

Վ.Բ. ՍՈՍՔԵՆՅԱՆ, Ֆ.Վ. ՂԱԶԱՐՅԱՆ,
ՅՈՒ.Գ. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ, Հ.Ս. ՄԻՆԱՍՅԱՆ,
Ա.Ա. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ

ՈՐՈՒՅՅԻ ԶԵՆՆԵՐԿ
1-4-րդ դասարաններ



ՀՏԴ 372.8:7986/799
ՊՄԴ 74.267 ց 529
Ֆ 529



ՄԱՆՈՋՆՈՒԹՅԱՆ ԿՄԻՏԵ
Մոաքեյան Վ.Բ. և ուրիշներ
Ֆ 529 Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի
1-4-րդ դասարանների համար /Վ.Բ. Մոաքեյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան,
ՅՈւ.Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս. Մինասյան, Ա.Ա.Հարությունյան.– Եր.: «Աստղիկ
գրատուն», 2008թ.– 184 էջ: Նկ.:

ՊՄԴ 74.267 ց 529

ISBN 978-99941-76-30-4

© «Աստղիկ գրատուն» հրատարակչություն, 2008
© Վ.Բ. Մոաքեյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, ՅՈւ.Գ. Գրիգորյան,
Հ.Ս. Մինասյան, Ա.Ա.Հարությունյան, 2008

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	5
ԳԼՈՒՆ 1 Ֆիզիկական դաստիարակության զարգացուցիչ և առողջարարական դերը դպրոցում	7
ԳԼՈՒՆ 2 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը	12
ԳԼՈՒՆ 3 Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր հիմունքները	26
Ուսումնական աշխատանքների պլանավորումը, հաշվառումը և առաջադիմության գնահատումը	
ԳԼՈՒՆ 4 Ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը I դասարանում	55
ԳԼՈՒՆ 5 Ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը II դասարանում	73
ԳԼՈՒՆ 6 Ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը III դասարանում	86
ԳԼՈՒՆ 7 Ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը IV դասարանում	108
ԳԼՈՒՆ 8 Ընտրովի ուսումնական նյութ 1-4-րդ դասարաններ	128

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը լայն հասարակական երևույթ է: Այն ընդգրկում է մարդու գործունեության բոլոր կողմերը, փողկապակցված է ժողովրդի սոցիալական, տնտեսական մշակութային կյանքի բոլոր ոլորտների հետ, պետք է ներդրված լինի առօրյա կյանքում, օգնի կազմակերպել ժամանց ու վերականգնումը, բուժել տարբեր հիվանդություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը, գիտությունների զլխավոր բնագավառների լույսի ներքո՝ լեզվի, մաթեմատիկայի, ֆիզիկայի և այլ առարկաների շարքում գերիշխող ուղղվածություն ունի դպրոցականի ընդհանուր ֆիզկուլտուրային կրթության ապահովման վրա և կանխատեսում է 15 հարակից ուսումնական առարկաների ուսումնասիրում:

Դեռևս 1872 թվականին Ա. Ամիրխանյանը գրել է, «Եթե դպրոցում չկա ֆիզկուլտուրա, ապա նա չի կարող հասնել իր նպատակին: Ֆիզկուլտուրան միայն ներդաշնակ ֆիզիկական և բարոյական դաստիարակության միջոց չէ: Այն նույնքան կարևոր է, որքան կարևոր են հայոց լեզուն և մաթեմատիկան»: Եվ պատահական չէ, որ ավելի քան 100 տարի առաջ Սանասարյան վարժարանում շաբաթական ուսումնական օրակարգում ֆիզկուլտուրայի, մաթեմատիկայի, լեզուների դասերին հատկացվում էին հավասարաչափ քանակությամբ ժամեր:

Ուսուցման, դաստիարակության և կրթության կարևորագույն անհատական գործոնների թվին է պատկանում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի անհատականությունը:

Ժամանակակից դաստիարակչական գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի դերը բնավ էլ չի կայանում այն բանում, որպեսզի իր մեջ ամփոփի բոլոր դաստիարակչական և կրթական ազդեցությունները, իր ձեռքն առնի գործընթացի ղեկավարումը: Հակառակը, նրա կազմակերպչական և ուղղորդիչ ուժը նրանով է առավել նշանակալի, որքան դրանում շատ են ղեմնկրատիզմն ու ստեղծագործական ազատությունները: Ուսուցիչը հանդիսանում է սոցիալական դաստիարակչական միջավայրի կազմակերպիչը, յուրաքանչյուր աշակերտի հետ դրա փոխհամագործակցության ուղղորդիչն ու վերահսկիչը: Նա իրացնում է կրթության և դաստիարակության նպատակներն ու խնդիրները, կազմակերպում է դպրոցականների ֆիզկուլտուրային, առողջարարական և մարզական գործունեությունը:

Ավելին, Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է նպաստել անհատի ընդհանուր կուլտուրայի ձևավորմանը: Այն ֆիզիկական կուլտուրայի ու-

սուցչի մասնագիտական գործունեության առջև բարձր պահանջներ է առաջադրում, կապված ֆիզիկական դաստիարակության և մարզական պատրաստվածության մասին գիտական մտքի զարգացման, այդ բնագավառում տարբեր գիտելիքների գծով (օլիմպիական կրթություն, գենդերային գիտելիքների հիմունքներ, վալեոլոգիա, ադապտացված ֆիզկուլտուրա և այլն) գիտելիքների տարբերակման հետ: Այս ամենը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչից պահանջում է մեծ իմացություն և հարակից գիտությունների՝ անատոմիայի, շարժումների ֆիզիոլոգիայի, հիգիենայի, չափագիտության և այլնի հատուկ ոլորտներին գործնականորեն մոտեցումների կարողություն:

Աճող սերնդի ֆիզկուլտուրային կրթության հիմնական գաղափարի իրականացումը ուղղակիորեն կապված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի կարգավիճակը ուսումնական ծրագրի մյուս հանրակրթական առարկաների մակարդակին ոչ թե ձևականորեն, այլև բարոյապես բարձրացնելու անհրաժեշտության ըմբռնողականության հետ: Հասարակությունը պետք է գիտակցի, որ ֆիզիկական կուլտուրան ոչ միայն պարզ մի կատեգորիա է, որը իբր թե հավասար նշանակություն ունի միջոցների ու մեթոդների գործնական համակարգի հետ, որը թույլ է տալիս հասնել «Մարմնական գործունեության», այլև հենց որպես ազգային մշակույթի մաս, առանց որի լիարժեք չեն կարող լինել ոչ առանձին վերջրած անհատը, ոչ էլ ինքը հասարակությունն ամբողջությամբ: Սրա հետ կապված դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գծով հանրակրթական ծրագրի իրականացումը կանխատեսում է նաև ժամանակակից գիտամեթոդական բազայի ստեղծում: Այս ճանապարհին որպես առաջին քայլերից մեկն է դառնում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար սույն մեթոդական ձեռնարկի ստեղծումը, իսկ հետագայում էլ առարկայի գծով դասագրքերի, ցուցադրական նյութերի, համակարգչային ծրագրերի, գործիքների և այլ միջոցների ստեղծումն ու ապահովումը:

Իր ամենօրյա աշխատանքում ուսուցիչը իսկապես մեթոդական ձեռնարկների կարիքն ունի, որոնցում նա կկարողանա գտնել իրեն հետաքրքրող հարցերի պատասխանը: Սույն աշխատանքը նպատակ ունի ինչ-որ չափով լուծել այդ խնդիրը և նման առաջին փորձն է մեր երկրում:

Առանձին հարցերի բացահայտման ժամանակ հեղինակները օգտագործել են սեփական մեթոդական մշակումները: Հասկանալի է, անհարկի է դրանց պարզ պատճենումը: Առաջադրանքերի նկատմամբ անհրաժեշտ է վերաբերվել որպես որակական հիմքի, որը կարելի է և պետք է ճշգրտել և ընդլայնել տեղական պայմաններին համապատասխան:

Կարծում ենք, որ այս ձեռնարկում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը կգտնի իրեն հետաքրքրող շատ հարցերի պատասխանները:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՑԻՉ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

1.1. ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԵՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Հայտնի է, որ երեխայի առողջությունը պայմանավորված է նրա բազմակողմանի զարգացմամբ, երեխայի օրգանիզմի վրա միջավայրի կենսաբանական ու սոցիալական գործոնների ազդեցությամբ: Այդ գործոնների մեջ մեծ դեր է խաղում սովորական շարժողական ակտիվության բնույթը, ինչպես նաև հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը:

Ցավոք, որոշ ուսուցիչներ և ծնողներ, շատ ժամանակ հատկացնելով երեխաների մտավոր և գեղագիտական դաստիարակությանը, թերազնահատում են ֆիզիկական դաստիարակության դերը նրանց ընդհանուր թե՛ ֆիզիկական, թե՛ մտավոր զարգացման մեջ: Ֆիզիկական և մտավոր զարգացման նման հակադրությունը խորապես սխալ է և հասցնում է անուղղելի վնաս: Ժամանակակից ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ուսումնասիրությունների համաձայն, երեխայի ֆիզիկական և հոգեբանական գործունեության միջև գոյություն ունի ուղիղ և սերտ կապ, որը պահպանվում է ամբողջ հետագա կյանքում: Մասնավորապես ցույց է տրված երեխայի շարժողական համակարգի և դպրոցում նրա առաջադիմության միջև եղած կապը: Ցածր դասարանների չառաջադիմող դպրոցականների մոտ 30 տոկոսը ունի թերություններ շարժողական ոլորտում: Սիա թե ինչու որքան ակտիվ է երեխան շարժողական գործունեությամբ, այնքան հազեցած է ընթանում նրա մտավոր և հոգեկան զարգացումը:

Սկանային գործունեությունը հատուկ նշանակություն ունի երեխայի զարգացող օրգանիզմի համար: Շարժողական սահմանափակումը կամ հակառակը, մկանային բեռնվածությունը խախտում են զարգացման համաչափությունը և կարող են հանգեցնել հիվանդությունների: Սիա թե ինչու ուսուցումն ու դաստիարակությունը ենթադրում են դպրոցականների ոչ միայն մտավոր ընդունակությունների զարգացում, այլև նրանց ֆիզիկական կատարելագործում: Լիովին բնական է, որ այդ խնդիրը ընկած է ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի, այլև մյուս առարկաները դասավանդողների վրա:

Կրտսեր դպրոցականների համար բնորոշ է ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը: Նրանք ձգտում են օգտագործել վազելու, ցատկելու ցանկա-

ցած հնարավորություն: Եւան շարժումները իրենց մեծ բավականություն են պատճառում: Սակայն առանց ուսուցման և մարզումների երբեք տարերայնորեն չեն կարող ձևավորվել այնպիսի հմտություններ ու կարողություններ, ինչպիսիք են քայլքը, վազքը, ցատկերը, նետումները, լողը, պարային շարժումները:

6-10 տարեկան դպրոցականները սիրում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Այդ շրջանը ամենաարդյունավետն է դպրոցականների մոտ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթի ձևավորման համար:

Հենաշարժողական ապարատի զարգացման ընթացքում փոփոխվում են նաև երեխաների շարժողական ընդունակությունները՝ մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, շարժումների կոորդինացիան և այլն: Դրանք զարգացումը տեղի է ունենում անհամաչափ և տարածամանակ:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցականները ունեն մկանային ուժի համեմատական ցածր ցուցանիշներ: Ուժային վարժությունները և հատկապես ստատիկ վարժությունները նրանց մոտ առաջացնում են արագ հոգնածություն: 6-10 տարեկան երեխաները ավելի համակերպված են դինամիկ բնույթի կարճատև արագաուժային վարժությունների: Սակայն կրտսեր դպրոցականներին հարկ է հետզհետե վարժեցնել ստատիկ դիրքերի պահմանամբ: Դրանք կարևոր նշանակություն ունեն նաև ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար:

Կրտսեր դպրոցական հասակում, մնացյալ բոլոր հավասար պայմաններում, առավելապես զարգանում են շարժումների արագությունը և ճարպկությունը, նրանք շատ ճկուն են և շարժուն: Դրա վրա պետք է ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները: Կրտսեր դպրոցական հասակում, հաշվի առնելով երեխաների օնտոգենետիկ զարգացումը, հարկ է սահմանափակել ցատկային վարժությունների բարձրությունը: Դա առնչվում է այն բանի հետ, որ կոնքի ոսկորները դեռևս լիովին չեն ձևավորվել և շատ շարժունակ են: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչին անհրաժեշտ է նվազեցնել ծանրաբեռնվածությունը կախ, հեղուկային և ձգողական վարժությունների կատարման ժամանակ: Իսկ դա պայմանավորված է այն բանով, որ կրծքավանդակի ոսկորները դեռևս զարգացած չեն և չեն ամրապնդվել: Ձգուշությունը վարժությունների չափավորման, դրանց ընտրության մեջ պայմանավորված է նաև այն բանով, որ շարժողական գործունեությանը ծառայող վեգետատիվ ֆունկցիաները հետ են մնում իրենց զարգացմամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի շատ ուսուցիչներ դասերի ժամանակ նախապատվությունը արդարացիորեն տալիս են պարապմունքների անցկացման խաղային մեթոդին: Դա արդարացված է այն բանով, որ կրտսեր դպրոցականների մոտ ուշադրությունը դեռևս անկայուն է և նրանք արագորեն կորցնում են հետաքրքրությունը վարժությունների կատարման, հատկապես բարդ կոորդինացված վարժությունների նկատմամբ: Շարժախաղերում երեխաները հեշտությամբ են ընթ-

նում շարժողական գործողությունները, հեշտությամբ են հիշում դրանք, հատկապես, երբ առկա է սյուժետային պահը: Ավելին, կրտսեր դպրոցականների մոտ խաղերը հիմնական շարժողական ընդունակությունների՝ ճարպկության, արագաշարժության, արագաուժային ընդունակությունների մշակման հիանալի միջոց են հանդիսանում: Եվ պատահական չէ, որ կրտսեր դասարանների համար ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրում ուսումնական ժամերից մեծ ծավալ պետք է հատկացվի շարժախաղերին:

Հարկ է նշել նաև, որ կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության օպտիմալ մակարդակին հասնում են մինչև պարապմունքները անցկացվող մարմնամարզության, երկարացված ընդմիջումների, մարզական խմբերի պարապմունքների, տնային հանձնարարության միջոցով: Տնային աշխատանքի համար լավ ընտրված վարժությունները 15-20 րոպեների ընթացքում հնարավորություն են տալիս ոչ միայն խուսափել սակավաշարժությունից, այլև փոխհատուցել ֆիզիկական զարգացման բացթողմանը, ձևավորել ճիշտ կեցվածք:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները պետք է իմանան այն տարիքային փուլերը, երբ մանկավարժական ազդեցությունը կարող է տալ առավելագույն դրական արդյունք: 1-ին աղյուսակում բերված են առավել սենզիտիվ, օպտիմալ շրջանները կրտսեր դպրոցականների հիմնական շարժողական ընդունակությունները նպատակաուղղված մշակելու համար:

Աղյուսակ 1

Շարժողական ընդունակությունների մշակման առավել օպտիմալ ժամանակաշրջանները

Շարժողական ընդունակություններ	Մեռը	Տարիքային խմբերը
Արագաշարժություն	Տղաներ Աղջիկներ	7-8, 8-9, 7-8, 8-9, 9-10
Արագաուժային որակներ	Տղաներ Աղջիկներ	9-10, 10-11 9-10, 10-11
Հավասարակշռություն	Տղաներ Աղջիկներ	9-10, 10-11 8-9, 9-10, 10-11
Ճարպկություն	Տղաներ Աղջիկներ	8-9 8-9, 10-11
Ցատկունակություն	Տղաներ Աղջիկներ	9-10, 10-11
Ճկունություն	Տղաներ Աղջիկներ	7-10 7-10

Յենց առանձնացված տարիքային խմբերում անհարժեշտ է արմատապես փոխել կրտսեր դպրոցականների կոնկրետ շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղությունը և բովանդակությունը: Այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի գործնական աշխատանքում սենզիտիվ ժամանակաշրջանները ունեն կարևոր մանկավարժական նշանակություն:

1.2. ԿՐՏՄԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁԱԳԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ֆիզիկական բեռնվածության ծրագրավորման ընթացքում ուսուցիչը պետք է հստակ հաշվի առնի յուրաքանչյուր երեխայի տարիքային մորֆոֆունկցիոնալ և շարժողական հնարավորությունները: Դա կարևոր է այն պատճառով, որ սեռին և տարիքին չհամապատասխանեցված ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է բացասաբար ազդել օրգանիզմի վիճակի վրա: Դպրոցում նախնական ուսուցումը համընկնում է երեխայի օրգանիզմում բնորոշող արագընթաց մորֆոֆունկցիոնալ վերակառուցումների ժամանակաշրջանի հետ:

Աշակերտների ուսուցման, ֆիզիկական դաստիարակության և ռազմահայրենասիրական պատրաստության կատարելագործումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչից պահանջում է գիտելիքներ երեխաների հենաշարժողական ապարատի անատոմիաֆիզիոլոգիական յուրահատկություններից, ֆիզիկական վարժությունների ֆիզիոլոգիական հիմունքներից:

Տարիքային դասակարգման համաձայն 6-10 տարին (կամ երկրորդ մանկությունը) հանդիսանում է հավասարաչափ, սակայն տարբեր օրգան-համակարգերի բավականին ինտենսիվ զարգացման շրջան: Մարմնի քաշը ամեն տարի միջինը ավելանում է 2-4 կգ-ով, հասակը՝ 2-5 սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-4 սմ-ով:

Այդ տարիքում ձևավորվում են ոսկորներն ու մկանային համակարգը:

Տղաներն աճում են հիմնականում ոտքերի երկարության հաշվին, իսկ աղջիկներն՝ իրանի, ամրապնդվում են հոդերը, ձևավորվում են ողնաշարի ոլոքները: Արմնի սխալ դիրքը կարող է հանգեցնել կեցվածքի խախտումների:

6-10 տարեկան երեխայի մկանային հյուսվածքին բաժին է ընկնում մարմնի կշռի 30 տոկոսը: Մկանների զարգացումը գլխավորապես տեղի է ունենում մկանաթելերի հաստացման հաշվին: Երեխաների ծալիչ մկանների տոնուսը գերակայում է տարածիչների տոնուսին: Ուսուցիչը պետք է հիշի, որ դա հանգեցնում է կուզիկացման (կիֆոզ) և ծռակողի (սկոլեոզ) առաջացման: Տվյալ փաստի հետևանք է դառնում երեխայի ծիւղ կանգնելու անհնարինությունը:

Այդ պատճառով կրտսեր դպրոցականների շարային գիծը պետք է կառուցվի

մեծ զգուշությամբ: Ընդհանրապես այդ տարիքում նախ զարգանում են պարանոցի և իրանի և ապա վերջույթների մկանները:

Երեխաների ոսկրերը պարունակում են անբավարար քանակությամբ աղեր, որի հետևանքով էլ հաճախակի են կոտրվածքները, հատկապես ձեռքի ճաճանչոսկրի: Այդ հանգամանքից ելնելով ուսուցիչը, նման կոտրվածքի կանխարգելման համար պետք է երեխաներին սովորեցնի քե ինչպես «ճիշտ ընկնել», այսինքն ընկնելու ժամանակ չհենվել ձեռքի ափին, քանի որ ճաճանչոսկրը չի դիմանում մարմնի ծանրությանը:

Դպրոցական ուսուցման սկսվելու հետ կապված կտրուկ փոփոխվում է երեխաների ամենօրյա շարժողական գործունեության բովանդակությունը: Նա նոր շարժումներ է յուրացնում՝ նկարչություն, գիր, իսկ ֆիզկուլտուրայի դասերին՝ նախկինում անծանոթ ֆիզիկական վարժություններ: Այս ամենը խթանիչ է ծառայում բազմաթիվ պայմանական ռեֆլեկտորային կապերի, որպես նոր շարժողական հմտությունների ուսուցման համար: Եվ պատահական չէ, որ ֆիզիոլոգները 5-10 տարեկան հասակը շարժողական ֆունկցիայի զարգացման համար համարում են զգայական, կրիտիկական ժամանակաշրջան:

Անհրաժեշտ է, որ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները բաց չթողնեն այդ շրջանը, քանի որ գոյություն ունեն արագաշարժության, արագաուժային որակների ճարավության և ճկունության նպատակամղված մշակման համար բարենպաստ նախադրյալներ: Նոր շարժումների յուրացման հնարավորությունը մինչև սեռական զարգացման շրջանի ավարտը պահպանվում է:

Հաշվի առնելով կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները, հարկավոր է նախապատվությունը տալ աերոբային ուղղվածության բեռնվածությանը: Այն պայմաններ է ստեղծում սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի լավագույն աշխատանքի համար: Այսպես, 1-2-րդ դասարանների աշակերտները մեկ պարապմունքի ժամանակ կարող են վազել մինչև 2000 մ:

Այս հասակում արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար ամենաարդյունավետ միջոցն է համարվում հոգնածություն չառաջացնող 15-20 մ տարածությունների կարճատև վազքը:

6-10 տարեկանների մոտ բնութագրվում է շարժումների ճկունության զարգացման բարձր արագությամբ: Այս պատճառով այստեղ դրա մշակման համար կան բարենպաստ նախադրյալներ: Դա ամենից առաջ հենաշարժողական ապարատի մորֆոլոգիական առանձնահատկություններն են, մկանների բարձր առածոկանությունը, ողնաշարի մեծ շարժունակությունը: Միևնույն ժամանակ հողերում չափից ավելին շարժունությունը անբարենպաստ ձևով է անրադառնում որոշ շարժողական ընդունակությունների ձևավորման վրա: Կրտսեր դպրոցականների հողերում շարժունակության զարգացման հիմնական կանոնն է ոչ մեծ ամպլիտուդայով ամենահնարավոր վարժությունների կատարումը:

Կրտսեր դպրոցական տարիքում բարձր են նաև շարժումների ճարավության

զարգացման տեմպերը: Դրան նպաստում են նյարդային համակարգի առածականությունը, շարժողական վերլուծիչի ինտենսիվ կատարելագործվելը, շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավումը:

Շարժումների ճարպկության կատարելագործմանը նպաստում են շարժախաղերը, հասանելի կոորդինացիայի բարդությամբ վարժությունները, անսովոր ելման դրությունների օգտագործմամբ վարժությունների կատարումը:

Չենվելով ֆիզիկական վարժությունների օգտագործման բարենպաստ համակցության և հաջորդականության մասին փորձագիտական տվյալների վրա, կարելի է դասի հիմնական մասի սկզբում առաջարկել վարժություններ արագաշարժության և արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար: Դասի ներգրավիչ մասում կարելի է վարժություններ առաջարկել հոդերի շարժունակության համար, իսկ եզրափակիչ մասում՝ ճարպկության մշակման և ինչ-որ չափով նաև ընդհանուր դիմացկունության վարժություններ:

6-10 տարեկան հասակն ընդհանուր առմամբ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի աշխատանքի համար մեծ դժվարություններ չի ներկայացնում: Սակայն միևնույն ժամանակ հարկ է նկատի ունենալ, որ հենց այդ հասակում է դրվում անհատի ձևավորման, նրա շարժողական ներուժի, բնավորության և վարքի հիմքը:

Այդ իսկ պատճառով տարրական դասարանների աշակերտների դաստիարակության և ուսուցման մեջ ցանկացած բացթողումը անուղղելիորեն է անդրադառնում սովորողների հետագա ուսման և դաստիարակման վրա:

ԳԼՈՒԽ 2.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԲԺՇԿԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՅՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՅՈՎՈՒՄԸ

2.1. ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՅՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍԵՒԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Բժշկական հսկողությունը հանդիսանում է միասնական ֆիզիկական և հատկապես դպրոցական դաստիարակության անբաժանելի մասը: Նրա հիմնական խնդիրն է բոլոր դպրոցական ֆիզկուլտուրային և մարզական միջոցառումների ճշտության, բարձր արդյունավետության և մանկական օրգանիզմի անատոմոֆիզիոլոգիական յուրահատկություններին համապատասխան ապահովումը, ինչպես նաև համակողմանիորեն նպաստելը ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների առողջարարական ուղղվածությանը:

Յուրաքանչյուր նոր ուսումնական տարվա սկզբին, բոլոր աշակերտներն ենթարկվում են բժշկական զննման:

Առողջությանը, ֆիզիկական զարգացմանը և շարժողական պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան երեխաները բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի. հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

ՅԻՄՆԱԿԱՆ բժշկական խումբ: Այստեղ ընդգրկվում են առողջական վիճակի շեղումներ չունեցող կամ չնչին շեղումներով դպրոցականները, որոնք ունեն բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: Այս խմբում ընդգրկված դպրոցականներին թույլատրվում է մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ամբողջ ծավալով, մարզական բաժանմունքներում պարապմունքների և մրցումների:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ բժշկական խումբ: Այստեղ ընդգրկվում են ֆիզիկական զարգացման և առողջական վիճակի աննշան շեղումներ, ինչպես նաև անբավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն ունեցող երեխաները: Նախապատրաստական խմբի երեխաները թույլատրվում են ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր ծրագրով պարապմունքներին, սակայն ուսումնական *նյութի* անցկացման աստիճանականությանը հետևելու պայմանով: Այս խմբի երեխաների մոտ հարկ է սահմանափակել մեծ ֆիզիկական բեռնվածության վարժությունների կատարումը և առաջին հերթին վազերն ու ցատկերը: Նրանք լրացուցիչ մարզումային պարապմունքների կարիք ունեն՝ շարժողական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման համար: Դրա համար ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները կարող են օգտագործել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բաժանմունքները, որոնք պետք է գործեն յուրաքանչյուր դպրոցում:

Նախապատրաստական խմբում ֆիզկուլտուրային պարապմունքներն անցկացվում են հիմնական խմբի հետ համատեղ և երկու խմբերն էլ հանձնում են սահմանված նորմատիվները:

ՀԱՏՈՒԿ բժշկական խումբ: Այստեղ ընդգրկվում են այն երեխաները, որոնք առողջական վիճակի այնպիսի շեղումներ են ունենում (մշտական և ժամանակավոր բնույթի), որոնք հակացուցված են ֆիզիկական բարձր բեռնվածությանը: Հատուկ բժշկական խմբում սովորողների ընդգրկումը կարող է կրել ինչպես ժամակակավոր, այնպես էլ շարունակական բնույթ, կախված հիվանդության տեսակի և առողջության վիճակի այլ շեղումների հետ:

Այս խմբի երեխաների հետ պարապմունքները տարվում են դպրոցի սովորական կանոնակարգի պայմաններում հատուկ մշակված ծրագրով: Առողջական շոշոփելի շեղումներ ունեցող երեխաները բուժական ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների անհրաժեշտություն ունեն շարքական երկու անգամ, արտադասարանական՝ նման պարապմունքները վարում են բուժական ֆիզկուլտուրայի մասնագետները: Կարող են լինել սրտանոթային, թոքային, ստամոքսային, երիկամային, էնդոկրին հիվանդություններ, ինչպես նաև հենաշարժողական ապարատի ձևախախտումներ:

Բժշկական մեկ խմբից մյուսին տեղափոխումը կատարվում է բժշկի կողմից, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի հետ համատեղ ամենամյա հատուկ զննման արդյունքում:

Այսպիսով, երեխաներին համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցված՝ տարբերակված մոտեցումով:

Բնականաբար, ցանկացած ֆիզիկական բեռնվածությունն այս կամ-այն չափով ազդում է կրտսեր դպրոցականների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների, մասնավորապես սրտանոթային համակարգի վրա: Բոլոր դեպքերում հարկ է երակազարկի կորույթյան համաչափ բարձրացման ապահովումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կեսին և նրա իջեցումը եզրափակիչ մասում:

2-րդ աղյուսակում բերված են ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացում սրտային կծկումների հաճախության դինամիկայի օրինակելի ցուցանիշները: Այսպես, դասի ներգրավիչ մասում սրտային կծկումների հաճախությունը, ելակետային մակարդակի համեմատ, պետք է աճի 30-40 տոկոսով, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարման ժամանակ՝ 40-70 տոկոսով: Սրտային կծկումների առավելագույն հաճախությունը նկատվում է շարժախաղերի ժամանակ, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հիմնական մասի վերջում և եզրափակիչ մասի սկզբում:

Եզրափակիչ մասի վերջում և հանդարտ խաղերի ժամանակ սրտային կծկումների հաճախությունը պետք է վերականգնվի և նրա ելակետային մակարդակը գերազանցի 20-35 տոկոսով: Սովորաբար ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ավարտից 2-3 րոպե անց այն գրեթե վերադառնում է ելակետային վիճակի:

Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ բժշկական հսկողության տեսակետից պարտադիր է զարկերակային ճնշման չափումը: Նույնիսկ դպրոցական բժշկի բացակայության դեպքում դա կարող է անել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը ևս:

Աղյուսակ 2

Սրտային կծկումների հաճախականությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ընթացքում, հար/րոպե.

h/h	Դասի մասերը	6-7 տարեկան	8-10 տարեկան
1	Հանգիստ	92,0	84,8
2	Ներգրավիչ մաս	121,6	124,0
3	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	144,8	146,4
4	Հիմնական մաս	156,0	150,4
5	Շարժախաղեր	163,2	170,4
6	Եզրափակիչ մաս	115,2	115,2
	Միջին ցուցանիշը	140,2	140,6

Աղյուսակ 3

Հիվանդություններից հետո պարապմունքների վերսկսման մոտավոր ժամկետները

Հիվանդության տեսակը	Քանի օր հետո կարելի է վերսկսել պարապմունքները	Հիվանդության տեսակը	Քանի օր հետո կարելի է վերսկսել պարապմունքները
Անգինա	6-7	Կույր աղիքի հեռացում	10-15
Թոքաբորբ	12-14	Գրիպ	4-5
Ստամոքսի խանգարումներ	2-3	Կարմրուկ	14-16
Դիզենտերիա	14-16	Երիկամների բորբոքում	30-35
Բրոնխիտ	6-8	Ջրծաղիկ	7-8
Սկարլատինա	30-40	Ուղեղի ցնցում	20-25

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է իմանա, որ հաճախ երեխաների մոտ նկատվում է զարկերակային ճնշման բարձրացում, անգամ նման բարձրացումը պայմանավորող հիվանդությունների բացակայության ժամանակ (երիկանների, էնդոկրինային համակարգի և այլ հիվանդություններ): Այս դեպքում անհրաժեշտ է մասնագետի խորհրդատվությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին անհրաժեշտ է իմանալ նաև անցկացրած հիվանդությունից հետո պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժշիկը: Ուշադրության են արժանանում նաև յուրաքանչյուր դպրոցականի սեռը, տարիքը, անհատական առանձնահատկությունները: Տարբեր հիվանդություններից հետո ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների վերսկսման ժամկետները բերված են 3-րդ աղյուսակում:

2.2. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՏԻԱՐԱՎՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Մանկավարժական դիտարկումները հանդիսանում են դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հսկողության կարևոր բաժինը: Նման դիտարկումները անցկացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից դպրոցի բժշկի հետ համատեղ (եթե նման պաշտոն գոյություն ունի), ամիջակամորեն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, սեկցիոն պարապմունքներին և դպրոցական մրցումների ժամանակ: Դրանք ուղղորդված են ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքի կառուցվածքի և աշակերտի առողջական վիճակի հետ կապված բեռնվածության ծավալի ընտրության ճշտության, նրանց ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակի գնահատմանը:

Դիտարկումների հիմնական նպատակն է նպաստել դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավմանը և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներից առավելագույն առողջարար մարզումային արդյունք ստանալուն:

Բժշկի հետ համատեղ մանկավարժական հսկողության խնդիրներն են. ծանոթացումը ուսումնասնողական փաստաթղթերի հետ (ուսումնական պլան, դասարանական մատյան, դասերի կոնսպեկտներ), աշակերտների համապատասխան խմբերում տեղաբաշխման ճշտության որոշումը, պարապմունքների անցկացման մեթոդիկայի գնահատումը, ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների ընտրության ճշտությունը, սովորողների օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության ուսումնասիրությունը, հիգիենիկ պայմանների գնահատականը և այդ ամբողջի հիման վրա՝ դասերի ժամանակ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորման հղկումը ու ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը:

Մանկավարժական դիտարկումները հնարավորություն են տալիս արտաքին

նշաններով ու հատկանիշներով դատողություններ անել հոգնածության աստիճանի մասին (աղյուսակ 4):

Աղյուսակ 4

Հոգնածության արտաքին հատկանիշները

Հատկանիշները	Հոգնածության աստիճանը		
	Անցյալ	Նկատելի	Շատ մեծ
Դեմքի և մարմնի մաշկի գույնը	Անցյալ կարմրություն	Նկատելի կարմրություն	Կտրուկ կարմրություն շուրթերի գունազատություն
Բրտնահարությունը	Ոչ արտահայտված, հատկապես դեմքի վրա	Մեծ, հատկապես գլխի ու իրանի վրա	Շատ մեծ չափով աղարտադրություն
Շնչառությունը	Սրագացված, մինչև 22-26 անգամ րոպեում	Նկատելի արագացված, մինչև 35-45 անգամ րոպեում	Կտրուկ արտահայտված շնչակտրության երևույթներ, մինչև 60 անգամ րոպեում
Շարժումները	Կայտառ, չեն աղավաղված	Անվստահ, քեթև ճոճումներ	Շարժումների կոորդինացիայի խախտում
Ուշադրությունը	Հասակ, անխալ	Հրահանգների ոչ վստահ կատարում	Դանդաղեցված, որահանգների սխալ կատարում
Ինքնազգացողությունը	Բողոքներ չկան	Հոգնածության բողոքներ	Գերհոգնածության երևույթներ, ականքներում աղմուկի զանգատներ սրտխառնություն
Սրտային կծկումները քանակը րոպեում	110-140	140-170	170 և ավելի

Հարկ է ուշադրություն դարձնել աշակերտների մաշկի գունազարդությանն ու գույնին, քրտնթորությանը, շնչառությանը, շարժումների ներդաշնակվածությանը, ուշադրության կերպին և ընդհանուր ինքնազգացողությանը: Մաշկի թեթևակի կարմրումը, չնչին չափով քրտնումը, արագացված հավասար շնչառությունը, հրահանգների և առաջադրանքների աշխույժ, հստակ կատարումը, զանգատների բացակայությունը: Այս ամենը վկայում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի համար սովորական, ոչ շատ հոգնածության մասին: Միջին աստիճանի հոգնածությանը բնորոշ են մաշկի նկատելի կարմրությունը, դեմքի արտահայտության լարվածությունը, մեծ քրտնաթորությունը, հատկապես դեմքի, պարբերաբար խորը շնչումով և արտաշնչումով շնչառության մեծ արագացու-

մը, շարժումների համաչափության խախտումը (անվստահ շարժումներ, առաջադրանքների անվստահ կատարում, ավելորդ շարժումներ, ճոճում), հոգնածության զանգատներ, ցավեր մկաններում, սրտի բարախյուն: Գերհոգնածությունը բնութագրվում է մաշկի կտրուկ կարմրությամբ կամ մաշկի գունատությամբ և կապտումով, ընդհանուր կտրուկ քրտնուծով և մաշկին աղերի հայտնվելով, կտրուկ արագացված, մակերեսային, ընդհուպ մինչև շնչակտուր լինելը առիթմիկ շնչառությամբ, վարժությունների կատարման հրաժարումով, վերջույթների դողով, շարժումների ներդաշնակության խախտումներով, ականջներում աղմուկի զանգատներով, սրտխառնությամբ, երբեմն նաև փսխումով:

Որոշ երեխաների մոտ առկա առավել արտահայտված հոգնածության աստիճանը վկայում է չափից ավելի բեռնվածության մասին և զերհոգնածության կանխման նպատակով պահանջում է չափաքանակի անհապաղ նվազեցում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի գործընթացում բժշկամանկավարժական հսկողության զխավոր չափանիշը հանդիսանում է բեռնվածության չափավորումը: Հայտնի է, որ ֆիզիկական բեռնվածությունը պարապոզների օրգանիզմի վրա կոնկրետ վարժությունների ազդեցության աստիճանն է: Այդ պատճառով բեռնվածությունն մեծամասամբ որոշվում է ֆիզիկական վարժությունների չափավորումով, այսինքն դրանց քանակով, կրկնությունների թվով, երկարատևությամբ, ինչպես նաև վարժությունների կատարման պայմաններով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է հստակորեն կարգավորել բեռնվածությունը, զերհոգնածություն թույլ չտալ: Բեռնվածության չափավորման ժամանակ կարևոր է հաշվի առնել աշակերտների տարիքասեռային յուրահատկությունները և ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը: Դրա հետ մեկտեղ ֆիզիկական վարժությունների շատ ցածր բեռնվածության շատ թույլ ազդեցությունը օրգանիզմի վրա անբավարար կլինի: Գործնական աշխատանքում անհրաժեշտ է կողմնորոշվել միջին ֆիզիկական պատրաստվածություն ունեցող երեխաների վրա, քանի որ նրանք միշտ էլ մեծամասնություն են կազմում: Սակայն չպետք է մոռանալ նաև թե առավել ուժեղ և թե առավել թույլ երեխաների մասին: Առավել ուժեղ աշակերտներին հարկ է տալ անհատական առաջադրանքներ, առաջարկելով լրացուցիչ վարժություններ, իսկ թույլ երեխաներին ուշադրությամբ ապահովել զերհոգնածությունից, սահմանելով վարժությունների կատարումը:

Դասի ժամանակ բեռնվածությունը կարելի է կարգավորել.

- վարժությունների ու խաղերի քանակի փոփոխումով,
- դրանց կատարման վրա ծախսված ժամանակով,
- կշռով և ձևով տարբեր առարկաների (զնդակներ, փայտածողեր, ավազով պարկեր և այլն) օգտագործումով,
- շարժումների արագության, ամպլիտուդայի, տեմպի և ռիթմի փոփոխումով:

Անհրաժեշտ է չմոռանալ, որ արագության, դիմացկունության, արագաշարժ խաղերից հետո չի կարելի առաջարկել ուժային վարժություններ և շարժումներ:

րի կորոդինացիա ու ճշգրտություն պահանջող վարժություններ (օրինակ, հավասարակշռության պահպանում պահանջող վարժություններ և այլն):

Ուսումնական տարվա սկզբին, ինչպես նաև ծնեռային և զարնանային արձակուրդներից հետո, հայտնի պատճառով, բեռնվածությունը պետք է լինի նվազ: Կրտսեր դպրոցականների համար դասաշարի տարիքային բեռնումը պետք է լինի աստիճանաբար: Նրանց առավելագույն բեռնվածությունը սովորաբար ընկնում է դասի 25-35 րոպեներին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բեռնվածության չափավորման և գնահատման չափանիշը հանդիսանում է դասի խտությունը: Խտության անվան տակ հասկանում ենք դասին հատկացվող ժամանակի համեմատաբար նպատակային օգտագործումը: Որքան նպատակային օգտագործվի ժամանակը, այնքան բարձր կլինի խտությունը: Այն ունի էական նշանակություն, քանի որ ազդեցություն է ունենում բեռնվածության վրա, դասի առջև դրված խնդիրների իրագործման, ուսումնական ծրագրի հաջող կատարման վրա: Յուրաքանչյուր ուսուցիչ պետք է շահագրգռված լինի դասի հնարավորինս մեծ խտության համար, քանի որ այն իրեն թույլ է տալիս դասը առավել լավ անցկացնել: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ժամանակը օգտագործվում է վարժությունների ընկալման, իմաստավորման և կատարման, պարապմունքի մեկ ձևից մյուսին անցնելու, գույքի նախապատրաստության համար: Այդ գործոնների միջև ծախսվող ժամանակը ուսուցիչը կարող է կարգավորել:

Հարկ է հիշել, որ խտության վրա հիմնական ազդեցությունը թողնում է դասի այնպիսի կազմակերպումը, որի ընթացքում միաժամանակ պարապում են հնարավորինս մեծ թվով աշակերտներ: Դրան հեշտ է հասնել շարային վարժությունների կատարման, քայլքի, վազքի, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների և այլ միջոցներով: Դժվար է կատարել մագլցումների, նետումների, սողալու, հավասարակշռության վարժությունների ժամանակ: Դասը, որն անցկացվում է բարձր խտությամբ, ապահովում է աշակերտների ակտիվ և օգտակար զբաղվածությունը, միշտ բարձրացնում է օրգանիզմի բեռնվածությունը, նպաստում է կազմակերպվածության և կարգապահության դաստիարակմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի խտությունը մանկավարժական հասկացություն է: Տարբերում են ընդհանուր և մոտոր (շարժողական, շարժիչ) խտություն: ԸՆԴՀԱՆՈՐ խտությունը՝ մանկավարժորեն արդարացված օգտագործված ժամանակի հարաբերումն է ամբողջ դասի տևողության հանդեպ:

ՄՈՏՈՐ խտությունը՝ ֆիզիկական վարժությունների կատարման վրա ծախսած ժամանակի հարաբերությունն է ամբողջ դասի տևողության հանդեպ:

Խտության ցուցանիշները հաշվարկվում են տոկոսներով:

Ընդհանուր և շարժիչ խտության որոշման համար դասի ամբողջ ընթացքում անցկացվում է ուսուցչի և աշակերտի գործունեության ձևերի ժամանակաչափում (խրոնոմետրաժ): Տվյալները մտցվում են ժամանակաչափման արձանագրության մեջ (աղյուսակ 5):

Արձանագրություն

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ժամանակաչափման

Դպրոցը _____ դասարանը _____

Անցկացման ժամկետը _____ անցկացման վայրը _____

Դասը անցկացրեց _____

Դասի խնդիրները. _____

Աշակերտների թիվը ըստ ցուցակի _____ ներկա էին _____

Անմիջապես պարապում էին _____

Դասը ժամանակաչափել է _____

Դասի ժամանակաչափման ընթացքում տվյալները արձանագրություն են

Գործունեության ձևերը	Վայրկյանաչափի ցուցանիշները	Բացատրում և ցուցադրում	Վարժությունների կատարում	Օժանդակ գործողություններ	Ուսցիժնայ համգիստ	Պարապարկումներ
Ներգրավիչ մաս						
Հիմնական մաս						
Եզրափակիչ մաս						
Ընդհանները						

Դասի մասերը	Ընդհանուր խտությունը	Մոտոր խտությունը
Ներգրավիչ		
Հիմնական		
Վարժությունների տեսակները		

Եզրափակիչ		
Դասը ամբողջությամբ		

Դասի ժամանակաչափման ընթացքում տվյալները արձանագրություն են մտցվում միայն առաջին սյունակում. «գործունեության ձևերը», և երկրորդում՝ «վայրկյանաչափի ցուցիչները» (ըստ վայրկյանաչափի սահող սլաքի՝ յուրաքանչյուր գործողության ավարտի ժամանակային ցուցանիշները թույլտրվում և վայրկյաններով):

Արձանագրության մյուս սյունակները լրացվում են դասից հետո: Այստեղ մտցվում են յուրաքանչյուր գործողության վրա ժամանակի ժախսերը, ինչպես նաև ոչ նպատակային ծախսերը (պարապուրդները): Դրա համար հանվում է տվյալ գործողության ավարտի ժամանակի և վայրկյանաչափի՝ նախորդ գործողության ավարտին համապատասխանող ցուցիչի միջև եղած տարբերությունը: Այնուհետև ամբողջ ժամանակային տվյալները գումարվում են ըստ բոլոր սյունակների, ընդգծելով ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ մասով, և ամբողջությամբ դասի ժամանակային ծախսերը: Այդ տվյալների հիման վրա հաշվվում են պարապմունքների ընդհանուր և մոտոր խտության տոկոսային ցուցանիշները:

Ընդհանուր խտության (ԸԽ) որոշման համար գումարվում են դասին ակտիվ գործողությունների t (ԱԳ) ժամանակի ցուցանիշները: Այստեղ մտնում է նաև ֆիզիկական վարժությունների, դասի ունկնդրման, հետևելու և կազմակերպման վրա ծախսված ժամանակը, բացի չարդարացված սպասումների և պարապուրդի ժամանակը: Այդ ժամանակը բազմապատկվում է 100 տոկոսով և բաժանվում է դասի ընդհանուր ժամանակի վրա t (ընդ.)

$$\text{ԸԽ} = \frac{t \text{ ԱԳ} \times 100\%}{t \text{ (ընդ.)}}$$

Ֆիզիկական կուլտուրայի լիարժեք դասի ընդհանուր խտությունը պետք է մոտենա 100 տոկոսի: Դասի ընդհանուր խտությունը ուսուցչի համար ծառայում է որպես աշակերտների գործունեության տարրեր ձևերի և իր գործողությունների համար ժամանակի լավագույն ձևով օգտագործման կարողության ցուցանիշ: Մոտոր խտությունը ցույց է տալիս միայն դասի շարժողական գործունեության վրա պարապողների ծախսած ժամանակի տոկոսը: Ընդ որում, կարևոր է այն կամ այն խտությունը բնութագրել ոչ թե գումարային ցուցանիշներով, այլ շարժման մեջ, ամբողջ դասի ընթացքում: Դա հնարավորություն կտա առավել կոնկրետ գնահատել դասի ժամանակի լավագույն ձևով օգտագործման աստիճանը:

Մոտոր խտության (Մխ) հաշվարկի համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական վարժությունների t (ՖՎ) կատարման ժամանակը բազմապատկել 100 տոկոսով և բաժանել դասի ընդհանուր t (ընդ.) ժամանակի վրա.

$$Mx = \frac{t (\text{ՖՎ}) \times 100\%}{t (\text{ընդ})}$$

Յուրաքանչյուր դասի սահմաններում մոտոր խտությունը բաշխվում է անհամաչափ: Մոտոր առավելագույն խտությունը կրտսեր դասարաններում դիտվում է դասի առաջին հատվածում, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ժամանակ և կազմում է 75-80 տոկոս: Դասի հիմնական մասում մոտոր խտությունը տատանվում է 20-40 տոկոսի սահմաններում: Փորձը ցույց է տալիս, որ կրտսեր դասարաններում մոտոր խտությունը միջինը կազմում է 20-25 տոկոս: Սա բացատրվում է նրանով, որ դասերի ընթացքում ժամանակի նշանակալի մասը ծախսվում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման համար պայմանների կազմակերպման վրա:

Այսպիսով, դասի մոտոր խտության ամբողջ կարևորությամբ, իսկ այն չի կարող հասնել 100 տոկոսի, քանի որ, հակառակ դեպքում, ժամանակ չի մնա նյութի բացատրության, աշակերտների կողմից դրա ընկալման, քույլ տված սխալների վերլուծության համար, ինչը անխուսափելիորեն կհանգեցնի որակի և ուսումնական աշխատանքի ամբողջությամբ արդյունավետության իջեցման:

2.3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՐԴՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ԱՈՍՁԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՔԵՐՈՒՄԸ

Անվտանգության ապահովումը: Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրան հանդիսանում է ամենաբարդ առարկաներից մեկը իր բովանդակությամբ և կազմակերպչական, սանիտարահիգիենիկ և մեթոդական պահանջների կատարմամբ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր տեղերում՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դահլիճում, մարզահրապարակում, լողավազանում, կտրտված տեղանքում, եղանակային տարբեր պայմաններում, հատուկ հագուստի և կոշիկների, հատուկ գույքի և սարքավորումների օգտագործումով: Այդ իսկ պատճառով, որպեսզի պարապմունքների ժամանակ վտանգավոր իրավիճակներ չծագեն, անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ճիշտ ընտրել պարապմունքների վայրը,
- դասերը մեթոդապես զրազետ անցկացնել,
- աշակերտներին զգուշացնել կարգապահության խախտման, ցուցմունքների չկատարման, սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

Իրականացնելով դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է.

