեջքով մինյանց, ձեռքերը կողմ, բռնած իրար դաստակներից

- 1-2. իրանի դարձում աջ,
- 3-4. Ե.դ.:

II.Ե.դ. թիվ 1-ը կիսակքանստած ոտքերը զատած, բռնած թիվ 2-ի ազդրերից, թիվ 2-ը կանգնած թիվ 1-ի ծնկներին.

1-4. թիվ 2-ը թեքում հետ, ձեռքերը դնել հատակին /«կամուրջ»/:

III.Ե.դ. թիվ 1-ը կքանստելով բարձրացնել թիվ 2-ին` Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգնած մեջքով մինյանց, ձեռքերը կողմ, բռնած իրար դաստակներից.

- 1-2. թեքում աջ /ձախ/, ձեռքերը վեր,
- 3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց, բռնած իրար դաստակներից.

1-2. արտանկ աջով առաջ,

3-4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց, բռնած իրար դաստակներից.

1-2. արտանկ աջով առաջ, աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր, արտակորվել,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, բռնած իրար դաստակներից.

1. թափ աջով կողմ,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով կողմ,

4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, բռնած իրար դաստակներից.

1. թափ աջով հետ,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով հետ,

4. Ե.դ.:

IX.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1. ոստյունով կանգ ոտքերը զատած,

2. ոստյունով՝ Ե.դ.,

3. ոստյունով կանգ ոտքերը զատած,

4. ոստյունով՝ Ե.դ.,

5. ոստյունով կանգ աջին, ծալել ձախն առաջ,

6. ոստյունով փոխել ոտքերի դրությունը,

7. ոստյունով, փոխել ոտքերի դրությունը

8. ոստյունով՝ Ե.դ.:

Վարժություններ ռետինե ժապավենով

Էսպանդերով և ռետինե ժապավենով վարժությունները կատարվում են ինչպես պարապմունքների ժամանակ, այնպես էլ տնային պայմաններում: Դրանց կիրառման ձևերը տարբեր են: Հաճախ ժապավենն անրացվում է անշարժ

գործիքից, որոշակի բարձրության վրա, կախված մարզվողի հասակից, բեռնվածությունից, վարժության յուրահատկությունից: Դրա համար էլ ռետինե ժապավենի կամ էսպանդերի մի ծայրն ամրացնում են մարմնամարզական պատի ձողանին, իսկ տանը՝ դռան բռնակին կամ մետաղե հատուկ անշարժ առարկային: Մինչև վարժությունների կատարելն անհրաժեշտ է ստուգել ամրացման հուսալիությունը:

Ստորև ներկայացվում է էսպանդերով ուժային վարժությունների համալիր ձեռքերի և ուսագոտու մկանների համար /նկ. 30/:

Ռետինե ժապավենով կատարվող վարժություններն ավելի բազմազան են, քան էսպանդերով կատարվող վարժությունները /նկ.31/:

Ներկայացվող վարժությունները կատարելու համար ժապավենն ամրացվում է գլխավերևում:

Էսպանդերով և ռետինե ժապավենով վարժությունները կիրառվում են նաև իրանի և ոտքերի մկանների մշակման համար /նկ.32/:

Գլուխ 6. ԸԶՎ ավագ դպրոցում 10-րդ դասարան

Այս դասարանում անհրաժեշտ է կատարելագործել նախորդ դասարաններում ուսուցանված վարժությունները և յուրացնել նոր՝ ստորև նկարագրված համալիրները:

Վարժությունների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

I.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. ուսերն ու արմունկները հետ,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

II.Ե.դ. կանգ կիսաթեքված առաջ, ձեռքերն առաջ-ցած.

1-4. ուղղվել, ընդունել ճիշտ կեցվածք,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

III.Ե.դ.հ.կ.

1-2.բարձրանալ թաթերին, արտակորվել, ձեռքերը կողմ՝ ավերով վեր

3-4. իջնել ներբաններին, ձեռքերը ցած,

5-6. պահել,

7-8. դադար:

IV.Ե.դ. կանգնած դեմքով մարմնամարզական պատը, մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ ուսերի բարձրությամբ.

1-2. արտակորվել, ծալելով ձեռքերը՝ կրծքով մոտենալ պատին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

V.Ե.դ. կանգնած դեմքով մարմնամարզական պատը, մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1-2. ծալել աջն առաջ,

3-4. աջը հետ արտակորվել,

5-6. պահել,

7-8. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. կանգ ծնկներին, դեմքով մարմնամարզական պատը, մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով լայն բռնած 3-րդ ձողանից.

1-2. թեքում առաջ արտակորված՝ կուրծքը մոտեցնել հատկին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

VII.Ե.դ. կանգ ծնկներին, դեմքով մարմնամարզական պատը, մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով բռնած ձողանից՝ ուսերի բարձրությամբ.

1-2. գլխի դարձումով աջ արտակորվել, ծալել ձեռքերը, կրծքով հավել պատին,

3-4. պահել,

5-6. Ե.դ.,

7-8. դադար:

Վարժություններ կցագնդերով

I.Ե.դ. կցագնդերն առաջ, մատներով վեր.

1-2. ծալել ձեռքերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

II.Ե.դ. կցագնդերն առաջ, մատներով վեր.

1-2. ծալել ձեռքերը հետ,

3-4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը կողմ.

1-2. ծալել ձեռքերը կողմ,

3-4. Ե.դ.:

Այս բոլոր վարժությունները կարելի է նաև կատարել «կանգ ծնկներին, դրությունից:

IV.Ե.դ. նստած, կցագնդերն առաջ.

1-2. թերում առաջ, աղեղներով դուրս, կցագնդերը մեջքին,

3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. պառկած մեջքին, կցագնդերը կողմ.

1-2. նստել, ծալել ոտքերը, կցագնդերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. պառկած մեջքին, կցագնդերը վեր.

1-2. զլորվելով աջ, պառկել փորին,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. կցագնդերն ուսերին.

1-2. բարձրանալ թաթերին, կցագնդերը վեր,

3-4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. նստած, կցագնդերն ամրացրած թաթերին.

1-2. աջը կողմ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ձախը կողմ,

7-8. Ե.դ.:

IX.Ե.դ. նստած, աջը ծալած առաջ, կցագնդերն ամրացրած թաթերին.

1-2. փոխել ոտքերի դրությունը,

3-4. Ե.դ.:

Վարժություններ ռետինե զսպանակով կամ էսպանդերով /նկ. 33/

I.Ե.դ. նստած աթոռին, նախաբազուկներով հենված ազդրերին, ափերով վեր բռնած զսպանակից /նկ. 33.1./.

1. ծալել դաստակները,

2. տարածել դասատակները,

3-4. կրկնել՝ Ե.դ.:

II.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 1 վարժությունում, միայն ափերով ցած, բռնած զսպանակը /նկ. 33.2./.