- հետևել աշակերտների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը ամբողջ ուսուցման ընթացքում,
- պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի տեղանքում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին,
- ճիշտ օգտագործել և պահպանել մարզագույքը,
- ապահովել պարապմունքների անվտանգությունը (դասերի անցկացման տեղանքի մանրագին ուսումնասիրում, մարզագույքի և սարքավորումների ստուգում, դպրոցականներին ապահովման և ինքնաապահովման հնարքների ուսուցում):

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը անմիջականորեն պատասխանատու է աշակերտների կյանքի և առողջության համար: Դասին նախապատրաստության ժամանակ նա է որոշում առավել վնասվածքավտանգ վարժություններն ու գործիքները, որոնք կարող են օգտագործվել ուսուցման համար, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ:

Հարկ է իմանալ այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքներ պատճառել: Դրանք են.

• պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը, օրինակ, առանց ներքնարկների օգտագործման մարմնամարզական վարժությունների կատարում, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարում և այլն,

• վարժության կատարումը առանց նախավարժանքի,

• չյուրացված վարժության կատարում,

• վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովում,

• աշակերտների կողմից կարգապահության խախտումը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ցուցումների չկատարումը և այլն,

• օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին,

• խաղի կանոնների խախտումը:

Առաջին օգնության ցուցաբերումը: *Արյունահոսություն* քթից: Գլուխը բեթակի թեքել առաջ, պնչերից քիչ վեր քթի սեղմումը 5 րոպե: Քրարմատին դնել որևէ սառը բան, օրինակ, բաց թաշկինակ: Եթե արնահոսությունը, բայցևայնպես, չի դադարում, այն քթանցքում, որտեղից հոսում է արյունը, մտցնել ջրածնային գերաթթվուտով 3 տոկոսանոց լուծույթի մեջ թաթախված բամբակե վիրածուծ (տամպոն):

• *Չողային ձգումներ*: Ապահովել վնասված վերջույթի լիակատար հանգիստը, վրան դնել սառը, վնասված տեղը ամուր վիրակապել: Տուժածին տեղափոխել վնասվածքաբանության բաժանմունք:

• *Կոտրվածքներ*: Վնասված վերջույթին ապահովել լիովին հանգիստ և անշարժություն հազուստի վրայից բեկակալի դրման միջոցով: Եթե չկա հատուկ բեկակալ, կարելի է օգտագործել տախտակ, ծողափայտ, դահուկ: Կարելի է կոտրված ձեռքը վիրակապել իրանի հետ, իսկ կոտրված ոտքը ֆիկսել առողջ ոտքին կապելով:

Նախաբազկի կոտրվելու դեպքում բեկակալով ամրակայվում են արմնկային և ճաճանչադաստակային հոդերը: Ուսի կոտրվածքի դեպքում բեկակալով ամրակայվում են ուսային և արմնկային հոդերը: Արմնկային հոդում ծալված ձեռքը կախաթևվում է գլխաշորով, բինտով, վզնոցով:

Սրունքի կոտրվածքի դեպքում բեկակալով ամրակայվում են ծնկային և սրունքթաթային հոդերը, ազդրի կոտրվածքի դեպքում՝ կոնքազդրային, ծնկային և սրունքթաթային հոդերը:

Ցանկացած կոտրվածքի դեպքում տուժողին պետք է տալ ցավազրկող և անհապաղ հասցնել վնասվածքաբանական բաժանմունք:

• *Ուշաթափությունը* գիտակցության կարճատև 3-4 րոպեից ոչ ավել կորուստն է: Կարող է պատահել ֆիզիկական լարված աշխատանքի կտրուկ դադարումից հետո, վատ նախապատրաստված դպրոցականների 500-800 մետր վազքից հետո, եթե նրանք անմիջապես կանգ են առնում կամ նստում են: Ուշա-

թափության կանխումը, ընդհանրապես ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո չի կարելի կտրուկ կանգ առնել կամ նստել, հարկ է հանգիստ վազել կամ անցնել մի քանի տասնյակ մետր:

• *Ցրտահարությունը մարմնի մասերի սառչումն է ցածր ջերմաստիճանի ազդեցությամբ, նեղ հագուստի և նեղ կոշիկի արդյունք է*: Ցրտահարության նշաններն են վնասված մասի զգայության բացակայությունը, փայտացումը, մաշկի գունաթափությունը:

Այս նախանշանների հայտնաբերումից հետո հարկավոր է մարմնի ցրտահարված մասը շփել չոր ձեռքով մինչև կարմրելը, զգայության երևան գալը: Անհրաժեշտ է անմիջապես մտնել շինություն և մարմնի ցրտահարված մասը ծածկել հագուստով: Ցանկալի է առատ տաք խմիչք:

• *Ուղեղի ցնցում*: Այն գլխով հարվածի պահին ուղեկցվում է գիտակցության կորստով, հետո սրտաթափությամբ, գլխապտույտով, գլխացավերով, հիշողության կորստով: Եթե գիտակցության կորուստը կրկնվում է, դա վկայում է առավել ծանր վիճակի մասին՝ գլխուղեղի վնասվածք և արյան զեղում:

Վնասվածքից հետո գիտակցության կորստի ժամանակ չպետք է փորձել դուրս բերել անգիտակից վիճակից, պետք է սպասել մինչև գիտակցությունը ինքն իրեն վերադառնա: Տուժողը պետք է լինի մեջքի վրա պառկած դիրքում, գլուխը և իրանի վերևի մասը փոքր ինչ բարձրացված: Մինչև շտապ օգնության ժամանումը գլխին պետք է դնել սառը կոմպրես:

ԿՐՏԱԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՂԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԴԻՄՈՆՔՆԵՐԸ

3.1. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴՐՈՒՅՑՆԵՐ

Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է դպրոցի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների անբաժանելի մասը: Այն ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը:

Կրթական բարեփոխումները և 12-ամյա կրթության համակարգի անցումը էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում աշակերտների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների ու հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

2008-2009 ուստարվաանց գործածության մեջ դրվեց հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նոր չափորոշիչը և ծրագիրը: Ծրագրում հստակորեն նշված է առարկայի նպատակը, խնդիրները, բովանդակային միջուկը, ուսումնական գործունեության տեսակները, ինչպես նաև սովորողներին ներկայացվող պահանջները՝ գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի, արժեքային համակարգի վերաբերյալ ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական և ավագ դպրոց): Ընդ որում գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք մակարդակներով՝ նվազագույն, միջին և բարձր պատրաստվածության:

Հանրակրթական դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Կրտսեր դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են.

- նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, հարթաթաթրության կանխարգելմանը,
- զարգացնել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններն ու հմտությունները,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն և այլն),
- նպաստել համակողմանի ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- ուսուցանել մարմնամարզական, արվեստիկական վարժությունները և շարժախաղերը,

• սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական բարձր հատկանիշներ, որպեսզի կարողանան դրսևորել համագործակցելու, նախաձեռնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, փոխօգնության, կարողություններ,

• գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ,

• սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի, տարբեր մարզաձևերի նկատմամբ:

Թվարկված այս խնդիրները կարող են հաջողությամբ լուծվել միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումների և արտադասարանական մարզական միջոցառումների համատեղ փոխկապակցված ներգործության դեպքում: Դրա համար անհրաժեշտ է դպրոցի մանկավարժական կոլեկտիվի, համայնքի և ծնողական կոմիտեի համատեղ ջանքերի ներդրումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից են սովորողների առողջության ամրապնդումն ու ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը: Այն իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերի, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումների, ֆիզկուլտ-դադարների և արտադասարանական մարզական միջոցառումների ընթացքում:

Կրտսեր դպրոցում խիստ կարևորվում է հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը կանգնած, նստած և շարժվելու ընթացքում և հարթաթաթրության կանխարգելումը, որոնց համար անհրաժեշտ է օգտագործել ծրագրով նախատեսված վարժությունների անցկացումը:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական կարողությունները և հմտությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները: Շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը սկսվում է կարողությունների ձևավորմամբ:

Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը նախատեսում է որոշակի փուլայնություն, նախօրոք ընդհանուր պատկերացում է տրվում շարժողական գործունեության մասին: Այնուհետև բացատրելու և ցուցադրելու միջոցով պատկերացում է տրվում շարժման ձևերի, առանձին դրությունների կատարման մասին ամբողջության մեջ: Այս փուլում աշակերտին հնարավորություն է տրվում կատարել ուսուցանվող վարժության առաջին փորձերը, որին հաջորդում է շարժողական գործողության հիմնական տեխնիկայի յուրացման և այն ամբողջությամբ կատարելու փուլը: Այնուհետև անցնում ենք ձևավորվող հմտության ամրապնդմանը և կատարելագործմանը: Դասապրոցեսում ուսուցիչը շարժողական կարողությունների և հմտությունների արդյունավետ ձևավորմանը կարող է

հասնել միայն զանազան դիդակտիկական սկզբունքների, մեթոդական հնարների, միջոցների, դիտողական պարագաների համալիր կիրառման շնորհիվ: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է տալիս, որ աշակերտը ավելի լավ հասկանա, պատկերացնի տրված առաջադրանքը և կարողանա ճիշտ վերարտադրել այն: Աշակերտները որպեսզի կարողանան յուրացրած շարժողական գործողությունները կիրառել տարբեր պայմաններում և իրավիճակներում, անհրաժեշտ է դրանց ուսուցումը կազմակերպել ոչ միայն մարզադասիչի ծնում և մարզահրապարակում, այլ նաև տեղանքում, զբոսայգում և այլն:

Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրիչներից մեկը: Ծրագրում տարրական դասարանների համար նախատեսվում է ճկունության, ճարպկության, արագաշարժության, ուժի և դիմացկունության ընդունակությունների մշակումը, որոնք անհրաժեշտ են յուրաքանչյուր մարդու համար:

Ճկունությունը մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանա-ֆունկցիոնալ հատկությունն է, այսինքն հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վարժություններն ու շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը: Հոդերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է, որը պայմանավորված է մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ, նյարդային համակարգով: Ճկունությունը հետաձև է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց, արդեն 10-12 տարեկանում սրունքաբային հոդերի ճկունությունը իջնում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ չափի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հոդերի ձևավորումը: Հետևաբար ճկունությունը զարկանում ավարտվում է հոդերի ձևավորումը: Հետևաբար ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարրական դասարաններում: Ճկունության զարգացման համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հոդերի համար՝ 5-20 անգամ, ոտքերի հոդերի համար՝ 10-15 անգամ:

Հոդերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները՝

- ձեռքերի հոդերի շարժունակության համար՝ ակրոբատիկական, մարմնամարզական վարժությունները, նետումները, լողը, դահուկավազը, թենիսը,
- կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար՝ վազերը, ցատկերը, ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունները, շարժախաղերը,
- ծնկահոդերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական, մարմնամարզա-

կան վարժությունները, լողը, դահուկավազը, շարժախաղերը, խորը կքանիստերը, ցատկերը տեղում և քայլով:

Ճարպկությունը բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում:

Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին, դրանք են՝ զնդակներով փոխանցումներն ու նետումները, ցատկապարանով ցատկերը, պարային և ռիթմիկ վարժությունները և այլն: Բացի այդ ճարպկության մշակման համար դասերին պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջող շարժողական գործողություններին՝ շարժախաղեր, թափավազքով հեռացատկ և բարձրացատկ և այլն: Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժախաղերի, ակրոբատիկական, մազլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի, արզելների հաղթահարման, պարային և ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունների, զնդակներով փոխանցումավազքերի միջոցով:

Արագաշարժություն մարդու տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն արագությամբ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Կարելի է տարբերակել տարբեր շարժումների արագությունը և շարժողական ռեակցիայի արագությունը (որև՛ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն): Տարրական դասարաններում արագաշարժության մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ՝ անսպասելի ազդանշանների նկատմամբ, տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, մեկնարկներ, արագացումով վազեր, ցատկեր ցատկապարանով, թափավազքով հեռացատկեր, ինչպես նաև շարժողական արագ ռեակցիա պահանջող խաղեր, վազեր և այլն: Արագաշարժության մշակման համար կարելի է հանձնարարել բոլոր տեսակի շարժումների և շարժողական գործողությունների արագ կատարում:

Ուժը ընդունված է անվանել մկանային ճիգերի (լարվածության) միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ընդունակությունը: Աշխատանքի կատարման բոլոր ձևերը պահանջում են մկանային ուժի ներդրում: Մարդն ունի ավելի քան վեց հարյուր մեծ և փոքր մկաններ: Ուժի մշակման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում է ընդհանուր զարգացնող, ժանրությունների հաղթահարումով, դիմադրությամբ, ձգումներով, մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող, ակրոբատիկական վարժությունները, ինչպես նաև զնդակների նետումը և հրումը: Տարրական դասարաններում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մկանների ներդաշնակ զարգացմանը:

Դիմացկունություն է համարվում մարդու որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի հնարավորության սահ-

մաններում երկարատև, ինտենսիվ աշխատանք կատարելու կարողությունը: Տարբերակվում է ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունը: Ընդհանուր դիմացկունությունը երկարատև ժամանակում կատարվող միջին լարվածության շարժողական գործողությունների դիմադրողականության ընդունակությունն է (երկարատև քայլք, վազք, խաղեր, դահուկավազքեր): Հատուկ դիմացկունությունը որոշակի շարժողական գործունեության դիմացկունությունն է: Տարրական դասարաններում դիմացկունության զարգացման միջոցներն կարող են լինել տարբեր ֆիզիկական վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, սակայն կատարվում են երկար ժամանակ: Դրանք են քայլքի և վազքի հերթազայումը, դանդաղ տեմպով վազքը, դահուկավազքը, շարժական խաղերը և այլն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումների և արտադասարանական մարզական պարապմունքները մեծապես նպաստում են նաև սովորողների բարոյականային որակների դաստիարակմանը, արժեքային համակարգի ձևավորմանը: Բազմաթիվ ֆիզիկական վարժությունները, տարբեր խաղային գործողությունները նպաստում են երեխաների ինքնավստահության, համարձակության, ընկերասիրության, փոխօգնության, բարության դաստիարակմանը: Ֆիզիկական վարժությունների յուրացման ժամանակ ղվարությունների հաղթահարումը, խաղերի կանոնների պահպանումը նպաստում են հաստատակամության, կամքի ուժի, կարգապահություն, նախաձեռնության դաստիարակմանը: Հանրահայտ է, որ մանկավարժական ներգործություն լիարժեք կարող է լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է սովորողների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից և առանձնահատկություններից: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը աճող օրգանիզմի վրա նպաստավոր է լինում միայն այն դեպքում, երբ դրանք համապատասխանում են ամբողջ օրգանիզմի, ինչպես նաև նրա առանձին օրգանների և համակարգերի պահանջներին ու հնարավորություններին: Հետևաբար խիստ անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդող ուսուցիչները ուսուցման և դաստիարակության ընթացքում հաշվի առնեն երեխաների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման ճիշտ և արդյունավետ մեթոդների, եղանակների ընտրությանը:

Աշակերտների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր գործունեության, կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները: Երեխաները կրտսեր տարիքում հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ունենում են դրական վերաբերմունք: Դրանից ելնելով տարրական դասարաններում հարկավոր է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հետաքրքրության դաստիարակումը հմտորեն զուգակցել երեխաների մեջ պատասխանատվության զարգացման, ղվարու-

թյունները հաղթահարելու կամքի, ինքնավստահության, հաստատակամության աստիճանական զարգացման հետ: Տարրական դասարանների աշակերտների աշխատունակությունը ավելի պակաս է, նրանք ավելի շուտ են հոգնում, ընկալում ավելի մակերեսային է, ուշադրությունը՝ անկայուն: Երանց մեջ անհրաժեշտ է հստակ ձևով զարգացնել ուսուցանվող վարժությունը ուշադիր դիտելու, համեմատելու, վարժության մեջ անենազխափորը առանձնացնելու կարողություններ: Կրտսեր հասակի երեխաներին պետք է վերաբերվել մեծ համբերությամբ, զսպվածությամբ՝ հատուկ կերպով վերլուծելով դասի ժամանակ վարքի շեղումների ամեն մի փաստ և օգնել հաղթահարելու դրանք:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է երեխաների մոտ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ: Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է, ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերն ու պարապմունքները կազմակերպել և անցկացնել աշխույժ, հուզական, հետաքրքիր թե ձևով և թե բովանդակությամբ:

Տարրական դասարաններում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունեն ուսուցչի մանկավարժական տակտը, աշակերտների հետ հաղորդակցման ճիշտ ոճը, խաղերի ու վարժությունների կատարման ժամանակ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծումը:

3.2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներ են հանդիսանում ֆիզիկական վարժությունները, բնության բնական և հիգիենիկ գործոնների օգտագործումը:

Ֆիզիկական վարժությունները հանդիսանում են դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակությանն առաջադրված խնդիրների լուծման հիմնական և յուրահատուկ միջոցները, շարժողական գործունեության հստակ ձևը: Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների մոտ ձևավորվում են շարժողական ունակություններն ու հմտությունները: Դրանք նպաստում են նրանց շարժողական սպարտի զարգացմանը, բարելավում են նյութափոխանակությունը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին գործնական աշխատանքում օգտագործվող տարբեր ֆիզիկական վարժությունները զարգացնում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, դիմացկունությունը և այլն: Դրանց միջոցով կատարելագործվում են մարդու բնական շարժումների (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, մազլցում և այլն) ճիշտ կատարման հմտությունները: Կրտսեր դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրում տրված

Տվյալ բաժնում օգտագործվել են Ռ.Տ. Սելիբսերյանի առանձին տվյալները:

են ֆիզիկական վարժությունների տարբեր ձևեր, որոնց ուսուցման ընթացքում կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի կողմից ուսուցման մեթոդապես ճիշտ կազմակերպումը:

Բնության բնական գործոնների օգտագործումը ֆիզիկական դաստիարակության օժանդակ միջոցներից է: Բնության բնական գործոններն են արևը, օդը, ջուրը: Աշտապես փոփոխվող օդերևութաբանական պայմանները (արևային ճառագայթում, օդի և ջրի ջերմաստիճան, օդի խոնավություն և այլն) օրգանիզմում կարող են առաջացնել էական կենսաքիմիական փոփոխություններ, որոնք արտահայտվում են մարդու առողջության վիճակի և աշխատունակության փոփոխություններով: Հետևաբար արտաքին միջավայրի բնական ուժերը, եթե դրանք օգտագործվում են խելամտորեն, կարող են լինել մարդու առողջության ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման կարևոր միջոցներ: Օդի, ջրի և արևի ճառագայթների պլանավորված և սխտեմատիկ արարողակարգերի անցկացումը նպաստում է երեխաների օրգանիզմի համակերպմանը ջերմաստիճանի տատանումներին և օրգանիզմի կոփմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում բնության բնական գործոնները կարող են կիրառվել որպես հատուկ միջոցներ՝ արևային, օդային և ջրային արարողակարգերի (պրոցեդուրաներ) ձևով, կամ կարող են համատեղ իրականացվել ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հետ: Այդ միջոցների օգտագործման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել որոշ կանոններ, որոնցից կարևորներն են՝ ազդեցության կարճ ժամանակահատվածը, աստիճանականությունը, պարբերականությունը և շարունակականությունը:

Ֆիզիենիկ գործոններին է վերաբերվում այն ամենը, ինչը նպաստում է դպրոցականի առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը: Այդ գործոնները պայմանականորեն բաժանվում են երկու խմբի: Առաջին խմբում ընդգրկված են մարդու կենսագործունեությունը ապահովող միջոցները՝ օրվա ռեժիմ, անձնական և հասարակական հիգիենայի նորմերը: Երկրորդ խմբին դասվում են այն միջոցները, որոնք ընդգրկվում են ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, հիգիենիկ պահանջներին համապատասխան բեռնվածության և հանգստի ռեժիմի կանոնակարգումը, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքի վայրի նպաստավոր պայմանների ստեղծումը՝ սան-հիգիենիկ պայմաններ, բավարար լուսավորվածությունը և ջերմությունը, մարզագործիքների սարքինությունը, մարզահագուստի համապատասխանությունը և այլն:

3.3. ԿՐՏԵՐ ԴՊՐՈՑԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Ուսուցման մեթոդը մանկավարժական գործունեության մի միջոց է, հնար, հիմնական գործիք, որով իրականացվում է ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունը՝ ուղղված ուսումնառության նախանշված արդյունքին: Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին օգտագործվում են ուսուցման տարբեր մեթոդներ և մեթոդական հնարքներ:

Ուսուցման մեթոդներն են՝

- խոսքային մեթոդ՝ բացատրում, զրույց, պատմում, հրահանգ, ցուցում.
- զննական մեթոդ՝ վարժությունների ցուցադրում, դիտողական պարագաների, դիաֆիլմերի, պաստառների օգտագործում,
- գործնական մեթոդ՝ վարժությունների կատարում, մրցում:

խոսքային մեթոդ

Պատմում. այն օգտագործվում է նոր վարժությունների, խաղերի, նոր համալիր վարժությունների, ինչպես նաև «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութի ուսուցման ժամանակ: Պատմելուն առաջադրվող հիմնական պահանջներն են՝ շարադրանքի հակիրճությունը, արտահայտչակամությունը և հուզականությունը: Պատմելու մեթոդի արժանիքն այն է, որ ուսումնական նյութը հաղորդվում է հետաքրքիր, պատկերավոր ձևով, որն օգնում է լավ յուրացնել ուսումնական նյութը և ճշտորեն կատարել վարժությունը: Պատմումն ուսուցչի կողմից պետք է լինի պարզ ու մատչելի, համապատասխանի աշակերտների գիտելիքներին ու կարողություններին: Կրտսեր դպրոցում օգտակար են նաև պատկերավոր համեմատությունները:

Բացատրումը. բացատրման միջոցով երեխաները և՛ պատկերացում են կազմում, և՛ հասկանում են վարժության ճիշտ կատարումը: Նրանք սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ տողան, գլուխկոնծի, զուգափայտ, կքանիստ, շարափոխում և այլն: Ուսուցչի բացատրումը պետք է լինի համոզիչ և հասկանալի: Եթե բացատրվում է բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է աշակերտների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Չրույց. այն կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում, տարբեր նպատակներով՝ նոր նյութի բացատրում, ամրապնդում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում և այլն: Չրույց կազմակերպվում է նաև հարց ու պատասխանի ձևով: Ուսուցիչն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (խաղի կանոններ, վարժության կատարման հերթականություն և այլն) յուրացման աստիճանը: Չրույցի կարևորությունը հատկապես մեծանում է այն դեպքերում, երբ հարցադրումը սովորեցնում է գիտելիքները կիրառել տարբեր շարժողական խնդիրներ լուծելիս: Օրինակ՝ «Հենացատկերին ինչո՞ւ է անհրաժեշտ

հրուճը զույգ ուղքով»։ «Հավասարակշռության գերանի վրա վարժությունը կատարելիս ի՞նչ դեր են խաղում ձեռքերը» և այլն։ Նման հարցադրումների աստիճանական բարդացումը նպաստում է աշակերտների մտավոր զարգացմանը։

Հրահանգներն ու հրամանները. օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի գրեթե բոլոր դասերին։ Հրահանգները դրանք ուսուցչի կողմից դասերին օգտագործվող խոսքային ցուցումներն են, որոնք կապված են կատարվելիք վարժության հետ։ Հրահանգների թվին են պատկանում վարժությունների կատարման, պարապմունքների վայրի, մարզագույքի նախապատրաստման վերաբերյալ ցուցումները։ Ուսուցչի հրահանգները պետք է լինեն պարզ, հստակ և հանգիստ։

Հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ և ճշգրտված բովանդակություն։ Այն հնարավորություն է տալիս շարել ու շարափոխել դասարանը, ընդունել ելման դրությունը, ղեկավարել աշակերտների գործունեությունը, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն։ Յուրաքանչյուր հրաման գործունեությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է։ Հրամանը որոշում է շարժման կատարման ձևը, կտրուկ ու հատու հրամանը պահանջում է շարժման արագ ու հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը և երգեցիկը՝ շարժման դանդաղ, սահուն, չլարված կատարումը և այլն։ Առանձին դեպքերում մեծ արդյունք է տալիս հրամանների փոխարինումը երաժշտությամբ, ծափով, սուլիչով։

Ցուցումները. օգտագործվում են բոլոր դասարաններում վարժություններ կատարելու ընթացքում, օրինակ՝ «Մեջքից ուղիղ պահիր», «Ծալիր ճնկային հողը», «Բարձրացիր ոտնաթափերին», «Գլուխդ բարձր» և այլն։ Ցուցումները կարող են վերաբերվել ինչպես ամբողջ դասարանին, այնպես էլ անհատ աշակերտին։ Ժամանակին և նպատակային տրված ցուցումները աշակերտներին կօգնեն լավ և ճիշտ կատարելու վարժությունները։ Ցուցումները նպետք է լինեն հակիրճ, ճշգրտված, պահանջկոտ ու ոգևորիչ։

Ձևական մեթոդ. Այս մեթոդի մեջ է մտնում վարժությունների ցուցադրումը, որը ուսուցման մեթոդներից ամենամատչելին է և ունի երկու տարբերակ՝ անմիջական ցուցադրում և միջնորդված ցուցադրում։

Անմիջական ցուցադրումը ունի հետևյալ եղանակները՝

- ա) իրական, երբ շարժումը կատարվում է բոլոր տարբերով՝ տեմպի, կառուցվածքի համաձայն,
- բ) շեշտադրված, որը հետապնդում է առանձին տարրերի վրա ուշադրությունը կենտրոնացնելու նպատակ,
- գ) հայելաձև՝ երբ ուսուցանվող շարժումը կատարվում է հակառակ ուղղությամբ,
- դ) առաջատար՝ երբ շարժումը կատարվում է ցուցադրման հետ միաժամանակ,
- ե) հակադրական, երբ ցուցադրումը կատարվում է սխալ և ճիշտ։

Միջնորդված ցուցադրման ժամանակ հիմնականում օգտագործվում են

նկարներ, դիաֆիլմեր, գծանկարներ և այլն։ Կրտսեր դպրոցում վարժությունները պետք է ցուցադրի ուսուցիչը, սակայն առանձին դեպքերում, երբ ուսուցչի հնարավորությունները չեն ներում (տարիքը, վարժության բարդությունը և այլն) վարժության ցուցադրումը կարող են վստահել կատարելու լավ կատարող աշակերտին։ Վարժությունները սովորաբար պետք է ցուցադրել մի քանի անգամ, առաջին ցուցադրումը ընդհանուր պատկերացում է տալիս տվյալ վարժության մասին, այնուհետև անհրաժեշտ է ցուցադրել այդ նույն վարժության առանձին տարրերը։ Սովորաբար ցուցադրումը զուգակցվում է բացատրման հետ։ Շարժման մասին աշակերտների մեջ ճիշտ պատկերացում ստեղծելու համար օգտագործվում են դիդակտիկ նյութեր (նկարներ, աղյուսակներ, լուսանկարներ և այլն)։

Գործնական մեթոդ. դասապրոցեսում կարողությունների և հմտությունների ուսուցման կատարելագործման, շարժողական հատկությունների մշակման համար անհրաժեշտ է, որ յուրացրած շարժումները կրկնվեն բազմակի անգամ, այսինքն կատարել վարժությունները հաճախակի, որոնք միաժամանակ կօժանդակեն շարժումների տեխնիկայի հղկմանը։

Աշակերտների կողմից շարժողական որոշակի ունակություններ ու հմտություններ ձեռք բերելուց հետո ֆիզկուլտուրայի դասապրոցեսում կարելի է օգտագործել նաև խաղային և մրցակցական մեթոդներ։

Խաղային մեթոդ. այն խաղային գործունեությամբ (խաղի ձևով) գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման շարժողական հատկությունների մշակման եղանակ է։ Վարժությունների ուսուցումը խաղային մեթոդով դասը դարձնում է ավելի գրավիչ և հետաքրքիր։

Մրցակցական մեթոդ. այն ուսուցման պրոցեսում մրցակցական գործունեության բաղադրիչների ընդգրկման եղանակ է։ Մրցակցական մեթոդի հիմնական նպատակը, ավելի բարձր նվաճումների հասնելու ձգտումն է։ Այսպես մրցակցական մեթոդի կիրառման դեպքում երեխաները զգալի չափով բարելավում են իրենց արդյունքները հեռացատկերում, վազում և այլ վարժություններում։

Տարրական դասարաններում «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութի ուսուցման ժամանակ կարելի է օգտագործել ուսուցման համագործակցային մեթոդները։

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին գործնական աշխատանքի ժամանակ օգտագործվում են նաև հետևյալ ուսուցման մեթոդները. ճակատային կամ ֆրոնտալ, հոսքային կամ հարահոս, հերթափոխային, խմբակային, անհատական, շրջանաձև։

Ճակատային կամ ֆրոնտալ. այս մեթոդի էությունն այն է, որ առաջադրանքը տրվում է ամբողջ դասարանին միաժամանակ կատարելու համար, ամբողջ դասարանը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ և հետևաբար մեծանում է դասի շարժողական խտությունը։ Ուսուցման այս եղանակի արդյունավետությունը հատկապես մեծ է տարրական դասարաններում։

Դասապրոցեսում այն օգտագործվում է շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս, ինչպես նաև քայլքի, վազքի, դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ: Այն օգտագործվում է նաև սովորողներին նոր նյութի հետ ծանոթացնելու և համեմատաբար պարզ վարժությունների ուսուցման ժամանակ:

Յոսքային կամ հարահոս. այս մեթոդի էությունն այն է, որ սովորողները միևնույն վարժությունը կատարում են հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով: Այսինքն երբ մի աշակերտ սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում ու անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը նպատակահարմար է կիրառել մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մազլցումների, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների, քափավազքով հեռացատկի և բարձրացատկի, դահուկաքայլերի ամրապնդման դասերին: Երբեմն այն կարելի է օգտագործել շարժողական ունակություններն ու հմտությունները կատարելագործելու, ինչպես նաև դասի խտությունը բարձրացնելու նպատակով, սակայն չպետք է մոռանալ, որ դրա կիրառումն օգտակար է միայն այն դեպքում, երբ աշակերտները նախապես յուրացրել են առաջադրվող վարժությունները:

Յերթափոխային. այս մեթոդը իրականացվում է հետևյալ ձևով՝ դասարանի աշակերտներին բաժանում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են առաջադրված վարժությունը: Այս եղանակը օգտագործվում է հատկապես մազլցման, վարցատկերի, զնդակի նետումների, ակրոբատիկական վարժությունների և մարզախաղերի տարրերի կատարման ժամանակ: Ուսուցման այս մեթոդը կարելի է կիրառել միայն այն դեպքում, երբ աշակերտները հաստատուն յուրացրել են վարժությունը և հուսալի է նրանց ապահովումը:

Խմբակային. այս մեթոդի դեպքում դասարանի աշակերտներին բաժանում են խմբերի, որոնք վարժություններ են կատարում կամ առանձին գործիքների վրա, կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, ուսուցչի հրահանգով, փոխում են վարժությունները: Խմբերի բաժանման ժամանակ պետք է հաշվի առնել աշակերտների սեռը և ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը: Եթե աշակերտներին բաժանել ենք երկու խմբի, ապա համեմատաբար դժվար վարժություն կատարող խմբի մոտ պետք է լինի ուսուցիչը, իսկ մյուս խմբին պետք է հանձնարարել ավելի հեշտ վարժություն, որը չի պահանջում ապահովում: Այս մեթոդի առավելությունն այն է, որ ուսուցիչը հնարավորություն է ունենում հատուկ ուշադրություն դարձնել դժվար վարժություն կատարող խմբին, կարիք լինելու դեպքում օգնել, կազմակերպել ճիշտ ապահովում, ցուցադրել կատարվող վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել ուսուցանվող վարժությունների կրկնության փուլում:

Անհատական. այս մեթոդի ուսուցման էությունն այն է, որ առանձին աշակերտներ ստանալով այս կամ այն առաջադրանքը, ինքնուրույն կատարում են

այն: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված աշակերտներին, ինչպես նաև համեմատաբար ֆիզիկական լավ պատրաստություն ունեցող աշակերտներին առանձին առաջադրանքներ հանձնարարելով: Երբեմն այս մեթոդը օգտագործվում է առանձին աշակերտների զնահատման նպատակով:

Շրջանաձև. այս մեթոդի էությունն այն է, որ դասարանի աշակերտներին բաժանում ենք խմբերի (4-5), խմբերի քանակին համապատասխան, մարզադաշտի շրջանում կամ մարզահրապարակում, կահավորում ենք վարժատեղեր (կայաններ): Աշակերտները իրենց խմբերով (3-4 աշակերտ) կանգնում են իրենց վարժատեղում, ուսուցչի հրահանգով, հերթականությամբ մոտենում են տվյալ վարժատեղին և կատարում որոշակի թվով վարժություններ, ապա ազդանշանով անցնում են հաջորդ վարժատեղում կատարվելիք վարժություններին: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդի օգտագործումը նպաստում է երեխաների շարժողական կարողությունների համալիր մշակմանը և դասի խտության բարձրացմանը: Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել միայն այն դեպքում, երբ աշակերտները բոլոր վարժությունները յուրացրել են:

3.4. ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԶԵՎԵՐԸ

Կրտսեր դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման ձևերն են.

1. ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր,
2. ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումներ դպրոցի օրվա ուսումնական ռեժիմում,
3. Արտադասարանական և արտադպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքներ,
4. ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներ տանը:

Դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գծով կազմակերպվող աշխատանքի հիմնական ձևը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն են: Դասերը պարտադիր են բոլոր այն աշակերտների համար, որոնք իրենց առողջական վիճակով կարող են զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով (բժշկական հիմնական և նախապատրաստական խմբեր): Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով է իրականացվում պետական ծրագրով և չափորոշիչով նախատեսված սովորողների զիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների ապահովումը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասը առանձնահատուկ է նրանով, որ այն անցկացվում է մարզադաշտի շրջանում կամ մարզահրապարակում, իսկ աշակերտները դասին մասնակցում են անհրաժեշտ մարզահագուստով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասին ներկայացվող պահանջներն են.

- յուրաքանչյուր դաս պետք է ունենա նպատակ և խնդիրներ, որոնց կատարումը կապահովի ամբողջ ուսուցման գործընթացը,
- դասի նպատակի պարզությունը, որպեսզի այն յուրաքանչյուր համար մատչելի լինի դասին տրամադրված ժամանակում,
- մեթոդային ճիշտ կառուցված լինի, օգտագործել այնպիսի մեթոդներ և մեթոդական հնարքներ, որոնք համապատասխանեն դասի նպատակին և բովանդակությանը,
- յուրաքանչյուր դաս պետք է օրգանապես կապված լինի նախորդող և հաջորդող դասերին,
- ունենա դաստիարակչական բնույթ,
- դասի բովանդակության մեջ ընդգրկել այնպիսի ֆիզիկական վարժություններ և խաղեր, որոնք նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- հաշվի առնել աշակերտների տարիքը, սեռը, ֆիզիկական զարգացումը և պատրաստվածությունը,
- աշակերտների համար լինի հետաքրքիր, հուզական և խթանի նրանց ակտիվ գործունեությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասը ուսուցման մի գործընթաց է, որտեղ միայն կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական խնդիրների համատեղ լուծմամբ է հնարավոր նրա արդյունավետության բարձրացումը:

Կրթական խնդիրների լուծումը իրականացվում է պետական ծրագրով և չափորոշիչով նախատեսված ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման, յուրացրած վարժությունների կատարելագործման և այդ վարժությունները փոփոխվող պայմաններում օգտագործելու միջոցով: Կրթական խնդիրների լուծմանը մեծապես նպաստում են նաև ֆիզիկական կուլտուրայի «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութի ուսուցումը:

Առողջարարական խնդիրների լուծմանը նպաստում են հատկապես ֆիզիկական վարժություններով դասերի արդյունավետությունը, դասերի անցկացման վայրի սանիտարահիգիենիկ անհրաժեշտ պահանջների ապահովումը և բացօդյա դասերի անցկացումը:

Դաստիարակչական խնդիրների լուծումը զուգակցվում է կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման հետ: Տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի կատարումը նպաստում է աշակերտների ինքնավստահության, համարձակության, ինքնուրույնության, կազմակերպվածության, ղեկավարությունները հաղթահարելու հաստատակամության, կարգապահության, ընկերասիրության, փոխօգնության դաստիարակմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի անցկացման կարևորագույն նախադրյալներից է դասի ճիշտ կառուցվածքի ապահովումը: Յուրաքանչյուր դաս կառուց-

վում է այն հաշվով, որ աշակերտների օրգանիզմը պետք է նախապատրաստել համեմատաբար «ծանր աշխատանքի, ապա հանձնարարել որոշակի բեռնվածություն, որից հետո այն աստիճանաբար բերել համեմատական հանգիստ վիճակի: Դասերի կառուցվածքը կարող է տարբեր լինել՝ կապված ուսումնական նյութի բովանդակության, տարվա եղանակների և այլ գործոնների հետ: Այժմ գործնական աշխատանքում հաստատվել է ֆիզիկական կուլտուրայի դասի եռամաս կառուցվածքը՝ ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ:

Ներգրավիչ մասի (5-10 րոպե) խնդիրներն են՝ աշակերտների ներգրավումը, դասի խնդրի հաղորդումը և բացատրումը, նրանց նախապատրաստումը հիմնական մասում տրվող ֆիզիկական բեռնվածությանը:

Ներգրավիչ մասի բովանդակության մեջ են մտնում տարբեր շարային վարժությունները, շարափոխումները, քայլքը, ցատկերը, ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր շարժումների համակցումները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, հարթաթաթության կանխարգելման ընդհանուր զարգացնող վարժությունները և պարային շարժումների տարրերը:

Ներգրավիչ մասի կարևոր խնդիրներից է ծրագրի «Շարային վարժությունները» ենթաբաժնի ուսումնական նյութի լիարժեք ուսուցումը: Դասն սկսվում է աշակերտներին շարք կամ տողան կանգնեցնելուց, ընդ որում 1-ին դասարանում սկզբից երեխաները շարք են կանգնում ուսուցչի ղեկավարությամբ, իսկ հետագայում ինքնուրույն: Այնուհետև ուսուցիչը բացատրում է դասի խնդիրը և սկսում են կատարել ներգրավիչ մասում նախատեսված վարժությունները: Ներգրավիչ մասում կարելի է հանձնարարել տարբեր շարափոխումների, քայլքի, ձևավոր քայլքերի, դարձումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարումը, ուշադրություն դարձնելով շարային պատրաստակամությանը, ճիշտ կեցվածքին, իրահանգների կատարմանը: Ներգրավիչ մասում կարելի է օգտագործել մարզափայտեր, ցատկապարան, զնդակներ, օղեր: Ցանկալի է դասի ներգրավիչ մասն անցկացնել երաժշտության ուղեկցությամբ, որը կբարձրացնի երեխաների հուզակա- նությունը և կնպաստի դասի արդյունավետության բարձրացմանը:

Հիմնական մասի (25-30 րոպե) խնդիրներն են՝

- նոր նյութի ուսուցումը,
- անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնությունը,
- սովորողների շարժողական ունակությունների և հմտությունների յուրացումը,
- շարժողական ընդունակությունների մշակումը (արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն):

Դասի հիմնական մասի բովանդակության մեջ են մտնում՝

- ընդհանուր զարգացնող վարժությունները առարկաներով և առանց առարկաների,
- մարմնամարզական վարժությունները մազվցման, հավասարակշռու-

բյան, ակրորատիկական, պարային, ռիթմիկ մարմնամարզական, կեց-վածքի ձևավորման վարժությունները, կախերը և հենումները,

- արբելտիկական վարժությունները քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ,
- շարժախաղերը և մարզախաղերի տարրերը և այլն:

Դասի հիմնական մասում, որտեղ լուծվում են ծրագրային հիմնական խնդիրները անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչը ապահովի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և օգտագործելով բոլոր պայմանները կարողանա հասնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը: Համեմատաբար բարդ խնդիրները, կապված նոր նյութի ուսուցման հետ, լուծվում են դասի հիմնական մասի սկզբում, որտեղ հաշվի է առնվում ուսուցման փուլը և պահպանվում խնդրի առաջադրման հետևյալ հաջորդակա-նությունը ծանոթացում, ուսուցում, ամրապնդում: Այստեղ կարևոր է նաև վարժությունների ուսուցման հաջորդականության դերը: Դասի հիմնական մասի արդյունավետությունը մեծապես կապված է ուսուցչի դասին նախապատրաստ-վելուց՝ դասի պլանավորում, մարզագույքի, սարքավորումների, ուսուցման տեխնիկական միջոցների նախապատրաստում, համապատասխան մեթոդների ընտրություն: Յուրաքանչյուր դասի պարտադիր պայմանն է շարժողական ընդունակությունների զարգացումը, որը պետք է օժանդակի աշակերտների շարժողական պատրաստականության բարձրացմանը:

Եզրափակիչ մասի (3-5 րոպե) հիմնական խնդիրն է երեխաների օրգանիզ-մը համեմատական հանգիստ վիճակի հասցնելը դասի հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո: Եզրափակիչ մասում անփոփոխում է անցած նյութը, գնահատվում է աշակերտների գործունեությունը: Եզրափակիչ մասում օգտագործվում է հանգիստ քայլքը, շնչառությունը կարգավորող վարժությունները, պարային քայլքերը և այլն: Դասի եզրափակիչ մասում աշակերտ-ներին տրվում են տնային առաջադրանքներ: Դասի ավարտից հետո աշակերտ-ները կազմակերպված գնում են հանդերձարան զգեստափոխվելու:

3.5. ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ԱՌԱՋԱԴԻՄՈՒԹՅԱՆ ԳԱՇՎՈՐՈՒՄԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը ուսումնական նյութը պլանավորելիս հստակ պետք է պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստե-լու դպրոցականների ֆիզիկական զարգացումը և ֆիզիկական պատրաստվա-ծության վիճակը բարելավելու, ինչպիսի օգտակար սովորություններ բարոյա-կամային հատկանիշներ է արմատավորելու դպրոցականների մեջ: Այդ նպա-տակով ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է լավ պատկերացնի ծրագ-րային նյութի բովանդակությունը, ծրագրում առաջադրված խնդիրներին, դրանց իրականացման համար հատկացված ժամերի քանակին:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը իր ճկունության շնորհիվ հնարավորություն են տալիս ուսուցչին ստեղծագործաբար պլանավո-րել ծրագրային նյութը՝ հաշվի առնելով ժամանակը, բնակլիմայական առանձ-նահատկությունները, դպրոցի հնարավորությունները և աշակերտների ֆիզի-կական զարգացման ու շարժողական ընդունակությունների մշակումը:

Ծրագրային նյութը ամբողջ ուսումնական տարվա վրա բաշխվում է այն հաշ-վով, որ նախատեսված վարժությունները լրիվ ուսուցանվեն այդ ժամանակաշր-ջանում: Ուսումնական նյութի բաշխումը պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյու-թի ուսուցումն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ տրամաբանական փոխադարձ կապի վրա: Շարժախաղերը, ընդհանուր զարգացնող վարժություն-ները, վազքերը, ցատկերը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին օգտագործվում են ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: Արբելտիկական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնանը և զարնան վեր-ջում, երբ բնակլիմայական պայմանները հնարավորություն են ընձեռում դասերն անցկացնել բացօթյա: Արբելտիկական վարժությունները գլխավորապես ուսու-ցանվում են աշնանը, իսկ զարնանը դրանք կրկնվում և ամրապնդվում են: Որոշ վարժություններ՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ ամրապնդվում են շարժախաղե-րի և մարմնամարզության ուսուցման ընթացքում: Մարմնամարզական ուսում-նական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան, ձմռան ամիսներին, իսկ շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ուսուցանվում են ամբողջ տարվա ընթացքում: Չմռան ամիսներին, ձյուն լինելու դեպքում, անցկացվում է դահուկային պատրաստություն: Խորը աշնանը և վաղ զարնանը պլանավորվում է շախմատ, տեսական գիտելիքների հաղորդման դասեր:

Այն դպրոցները, որոնք հնարավորություն ունեն լող ուսուցանել, պլանավոր-վում է ըստ տվյալ դպրոցի հնարավորության, իսկ այն դպրոցները, որոնք հնա-րավորություն չունեն, ապա մայիս ամսին անցկացվում են ծնողների հետ հա-մապատասխան աշխատանքներ՝ պատրաստում նրանց ամռան ամիսներին երեխաներին լող ուսուցանելու: Ուսումնական նյութի պլանավորումը խորհուրդ

է տրվում անցկացնել այնպես, որ դպրոցականների վրա տարբեր գործոնների ազդեցությունը ապահովվի ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Ընդունված է, որ դպրոցը պետք է ունենա պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը. ուսումնական ժամացանց, տարեկան պլան-գրաֆիկ, քեմատիկ պլան ըստ կիսամյակների, յուրաքանչյուր դասի համար պլան: Տարեկան պլան-գրաֆիկում ըստ առանձին բաժինների նշվում է ուսումնական նյութի բաշխումը և դրանց հատկացված ժամերը: Թեմատիկ պլանները կազմվում են ըստ կիսամյակի, որում նախատեսվում է շարժողական գործողությունների ուսուցումը, ամրապնդումը և ստուգումը: Դասի պլանում նշվում է ֆիզկուլտուրայի դասի համարը, երեխաների քանակը, դասերի խնդիրները, անցկացման վայրը, անհրաժեշտ գույքը, դասի մասերը և տևողությունը, ուսումնական նյութի բովանդակությունը, չափավորումը և մեթոդական ցուցումները:

Առաջադիմության հաշվառումը

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ամենօրյա գործունեության անբաժանելի մասն է սովորողների առաջադիմության հաշվառումը, ինչը հնարավորություն է տալիս պարզել, թե ծրագրային ուսումնական նյութը ինչպես է յուրացրել դպրոցականը, ինչպիսի դժվարություններ են նկատվում և դրանց շտկման միջոցների ընտրությունը:

Կրտսեր դպրոցականների առաջադիմության հաշվառումը օժանդակում և ոգևորում է նրանց ավելի ակտիվ մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի դասերին: Առաջադիմության հաշվառման հիմնական խնդիրը դպրոցականների կողմից ծրագրով նախատեսված գիտելիքների, շարժողական կարողությունների և հմտությունների գնահատումն է: Սովորողների առաջադիմության հաշվառումը օժանդակում է նաև դպրոցականների մոտ մշակել սովորություն առաջադրանքները պարբերաբար և բարեխղճորեն կատարելու իրենց պատրաստության նկատմամբ հետաքրքրություն առաջ բերելու:

Գնահատումը որոշվում է վարժությունները ճիշտ կատարելու պահանջներից շեղման չափով, որը արտահայտում է աշակերտների թույլ տված սխալներով: Սխալները կարող են լինել նշանակալից և աննշան: Նշանակալից են համարվում այն սխալները, որոնք առաջ են բերում հիմնական շարժման կամ վարժության կատարման կառուցվածքի խախտում: Աննշան են համարվում շարժման կատարման փոքր շեղում առաջ բերող սխալները: Նշանակալից սխալի համար գնահատականը իջեցվում է մինչև 2, աննշանի դեպքում՝ 1 բալով: Վարժության կատարման որակը գնահատելիս ղեկավարվում են հետևյալ սկզբունքով.

«Գերազանց» գնահատական է դրվում այն աշակերտին, որը վարժությունը կատարել է ճիշտ, անկաշկանդ, ճիշտ ռիթմով, միաձույլ, վստահ պահպանել է ծրագրում առաջադրվող բոլոր պահանջները:

«Լավ» նշանակվում է, երբ վարժությունը կատարվել է ճիշտ, անկաշկանդ,

պահպանվել են ծրագրի պահանջները, բայց թույլ է տրված 1-2 աննշան սխալ: «Սիջակ» գնահատվում է վարժությունը հիմնականում ճիշտ կատարած աշակերտը, բայց որը միաժամանակ թույլ է տվել մինչև 1 նշանակալից կամ 3 աննշան սխալ:

«Վատ» գնահատական նշանակվում է, երբ դպրոցականը վարժությունը կատարել է սխալ, անվստահ և թույլ է տվել 2-ից ավելի նշանակալից սխալ:

«Շատ վատ» է գնահատվում, երբ դպրոցականը ընդհանրապես չի կատարում վարժությունը:

Առաջադիմության գնահատումը իրականացվում է նաև աշակերտների կողմից թեստային հանձնարարականների կատարմամբ:

Գնահատվում են նաև աշակերտների տեսական գիտելիքները, նրանց խորությունը և լիարժեքությունը, տնային առաջադրանքների և ուսուցչի այլ հանձնարարականների կատարումը:

Առաջադիմության ընդհանուր գնահատականը որոշելիս առավելությունը տրվում է վարժության կատարման տեխնիկային:

Առաջադիմության հաշվառումը ունի երեք եղանակ՝ նախնական, ընթացիկ և հանրագումարային: Նախնական հաշվառում անցկացվում է ուսումնական տարվա սկզբին և ծրագրի նոր բաժնի ուսուցումը սկսելիս, նպատակ ունենալով պարզաբանել դպրոցականների գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները:

Ընթացիկ հաշվառումը ուսուցիչը իրականացնում է ամենօրյա աշխատանքային գործունեության ընթացքում, որը ուսուցչին հնարավորություն է տալիս տեսնելու իր կատարած աշխատանքի անմիջական արդյունքը: Առաջադիմության ընթացիկ հաշվառումը հանդիսանում է հիմնական, քանի որ այն արտացոլում է ամենօրյա ամեն դասի խնդիրների իրականացումը:

Առաջադիմության հանրագումարային հաշվառումը իրականացվում է կիսամյակի և ուսումնական տարվա վերջում: Այն որոշվում է առաջադիմության ընթացիկ ստուգման պրոցեսում, ստուգված գնահատականների հիման վրա, իսկ ուսումնական տարվա վերջում կիսամյակային գնահատականների հիման վրա:

Առաջին դասարանի աշակերտները չեն գնահատվում:

Կրթական համակարգի բարեփոխումների ծրագրի, մասնավորապես սովորողների գնահատման հայեցակարգի համապատասխան աստիճանական անցում է կատարվում 10 միավորանոց հզգնահատման համակարգի: Ուստի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի առաջադիմության վերը շարադրված կարգ կգործի ժամանակավորապես:

3.6. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԹԵՍԱԿՎՈՐՈՒՄԸ ԿԱՄ ՄՈՆԻԹՈՐԻՆԳ

Մասնագետները առաջարկում են 1-4-րդ դասարաններում սովորող 6-10 տարեկան կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության հետևյալ օրինակելի ծավալը. ժամանակի ամենօրյա ծավալը՝ շաբաթական 3 ժամ, մարմնամարզություն մինչև դասերի սկիզբը՝ 5-6 րոպե, ֆիզկուլտուրային դասեր՝ 5 րոպե, շարժական դասամիջոցներ՝ 15-20 րոպե:

6-րդ աղյուսակում բերված են կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության օրինակելի ցուցանիշները:

Աղյուսակ 6

Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության ցուցանիշները

Տարիքը	Ֆիզկուլտուրայի դասեր		Ինքնուրույն պարապմունքներ		օրվա ընթացքում
	շարժումների ընդհանուր քանակը միոցրթ	շարժումների լարվածությունը մեղրուսում	շարժումների քանակը միոցրթ	շարժումների լարվածությունը մեղրուսում	շարժումների ընդհանուր քանակը միոցրթ
6	1859,2	62,0	2633,8	87,8	14980,1
7	1907,9	63,6	2652,7	88,4	15532,1
8	2196,1	73,2	2808,2	93,6	16161,8
9	2572,5	85,8	2901,7	96,7	19402,6
10	2875,3	91,3	3293,9	101,9	21347,5

Այստեղից հետևում է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները ոչ միայն պետք է գիտենան չափաբանակները, այլև հայտնի մեթոդների օգնությամբ կարողանան որոշել կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության ծավալները:

Երեխաների շարժողական գործունեությունը զուսմարվում է որոշակի ժամանակամիջոցում կատարվող տարաբնույթ շարժումներից, իսկ այդ շարժումների հիմքում ընկած են շարժողական տարբեր ընդունակությունների դրսևորումներ՝ մկանաուժի, արագաշարժության, դիմացկունության և այլն: Այդ ընդունակությունների զարգացման մակարդակն էլ թույլ է տալիս գնահատել տարբեր սեռի և տարիքի դպրոցականների շարժողական ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակը, որի հիման վրա էլ, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կատարվում են համապատասխան հղկումներ:

Քանի որ երեխաների ու դեռահասների մեծ մասը հանրակրթական դպրոցում է անցնում, ապա ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստության բեստավորումը կամ մոնիթորինգը պետք է իրականացվի հենց այստեղ:

Մոնիթորինգի պետք է ենթարկվեն հիմնական շարժողական ընդունակությունների՝ մկանային ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության և այլն ցուցանիշները: Տարբեր երկրներում օգտագործվում են բազմաթիվ թեստեր, որոնց օգնությամբ էլ գնահատվում է տարբեր սեռի և տարիքի դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը: Դրանց թվին են պատկանում տարբեր տարածությունների վազբերը (10, 20, 30 մ) մաքուրավազբը, դիմացկունության վազբը, նետումները, ցատկային վարժությունները, ձգումները պտտածողին, սեղմումները և այլն:

Տարրական դպրոցում ավելի շատ ընդունված է թեստավորել աշակերտների հետևյալ շարժողական ընդունակությունները

1. Արագային ընդունակություններ. ընթացքից 20 մ վազբ: Անցկացվում է մարզասրահում, մարզահրապարակում, վազբուղիների վրա: Նախնական թափավազբի համար 10 մ տարածությունը լրիվ բավական է: Ժամանակը սկսվում է գրանցվել 20 մ հատվածի մեկնակետի մոտից, վազբի ընթացքում տրված ազդանշանով, և ավարտվում է այդ հատվածի վերջնագիծը հատելիս: Կարելի է առաջարկել երկու փորձ՝ վերականգնման համար հանգստից հետո, լավագույն ժամանակը գրանցելով:

2. Ուժային ընդունակություններ.

ա) Դաստակի մկանների ուժի չափում: Չափվում է սովորական բժշկական ուժաչափով: Հետազոտվողը կանգնած դիրքում ուժաչափը բռնում է, թվացուցիչը դաստակից դուրս, որպեսզի սլաքի ընթացքին չխանգարի: Այնուհետև առանց ուսի հատվածում լարումի ձեռքն ուժաչափով պարզում է կողմ և սեղմում է այն ամբողջ ուժով: Ընթացքում չի թույլատրվում տեղից շարժվել, թեքվել և ձեռքը ծալել արմնկային հողում: Առաջարկվում է երկու փորձ, գրանցվում է լավագույն արդյունքը կիլոգրամներով:

բ) Չզումներ կախ դրությունից (արական սեռ): Կատարվում է պտտածողից լրիվ կախ դրությունից, կամավոր բռնվածքով: Չզումները հաշվառվում են քանակով, առանց մարմնի ճոճումի և մինչև ծնոտի հասնումը ձողի մակարդակին: Առաջարկվում է երկու փորձ համապատասխան հանգստից հետո և հաշվի են առնվում չխեղված շարժումների քանակը:

գ) Չեռքերի ծալում (տարածում) պատկած հենված դիրքում (իգական սեռ):

Ելման դիրք. պառկել հենված, գլուխը, իրանը և ոտքերը կազմում են ուղիղ գիծ: Չեռքերի ծալումը արմնկային հողում կատարվում է 90 աստիճանից ոչ ավելի անկյան տակ, չխախտելով իրանի ուղիղ գիծը: Տարածումը կատարվում է մինչև ձեռքերի լրիվ ուղղումը մարմնի ուղիղ գիծը չխախտելով: Կատարման տեմպը կամավոր է: Վարժության կատարման ժամանակ հանգստանալը արգելվում է: Առաջին խախտման դեպքում մասնակիցը դիտողություն է ստանում,

երկրորդի դեպքում՝ վարժության կատարումը դադարեցվում է: Հաշվառվում են առանց խախտումների վարժության կատարումները (քանակով): Առաջարկվում է մեկ-երկու փորձ, հաշվառվում է լավագույն արդյունքը:

3. Արագաուժային ընդունակություններ. տեղից հեռացատկեր:

Ոտարորիկ կանգնել մեկնարկային զծից դուրս, ծնկները ծալել և ձեռքերը բարձրացնել հետ՝ մեջքի կողմը: Ուժեղ հրվել և ձեռքերը առաջ պարզելով, ցատկել որքան հեռավոր է հեռու: Վայրէջք կատարել մրցագորգին, ոտքերը ծալած դրոթյունում, չկորցնելով հավասարակշռությունը: Երկու-երեք ցատկափորձից գրանցվում է լավագույն արդյունքը, սանտիմետրով:

4. Ճարպկությունը. մաքուրային վազք 3x10մ: «Վազք» ազդանշանից հետո անհրաժեշտ է որքան հեռավոր է արագ մեկնարկային կանգնակից վազել մինչև մյուս կանգնակը, շրջանցել այն, հասնել մեկնարկային կանգնակին, նորից շրջանցել և արագ հասնել մյուսին: Կատարվում է 3 փուլ 10-ական մետր և արձանագրվում է ընդհանուր ժամանակը: Թեստը կատարվում է մեկ անգամ:

5. Դիմացկունությունը. Վազք 6 րոպե տևողությամբ:

Կատարվում է բարձր մեկնարկից, մարզադաշտում կամ այլ տեղանքում, նախապես զծանշելով վազքատարածությունը: Վազքից առաջ անհրաժեշտ է նախավարժանք կատարել: Առաջարկվում է մեկ փորձ և արձանագրվում է 6 րոպեների ընթացքում հաղթահարված տարածությունը:

Հենց դրանց զարգացման մակարդակն էլ առավել օբյեկտիվությամբ արտացոլվում է օրգանիզմի առողջության ներունակությունը որոշող մորֆոֆունկցիոնալ պատկերը:

Աշակերտների թեստավորումը առանձնակի բարդություններ չի ներկայացնում և հանդիսանում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի անմիջական պարտականությունը:

Սոնիթորինգը նախ և առաջ հարկ է դիտարկել ոչ միայն որպես «դիտարկում, հսկում, գնահատում», այլև որպես ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ստացված տեղեկատվության հիման վրա ակտիվ միջամտություն, նրա առանձին կողմերի հղկման նպատակով: Դրանում պետք է շահագրգիռ լինեն ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, դպրոցների տնօրինություններն ու բուժաշխատողները, այլև իրենք աշակերտներն ու նրանց ծնողները: Այս կապակցությամբ էլ կարևոր է նշել, որ սոնիթորինգի արդյունքները պետք է պայմաններ ստեղծեն ֆիզիկական դաստիարակությունում անձնակողմորոշիչ մոտեցումների իրացման համար:

Հանրակրթական դպրոցում դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության պատրաստության մոնիթորինգի անցկացման տեխնոլոգիան բաղկացած է երկու փուլից:

Առաջին՝ տեղեկատվական

Աշակերտների թեստավորումը ուսումնական տարվա սկզբին:

Ստացված տվյալների մշակում և շարժողական պատրաստվածության մասին տվյալների պահատան ստեղծում:

«Շարժողական պատրաստվածության անձնագրի» լրացում:

Ցածր, միջին և բարձր զարգացման մակարդակ ունեցող աշակերտների ցուցակների կազմում:

Ֆիզիկուլտուրայի ուսուցչի կողմից հաշվետվության նախապատրաստում:

Երկրորդ՝ հղկման

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման ուղղությամբ առաջարկությունների մշակում:

Շտկողական ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպում:

Աշակերտության թեստավորում ուսումնական տարվա վերջում:

Ցանկալի է մոնիթորինգի միջոցով ստացված տվյալների մշակումը համակարգչի օգնությամբ: Այդ աշխատանքը կարող է կատարել դպրոցի համակարգչային դասարանի լաբորանտը:

Մանկավարժական թեստավորման արդյունքում ստեղծվում է դպրոցի բոլոր դասարանների աշակերտության, ինչպես նաև յուրաքանչյուր առանձին աշակերտի շարժողական պատրաստվածության նկարագիրը: Ստացված տեղեկությունը հիմք է ծառայում կոնկրետ վարչական որոշումների ընդունման համար:

Սակայն մոնիթորինգը իր նպատակին չի կարող հասնել, եթե տեղեկությունը չստացվի հենց աշակերտի կողմից: Որպես մասն միջոց հանդիսանում է աշակերտի «Շարժողական պատրաստվածության անձնագիրը»: Այն նախատեսված է հենց իր՝ աշակերտի և նրա ծնողների կողմից հետևելու դպրոցում ամբողջ ուսումնառության ընթացքում շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների փոփոխության դինամիկային:

Այսպիսի փորձ Ռուսաստանի Դաշնության հանրակրթական դպրոցներում ներդրվել է 1990-ական թվականների սկզբում: Շարժողական պատրաստվածության անձնագրի ծավալը Ա 6 ձևաչափի մի քանի էջ է կազմում: Առաջին էջին տպագրված է «Շարժողական պատրաստվածության անձնագիր», այնուհետև աշակերտի ազգանունը և անունը, դասարանը, որում լրացվում է անձնագիրը, և դպրոցի համարը: Տվյալ էջի հակառակ երեսին նշված է դպրոցականի ծննդյան տարեթիվը, օրն ու ամիսը, տեղադրված է այն տարվա լուսանկարը, երբ լրացվել է անձնագիրը, մարմնի երկարության և քաշի ցուցանիշները: Անձնագրում նմանօրինակ տվյալներ են մտցվում 1-ին, 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ դասարաններում:

7-րդ աղյուսակում ներկայացվում է «Շարժողական պատրաստվածության անձնագիր» բովանդակությունը:

Աշակերտների մկանային ուժի, շարժումների արագության, դիմացկունության, ճկունության, ծարավության, արագաուժային որակների, զարգացման անհատական մակարդակների բացահայտման հիման վրա՝ ինչպես նաև շարժողական պատրաստվածության (արտացոլված հաշվետվության մեջ) վիճակում ընդհանուր միտումները, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից մշակ-

«Շարժողական պատրաստվածության անձնագիր»
I դասարան

Շարժողական ընդունակություններ	Տարվա եղանակը	Պատրաստվածության մակարդակը				
		Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
Վազք 20մ ընթացքից, վրկ	Ա Չ Գ					
Աջ դաստակի մկանների ուժը, կգ	Ա Չ Գ					
Մաքրքավազք 3x10մ, վրկ.	Ա Չ Գ					
Չեռացատկ տեղից, մ	Ա Չ Գ					
Վազք 6 րոպե, մ	Ա Չ Գ					
Չզույմներ, սեղմումներ, անգամ	Ա Չ Գ					

Ա - աշուն, Չ - ծմեռ, Գ - գարուն

Բժշկական խումբը

Ուսուցչի ստորագրությունը..... Ծնողի ստորագրությունը.....

վում են ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործմանը ուղղված մեթոդական առաջարկություններ և դրանց համապատասխանությամբ էլ կազմակերպվում են պարապմունքները:

Չայ և ռուս դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները

Տարիքը	Մարմնի երկարությունը, սմ		Մարմնի քաշը, կգ		Կրծքի շրջագիծը, սմ	
	Չայստան	Ռուսաստան	Չայստան	Ռուսաստան	Չայստան	Ռուսաստան
6	113,5	120,9	21,0	22,1	58,5	59,8
	114,5	120,1	21,0	22,0	57,9	57,9
7	122,9	126,9	23,0	25,7	60,4	60,3
	122,1	125,1	21,7	25,6	57,7	60,3
8	130,0	132,9	27,1	28,5	62,5	61,8
	125,0	131,3	22,0	29,0	59,7	61,8
9	133,8	138,1	39,9	33,5	64,0	66,0
	128,3	137,1	26,7	32,7	61,1	64,0
10	134,3	140,7	33,9	35,1	64,9	67,1
	131,7	138,9	30,9	33,4	61,9	65,9

Չայստարարում տղաների ցուցանիշները, համարիչում՝ աղջիկների:

Դա առաջին հերթին վերաբերվում է այն աշակերտներին, ովքեր չեն կարողացել լրացնել նորմատիվները կամ էլ իրենց ցուցանիշները ցածր են եղել: Այստեղ պահանջվում է սրբագրման աշխատանք: Դրա համար մշակվում են վարժությունների համալիրներ, որոնք կուղղվեն հետ մնացող շարժողական ունակությունների դաստիարակմանը: Չայստանի առնելով անձնական թերությունները և ունեցած ֆիզիկական վարժությունների համալիրները, յուրաքանչյուր աշակերտի տրվում են ուղղումների գծով կոնկրետ հանձնարարականներ: Նման առաջադրանքները իրագործվում են հենց ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, լրացուցիչ հատուկ վարժությունների կատարումով, արտադասարանական պարապմունքների ժամանակ և որպես տնային աշխատանք՝ ծնողների հսկողության ներքո: Եթե հնարավորություններն ու պայմանները թույլ են տալիս, ցանկալի է անցկացնել ամենամայա մանկավարժական թեստավորում: Եվ, վերջապես, պարտադիր է թեստավորումը ուսումնական տարվա վերջում:

Չետաքրքրություն են ներկայացնում մեր երկրի և Ռուսաստանի Դաշնության կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական զարգացվածության և շարժողական պատրաստվածության համեմատական տվյալները: Այդ տվյալները բերված են 9-րդ աղյուսակներում:

Հայ և ռուս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշները

Տարիքը	Ղաստակի ուժը, կգ		Հեռացատկ տեղից, սմ		Մագրոավազք 3x10, վրկ	
	Հայաստան	Ռուսաստան	Հայաստան	Ռուսաստան	Հայաստան	Ռուսաստան
6	8,9 7,1	10,4 9,2	109,3 99,6	113,1 106,6	15,4 15,6	10,7 10,8
7	8,8 9,0	12,0 10,7	119,0 96,0	134,6 122,0	15,4 15,2	9,4 9,5
8	9,1 9,7	14,0 13,3	121,0 105,9	141,9 141,4	13,9 14,6	9,0 8,9
9	14,5 11,8	15,6 14,3	137,6 116,0	158,9 154,6	10,3 11,7	8,2 8,4
10	16,9 15,2	17,1 14,9	140,0 132,0	161,7 157,4	9,6 10,2	8,0 8,1

Հայտարարում տղաների ցուցանիշները, համադրելով՝ աղջիկներին

Բերված տվյալները խոսում են այն մասին, որ հայ դպրոցականները համարյա բոլոր ցուցանիշներով զիջում են ռուսաստանցի իրենց հասակակիցներին, ինչի վրա էլ պետք է մասնագետները ուշադրություն դարձնեն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին որպես օգնություն 9-րդ աղյուսակում բերված են 7-10 տարեկան դպրոցականների երկու սեռերի ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակի գնահատման համար մոդելային սանդղակներ:

Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման մակարդակի գնահատման մոդելային սանդղակներ

Տղաներ

Հատկանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
7 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	128 և բարձր	127-125,5	125,1-120,6	120,5-117,8	117,7 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	30,6 և բարձր	30,5-26,4	26,3-19,6	19,5-15,4	15,3 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	69,7 և բարձր	68,6-64,1	64,0-56,7	56,6-52,1	52,0 և ցածր
8 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	134 և բարձր	134,2-131,9	131,8-128,1	128,0-125,7	125,6 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	37,6 և բարձր	37,5-31,8	31,7-22,4	22,3-16,6	16,5 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	69,3 և բարձր	68,2-65,1	65,0-59,9	59,8-56,7	56,6 և ցածր
9 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	138,8 և բարձր	138,7-136,0	135,9-131,6	131,5-128,9	128,8 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	43,2 և բարձր	43,1-36,4	36,3-25,4	25,3-18,6	18,5 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	70,3 և բարձր	70,2-66,8	66,7-61,2	61,1-57,7	57,6 և ցածր
10 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	143,3 և բարձր	143,2-138,3	138,2-130,3	130,2-125,3	125,2 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	47,4 և բարձր	47,3-39,9	39,8-27,9	27,8-20,4	20,3 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	72,3 և բարձր	72,2-68,2	68,1-61,4	61,3-57,3	57,2 և ցածր

Աղջիկներ

Հատկանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
7 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	128,5 և բարձր	128,4-124,3	124,2-117,7	117,6-113,5	113,4 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	29,2 և բարձր	29,1-25,0	24,9-18,4	18,3-14,2	14,1 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	64,6 և բարձր	64,5-60,5	60,4-54,7	54,6-50,6	50,7 և ցածր
8 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	134,0 և բարձր	133,9-129,0	128,9-121,0	120,9-116,0	115,9 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	31,0 և բարձր	30,9-26,0	25,9-20,0	19,9-13,0	12,9 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	65,5 և բարձր	65,4-62,3	62,2-57,1	57,0-53,9	53,8 և ցածր

9 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	138,8 և բարձր	138,7-133,0	132,9-123,6	123,5-117,8	117,7 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	38,7 և բարձր	38,6-32,2	32,1-21,2	21,1-14,7	14,6 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	68,6 և բարձր	68,5-64,4	64,3-57,6	57,5-53,4	53,3 և ցածր
10 տարեկաններ					
Մարմնի հասակը, սմ	138,1 և բարձր	138,0-134,6	134,5-126,8	128,7-125,3	125,2 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	40,5 և բարձր	40,4-35,2	35,1-26,6	26,5-21,3	21,2 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	68,8 և բարձր	68,7-64,9	64,8-58,9	58,8-55,0	54,9 և ցածր

Միլյուսակ 11

Տղաների շարժողական պատրաստվածության մակարդակի գնահատման մոդելային սանդղակներ տարեկաններ

7 տարեկաններ

Վարժություններ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
Վազը 20 մ ընթացքից, վրկ	3,9 և ցածր	4,0-4,31	4,32-5,53	5,54-5,85	5,86 և բարձր
Դեռացատկ տեղից, սմ	148 և բարձր	125-147	88-124	66-87	65 և ցածր
Սը դաստակի ուժը, կգ	6,9 և բարձր	6,0-6,8	4,3-6,7	3,8-4,2	3,7 և ցածր
3x10մ, Մարքըավազը վրկ.	6,07 և ցածր	6,08-11,22	11,23-19,52	19,53-24,67	24,68 և բարձր
Վազը 6 թուփ	222 և բարձր	197-221	158-196	157-134	133 և ցածր
Չգումներ, քան.	3,8 և բարձր	3,7-2,4	2,3-0,4	0,3-1,0	0,9 և ցածր

8 տարեկաններ

Վազը 20 մ ընթացքից, վրկ	3,55 և ցածր	3,56-4,32	4,33-5,56	5,57-6,33	6,34 և բարձր
Դեռացատկ տեղից, սմ	151 և բարձր	133-151	132-104	131-86	85 և ցածր
Սը դաստակի ուժը, կգ	6,7 և բարձր	5,2-6,6	3,6-5,1	2,4-3,5	2,3 և ցածր
3x10մ, Մարքըավազը վրկ.	6,64 և ցածր	6,65-10,34	10,35-17,4	17,3-21,8	21,9 և բարձր
Վազը 6 թուփ	375 և բարձր	296-375	295-169	91-166	90 և ցածր
Չգումներ, քան.	3,05 և բարձր	3,04-2,14	2,13-0,7	0,6-0,3	0,2 և ցածր

9 տարեկաններ

Վազը 20 մ ընթացքից, վրկ	2,86 և ցածր	2,87-3,98	3,99-5,76	5,77-6,68	6,69 և բարձր
Դեռացատկ տեղից, սմ	172 և բարձր	153-171	122-153	102-121	120 և ցածր
Սը դաստակի ուժը, կգ	8,2 և բարձր	7,0-8,1	5,1-6,9	4,0-5,0	3,9 և ցածր
3x10մ, Մարքըավազը վրկ.	8,48 և ցածր	6,25-8,49	8,5-12,0	12,1-13,3	14,2 և բարձր
Վազը 6 թուփ	525 և բարձր	445-524	324-444	245-323	244 և ցածր
Չգումներ, քան.	5,1 և բարձր	5,0-4,1	4,0-2,7	2,6-1,7	1,6 և ցածր

10 տարեկաններ

Վազը 20 մ ընթացքից, վրկ	3,10 և ցածր	3,11-3,8	3,81-5,4	5,41-6,19	6,20 և բարձր
Դեռացատկ տեղից, սմ	176 և բարձր	157-175	127-156	108-126	107 և ցածր
Սը դաստակի ուժը, կգ	12,2 և բարձր	12,1-10,2	10,1-7,2	7,1-5,3	5,3 և ցածր
3x10մ, Մարքըավազը վրկ.	7,64 և ցածր	7,65-8,72	8,73-10,46	10,47-11,54	11,55 և բարձր
Վազը 6 թուփ	70,2 և բարձր	612-701	467-611	348-466	347 և ցածր
Չգումներ, քան.	3,5 և բարձր	2,9-3,4	2,6-2,0	1,4-1,9	1,3 և ցածր

Միլյուսակ 12

Սղջիկների շարժողական պատրաստվածության մակարդակի գնահատման մոդելային սանդղակներ

7 տարեկաններ

Վարժություններ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
Վազը 20 մ ընթացքից, վրկ	3,93 և ցածր	3,94-4,83	4,84-6,27	6,28-7,17	7,18 և բարձր
Դեռացատկ տեղից, սմ	127 և բարձր	110-126	82-109	65-81	64 և ցածր
Սը դաստակի ուժը, կգ	5,4 և բարձր	4,0-5,3	1,9-3,9	0,6-1,8	0,5 և ցածր
3x10մ, Մարքըավազը վրկ.	3,04 և ցածր	3,05-9,77	9,78-20,6	20,7-27,3	27,4 և բարձր
Վազը 6 թուփ, ն	275 և բարձր	208-274	99-207	33-98	32 և ցածր
Սեղմումներ, քան.	2,5 և բարձր	1,9-2,4	1,0-1,8	0,4-0,9	0,3 և ցածր

8 տարեկաններ

Վազը 20 և ընթաց- քից վրև	3,71 և ցածր	3,72-4,63	4,64-6,09	6,10-7,0	7,1 և բարձր
Գեոազատկ տեղից, սմ	140 և բարձր	121-139	91-120	72-90	71 և ցածր
Աջ դաստակի ուժը, կգ	5,9 և բարձր	4,7-5,8	2,7-4,6	1,4-2,6	1,3 և և ցածր
3X10մ, Մաքրբա- վազը վրև	4,84 և ցածր	4,85-10,2	10,1-18,9	19,0-24,3	24,4 և բարձր
Վազը 6 րոպե, մ	297 և բարձր	261-296	203-260	167-202	166 և ցածր
Սեղմումներ, քան.	3,0 և բարձր	2,3-2,9	1,1-2,2	0,4-1,0	0,3 և ցածր

9 տարեկաններ

Վազը 20մ, ըն թաց- քից վրև	3,69 և ցածր	3,63-4,37	4,38-5,55	5,56-6,32	6,33 և բարձր
Գեոազատկ տեղից, սմ	138 և բարձր	124-137	103-123	90-102	89 և ցածր
Աջ դաստակի ուժը, կգ	6,9 և բարձր	5,2-6,8	2,5-5,1	0,9-2,4	0,8 և ցածր
3X10մ, Մաքրբա- վազը վրև	4,49 և ցածր	4,50-8,48	8,49-14,9	15,0-18,9	19,0 և բարձր
Վազը 6 րոպե, մ	475 և բարձր	437-474	375-436	337-374	336 և ցածր
Սեղմումներ, քան.	6,0 և բարձր	4,5-5,9	2,1-4,4	0,6-2,0	0,5 և ցածր

10 տարեկաններ

Վազը 20մ, ըն թաց- քից վրև	2,87 և ցածր	2,88-3,95	3,96-5,65	5,66-6,77	6,78 և բարձր
Գեոազատկ տեղից, սմ	151 և բարձր	133-150	104-132	87-103	86 և ցածր
Աջ դաստակի ուժը, կգ	10,7 և բարձր	8,7-10,6	6,5-8,6	3,5-5,4	3,4 և ցածր
3X10մ, Մաքրբա- վազը վրև	7,04 և ցածր	7,05-8,79	8,80-11,59	11,6-13,3	13,4 և բարձր
Վազը 6 րոպե, մ	500 և բարձր	450-499	370-449	320-369	319 և ցածր
Սեղմումներ, քան.	4,4 և բարձր	3,3-4,3	1,6-3,2	0,5-1,5	0,4 և ցածր

ԳԼՈՒԽ 4.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԱՆՈՅՑԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿԱՆՈՅՈՒՄԸ
ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ**

Առաջին դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բազային ուսումնական նյութը իր մեջ ընդգրկում է. «Գիտելիքների հիմունքներ», «Մարմնամարզական վարժություններ», «Աթլետիկական վարժություններ», «Շարժախաղեր» բաժինները:

4.1. «ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԳԻՄՈՒՆՔՆԵՐ»

«Գիտելիքների հիմունքներ» թեմայի ուսուցանվող ենթաթեմաներն են.

Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:

Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին:

Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկասահքը, լողը որպես մարդու տեղաշարժման միջոցներ:

«Գիտելիքների հիմունքներ» թեմային հատկացվում է 6 ժամ, բացի այդ յուրաքանչյուր դասի ընթացքում պետք է 1-2 րոպե հատկացնել տեսական գիտելիքների հաղորդմանը:

**Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը
առողջության ամրապնդման գործում**

Այս թեման ուսուցանելիս անհրաժեշտ է աշակերտներին ծանոթացնել ֆիզիկական դաստիարակությանը, պատկերացում տալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության մասին: Ուսուցիչը զրույցի միջոցով, օրինակներով պատմում է թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա: Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժությունները անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար: Առանց շարժման չի կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում է օրգանիզմի ճարպակալմանը, կարծատեսությանը, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդությունների աճին, մարսողության խախտմանը և դիմադրողականության անկմանը: Իսկ ֆիզիկական վարժություններով սխտեմատիկ պարապմունքները բարելավում են սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է ար-

յան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացում է կրօնավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացում է թրքերի կենսական տարողությունը: Երեխաները տեղեկանում են, որ ֆիզիկական վարժություններով սխտեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ: Աշակերտներին պետք է բացատրել, որ մարդը առողջ է համարվում, եթե նա ոչ միայն հիվանդ չէ, այլև ներդաշնակ, ֆիզիկապես զարգացած է իր տարիքին համապատասխան, հեշտությամբ է հարմարվում արտաքին միջավայրի փոփոխություններին:

Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին

Այս բեմայի միջոցով աշակերտներին պետք է ծանոթացնել օրվա ռեժիմի բաղադրիչներին և անձնական հիգիենայի կանոններին:

Օրվա ռեժիմը ուսման և հանգստի ճիշտ կազմակերպումն է, որը կարելի է բնութագրել հետևյալ կերպ. ժամանակի նպատակապահ բաշխումը և երեխայի քնի, հանգստի և գործունեության ճիշտ կազմակերպումը:

Ակնհայտ է, որ ճիշտ և կայուն ռեժիմի դեպքում, երեխայի մոտ մշակվում է օրգանիզմի գործունեության որոշակի ռիթմ, որը բարձրացնում է նրա ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, օգնում է վերականգնել ուժերը: Երբ երեխան դասերը պատրաստում է, սնվում, հանգստանում և քնում է միշտ միևնույն ժամերին, նրա մոտ մշակվում է նման գործունեության հերթագայման սովորություն: Դրանք կրկնելով ամեն օր, այդ հերթագայումը ստեղծվում է պայմանական ռեֆլեքսների համապատասխան համակարգ դինամիկ ստերիոտիպ, որի շնորհիվ հեշտանում են գործունեության բոլոր ձևերը որոշակի ժամերի օրգանիզմը կարծես թե «տրամադրվում է» այս կամ այն գործունեությանը: Աշակերտները պետք է իմանան, որ սխալ կազմված օրվա ռեժիմը բացասաբար է անդրադառնում առողջության և աշխատունակության վրա (ֆիզիկական վատ զարգացում, հոգնածություն, թուլություն, նյարդային վիճակ և այլն):

Անձնական հիգիենա հասկացությունը ներառում է օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկ, բերանի խոռոչ, մազերի խնամք և այլն), քնի, սննդի, հագուստի հիգիենան: Աշակերտներին պետք է բացատրել, որ անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն հիվանդությունների կանխարգելմանը, առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Երեխաների ուշադրությունը պետք է հրավիրել հատկապես մարմնի հիգիենային մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին:

Առողջության և աշխատունակության կարևոր պայմաններից է նաև քնի ռեժիմի պահպանումը, ամեն օր երեխաներին խորհուրդ է տրվում պառկել քնելու նույն ժամին օդափոխված սենյակում: Քնելուց առաջ պետք է լվացվել, լվանալ բերանը, ատամները և ոտքերը:

Երեխաների օրգանիզմի համար կարևոր նշանակություն ունի սնունդը: Կրտսեր դպրոցի երեխաները պետք է սնվեն օրական առնվազն 4-5 անգամ: Սննդի որակը և լիարժեքությունը կախված է նրա մեջ եղած սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրերի հարաբերակցությունից:

Երեխաների համար կարևոր է նաև հագուստների ու կոշիկների ճիշտ ընտրությունը, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, պաշտպանեն անձրևից, քամուց, ծյունից, վնասվածքներից: Կոշիկները պետք է համապատասխանեն ոտքերի չափին և ձևին, չկաշկանդեն ոտնամատների շարժումները:

Երեխաներին պետք է բացատրել նաև մարզահագուստի հիգիենայի նշանակությունը, այն պետք է օգտագործել միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ու պարապմունքներին: Ամեն դասից ու պարապմունքից հետո, այն պետք է լվանալ ու արդուկել:

Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

Տեսական տեղեկություններով երեխաներին նախ պետք է ծանոթացնել մարզադահլիճում և մարզահրապարակում վարքի կանոններին և պարտականություններին:

Աշակերտներին պետք է բացատրել և պահանջել մարզադահլիճում հետևել կանոնների պահպանմանը:

- Մարմնամարզական գործիքների վրա կամ առարկաներով վարժությունները կատարվում են միայն ուսուցչի ներկայությամբ:
- Վարցատկերը կատարում են միայն այն դեպքում, երբ վայրէջքի տեղում դրված են ներքնակներ:
- Երբ վարժություն է կատարում մեկ աշակերտ, ապա չի կարելի կանգնել վարժատեղին շատ մոտ:
- Անհրաժեշտ է ուշադիր լինել մարզական գործիքները ու առարկաները տեղափոխելիս:
- Վարժությունը պետք է սկսել և ավարտել ուսուցչի հրահանգով:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից հետո հարկավոր է ձեռքերը լվանալ:

Մարզահրապարակում դասեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է երեխաներին բացատրել, թե որտեղ և ինչ կարգով պետք է շարվել դասը սկսելու համար, ինչպես նաև վարքի այն հիմնական կանոնները, որոնք պետք է պահպանել ցատկերի և նետումների ժամանակ.

- Չեռացատկերը և բարձրացատկերը կատարվում են միայն փխրեցված ավազով ցատկափոսերի մեջ.
- Վնասվածքներից խուսափելու համար ցատկերի ժամանակ չի թույլատրվում հենվել ձեռքերի վրա.