1. ծալել դաստակները,

2. տարածել դասատակները,

3-4. կրկնել՝ Ե.դ.:

III. Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, ափերն առաջ դարձրած, բռնած զսպանակի ծայրերից /նկ. 33.3.3./

1-2. ծալել ձեռքերն արմնկային հողերում, զսպանակը հասցնել ուսերին,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 3 վարժությունում, միայն նստած աթոռին /նկ. 33.4./.

1-2. ուժով ծալել ձեռքերը,

3-4. Ե.դ.:

V. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 3 վարժությունում /նկ. 33.5./.

1-2. ուժով ծալել ձեռքերը կրծքին, արմունկները կողմ՝ ուսերի լայնությամբ,

3-4. դանդաղ՝ Ե.դ.:

VI. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 5 վարժությունում, միայն նստած աթոռին.

1-4. կրկնել նախորդ վարժությունը նստած դրությունից՝ Ե.դ.:

VII. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 3 վարժությունում.

1. ծալել աջ ձեռքը, բռունցքը հասցնել թևատակ,

2. տարածել աջ ձեռքը /Ե.դ./, միաժամանակ ծալելով ձախ ձեռքը,

3-4. կրկնել՝ Ե.դ.:

VII. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 5 վարժությունում.

1. կիսակքանստել՝ ձեռքերն առաջ,

2. Ե.դ.,

3. կիսակքանստել՝ ձեռքերը կողմ,

4. Ե.դ.:

11-րդ դասարան

Վարժությունների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

I. Ե.դ. հ.կ.

1. արտակորվել, ծալել ձեռքերը մեջքին, մատները հասցնել թիակներին,

2-3. պահել,

4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

1. թեքում առաջ, ձեռքերն առաջ,

2-3. թեքվել արտակոր, ձեռքերը կողմ, զսպանակել

4.ե.դ.:

III.Ե.դ. կանգ ծնկներին, ձեռքերը ծածրակին, արմունկներն առաջ.

1. արտակորվել, արմունկները կողմ-հետ,

2-3. պահել,

4.ե.դ.:

IV.Ե.դ. հենում նստած, ոտքերը լայն զատած.

1. թեքում առաջ արտակոր, սահեցնելով ձեռքերը վեր, կուրծքը մոտեցնել հատակին,

2-3. զսպանակել,

4.ե.դ.:

V.Ե.դ. հենում պառկած.

1-2. ծալել ձեռքերը, կրծքով հպվել հատակին, աջը հետ,

3-4. պահել,

5-6 ե.դ.,

7-8. դադար:

VI.Ե.դ. կանգնած դեմքով մարմնամարզական պատը, մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով բռնած պատի ձողանից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ.

1-2. թեքում առաջ արտակորված,

3. զսպանակել,

4. պահել՝ ե.դ.:

VII.Ե.դ. կանգնած դեմքով մարմնամարզական պատը, ծալած ձեռքերով բռնած ձողանից՝ գլխի բարձրությամբ.

1-2. ուղղելով ձեռքերը թեքում աջ,

3-4. պահել,

5-6 ե.դ.,

7-8. դադար:

VIII.Ե.դ. մեջքով պառկած հատակին, կրունկներով հենած նստարանին, ձեռքերը ծոծրակին՝ արմունկներն առաջ.

1-2. հենվելով պարանոցին արտակորվել, արմունկները կողմ,

3-4. պահել,

5-6 ե.դ.,

7-8. դադար:

IX.Ե.դ. փորով պառկած նստարանին, թաթերով և ձեռքերով հենված հատակին.

1-2. ծալել ձեռքերն, արտակորվել, ոտքերը հնարավորինս հետ,

3-4. պահել,

5-6 ե.դ.,

7-8. դադար:

X.Ե.դ. պառկած փորին, գնդակը ծոծրակին.

1-2. ծալել ոտքերը հետ, ձեռքերով բռնել սրունքներից,

3-6. արտակորվել,

7-8. ե.դ.:

XI.Ե.դ. պառկած փորին, գնդակը ծոծրակին.

1-2. արտակորվել, գնդակը վեր,

3-4. պահել,

5-6 ե.դ.,

7-8. դադար:

XII.Ե.դ. նստած, գնդակը հետևում հատակին.

1-2. պառկել, թիկնելով հենվել գնդակին, արտակորվել, աղեղներով դուրս, ձեռքերը վեր,

3-4. պահել,

5-6 ե.դ.,

7-8. դադար:

XIII.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, փայտը վեր.

1-2. թեքում առաջ արտակորված, արտոլորով առաջ փայտը հետ-ցած,

3-4. պահել,

5-6. ուղղել, արտոլորով հետ, փայտը վեր,

7-8. ե.դ.:

XIV.Ե.դ. պառկած փորին, փայտը վեր.

1-2. արտոլորով առաջ, փայտը հետ-ցած,

3-4. դադար,

5-6. արտոլորով հետ, փայտը վեր,

7-8. ե.դ.:

ԸԶՎ օղով

I.Ե.դ. ձեռքերը կողմ, օղն աջ ձեռքում, ափերով հետ, բռնվածքը վրայից.

1. թափ օղով ցած-ձախ՝ դիմային հարթությամբ,
2. թափ օղով ցած-աջ,
3. դիմային մեծ շրջան դեպի ցած,
4. թափ ձախ, օղը տեղափոխել ձախ ձեռքը՝ Ե.դ.:

II.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 1 վարժությունում, միայն ձախ ձեռքով:

III.Ե.դ. օղն առաջ-վեր թեքությամբ, բռնվածքը դրսից.

1. ծալել ձեռքերն արմունկներով կողմ, օղը հպել կրծքին՝ պահպանելով օղի թեքությունը,
2. քայլ աջով առաջ և ուղղելով ձեռքերը՝ առաջ-վեր նետել օղը,
3. միացնելով ձախը աջին՝ բռնել օղը,
4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. օղը հորիզոնական առաջ, բռնվածքը տակից.

1. ձեռքերը թեթևակի իջեցնելով՝ օղը վեր նետել,
2. բռնել օղը երկու ձեռքով տակից՝ Ե.դ.:

V.Ե.դ օղն ուղղահայաց ցած, բռնվածքը տակից, ձեռքերը կիսածալած.

1. ուղղելով ձեռքերը՝ օղը վեր նետել,
2. բռնել օղը տակից՝ Ե.դ.:

VI.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղը հորիզոնական վեր.

1. թեքում առաջ, օղը դնել հատակին,
2. ուղղվել, ձեռքերը գոտկատեղին,
3. թեքում առաջ, օղը վերցնել հատակին,
4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց առաջ, բռնվածքը դրսից.

- 1-2. թեքում առաջ, պտտեցնել օղն աջ ձեռքով ցած-ձախ, ձախ ձեռքով վեր-աջ,
- 3-4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. հենում նստած, ոտքերը զատած, օղը հորիզոնական ուսերին, բռնվածքը ներսից.

1. իրանի դարձում աջ, օղը վեր,

2. Ե.դ.,
3. իրանի դարձում ձախ, օղը վեր,
4. Ե.դ.:

IX.Ե.դ.հենում նստած, օղն ուղղահայաց հետ-ցած, բռնվածքը դրսից.