- Ետտունների ժամանակ չի կարելի կանգնել նետողների աջ կողմում և նետվող առարկաների վայր ընկնելու տեղում.
- Ետոված առարկաները կարելի է հետ բերել միայն ուսուցչի քույլտվությամբ:

Բացօդյա շարժախաղեր կազմակերպելիս վնասվածքներից խուսափելու նպատակով անհրաժեշտ է խաղահրապարակի սահմանները նշագծել պատերից ներս առնվազն 3-4 մ տարածությամբ: Շարժախաղերի կազմակերպման խաղահրապարակը պետք է լինի հարթ, մաքուր և սահմանագծված, իսկ անհրաժեշտ գույքը (զնդակներ, օղեր, ցատկապարաններ, գուրզեր) ըստ բաշխի և չափի պետք է համապատասխանեն աշակերտների տարիքին և ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին:

«Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութը կարելի է ուսուցանել ուսուցման համագործակցային մեթոդներով:

Քայլերը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկասահքը, լողը որպես մարդու տեղաշարժման միջոցներ

Աշակերտներին պետք է բացատրել քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի, լողի առողջարարական նշանակությունը դրանց ունեցած դրական ներգործությունը օրգանիզմի օրգան-համակարգերի գործունեության բարելավման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում:

Բացի այդ աշակերտներին անհրաժեշտ է բացատրել, որ քայլքը, վազքերը, ցատկերը, նետումները, մագլցումը, դահուկավազքերը, լողը անհրաժեշտ են մարդուն իր ամբողջ կյանքի ընթացքում և հանդիսանում են տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:

4.2 ՄԱՐՄԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այս բեմայի ուսուցանվող ենթաբեմաներն են. շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության, ակրոբատիկական, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունները:

Շարային վարժությունների

Այս ենթաբաժնում ուսուցանվում է հիմնական կանգը, միասյուն շարքով և տողանով կանգնելը, տողանից շարափոխվելը շրջանի, միասյունից-երկայունի, «Շարվել», «Ցրվել», «Քայլով, մարշ», «Կանգ առ» հրամանների կատարումը, ինչպես նաև կից քայլերով բացազատվելը կողմ տարածած ձեռքերի չափով և տեղում դարձումները աջ և ձախ:

Ֆիմնական կանգ դրությունը ընդունվում է «Շարվել» հրահանգով, որի ժա-

մանակ անհրաժեշտ է կանգնել կրունկները միասին, ոտնաքաթերը տարածած կողմ, ծնկային հողերը ուղղած, գլուխը ուղիղ, ուսերը փոքր-ինչ հետ, ձեռքերը մարմնի երկարությամբ իջեցված ցած, դաստակների մատները կիսածալած:

Միասյուն շարքում երեխաները կանգնում են միմյանց հետևից: Առջևում կանգնածը համարվում է ուղղապահ, իսկ շարքի վերջում կանգնածը վերջապահ: Տեղաշարժվելիս «Քայլով, մարշ» հրահանգով ուղղապահը շարժվում է հանձնարարված ուղղությամբ, իսկ մյուս աշակերտները քայլում են նրանց հետևից: «Կանգ, առ» հրահանգով երեխաները կանգնում են միմյանց հետևից մեկ քայլ հեռավորությամբ:

Տողանում երեխաները կանգնում են կողք-կողքի: Ճիշտ շարք ու տողան կազմելու համար անհրաժեշտ է .

- շարվել ըստ հասակի,
- պահպանել շարքում կամ տողանում շարված աշակերտների միջև եղած տարածությունը,
- հավասարվել տողանում ոտնածայրերով, իսկ շարքում ծոծրակով,
- ընդունել ճիշտ կանգ դրությունը:

Շարափոխումը տողանից շրջանի կատարվում է երկու եղանակով: Առաջին դեպքում աշակերտները բռնում են միմյանց ձեռքերը, իսկ ուսուցիչը ուղղապահի ձեռքը և իրար հետևից երեխաներին տանում է մինչև վերջապահը: Երկրորդ դեպքում ուսուցիչը կանգնում է տողանի դիմաց 10-12 քայլ հեռավորությամբ, տողանի կենտրոնում կանգնած աշակերտներին առաջարկում է չշարժվել տեղից, իսկ ուղղապահը և վերջապահը քայլով մոտենում են ուսուցչին, նրանց հետևից քայլում են աշակերտները:

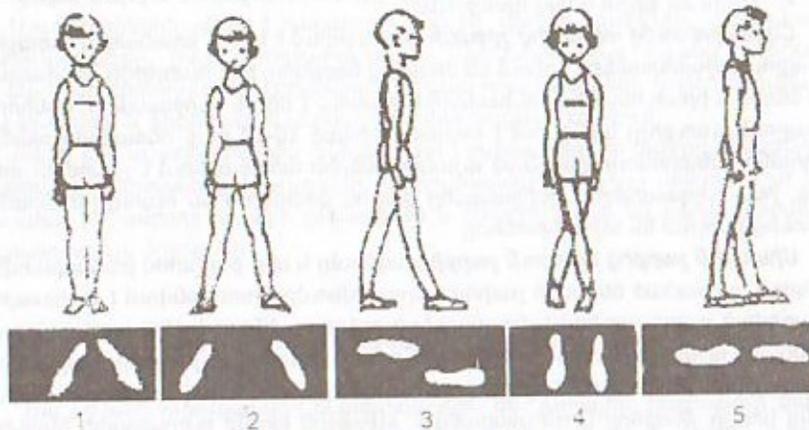
Միասյուն շարքից երկայուն շարքի կազմումը և կից քայլերով բացազատվելը կողմ տարածած ձեռքերի չափով շարափոխումը ուսուցանվում է նախապես նշագծված ուղղությունով և նշանակված ուղղապահներով: Միասյուն շարքով կանգնած աշակերտներին բաժանում ենք երկու հավասար խմբերի: Նախապես նշանակված ուղղապահները քայլում են նշագծված տեղով և կանգնում միմյանց կողքի ձեռքերը կողմ տարածած: «Առաջին խումբ ուղղապահի հետևից միասյուն շարք կազմի» հրահանգից հետո առաջին խումբը կանգնում է ուղղապահի հետևում: Նման հրահանգով շարք է կազմում երկրորդ խումբը: «Դեպի ձախ, ձեռքերի տարածությամբ կից քայլերով բացվի» հրահանգով երեխաները ձեռքերը կողմ կից քայլերով շարժվում են ձախ (բացառությամբ ուղղապահից), մինչև դաստակի մատները թեթևակի շփվեն կողքի կանգնածի մատներին:

Տեղում դարձումներ աջ և ձախ ուսուցումը պետք է սկսել երեխաների աջ և ձախ ոտքերի իմացության ստուգումից: «Ա՞ջ դարձ», «Չա՞խ դարձ», «Քայլով, մարշ» ուսուցչի կողմից տրվող հրամանները պետք է լինեն պարզ և հստակ: Յրամաններն ունեն նախապատրաստական և կատարողական մասեր: Նախապատրաստականի ժամանակ երեխաները պետք է պատրաստվեն վարժության կա-

տարմանը, իսկ կատարողականի ժամանակ կատարեն այն: «Ա՛ջ դարձ» հրահանգը կատարվում է աջ ոտըր դեպի աջ է դառնում կրնկի, իսկ ձախ ոտըր բաթի վրա: «Ձախ դարձ» հրահանգը կատարվում է ձախ ոտըր դեպի ձախ է դառնում կրնկի, իսկ աջ ոտըր բաթի վրա: «Քայլո՛վ մարշ» հրամանի ուսուցումը կատարվում է հետևյալ ձևով. «Քայլո՛վ» նախնական հրամանի ժամանակ անհրաժեշտ է մարմինը մի փոքր տանել առաջ և մարմնի ծանրությունը տեղափոխել աջ ոտըր վրա, իսկ «Մարշ» կատարողական հրամանով սկսել քայլըր ձախ ոտըրից:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները բազմաբնույթ են և անցկացվում են յուրաքանչյուր դասին: Այդ վարժությունները ուսուցանելիս նախ պետք է ուսուցանել ելման դրությունը, որը պայմանավորված է ոտքերի դրություններով և ձեռքերի դրություններով: Ոտքերի հիմնական դրություններն են՝ հիմնական կանգ, ոտքերը գատած ուսերի լայնությամբ, ոտքերը գատած (աջ ոտըր առաջ), ոտքերը խաչաձև, մեկ ոտնաթաթը մյուսի առջև:



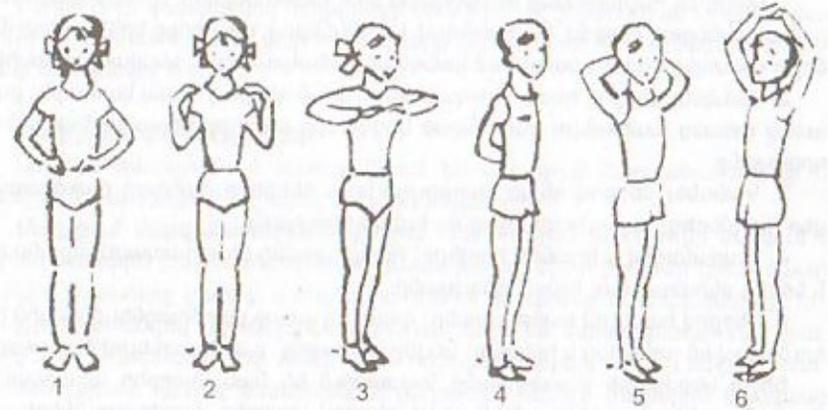
Նկ. 1. Ոտքերի դրությունները:

Ձեռքերի հիմնական դրություններն են՝ գոտկատեղին, ուսերին, կրծքի առջև, մեքքի հետևում, գլխի հետևում, գլխի վրա:

Իրանի շարժումներն են՝ բեթումները և դարձումները: Իրանի բեթումներն են՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ: Իրանի դարձումներն են՝ աջ և ձախ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները համալիր վարժություններ են, որոնք կազմելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ պահանջները.

- վարժությունները պետք է լինեն մատչելի, իսկ հաջորդականությունը պարզից բարդ,



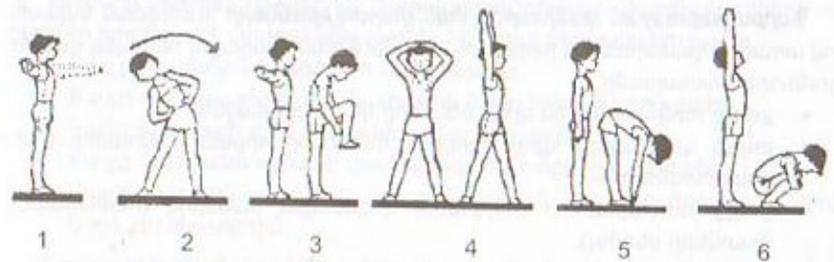
Նկ. 2. Ձեռքերի դրությունները:

- բեռնվածությունը պետք է աճի աստիճանաբար,
- վարժությունները պետք է ներգործեն բոլոր մկանախմբերի վրա,
- համալիրում պետք է ընդգրկել շնչառական և կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները լինում են առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակ, օղ, մարգալիայտ և այլն): Համալիրներում վարժությունների քանակը խորհուրդ է տրվում լինի 6-7 վարժություն:

Սովորողների կեցվածքի ձևավորումը երկարատև և բարդ գործընթաց է: Կեցվածքի ձևավորմանը օժանդակող վարժությունները նպաստում են սովորողների մարմնի ճիշտ պահվածքի (կանգնած, նստած, քայլի, վազքի և այլ շարժումների ժամանակ) ունակությունների մշակմանը:

Կեցվածքի ձևավորման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները՝



Նկ. 3. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:

1. Կանգնել ուղղահայաց հարթության մոտ (մարզապատ), դրան հավել ուսերով, քիակներով, մեջքով, նստատեղով, կրունկներով: Այս դիրքը երեխաների մեջ ճիշտ պատկերացում է ստեղծում կանգնած վիճակում ճիշտ կեցվածքի մասին:

2. Կանգնել մեջքով դեպի մարզապատը, նույն դիրքով, ապա կատարել քայլ առաջ առանց խախտելու ընդունված կեցվածքը և նորից վերադառնալ ելման դրությանը:

3. Կանգնել մեջքով դեպի հարթությունը և ձեռքերը դանդաղ բարձրացնել վեր (կողմերից), այնուհետև իջեցնել ելման դրությանը:

4. Պարանոցով և իրանով հավելով հարթությանը (մարզապատ), կբանտել և նորից վերադառնալ ելման դրությանը:

5. Մեջքով հավելով հարթությանը՝ դանդաղ առաջ բարձրացնել ծնկային հորում ծալված աջ ոտքը և իջեցնել, նույնը կատարել՝ բարձրացնելով ձախ ոտքը: Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստում են նաև տարբեր առարկաներ (խորանարդիկ, փայտիկ) գլխին դրած դիրքով տարբեր վարժությունների կատարումը՝

- հիմնական կանգ, ձեռքերը գոտկատեղին, խորանարդիկը գլխին, բարձրանալ ոտնաթաթերին, արմունկները տանել հետ,
- ոտքերը գատած, ձեռքերը ցած, խորանարդիկը գլխին, իրանի դարձում աջ և ձախ:

Շնչառական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, այդ նպատակով կարելի է հանձնարարել հետևյալ վարժությունները՝ խորը շնչառություն՝ նմանակելով ուսուցչին, շնչառությունը քայլքի ժամանակ, արտաշնչելիս հնչյունների արտաբերում՝ ո՛ւ - ո՛ւ - ո՛ւ, շ - շ - շ և այլն: Բացի այդ, դասապրոցեսում քայլքի, վազքերի և այլ վարժությունների կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել սովորողների շնչառությանը: Պետք է հասնել այն բանին, որ նրանք կարողանան շնչել ու արտաշնչել շարժումների հետ համակցված, ձեռքերը վեր և կողմ բարձրացնելիս, հետ տանելիս, մարմինը առաջ և կողմ քեքելիս շնչել, իսկ մարմինը ուղղելիս, կբանտելիս կատարելիս՝ արտաշնչել:

Ֆարքաթաթության կանխարգելման վարժությունների ուսուցման նպատակով առաջին դասարանում խորհուրդ է տրվում հանձնարարել հետևյալ վարժությունների կատարումը.

- քայլք ոտնաթաթերին վրա, ծնկները վեր բարձրացնելով,
- քայլք կրունկների վրա (ոտքերի մատները որքան հնարավոր է վեր բարձրացնելով),
- քայլք ոտնաթաթերի (ներբանի) կողմնային մասերով (ոտնաթաթերի մատները սեղմել),
- քայլք հատակին դրված պարանի վրայով,
- նստել նստարանին ոտնաթաթերով բռնել գնդակը:

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

Մազլցման վարժություններ

Առաջին դասարանում ուսուցանվում են մազլցում մարզանստարանի և մազլցում մարզապատի վրայով վարժությունները:

Մազլցում մարզանստարանի վրայով. վարժության ուսուցումը սկսվում է աշակերտներին բացատրելով մարզանստարանից ճիշտ բռնումը (բութ մատը վերևից, մյուսները ցածից) և ծնկներին հենում դրությանը ծանոթացնելուց: Ուսուցչի հրահանգով աշակերտները բարձրանում են մարզանստարանի վրա, ձեռքերով բռնում եզրերից, հենվում են ուղղված ձեռքերի վրա և ոտքերը հերթականությամբ դնելով նստարանին, ընդունում հենում ծնկներին կանգնած դրությունը և մազլցում: Նման եղանակով մազլցում մարզանստարանի վրայով կատարվում է նաև հենում ծնկներին կանգնած և չորեքթաթ դրությամբ՝ ծնկների ու ձեռքերի տարանուն (ձախ ծնկի և աջ ձեռքի կամ հակառակը) և համանուն (աջ ծնկի հետ աջ ձեռքը) միաժամանակյա առաջ շարժումով:

Մազլցում մարզապատի վրայով. վարժության ուսուցումը պետք է սկսել բացատրելով և ցուցադրելով մարզապատի ծողից ճիշտ բռնվածքը՝ այն է բութ մատը ծողի ցածից, իսկ մյուսները վերևից և ոտնաթաթի ճիշտ տեղադրումը: Մազլցումը մարզապատի վրայով վեր և վար կատարվում է համանուն եղանակով՝ երբ ձախ ոտքի հետ բարձրանում է ձախ ձեռքը և տարանուն եղանակով՝ երբ ձախ ոտքի հետ բարձրանում է աջ ոտքը: Քանի որ մազլցման վարժությունը կատարվում է որոշակի բարձրության վրա, ապա անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել երեխաների ապահովությանը:

Չավասարակշռության վարժություններ

Առաջին դասարանում ուսուցանում ենք՝ կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանին) և քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Չավասարակշռության վարժությունների ուսուցումը խորհուրդ է տրվում անցկացնել հետևյալ հերթականությամբ.

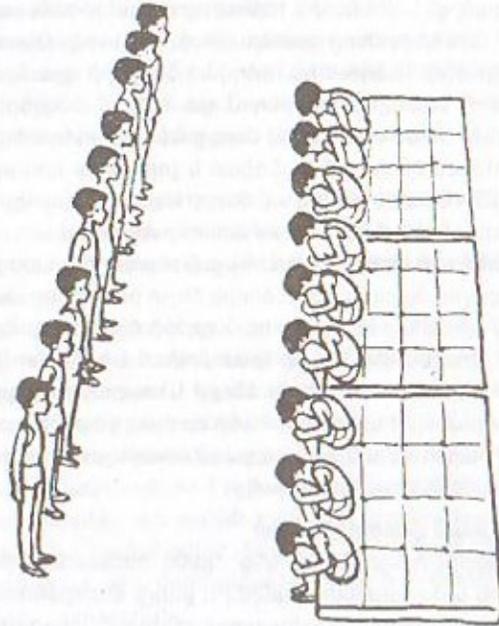
- Քայլք հատակին նշագծված ուղղությամբ,
- Քայլք ոտնաթաթերի վրա հատակին նշագծված ուղղությամբ,
- Կանգ մեկ ոտքի վրա հատակին, ձեռքերը կողմ,
- Քայլք մարզանստարանի վրա, կանգ մեկ ոտքի վրա, ձեռքերը կողմ,
- Քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով՝ կողմ, գոտկատեղին:

Ակորբատիկական վարժություններ

Ուսուցումը կատարվում է համապատասխան ներքնակների և գորգերի վրա,

որոնք պետք է լինեն մաքուր վիճակում: Առաջին դասարանում ուսուցանում ենք խնամքը և գլորումը:

Խնամքը (կծկվելը) մարմնի ծալված դիրքն է, որի ժամանակ ծնկահորում ծալած ոտքերը մոտեցվում են ուսերին (արմունկները կպած իրանին, ձեռքերով բռնած սրունքները): Խնամքի ժամանակ մեջքը կլորացված է, իսկ գլուխը բերված առաջ: Խնամքը կատարվում է հատակին նստած, ծնկներին հենված և պտուկած դրությունից: Ծնկներին հենված դրությունից, կծկվելու համար ձեռքերով ամուր բռնում ենք սրունքները, գլուխը բերում ենք առաջ և ոտքերը ձգում դեպի կուրծքը:



Նկ. 4. Խնամքը:

Գլորում վարժությունը կատարելու համար պետք է ընդունել խնամքով բերված դրությունը և կատարել գլորում առաջ:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

Այս ուսուցումը անհրաժեշտ է անցկացնել երաժշտության ուղեկցությամբ: Այդ նպատակով անցկացնում ենք տարբեր քայլերը, դրությունները, թեթև վազքերը, ցատկերը երաժշտության ռիթմին և տեմպին համապատասխան: Այնու-

հետև ուսուցանում ենք շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կբանտելով, ինչպես նաև իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցելով ձեռքերի տարբեր շարժումների հետ:

Պարային վարժություններ

Այս ուսուցումը նույնպես պետք է ուղեկցվի երաժշտությամբ: Այդ նպատակով անցկացվում են քայլք, վազք, ուսուցումներ, ցատկեր, կից քայլեր, ինչպես նաև պարային շարժումներից՝ կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի բաթի մոտ և կից քայլք կբանտելով: Պարային և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են երեխաների գեղագիտական ճաշակի դաստիարակմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, զարգացնում են նրանց շարժումների սահունությունը, արտահայտչականությունը, ռիթմի զգացողությունը:

4.3 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այդ բաժնի ուսուցանվող ենթաթեմաներն են՝ քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների ուսուցումը:

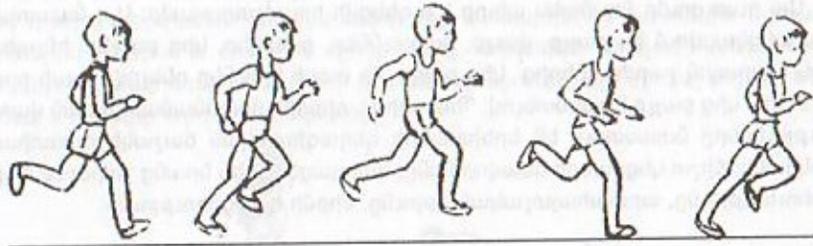
Քայլք

Այն բնական, կիրառական վարժություն է, որի ուսուցման հիմնական նպատակն է երեխաներին սովորեցնել անկաշկանդ քայլել միասյուն շարքում, շրջանում, ոտնաթաթերի ու կրունկների վրա և կիսակբանտած դրությամբ: Ճիշտ քայլքի ժամանակ պետք է ձեռքերի ու ոտքերի շարժումները լինեն ազատ և բնական: Քայլք կատարող ոտքը գետին պետք է դրվի սկզբում կրունկով, այնուհետև գլորվի դեպի ոտնաթաթը, իսկ հետևում դրված հրման ոտքը պետք է ուղղվի մինչև վերջ, մարմինն ու գլուխը պահվեն ուղիղ, ուսերը տարվեն մի փոքր հետ, ոտքերի և ձեռքերի շարժումները հերթազայվեն խաչաձև: Քայլքի ժամանակ ճիշտ կեցվածք պահելու համար նպատակահարմար է քայլել մարզափայտը պահելով մեջքին, ուսերին և կրծքի առջևում: Քայլքի ուսուցումից հետո ուսուցանում ենք քայլքի տարատեսակները՝ քայլք ոտնաթաթերի, կրունկների վրա և կիսակբանտած դրությամբ, դրանք զուգակցելով ձեռքերի շարժումներին (վեր, կողմ, զոտկատեղին, ծոծրակին, մեջքին): Քայլքը ուսուցանվում է ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասի ներգրավիչ մասում, ինչպես նաև այդ նպատակի համար նախատեսված դասերի հիմնական մասում:

Վազք

Ուսուցման հիմնական նպատակն է, որ երեխաները սովորեն վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ: Նախ երեխաներին պետք է բացատրել «Յրման ոտք» և «Թափա-

յին ոտք» հասկացությունները: Հրման ոտք ընդունված է համարել գետնի վրա գտնվող ոտքը, իսկ թափային ոտք՝ որով արդեն կատարվել է հրումը գետնից և գտնվում է օդում: Վազը պետք է կատարել մարմնի ուղիղ դիրքով, ձեռքերը արմնկային հողում ծալած, հրման ոտքը ուղիղ, ոտքը ոտնաթափի վրա դնելով:



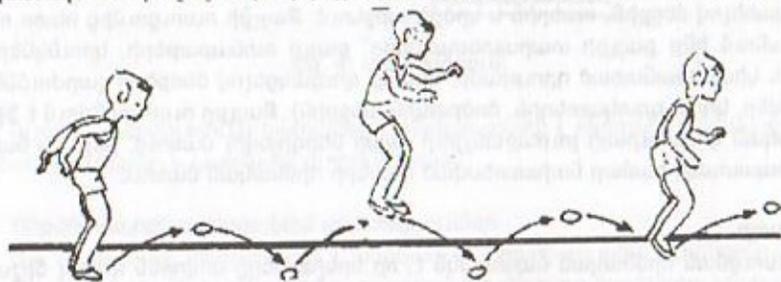
Նկ. 5 Վազը:

Վազքերի ուսուցման սկզբում կատարում ենք դանդաղ տեմպով, ապա միջին տեմպով վազքը: Վազքի հերթագայումը բայլքով կատարում ենք 10 մ վազք, 10 մ բայլք: Պետք է հասնել նրան, որ առաջին դասարանի աշակերտները կարողանան, տեխնիկապես ճիշտ և անկաշկանդ, վազել դանդաղ տեմպով մինչև 2 ռոպե:

Ցատկեր

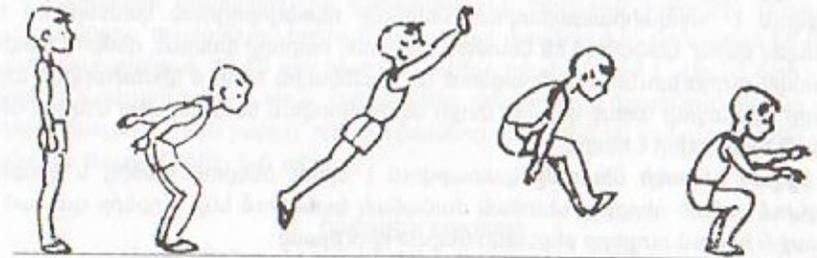
Ցատկերի ուսուցումը իրականացվում է մարզասրահում և մարզահրապարակում: Ցատկերը ուսուցանելիս երեխաներին նախ պետք է սովորեցնել ճիշտ հրվելու, ճախրելու և վայրէջք կատարելու տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: Առաջին դասարանում ուսուցանում ենք հեռացատկը տեղից և բարձրացատկը (40-50 սմ բարձր) մեկ ոտքի հրումով:

Հեռացատկ տեղից վարժությունը կատարվում է ոտքերի միաժամանակ հրումով: Կանգնելով մեկնարկային զծի մոտ, բարձրանում են ոտնաթափերին,



Նկ. 6. Ցատկեր առաջ շարժվելով:

ձեռքերը տանում առաջ-վեր, իջնում ամբողջ ներբանին, ծալում ոտքերը, ձեռքերը տանում հետ և ձեռքերի ցած-առաջ-վեր կտրուկ շարժումով հրվում երկու ոտքով առաջ-վեր: Ճախրելու պահին ոտքերը տանում են առաջ, իսկ վայրէջքը կատարում են ծալված ոտքերի վրա, ձեռքերը առաջ:



Նկ. 7. Հեռացատկ տեղից:

Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով վարժությունը կատարում ենք 40-50 սմ բարձրության ծողի վրայից, նախապես բացատրելով ցատկի փուլերը (թափավազք, հրում, ճախրում և վայրէջք): Թափավազքը կատարվում է 4-5 բայլով: Հրման ժամանակ թափային ոտքը (ծնկան հողում ծալված) շարժվում է առաջ-վեր, իսկ հրման ոտքը ուղղվում է: Ճախրելու ժամանակ հրման ոտքը ծալվում է ծնկային հողում և մոտեցվում է թափային ոտքին, իսկ ձեռքերը բարձրանում են առաջ-վեր: Վայրէջքը կատարվում է փափուկ, զույգ ոտքի վրա, ծնկները մի փոքր ծալված, ձեռքերը առաջ դրությամբ:

Առաջին դասարանում ուսուցանվում են նաև ցատկերը ցատկապարանով՝ զույգ և մեկ ոտքի հրումով: Ցատկապարանով ցատկերը կատարվում են ոտնաթափերի վրա, ոտքերը մի փոքր ծնկային հողում ծալված դրությամբ:

Նետումներ

Նետումների ուսուցումը առաջին դասարանում կատարվում է մեծ, փոքր և լցրած գնդակներով: Մեծ գնդակներով ուսուցանում ենք գնդակի փոխանցումը և ընդունումը երկու և մեկ ձեռքով, այն հիմնականում կատարում ենք զույգերով: Փոքր գնդակով ուսուցանվում է նետումը նպատակակետին և հեռավորություն:

Փոքր գնդակի նետում նպատակակետին վարժությունը հիմնականում կատարվում է մարզասրահում: Վարժության ուսուցումը կարելի է ուսուցանել հետևյալ հաջորդականությամբ.

- կատարում ենք գնդակի նետումը պատին 2,5 մ հեռավորությունից և ետկցատկի ժամանակ բռնում երկու ձեռքով.
- կողքով կանգնելով դեպի պատը՝ գնդակը նետել հատակից 2 մ բարձրությամբ և այն բռնել երկու ձեռքով.

- գնդակը նետել հատակից 2 մ բարձրության վրա նշագծված նպատակակետին (1 x 1 մ), 3 մ հեռավորությունից,
- գնդակը նետել հատակից 2,5 մ բարձրության վրա նշագծված նպատակակետին (1 x 1 մ), 4-ից 5 մ հեռավորությունից:

Փոքր գնդակի նետումը հեռավորության վարժությունը հիմնականում անցկացվում է մարզահրապարակում: Նետումը հեռավորության կատարվում է հետևյալ կերպ՝ կանգնում են նետման գծի մոտ, ոտքերը գատած, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, բարձրացնում են արմնկային հողում կիսածալված աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ-վեր, մի փոքր արտակորովում են և գնդակը նետում են որքան հնարավոր է հեռու:

Լցված գնդակի նետումը կատարվում է երկու ձեռքով՝ ցածից և կրծքի առջևում բռնած դիրքից: Նետման ժամանակ կանգնում ենք ոտքերը գատած, ծնկային հողում ոտքերը թեքակի ծալած դրությամբ:

Արևելահայկական վարժությունների ուսուցման միջոցով կատարելագործվում են երեխաների քայլերի, վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունները: Դրանք նպաստում են սովորողների կեցվածքի ձևավորմանը, շարժումների համաձայնեցմանը, տարածության մեջ կողմնորոշմանը, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը:

4.4. ՇԱՐժԱՍԿՆԵՐ

Դրանք հանդիսանում են կրտսեր դպրոցի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը: Խաղերի ընթացքում երեխաները հմտանում են սովորած շարժումներում (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ և այլն) զարգանում են նրանց շարժողական ընդունակությունները՝ ճարավկությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, ուժը, դիմացկունությունը և այլն: Շարժախաղերում երեխան հանդես է գալիս իր նախածեռնությամբ, նա պետք է կարողանա զսպել իրեն, օգնել ընկերոջը, հաղթահարել որոշ դժվարություններ, պայմաններին համապատասխան փոփոխել շարժման բնույթը և ուղղությունը: Դրանք նպաստում են երեխայի համարձակության, ինքնավստահության, փոխօգնության, դժվարությունները հաղթահարելու, ինքնուրույնության, կարգապահության դաստիարակմանը: Շարժախաղերի անցկացման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները՝ եթե դրանք անցկացվում են մարզադահլիճում, ապա այն ազատել մարզագործիքներից, իսկ եթե անցկացվում են բացօդյա խաղահրապարակում, ապա այն պետք է լինի հարթ, մաքուր և նշագծված: Ուսուցիչն սկզբում պարզ ու հակիրճ ձևով պետք է բացատրի կամ հիշեցնի խաղի կանոնները, առանձին գործողություններ, անհրաժեշտության դեպքում, նաև ցուցադրի, այնուհետև կազմակերպի խաղը և հետևի կանոնների պահպանմանը:

Ստորև ներկայացվում են առաջին դասարանում նախատեսված շարժախաղերը:

Արագ գտի՛ր քո տեղը

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են եռասյուն շարքերի: Ուսուցչի «Ձրոսանքի» հրահանգով երեխաները ազատ վազվզում ու թռչկոտում են խաղահրապարակում: 30-40 վրկ հետո ուսուցիչը հրահանգում է «Արագ գտի՛ր քո տեղը» և հաշվում մինչև հինգ: Երեխաները շտապում են զբաղեցնել իրենց տեղերը: Հաղթում է այն շարքը, որի երեխաները առաջինն են կանգնել իրենց տեղերում: Խաղը կրկնել 5-6 անգամ:

Ճանաչի՛ր դրոշակդ

Դասարանը բաժանվում է երեք խմբի և կազմում առանձին շրջաններ՝ բռնելով իրար ձեռքից: Յուրաքանչյուր խումբ ընտրում է իր թիմապետին, որը վերցնելով խմբի դրոշակը կանգնում է իր խմբի շրջանի կենտրոնում (դրոշակները լինում են տարբեր գույնի): Ուսուցչի «Ցրվի՛ր» հրահանգով բոլոր խաղացողները, բացի թիմապետից, ազատ թռվալով ցրվում են խաղահրապարակի այս ու այն կողմը: «Փակել էլ աչքերը» հրահանգով բոլոր խաղացողները փակում են աչքերը: Այդ ժամանակ թիմապետերը փոխում են դրոշակները: Ուսուցչի «Գտի՛ր դրոշակդ» հրահանգով բոլոր խաղացողները արագ վազում և շրջան են կազմում իրենց դրոշակի շուրջը: Որ խմբին հաջողվում է շուտ գտնել դրոշակը և նրա շուրջը կազմել շրջան, նա էլ համարվում է հաղթող:

Գնդակի շրջանցում

Դասարանը բաժանվում է երկու հավասար խմբի և տողաններով կանգնում են միմյանց դիմաց 7-10 մ հեռավորությամբ: Տողանները հաշվում են ըստ կարգի՝ 1, 2, 3, 4 և այլն: Տողանների միջև՝ կենտրոնում դրվում է լցված գնդակ: Ուսուցիչը հայտարարում է որևէ համար, օրինակ «յոթ» համարի կանչի դեպքում երկու խմբերի այդ համարի խաղացողները վազում և շրջանցում են կենտրոնում դրված գնդակը, վազքով վերադառնում իրենց տեղը: Առաջինը վազքն ավարտող աշակերտը իր թիմին բերում է մեկ միավոր: Խաղը շարունակվում է մինչև բոլորը խաղան: Հաղթող է ճանաչվում շատ միավորներ հավաքած թիմը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

Հավաքի՛ր արագ

Դասարանը բաժանվում է 2 հավասար խմբի և շարքով կանգնում են մեկ-մեկի գծի վրա իրարից 2-3 մետր հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 6-7 մետր հեռավորության վրա դրվում է 1 գամբյուղ, որի կողքին դրվում է յուրաքանչյուր շարքի աշակերտների բանակով որևէ առարկա (խորանարդիկ,

գուրգ): Ուսուցչի «Խաղը սկսված է» ազդանշանով, շարքերի առաջին աշակերտները վազքով մոտենում՝ զամբյուղի կողքից վերցնում են 1 խորանարդիկ կամ գուրգ դնում են զամբյուղի մեջ, վազքով վերադառնում և կանգնում են իրենց շարքի վերջում: Նույնը կատարում են մյուս աշակերտները: Հաղթում է այն շարքը, ով ավելի շուտ է հավաքում և ավարտում խաղը:

Կոճղից կոճղ

Խաղացողները բաժանվում են երեք խմբի և միասյուն շարքով շարվում մեկնարկի գծի վրա իրարից 2 մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի առջևից մինչև եզրագիծը (10 մ հեռավորություն) միմյանցից 50-70 սմ հեռավորությամբ նշագծվում են 25-30 սմ տրամագծով 10 շրջաններ (կոճղեր): Ուսուցչի ազդանշանով շարասյուների ուղղապահները ցատկում են մի կոճղից մյուսը մինչև եզրագիծը և վազքով վերադառնում ու կանգնում են իրենց շարքի վերջում: Այն խմբի խաղացողը, որն առաջինն է վերադառնում իր շարքին բերում է 5, երկրորդ վերադարձողը՝ 4, երրորդը՝ 3 միավոր: Այնուհետև նույն ձևով կատարում են մյուսները: Բոլորից շատ միավոր հավաքած խումբը համարվում է հաղթող:

Գնդակի փոխանցում շարքում

Խաղացողները բաժանվում են խմբերի և միասյուն շարքով շարվում մեկնարկի գծի վրա իրարից 2-3 մ հեռավորությամբ: Եարքերի առջևում կանգնածները ունեն մեկական վոլեյբոլի գնդակ: Ուսուցչի ազդանշանով ուղղապահները գլխի վերևից երկու ձեռքով գնդակը փոխանցում են իրենց հետևի կանգնածին, նա կատարում է նույնը, և այսպես շարունակ՝ մինչև գնդակը հասնի վերջին կանգնածին: Վերջինս, ստանալով գնդակը, վազում է առաջ, կանգնում իր շարասյան առջևում ու նորից գնդակը փոխանցում հետևի կանգնածին: Նույն ձևով գնդակի փոխանցումը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև առաջին ուղղապահը նորից կանգնում է իր շարքի առջևում: Հաղթում է այն խումբը, որն առաջինն է ավարտում խաղը:

Ծիտիկներն ու արծիվը

Խաղահրապարակի կենտրոնում դրվում է մի գնդակ: Խաղացողները գնդակի շուրջը կազմում են շրջան ու կքանստում: Ուսուցչից զրույցով զբաղեցնում է երեխաներին ու հանկարծակի հայտարարում «Արծիվն Արամն է»: Բոլոր երեխաները վազքով հեռանում են: Արամն, որն հայտարարվում է որպես արծիվ, շտապ վերցնում է գնդակը և հարվածում վազողներից մեկին:

Ցատկի արագ

Դասարանը բաժանվում է երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են շարքերով մեկնարկային գծի մոտ իրարից 2-3 մ հեռավորությամբ: Մեկնարկային

գծից մինչև վերջնագիծը 8-10 մ է: Վերջագծի վրա դրվում է որևէ իր (դրոշակ, խորանարդիկ, գուրգ և այլն): Ուսուցչի ազդանշանով շարքերի առաջին խաղացողները մեկնարկային գծից գուրգ ոտքով ցատկելով հասնում են վերջնագծին, շրջանցում են այնտեղ դրված իրը (դրոշակ, խորանարդիկ), ապա վազքով վերադառնում իրենց շարքը, ձեռքով խփում են հաջորդ խաղացողի ձեռքին և կանգնում վերջում: Առաջինն ավարտող երեխան իր խմբին բերում է մեկ միավոր: Նույնը կատարում են մյուս խաղացողները: Հաղթող է համանվում այն խումբը, որը հավաքում է շատ միավորներ:

Օղակներով էստաֆետ

Խաղացողները բաժանվում են երկու խմբի և շարքերով կանգնում են մեկնարկային գծի վրա իրարից 2-3 մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 10 մ հեռավորության վրա դրվում է մի օղակ: Խաղը սկսելու հրահանգով շարքերի առաջին խաղացողները վազում են իրենց օղակի մոտ, վերցնում են օղակը անցկացնում իրենց գլխից, իջեցնում և հանում ոտքերից, դնում տեղը և վազքով վերադառնում, ձեռքով հարվածում երկրորդ խաղացողի ձեռքին, ապա կանգնում շարքի վերջում: Նույնը կատարում են մյուս խաղացողները: Հաղթում է այն խումբը որը շուտ է ավարտում:

Հեռացատկորդները

Դասարանը բաժանվում է երկու հավասար խմբի և իրարից 10-12 մ հեռավորությամբ միմյանց դեմ դիմաց կազմում տողաններ: Տողանները հաշվում են ըստ կարգի՝ 1, 2, 3, 4... և այլն: Համաձայն ուսուցչի որևէ քվի կանչի, երկու խմբերի նշված համարի երեխաները սկսում են ցատկել մեկ ոտքի վրա, մինչև հանդիպակաց տողանը: Հաղթող է ճանաչվում և իր խմբին մեկ միավոր է բերում այն ցատկորդը, որն ավելի շուտ է անցնում այդ տարածությունը: Հաղթում է շատ միավորներ հավաքած խումբը:

Գնդակներով էստաֆետ

Դասարանը բաժանել 2 կամ 3 հավասար խմբի, որոնք շարքերով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ իրարից 2-3 մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 10-12 մ հեռավորության վրա նշագծվում են 1 մ տրամագծով շրջաններ, որոնց կենտրոնում դրվում է մեկ գնդակ: Եարքերի ուղղապահները իրենց ձեռքին ունեն մեկ վոլեյբոլի գնդակ: Ուսուցչի ազդանշանով շարքերի ուղղապահները ձեռքով գնդակը վարելով հասնում են մինչև իրենց շրջանը, ձեռքի գնդակը դնում են շրջանում, փոխարենը վերցնում են այնտեղի գնդակը և վազքով վերադառնում ու գնդակը փոխանցում հաջորդ խաղացողին, իսկ իրենց կանգնում են շարքի վերջում: Մյուս խաղացողները կատարում են նույնը: Հաղթում է այն խումբը, որը շուտ է ավարտում խաղը:

Գլորիո գնդակը

Դասարանը բաժանվում է 2 կամ 3 հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկ-նարկային գծի մոտ, իրարից 2-3 մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 6-8 մ հեռավորության վրա դրվում է մեկ գուրզ (բուլավա): Շարքերի առաջին խաղացողները իրենց ձեռքին ունեն մեկական գնդակ: Ուսուցչի ազդանշանով նրանք գնդակը զլորում են դեպի գուրզը, այն հաշվով, որ գնդակը դիպչի գուրզին և վայր զցի: Այդ դեպքում խումբը ստանում է մեկ միավոր: Այնուհետև, խաղացողը վազքով մոտենում և ուղղում է գուրզը, գնդակը փոխանցում է հաջորդ խաղացողին ու կանգնում շարքի վերջում: Երկրորդ կատարում են մյուս խաղացողները: Հաղթում է շատ միավորներ ունեցող խումբը:

ԳՆՈՒՄ 5.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

Երկրորդ դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բազային ուսումնական նյութը իր մեջ ընդգրկում է «Գիտելիքների հիմունքներ», «Մարմնամարզական վարժություններ», «Աթլետիկական վարժություններ» և «Շարժախաղեր» բաժինները:

5.1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԳԻՄՈՒՆԵՆԵՐ

«Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ենթաբեմաներն են առավոտյան մարմնամարզություն և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար, հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, կուլման կանոնները, օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:

Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար

Այս բեմայի միջոցով աշակերտներին պետք է բացատրել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների կարևորության, առողջարարական նշանակության և օրգանիզմի վրա ունեցած դրական ազդեցության մասին: Աշակերտներին պետք է բացատրել առավոտյան մարմնամարզության կատարման համար անհրաժեշտ պահանջները դրանք կատարել բացօթյա, իսկ ցուրտ եղանակներին լավ օդափոխված սենյակում: Առավոտյան մարմնամարզությունը կազմված է համալիր վարժություններից (6-7 վարժություն), յուրաքանչյուր վարժություն պետք է կրկնել 4-5 անգամ: Առավոտյան մարմնամարզության համալիրները կազմվում են ձեռքերի, ոտքերի և իրանի համար պարզ վարժություններից, որոնք նպատակահարմար է փոփոխել ամիսը մեկ անգամ: Համալիր վարժությունները կարող են լինել առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակ, օղ, ցատկապարան և այլն):

Վարժությունները կատարելիս երեխայի հագուստը չպետք է կաշկանդի նրա շարժումները: Վարժությունները անհրաժեշտ է անցկացնել տարբեր ելման դրություններից կանգնած, նստած, պառկած: Աշակերտներին պետք է բացատրել, որ առավոտյան մարմնամարզությամբ և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկորեն պարապելը կնպաստի նրանց առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը և շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը:

Ֆիզիկական կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս

Թեմայի ուսուցումը նախատեսում է աշակերտներին գիտելիքներ հաղորդել անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների, բացօդյա պարաօլիմպիկների վերաբերյալ: Երեխաներին անհրաժեշտ է բացատրել մարզահագուստի, կոշիկների հիգիենայի, ֆիզիկական կուլտուրայից հետո ջրային արարողությունների նշանակության, անձնական հիգիենայի մասին: Ֆիզիկական վարժությունները անհրաժեշտ է անցկացնել սանիտարահիգիենիկ պահանջներին համապատասխան դրանք են մարզահալիճի, մարզահրապարակի, մարզագույքի, հանդերձանքի մաքրությունը և համապատասխանությունը աշակերտների թվին, ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին: Անհրաժեշտ է հասնել այն բանին, որ աշակերտների մեջ պատասխանատու վերաբերմունք դաստիարակվի իրենց առողջության նկատմամբ, և նրանք կարողանան պահպանել հիգիենիկ կանոնները նաև ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:

Կոփման կանոնները

Կոփման միջոցներն են ջուրը, օդը և արևը: Երեխաներին անհրաժեշտ է բացատրել կոփման օգտակարության և դրանց միջոցով կոփվելու կանոնների մասին: Նրանց պետք է բացատրել, որ արևային լույսը ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8-11-ը ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո: Այդ արարողությունների տևողությունը անհրաժեշտ է մեծացնել աստիճանաբար և հասցնել մինչև 30 րոպեի մարմնի դիրքը փոխելով յուրաքանչյուր 5-6 րոպեից հետո:

Երեխաներին պետք է բացատրել նաև արևային ռադիացիայի մասին, այն ոչ միայն դրական կարող է ազդել մարդու վրա, այլև բացասաբար եթե չարաչափվում է այն:

Ջրային արարողությունների մեջ են մտնում ջրաշփումը, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը: Ջրաշփումները անհրաժեշտ է սկսել ամռան ամիսներին և կատարել հետևյալ կարգով՝ սրբիչի մի ծայրը թրջել, սկզբում շփել ձեռքերը, պարանոցը, կուրծքը, փորը, մեջքը և ոտքերը, այնուհետև չորացնել մարմինը: Դրանց օգտակարությունը լիարժեք ու արդյունավետ կլինի միայն այն դեպքում, երբ այն կատարվի սիստեմատիկ և աստիճանաբար իջեցվի ջրի ջերմաստիճանը: Մինչև գոտկատեղը լվացվելու արարողությունը նպատակահարմար է սկսել ամռանը, ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 30-25 աստիճան, ամեն օր ջրի ջերմաստիճանը պետք է իջեցնել 1 աստիճանով և հասցնել մինչև 25-20 աստիճանի: Նրանք, ովքեր այդ արարողությունը սկսում են ձմռանը, ապա ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 35-30 աստիճան: Լողը համարվում է կոփման լավագույն միջոց, այն պետք է սկսել 24-25 աստիճանի ջերմության, այնուհետև 20 աստիճան ջերմություն ունեցող ջրում: Չատկապես առողջարար է ծովում լողանալը:

Կոփման միջոցներից է նաև ամռանը ուտաբորիկ քայլեր խոտածածկ կամ ավազածածկ գետնի վրա, իսկ ձմռանը՝ սենյակում մաքուր հատակի վրա: Այն բարձրացնում է երեխայի օրգանիզմի դիմադրողականությունը և ամենակարևորը կանխարգելում է հարթաթաթությունը:

Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը

Օլիմպիական խաղերը ծնունդ է առել հին Հունաստանում, որոնց մասին հիշատակվում է շատ վավերագիրների և պատմիչների կողմից: Հին օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է մ.թ.ա. 776 թվականը: Օլիմպիական խաղերի առաջացումը կապված է եղել որոշ ծիսակատարությունների և առասպելային հերոսների հետ՝ հիմնականում Հերակլի և Պելլոպի: Դրանք անցկացվել են սուրբ Օլիմպիական Ալտիսի բացատում, որը համարվել է համահունակական ծիսակատարությունների և մրցումների կենտրոն: Օլիմպիական խաղերում կազմակերպվել են մի շարք մրցումներ տարբեր մարզաձևերից՝ վազքերի, հեռացատկի, խաղերի, նիզակի և սկավառակի նետման, հնգամարտի, ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, ծիարշավի, ինչպես նաև արվեստի մրցումներ: Օլիմպիական խաղերը ղեկավարում է մրցավարներ էին դառնում անվանի և պատվավոր մարդիկ, որոնք մրցումների ընթացքում հետևում էին կանոնների պահպանմանը: Մրցումներում հաղթողները պարգևատրվում էին դափնեպսակով: Բացի այդ, Օլիմպիական խաղերի ժամանակ բանաստեղծները կարդում էին ոտանավորներ, իսկ հեռորդները գովաբանում էին Օլիմպիական խաղերի հաղթողներին: Հին հունական Օլիմպիական խաղերին մասնակցել են շատ անվանի գիտնականներ և փիլիսոփաներ, որոնցից էին Պյութագորասը, Հերոդոտը, Սոկրատեսը, Դեմոսթենեսը, Պլատոնը, Լուկիանոսը և ուրիշներ:

Հին հունական Օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև մարզիկներ հին Հայաստանից, որոնցից շատերը դարձել են հաղթողներ: Նրանցից Վարազդատ Արշակունին բռնցքամարտի, իսկ Տրդատ Մեծ Արշակունին ըմբշամարտի մրցումներում դարձել են հաղթողներ: Մ.թ.ա. 2-րդ դարից սկսած Օլիմպիական խաղերը մայրամուտ են ապրում և 394 թվականին կայսր Թեոդոսի հրամանագրով դադարեցվում:

5.2 ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շարային վարժություններ

Շարային վարժություններից երկրորդ դասարանում ուսուցանում ենք «Շարվիր», «Ջգաստ», «Երկու, չորս քայլ բացազատվիր» հրահանգները, շարափոխումը մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի կազմելը և կից քայլերով բացազատվելն ու խտանալը:

Ուսուցչի «Շարվիր» հրահանգով, երեխաները կանգնում են շարքով կամ տողանով իրենց տեղերում: Իսկ «Ձգաստ» հրահանգով՝ անհրաժեշտ է կանգնել ուղիղ, կրունկները միասին, ոտնաթաթերը մի փոքր կողմ, գլուխը՝ ուղիղ, ուսերը՝ փոքր-ինչ հետ, ձեռքերը մարմնի երկարությամբ իջեցված ցած, մատները կիսածալած դրությամբ:

Բացազատվելն ու խտանալը կատարվում է շարքում և տողանում կից քայլերով: Կից քայլը կատարելու համար կողմ է տարվում աջ ոտքը, իսկ ձախ ոտքը միացվում է աջին, նույնը կատարվում է ձախ կողմը բացազատվելիս՝ ձախ ոտքը տարվում է կողմ, իսկ աջ ոտքը միացվում ձախին: Բացազատվելու և խտանալու հրահանգով պետք է նշվի նաև, թե որ կողմում է կատարվելու և ինչ տարածությամբ: Օրինակ՝ «Դեպի ձախ մեկ ձեռքի տարածությամբ բացազատվիր» հրահանգի դեպքում ուղղապահը մնում է տեղում, իսկ նրանից ձախ կանգնածը աջ ձեռքը տանում է կողմ և կից քայլերով շարժվում ձեռքի տարածությամբ: Նույնը կատարում են հաջորդ աշակերտները: Անհրաժեշտ է աշակերտների ուշադրությունը նպատակաուղղել կից քայլերի ճիշտ կատարման և տարածության պահպանման վրա, իսկ եթե այն կատարվում է երկայուն, եռասյուն շարքերում, ապա նաև ծոծրակին հավասարվելուն:

Մեկտողանից երկտողան շարավիճակումը կարելի է կատարել երեք եղանակով: Առաջին եղանակ՝ հաշվել «առաջին-երկրորդ», այնուհետև հրահանգել «երկրորդ համարները երկու քայլ հետ՝ մարշ» կամ «Առաջին համարները երկու քայլ առաջ՝ մարշ» և կազմել երկտողան: Երկրորդ եղանակ՝ հաշվել «առաջին-երկրորդ» այնուհետև հրահանգել «երկու հաշվով երկտողան կազմիր»: Այս հրահանգով երկրորդ համարները մեկ հաշվին աջ ոտքով կատարում են քայլ հետ-աջ, երկու հաշվին ձախ ոտքը միացնում աջին և կանգնում առաջին համարների հետևում: Երրորդ եղանակ՝ հաշվել «առաջին-երկրորդ», այնուհետև հրահանգել «երկու տողան կազմիր»: Այս հրահանգով երկրորդ համարները մեկ հաշվին ձախ ոտքով կատարում են քայլ հետ, երկու հաշվին՝ աջ ոտքով քայլ հետ-աջ իսկ երեք հաշվին՝ ձախ ոտքը միացնում են աջին: Երկտողանից մեկ տողան կազմելը կատարվում է հետևյալ կերպ. «առաջին» համարները մնում են տեղում, երկրորդ համարները ձախ ոտքով կատարում են քայլ ձախ, աջով՝ առաջ և ձախ ոտքը միացնում աջին, զրավում են իրենց տեղերը տողանում:

Միասյուն շարքից երկսյան շարավիճակումը ուսուցանվում է նույն ձևով ինչպես երկտողանի կազմումը, միայն այստեղ, շարքի երկրորդ համարները քայլ են կատարում կողմ, ապա մեկ քայլ առաջ և կազմում են երկսյուն շարք: Շարավիճակումների ուսուցման ընթացքում որպեսզի բոլոր երեխաները յուրացնեն դրանք, անհրաժեշտ է, որ լինեն թե առաջին և թե երկրորդ համարներ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ

Երկրորդ դասարանում նախատեսվում են առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակ, օղ, մարգալիայտ), ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխարգելման համար: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները տրվում են համալիր վարժությունների ձևով, որոնք կազմվում են ձեռքերի, իրանի, գլխի, ոտքերի համար 7-8 պարզ վարժություններից: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ուսուցանելիս ուսուցիչը պետք է բացատրի և ցուցադրի յուրաքանչյուր վարժությունը, իսկ երեխաների կատարման ժամանակ հետևի նրանց ճիշտ կատարմանը (ելման դրություն, ձեռքերի և ոտքերի շարժումներ, ճիշտ շնչառություն):

Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ. ճիշտ կեցվածքի ձևավորման նպատակով խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ վարժությունները.

- կանգնել մեջքով դեպի մարզապարը, չխախտելով ընդունած կեցվածքը, կատարել մեկ կամ երկու քայլ առաջ և նորից վերադառնալ ելման դրության,
- կանգնել մեջքով դեպի մարզապարը, կքանստել և բարձրանալ,
- ելման դրություն, հիմնական կանգ, խորանարդիկ կամ այլ առարկա դրված գլխին բարձրանալ ոտնաթաթերին, ձեռքերը տանել կողմ, ծոծրակին և վերադառնալ ելման դրության,
- ելման դրություն, հիմնական կանգ, ձեռքերը գոտկատեղին գլխին դրված որևէ առարկա (խորանարդիկ, ավագն բարձիկ և այլն), բարձրացնել ծնկային հողում ծալված աջ ոտքը, ուղղել այն, նորից ծալել և իջեցնել: Նույնը կատարել ձախ ոտքով,
- ելման դրություն, հիմնական կանգ, գլխին դրված խորանարդիկ, կքանստել, ձեռքերը կողմ և բարձրանալ,
- գլխին դրված որևէ առարկա, քայլք տեղում և առաջ շարժվելով: Նույնը կարելի է կատարել մարզանստարանի վրա:

Չարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ, երկրորդ դասարանում խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ վարժությունները՝

- բարձրանալ ոտնաթաթերին, իջնել կրունկներին,
- քայլք կրունկների վրա ձեռքերը գոտկատեղին,
- քայլք ներթափանցիկ կողմնային մասերով՝ ոտնաթաթերի մատները որքան հնարավոր է սեղմելով,
- քայլք հատակին դրված փայտե ծողի կամ պարանի վրայով,
- ոտնաթաթի ներս և դուրս պտույտներ բափն հենված դրությունից, աջ և ձախը առանձին-առանձին,
- մարզանստարանին նստած դրությունից ոտնամատների ծալում և տարածում, ոտնաթաթի շարժումները՝ ներս-դուրս, վեր-վար,
- ոտքով գլորել լցված գնդակը:

Մազլցման վարժություններ

Մազլցման վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի, ճկունության, ճարպկության, կոորդինացիայի, դիմացկունության զարգացմանը, ինչպես նաև ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Մազլցման վարժություններ կատարելիս անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել անվտանգության պահպանմանը: Մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով հենակքանիստ, ծնկներին հենված և փորին պառկած դրությամբ: Այս վարժության կատարման համար անհրաժեշտ է մարզանստարանի մի ծայրը թեքությամբ դնել մարզապատի 3-րդ ծողի վրա: Աշակերտները մեկական մոտենում են մարզանստարանին, ընդունում հենակքանիստ կամ ծնկներին հենված դրությունը, ձեռքով բռնում մարզանստարանի եզրերից, ծնկների ու ձեռքերի տարանուն (ձախ ծունկը և աջ ձեռքը կամ հակառակ) և նույնաճանուց (ձախ ծնկի հետ ձախ ձեռքը) միաժամանակյա առաջ շարժումով կատարում են մազլցումը: Մազլցումը մարզապատի վրայով կատարվում է ձեռքերի վերաբռնումով և ոտքերի տեղափոխումով:

Հավասարակշռության վարժություններ

Վարժությունները նպաստում են սովորողների հավասարակշռության պահպանման հմտության ձեռք բերմանը, շարժումների համաձայնեցմանը, տարածության մեջ կողմնորոշմանը և համարձակության ու ինքնավստահության դաստիարակմանը: Դրանք օժանդակում են նաև ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Հավասարակշռության վարժությունների ուսուցումը նախ կատարում ենք հատակի վրա, ապա յուրացրածը տարրերի համակցումներով վարժությունները կատարում ենք մարզանստարանի վրա: Աշակերտները պետք է յուրացնեն հետևյալ վարժությունները՝

- կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, մյուս ոտքը տանել հետ, պահպանելով հավասարակշռությունը,
- քայլք ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք, կատարել 900 դարձումներ,
- քայլք մարզանստարանի վրայով, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք, դարձումներ ոտնաթաթերի վրա քայլերիս, քայլք, վարցատկ:

Ակորդատիկական վարժություններ

Վարժություններն օժանդակում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների ճկունության, արագաշարժության, ուժի, ճարպկության, տարածության մեջ կողմնորոշման, շարժումների համաձայնեցման մշակմանը, ինչպես նաև համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության ձեռք բերմանը:

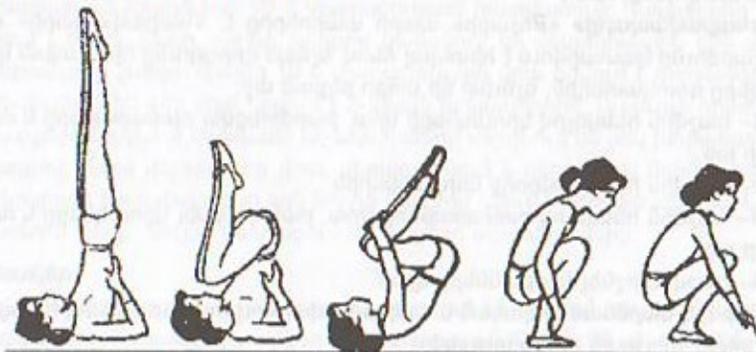
Գլուխկոնծի առաջ վարժության ուսուցումը կատարվում է հետևյալ ձևով՝ նախ ընդունել հենակքանիստ դրությունը, ձեռքերը դնել ոտնաթաթերից 30-40

սմ առաջ, ծանրության կենտրոնը տեղափոխել ձեռքերի վրա՝ ծալելով ձեռքերը, հրվել ոտքերով, գլուխը թեքելով առաջ շրջվել գլխի վրայով և ընդունել հենում կքանիստ դրությունը: Անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը հրավիրել նրա, որ գլխի վրայով շրջվելիս գլուխը չդիպչի հատակին, իսկ ոտքերի հիումը լինի ոչ թե վեր, այլ դեպի առաջ: Գլուխկոնծիներ կատարելիս անհրաժեշտ է հետևել երեխաների ինքնազգացողությանը, եթե նկատվում են թեթև գլխապտույտներ կամ սրտխառնոց, ապա նման երեխաների համար պետք է ժամանակավոր ընդհատել վարժության կատարումը:



Նկ. 8. Գլուխկոնծի առաջ:

Կանգ քիակների վրա վարժությունը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ ընդունել հենակքանիստ դրությունը, կատարում ենք գլորում հետ սկզբում ծնկները գրկած, ապա երբ հենվում ենք ծոծրակին ու քիակների վրա, արժունկները դնում ենք հատակին, ձեռքերով հենվում գոտկատեղին, բարձրացնում ոտքերն ու իրանը: Այդ դրությունից ոտքերը ծալված դիրքով կատարում ենք գլորում առաջ և ընդունում հենակքանիստ դրությունը:



Նկ. 9. Կանգ քիակների վրա:

Ոլիմպիկ-մարմնամարզական վարժություններ

Երկրորդ դասարանում կատարվում են երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազեր, ցատկեր, գլխի և իրանի թեքումներ և դարձումներ:

Ուսուցանվում է նաև ձեռքերի խաչածն բարձրացումը և իջեցումը, ոտնաթափ ցուցադրումը առաջ և կողմ, ոտնաթափերին կանգ դրությունը: Այնուհետև յուրացված այդ շարժումներով կարելի է կազմել համալիր վարժություն և կատարել ամբողջությամբ:

Պարային վարժություններ

Երկրորդ դասարանում նախատեսված է քայլերի կողադիր, փոփոխական, ոստյունների և «Կաքավապար» պարի շարժումների ուսուցումը: Նախ սովորեցնում ենք ոտքերի պարային դիրքերը, որոնք կատարվում են ներբանները թափերով կողմ դրվելով:

Կողադիր քայլը կատարվում է առաջ և հետ, աջ և ձախ կողմեր: Կողադիր առաջ քայլը կատարվում է ձեռքերը գոտկատեղին, աջ ոտքը առաջ ելման դրությունից: Աջ ոտքի ոտնաթափը հատակին սահեցնելով տարվում է առաջ, իսկ ձախ ոտքը սահող քայլով միացվում է աջին: Կողադիր հետ քայլը կատարվում է մեկ ոտքի հետ քայլով և մյուս ոտքի միացումով: Կողադիր կողմ քայլը կատարվում է հիմնական կանգ դրությունից, աջ ոտքով կատարվում է սահող քայլ կողմ, իսկ ձախ ոտքը կողմ թափին, այնուհետև ոտքը սահող քայլով մոտեցվում է աջին:

Փոփոխական քայլը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ դեպի առաջ փոփոխական քայլ կատարելիս աջ ոտքով կատարվում է քայլ առաջ, ձախ ոտքով փոքր քայլ, այնուհետև քայլ աջ ոտքով և դադար: Այնուհետև շարժումը կրկնվում է նույն ձևով դեպի հետ:

«Կաքավապարը» «Քոչարի» պարի տարրերից է: «Կաքավապարի» դեպի աջ շարժումը կատարվում է հետևյալ ձևով՝ ելման դրությունը հիմնական կանգ, ձեռքերը գոտկատեղին, գլուխը մի փոքր թեքած աջ:

1- հաշվին հենվելով կրունկների վրա, բարձրացնել ոտնաթափերը և ուղղել դեպի աջ.

2- հաշվին իջնել ամբողջ ներբաններին.

3- հաշվին հենվելով ոտնաթափերի վրա, բարձրացնել կրունկները և ուղղել դեպի աջ.

4- հաշվին իջնել ներբանների վրա:

Ռիթմիկ-մարմնամարզական և պարային վարժությունները պետք է անցկացվեն երաժշտության ուղեկցությամբ:

Երկրորդ դասարանում կատարվում են կախերը մարզապատից և պարանից, մեջքով դեպի մարզապատը կախ դրությունից ոտքերի ծալում և ուղղում: Հենումները մարզանստարանին, ձգումներ կախ պառկած ծալված:

5.3. ԱՌԵՆՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Քայլք

Երկրորդ դասարանում անհրաժեշտ է ամրապնդել քայլքի ունակությունները՝ հետևյալ վարժություններով՝ քայլք ոտնաթափերին, ձեռքերի տարբեր դրություններով, քայլք կրունկների վրա, քայլք ճիշտ կեցվածքով, կարճ, միջին և երկար քայլերով, քայլքը դանդաղեցումով և արագացումով:

Վազք

Երկրորդ դասարանում նախ ամրապնդում ենք առաջին դասարանում անցած վազքի ճիշտ կատարման հմտությունները: Այնուհետև ուսուցանում ենք բարձր մեկնարկից վազքի կատարումը: Բարձր մեկնարկը կատարվում է հետևյալ կերպ. կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ, հրման ոտքը դրվում է մեկնարկային գծին թափով առաջ, իսկ մյուս ոտքը կես քայլ հետ ոտնաթափին՝ մի փոքր ներս շրջված: Թեքվելով առաջ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխում են ծնկային հողում մի փոքր ծալված և առաջ դրված ոտքի վրա: Առաջ դրված ոտքի հակառակ (տարանուն) ձեռքը դրվում է առաջ: «Մարշ» հրահանգով սկսում ենք վազքը՝ մարմինը թեքելով առաջ և հրվելով ոտնաթափերով: Աստիճանաբար քայլերը մեծացվում են, մարմինը ուղղվում է և անցնում ենք թափային քայլերով ազատ վազքին: Ուսուցանվում է նաև վազքը կարճ և երկար քայլերով, շարժման ուղղության և վազքաքայլերի երկարությունը ու հաճախությունը փոփոխելով:

Աջքոքավազքի ուսուցումը իրականացվում է մարզահրապարակում կամ մարզասրահում նշագծված 10 մ տարածության հատվածում: Դասարանը բաժանվում է երկու խմբի, որոնք շարքով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 10 մ տարածության վրա գծվում է վերջնագիծը, իսկ մեկնարկային գծի մոտ դրվում է 2-ական խորանորդիկ: Ուսուցչի հրահանգով շարքերի առջևում կանգնած աշակերտները վերցնում են մեկ խորանարդիկը վազքով դնում վերջնագծի վրա, վերադառնում և վերցնելով մեկնարկային գծից երկրորդ խորանարդիկը այն նորից վազքով դնում է վերջնագծի վրա և վերադառնում շարք: Նույնը կատարում են հաջորդ աշակերտները:

Ցատկեր

Երկրորդ դասարանում ցատկերը կատարվում են տեղում զույգ և մեկ ոտքի վրա, ցատկերը միմյանցից տարբեր հեռավորության (20 սմ, 30 սմ, 40 սմ) նշագծերի վրա, ինչպես նաև հեռացատկ և բարձրացատկ 2-4 վազքաքայլերով: Ցատկեր ուսուցանելիս երեխաներին բացատրել հրման և վայրէջքի նշանակության մասին: Ճիշտ հրումը յուրացնելու համար խորհուրդ է տրվում կատարել ցատկեր տեղում դարձումներով զույգ ոտքով, ապա նաև մեկ ոտքի վրա՝ հերթականությամբ աջով և ձախով: Վայրէջքը պետք է կատարվի փափուկ, այն կատարվում է՝ սկզբում գետնին է հպվում ոտնաթափի առաջնամասը, այնուհետև

կատարվում է գլորում դեպի կրունկները ու ծալվում են ոտքերը: Հեռացատկը 2-4 վազքաքայլերով կատարվում է թափային ոտքի առաջ մղումով և հրման ոտքը ճախրման փուլում մոտեցնելով թափային ոտքին, վայրէջք կատարելով զույգ ոտքի վրա: Բարձրացատկը 2-4 վազքաքայլերով կատարվում է 30-40 սմ բարձրության պարանի վրայով: Նախ աշակերտներին պետք է բացատրել ցատկի փուլերի թափավազքի, հրման, ճախրման և վայրէջքի մասին: Թափավազքը կատարվում է արագացումով, հրման պահին թափային ոտքը ծալվում է ծնկային հողում, տարվում առաջ-վեր, իսկ հրման ոտքը ուղղվում է: ճախրման փուլում հրման ոտքը ծալվում և մոտեցվում է թափային ոտքին, ձեռքերը ուղղվում են առաջ-վեր: Վայրէջքը կատարվում է զույգ ոտքի վրա ձեռքերը առաջ դրությամբ: Բացի այդ կատարվում են նաև ցատկեր ցատկապարանով զույգ և մեկ ոտքի վրա:

Նետումներ

Երկրորդ դասարանում ուսուցանում ենք փոքր գնդակի նետումը հեռավորության և նշանակետին տեղից ու թափավազքով և լցրած գնդակի նետումը:

Փոքր գնդակի նետումը հեռավորության կատարելու ժամանակ անհրաժեշտ է հիշել առաջին դասարանում յուրացրած նետում կատարելու ելման դրությունը, այնուհետ կատարում ենք նետումները որքան հնարավոր է հեռու:

Փոքր գնդակի նետումը նշանակետին կատարում ենք դեմքով դեպի նշանակետը և ձախ կողքով դեպի նշանակետը կանգնած դրությամբ 5-6 մ հեռավորությունից: Նշանակետը պետք է լինի հատակից 2,5-3,5 մ բարձրության վրա (80 սմ x 80 սմ) չափով:

Լցված գնդակի նետումը կատարվում է հիմնականում ոտքերը գատած, ծնկային հողում՝ ոտքերը թեթևակի ծալած դրությունով: Լցված գնդակը բռնվում է երկու ձեռքով: Նետումները կատարվում են՝ նետում ցածից, նետում կրծքի առջևից, նետում առաջ՝ ուղղած ձեռքերով և նետում հետ եղանակներով: Նետումների ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

5.4. ՇԱՐՄԱՆԱԴՐ

Շարժախաղերը հիմնականում ընդգրկվում են դասի հիմնական մասում և բացի որ դրանք թիմային խաղեր են, ապա դասարանի աշակերտներին պետք է բաժանել մի քանի հավասար խմբերի: Խմբերի բաժանումը պետք է կատարել այն հաշվով, որ բոլոր խմբերն էլ լինեն ֆիզիկական պատրաստակաճության մակարդակով մոտավորապես հավասար: Խաղի ընթացքում ուսուցիչը պետք է լինի այնպիսի տեղում, որտեղից հնարավոր լինի տեսնել բոլոր աշակերտների գործողությունները և անհրաժեշտության դեպքում միջամտի խաղին և կատարի թույլ տված սխալների ուղղում: Խաղի ավարտից հետո պետք է հայտարարել արդյուն-

քը, նշել խաղացողների կողմից թույլ տրված սխալները և կանոնների խախտումները: Ցուրաքանչյուր խաղից հետո անհրաժեշտ է խրախուսել հատկապես այն աշակերտներին, որոնք հանդես են բերել ակտիվություն, նախաձեռնություն, հնարամտություն, ազնվություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն:

Ներկայացվում են երկրորդ դասարանում նախատեսված շարժախաղերը:

Արգելված շարժում

Դասարանը շարժում է միայն շարքով: Ուսուցիչը հանդես է գալիս ուղղապահի դերում և քայլելիս փոփոխում է ձեռքերի դրությունները (կողմ, վեր, առաջ, գոտկատեղին, ծոծրակին և այլն): Երեխաները քայլելով նրա հետևից, պարտավոր են կատարել նույն շարժումները, բացառությամբ նախապես պայմանավորված արգելված շարժումից: Օրինակ, քայլում են և արգելված շարժում է ձեռքերը առաջ դրությունը: Այն աշակերտը, որը սխալվի, դուրս է գալիս շարքից ու կանգնում շարքի վերջում և շարունակում խաղը: Որոշ ժամանակից հետո արգելված է հայտարարվում այլ շարժում և այլն: Երբ երեխաները յուրացնեն խաղը, նպատակահարմար է որպես ուղղապահ կանգնեցնել աշակերտի: Խաղը կրկնվում է 5-6 անգամ:

Ռեչուններն ու վանդակը

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբերի: Առաջինը «վանդակն» է, իսկ մյուսը «թռչունները»: Վանդակի խաղացողները միմյանց ձեռք բռնած շրջան են կազմում, «թռչունները» շրջապատում են նրանց: Խաղավարի ազդանշանով վանդակ կազմածները որևէ երգ են երգում, իսկ «թռչունները» թևերը թափափարելով շարժվում են առաջ: Խաղավարի երկրորդ ազդանշանով վանդակ կազմածները ձեռքերը վեր են բարձրացնում, իսկ «թռչունները» նրանց բարձրացված ձեռքերի տակով մտնում են շրջան ու դուրս գալիս: Խաղավարի անսպասելի «հուպ» աղանշանից հետո վանդակի խաղացողները ձեռքերն իջեցնում են ցած ու կբանստում «վանդակը», որտեղ մնացած «թռչունները» համարվում են բռնված և միանում են շրջան կազմողներին: Այսպես շարունակվում է, մինչև բոլոր «թռչունները» բռնվեն, որից հետո վերսկսում են խաղը փոխելով դերերը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

Գիշեր - ցերեկ

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար թիմի և կազմելով առանձին խմբեր, կանգնում են հրապարակի կենտրոնի գծի տարբեր կողմերում: Խաղացողների մի խումբը կոչվում է «ցերեկ», իսկ մյուսը «գիշեր»: Խաղավարը խաղն սկսելուց հետո մերթ տալիս է «գիշեր», մերթ «ցերեկ» անունը ղեկավարելով խաղի ընթացքը: Երբ ասում է «ցերեկ», «գիշերները» փախչում են դեպի իրենց սահմանագիծը, որը կենտրոնի գծից 15-20 մ հեռու է, իսկ «ցերեկները» աշխա-

տուն են նրանց բռնել կամ խփել՝ դեռ գծին չհասած: Հաշվում են բռնվածներին ու նորից կանգնում իրենց տեղերում: Յուրաքանչյուր բռնվածի համար քիմը շահում է մեկ միավոր: Խաղը կրկնվում է 6-8 անգամ:

Օղակներով էստաֆետ

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու կամ երեք հավասար խմբի և շարքերով կանգնում մեկնարկի գծի մոտ իրարից 2 - 3 մ հեռավորության վրա: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 10 մ հեռավորության վրա դրվում է երկու օղակ մեկը մեկնարկային գծից 1 մ հեռավորության վրա, իսկ երկրորդ օղակը ավարտի գծի (10 մ) վրա: Խաղը սկսելու հրահանգով շարքերի առաջին խաղացողները վազքով մոտենում են նախ առաջին օղակին, վերցնում և օղակն անցկացնում են իրենց զլխից, իջեցնում և հանում ոտքերից, դնում տեղը, ապա վազքով մոտենում են երկրորդ օղակին և նույնը կատարում, օղակը դնում են տեղը, վազքով վերադառնում և կանգնում շարքի վերջում: Նույնը կատարում են մյուս խաղացողները:

Գնդակի փոխանցում տողանում

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և կանգնում տողաններով իրար դիմաց 4-5 մ հեռավորության վրա: Յուրաքանչյուր շարքի առաջին կանգնածները ձեռքին ունեն մեկական փոխանցի գնդակ: Խաղը սկսելու հրահանգով առաջին կանգնածները գնդակը փոխանցում են կողքի կանգնած խաղացողին, իսկ նա հաջորդին մինչև վերջին կանգնածը: Տողանի վերջին կանգնած աշակերտը ստանալով գնդակը վազքով գալիս է, կանգնում տողանի առաջ, նույն ձևով գնդակը փոխանցում հաջորդ խաղացողին: Նույնը կատարում են տողանի մյուս աշակերտները մինչև առաջին կանգնածը նորից կանգնում է տողանի առջևում:

Գնդակի նետում պատին

Դասարանը բաժանվում է 2 կամ 3 հավասար խմբի, որոնք շարքերով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ իրարից 2-3 մ հեռավորության վրա: Շարքի դիմաց պատից 7-8 մ հեռավորությամբ գծվում է գիծ: Յուրաքանչյուր շարքի առջևում կանգնածը ձեռքին ունենում է մեկ գնդակ: Խաղը սկսված է հրահանգով առջևում կանգնածները գնդակը ձեռքին վազում են մինչև պատից 7-8 մ հեռավորությամբ գծված գիծը, կանգնում և գնդակը նետում պատին, վերցնում գնդակը, վազքով վերադառնում և փոխանցում հաջորդ խաղացողին: Նույնը կատարում են հաջորդ խաղացողները:

Որսա և նստիք

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են 2-3 հավասար մասի ու կազմում շարքեր միմյանցից 3-5 մետր հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի առջև մեկ մետր հեռավորությամբ կանգնում է խաղավարը ձեռքին փոխանցի գնդակ: Ուսուցչի հրահանգով խաղավարները սկսում են գնդակը փոխանցել իրենց շարքերին՝ գնդակը փոխանցվում է շարքի ուղղապահներին, որոնք գնդակը ընդունելուց ու հետ փոխանցելուց հետո կբանստում են, խաղավարներն գնդակը փոխանցում են հաջորդ խաղացողներին, որոնք նույնն են կատարում: Շարքի վերջին խաղացողից գնդակը հետ ստանալուց հետո խաղավարը գնդակը նետում է վեր ի նշան շարքի խաղացողների ոտքի կանգնելու և խաղն ավարտելու: Հաղթանակը տրվում է խաղն առաջինն ավարտող շարքին: Խաղը կրկնվում է 3-4 անգամ:

Նետում զամբյուղի մեջ

Դասարանը բաժանվում է երկու հավասար խմբի, որոնք շարքերով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ իրարից 2-3 մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի առջևում կանգնածի ձեռքին ունենում է մեկ գնդակ: Խաղը սկսված է ազդանշանով, խաղացողը վազքով մոտենում է պատին ամրացված բասկետբոլի զամբյուղին և գնդակը նետում զամբյուղի մեջ, վերցնում է գնդակը, վազքով մոտենում և հանձնում հաջորդ խաղացողին, եթե նետումը ճիշտ է շարքը վաստակում է մեկ միավոր: Նույնը կատարում են մյուս խաղացողները: Հաղթում է շատ միավորներ հավաքած շարքը:

Սպիտակ արջեր

Հրապարակում շրջան է գծվում «սառցադաշտ», որտեղ կանգնում են երկու խաղացողներ «սպիտակ արջեր», մյուսները վազում են խաղափրապարակում: «Արջերը» որսի են դուրս գալիս միմյանց ձեռք բռնած: Բռնվածներին տանում են «սառցադաշտ», և նրանք նույնպես զույգեր կազմած դառնում են «սպիտակ արջեր»: Խաղը ավարտվում է, երբ բոլոր երեխաներն են բռնվում:

Երրորդն ավելորդ է

Խաղացողները զույգեր կազմելով, կանգնում են շրջանաձև դեմքով դեպի շրջանի կենտրոնը: Երկու խաղացող խուսափողն ու հետապնդողը մնում են շրջանից դուրս: Խաղավարի ազդանշանով առաջինը վազում է շրջանի շուրջը և աշխատում առանց խփվելու կանգնել որևէ զույգի առջևում: Այս դեպքում զույգի հետևի կանգնած խաղացողը դառնալով ավելորդ ինքն է վազում, խուսափելով խփվելուց, և աշխատում է կատարել նույնը: Եթե հետապնդողին հաջողվում է խփել խուսափողին, դերերը փոխվում են, և խաղը նույնությամբ կրկնվում է:

Ստանդին շարժախաղեր փոխարկված են Մ.Սամիկոնբանի, Ա. Կարոյանի և Ռ. Մելիքսեյանի աշխատություններից:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

Երրորդ դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բազային ուսումնական նյութը իր մեջ ընդգրկում է գիտելիքների հիմունքներ, մարմնամարզական ու աթլետիկական վարժություններ, շարժախաղեր:

6.1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՍՈՒՆՔՆԵՐ

Գիտելիքների հիմունքներ թեմայի ուսուցանվող ենթաթեմաներն են՝ շարժողական ռեժիմ, ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա, շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ, ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:

Շարժողական ռեժիմ:

Շատ շարժվելը յուրահատուկ է երեխային, նա մշտապես շարժվելու կարիք է զգում: Այս պահանջը պայմանավորված է կենսական անհրաժեշտությամբ, դպրոցականների օրգանիզմի աճի և զարգացման օրինաչափությամբ: Շարժողական ռեժիմի պահպանումը նպաստում է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, օրգանիզմի կուլիմանը, բազմաբնույթ շարժումների տիրապետմանը:

Հայտնի է, որ երրորդ դասարանում սովորողների շաբաթական շարժողական բեռնվածության ծավալը պետք է կազմի 8-12 ժամ: Իսկ օրվա ընթացքում շարժողական ակտիվության քանակական չափը 19-21 հազար քայլի:

Ուստի երեխաների օրվա ռեժիմը անհրաժեշտ է հագեցնել շարժումների այնպիսի քանակով, որը կապահովի նրանց շարժողական ակտիվության անհրաժեշտ ծավալը:

Շարժողական ռեժիմն իր մեջ ներառում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն 10-12 րոպե տևողությամբ, ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր 3 անգամ (շաբաթվա ընթացքում) 45 րոպե տևողությամբ, շարժախաղեր և ֆիզիկական վարժություններ 45 րոպե, զբոսանք-խաղեր 30 րոպե, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից տնային հանձնարարությունների կատարում 15-20 րոպե: Բայց կլինեն աշակերտներ, որոնք հաճախում են մանկապատանեկան մարզադպրոցներ, դպրոցում գործող սեկցիոն խմբեր:

Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության մրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա

Այս ենթաբաժնից անհրաժեշտ է աշակերտներին հիմնարար գիտելիքներ հաղորդել այն մասին, որ ֆիզիկական վարժությունները օրգանիզմի վրա ունենում են զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն: Ֆիզիկական բեռնվածությունը մարզում է օրգանիզմի օրգաններն ու համակարգերը (սիրտ-անոթային, շնչառական և այլն) ապահովում է շարժողական ապարատի նորմալ գործողությունը, նյութափոխանակության պրոցեսները, բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը, կրճատում հիվանդությունների քանակը՝ հատկապես մրսածության: Այն թույլ է տալիս վերացնել կեցվածքի արատները, ողնաշարի ծովածությունը, ներս ընկած կուրծքը, թույլ զարգացած մկանները:

Բացի այդ ֆիզիկական վարժությունները լավացնում են աշակերտների հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը, տրամադրությունը, բարձրացնում ընդհանուր կենսական տոնուսը, դաստիարակում ընկերասիրություն, փոխօգնություն, նախաձեռնություն, համագործակցություն, կամք և այլն:

Անհրաժեշտ է աշակերտներին տեղեկություններ տալ այն մասին, որ այս բուլորին հասնելու համար առաջին հերթին պետք է պահպանել օրվա ռեժիմը, կատարել նրա բոլոր բաղադրիչները:

Վերջին ժամանակներում կատարված գիտական հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ աճում է կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը: Հետևարար ժամանակի հրամայական պահանջն է աշակերտներին հաղորդել տեսական գիտելիքներ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման վերաբերյալ:

Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են: Օրինակ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման վրա բացասաբար են անդրադառնում քայլելիս մեջքը կռացնելը, դպրոցական պայուսակը, այլ ծանրություններ միևնույն ձեռով կրելը, նստարանին, աթոռին սխալ նստելը, միևնույն կողքին քնելը, բարձր բարձը, փափուկ ներքնակը: Պատճառներից մեկն էլ այն է, որ կրտսեր դպրոցականների գիտելիքների մակարդակը և պատկերացումները ճիշտ կեցվածքի վերաբերյալ շատ **ցածր** է: Պետք է աշակերտները հստակ գիտենան, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացմամբ: Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը: Պարզ և հասկանալի է, որ կուզիկությունը, ողնաշարի ծուռումները, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայմաններ են սեղծում սրտի և թոքերի աշխատանքի համար:

Կեցվածքը կարելի է բնորոշել որպես արտաքին կերպարանք, բարեկրթության ձև: Որպես ճիշտ, գեղեցիկ կեցվածքի չափանիշ, սովորաբար, ընդունվում է մարզիկի, զիվորականի, պարողների կեցվածքը: Ուսուցիչը պետք է ընտրի այն վարժություններն, որոնք ուղղված են մարմնի գեղեցիկ կեցվածքի ձևավորմանը:

Բայց նախքան այդ վարժությունները կատարելը, պետք է իմանալ ճիշտ և սխալ կեցվածքի նշանները: Առաջարկեք աշակերտին կանգնել ուղղահայաց հարթության մոտ հավելյով նրան ծոծրակով, թիակներով, նստատեղով, կրունկներով: Որքան ուղղահայաց առանցքին մոտ են գտնվում մարմնի տարբեր օղակները, այնքան մարմնի կեցվածքը մոտ է լինում իդեալական տարբերակին:

ճակատային հարթությունում (դիմային հարթության և մեջքի կողմից) ճիշտ կեցվածքի դեպքում մարմնի բոլոր մասերը պետք է լինեն այնպես, որ նրա աջ և ձախ կողմերի սիմետրիկ կետերը դասավորվեն հորիզոնական գծով:

Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով: Երեխաներին տեսական գիտելիքներ հաղորդելիս, կարելի է գործնական հետևյալ օրինակը ցույց տալ: Առաջարկեք աշակերտներին մարմնի վերձգած զգաստ դիրքից գլուխը թեքել առաջ, դեմքով ցած: Այս շարժումը կատարելիս բոլորը կնկատեն, թե ինչպես անսպասելի արագ կերպով մարմնի ամբողջ ուղղված դիրքից ակամայից առաջ են հակվում ուները, թեքվում մեջքը, ճկվում գոտկատեղը, փորը տրվում առաջ: Մարմնի այդպիսի փոփոխությունը կապված է այն բանի հետ, որ գլխի ցած իջեցված դիրքը ռեֆլեկտոր կերպով բուլացնում է իրանի այն մկանները, որը մարմինը պահում է ուղղածից դիրքով: Եթե առաջարկեք գլուխը վեր բարձրացնել, ամբողջ մարմինը ակամա վեր է ձգվում, հարթվում են ուները, ուղղվում է մեջքը, սեղմվում փորը:

Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում: Իսկ այդպիսի դիրքը պահպանելու համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմախքի մկանները, առավել ուշադրություն դարձնել որովայնի և մեջքի մկաններին:

Ճիշտ կեցվածքը այսօր անձնական կուլտուրայի, առողջության և գեղագիտական նորմերի պահանջ է:

Պետք է աշակերտները քաջ գիտակցեն, որ երե ունեն կեցվածքի որոշակի շեղումներ չպետք է վիատվել, առավել ևս հուսախաբվել, բաց թողածը կարելի է շտկել պարբերաբար կատարելով ուսուցչի հանձնարարվող վարժությունները: Ծնողները, դպրոցում դասավանդող բոլոր ուսուցիչները կողմից պետք է հետևեն երեխաների կեցվածքին, անընդհատ հիշեցնեն, որ նրանք մարմինը պահեն ուղիղ, գլուխը բարձր:

Աշակերտները պետք է գիտելիքներ ունենան նաև իրենց աշխատունակության վերաբերյալ: Աշխատունակությունից է կախված ուսումնական գործունեության արդյունավետությունը: Ցածր աշխատունակության դեպքում դպրոցականը ավելի շատ ժամանակ է ծախսում դասապատրաստման վրա, քիչ է շարժվում, զբոսնում: Հայտնի է, որ երկուշաբթի, երեքշաբթի, չորեքշաբթի աշխատունակությունը բարձր է, այսինքն հանգստից հետո աշակերտները ուսումնական ռեժիմը կարող են կատարել, հինգշաբթի առաջանում են հոգնածության նշաններ, որոնք ուժեղանում են ուրբաթ և շաբաթ օրերին: Ամիսների ընթացքում այն

նույնպես կրում է փոփոխություններ: Սեպտեմբերի առաջին կեսին այն շատ ցածր է, քանի որ օրգանիզմը հարմարվում է ուսումնական աշխատանքի պահանջներին: Հաջորդ ամիսներին աշխատունակությունը բարձրանում է, սակայն կիսամյակի, առավել ևս տարվա վերջին այն դարձյալ նվազում է:

Հայտնի է նաև, որ դպրոցականների աշխատունակությունը ավելի բարձր է երկրորդ և երրորդ դասերին, չորրորդ և հինգերորդ դասերին այն աստիճանաբար նվազում է: Աշխատունակության պահպանման և բարձրացման գործում զգալի դեր է խաղում ֆիզկուլտ րուպենների պարբերաբար կատարումը, մաքուր օդում զբոսանքը և ֆիզիկական վարժությունների կատարումը, կոփումը:

Շնչառությունը քայլքի, վազքի և դահուկավազքի ժամանակ

Շատ հաճախ ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ երեխաները դժվարանում են շնչառությունը զուգակցել շարժումներին հետ: Անհրաժեշտ է նրանց հիշեցնել, որ ներշնչումն ու արտաշնչումը կատարվում են վարժությունների կատարման ընթացքում: Որը զգալի նպաստում է ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը, բարելավում է թոքերի օդափոխանակությունը, ընդլայնվում է թոքերի կենսական տարողությունը: Որը կարևոր պայմաններ (նախադրյալներ) է ստեղծում երեխայի բնականոն աճի և զարգացման համար: Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել շնչառության տեմպին և ռիթմին: Անհրաժեշտ է աշակերտներին բացատրել և ցույց տալ ֆիզիկական վարժություններ կատարելու ժամանակ շնչառության կատարմանը՝