1. թեքում առաջ,
- 2-3. զսպանակել,
- 4.Ե.դ.:

X. Ե.դ. օղն ուղղահայաց առաջ, ձեռքերը թեթևակի ծալած, բռնվածքը դրսից.

1. աջ ազդրի հարվածով վեր նետել օղը,
2. Ե.դ.,
3. ձախ ազդրի հարվածով վեր նետել օղը,
4. Ե.դ.:

XI. Ե.դ. օղն ուղղահայաց առաջ, ձեռքերը թեթևակի ծալած, բռնվածքը դրսից.

1. աջ ազդրի հարվածով վեր նետել օղը,
2. բռնել օղը վերևում,
- 3-4. Ե.դ.:

XII.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 11 վարժությունում, միայն ձախ ազդրի հարվածով վեր նետել օղը:

XIII.Ե.դ. օղը հորիզոնական ցած, բռնվածքը տակից` ուսերից լայն.

1. թափանց ծալած աջով առաջ /օղի մեջ/,
2. թափանց ծալած աջով հետ,
3. թափանց ծալած ձախով առաջ,
4. թափանց ծալած ձախով հետ` Ե.դ.:

XIV.Ե.դ. օղը հորիզոնական ցած, բռնվածքը տակից` ուսերից լայն.

1. թափանց ծալած աջով առաջ,
2. թափանց ծալած ձախով առաջ,
3. թափանց ծալած աջով հետ,
4. թափանց ծալած ձախով հետ` Ե.դ.:

XV.Ե.դ. օղն ուղղահայաց կրծքին, բռնվածքը դրսից.

1. արտանկ աջ, օղն առաջ,
2. Ե.դ.,
3. արտանկ ձախ, օղն առաջ,
4. Ե.դ.:

Վարժություններ ցատկապարանով

1. Ուսույուններ կքանստած դրությամբ՝ պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ:
2. Նույնը՝ տեղաշարժվելով առաջ, հետ կամ կողմ:
3. Կանգ աջին, ձախն առաջ-ցած, ցատկապարանն աջ ձեռքում՝ կրկնակի ծալած: Պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ՝ ուսույուններով փոխել ոտքերի դրությունները:
4. Ե.դ. ցատկապարանը վեր, կրկնակի ծալած, բռնած ծայրից: Մեծ շրջաններ ցատկապարանով՝ դիմային հարթությամբ:
5. Ե.դ. ցատկապարանն առաջ, կրկնակի ծալած, բռնած աջ ձեռքով: Մեծ շրջաններ ցատկապարանով՝ կողմնային հարթությամբ:
6. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 5 վարժությունում, միայն միջին և փոքր շրջաններ կողմնային հարթությունում:

VII.Ե.դ. ցատկապարանը ցած՝ քառակի ծալած.

1. թեքում առաջ, ցատկապարանը դնել հատակին,
2. ուղղվել,
3. թեքում առաջ, ցատկապարանը վերցնել հատակից,
4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը հետ-ցած՝ քառակի ծալած.

1. թեքում առաջ, ցատկապարանը հետ,
- 2-3. զսպանակել.
4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանի վրա, բռնած ծայրերից.

1. թեքում առաջ, ձեռքերը հետ,
- 2-3. զսպանակել,
2. Ե.դ.:

X.Ե.դ. ցատկապարանը հետ-ցած՝ քառակի ծալած.

1. ծալել աջն առաջ, ցատկապարանը հետ,
2. Ե.դ.,
3. ծալել աջն առաջ, ցատկապարանը հետ,
4. Ե.դ.,

XI. Ե.դ. ցատկապարանն առաջ՝ քառակի ծալած.

1. ծալել աջն առաջ, ծունկը մոտեցնել ցատկապարանին,
2. ցատկապարանով ձգել` ծունկը մոտեցնել կրծքին,
3. ուղղել ձեռքերը և ծունկը,
4. Ե.դ.,
- 5-7. նույնը` ձախով,
- 8.Ե.դ.:

XII. Ե.դ. ցատկապարանը հետ` քառակի ծալած.

1. ծալել աջն առաջ, ներբանով հենվել ցատկապարանին,
2. ծալել ձեռքերն առաջ` ծունկը մոտեցնել կրծքին,
3. ուղղել ձեռքերը,
4. Ե.դ.,
- 5-7. նույնը` ձախով,
- 8.Ե.դ.:

Վարժություններ զույգերով

I.Ե.դ. կանգնած դեմքով միմյանց, մեկ քայլ հեռավորությամբ, բռնած իրար դաստակներից.

- 1-2. կքանստել աջին, ձախը սահեցնել հետ,
- 3-4. Ե.դ.:

II.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 1 վարժությունում, միայն կքանստել ձախին, աջը սահեցնել կողմ:

III.Ե.դ. կանգնած մեջքով միմյանց, բռնած իրար դաստակներից.

- 1-2. արտանկ աջ, թեքումով ձախ,
- 3-4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. թիվ 1-ը պառկած մեջքին, ոտքերը ծալած առաջ, թիվ 2-ը թիակներով հենված թիվ 1-ի ներբաններին, ձեռքերով բռնած թիվ 1-ի սրունքներից.

- 1-2. թիվ 1-ն ուղղել ոտքերը,
- 3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. թիվ 1-ը պառկած փորին, ձեռքերը ճակատին, թիվ 2-ը կքանստած, ձեռքերով բռնած 1-ի սրունքներից.

- 1-4. բարձրացնել թիվ 1-ի ոտքերը, արտակորովել,
- 5-6. սևեռել,

7-8. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. թիվ 1-ը հենում ծնկներին, թիվ 2-ը հեծած թիվ 1-ի ուսերից՝ ոտքերով բռնած թիվ 1-ի թևատակերից, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. թիվ 2-ը պառկել մեջքին, գլուխը հասցնել հատակին,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. թիվ 1-ը նստած, ոտքերը զատած, կիսաթեքված առաջ, ձեռքերն առաջ հատակին, թիվ 2-ը կանգնած թիվ 1-ի հետևում, ձեռքերով հենված թիվ 1-ի թիակներին.

1-3. ձեռքերի սեղմումով թիվ 1-ի թիակներին, օգնել զսպանակել թեքումներին,

4.Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. կանգնած դեմքով միմյանց, ձեռքերն առաջ, բռնած իրար դաստակներից.

1-4. ուսայուններ տեղում:

IX.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 8 վարժությունում, միայն տեղաշարժվել առաջ, հետ և կողմ:

X.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 8, 9 վարժություններում, միայն կքանստած դրությամբ:

XI.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 8, 9, 10 վարժություններում, միայն տեղաշարժվելով շրջանով:

Վարժություններ կցագնդերով

I.Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-3. շրջաններ կցագնդերով դեպի առաջ,

4.Ե.դ.:

II.Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-3. շրջաններ կցագնդերով դեպի հետ,

4.Ե.դ.:

III. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-2. աղեղներով դուրս, կցագնդերը վեր,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-2. աղեղներով հետ, կցագնդերը վեր,

3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ.կանգ թեքված առաջ, կցագնդերն առաջ.

1-2. արտակորվել, կցագնդերը կողմ,

3-4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ.կանգ ոտքերը զատած, թեքված առաջ, կցագնդերն առաջ.

1-4. շրջան իրանով:

VII. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1. իրանի դարձում աջ, կցագնդերը կողմ,

2. թեքում առաջ, կցագնդերը հասցնել աջ թաթին,

3. ուղղվել, կցագնդերը կողմ,

4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը մեջքին.

1-2. թեքում աջ, ձախ ձեռքը վեր, ծալելով այն, ձախ կցագունդը հասցնել աջ ուսին,

3-4. Ե.դ.,

5-6. թեքում ձախ, աջ ձեռքը վեր, ծալելով այն, աջ կցագունդը հասցնել ձախ ուսին,

7-8. Ե.դ.:

IX.Ե.դ. նստած, ձեռքերը հետ, կցագնդերն ամրացված թաթերին.

1-2. ծալել ոտքերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

X.Ե.դ. պառկած մեջքին, կցագնդերն ամրացված թաթերին.

1. ծալել աջն առաջ,

2. ուղղել ձախն առաջ,

3. ծալել ձախն առաջ,

4. Ե.դ.:

XI. Ե.դ. պառկած մեջքին, կցագնդերն ամրացված թաթերին, ձեռքերը կողմ, հենված հատակին.

1-4. բարձրացնել ոտքերը, կցագնդերը հասցնել հատակին` զլխավերևում,

5-8. Ե.դ.:

XII.Ե.դ. պառկած փորին, ծնոտով հենված ծալած ձեռքերին, կցագնդերն ամրացված թաթերին.

- 1-2. ծալել աջը հետ,
- 3-4. Ե.դ.,
- 5-6. ծալել ձախը հետ,
- 7-8. Ե.դ.:

**Վարժություններ ռետինե ժապավենով կամ
էսպանդերով /նկ. 34/**

I.Ե.դ. նստած աթոռին, ոտքերը զատած ներբաններով բռնած զսպանակը,
ձեռքերն ուսերի մոտ, բռնած զսպանակի ազատ ծայրը /նկ. 34.1./.

- 1. ուղղել ձեռքերը վեր,
- 2. սևեռել,
- 3-4. դանդաղ` Ե.դ.:

II.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 1 վարժությունում.

- 1. աջ ձեռքը վեր,
- 2. ձախ ձեռքը վեր, միաժամանակ ծալելով աջ ձեռքը,
- 3-4. կրկնել` Ե.դ.:

III.Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, զսպանակն ամրացված ներբաններից,
ազատ ծայրը բռնած գլխի հետևում.

- 1-2. ուղղել ձեռքերը վեր,
- 3-4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգ զատած աջով, մեջքով պատը, երկու քայլ հեռավորությամբ,
զսպանակն ամրացված ուսերի բարձրությամբ /նկ. 34.2./.

- 1. աջը կիսածալելով` ձեռքերն առաջ,
- 2. սևեռել,
- 3-4. դանդաղ` Ե.դ.:

V.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 4 վարժությունում.

- 1. աջ ձեռքն առաջ,
- 2. ձախ ձեռքն առաջ, աջ ձեռքը ծալել ուսի մոտ,
- 3-4. կրկնել` Ե.դ.:

VI.Ե.դ. նույնն է, միայն ոտքերը լայն զատած, աջով արտանկ.

- 1. ձեռքերը հետ դրությունից ծալելով տարածել առաջ,

2. սևեռել,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. կանգ զատած աջով, դեմքով պատը, երկու քայլ հեռավորությամբ, զսպանակն ամրացված գոտկատեղի բարձրությամբ, զսպանակի ազատ ծայրը բռնած ազդրերի մոտ.

1. աջ ձեռքն առաջ, ձախ ձեռքը հետ,

2. փոխել ձեռքերի դրությունը,

3-4. կրկնել` Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 7 վարժությունում /նկ. 34.3./.

1. ձեռքերը հետ,

2. ձեռքերն առաջ,

3-4. կրկնել` Ե.դ.:

12-րդ դասարան

Այս դասարանում կատարելագործվում է ավագ դպրոցի նախորդ դասարանների ԸԶՎ վարժությունները և յուրացվում ստորև ներկայացրած համալիրները:

Վարժություններ գնդակով

I.Ե.դ. գնդակը սեղմած ազդրերով, հատակին` աջ կողմում դրված է գնդակը.

1. ձեռքերի առաջ-վեր թափով ուստյուն գնդակի վրայից աջ,

2. ուստյունով` Ե.դ.:

II. Ե.դ. գնդակը սեղմած ազդրերով, ձեռքերով բռնած երկու գնդակ:
Ուստյուններ տեղում, առաջ, հետ, աջ և ձախ:

II. Ե.դ. գնդակը սեղմած թաթերով.

1. կիսակքանստել, կիսաթեքումով առաջ, ձեռքերը հետ-դուրս,

2. վերցատկ, ձեռքերը վեր-դուրս,

3. վայրէջքով կիսակքանստել, ձեռքերն առաջ-դուրս,

4. Ե.դ.:

Վարժություններ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար

I.Քայլք տեղում, ծունկը վեր բարձրացնելով, ձեռքերն ակտիվ շարժելով առաջ, հետ:

II.Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, ձեռքերը գոտկատեղին.

1-2. բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը կողմերից վեր,

3-4. ձեռքերն առջևից աղեղներով ցած` Ե.դ.:

III.Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1. աջը հետ թաթին, ձեռքերը վեր,

2. Ե.դ.,

3. ձախը հետ թաթին, ձեռքերը վեր,

4. Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին.

1. ձեռքերը կողմ,

2. արտակորվել,

3. ուղղվել, ձեռքերը վեր,

4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. հենում նստած.

1. կծկել ոտքերը` ծնկները կրծքի մոտ,

2. նիստ անկյունով,

3. կծկել ոտքերը,

4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. նույնն է.

1. կոնքը կտրել հատակից` հենում պարկած հետևից,

2. Ե.դ.,

3. թեքում առաջ, ասիերը հասցնել ոտնաթաթերին,

4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. նույնն է.

1. ձեռքերը կողմ,

2. պարկել մեջքին,

3. նստել` ձեռքերը կողմ,

4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. պարկած մեջքին.

1-2. կծկվել՝ ոտքերը ծալելով բռնել ծնկներից,

3-4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին.

1-4. ուստյուններ տեղում,

5-8. ուստյուններ ոտքերը զատելով և միացնելով:

ԸԶՎ օղով

I. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց առաջ, բռնվածքը դրսից, ձեռքերը թեթևակի ծալած.

1-2. ձախ ձեռքն աղեղով ցած-աջ, աջը վեր-ձախ, օղի դարձում ձախ, մինչև ձեռքերը խաչաձև,

3-4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղը հորիզոնական վեր, բռնվածքը դրսից, ձեռքերը թեթևակի ծալած.