ա) մարմինը ուղղելիս և արտակորվելիս, ձեռքերը վեր, կողմ, առաջ բարձրացնելիս, ոտքերը ուղղելիս, անհրաժեշտ է ներշնչել, իսկ առաջ թեքվելիս, ոտքերը ծալելիս, ձեռքերը իջեցնելիս արտաշնչել:

բ) մեծ ճիգ ու լարվածություն պահանջվող վարժություններ կատարելիս արտաշնչելը պետք է համապատասխանի լարման ամենամեծ պահին,

գ) քայլելիս, վազելիս դահուկաընթացքի ժամանակ պետք է շնչառությունը լինի ռիթմիկ, որի դեպքում ներշնչումն ու արտաշնչումը համապատասխան են շարժումների որոշակի թվի:

Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր

15 դար օլիմպիական խաղերը մատնվել էին մոռացության: 18 և 19-րդ դարերում հնագետները և պատմաբանները մեծ հետաքրքրություն ցուցաբերեցին օլիմպիական խաղերի նկատմամբ: Կազմակերպեցին գիտական արշավախմբեր, և պեղումների շնորհիվ հաջողվեց հայտնաբերել Օլիմպիոսի 40 կառույցների մնացորդներ և հարյուրի հասնող արձաններ: Այդ գիտական արշավախմբերի կազմակերպման գործում մեծ էր գերմանացի հնագետներ Վիլհելմ Ղյուպֆելդի և Էռնեստ Կուրցիանի գործունեությունը: Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի կազմակերպման և վերսկսման գործում մեծ է ֆրանսիացի հասարակական գործիչ, մանկավարժ ու պատմաբան Պիեռ դե Կուբերտենի դերը, որի

նախածեռնությամբ 1894 թ. Սորբոնի համալսարանում հրավիրվեց միջազգային մարզական հիմնադիր կոնգրես: Կոնգրեսը, որի աշխատանքներին մասնակցում էին 30 երկրների պատվիրակներ, դարձավ պատմական: Հին հունական օլիմպիական խաղերը վերականգնելու նպատակով կայացած կոնգրեսը որոշում ընդունեց միջազգային օլիմպիական կոմիտե ստեղծելու, նրա խարտիան հաստատելու, օլիմպիական խաղերը վերականգնելու, նոր ժամանակակից օլիմպիական խաղեր կազմակերպելու վերաբերյալ:

Կոնգրեսը ՄՕԿ-ի պրեզիդենտ ընտրեց հույն բանաստեղծ Դեմիտրիուս Վիկելասին, իսկ գլխավոր քարտուղար բարոն Դիեռ դե Կուբերթենին:

Կոնգրեսը որոշում ընդունեց սկսած 1896թ. յուրաքանչյուր չորս տարին մեկ անցկացնել օլիմպիական խաղեր: Ի պատիվ հին հունական օլիմպիական խաղերի կազմակերպիչների որոշվեց ժամանակակից օլիմպիական առաջին խաղերը անցկացնել Հունաստանի մայրաքաղաք Աթենքում:

1896թ. ապրիլի 5-ին 80 հազար հանդիսականների ներկայությամբ Աթենքի Մրանոն մարզադաշտում Հունաստանի թագավորը հանդիսավոր հայտարարեց ժամանակակից օլիմպիական առաջին խաղերի բացումը, որին մասնակցեցին 13 երկրների 285 մասնակից: Սկիզբ դրվեց ժամանակի միջազգային խոշորագույն մարզական մրցումներին: Օլիմպիական խաղերը միավորում են բոլոր երկրների մարզիկներին ազնիվ, արդար և իրավահավասար մրցապայքարի: Երկրների և առանձին մարզիկների նկատմամբ չի թուլատրվում ռասսայական, քաղաքական և կրոնական խտրականություն: Դիեռ դե Կուբերտենի կարծիքով ազնվության, փոխըմբռման և հարգանքի մթնոլորտում անցկացվող մարզական տոները աշխարհում ամենաարդյունավետ ձևով կտարածեն հումանիզմի, խաղաղության և ժողովուրդների բարեկամության գաղափարները:

6.2 ՍԱՐՍԱՍԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այս քենայի ուսուցանվող ենթաբեմաներն են շարային, ընդհանուր զարգացնող, մազլցման, հավասարակշռության, ակրոբատիկական, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունները:

Շարային վարժություններ

«Առաջին-երկրորդ, հաշվիր» հրահանգի ուսուցման ժամանակ, դասարանը շարժվում է տողանով, ուղղապահը լսելով հրահանգը գլուխը թեքում է ձախ և բարձրաձայն անվանում «առաջին» և արագ ընդունում հիմնական կանգ դրությունը, հետևյալ աշակերտը նույն կարգով ասում է «երկրորդ», երրորդ աշակերտը «առաջին» և այսպես հաջորդական մինչև վերջին աշակերտը:

«Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «Դանդաղ քայլք» հրահանգները տրվում են շարժման արագությունը, ինչպես նաև քայլքի մեծությունը փոխելու համար:

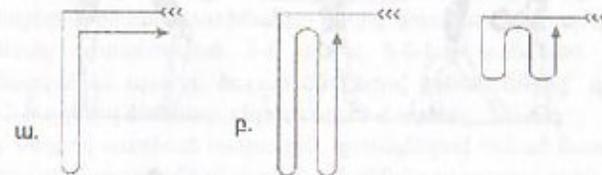
Յուրաքանչյուր հրահանգի անվանումը ենթադրում է համապատասխան վարժությունների բովանդակություն: Արդյունավետ է շարային այս վարժությունների ուսուցումը կատարել երաժշտության ուղեկցությամբ:

ԱՆկյունագծով շարժվելու համար ուսուցիչը հրահանգ է տալիս, երբ ուղղապահը մոտենում է դահլիճի որևէ անկյունի: Ուղղապահը դառնալով 450 գնում է ուղիղ դեպի դիմացի անկյունը, իսկ շարքը նրա հետևից:

Հակընթացով շարժվելու համար ուսուցիչը հրահանգ է տալիս, «Դեպի ձախ հակընթացով, մարշ»: Կատարողականի տակ ուղղապահը դառնալով աջ, ձախ ուսով 1800, շարժվում է հակառակ ուղղությամբ, մյուսները հասնելով նույն տեղը գնում են նրա հետևից: Շարքի՝ տարբեր ուղղություններով ընթացող երկու մասերի միջև միջանցքը 1 քայլ է:

Եթե առաջադրանքը կատարվում է տեղից, ապա հրահանգը տրվում է «Դասարան հակընթացով դեպի ձախ (աջ) քայլով մարշ»:

Ձևավոր քայլքի մյուս տարատեսակը՝ «օձածև»-ը ուսուցանվում է այն ժամանակ, երբ երեխաները շարժվում են հակառակ ընթացքով: «Օձածև-մարշ» հրահանգի տակ ուղղապահը (և շարքը նրա հետևից) անընդհատ հակառակ ընթացք է կատարում, ամեն անգամ հասնելով այն գծերին, որ տրվել էին հակառակ ընթացքի և օձածևի կատարման հրամանները (նկար 10):

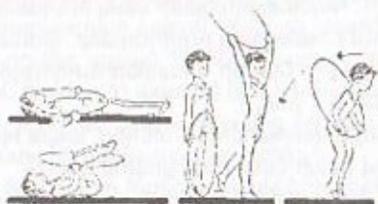
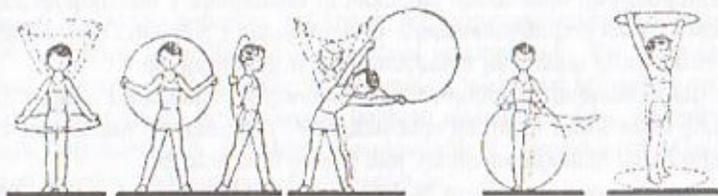


Նկ. 10 ա. Հակառակ ընթացք, բ. Օձածև ընթացք:

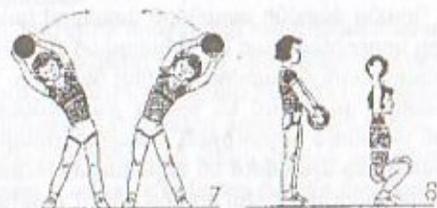
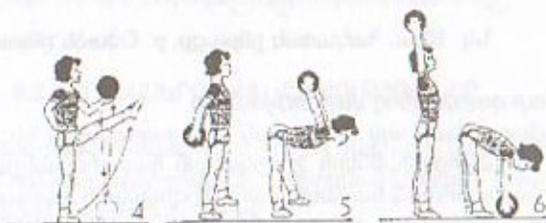
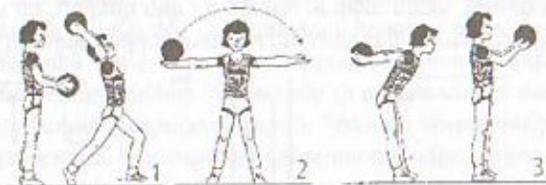
Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ

Մարմնամարզական այն հիմնական միջոցառումներն են, որոնք լայնորեն կիրառվում են դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակչական գործընթացում, որոնք նպաստում են համակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը: Այդ վարժությունները բազմաբնույթ են, օրգանիզմի վրա ունենում են ինչպես ընդհանուր, այնպես էլ տեղային ներգործություն և կիրառվում են տարբեր խնդիրների լուծման համար: Դրանք մարմնի առանձին մասերով կատարվող ամենամատչելից մինչև բարդ կոորդինացված և համակցված շարժումներն են:

Կատարելով պարզագույն վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և իրանի համար դպրոցականները վարժվում են իրենց շարժումները ղեկավարելու մեջ, պատկերացում են ստանում ուղղության, ամպլիտուդայի (լայնության) տեմպի ու ռիթմի մասին, նրանց մեջ մշակվում են արագաշարժության, ճկունության, ուժ, շարժումների համաձայնություն: Այս բոլորը թույլ է տալիս հետագայում տիրապետելու իրանի ավելի բարդ շարժողական հմտություններին:



Նկ. 11. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղակով:



Նկ. 12. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գնդակով:

Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Ներկա ժամանակաշրջանում մանկավարժներին անենահուզող հարցերից է կրտսեր դպրոցականների մոտ կեցվածքի շեղումների աճը: Երեխաների կեցվածքի շեղումների ամենատարածված պատճառը նրանց ֆիզիկական քույլ (վատ) զարգացումն է, կապված հատկապես մեջքի և փորի քույլ մկանների, առանձին մկանների անհամաչափ զարգացման համար: Ուստի, կեցվածքի վարժությունները անհրաժեշտ է կրկնել հանձնարարել անընդհատ, տնային առաջադրանքների և այլ ձևերի միջոցով:

1. Ե. դ. հ. կ. 1-2-աջը հետ թաթին, արտակորվել կրծքի շրջանում, ձեռքերը վեր-դուրս, 3-4 միացնել աջը ձախին, բարձրանալ թաթերին, ձեռքերը ծօծրակին, 5-6 իջնել ներբաններին, ձեռքերը ցած-7-8. Ե.դ.

2. Ե. դ. հ. կ. 1-2-բարձրանալ թաթերին, արտակորվել կրծքային շրջանում, աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր, ափերով դուրս, 3-4 պահել, 5-6 իջնել ներբաններին, ձեռքերը ցած-7-8- Ե.դ.

3. Ե. դ. հ. կ. 1-2-քայլել աջով առաջ, միացնել ձախը աջին, արտակորվել կրծքային շրջանում, 3-4-պահել, 5-6-քայլ ձախով հետ, աջը միացնել ձախին, արտակորվել կրծքային շրջանում, 7-8- Ե.դ.-հետակորվել կրծքային շրջանում:

4. Ե.դ. հենում պառկած-1-2-ծալել ձեռքերը, կրծքով հպվել հատակին աջը հետ 3-4-պահել, 5-6-Ե.դ.

5. Կանգնած դեմքով դեպի մարմնամարզական պատը՝ մեկ քայլ հեռավորությամբ, ձեռքերով բռնած աստիճանից ձողից՝ գոտկատեղի բարձրությամբ, 1-2-թեքում առաջ արտակորված, 3-4 պահել, 5-6-Ե.դ. կանգնած, դեմքով դեպի մարմնամարզական պատը, ծալած ձեռքերով բռնած ձողից՝ գլխի բարձրությամբ, 1-2-ուղղելով ձեռքերը թեքում աջ, 3-4-պահել, 5-6-Ե.դ.

7. Ե.դ. մեջքով պառկած հատակին, կրունկներով հենած նստարանին, ձեռքերը ծօծրակին, արմունկներն առաջ, 1-2-հենվելով պարանոցին արտակորվել, արմունկները կողմ, 3-4-պահել, 5-6-Ե.դ.

8. Ե.դ. փորով պառկած նստարանին, թաթերով և ձեռքերով հենված հատակին, 1-2 ծալել ձեռքերը, արտակորվել, ոտքերը հնարավորին չափ հետ, 3-4-պահել, 5-6-Ե.դ.

9. Ե.դ. պառկած փորին, գնդակը ծօծրակին, 1-2-ծալել ոտքերը հետ, ձեռքերով բռնել սրունքներից, 3-6 արտակորվել, 7-8 Ե.դ.

10. Ե.դ. պառկած փորին, գնդակը ծօծրակին, 1-2-արտակորվել, գնդակը վեր ձգել, 3-4-պահել, 5-6-Ե.դ.

11. Ե.դ. նստած, գնդակը հետևում հատակին, 1-2-պառկել, թիակներով հենվել գնդակին, արտակորվել, աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր, 3-4-պահել-5-6-Ե.դ.

12. Ե.դ. կանգ, ոտքերը գատած, փայտը վեր, 1-2-թեքում առաջ արտակորված, արտակորվելով առաջ փայտը հետ-ցած, 3-4-պահել, 5-6-ուղղվել, արտաուղղով հետ-փայտը վեր:

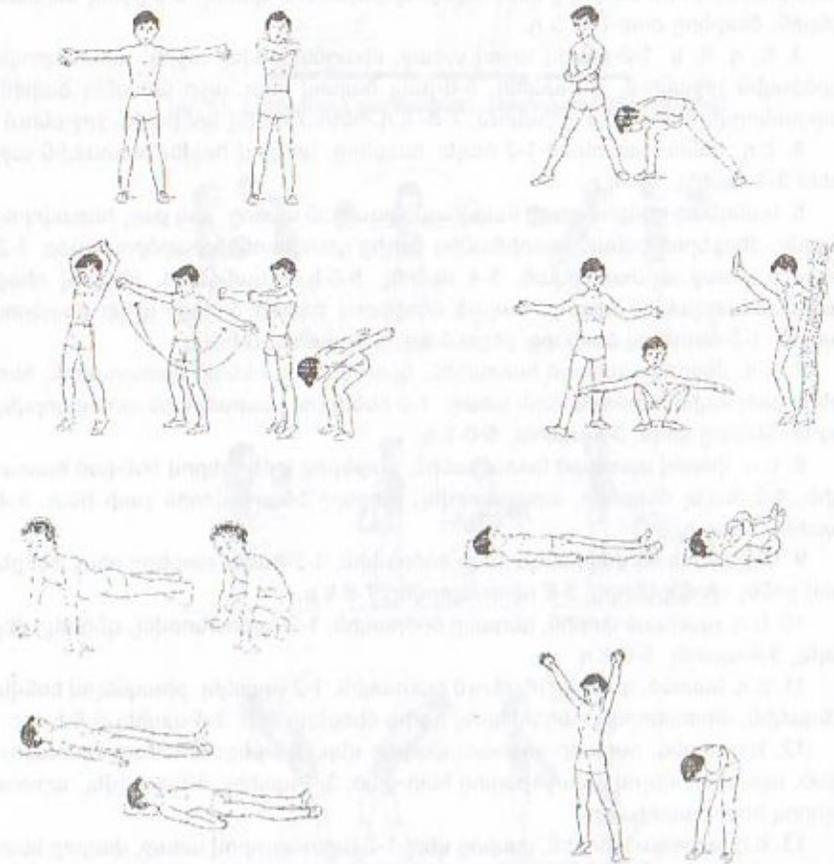
13. Ե.դ. պառկած փորին, փայտը վեր, 1-2-արտաուղղով առաջ, փայտը հետ-ցած, 3-4 դադար, 5-6-արտաուղղով հետ փայտը վեր, 7-8-Ե.դ.

14. 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.

15. Ե.դ. մեջքով պառկած հատակին, փայտը վեր-1-2-, ոտքերը ուղիղ բարձրացնել վեր իջեցնել դեպի փայտը, 3-4-պահել, 5-6 Ե.դ.

Շնչառական վարժություններ

Ներքոհիշյալ շնչառական վարժությունները նպատակահարմար է անցկացնել բացօթյա պայմաններում ընդգրկելով ինչպես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրում, այնպես էլ դասի եզրափակիչ մասում:



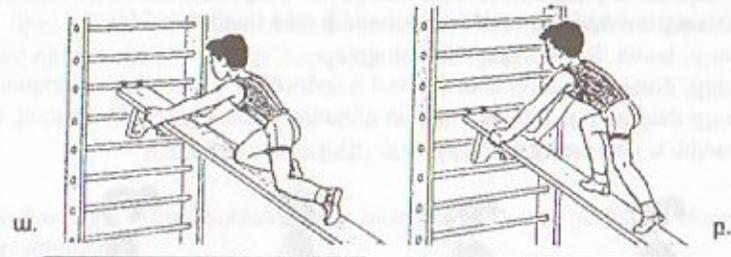
Նկ. 13.

Մազլցման վարժություններ

Մազլցում մարզապատի վրայով:

Սկզբում ուսուցիչը բացատրում և ցուցադրում է ձեռքերով ճիշտ բռնվածքը ծողից (բութ մատը ծողի ցածից, մյուսները՝ վերևից) և ոտնաթափի ճիշտ տեղադրումը: Մարզապատի վրայով դեպի կողմեր մազլցումը կատարվում է կողադիր քայլերով, համանուն ձեռքը և ոտքը հաջորդաբար տեղափոխելով կողմ: Այնուհետև աշակերտները կատարում են մազլցում վեր և ցած համանուն եղանակով (ձախ ոտքի հետ բարձրանում է ձախ ձեռքը) և տարանուն եղանակով (աջ ոտքի հետ տեղաշարժվում է ձախ ձեռքը և հակառակ):

Մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով կատարվում է ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ ձեռքերով ձգվելով: Ծնկների վրա հենվելով մազլցումը կատարվում է հենում ծնկներին կանգնած և չորեքքաթ դրությամբ, ծնկների և ձեռքերի առաջ շարժումով (Նկար 14): Չորեքքաթ մազլցումը սկսում են միաժամանակ առաջ շարժելով ձախ ոտքը և ձախ ձեռքը, այնուհետև աջ ոտքը և աջ ձեռքը: Մարզանստարանի թեքությունը պետք է բարձրացնել աստիճանաբար: Կարելի է թեքությամբ դրված նստարանի վրա մազլցել, անցնել մարզապատի վրա, բարձրանալ վեր, տեղաշարժել աջ (ձախ) և իջնել ցած:



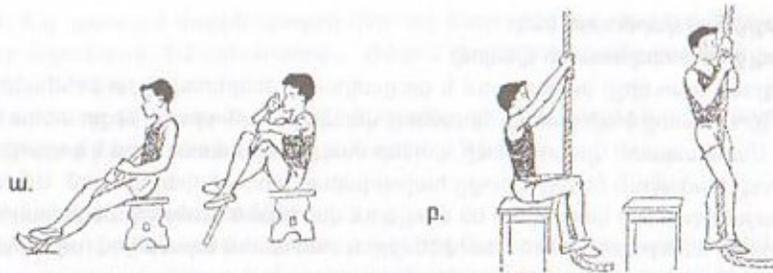
Նկ. 14 . ա. Մազլցում չորեքքաթ: բ. Մազլցում հենում կանգնած:

Պարանամազլցում: 3-րդ դասարանում ուսուցանվում է պարանից կախը և պարանի բռնումը խաչածև ոտքերի ոտնաթմբերով: Որպես պարանամազլցման նախնական վարժություններ կարելի է նստած դիրքից ուղղելով ոտքերը, ոտնաթմբերով ու ծնկներով բռնել փայտը: (Նկար 15):

Փայտի բռնվածքի կայունությունը ստուգելու համար աշակերտներին առաջարկվում է ձեռքերով թեթևակի դեպի իրենց ձգել փայտը:

Նստելով արոռի վրա, պարանը բռնել ձեռքերով և խաչածևած ոտքերի թմբերով, ուղղելով ոտքերը և ծալելով ձեռքերը, ծալված ձեռքերով կախվել պարանից, այն սեղմելով ոտքերով, պարանի բռնում կատարվում է ոտնաթմբերով, սրունքի ամբողջ մակերեսով ու ծնկով:

Կանգնել արոռին ձեռքերը բարձրացնել վեր, ուղիղ ձեռքերով կախվել պա-



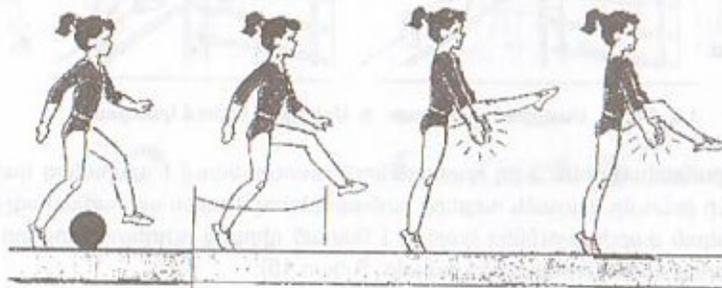
Նկ. 15 ա. Ուղեբերով փայտի բռնում, բ) Պարանի բռնում ձեռքերով և խաչված թմբերով:

րանից, այն սեղմել խաչաձևած ոտքերի թմբերով, ոտքերի սրունքներով ու ծնկներով, այդ դրությունից իջեցնել մեկ ձեռքը, հետո մյուսը, երկու ձեռքով բռնել պարանից, իջնել հատակին:

ավասարակշռության վարժություններ

Ուսուցման սկզբնական շրջանում նմանողական և բուն հավասարակշռության վարժությունները կարելի է կատարել հատակի, այնուհետև մարզանստարանի և մարզագերանի վրա: Մարզագերանի վրա կատարում են

- քայլք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա,
- քայլք, մարզագերանի կենտրոնում դարձում 90° աջ (ձախ) և վարցատկ,
- քայլք մարզագերանի վրա դրված գնդակի, ձգված պարանի վրայով, ծափ ծնկատակին և վարցատկ:



Նկ. 16.

Ակորդատիկական վարժություններ

Ուսուցման սկզբնական շրջանում կատարվում է գլուխկոճի առաջ, որի ժամանակ աշակերտների ուշադրությունը պետք է բևեռել ճիշտ խմբավորման վրա: Թիակների վրա կանգը սկզբում հանձնարարվում է կատարել ընկերոջ օգնությամբ, հետո ինքնուրույն: Պառկած դրությունից «կամուրջ» կատարելուց առաջ անհրաժեշտ է ճկունության վարժություններ կատարել մարզապատի

մոտ: Վարժությունը սկզբում կատարվում է ուսուցչի կամ ընկերոջ օգնությամբ, հետո՝ ինքնուրույն:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

Երաժշտական ուղեկցությամբ կատարվում են հետևյալ վարժությունները՝ քայլեր, ցատկեր, ծափեր, դրուիյուններ, դաստակի պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը կողմ, աջը առաջ, ձախը վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, հետ, կողմ:

Պարային վարժություններ

Ենթաբաժնում երաժշտության ուղեկցությամբ անհրաժեշտ է ուսուցանել կողողիր փոփոխական քայլեր, քառատուփ քայլք ցատկերով: Ժողովրդական «Քոչարի» պարի, «Քերծի» շարժումները:

Կախեր և հեռումներ

Ենթաբաժնում անհրաժեշտ է ուսուցանել հեռումներ մարզանստարանի, գերանի վրա, վարժություններ հեռում պառկած, ծնկներից հեռում կանգնած ու հեռված դրություններ: Կախեր մարզապատից և պարանից:

6.3. «ԱՌԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ»

Այս բազային ուսումնական նյութը կազմված է վազք, ցատկեր, նետումներ ենթաբաժիններից:

Վազք

Այս ենթաբաժնում նախատեսված է ուսուցանել վազք բարձր մեկնարկից, վազք կարճ, միջին և լայն քայլերով, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք հաղթահարելով արգելքները: Վազք մինչև 8 րոպե: Կրոս կտրտված տեղանքում 1000 մ: Արգելազոտու հաղթահարում:

Որպես կանոն արվեստիկայի բաժնի ուսումնական նյութը ուսուցանում են սեպտեմբեր ամսին, այսինքն ուսումնական տարվա սկզբին, ուստի ուսուցիչը չպետք է շտապի և անմիջապես անցնի նոր ուսումնական նյութի ուսուցմանը, այլ անհրաժեշտ է ամրապնդել երկրորդ դասարանում ձեռք բերած կարողությունները:

Բարձր մեկնարկից վազքի տեխնիկան մանրամասն նկարագրված է երկրորդ դասարանի ուսումնական նյութում: Այս դասարանում ուշադրություն է դարձվում վազքի տեխնիկայի տարրերի ճիշտ կատարմանը: Աշակերտները (3-4) շարվում են մեկնարկային գծի լայնությամբ, բացազատված տողանով և հրա-

հանգով, ընդունում բարձր մեկնարկի ելման դրությունը: «Մարշ» հրահանգով սկսում են արագ վազել 20-25 մ տարածությունը: Մեկ դասի ընթացքում վարժությունը կրկնում են 3-4 անգամ: Մեկնարկի տեխնիկան յուրացնելուց հետո, բարձր մեկնարկի վազքը տարվում է մրցակցական ձևով տարածությունը արագ հաղթահարելու համար:

Բարձր մեկնարկի վազքի տեխնիկան ամրապնդելու և հետագայում կատարելագործելու համար կիրառվում են շարժախաղեր, էստաֆետներ:

Բարձր մեկնարկի սկզբնական ուսուցման ժամանակ հաճախ կրկնվող սխալներն են ելման դրության ճիշտ չընդունելը, իրանի թեքության բացակայությունը, մեկնարկից հետո ծալված ոտքերով վազքը:

Սխալների առաջացման պատճառներից մեկն էլ այն է, որ աշակերտները դեռևս թույլ պատկերացում ունեն ճիշտ ելման դրության վերաբերյալ: Սխալը կանխելու համար հարկավոր է աշակերտներին հիշեցնել մարմինը առաջ թեթելու, ոտքերը թեթևակի ծալելու, մարմնի ծանրությունը առաջ դրած ոտքի վրա փոխանցելու մասին: Վազքի ժամանակ ոտքի հողերի ուղղման համար մեծապես նպաստում է տեղում ընթացքում կատարվող կրճատված քայլերով վազքը:

Կարճ միջին և լայն քայլերով վազքը ուսուցանելու համար վազքուղու վրա նշվում են համապատասխան վազքաքայլերը, որոնց վրայով երեխաները վազում են շարաայուն կազմած: Գրեթե յուրաքանչյուր ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ժամանակ աշակերտներին հանձնարարվում է արագացումով վազք: Վազքի տեխնիկան ճիշտ յուրացնելու համար աշակերտներին կարելի է հանձնարարել, որ տարածության առաջին կեսը անցնեն միջին արագությամբ, այնուհետև աստիճանաբար արագացնեն վազքը այնպես, որ 5 մ եզրագծից առաջ զարգացնեն առավելագույն արագություն: Սխալների ուղղումը նույնպես պետք է կատարել աստիճանաբար, մի դասի ժամանակ աշակերտների ուշադրությունը կենտրոնացնել, որ իրանը դեպի հետ չթեքվի, կզակը չսեղմվի կրծքին, երրորդ դասին ուշադրություն դարձնեն հրող ոտքի ազդրին, մյուսին վազքի ուղղությանը:

Արգելքների հաղթահարումով վազքը հարկավոր է անցկացնել այն ժամանակ, երբ աշակերտները կյուրացնեն արագացումով վազքի տեխնիկան: Վազքում դժվարությունների աստիճանը և արգելքների քանակը պետք է լինեն ածողական: Սկզբում կարելի է տեղադրել մեկ, երկու արգելք, օրինակ 30 մ վազքի ժամանակ ցատկել 50-60 սմ լայնություն ունեցող առարկայի վրայից, շրջանցել ուղղահայաց դրված կանգնակները: Այնուհետև կարելի է ավելացնել տարբեր բնույթի կանգնակների քանակը: Շատ հետաքրքիր են անցնում էստաֆետային վազքերը արգելքների հաղթահարմամբ:

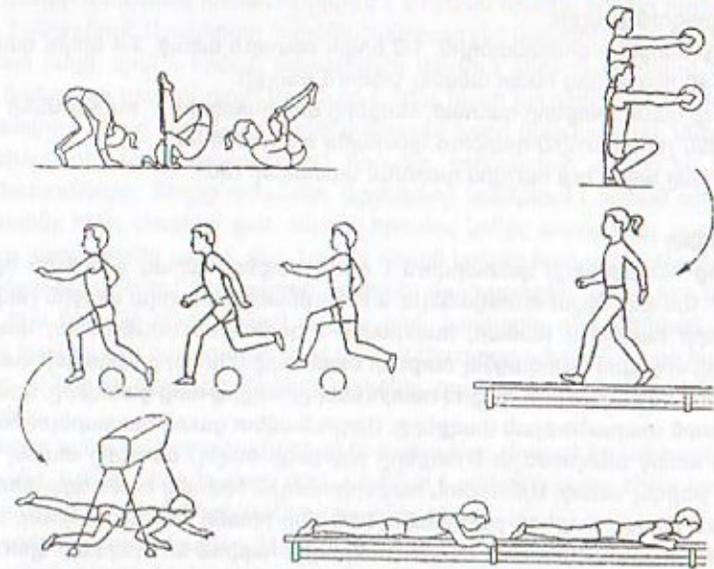
Անհրաժեշտ է հաշվի առնել գիտականորեն հիմնավորված այն փաստը, որ վազքը արգելքների հաղթահարումով նպաստում է ճարպկության մշակմանը, ինչը կրտսեր տարիքում առավել նպաստավոր ժամանակահատված է: Կրտսեր

դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում տարիներ շարունակ նկատվում է, որ ուսուցիչների և դասվարների կողմից անհրաժեշտ ուշադրություն չի դարձվում դիմացկունության մշակմանը և ծրագրով նախատեսված նյութը թերակատարվում է: Մինչդեռ այդ շատ կարևոր շարժողական ընդունակության մշակումը ֆունկցիոնալ դրական տեղաշարժեր է առաջացնում օրգանիզմում, ինչը առողջության ամրապնդման լավագույն գրավականն է:

Երրորդ դասարանում ընդհանուր դիմացկունության համար նախատեսված է 8 րոպե վազք և կրոս կտրտված տեղանքում: Կրոսավազքում կարևորը ոտքերի աշխատանքն է, ուժերի ճիշտ տեղաբաշխումը, կամային որակների դրսևորումը: Վազքի ժամանակ հրումից հետո թեթևակի ծալված թափառողը անհրաժեշտ է գետնին դնել առաձգականորեն, առանց հարվածի, ներքանի առաջնային մասով: Կրոսավազքի ժամանակ վազքաքայլի երկարությունը հաստատուն չէ: Պինդ քարքարոտ տեղանքում վազքաքայլը փոքրանում է, չորացած գետնի վրա սայթաքելուց խուսափելու համար անհրաժեշտ է վազել մանրաքայլ, բարձր խոտի միջով պետք է վազել ծնկները վեր բարձրացնելով: Փոքր քարերի, փոսերի վրայով պետք է ցատկել հրվելով ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ոտքով:

Ութ րոպե վազքին պետք է աշակերտներին նախապատրաստել ողջ ուսումնական տարվա ընթացքում դասից-դաս աստիճանաբար ավելացնելով վազքատարածությունը:

Ծրագրում նախատեսված է նաև արգելազոտու հաղթահարում (նկար 17),



Նկ. 17. Արգելազոտու հաղթահարում:

որը պատրաստում է յուրաքանչյուր ուսուցիչ ելնելով դպրոցի հնարավորություններից և աշակերտների համակողմանի պատրաստվածությունից:

Ուսուցանվում է նաև ցատկեր ցատկապարանով, ինչը երեխաներին շատ է գրավում: Ցատկապարանի անհրաժեշտ երկարությունը որոշելու համար հարկավոր է երկու ոտքով ուսերի լայնությամբ կանգնել ցատկապարանի մեջտեղում, նախաբազուկները բարձրացնել մինչև ուղիղ անկյուն և ձգել ցատկապարանը: Ցատկելիս, աշակերտները գետնից հրվում են այնքան, որպեսզի ոտքով չդիպչեն պտտվող ցատկապարանին: Ցատկապարանի վրայով ցատկեր ուսուցանելիս, պետք է սկսել ցատկապարանը դեպի առաջ պտտելով: Առաջին շարժումները կատարում են դանդաղ, հետո աստիճանաբար արագացվում: Կարելի է կատարել հետևյալ վարժությունները

1. Ոստյունները զույգ ոտքերին պտտեցնելով ցատկապարանը առաջ կան հետ:
2. Նույնը միայն ոստյուններ մեկ ոտքով:
3. Ոստյուններ ոտքերը գատելով-միացնելով, պտտեցնելով ցատկապարանը առաջ:
4. Նույնը ինչպես նախորդը, միայն տեղաշարժելով առաջ, հետ, կամ կողմ:

Ուսուցանվում է նաև ոստյուններ տեղում 1800 դարձումով, որի աստիճանական ուսուցումը կարելի է հետևյալ վարժություններով

I. Ե. դ. ձեռքերը գոտկատեղին, 1-2 երկու ոստյուն աջին, ձախը ծալած առաջ, 3-4 երկու ոստյուն ձախին, աջը ծալած առաջ, 25-30 ոստյունից հետո անցնել տեղում քայլի:

II Ե. դ. ձեռքերը գոտկատեղին, 1-2 երկու ոստյուն առաջ, 3-4 երկու ոստյուն հետ, 25-30 ոստյունից հետո անցնել տեղում քայլի:

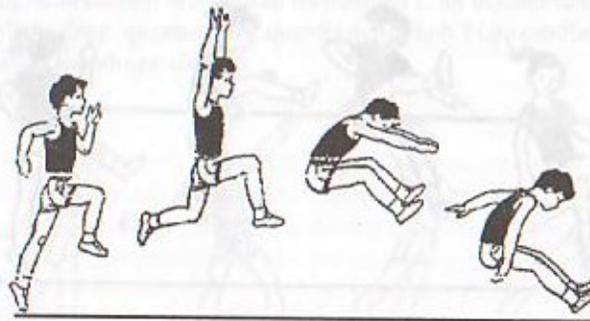
III Ե. դ. կանգ, ոտքերը գատած, ձեռքերը գոտկատեղին, ոստյուններ տեղում, ամեն չորս հաշվին դարձում կատարել աջ (ձախ) 90°:

IV Նույնը ամեն ութ հաշվին դարձում կատարել 180°:

Ցատկեր

Տեղից հեռացատկը կատարվում է զույգ ոտքերի արագ և ուժգին հրման շնորհիվ: Այս ձևը ճիշտ ուսուցանելու և ուսումնական տարվա վերջին լավ ցուցանիշների հասնելու համար, հարկավոր է զանազան օժանդակող վարժությունների միջոցով զարգացնել ոտքերի մկանները և հողերը: Այդպիսի վարժություններից են մեկ և զույգ ոտքով ոստյունները, ոտքից-ոտք ցատկերը, կքանիստերը, կարճ տարածության վազքերը: Արդյունավետ ցատկ կատարելու համար հրումից առաջ անհրաժեշտ է ոտքերը թեթևակի ծալել, ձեռքերը տանել հետ, իրանով թեքվել առաջ: Այնուհետև ոտքերի ուժգին հրմանը համակցել ձեռքերի եռանդուն բախը, ոտքերը բարձրանում են վեր իրանի թեքվածությունը առաջ աստիճանաբար մեծանում է: Սկզբում ավազին հավում են երեխայի կրունկները և ոտքերը ծալվում են ծնկահողում, կատարվում է խորը կքանիստ:

Թափավազքով հեռացատկի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է դպրոցականների ուշադրությունը կենտրոնացնել, որ տեխնիկայի հիմնական օղակները թափավազքը, հրումը, ճախումը և վայրէջքը կատարվի տեխնիկապես ճիշտ, ազատ, ռիթմիկ:



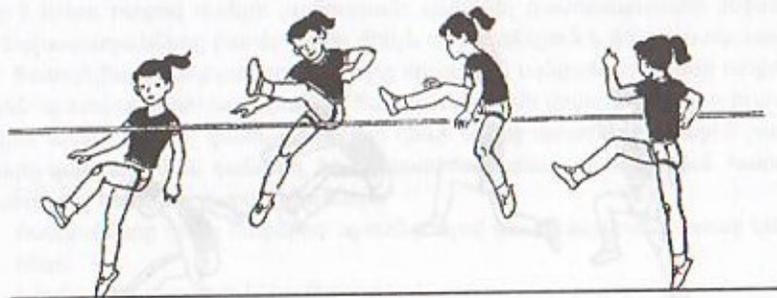
Նկ. 18. Թափավազքով հեռացատկ:

Թափավազքը սկսվում է նշագծից, աշակերտը իրանը թեքում է առաջ, իսկ ձեռքերը պահում է ցած: Այդ դիրքից իրանն ավելի առաջ թեքելով դուրս է բերվում հավասարակշռությունից և վազքն սկսվում է արագ տեմպով, աստիճանաբար վազքի ժամանակ իրանն ուղղվում է և հրման պահին իրանը ուղղահայաց դիրք է ընդունում: Աշակերտը մարմնի ծանրությունը արագորեն տեղափոխում է հենման ոտքի վրա և հրման եզրափակիչ փուլում ճիգերն ուղղվում են դեպի վեր, ճախման պահին ոտքերը պետք է ձգել դեպի կուրծքը, վայրէջքից առաջ հարկավոր է առաջ ձգել և վայրէջքը կատարել խորը կքանստելով: Անհրաժեշտ է երեխաներին նախապատրաստել հրմանը, որի համար տալիս են հետևյալ վարժությունները: *Տեղից հրումներ:* Աշակերտը կանգնում է հրման ոտքին, իսկ թափայինը հետ, ձեռքերը ցած: Ակտիվ հրումով կոնքը առաջ մղել, թափառոտքի ազդրը բարձրացնել առաջ, վեր: Նույնը միայն հրումը համակցել ձեռքերի շարժումների հետ: *Հրում մեկ ոտքով:* Կանգնել թափառոտքին առաջ ողջ ներքանի վրա, իսկ հրմանը հետ: Հրման ոտքով քայլ կատարել դնել հենման վայրը և արագ թափով վեր բարձրացնել ծալված թափառոտքը և հրման ոտքի համանուն ձեռքը: 2-3 վազքաքայլից հրվելով ցատկել ցատկափոսը, նույնը 4-6 թափավազքից:

Տեղից այնուհետև թափավազքով հեռացատկը, չնայած իր արտաքին պարզությանը, երեխաների համար դեռևս դժվար է տեխնիկապես ճիշտ կատարել: Այնուամենայնիվ բոլոր երեխաները ցատկել սիրում են:

Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով: Սկզբում աշակերտներին ուսուցանում են ոտքերի շարժումը ծոցի վրայով: Որի համար կանգնակների միջև 30-40 սմ

բարձրությամբ ձգում են պարան, ռետինե ծող: Աշակերտները մեկ շարքով շարվում են քուղի երկայնքով և անցնում «քայլանցում» եղանակով ձախից դեպի աջ, և աջից ձախ: Կարելի է հանձնարարել նաև, որ աշակերտները սովորական քայլով անկյունագծով մոտենան ծողին (քուղին) և «քայլանցումով» անցնեն վրայից:



Նկ. 19. Թափավազքով բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով:

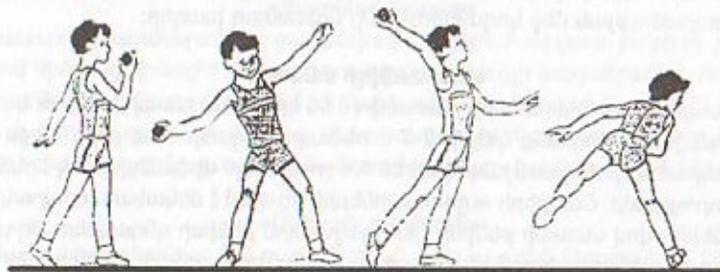
Չողի վրայից հաղթահարելու ուղքերի շարժումը յուրացնելուց հետո անցնում են թափավազքի և հրման ուսուցանմանը: Թափավազքը սկզբում կարելի է կատարել երեք քայլ: Այստեղ ուշադրություն է դարձվում ճիշտ հրվելուն, որի դեպքում թափառուքը դուրս է բերվում ծողին զուգահեռ (տես նկար թիվ 19) մինչև հորիզոնական դիրքը: Վերհրման ժամանակ ուղղահայաց դիրք ընդունած իրանը պետք է թեթև առաջ դեպի ծողի վրայով անցնող թափառուքը: Թափառուքը ծողի վրայով անցնելով արագ իջնում է ցած: Միաժամանակ իրանը աստիճանաբար ուղղելով իջնում է ցած հնարավորություն տալով հրման ուղքին արդյունավետ անցնելու ծողի վրայով: Ցատկերի ժամանակ պետք է խուսափել նախապես առաջ թեքվելուց, ինչպես նաև ուսերը հետ գցելուց, որոնք պատճառ կհանդիսանան մեքքի վրա վայրէջք կատարելուն:

Նետումներ

Ուսուցանելու համար օգտագործում են թենիսի գնդակ: Նետումները բարդ շարժողական գործողություններ են, որոնց ուսուցումը պահանջում է մանրամասն բացատրել, ցուցադրել, անմիջական օգնել ուղղել մարմնի դիրքը:

Տեղից նետումը ճիշտ կատարելու համար աշակերտը կանգնում է մեկ ոտքի վրա, մյուսը հետ, իրանը պահում ուղիղ, գնդակը առանց ափին հպելու բռնում ձեռքի մատներով, մյուս ձեռքը իջեցնում ցած (նկար 20) ծալելով հետ դրած ոտքը, գնդակով ձեռքը աշակերտը հետ է տանում: Ստեղծված դիրքը նետման ելման դրություններ: Սկսելով նետումը աշակերտը իրանը թեքում է ձախ մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է ձախ ոտքի վրա, նմանվում «ձգված աղեղ» հիշեցնող դրության: Իրանը թեքում է առաջ, նետող աջ դաստակը ակտիվ տարվում

ուսի վրայով առաջ և գնդակը նետվում դեպի հեռավորություն: Ուսուցանում են նաև փոքր գնդակի նետում նշանակետին: Նետումների ուսուցումը անցկացվում է դասի հիմնական մասում: Նետումները պետք է կատարվեն իրանի և ուսագոտու մկանները զարգացնող համապատասխան վարժություններ կատարելուց հետո: Մինչ նետումների ուսուցումը հարկավոր է, որ աշակերտները յուրացնեն ծրագրի ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ենթաբաժնում նախատեսված գնդակով վարժությունները:



Նկ. 20. Տեղից նետում հեռավորություն:

Դասերին պետք է ձգտել բազմաթիվ կրկնությունների, դրա համար անհրաժեշտ է ունենալ բավարար քանակի քիրախներ կամ քիրախների նկարներ և գնդակներ:

Ծրագրում նախատեսված է ուսուցանել լցրած գնդակի (1 կգ) նետում երկու ձեռքով: Վարժությունը կարելի է կատարել տարբեր եղանակներով, լցրած գնդակի նետում ցածից, լցրած գնդակի նետում կրծքից, լցրած գնդակի նետում գլխի վրայից լցրած գնդակի նետում հետ (նկար 21):