1-2. ձախ ձեռքն աղեղով առաջ-աջ, աջը հետ, օղի դարձում ձախ, մինչև ձեռքերը խաչաձև,

3-4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. օղն ուղղահայաց աջից, աջ ձեռքով բռնած տակից, ձախ ձեռքով՝ վրայից.

1-2. աջ ձեռքը աղեղով հետ-վեր, ձախ ձեռքն առաջ-ցած, ձեռքերը ծալած,

3-4. օղի դարձումով հետ՝ Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց առաջ, աջ ձեռքով բռնած վերևից, բռնվածքը տակից, ձեռքը թեթևակի ծալած, դաստակն ազատ, ձախ ձեռքը՝ կողմ-ցած.

1-3. օղը ոչ մեծ թափով աջ, պտտեցնել դիմային հարթությամբ,

4. պտույտները դադարեցնելով՝ բռնելով օղը մատներով՝ Ե.դ.:

V. Ե.դ. ձեռքերը կողմ, օղն ուղղահայաց աջ ձեռքում՝ բռնած վերևից, բռնվածքը տակից, ձեռքերը կիսածալած.

1-4. օղը պտտեցնել առաջ և հետ՝ կողմնային հարթությամբ:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, օղն ուղղահայաց ձախ, աջ ձեռքում, ձախ ձեռքը կողմ-ցած.

1-4. պտտեցնել օղն առաջ և հետ՝ կողմնային հարթությամբ:

VII.Ե.դ. նստած ձեռքերը կողմ, օղն աջ ձեռքում.

1-2. գլորվել հետ, թաթերը հասցնել հատակին գլխավերևում, մեջքի տակից օղը փոխանցել ձախ ձեռքը,

3-4. գլորվելով առաջ՝ Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. նստած ոտքերը զատած, թաթերով և ձեռքերով բռնած ուղղահայաց օղը, բռնվածքը դրսից.

1-2. գլորվել հետ,

3-4. գլորվելով առաջ՝ Ե.դ.:

IX.Ե.դ. օղն ուղղահայաց առաջ, բռնվածքը դրսից

1-2. արտանկ աջով առաջ, օղը հորիզոնական՝ ուսերին,

3-4. Ե.դ.,

5-6. արտանկ ձախով առաջ, օղը հորիզոնական՝ ուսերին,

7-8. Ե.դ.:

X.Ե.դ. օղն ուղղահայաց կրծքին, բռնվածքը դրսից.

1-2. արտանկ աջ, օղը հորիզոնական դնել հատակին,

3-4. ուղղվել, աջը միացնել ձախին, ձեռքերը գոտկատեղին:

XI.Ե.դ. կանգ ոտքերը լայն զատած, օղն ուղղահայաց հետ-ցած.

1-2. կքանստել աջին, օղը հետ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. կքանստել ձախին, օղը հետ,

7-8. Ե.դ.:

XII.Ե.դ. օղն ուղղահայաց վեր, բռնվածքը տակից՝ ուսերի լայնությամբ.

1-2. կքանստել աջին, ձախը կողմ թաթին, օղը հորիզոնական առաջ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. կքանստել ձախին, աջը կողմ թաթին, օղը հորիզոնական առաջ,

7-8. Ե.դ.:

XIII.Ե.դ. օղը հատակին, կանգնած օղի կենտրոնում.

1. կքանստել, վերցնել օղը հատակից,

2. ուղղվել, օղը հորիզոնական վեր,

3. կքանստել, դնել օղը հատակին,

4. Ե.դ.:

XIV.Ե.դ. օղն ուղղահայաց դրված հատակին աջից, աջ ձեռքը բռնած վրայից.

1-2. կքանստելով անցնել օղի միջով,

3-4. ուղղվել, ձախ կողքով դեպի օդը՝ ե.դ.:

Վարժություններ ցատկապարանով

1. Ոստյուններ հանգույցով /ձեռքերը խաչաձև/ պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ:
2. Նույնն, ինչպես թիվ 1 վարժությունում, միայն ծալելով ոտքերն առաջ կամ հետ:
3. Ոստյուններ զույգերով, կողքով, իրար դիմաց և մեջքով կանգնած դրություններից:
4. Ոստյուններ երեքով՝ իրար ծոծրակով կանգնած դրությունից /ցատկապարանը պտտեցնում է մեջտեղինը/:
5. Կրկնակի պտույտ ցատկապարանով մեկ ոստյունի ժամանակ՝ պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ կամ հետ:

6. Վազք տեղում՝ պտտեցնելով ցատկապարանն առաջ և հետ:

7. Նույնն, ինչպես թիվ 6 վարժությունում, միայն տեղաշարժվելով առաջ:

VIII.Ե.դ. ցատկապարանը վեր՝ քառակի ծալած

1-2. ցատկապարանը թիակներին, արմունկներն առաջ,

3. արմունկները կողմ,

4. ե.դ.:

IX.Ե.դ. ցատկապարանը մեջքի հետևում ուղղահայաց՝ քառակի ծալած /աջ ձեռքը զլխի մոտ, ձախ ձեռքը՝ գոտկատեղին/.

1-2. աջ ձեռքը վեր,

3-4 ե.դ.:

X.Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը ցած՝ քառակի ծալած.

1. ցատկապարանը վեր,

2. ցատկապարանը թիակներին,

3. ցատկապարանը կրծքին,

4.ե.դ.:

XI.Ե.դ. ցատկապարանը հետ-ցած՝ քառակի ծալած.

1-2. աջ ձեռքն առաջ, ծալելով ձախ ձեռքը մեջքին,

3-4. ե.դ.:

XII.Ե.դ. ցատկապարանը վեր` կրկնակի ծալած.

1-2. ձեռքերի հաջորդական արտոլորով առաջ, ցատկապարանը հետ-ցած,

3-4. ձեռքերի հաջորդական արտոլորով հետ` Ե.դ.:

XIII.Ե.դ. ցատկապարանը վեր` կրկնակի ծալած.

1-2. ձեռքերի միաժամանակյա արտաոլորով առաջ, ցատկապարանը հետ-ցած,

3-4. ձեռքերի միաժամանակյա արտոլորով հետ` Ե.դ.:

XIV.Ե.դ. ցատկապարանը ցած` քառակի ծալած.

1. ցատկապարանը վեր,

2. թեքում աջ,

3. ուղղվել,

4. Ե.դ.,

5-7. նույնը` թեքումով ձախ,

8. Ե.դ.:

XIV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ցատկապարանը հետ-ցած` կրկնակի ծալած.

1. թեքում աջ, ծալել աջ ձեռքը մեջքին, ձախ ձեռքը` կողմ,

2. Ե.դ.:

Վարժություններ զույգերով

I.Ե.դ. կանգ դեմքով միմյանց` մեկ քայլ հեռավորությամբ, փայտը բռնած առաջ.

1-2. ծալել ձեռքերը կրծքերով մոտենալ իրար,

3-4. Ե.դ.:

II.Ե.դ. կանգ դեմքով միմյանց` մեկ և կես քայլ հեռավորությամբ, փայտը բռնած առաջ.

1-2. թեքում առաջ, իրանի կիսադարձումով և ձեռքերի շրջումով, փայտի ծայրը հասցնել հատակին,

3-4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 2 վարժությունում.

1. Ա-ն թափ աջով կողմ, Բ-ն թափ ձախով կողմ,

2. Ե.դ.,

3. Ա-ն թափ ձախով կողմ, Բ-ն թափ աջով կողմ,

4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 2 վարժությունում, միայն թափ ոտքերով հետ:

V. Ե.դ. կանգ մեջքով միմյանց՝ կես քայլ հեռավորությամբ, թիակներով հենված իրար, փայտը ծոծրակին.

1-2. արտակորվել, փայտը վեր,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. նստած ոտքերը ծալած, դեմքով միմյանց, ներբաններով հպված իրար.

1-2. նիստ անկյունով,

3-4. Ե.դ.:

VII. Ե.դ. կանգ մեջքով միմյանց՝ կես քայլ հեռավորությամբ, թևանցուկ.

1-2. թիակները հենելով միմյանց, կիսակքանիստ,,

3-4. Ե.դ.:

VIII. Ե.դ. կանգ դեմքով միմյանց՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, բռնած իրար դաստակներից.

1. թափ աջով հետ,

2. Ե.դ.,

3. թափ ձախով հետ,

4. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին, դեմքով միմյանց՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ.

1-3. ուստյուններ տեղում,

4. ուստյունով դարձում աջ՝ Ե.դ.:

Վարժություններ կցագնդերով

I. Ե.դ. պառկած մեջքին, կցագնդերը ցած.

1-2. ծալել ձեռքերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

II. Ե.դ. պառկած մեջքին, կցագնդերը վեր.

1-2. կցագնդերն առաջ,

3-4. Ե.դ.:

III. Ե.դ. կցագնդերը ցած.

1-2. աղեղներով առաջ, կցագնդերը կողմ,

3-4. Ե.դ.:

IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը կողմ.

1-2. աղեղով ցած, աջ ձեռքը ձախ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. աղեղով ցած, ձախ ձեռքն աջ,

7-8.Ե.դ.:

V. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը կողմ.

1-2. ծալել ձեռքերը կողմ, նախաբազուկներով ցած,

3-4. Ե.դ.:

VI. Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, կցագնդերը կողմ.

1-2. ծալել ձեռքերը մեջքին,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. կցագնդերը վեր, մատներով առաջ.

1-2. ծալել ձեռքերը, կցագնդերը հասցնել թիակներին

3-4. Ե.դ.:

VIII.Ե.դ. հենում կքանստած, կցագնդերն ամրացրած թաթերին.

1-2. բարձրանալ աջին, ձախը հետ, ձեռքերը վեր,

3-4. Ե.դ.,

5-6. բարձրանալ ձախին, աջը հետ, ձեռքերը վեր,

7-8. Ե.դ.:

IX. Ե.դ. հենում կքանստած, կցագնդերն ամրացրած թաթերին.

1-2. բարձրանալ աջին, ձախը կողմ, ձեռքերը կողմ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. բարձրանալ ձախին, աջը կողմ, ձեռքերը կողմ,

7-8. Ե.դ.:

X.Ե.դ. նստած ձեռքերը հետ, կցագնդերն ամրացրած թաթերին.

1-2. ծալել աջն առաջ,

3-4. Ե.դ.,

5-6. ծալել ձախն առաջ,

7-8. Ե.դ.:

**Վարժություններ ռետինե զսպանակներով և
էսպանդերով /նկ. 35/**

I.Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, թեքված առաջ, ափերն առաջ դարձրած,
բռնած զսպանակի ծայրերից /նկ. 35.1./.

1-2. ուղղվելով, ծալել ձեռքերը կրծքի մոտ,

3-4. ուժով` Ե.դ.:

II.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 1 վարժությունում.

1-2. ուղղվել` ձեռքերը կողմ,

3-4. Ե.դ.:

III.Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, թեքված առաջ, փայտը` գլխի հետևում,
զսպանակի ծայրերն ամրացրած փայտին /նկ. 35.2./.

1. ուղղվել, ոտքերն ուղիղ,

2. Ե.դ.,

3-4. կրկնել` Ե.դ.:

IV.Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, ձեռքերը կողմ, բռնած ռետինե զսպանակից`
ամրացրած գլխավերևից /նկ. 35.3./.

1-2. ձեռքերը ցած,

3-4. Ե.դ.:

V.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 4 վարժությունում, միայն ձեռքերն առաջ /նկ.
35.4/.

1-2. ձեռքերը ցած,

3-4. Ե.դ.:

VI.Ե.դ. նույնն է, ինչպես թիվ 4 վարժությունում, միայն թեքված առաջ /նկ.
35.5./.

1-2. իջեցնել ձեռքերն առաջ` կողմերից,

3-4. Ե.դ.:

VII.Ե.դ. կանգ զատած ոտքերով, թեքված առաջ, դեմքով փայտը` երկու քայլ
հեռավորությամբ, զսպանակն ամրացրած պատից գոտկատեղի
հարթությամբ /նկ. 35.6./.

1-2. ձեռքերն իջեցնել ցած և տանել հետ,

3-4. Ե.դ.:

6.1. Ձեռնարկում ԸԶՎ հիմնական տերմինների և հասկացությունների ուղեցույց

- Աղեղ –
- Անհամաչափ շարժում-
- Առջևից դեմքի ուղղվածությունը–
- Բարդ շարժում-
- Բացատրման մեթոդ -
- Գնդակի գլորումներ –
- Գնդակի փոխանցում –
- Գնդակի նետելը և բռնելը -
- Դիմային հարթություն –
- Ելման դրություն /Ե.դ./ -
- Ջուլգերով վարժություններ –
- Էսպանդե -
- Ընդմիջումներով եղանակ –
- Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ /ԸԶՎ/ -
- Թափ -
- Կողմնային հարթություն –
- Կողքով –
- Կցագունդ -
- Համալիր -
- Համաչափ շարժում-
- Հասարակ շարժում–
- Հարահոս եղանակ -
- Հետևից –
- Հերթական շարժում–
- Հորիզոնական հարթություն –
- Ձեռքերի ծալված դրություններ –
- Ձեռքերի հիմնական դրություններ –
- Մարմնամարզական պատ –
- Մարմնամարզական փայտ –
- Մարմնամարզական փայտի դրություններ –

Մարմնի դիրքերը հատակի նկատմամբ /առջևից, հետևից, կողքով/ -
 Միաժամանակյա շարժում-
 Միակողմանի դրություններ –
 Միջանկյալ դրություններ –
 Նիստ –
 Նստած դրություններ -
 Նույնանուն շարժում–
 Շրջաններ –
 Ուղքերի հիմնական դրություններ –
 Պառկած դրություններ –
 Վերթափ -
 Տարանուն շարժում–
 Տարրական շարժում–
 Ցատկապարան –
 Ցուցադրման մեթոդ -
 Ռետինե ժապավեն –
 Օղ -