Նկ. 21. Լցրած գնդակի նետում ցածից, կրծքից, գլխի վրայից

Յուրաքանչյուր վարժություն ունի կատարման իր տեխնիկան: Օրինակ երկու ձեռքով կրծքից լցրած գնդակի նետման ժամանակ աշակերտը կանգնում է ոտքերը քիչ ծալված, արմունկները բացված են կողմ, գնդակը կրծքի առջևում,

նետելու պահին ոտքերը ուղղվում են, աշակերտը բարձրանում է ոտնաթափ-րին հրելով գնդակը, ձեռքերը բացվում են դեպի առաջ վեր:

6.4. ՇԱՐՃԱՒԱՂԵՐ

Վազքի, ցատկի, նետումների կարողությունների ամրապնդման և կատարելագործման, արագաշարժության, ճարպկության ընդունակությունների մշակման, տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր:

«Կարտոֆիլի տնկում»

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու հավասար խմբի ու կազմում միասյուն շարք՝ միմյանց կողքի 2-3 մ հեռավորությամբ: Շարքերի առջև 10-20 քայլ տարածության վրա նշագծվում են 4-6 շրջաններ՝ միմյանցից մեկ-երկու քայլ հեռավորությամբ: Շարքերի ուղղապահներին տրվում է մեկական տուպրակ՝ մեջը շրջանների թվով սեղանի թեմիսի կամ դաշտային թեմիսի գնդակներ: Ազդանշանով ուղղապահները սկսում են վազքը, յուրաքանչյուր շրջանակի մեջ դնելով մեկական գնդակ ու վազքով վերադառնում մինչև իրենց շարքը, դատարկ տուպրակը հանձնում շարքի հաջորդ խաղացողին, իսկ իրենք կանգնում վերջում: Տուպրակով խաղացողները վազում են դեպի շրջանները, հավաքում գնդակները, վազքով վերադառնում իրենց շարքը և տուպրակը հանձնում հաջորդ խաղացողին, որը պետք է գնդակները դնի շրջանների մեջ: Այսպես, մինչև բոլորը խաղան: Խաղը շահում է վարժությունը շուտ ավարտած խումբը: Խաղը կրկնվում է 3-4 անգամ:

«Անրուն նապաստակը»

Խաղացողները եռյակներ կազմած դասավորվում են հրապարակի մի կողմում: Յուրաքանչյուր եռյակից երկուսը, իրար ձեռք բռնած, բույն են կազմում, որի մեջ է մտնում երրորդը՝ «նապաստակը»: Խաղացողներից մեկին ընտրում են «որսորդ», իսկ երկրորդին՝ «նապաստակ»: Սրանք մինչև խաղը սկսելը կանգնում են խաղադաշտի կենտրոնում, իրարից 4-5 մ հեռավորության վրա: Ուսուցչի ազդանշանով «նապաստակը» փախչում է, իսկ «որսորդը» հետապնդում է նրան, ձգտելով հասնել և «խփել» քանի դեռ նա բույն չի մտել: «Նապաստակը» մտնում է բույններից մեկը, իսկ այնտեղի «նապաստակը» բնից դուրս գալով, փախչում է «որսորդի» հետապնդումից: Եթե նրան հաջողվում է խփել «նապաստակին», դերերը փոխվում են: Խաղը կրկնվում է 5-6 անգամ:

«Մաքրակազք»

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և շարասյունով շարվում միմյանցից 4 մ հեռավորությամբ: Մեկնարկի գծից 10 մ հեռավորության վրա նշագծվում է ստուգողական գիծ՝ եզրագիծը: Մեկնարկի և եզրագծի վրա դրվում են մեկական խորանարդիկներ՝ յուրաքանչյուր խմբի համար: Ուսուց-

չի ազդանշանով խմբի ուղղապահները վերցնում են մեկնարկային գծի խորանարդիկները և վազում մինչև եզրագիծը, գետնին դնում մեկնարկից վերցրած խորանարդիկները, և վազքով վերադառնում մեկնարկային գիծ, գետնին դնում խորանարդիկը, մոտենում իրենց շարքին, ձեռքով խփում առաջին կանգնածի առաջ պարզած ձեռքին ու կանգնում շարքի վերջում: Նույն վարժությունը կատարում է հերթական խաղացողը և այսպես, մինչև բոլորը կատարեն վարժությունը: Հաղթում է վազքն առաջին ավարտած խումբը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Ցատկելով առաջ»

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու հավասար խմբի ու շարվում շարքով միմյանց դիմաց՝ 5 մ հեռավորությամբ: Ուսուցչի ազդանշանով, մեկ ոտքի վրա ոստնելով, խմբերը մոտենում են նախապես սահմանված նշանին (3 մ հեռավորության վրա), շրջանցում այն ու վերադառնում իրենց նախկին տեղը: Հաղթող է համարվում առաջինը շարք կազմած խումբը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Ամենանշանառուն»

Հատակից (գետնից) 2 մ բարձրության վրա պատին նկարում են 100, 70 և 40 սմ տրամագծով երեք համակենտրոն շրջաններ՝ թիրախներ: Նետման հեռավորությունը սահմանվում է 10-12 մ տղաների, և 8-10 մ աղջիկների համար: Առաջին երեք աշակերտները կանգնում են թիրախների առջև, ունենալով երեքական թեմիսի գնդակ: Ըստ ուսուցչի ազդանշանի նրանք սկսում են նետել գնդակը: Կենտրոնական շրջանին նետողը ստանում է 10, միջին շրջանին նետողը՝ 5, իսկ մեծ շրջանին նետողը՝ 2 միավոր: Հաղթում է այն խաղացողը, (տղաների և աղջիկների հաշվարկը կատարվում է առանձին-առանձին), որը երեք նետումից կհավաքի բոլորից շատ միավոր:

«Նետում նպատակին»

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու հավասար խմբի ու շարվում միասյուն շարքով՝ միմյանցից 3 մ հեռավորությամբ: Շարքերի առջև 5 մ հեռավորությամբ դրվում են արկղեր: Յուրաքանչյուր խաղացողի ձեռքին կա մեկական թեմիսի գնդակ: Ուսուցչի ազդանշանով խմբերի խաղացողները հերթականությամբ սկսում են իրենց ձեռքի գնդակները նետել շարքի նախատեսված արկղը, իսկ իրենք կանգնում են շարքի վերջում: Հաղթող է համարվում շատ դիպուկ նետումներ կատարած խումբը: Խաղը կրկնվում է 4-5 անգամ:

«Շարժվող նշանակետ»

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երեք խմբի՝ «Ա», «Բ», «Գ»: Խաղահրապարակում նշագծվում է եռանկյունի: Խմբերը շարք են կազմում եռանկյունու անկյուններում: «Ա» խմբի ուղղապահին տրվում է թեմիսի գնդակ: Ուսուցչի ազդանշանով «Բ» խմբի ուղղապահը ուղղածից գծով վազում է դեպի «Գ» շարքը և կանգնում շարքի վերջում, իսկ «Ա» խմբի ուղղապահը այդ ընթացքում

նրան հարվածում է գնդակով, ինքը վազքով գնում կանգնում է «Բ» շարքի վերջում: Այս գնդակը տրվում է «Բ» խմբի ուղղապահին և նա կատարում է նույնը, այսինքն՝ փորձում է գնդակով հարվածել «Գ» խմբի ուղղապահին: Վերջինս իր հերթին նույնպես փորձում է գնդակով հարվածել «Ա» խմբի ուղղապահին, որը վազում է դեպի «Բ» խումբը, և այսպես շարունակվում է խաղը մինչև բոլորը մասնակցեն: Հաղթում է այն շարքը, որի խաղացողները ավելի դիպուկ են հարվածել հարևան շարքերի խաղացողներին: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

Գնդակը բռնելու, փոխանցելու, նետելու և վարելու ունակությունների ամրապնդման և կատարելագործման, տարածության մեջ կողմնորոշվելու խաղեր:

«Արագ փոխանցիր»

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են 3-4 հավասար խմբի ու կազմում առանձին շրջաններ՝ ձեռքերի տարածությամբ բացազատված: Յուրաքանչյուր շրջանի կենտրոնում կանգնում է խաղավարը՝ վոլեյբոլի գնդակով: Ուսուցչի ազդանշանով շրջանների կենտրոնում կանգնած խաղացողները սկսում են հերթականորեն գնդակը փոխանցել ու հետ ստանալ բոլոր խաղացողներից: Երբ վերջին խաղացողը գնդակը փոխանցի խաղավարին, նա գնդակը նետում է վեր՝ ի նշան խաղի ավարտի: Խաղը շահում է փոխանցումները շուտ ավարտած խումբը: Խաղը կրկնվում է 3-4 անգամ:

«Անվանի շաքաթա օրերը»

Դասարանը բաժանվում է մի քանի խմբի (յոթական մարդ) ու յուրաքանչյուրին տրվում շաքաթա որևէ օրվա անվանումը՝ երկուշաբթի, երեքշաբթի, չորեքշաբթի, հինգշաբթի, ուրբաթ, շաբաթ, կիրակի: Խաղավարը վոլեյբոլի գնդակը նետում է վեր և անվանում շաքաթա որևէ օր: Այդ անվանումն ունեցող խաղացողները վազում են ու ձգտում գնդակը որսալ օդում՝ մինչև գետին ընկնելը: Գնդակը որսացողը ինքն է դառնում խաղավար ու շարունակում խաղը: Խաղն ավարտվում է, երբ շաքաթա բոլոր օրերի անվանումները մասնակցեն խաղին: Խաղը կրկնվում է 5-6 անգամ:

«Ծովն ալեկոծվում է»

Երեխաներից մեկին ընտրում են խաղավար: Դասարանի մյուս աշակերտները կազմում են մեծ շրջան, իրարից երկու քայլ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր խաղացող իր կանգնած տեղում գծում է մի փոքր շրջան և կանգնում նրա մեջ: Ուսուցչի ազդանշանով խաղավարը շրջում է շրջանում և, մոտենալով առանձին խաղացողների, ասում. «Ծովն ալեկոծվում է»: Խաղացողը պարտավոր է հետևել խաղավարին: Այսպիսով, բոլոր խաղացողները (ուժ մոտեցել է խաղավարը) քայլում են խաղավարի հետևից, կատարելով այն բոլոր շարժումները, որոնք կատարում է խաղավարը: Խաղավարի «Ծովը հանդարտվեց» հայ-

տարարությունը ազդանշան է վազելու դեպի շրջանները և գրավելու որևէ շրջան: Այն երեխան, որը չկարողացավ գրավել շրջանը, դառնում է խաղավար: Խաղը կրկնվում է 3-4 անգամ:

«Երեք շարժում»

Խաղացողները կազմում են կիսաշրջան: Խաղավարը բացատրում և ցուցադրում են երեք շարժում և դրանք համարակալում: Այսպես, օրինակ, առաջին շարժումը ձեռքերի ծալումն է արմնկային հողում, դաստակներն ուսերի վրա, երկրորդը՝ ձեռքերը ուսերի լայնությամբ առաջ բարձրացնելն է, երրորդը՝ ձեռքերի վեր բարձրացումը: Խաղացողները այդ շարժումները կատարում են մի քանի անգամ, որպեսզի հիշեն դրանց համարները: Այնուհետև խաղավարը սկսում է խաղը, ցուցադրելով որևէ շարժում, երեխաներին շփոթեցնելու նպատակով անվանելով այլ շարժման համար: Խաղացողները պետք է կարողանան կատարել այն շարժումը, որը համապատասխանում է նշված համարին և ոչ թե այն շարժմանը, որը ցուցադրվում է խաղավարի կողմից: Յուրաքանչյուր սխալի համար աշակերտը ստանում է տուգանային միավոր: Խաղը շահում է ամենաքիչ տուգանային միավոր ունեցող աշակերտը: Խաղը կրկնվում է 3-4 անգամ:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՉՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ**

Չորրորդ դասարանում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բազային ուսումնական նյութը իր մեջ ընդգրկում է՝ գիտելիքների հիմունքներ, մարմնամարզական ու աթլետիկական վարժություններ և շարժախաղեր:

7.1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՆԵՔՆԵՐ

Գիտելիքների հիմունքներ՝ թեմայի ուսուցանվող ենթաթեմաներն են՝ կուփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները, ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները, տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները, ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:

Կուփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները.

Կուփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների, հատկապես ցրտի նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողական բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է: Աշակերտներին բացատրվում է, որ կուփված երեխաները հազվադեպ են հիվանդանում՝ հատկապես մրսածության հիվանդությանը, դասերից քիչ են բացակայում, լավ յուրացնում են ուսումնական նյութը: Կուփման միջոցներն են բնության բնական գործոնները՝ օդը, ջուրը և արևը: Աշակերտներին բացատրվում է կուփման կանոնները և դրանց պահպանման պարտադիր պայմանները:

Կուփման առաջին կանոնը համակարգավածության ապահովումն է, այսինքն կուփումը արդյունավետ է այն դեպքում երբ չի ընդհատվում: Եթե որևէ պատճառով այն ընդհատվել է, ապա անհրաժեշտ է վերադառնալ սկզբնական ցուցանիշներին՝ օդի և ջրի ջերմաստիճանին, արարողության տևողությանը, կրկնման քանակին և այլն:

Կուփման մյուս կանոնը աստիճանականությունն է, այսինքն օդի, ջրի, տևողության, կրկնման, ջերմաստիճանի, ժամանակի և կատարման աստիճանական իջեցումը, կամ բարձրացումը, ավելացումը կամ կրճատումը:

Հաջորդ կանոնը օրգանիզմի անհատական առանձնահատկությունների հաշվի առնելն է, այսինքն, եթե օրգանիզմը թուլացած է հիվանդության կամ այլ պատճառով, ապա առաջին հերթին պետք է բուժվել, նոր միայն շարունակել կուփումը:

Բացի այդ, կուփման ոչ բոլոր միջոցներն են հավասարազոր հանդես գալիս

բոլորի համար, մեկի համար բավական է ջրաշփման մեկ ամիսը, որ նա անցնի ջրացնցուղին, երկրորդի համար ջրաշփումը կարող է տևել երեք ամիս:

Հաջորդ կանոնը՝ կուփման արարողությունները պետք է զուգակցվեն ֆիզիկական վարժությունների կատարման հետ:

Հաջորդ կանոնը՝ կուփման միջոցների համալիր օգտագործումն է, այսինքն արևի լուգանքները արդյունավետ կլինեն, եթե դրանք զուգակցվեն օդային լուգանքների և ավելի արդյունավետ ջրային արարողությունների հետ:

Հաջորդ կանոնը պահանջում է, որ կուփման արարողությունները անցկացնելիս հաշվի առնվեն տվյալ շրջանի բնակլիմայական պայմանները: Պետք է լավ իմանալ, որ բացօդյա ֆիզկուլտուրայի դասերը կամ ֆիզիկական վարժությունները՝ լողը, դահուկային պատրաստությունը, զբոսանքը մաքուր օդում, ուտաբքիկ քայլելը, տուրիստական արշավները, սահնակով և չմուշքով սահքը յուրաքանչյուր աշակերտի կուփման համար արդյունավետ միջոցներ են:

Տնային հանձնարարությունների, նախապարապմունքային արմնամարզության, ֆիզկուլտուրային թուպների կատարման կանոնները

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը՝ շարժողական գործողությունների ուսուցումը, կարողությունների ձևավորումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը արագ և արդյունավետ է ընթանում, երբ այդ գործողությունները կրկնվում են ուսուցումից հետո մոտակա օրերին: Հետևաբար խնդիր է առաջանում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսումնական նյութի կրկնում, որը և կատարվում է տնային հանձնարարությունների միջոցով: Տնային հանձնարարությունները տրվում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրի բոլոր բաժիններին՝ տեսական գիտելիքների, մարմնամարզության, շարժախաղերի, աթլետիկայի, դահուկային պատրաստության, լողի և շախմատի, բացի այդ տրվում է շարժողական ընդունակությունների մշակման, կեցվածքի ձևավորման, հարթության կանխարգելման, աշխատունակության բարձրացման, առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ թուպների կատարման համալիրներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները տնային հանձնարարություններ տալիս խորապես պետք է պահպանեն մատչելիության, հաջորդականության և անհատականության սկզբունքները:

Աշակերտներին պետք է բացատրել, որ առանց տնային հանձնարարությունների կատարման նրանք չեն կարող լիարժեք յուրացնել առարկայի ուսումնական նյութը: Հանձնարարականներ առաջադրելիս աշակերտներին մանրամասն բացատրվում է յուրաքանչյուր վարժության նշանակությունը, մի քանի անգամ ցուցադրվում ու ճշգրտվում են առանձին շարժումները, դրանից հետո միայն հանձնարարվում երեխաներին:

Տնային հանձնարարականները պետք է առաջադրել դասի եզրափակիչ մասում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, աշակերտները պետք է գիտելիքներ ձեռք բերեն ձեռքերի, ոտքերի և իրանի հիմնական մկանախմբերի վրա ներգործող վարժությունների մասին: Նրանք տանը սկզբում պետք է կատարեն շարժումների ճշգրտություն պահանջող և ճարպկության մշակման վարժություններ ու դրանից հետո միայն դիմացկունության ու ուժի մշակման վարժություններ: Իսկ վերջում աստիճանաբար անցնեն շնչառական և հանգստացնող վարժությունների կատարմանը:

Ի տարբերություն դպրոցում դասավանդվող մյուս առարկաների, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների արդյունքը նկատվում է որոշ ժամանակ անց: Սա շատ կարևոր է, քանի որ աշակերտները անմիջապես են ցանկանում տեսնել փոփոխությունները, արդյունքը, իսկ չնկատելով հուսահատվում: Տնային հանձնարարականների կատարման ընդհանուր տևողությունը պետք է կազմի 15-20 րոպե:

Երեխաները շատ լավ պետք է հասկանան, որ ուսումնական գործունեության նախապատրաստման լավագույն ձև և միջոց է հանդիսանում նախապարապմունքային մարմնամարզությունը: Այն անցկացվում է ամեն օր բացօթյա, իսկ անբարեբեր եղանակի (քամի, անձրև, ցածր ջերմաստիճան) դեպքում դպրոցի միջանցքում, կամ դասարանում: Նախապարապմունքային մարմնամարզության համար հատկացվում է 8-10 րոպե և յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է աշակերտներին ծանոթ 6-8 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը կրկնվում է 5-6 անգամ: Աշակերտները պետք է լավ պատկերացնեն վարժությունների կատարման հաջորդականությունը: Նախապարապմունքային մարմնամարզությունը սկսվում է տեղում քայլերով, այնուհետև կատարվում են վերձգումներ, մարմնի թեքումներ կողմ, կքանիստեր, ոտքով հետ թափեր, արտակորումներ, մարմնի դարձումներ, պտույտներ, ցատկեր տարբեր դարձումներով և համալիրն ավարտվում է հանգստացնող, թուլացնող և շնչառական վարժություններով: Նախապարապմունքային մարմնամարզության արդյունավետությունը զգալի բարձրանում է, երբ այն անցկացվում է երաժշտության ուղեկցությամբ: Աշակերտները պետք է հասկանան, որ վարժությունների անփույթ, անտրամադիր կատարումը դրական արդյունք տալ չի կարող, և նրանք պետք է դրսևորեն նախաձեռնություն, հետաքրքրություն, և ձգտեն դառնալ օրինակելի:

Շատ կարևոր է աշակերտներին գիտելիքներ հաղորդել ֆիզկուլտուրային ռուպենների անցկացման վերաբերյալ: Ֆիզկուլտուրային ռուպենները ուսումնական գործունեության ընթացքում կանխարգելում են աշխատունակության անկումը, բարձրացնում են կատարվող աշխատանքի արդյունավետությունը, բարելավում են կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեությունը:

Ֆիզկուլտուրային ռուպեն ֆիզիկական վարժությունների փոքր համալիր է: Այն կազմված է ձեռքերի, իրանի, ոտքերի համար 1,5-2 րոպե տևողությամբ, 4-5 անգամ կրկնվող պարզ վարժություններից: Նպատակահարմար է ընտրել այնպիսի

վարժություններ, որոնք աշխատանքի մեջ ներգրավեն մեծ մկանախմբերը, ակտիվացնեն շնչառությունը, արագացնեն արյան շրջանառությունը, այսինքն ակտիվացնեն օրգանիզմի ֆունկցիոնալ գործունեությունը: Ֆիզկուլտուրային ռուպեն սկսվում է տեղում քայլերով, այնուհետև կատարվում են վերձգումներ, մարմնի դարձումներ, պտույտներ, վերջում տրվում են հանգիստ և պարզ շարժումներ:

Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները

Այս ենթաբաժնի վերաբերյալ աշակերտներին անհրաժեշտ է տեսական տեղեկություններ հաղորդել, թե ինչպես ճշգրիտ կազմակերպել օրվա ռեժիմը և պահպանել, ինչպես բարձացնել աշխատունակությունը, դիմադրողականությունը շրջապատի անբարենպաստ պայմանների նկատմամբ, ինչպես կատարել անձնական հիգիենայի պահանջները:

Աշակերտները պետք է լավ հասկանան, որ հիգիենայի պահանջների կատարումը ոչ միայն նվազեցնում է հիվանդությունների հավանականությունը, այլև հնարավորություն է տալիս ունենալ լավ արտաքին տեսք, վարել առողջ ապրելակերպ:

Յուրաքանչյուր դպրոցական պետք է պահպանի և կատարի անձնական հիգիենայի պահանջները՝ ամեն օր մաքրի ատամները, հետևի իր մարմնի և հագուստի մաքրությանը, պահպանի աշխատանքի, հանգստի, խաղի ճիշտ ռեժիմը:

Աշակերտներին հարկավոր է համոզիչ բացատրել, որ լավագույն ձևով կազմակերպված ֆիզկուլտուրային պարապմունքները կարող են տալ նույնիսկ բացասական արդյունք, եթե չեն պահպանվում հիգիենիկ կանոնները:

Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների հիգիենայի առաջնահերթ կանոնը մաքրությունն է: Խոսքը վերաբերվում է անձնական հիգիենայի հիմնական կողմերին՝ քնի, սննդի և հագուստի հիգիենան, ուսումնական գործունեության, հանգստի, սպորտով պարապելու ճիշտ հերթականությամբ:

Երեխաները պետք է իմանան, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արտադասարանական պարապմունքներին չի կարելի մասնակցել անենօրյա հագուստով և կոշիկներով: Ներկա ժամանակաշրջանում ֆիզիկական վարժություններով պարապելու համար կան շատ բազմազան մարզահագուստ և մարզակոշիկներ: Աշակերտները պետք է իմանան, որ մարզահագուստը պետք է լինի թեթև, ազատ, չկաշկանդի շարժումները, ֆիզկուլտուրայի յուրաքանչյուր դասին մարզահագուստը պետք է լվանալ, մաքրել, արդուկել և նախապատրաստել մյուս դասին:

Ֆիզկուլտուրային պարապմունքներին օգտագործվող մարզական կոշիկները պետք է լինեն թեթև, հարմար: Յուրաքանչյուր պարապմունքից հետո անհրաժեշտ է գուլպաները լվանալ օձառով, կոշիկները մաքրել:

Աշակերտները պետք է հասկանան, որ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու համար կարևոր նշանակություն ունի մարզասրահի, մարզադահլիճի, մարզահրապարակի և դրանց կահավորանքի սարքավորումների մաքրությունը:

Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների առողջարարական նշանակությունը ավելի է առավելագույնի է հասնում, երբ ֆիզիկական վարժությունները անցկացվում են բացօդյա, զուգակցվում են կուլիչ արարողություններով: Այդ նպատակով դպրոցում միշտ օդափոխում են մարզադահլիճը, իսկ տանը՝ աշխատասենյակը, ննջարանը:

Ընտանեկան պայմաններում պետք է ֆիզիկական վարժությունները, խաղերը անցկացնել մաքուր օդում, միշտ մաքուր պահել մարզագույքը, դահուկները, հեծանիվը, զնդակը, սահնակը, բաղմինտոնը, մարզասաքը:

Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը

Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո 1948 թվականին Լոնդոնում կայացան 14-րդ օլիմպիական խաղերը, սակայն խորհրդային Միությունը չմասնակցեց, քանի որ օլիմպիական խաղերին մասնակցելու իրավունք վերապահվում էր միայն այն մարզիկներին, որոնց պետությունը ուներ ազգային օլիմպիական կոմիտե, որը պաշտոնապես ընդունվում էր ՄՕԿ-ի կողմից, իսկ ԽՍՀՄ-ում ազգային օլիմպիական կոմիտե դեռ ստեղծված չէր: 1951 թվին Մոսկվայում հրավիրվեց խորհրդակցություն խորհրդային միության օլիմպիական շարժման հիմնադիր համագումարը, որը ընտրեց ԽՍՀՄ ազգային օլիմպիական կոմիտե: 1952 թվին ամռանը Ֆինլանդիայի մայրաքաղաք Հելսինկիում անցկացվեցին 15-րդ ամառային օլիմպիական խաղերը, որին մասնակցեցին 69-ը երկրների 4925 մարզիկներ: Խորհրդային Միության մարզական պատվիրակության կազմում առաջին անգամ մասնակցեցին Հայաստանի երկու մարզիկներ՝ մարմնամարզիկ Հրանտ Շահինյանը և ժամանակակից հնգամարտիկ Իգոր Նովիկովը: Հիշարժան էին այդ խաղերը, 15-րդ օլիմպիական խաղերում Հրանտ Շահինյանը նվաճեց երկու ոսկե և երկու արծաթե օլիմպիական մեդալ, դարձավ Հայաստանի Հանրապետության ոչ միայն առաջին օլիմպիական չեմպիոնը, այլև առաջին կրկնակի օլիմպիական չեմպիոնը: Իգոր Նովիկովը հանդես գալով ԽՍՀՄ ժամանակակից հնգամարտի թիմի կազմում թիմային հաշվարկով գրավեց 5-րդ տեղը, իսկ անհատական մրցումներում 4-րդ տեղը:

7.2.ՄԱՐՄԱՄՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այս թեմայի ուսուցանվող ենթաթեմաներն են. շարային, ընդհանուր զարգացող, մազվցման, հավասարակշռության, ակրորատիկական, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունները:

Շարային վարժություններ

Այս ենթաթեմայում ուսուցանվում է «Շարվիր», «Ջգաստ», «Ազատ», «Տեղում հետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը,

շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն և քառասյուն շարքի, շարժման մեջ դարձում կատարելով:

«Շարվիր» հրահանգի դեպքում աշակերտները պետք է արագ կազմեն տողան և ընդունեն հիմնական կանգ դրությունը, որի դեպքում անհրաժեշտ է կանգնել ուղիղ, կրունկները միասին, թաթերը դուրս ներքանի լայնությամբ, գլուխը ուղիղ, ձեռքերը մարմնի երկարությամբ խցեցված, մատները կիսածաված:

«Ջգաստ» հրահանգը աշակերտները պետք է կատարեն հատուկ կերպով, պահպանելով հիմնական կանգի ճիշտ դիրքը:

«Ազատ» հրահանգի դեպքում երեխաները մարմնի ծանրությունը տեղափոցում են ձախ կամ աջ ոտքի վրա, իսկ մյուսը թեթևակի ծալելով ծնկային հողում թուլացնում են:

«Տեղում հետ դարձը» աշակերտներին ուսուցանվում է ձախ և աջ դարձը յուրացնելուց հետո: Հետ դարձը կատարվում է ձախ կողմի վրա մասնատումով, ձախ ոտքի կրնկի և աջ ոտքի ոտնաթաթի վրա 1800 շրջվելով: Անհրաժեշտ է հետևել, որ ոտքերը ծնկամասում չծալվեն, ձեռքերը լինեն ազդրին սեղմած, մարմնի ծանրությունը փոխադրվի ձախ ոտքի վրա, աջ ոտքը դրվի միայն «երկու» հաշվի տակ:

Ուսուցչին զեկուցելը: Սկզբում ուսուցիչը պատմում է, թե ինչ պետք է անի զեկուցող աշակերտը: Նրա տեղը տողանի առաջում, ուսուցչին մոտենալը և դիմելը, շարք վերադառնալը: Ձեկուցը անց է կացվում հետևյալ կերպ: Հերթապահը դասարանը շարում է տողանով՝ «Դասարան տողանի շարվիր», ինքը կանգնում է տողանի առջում դեմքով նրան, տալիս է հրահանգ «Հավասար», «Ջգաստ», «Ըստ կարգի համրիր», «Հավասարությունը դեպի կենտրոն»: Հերթապահ աշակերտը շարային քայլով մոտենում է ուսուցչին և նրանից 3 քայլի վրա կանգնում ու սկսում է զեկուցել:

«Պարոն Պետրոսյան, չորրորդ դասարանը, թվով 25 աշակերտ, պատրաստ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասին: Ձեկուցող դասարանի հերթապահ Կարեն Սաչատրյան»: Այնուհետև զեկուցողը մոտենում և կանգնում է ուսուցչի կողքին, դառնում դեմքով դեպի դասարանը: Ուսուցիչը ողջունում է դասարանին և աշակերտների պատասխանից հետո տալիս է «Ազատ» հրահանգը, հերթապահը կրկնում է ուսուցչի «Ազատ» հրահանգը, որը և կատարում է դասարանը և կանգնում տողանում որպես ուղղապահ:

Ուսուցիչը տարեսկզբին աշակերտներին ուսուցանում է կարգով համրանքը: «Դասարան ըստ կարգի համրիր» հրահանգով ուղղապահը պետք է գլուխը արագ քեքի ձախ ու բարձրաձայն ասի «մեկ» և արագ ուղիղ գլուխը, հետևյալ աշակերտը նույնպես կարգով ասում է «երկու», երրորդ աշակերտը, որը թիվը ասելիս կատարում է մեկ քայլ առաջ:

«Մեկ տողանից երկտողանի» շարափոխման համար աշակերտներին ուսու-

ցանում են «Մեկից երկու համրիր»: Որի դեպքում ուղղապահը զլուխը արագ թեքում է ձախ և բարձրաձայն ասում «Մեկ», հետևյալ աշակերտը նույն կարգով ասում է «Երկու», երրորդ աշակերտը, «Մեկ» և այսպես մինչև վերջինը:

Առաջին համարները կանգնում են տեղում, իսկ երկրորդ համարները հաշվի տակ կատարում են մեկ քայլ ետ-կողմ և կանգնում առաջին համարի հետևում:

Այս շարափոխումն օգտագործվում է դասարանը երկու թիմի բաժանելու, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կատարելու և այլն համար:

Միասյուն շարքից եռասյուն շարափոխումը կատարելու համար անհրաժեշտ է համրել մեկից երեք, բացատրել և ցուցադրել, որ «երեք շարք կազմիր» հրահանգի ժամանակ երկրորդ համարները կանգնում են իրենց տեղում, առաջին համարները կատարում են մեկ քայլ ձախ-հետ ու կանգնում երկրորդ համարի կողքին ձախ, երրորդ համարները կատարում են մեկ քայլ աջ-առաջ ու կանգնում երկրորդ-համարի կողքին աջից:

Որոշակի դժվարություն է ներկայացնում ընթացքի ժամանակ միաշարք շարասյունից եռաշարք կամ քառաշարք շարասյան շարափոխում ուսուցանելը:

Նպատակահարմար է սկզբում տողանում անցկացնել աշակերտների համարներ մեկից երեք կամ չորս և բացատրել շարափոխման հիմնական կանոնները:

Այնուհետև ուսուցիչը աշակերտներին դարձնում է դեպի աջ ու տալիս «Քայլով մարշ» հրահանգը: Դահլիճի վերին կենտրոնում կանգնեցնում է դասարանը, առաջին երեք (չորս) աշակերտներին տալիս է. «Չախ դարձ» հրահանգ, և առաջադրում, որ հաջորդ երեք աշակերտները դարձում կատարեն նույն տեղից, այնպես ինչպես առաջին երեքը: Առաջին եռյակը «Քայլով մարշ» հրահանգի համաձայն կարճ քայլերով գնում է դահլիճի կենտրոն և կանգ առնում, մնացածները շարժվում են նույն կարգով:

Շարափոխման վերջում աշակերտները պետք է կազմեն դահլիճի կենտրոնում կանգնած եռաշարք (կամ քառաշարք) սեղմված շարասյուն:

Նպատակահարմար է կրկնել այդ շարափոխումը: Դրա համար ուսուցիչը ողջ դասարանին տալիս է «Աջ-դարձ» հրահանգ իսկ հետո էլ «Միաշարք շարասյունով դեպի ձախ դահլիճ շրջանցելով Քայլով մարշ»:

Աշակերտները շարափոխվում են միաշարք շարասյան, ուղղապահը նրանց տանում է դահլիճի ելակետը՝ եռաշարք (կամ քառաշարք) շարափոխումը կրկնելու համար:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ

Մեքքի, պարանոցի, ուսագոտու, որովայնի մամլիչ մկանների ամրացմանը ուղղված վարժությունների կիրառումը օգնում է, օժանդակում է ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում լայն կերպով կիրառվում են վարժություններ առարկաներով՝ փոքր, մեծ լցրած գնդակ-

ներով, մարզափայտերով: Այդ վարժությունները, օգտակար են նրանով, որ աշակերտները վարժվում են տարբեր ծավալ, քաշ ու ձև ունեցող առարկաներով գործողությունների, որը կիրառական նշանակություն ունի, նախապատրաստում է երեխաներին կատարելու աշխատանք դպրոցական արհեստանոցում, հողամասում, կենցաղում:

Առարկաներով վարժությունների կիրառումը երեխաների գործողությունները դարձնում են ավելի կոնկրետ, իմաստավորված, բարձրացնում է նրանց հետաքրքրությունը դասի նկատմամբ:

Օղակով վարժություն: Օղակով վարժությունները մեծապես նպաստում են շարժումների կոորդինացիայի, ճարպկության մշակմանը: Դրանցով կարելի է կատարելագործել աշակերտների տեսողական և մաշկային անալիզատորները, ձեռքերի և դաստակների շարժումները: Դեկավարելու հմտություն պատվաստել, նրանց մեջ զարգացնել մկանային նուրբ զգացողություն: Օղակով շարժումները կարող են կատարվել արագ և ուժեղ, փափուկ ու մեծ լայնությով: Սրանք զուգակցելով զսպանակած և թափային տարբեր շարժումներով, ցատկերով, դարձումներով, հավասարակշռությամբ, թեքումներով և ալիքներով՝ վարժություններին տալիս է ամրոջականություն և արտահայտչականություն:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղակով.

1. Ե.դ. –օղակը ուղղահայաց ցած, բռնվածքը դրսից, 1-2-օղակն առաջ, 3-4-ե.դ.
2. Ե.դ. նույնը 1-օղն առաջ, 2-օղակը կրծքին, 3-օղը հորիզոնական վեր, 4 – Ե.դ.
3. Ե.դ. –կանգ ոտքերը զատած, օղակը ուղղահայաց կրծքին, բռնվածքը դրսից, 1-2-թեքում առաջ արտակորված, օղակը վեր, 3-4-Ե.դ.
4. Ե.դ.-կանգ ոտքերը զատած, օղակը հորիզոնական վեր, 1 –թեքում առաջ, օղակը դնել հատակին, 2-ուղղել, ձեռքերը գոտկատեղին, 3-թեքում առաջ, օղակը վերցնել հատակից, 4-Ե.դ.
5. Ե.դ.-կանգ ոտքերը զատած, օղակը ուղղահայաց հետ-ցած, 1-2 իրանի դարձում աջ, օղակը հետ, 3-4-Ե.դ.
6. Ե.դ.-օղակը ուղղահայաց կրծքին, բռնվածքը դրսից, 1-2-արտանկ աջ, օղակը առաջ, 3-4-Ե.դ. 5-6-արտանկ ձախ, օղը առաջ, 7-8-Ե.դ.:
7. Ե.դ.-օղը հատակին, կանգնած օղի կենտրոնում, 1-կքանստել վերցնել օղակը հատակից 2-ուղղել, օղակը հորիզոնական վեր, 3-կքանստել, դնել օղակը հատակին 4-Ե.դ.
8. Ե.դ. օղակը հատակին, կանգնած օղակի կենտրոնում 1-8- ուսյուններ տեղում, 8 ուսյուն ետ-դուրս գալ օղակի միջից, 9-16 ուսյուններ տեղում:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ լցված գնդակներով

1. Ե.դ.-կանգ ոտքերը զատած, գնդակը վեր, 1-4-հորիզոնական շրջաններ գնդակով զլխավերևում:

2. Ե.դ.-կանգ ուղքերը զատած, գնդակը ցած աչ ձեռքում, 1-2-աղեղներով դուրս ձեռքերը վեր, գնդակը փոխանցել ձախ ձեռքը, 3-4 աղեղներով դուրս ձեռքերը ցած, գնդակը փոխանցել աչ ձեռքը:

3. Ե.դ.-կանգ ուղքերը զատած, գնդակը կրծքին, 1-2 – քերում առաջ, գնդակը դնել հատակին կրունկների մոտ, 3-4 ուղղվել, ձեռքերը գոտկատեղին, 5-6-քերում առաջ, վերցնել գնդակը հատակից, 7-8 Ե.դ.

4. Ե.դ.-կանգ ուղքերը զատած, գնդակն առաջ, 1-գնդակը վեր, 2-քերում առաջ, 3-ուղղվել, 4-Ե.դ.:

5. Ե.դ.-նստած, գնդակը ծոծրակին, 1-3-քերումներ առաջ զսպանակելով, 4- Ե.դ.:

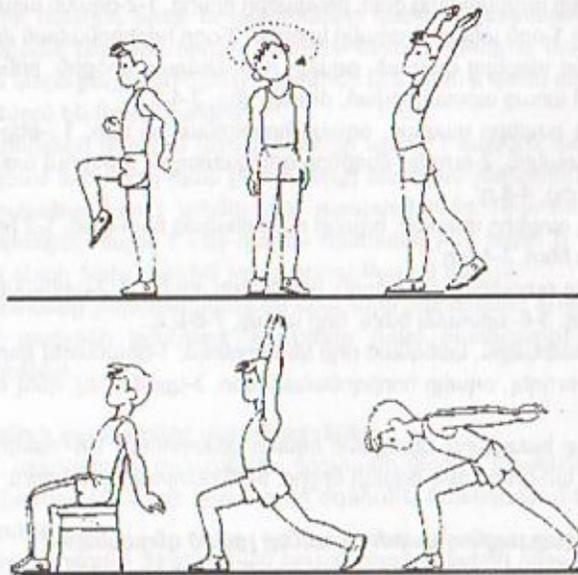
6. Ե.դ.-գնդակը ցած, 1-2-արտանկ աչ, գնդակը դնել հատակին, 3-4 ուղղել մի-ացնել աչը ձախին, 5-6 արտանկ աչ, վերցնել գնդակը հատակից, 7-8 Ե.դ.

7. Ե.դ.-նստած, գնդակը սեղմած թաթերով, 1-2-ծալել ուղքերն առաջ, 3-4-Ե.դ.

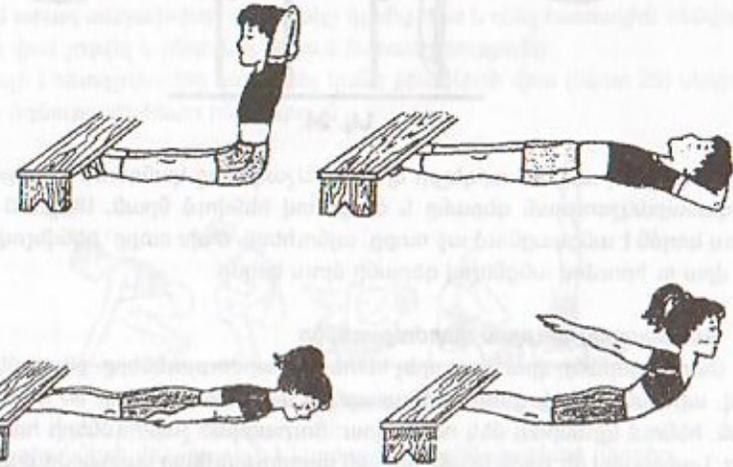
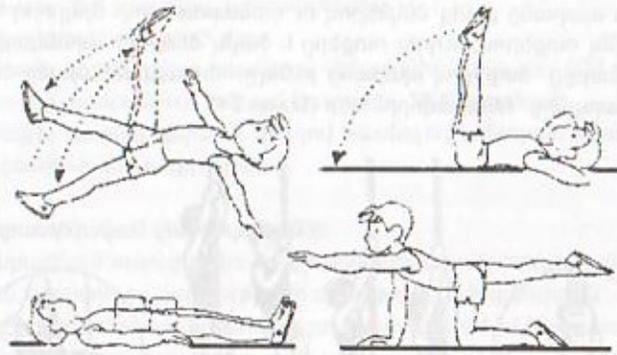
8. Ե.դ.-կանգնած, աչ կողքով դեպի գնդակը, ձեռքերը գոտկատեղին, 1-ոստյուն գնդակի վրայից դեպի աչ, 2 ոստյուն գնդակի վրայից դեպի ձախ:

Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ

4-րդ դասարանում կրկնում ենք 3-րդ դասարանում լայն ներկայացրած կեցվածքի վարժությունները, ինչպես նաև ստորև ներկայացրած վարժությունները: Անհրաժեշտ է վարժություններ կատարել մարզապատի և մարզանստարանի վրա:



Նկ. 22.



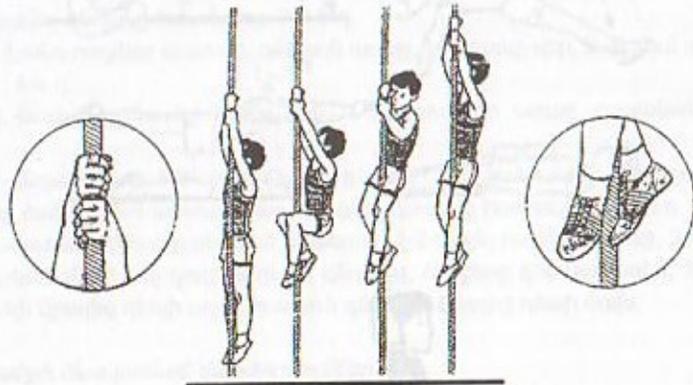
Նկ. 23.

Շնչառական վարժություններ: Անհրաժեշտ է կրկնել երրորդ դասարանին ներկայացված վարժությունները ավելացնելով կատարումների քանակը:

Մազլցման վարժություններ

Պարանամազլցում երեք հնարքով: Այս մազլցման ձևի անմիջական ուսուցումից առաջ անհրաժեշտ է կրկնել հորիզոնական, թեք և ուղղահայաց մակերեսի վրա մազլցման եղանակները: Վարժության կատարման ելման դրությունը ուղիղ ձեռքերով պարանից կախ դիրքն է: Առաջին հնարքը ձգելով պարանը ծա-

լել ձեռքերը և պարանը բռնել ծնկներով ու ոտնաթաթերով: Երկրորդ հնարքը՝ պարանը սեղմել ոտքերով, ուղղել ոտքերը և ծալել ձեռքերի արմնկային հոդերը: Երրորդ հնարքը՝ ոտքերով պարանը բռնելը, հերթականությամբ ձեռքերով վերաբռնել պարանից՝ հնարավորին վեր (նկար 24):



Նկ. 24.