6.2. ԸԶՎ համալիրների տեղեկատու

Առանց առարկաների համալիր` 2-րդ դաս. /64/, 4-րդ դաս. /84/, 5-րդ դաս. /98/, 6-րդ դաս. /102/, 7-րդ դաս. /109/, 8-րդ դաս. /113/, 9-րդ դաս. /116/:

Գնդակով համալիր` 1-ին դաս. /56/, 2-րդ դաս. /65/, 3-րդ դաս. /74/, 4-րդ դաս. /85/, 5-րդ դաս. /94/, 6-րդ դաս. /103/, 9-րդ դաս. /118/, 12-րդ դաս. /137/:

Կեցվածքի ձևավորման համալիր` 1-ին դաս. /57/, 2-րդ դաս. /66/, 3-րդ դաս. /75/, 4-րդ դաս. /86/, 5-րդ դաս. /95/, 6-րդ դաս. /104/, 7-րդ դաս. /111/, 8-րդ դաս. 115/, 9-րդ դաս. /118/, 10-րդ դաս. 124/, 11-րդ դաս. 127/, 12-րդ դաս. /137/:

Օղով համալիր` 1-ին դաս. /58/, 2-րդ դաս. /67/, 3-րդ դաս. /75/, 4-րդ դաս. /87/, 5-րդ դաս. /97/, 9-րդ դաս. /120/, 11-րդ դաս. /129/, 12-րդ դաս. /139/:

Մարմնամարզական փայտով համալիր` 1-ին դաս. /60/, 2-րդ դաս. /68/, 3-րդ դաս. /77/, 5-րդ դաս. /99/, 6-րդ դաս. /105/:

Շնչառական վարժությունների համալիր` 1-ին դաս. /62/, 2-րդ դաս. /70/, 3-րդ դաս. /78/, 4-րդ դաս. /88/:

Հարթաթաթության կանխարգելման վարժությունների համալիրներ` 1-ին դաս. /63/, 2-րդ դաս. /71/, 3-րդ դաս. /80/, 4-րդ դաս. /89/:

Ցատկապարանով վարժությունների համալիր` 2-րդ դաս. /72/, 11-րդ դաս. /131/, 12-րդ դաս. /141/:

Մարմնամարզական պատի վրա վարժությունների համալիր` 3-րդ դաս. /80/:

Մարմնամարզական նստարանի վրա վարժությունների համալիր` 3-րդ դաս. /82/:

Ջուլգերով վարժությունների համալիր` 4-րդ դաս. /90/, 6-րդ դաս. /107/, 7-րդ դաս. /112/, 9-րդ դաս. /121/, 11-րդ դաս. /133/, 12-րդ դաս. /142/:

Կցազնդերով վարժությունների համալիր` 4-րդ դաս. /91/, 5-րդ դաս. /100/, 6-րդ դաս. /108/, 10-րդ դաս. /125/, 11-րդ դաս. /134/, 12-րդ դաս. /143/:

Ռետինե ժապավենով վարժությունների համալիր` 9-րդ դաս. /122/, 10-րդ դաս. /126/, 11-րդ դաս. /136/, 12-րդ դաս. /144/:

Բովանդակություն

Ներածություն	
Գլուխ 1. Շարային վարժություններ /ընդհանուր դրույթները/.....	
1.1. Շարային վարժությունների նշանակությունը և բնութագիրը	
1.2. Շարային վարժությունների հիմնական տերմինները	
1.3. Շարքի ղեկավարումը	
1.4. Շարումը, զեկուցելը և բարևելը	
1.5. Գործողություններ տեղում	
1.6. Շարափոխումներ տեղում	
1.7. Գործողություններ ընթացքում	
1.8. Շարափոխումներ ընթացքում	
1.9. Ընթացքի ուղղությունը փոխելը	
1.10. Շարքի բացվելը և փակվելը	
1.11. Մեթոդական ցուցումներ	
Գլուխ 2. Շարային վարժությունները դպրոցում /1-12-րդ դասարաններ/ ...	
2.1. Շարային վարժությունների բաժնում հիմնական հրամանների և տերմինների ուղեցույց	
ԳԼՈՒԽ 3. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները (ԸԶՎ) դպրոցում /ընդհանուր դրույթներ/.....	
3.1. ԸԶՎ նշանակությունը և բնութագիրը.....	
3.2. ԸԶՎ դասակարգումը.....	
3.3. Ուժային վարժություններ	
3.4. Զգման վարժություններ	
3.5. Թուլացման վարժություններ	
3.6. ԸԶՎ գրառման կանոնները և պահանջները	
3.7. ԸԶՎ համալիրներ կազմելու հիմնական պահանջները	
3.8. ԸԶՎ անցկացման մեթոդները	
3.9. ԸԶՎ հիմնական տերմինները.....	
Գլուխ 4. ԸԶՎ տարրական դպրոցում	
Գլուխ 5. ԸԶՎ միջին դպրոցում	
Գլուխ 6. ԸԶՎ ավագ դպրոցում	

6.2. Ձեռնարկում ԸԶԿ հիմնական տերմինների և
հասկացությունների ուղեցույց.....

6.3. ԸԶԿ համալիրների տեղեկատու

Առաջարկվող գրականություն

Կ ա Ր Ծ Ի Ք

Ռ.Մ.Խիզանցյանի և Ն.Վ. Սելունյանի «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» ուսումնական ձեռնարկի

Դպրոցահասակ երեխաների բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործում մարմնամարզական միջոցների դերը հսկայածավալ է:

Մարմնամարզական վարժությունները դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր բաղադրամասերից են: Այդ կապակցությամբ մարմնամարզական միջոցների քննարկումը, նրանց նկարագիրը և ուսուցման առանձնահատկությունները կարևոր նշանակություն ունեն մատաղ սերնդի դաստիարակման գործում: Առ այսօր շատ սակավաթիվ են այնպիսի ձեռնարկները, որտեղ մեկնաբանվում են դպրոցի մարմնամարզությանն առնչվող հիմնահարցեր: Այդ կապակցությամբ աշխատությունն արդիական է և անհրաժեշտ

Ձեռնարկը բաղկացած է 7 միմյանց հետ շաղկապված գլուխներից: Բոլոր գլուխներում էլ մեկնաբանվում են ծրագրում նախատեսված այն բաժինները, որոնք վերաբերվում են մարմնամարզությանը /կիրառական վարժություններ, կախեր և հենումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության և պարային վարժություններ և այլն:

Բոլոր բաժիններում էլ նկարագրված վարժությունները գրված են գրագետ և բովանդակալից:

Աշխատանքը նկարագարող է, որը հեշտացնում է յուրացման գործընթացը:

Ռ.Խիզանցյանի և Ն.Սելունյանի կողմից պատրաստած «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» ուսումնական ձեռնարկն ավարտուն աշխատանք է, այն կարելի է թույլատրել տպագրության:

Ըմբռանարտության ամբիոնի

վարիչ, ՄԳՂ, պրոֆեսոր՝

/Բ.Զ.Սաղյան/

Կ ա Ր Ծ Ի Ք

Ռ.Ս.Խիզանցյանի և Ն.Վ. Սելուճյանի «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» ուսումնական ձեռնարկի

Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր բաղադրամասերից են: Դպրոցականների բազմակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործում մարմնամարզական վարժություններն անփոխարինելի ներգործություն ունեն:

Առ այսօր հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գրագետ դասավանդման համար մարմնամարզությանը վերաբերվող ուսումնական ձեռնարկներ գրեթե չեն հրատարակվել, այդ կապակցությամբ հեղինակների կողմից նախաձեռնած աշխատությունը կարևոր է և անհրաժեշտ:

Ձեռնարկը բաղկացած է միմյանց հետ շաղկապված 7 գլուխներից:

Առաջին գլխում մեկնաբանվում են կիրառական վարժությունները, նրանց տարատեսակները և ուսուցման մեթոդները:

Երկրորդ գլուխն ամբողջությամբ նվիրված է մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող վարժություններին /կախեր և հենումներ/:

Երրորդ և չորրորդ գլուխներում մեկնաբանվում են ռիթմիկ մարմնամարզությունը և պարային վարժությունները:

5-7-րդ գլուխներն ամբողջությամբ դպրոցական ծրագրի բովանդակությունից ելնելով այն միջոցներն են, որոնք կիրառվում են մարմնամարզության դասերին:

Նույն գլուխներում կազմված են տարբեր բովանդակությամբ համալիրներ շարժողական ընդունակությունների մշակման համար:

Ռ.Խիզանցյանի և Ն.Սելուճյանի կողմից պատրաստած ուսումնական ձեռնարկն անհրաժեշտ աշխատություն է, կազմված է գրագետ և կարելի է թույլատրել տպագրության:

ՖՂՏ և մեթոդիկայի ամբիոնի

վարիչ, դոցենտ՝

/Յու.Գ.Գրիգորյան/

Առաջարկվող գրականություն

1. **Առաքելյան Վ.Բ.**, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները, «Սոս և Վոգա» հրատ., Երևան, 2001, 72 էջ
2. **Առաքելյան Վ. Բ., Խիզանցյան Ռ. Ս.** և ուրիշներ, Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր, Երևան, Բարձրագույն դպրոց, 1997:
3. **Առաքելյան Վ. Բ. և ուրիշներ** – Ֆիզիկական կուլտուրա, ուսուցչի ձեռնարկ /1-4-րդ դասարաններ, Երևան, 2008, 183էջ
4. Աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր հանրակրթական դպրոցի 1 – 10-րդ դասարանների. - Երևան – 2003
5. **Բաբայան Մ. Ա.**, Շարքը և շարային վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին: Ուս. ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների համար, Երևան, 1987:
6. **Բաբայան Մ. Ա.**, Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը, Երևան, «Լույս» 1990:
7. **Բաբայան Մ. Ա.**, Մարմնամարզության հիմունքները, Ուս. ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար, Երևան, 1989:
8. **Բաբայան Մ. Ա.**, Ինչպես ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, «Մանկավարժ» հանդես, N7, Երևան, 1991:
9. **Բոյախյան Փ.Ե.**, Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար - Երևան, 2005:
10. **Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Զ.Ս.**, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2007, – 139էջ:
11. **Իսախրյան Մ. Ս.**, Մարզանունների բացատրական բառարան, Զայաստան», Երևան, 1984:
12. **Խիզանցյան Ռ. Ս.**, Զենացատկերում ձեռքերով հրման որոշ առանձնահատկություններն ու նրանց կատարելագործումը բարձրակարգային մարմնամարզիկների մոտ (մեթոդական ձեռնարկ), Երևան, 1979:
13. **Խիզանցյան Ռ. Ս.**, Մարմնամարզական ցատկեր, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003:
14. **Խիզանցյան Ռ.Ս.**, Մարմնամարզություն, դասագիրք, Երևան, 2009:
15. **Խիզանցյան Ռ.Ս., Աբրահամյան Մ.Ս.**, Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստություն, Երևան, 2007թ.:

16. **Խիզանցյան Ռ.Մ.**, Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2007:
17. **Խիզանցյան Ռ.Մ.**, Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2008:
18. **Խիզանցյան Ռ.Մ.**, Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2009:
19. **Խիզանցյան Ռ.Մ.** Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2010:
20. **Խիզանցյան Ռ.Մ.** Մարմնամարզությունը դպրոցում, ազատ վարժություններ, ակրոբատիկա, ցատկեր /1-12-րդ դասարաններ/, ուս. ձեռնարկ, Երևան, 2012, 106էջ
21. Հանրակրթական միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ, Երևան, «Անտերես», 2004թ.:
22. **Ղազարյան Ֆ.Գ.**, Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, 1981:
23. **Ղազարյան Ֆ. Գ.**, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա (մեթոդական ձեռնարկ հեռակա ուսուցմամբ ուսանողների համար), Երևան, 2003:
24. **Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա.Ա.**, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, 1–ին մաս, դասագիրք, Երևան, 2003:
25. **Ղազարյան Ֆ.Գ.**, Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Երևան, ՖԿՅՊԻ, - 2007:
26. **Սելիքսեթյան Ռ.Տ.**, Ֆիզկուլտուրային - առողջարարական աշխատանքը դպրոցում, Երևան, «Լույս», 1984:
27. **Նահապետյան Ս.Ս.** Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Երևան, «Լույս», 1988, 192էջ
28. **Շահինյան Հ.Հ.**, Մարմնամարզության գաղտնիքները, «Կանչ», Երևան, 2003:
29. **Սելլումյան Ն.Վ.** Մարմնամարզությունը դպրոցում. ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 60էջ
30. **Սելլումյան Ն.Վ.** Սպորտային ակրոբատիկա. ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 68էջ
31. **Ստեփանյան Ա.Գ., Ենգոյան Ս.Ա.** Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010, 128էջ

32. Гимнастика и методика ее преподавания:/ учеб. / под ред. Н.К. Меньшикова – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998.
33. Гимнастика: учебник (под ред М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова): РГПУ им. А. И. Герцена, М. <<Академия>>, 2010.
34. Кофман А.Г. и др. Книга учителя физической культуры. – М.: Фис. – 1999.
35. 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/.
36. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе, метод пособие, М., <<физическая культура>>, 2008.
37. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. Пособие / А.П. Матвеев. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.
38. Михайлов В.В. Урок гимнастики в общеобразовательной школе: метод пособие / В.В. Михайлов. – МОГИФК/, 1993.
39. Петров П.К. Гимнастика в школе: учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск/: Изд – во Удм. Ун – та, 1996.
40. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003 .
41. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М./: Терра – Спорт, 2000.
42. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова – М.: ВЛАДОС, 2003.
43. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага, пер. польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
44. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителей – Вып. 1. – 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004 .
45. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя.: М.: Просвещение, 1998 – 192с.
46. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя.: М.: Посвещение, 1998 – 141с.
47. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье, М., ФиС, 1987