Մազլցելով անցում արգելքի վրայով: Աշակերտը կանգնում է դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը և ձեռքերով հենվում նրան: Սկզբում գերանի մյուս կողմն է անցկացնում աջ ոտքը, այնուհետև ձախ ոտքը՝ հենվելով աջ ձեռքի վրա ու հրումով անցնելով գերանի մյուս կողմը:

Ֆավասարակշռության վարժություններ

Մարզագերանի վրա կատարել հետևյալ վարժությունները. քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա: Դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներ: Նախապես մի շարք նմանողական վարժություններ կատարվում են հատակի և մարմնամարզական ստարանի վրա:

- Ծնկներին հենված դիրքից ոտքերը հերթականորեն բարձրացնել հետ:
- Կանգնել ստարանի վրա ձեռքերը գոտկատեղին, ձախ ոտքը բարձրացնել առաջ, հետո կողմ և հետ:
- Նույնը կատարել աջ ոտքով:

Անհրաժեշտ է հետևել, որ աշակերտները բարձրացնեն ոտքը ուղիղ, թաթը ձգած:

- Քայլել ստարանի վրայով առաջ, ձեռքերը գոտկատեղին: Այս վարժությունները յուրացնելուց հետո կարելի է անցնել գերանի վրա կատարվող հիմնական վարժություններին:

- Քայլել մեծ քայլերով, արտանկներով:
- Քայլել ոտնաթաթերի վրա:
- Քայլել գերանի վրա հասնելով կենտրոնին կատարել 900 դարձում:
- Նույնը, սակայն այս անգամ կատարել 1800 դարձում:
- Քայլել անցնել գերանի վրայով հասնելով կենտրոն, կատարել հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:

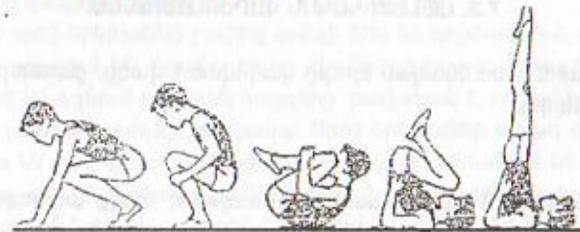
Ակրորատիկական վարժություններ

Ենթաբաժնում ուսուցանվում է գլուխկոնծի առաջ, ետզլորում, կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:

Չորրորդ դասարանում անհրաժեշտ է սահուն և տեխնիկապես ճիշտ կատարել գլուխկոնծի առաջ վարժությունը, լավ արտահայտված խմբավորմամբ:

Յետզլորում վարժությունը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ հենում ստաժ դրությունից ձեռքերով հրվել հատակից հետո խմբավորվել, հետ, շարժման ընթացքում արագ տեղափոխել դաստակը գլխից հետո և դնել հատակին հենվելով ձեռքերի վրա շրջվել և ընդունել հենում ստաժ դրությունը:

Կարելի է հետզլորումից կատարել կանգ թիակների վրա (նկար 25) սկզբում ընկերոջ օգնությամբ հետո ինքնուրույն:



Նկ. 25. Յետզլորումից կանգ թիակների վրա:

Կանգ թիակների վրա կարելի է կատարել մեջքին պատկած դիրքից:

«Կամուրջ» վարժությունը սկզբում կատարվում է պատի մոտ, այնուհետև ընկերոջ օգնությամբ, հետո մեջքին պատկած դրությունից ինքնուրույն (նկար 26)



Նկ. 26. Կամուրջ. ա. օգնությամբ, բ. ինքնուրույն:

Ռիթմիկ մարմնավորման վարժություններ

Մրանք նպատակահարմար է ուսուցանել առանձին, որից հետո համակցել: Տրվում են երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք վազք, տարբեր արագությանը քայլք շրջանով:

Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ խաչածև կրծքի առաջ՝ գրկելով ուսերը, ձեռքերը տարածել կողմ, իրանի դարձումները, թեքումները զուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կբանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կբանստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:

Անհրաժեշտ է ուսուցանել նաև, Շալախե և, Քոչարիե պարերի շարժումները:

Կախեր և հենումներ

Ենթաբաժնից ուսուցանվում են կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը գատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:

7.3. ԱՁԼԵՏԻՎԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այս բազային ուսումնական նյութը կազմված է վազք, ցատկեր, նետումներ ենթաբաժնիներից:

Վազք

Այս ենթաբաժնում նախատեսում է ուսուցանել վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արա՛ացումով 40 մ, վազքի հերթա՛այումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 8-10 րոպե, ար՛ելա՛ոտու հաղթահարում:

Չորրորդ դասարանում անհրաժեշտ է ամրապնդել վազքից, ցատկերից և նետումներից երրորդ դասարանում ձեռք բերած կարողությունները և հմտությունները, ուշադրություն դարձնել նրանց տեխնիկական ճիշտ կատարմանը:

Ազդրերը վեր բարձրացնելով վազքի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ աշակերտը իրանը պահի ուղղահայաց դիրքով, ծնկները բարձրացնեն մոտավորապես այնքան, որ ազդրերը իրանի նկատմամբ լինի հորիզոնական: Սկզբում ձեռքերի դաստակները կարելի է դնել ազդրերի վրա, իսկ հետո նույնը կատարել, սակայն ձեռքերը շարժելով ինչպես սովորական վազքի ժամանակ:

40 մ վազքի ուսուցումը նույնպես անհրաժեշտ է սկսել տեխնիկայի ծանոթացումից: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը նախ պետք է աշակերտների մոտ ճիշտ պատկերացում ստեղծի կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի մասին,

անձամբ ցուցադրի, ինչպես նաև օգտագործի գծանկարներ, պաստառներ: Կարճ տարածության վազքի ուսուցումը երկարատև և անընդմեջ զործընթաց է և պահանջվում է, որ յուրաքանչյուր առաջադրվող վարժությունը կրկնել բազմաթիվ անգամ, միշտ ձգտել նրան, որ այն կատարվի սահուն, ազատ և անկաշկանդ շարժումներով: Գործնական փորձը վկայում է, որ ուսուցման ժամանակ հանդես բերած ավելորդ շտապողականությունը երեխաների մոտ արմատավորվում են սխալներ, որոնց վերացումը հետագայում դժվարություն է ներկայացնում:

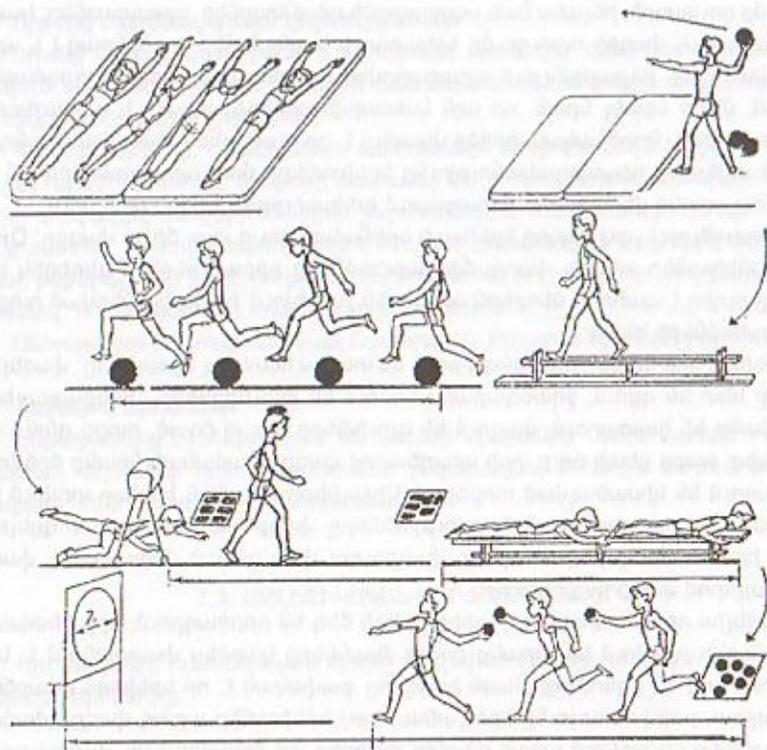
Անհրաժեշտ է լավ վագող երեխայի օրինակով ցույց տալ ճիշտ վազքը: Օրինակ երեխաներ տեսնք Վարդանի շարժումները որքան թեթև և զեղեցիկ են, գլուխը ուղիղ է պահում, ձեռքերն ազատ են շարժվում համաձայնեցված ոտքերի շարժումների հետ:

Երեխաները վազքի ժամանակ թույլ են տալիս հետևյալ սխալները՝ վազելիս գլուխը հետ են գցում, ջղածգաբար սեղմում են բռունցքները, վազքաքայլերը շատ մանր են կատարում, վազում են գլուխները առաջ ձգած, ոտքը դնում են կրունկից, թաթը դեպի դուր, որի պատճառով վազքի ժամանակ նրանք ճոճվում են, վազում են կիսածալված ոտքերով: Սխալների ուղղման համար տրվում են հետևյալ համապատասխան վարժությունները՝ վազք կրունկները հետ գցելով, վազք իրանն առաջ թեքած, վազք վազքուղու վրա գծված միջանցքով, վազք մեծ քայլերով, վազք ոտքից ոտք:

Վազելիս որոշ երեխաներ չափից ավելի ճիգ են գործադրում, որի հետևանքով անչափ լարվում են, նրանց բոլոր մկանները կարծես փայտանում է: Այս դեպքում լավ են օգնում դրական հույզերը բավական է, որ երեխան զվարճանա, ժպտա, լարվածությունը կթուլանա: Որոշ երեխաներ արագ վազքի ժամանակ այնպես են ջանում առաջ անցնել բոլորից, որ մոռանում են շնչառության մասին: Արագ վազքի ժամանակ անհրաժեշտ է ուսուցանել, որ երեխաները շնչեն և արտաշնչեն կտրուկ առաջին երկու քայլին խորը շնչեն, երրորդ չորրորդ քայլին արտաշնչեն:

Վազքի ժամանակ ձեռքերը պետք է աշխատեն (շարժվեն) ազատ, դրանք չպետք է լարված լինեն: Լարվածությունը վերացնելու համար կարելի է հանձնարարել, որ սովորական կանգնած դիրքում աշակերտները կատարեն ձեռքերի նմանողական շարժումներ, ինչպես վազքի ժամանակ սկզբում դանդաղ այնուհետև աստիճանաբար արագացնելով:

Չորրորդ դասարանում արագացումով վազքը ուսուցանվում է 40 մ տարածությունում: Ցանկալի է վազքուղու կողքին իրարից 10 մ հեռավորության վրա տեղադրել դրոշակներ և հանձնարարել, որ աշակերտները մինչև առաջին դրոշակը վազեն թեթևակի արագացումով, առաջինից երրորդը առավելագույն արագությամբ, երրորդից հետո տարածությունը անցնեն իներցիայով: Արագացումով վազքը կատարում են 4-6 աշակերտ բարձր մեկնարկից: Վազքն անցկացվում է դասի հիմնական մասի սկզբում կրկնելով 4 անգամ: Ընդհանուր դիմաց-



Նկ. 27. Արգելագոտի ու հաղթահարում

կունության մշակման համար 4-րդ դասարանում նախատեսված է հավասարաչափ դանդաղ վազք 8-10 րոպե: Սովորաբար, երեխաները հետաքրքրություն չեն դրսևորում այս վազքատարածության հաղթահարման նկատմամբ: Պատճառներից մեկն էլ այն է, որ աշակերտները դեռևս տեղեկացված չեն այդ վազքի առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակության մասին: Դպրոցականներին պետք է բացատրել, որ դա լույ վազք չէ, այլ լավ միջոց բարելավելու սիրտ անոթային, շնչառական համակարգի աշխատանքը, մեծացնում է թոքերի կենսական կարողությունը, արագացնում նյութափոխանակությունը, դաստիարակում բարոյակամային հատկանիշներ: 8-10 րոպե վազքի համար աշակերտներին անհրաժեշտ է նախապատրաստել նաև ֆիզիկական: Սկզբում նրանց հանձնարարվում է վազել 4 րոպե, հետո 6, 8: Ծրագրում նախատեսված է նաև երեխաների մոտ ձևավորել հմտություն վազքի հերթագայումը քայլերով, որը նույնպես ըստ էության ուղղված է երեխաներին նախապատրաստելու տևական վազքի: Սկզբնական շրջանում կարելի է անցկացնել քայլեր և

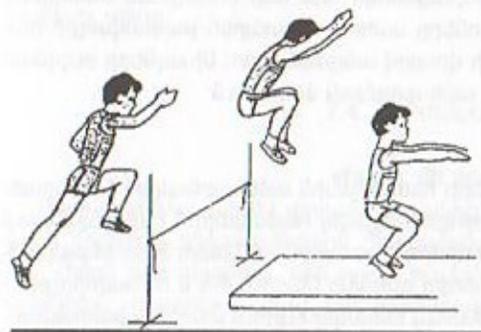
վազքը հետևյալ հերթագայությամբ վազք 100 մ քայլք նույնպես 100 մ, վազք 150 մ քայլք 100 մ, վազք 200 մ, քայլք 100 մ: Վազքատարածությունը ավելացվում է դասից դաս, այն չափով, որ ամբողջ վազքի տևողությունը մեծացվի մինչև 8-10 րոպե: Քայլերով հաղթահարող վազքը անց է կացվում եզրափակիչ մասից առաջ: Ուսուցիչը ջանում է, որպեսզի աշակերտները վազեն ոչ թե որևէ կերպ, այլ հղկեն վազքի տեխնիկան: Այդ նպատակով նա պահանջում է պահպանել լավ կեցվածք, ճիշտ շարժումներ կիսաձալված ձեռքերով, ոտքերի ուղղաձիգ տեղադրում ներքանով, բաժաբայլքի անհրաժեշտ բարձրացում վեր առաջ, ճիշտ շնչառություն: Արգելագոտու հաղթահարումը հնարավորություն է տալիս ստուգել յուրացրած ուսումնական նյութը, ձեռք բերած կարողությունները և հմտությունները կիրառել բնական պայմաններում: Ուսուցիչը ելնելով ունեցած հնարավորություններից, տեղանքից կարող է կազմել արգելագոտի համակցելով մարմնամարզական վարժությունները արելտիկականի հետ:

Ցատկեր

Այս ենթաբաժնում նախատեսված է ուսուցանել հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից, բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով, բարձրացատկ թեք թափավազքով:

Շեռացատկի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է կրկնել երրորդ դասարանի յուրացրած նյութը, որից հետո սովորեցնել հեռացատկ 6-5 քայլ թափավազքից: Աշակերտների ուշադրությունը անհրաժեշտ է կենտրոնացնել հեռացատկի տեխնիկային ճիշտ կատարմանը թափավազքի, հրման, ճախրումի և վայրէջքի ժամանակ թույլ տված սխալներին:

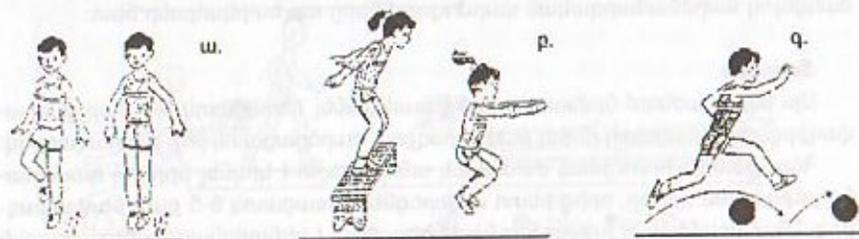
Ուղիղ թափավազքով բարձրացատկ ուսուցանելիս անհրաժեշտ է բացատրել և ցույց տալ, որ աշակերտները թափավազքը կատարեն ճիշտ ձողին ուղղահայաց ձգվող գծով, գետնին դնելով ոտքի կրունկը, հրվելու ժամանակ թափա-



Նկ. 28. Ուղիղ թափավազքով բարձրացատկ:

յին ոտքը ուժգնորեն դուրս բերել առաջ վեր, ծնկում ծալելով այն, ոտքի դուրս բերումը զուգակցել ձեռքերի առաջ վեր թափի հետ, բռնիքում հրանը չթքել կողմ, բարձր պահել թափային ոտքը, ծնկում ծալել և կրծքին մոտեցնել: Վայրէջքից առաջ արագ ցած իջեցնել թափային ոտքը և վայրէջք կատարել ոտնաբաթին, իջնելով ամբողջ ներքանի վրա ու կքանստել (Նկար 28):

Հարկավոր չէ չափից ավելի արագ սկսել թափավազքը, երրորդ չորրորդ քայլերն է հարկավոր կատարել ուժգին ու կտրուկ: Յուրաքանչյուր հաջորդ ցատկից պարանը (ծողը, քուղը) կարելի է բարձրացնել: Ուղիղ թափավազքով բարձրացատկը դասի ընթացքում կրկնում են 6-8 անգամ: Ուսուցմանը զգալի նպաստում են նմանողական և նախապատրաստական վարժությունները: Հրվելու նմանակում կրկնում են մի քանի անգամ իրար հետևից տողանում, ցանկալի է դնելով դեպի պատը, որը սահմանափակում է մարմնի առաջ շարժվելը և աշակերտների համար հեշտանում է իրանին և թափային ուղքին ուղղություն տալը: Որպես նախապատրաստական վարժություն կարելի է հանձնարարել ցատկեր մեկ և երկու ոտքով վարցատկեր 30-40 սմ բարձրությունից, ցատկել գնդակների վրայով (նկար 29):



Նկ. 29. ա. Ցատկեր մեկ և երկու ոտքով, բ. Վարցատկ 30-40 սմ բարձրությունից, գ. Ցատկեր գնդակների վրայով:

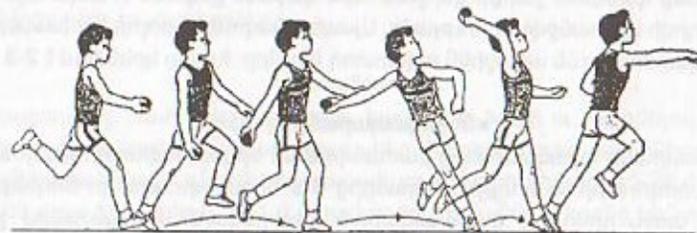
Չորրորդ դասարանում ուսուցանվում է բարձրացատկը թեք թափավազքով: Նախ անհրաժեշտ է ամրապնդել երրորդ դասարանում ձեռք բերված կարողությունները և հմտությունները: Բարձրացատկի այս ձևի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է ձգտել, որ աշակերտները սահուն կատարեն թափավազքի համակցումը հրման հետ, հրումը ճողի վրայով անցման հետ: Մխալների ուղղման ժամանակ անհրաժեշտ է դրսևորել անհատական մոտեցում:

Նետումներ

Նետումները վազքերի և ցատկերի հետ միասին ամենարճական և տարածված վարժություններն են, որոնց միջոցով առավել համակայուն է պահպանվում օրգանիզմի ճիշտ զարգացումը: Չորրորդ դասարանում նետումներ ենթաբաժնում նախատեսվում է ուսուցանել փոքր գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից և թափավազքով, փոքր գնդակի նետում պատին հետցատկի ճշտությամբ: Սկզբում անհրաժեշտ է ամրապնդել երրորդ դասարանում ձեռք բերված կարողությունները և հմտությունները: Նետումների ժամանակ աշակերտների մոտ հանդիպում են

հետևյալ համընդհանուր սխալները՝ շարժումների շտապողականությունը, գնդակը ձեռքից դուրս թողնելու պահին շարժումների ռիթմի խախտումները, թափի պահին ձեռքերի սխալ շարժումը, ձեռքի արմնկային հողի ծալումը: Մխալների ուղղման համար անհրաժեշտ է բուն վարժությունների բազում կրկնություն, նմանողական և նախապատրաստական վարժությունների լայն կիրառում: Ուսուցիչը մանրամասն բացատրում է երեխաներին սխալների առաջացման պատճառները:

Թափավազքով նետումը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ գնդակը բռնող ձեռքը գտնվում է աջ ուսից առաջ, աշակերտը վազքը սկսում է տեմպով, վերջին քայլերը կատարում է հետևյալ կերպ՝ կատարվում է ձախ ոտքով քայլ առաջ, իրանը դեպի առաջ թեքելով և ոտքերը խաչելով ձախ ոտքը դնել առաջ և քիչ ձախ, ընդունել նետելու ելման դրություն, նետելուց հետո կատարել ոստյուն ձախից աջ ոտքին: Աջ ոտքով առաջ (նկար 30):



Նկ. 30. Թեքիսի գնդակի նետում թափավազքով:

Հետցատկի տարածության կամ ճշտության հաշվառումով նետումը որոշում են թիրախին կամ պատի վրա նշված տեղին ճիշտ դիպցնելու պայմանով: Ետցատկի տարածությունը ճիշտ որոշելու համար ուսուցիչը ընդգծում է գնդակը ընկնելու տեղը:

7.4. ՇԱՐՇԱԽԱՂԵՐ

«Որսա, մի՛ որսա»

Դասարանը կազմում է տողան: Տողանից 5-6 քայլ հեռու կանգնում է խաղավարը՝ վոլեյբոլի գնդակը ձեռքին: Պայմանավորվում են, որ գնդակը պետք է որսալ միայն այն դեպքում, եթե ասվի ուտելիքի անվանում («շաքար», «հաց», «պանիր», «խաղող» և այլն): Եթե խաղավարը անվանեց անուտելի անվանում («մեխ», «աթուռ», «գնդակ» և այլն), գնդակը չպետք է որսալ: Խաղավարը սկսում է գնդակը փոխանցել տողանի խաղացողներին անվանելով ուտելի և անուտելի առարկաներ: Խաղացողները գնդակը որսալուց հետո այն փոխան-

ցում են խաղավարին, իսկ սխալվողները կատարում են մեկ քայլ առաջ: Երկրորդ անգամ սխալվելու դեպքում նրանք դուրս են գալիս խաղից: Երեք-չորս րոպեից հետո ամփոփում են խաղի արդյունքները: Ընտրվում է նոր խաղավար, ու խաղը շարունակվում է: Խաղը կրկնվում է 3-4 անգամ:

«Պինգվինների վազը»

Դասարանը բաժանվում է մի քանի հավասար խմբի և շարք կազմած կանգնում են միմյանց կողքի 1-2 մետր հեռավորությամբ: Խմբերի ուղղապահներին տրվում է վոլեյբոլի (ֆուտբոլի, հանդբոլի) մեկական գնդակ: Գնդակը ծնկների արանքում դրված նրանք կիսակքանստած, կքանստած դրությամբ պետք է վազեն մինչև շարքերի առջևում 5-6 մետր տարածությամբ սահմանված նշագիծը և նույն դրությամբ վերադառնան շարքը, գնդակը հանձնեն հաջորդ խաղացողին, իսկ իրենք կանգնեն շարքի վերջում: Եթե գնդակն ընկնում է, ապա այն պետք է նորից դրվի պահանջվող դրությամբ: Այսպես վազում են բոլոր երեխաները: Հաղթում է վարժությունն առաջինն ավարտող խումբը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Ցատկապարանի վրայով»

Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և զույգերով շարժվում իրար կողքի, միմյանցից 3 մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի առջև դրվում է ցատկապարան: Խաղավարի ազդանշանով շարքերի առաջին զույգերը վերցնում են ցատկապարանները և արագ անցկացնում իրենց շարքում կանգնածների ոտքերի տակով (շարքում կանգնած զույգերը պետք է ուստենեն ցատկապարանի վրայով): Երբ շարքի վերջին զույգն է ուստենում, շարքը հետ դարձ է կատարում և նորից է պարանը անցկացնում շարքում կանգնած զույգերի ոտքերի տակով: Այնուհետև պարանը դրվում է հատակին, իսկ պարանը անցկացրած զույգը վազքով կանգնում է շարքի վերջում: Նույնը կատարում են շարքերի առջևում կանգնածները և այսպես, մինչև բոլորը դառնան պարանը անցկացնող զույգեր: Հաղթող է համարվում այն շարքը, որն առաջինն է ավարտում խաղը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Անբույն թռչունը»

Խաղացողները կազմում են երկու տողան ու կանգնում դեմքով դեպի խաղահրապարակի կենտրոնում գծված 1 մ տրամագծով շրջանը: Առաջին տողանի խաղացողները ձեռքերը գոտկատեղին դրած «բույն են», իսկ երկրորդ տողանի խաղացողները «թռչուններ», որոնք ձեռքերը դնում են առաջին տողանի խաղացողների ուսերին: Խաղավարի «թռչունները թռան» հրահանգով «թռչունները» թողնում են իրենց «բույնը» և «թռչում» (ձեռքերի շարժումներով նմանակելով թռչունների թռիչքը): Խաղավարի հանկարծակի ասած «Թռչունները դեպի իրենց բույնը» խոսքերից հետո նրանք արագ վազքով շտապում են դեպի

իրենց «բույնը», խաղավարը ևս արագ վազքով շտապում է գրավել որևէ «բույն»: Առանց «բնի» մնացող «թռչունը» դառնում է խաղավար, «թռչուններն» ու «բույնները» պարբերաբար փոխում են դերերը:

«Ընկնող փայտը»

Խաղացողները կազմում են 7-8 մ տրամագծով շրջան և հաշվում մեկից մինչև վերջ: Խաղացողների առաջին համարը (խաղավարը) վերցնում է մարգափայտը և այն կանգնեցնում մի ծայրի վրա բռնելով վերևից: Այնուհետև նա բարձրաձայն հայտարարում է որևէ համար և թողնում փայտը: Այն խաղացողը, որի համարը հայտարարվում է, պետք է վազի դեպի փայտը և բռնի այն մինչև գետնին ընկնելը: Եթե դա հաջողվի նրան, վերադառնում է իր տեղը, իսկ խաղավարը նույն ձևով կանչում է այլ համար: Իսկ եթե նա չի հասցնում բռնել փայտը, ապա դառնում է խաղավար: Խաղի վերջում նշվում են այն խաղացողները, որոնք չեն դարձել խաղավարներ:

«Էստաֆետ»

Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի ու, կազմելով միասյուն շարքեր, կանգնում են միմյանց զուգահեռ: Շարքերի ուղղապահները ստանում են մեկական փոքր գնդակ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց, 15-20 մ հեռավորության վրա, նշագծվում են 1 մ տրամագծով շրջաններ, որոնց կենտրոնում դրվում է մեկական թենիսի գնդակ: Խաղավարի ազդանշանով ուղղապահները վազքով հասնում են մինչև իրենց շրջանը, ձեռքի գնդակը դնում այնտեղ, փոխարենը վերցնում շրջանում եղած գնդակը և վերադառնում հետ, գնդակը հանձնում շարքի երկրորդ խաղացողին, իսկ իրենք կանգնում շարասյան վերջում: Խաղն ավարտվում է, երբ բոլոր խաղացողները կատարում են նույնը: Հաղթող է համարվում էստաֆետը շուտ ավարտող խումբը:

ԸՆՏՐՈՎԻ ՈւՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ

8.1. ՇԱԽՄԱՏ՝ ԱՄԵՆԱԻՍԱՍՈՒՆ ԽԱՂԸ

Շախմատը, որ պարսկերեն նշանակում է մահ արքային, ծագել է 5-րդ դարի վերջում. հնդկաստանում: Այն հեռավոր ժամանակներում շախմատը կոչվում էր չատուրանգ, այսինքն խաղը բաղկացած էր չորս մասից: Պատմության մեջ վճռական նշանակություն ունեցավ այն հանգամանքը, երբ շախմատը վերածվեց երկու մրցակիցների հարաբերությունների պարզաբանման խաղի և այդ ժամանակներից սկսած, այն կոչվեց չատուրազ, արաբական երկրներում՝ շատուրազ: Ըստ երևույթին, դա արդեն տեղի ունեցավ հնդկաստանի սահմաններից դուրս: Իսկ շախմատն այսօրվա բովանդակությունն ստացավ 16-րդ դարի կեսերին, երբ կիրառվեց փոխատեղություն քայլը: Այդ տարիներին շախմատի հեղինակն անհայտ էր Իսպանիայի, Իտալիայի, Ֆրանսիայի և Անգլիայի հետազոտողներից, ովքեր իրենց ուսումնասիրություններով զարգացրին շախմատի տեսությունը: Ժողովուրդների միջև առևտրական կապերի զարգացումը նպաստեց նաև շախմատում հեղաշրջմանը: Իմաստուն խաղը Եվրոպա տեղափոխվեց 9-րդ դարում, այսպիսի երթուղիով՝ հնդկաստան-Իրան-Միջին Ասիա-Արաբական երկրներ-Եվրոպա: Շախմատի մասին գոյություն ունի հետևյալ հետաքրքիր լեգենդը:

Հնդիկ շահը ծանոթանալով շախմատին, հիանում է խաղի սրամտությամբ և հնարավոր կոմբինացիաների առատությամբ: Իմանալով, որ այդ խաղն ստեղծող իմաստունն իր հպատակն է, շահը ցանկանում է հանձարեղ մտահղացման համար, նրան անձամբ պարզևատրել: Եվ խոստանում է կատարել հպատակի ցանկացած խնդրանքը: Բայց երբ շահը լսում է, որ նա որպես պարզև ցանկանում է ստանալ... ցորեն, խիստ զարմանում է նրա համեստության վրա: Իսկ պահանջն այսպիսին էր. խաղատախտակի առաջին դաշտի համար մեկ ցորեն, երկրորդի համար՝ երկու և այդպես շարունակ, հաջորդը՝ երկու անգամ ավելի ցորեն, քան՝ նախորդը:

Հնդիկ շահը հրամայում է շտապ բավարարել շախմատը ստեղծողի չնչին պահանջը:

Սակայն հաջորդ օրը պալատական մաթեմատիկոսներն իրենց տիրակալին հայտնեցին, որ ի վիճակի չեն բավարարելու խորամանկ իմաստունի պահանջը:

Պարզվեց, որ դրա համար չի բավականացնի ոչ միայն հնդիկ շահի, այլև՝ աշխարհի բոլոր շտեմարանների ցորենը:

Այսինքն՝ իմաստունը պահանջում էր՝

$1 + 2 + 22 + \dots + 263 = 264 - 1$ հատիկ ցորեն:

Այս ֆանտաստիկ մեծ թիվը գրվում է քսան նիշով: Մաթեմատիկական հաշվարկը ցույց է տալիս, որ շտեմարանը (երկարությունը չորս մետր և լայնությունը՝ 20) պետք է տարածվի երկրից մինչև արև:

Հինավուրց խաղն այսօր միլիոնավոր մարդկանց հաճելի զբաղմունքն է: Զարգացնելով մարդու մտավոր կարողությունները, այն ձևավորում է անհատի բնավորության լավագույն ձևերը, բարձրացնում նրա գեղագիտական ճաշակը և դաստիարակում հաղթանակի հասնելու մեծ կամք: Շախմատը սօցնում է ձեռք բերել այնպիսի կարևոր հատկանիշներ, ինչպիսիք են ինքնատիրապետումն ու ինքնահսկումը, զսպվածությունն ու կամքը: Շախմատը պայքարում է նաև բացասական զգացմունքների՝ անվստահության, վախի և խուճապի դեմ: Վճռական իրադարձությունների ժամանակ շախմատը սովորեցնում է համբերատար սպասել և առանց հիմնավոր պատճառների չկայացնել վերջնական որոշում: Հիշենք 1963-ին կայացած աշխարհի առաջնության մրցամարտը, երբ մեր հայրենակից Տիգրան Պետրոսյանն ուժերը չափելով աշխարհի չեմպիոն Միխայիլ Բոտվիննիկի հետ, պարտվելով առաջին օրը, չշտապես արագորեն ռևանշի հասնել, համբերատար սպասեց և միայն 5-րդ մեծամարտում «զայրացավ», հաղթանակ տոնեց և հավասարեցրեց մրցամարտի հաշիվը: Կամ՝ հիշենք Կարպով-Կասպարով աշխարհի առաջնության մրցամարտը (1984-85 թթ.), որտեղ չեմպիոնի հավակնորդ Կասպարովն իր առաջին հաղթանակը ձեռք բերեց...32-րդ հանդիպմանը:

Շախմատը սովորեցնում է նաև օրյեկտիվորեն զննահատել սեփական և ուրիշների հնարավորությունները: Անհաջողության մատնված շախմատիստը քննադատորեն է վերաբերվում իր սխալներին ու վրիպումներին, հաշվի առնում ուրիշների կարծիքը, այսինքն տեղի է ունենում ինքնագնահատման և ինքնադաստիարակման գործընթաց: Աշխարհի 12-րդ չեմպիոն Անատոլի Կարպովը նկատել է, որ մրցաշարերում երեխաները սովորում են ոչ միայն մտածել և խաղալ, այլև իրենց պատշաճ պահել հասարակության մեջ, հարգել բոլորին:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ դպրոցներում և բուհերում, որպես կանոն, շախմատիստների առաջադիմությունն ավելի բարձր է, քան՝ ոչ շախմատիստներինը:

Մեզ համար անչափ ուրախալի է, որ շախմատը Հայաստանում մեծ մասսայականություն և հարգանք է վայելում: Եվ միանգամայն օրինաչափ է, որ մեր շախմատիստները միջազգային մրցաբեմերում հասել են վիթխարի նվաճումների և հայկական շախմատային դպրոցի հեղինակությունն աշխարհում շատ բարձր է: Դրա վառ ապացույցն է այն, որ Հայաստանի հավաքականը համաշխարհային օլիմպիադաներում և աշխարհի առաջնություններում երեքական անգամ նվաճել է բրոնզե մեդալ, իսկ կանանց և տղամարդկանց հավաքականները դարձել են Եվրոպայի չեմպիոններ: Եվ, վերջապես, առանձնացնենք ամենափայլուն նվաճումը, երբ 2006-ին մեր տղաները դարձան 37-րդ համաշխարհային օլիմպիադայի հաղթողներ:

Ասենք նաև, որ հին Հայաստանում շախմատն անվանում էին ճատրակ, երբեմն՝ ճատրկուց: Շախմատի մասին գրավոր վկայությունները վերաբերում են 12-րդ դարին: Սակայն հնագիտական պեղումները հաստատում են, որ հայկական լեռնաշխարհում շախմատը հայտնի էր ավելի վաղ, ըստ ակադեմիկոս Լ.Օրբելու՝ 9-րդ դարում: Հայ պատմիչները նույնպես անդրադարձել են շախմատին, մասնավորապես կարելի է առանձնացնել Մխիթար Անեցու (12-րդ դար) և մատենագետ Վարդան Արևելցու (13-րդ դար) աշխատությունները:

Շախմատին վերաբերող տեղեկությունների հանդիպում ենք նաև Մխիթարյան միաբանության հրատարակության «Հին Հայաստանի խաղերի մասին» գրքում:

Այո, շախմատը համաժողովրդական խաղ է, միլիոնների խաղ: Եվ իրոք, բոլոր ժամանակներում շախմատը պահպանել է իր հմայքն ու փայլը և դարեր անց, այսօր էլ մարդկության հաճելի և հավատարիմ ուղեկիցն է:

Այո, շախմատ խաղում են բոլորը, անկախ տարիքից ու մասնագիտությունից, մաշկի գույնից ու սոցիալական վիճակից: Շախմատն անսպառ ու անեզր, բազմաբնույթ ու բազմահարուստ հնարքներով ու կախարդանքներով մեզ գմայլում և գեղագիտական հաճույք է պատճառում:

ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Շախմատային մենամարտը դա ինքնատիպ ինտելեկտուալ խաղ է և այն կայանում է երկու մրցակիցների միջև: Շախմատի խաղատախտակն իրենից ներկայացնում է քառակուսի տարածք, որը բաղկացած է 64 սպիտակ և սև դաշտերից: Յուրաքանչյուր շախմատիստի «բանակում» հրահանգի են սպասում 16 խաղաքար: Բոլոր 64 վանդակներն ունեն իրենց անվանումները, այսպես, հորիզոնական շարքի դաշտերը նշանակվում են լատինական տառերով՝ «a»-ից մինչև «h», a-(ա), b-(բ), c-(ց), d-(դ), e-(ե), f-(ֆ), g-(գ), h-(հաշ), իսկ ուղղաձիգ շարքի դաշտերը՝ արաբական թվերով՝ 1-ից մինչև 8 հերթականությամբ: Խաղատախտակի մի մասը կոչվում է արքայական («e1»-ից մինչև «h1» դաշտը), իսկ մյուս մասը՝ թագուհու թև («a1» դաշտից մինչև «d1»):

Ինչպես են քայլ կատարում խաղաքարերը

Արքա: Սա զորախմբի ամենակարևոր խաղաքարն է. արքան զոհվեց, ուրեմն պարտիան տանուլ է տրված: Խաղի նպատակն է մրցակցի արքայի համար ստեղծել անհուսալի վիճակ և նրան մատ հայտարարել: Արքան կարող է քայլ կատարել հարևան ցանկացած դաշտի վրա:

Թագուհի: Ամենաուժեղ խաղաքարն է. նրա համար հասանելի են խաղա-

տախտակի բոլոր դաշտերը: Կատարելով մեկ քայլ նա կարող է խաղատախտակի մի ծայրից բռնել մյուս ծայրը:

Արքայի և թագուհու նմանությունն առկա է: Ընդունված է ասել, որ արքան շարժվում է ինչպես թագուհին, սակայն կտրված թևերով:

Նավակ և փիղ: Այս երկու խաղաքարերը նույնպես ունեն նմանություն: Նավակը շարժվում է հորիզոնականով և ուղղաձիգով, իսկ փիղը միայն՝ ուղղաձիգով: Իր ուժով նավակը գիջում է միայն թագուհուն: Փիղը շարժվում է միայն ուղղաձիգով, ինչպես դաման շաշկիում: Փղերը լինում են երկու տեսակ՝ սպիտակ և սև, յուրաքանչյուրին բույլատրելի է միայն 16 դաշտ: Նավակն ու թագուհին կոչվում են ծանր, իսկ փիղն ու ձին՝ թեթև խաղաքարեր:

Ձին առանձնահատուկ խաղաքար է. նա քայլում է այսպես, երկու քայլ առաջ և մեկ՝ կողք: Այդ թռիչքը նա պարտավոր է կատարել մինչև վերջ, հենց դրանում է նրա առավելությունը մնացած խաղաքարերի հանդեպ:

Ձինվոր: Մենք արդեն գիտենք, թե ինչպես են քայլ կատարում խաղաքարերը՝ արքան (Ա), թագուհին (Թ), նավակը (Ն), փիղը (Փ) և ձին (Չ): Մնում է թվարկել զինվորին՝ ամենաթույլ խաղաքարին: Երկու քայլ առաջ զինվորը կարող է կատարել միայն այն դեպքում, երբ այն գտնվում է սկզբնական դիրքում, իսկ մնացած բոլոր դեպքերում նրան բույլատրվում է առաջ գնալ միայն մեկ դաշտ: Եթե զինվորի դիմաց կանգնած է որևէ խաղաքար, ապա այն շարժվելու հնարավորություն չունի: Ձինվորը կարող է մրցակցի խաղաքարը վերցնել և ձախ և աջ կողմում, ընդ որում այն շահելուց հետո, զինվորը տեղադրվում է շահած խաղաքարի տեղը: Ձինվորն ունի ևս մեկ առանձնահատկություն: Հասնելով 8-րդ հորիզոնական (կամ առաջին) նա կարող է փոխարինվել ցանկացած խաղաքարով: Լշենք զինվորի մեկ առանձնահատկություն ևս նա չի կարող ետքայլ կատարել:

Շախ և մատ

Երբ մրցակցի արքային հայտարարվել է շախ և այն պաշտպանվելու ոչ մի միջոց չունի, ապա նման դեպքում նրան հայտարարվում է մատ, արձանագրվում, որ արքան զոհվել է և դրանով ազդարարվում է պարտիայի ավարտը: Իսկ մրցաշարային աղյուսակում այդ հաղթանակը նշվում է «1» թվանշանով, իսկ պարտվողի անվան դիմաց գրանցվում է՝ «0»: Այսպիսով, մատ հասկացությունը շախմատային պայքարի վերջնական նպատակն է: Սկսնակ շախմատիստները սիրում են հաճախակի շախ հայտարարել մրցակցի արքային, կարծելով, որ դրանք, ի վերջո, մահացու կլինեն մրցակցի արքայի համար: Պետք է հաշվի առնել, որ շախերը լինում են ոչ միայն օգտակար, այլև՝ անիմաստ: Սակայն մրցակցի արքային միայն մատ հայտարարելը չէ, որ համարվում է հաղթանակ:

Կայացած շախմատիստների պայքարում կողմերից մեկը կարող է իրեն պարտված ճանաչել, երբ մրցակիցը ձեռք է բերում նյութական զգալի առավելություն: Իհարկե, սկսնակներին բնորոշ է խաղալ մինչև «մերկ» արքաների առկայությունը: Այս դեպքում առկա է՝ «Հանձնվել երբեք ուշ չէ» թևավոր խոսքը:

Շախմատային պարտիան

Այն բաղկացած է երեք մասից՝ սկզբնախաղ, միջնախաղ և վերջնախաղ: Սկզբնախաղերն էլ իրենց հերթին լինում են երեք տեսակի՝ բաց, կիսաբաց և փակ: Դրանք ունեն բազմաթիվ անվանումներ և տարբերակներ: Կարելի է ասել, որ սկզբնախաղը պարտիայի հիմքն է:

Միջնախաղը պարտիայի ամենահետաքրքիր փուլն է: Գրոհ, կոմբինացիաներ, նուրբ մանևրներ: Սա սրանք են հիմնականում միջնախաղին բնորոշ պայքարի միջոցները: Հենց միջնախաղում են բացահայտվում շախմատիստի մտահղացումները, երևակայությունը, հնարամտությունը և էլի ուրիշ հատկանիշները:

Վերջնախաղը պարտիայի եզրափակիչ մասն է: Վերջնախաղի հմտությունը ձեռք է բերվում փորձի միջոցով: Սակայն կան նաև վերջնախաղին վերաբերող հաստատուն գիտելիքներ:

Շախմատի պատմությանը հայտնի են վերջնախաղի այնպիսի տեսական դիրքեր, ինչպիսիք են՝ նավակային, թագուհու վերջավորություններ, թեթև խաղաքարերի և գինվորային վերջավորություններ, ինչպես նաև տարբեր տեսակի բազմաթիվ հայտնի դիրքեր:

Եվ այդ բոլորը շախմատիստը պետք է քաջ գիտենա, որպեսզի պայքարի ժամանակ «զլուխ չջարդի» և հեշտությամբ կիրառի:

ԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Շախմատային կոմպլոզիցիան հիմնականում բաղկացած է էտյուդներից և խնդիրներից: Էտյուդների դիրքերի պահանջներն երկուսն են՝ ոչ-ոքի և հաղթանակ:

Խնդիրները լինում են մանրաբանդակ, այսինքն քիչ խաղաքարերով դիրքեր և հինգից ավելի (երկու կողմը միասին) խաղաքարերով դիրքեր: Խնդիրները կարող են լինել մի քանի տեսակի՝ մեկ, երկու, երեք քայլանի և բազմաքայլ:

Հայաստանի շախմատիստները մեծ հաջողությունների են հասել միջազգային մրցասպարեզներում: Վլադիմիր Հակոբյանն աշխարհի պատանիների եռակի չեմպիոն է, Լևոն Արոնյանն աշխարհի մինչև 20 տարեկանների չեմպիոնն է և աշխարհի տղամարդկանց գավաթակիր, ինչպես նաև մի շարք միջազգային խոշոր մրցաշարերի հաղթող: Աշխարհի պատանիների առաջնություններում տարբեր փայլի մեդալների են արժանացել նաև Կարեն Ասրյանը, Գաբրիել Սարգսյանը, Գորիսեցի Կարեն Գրիգորյանը, անցյալ տարի աշխարհի մինչև 12 տարեկան շախմատիստների առաջնությունում չեմպիոնի կոչումը նվաճեց Ռո-

բերտ Աղասարյանը: Այսօր մենք ունենք 15 տարին չբոլորած գրոսմայստեր, նա վանածորցի Սամվել Տեր-Սահակյանն է: Իսկ ընդհանուր առմամբ, այսօր մենք աշխարհում ունենք 50-ից ավելի գրոսմայստեր:

Մենք ծանրակշիռ նվաճումների ենք հասել նաև քիմային առաջնություններում: Այսպես, մեր տղամարդկանց և կանանց ընտրանիները դարձել են Եվրոպայի չեմպիոններ, իսկ Հայաստանի տղամարդկանց հավաքականը համաշխարհային օլիմպիադաներում չբավարարվելով ձեռք բերած մրցանակային տեղերով, 2006-ին արժանիորեն նվաճեց օլիմպիադայի հաղթողի կոչումը:

Լուրջ հաջողություններ են ունեցել նաև մեր շախմատիստուհիները, որոնցից չորսը գրոսմայստերներ են: Կարելի է առանձնացնել հատկապես աշխարհի աղջիկների կրկնակի չեմպիոնուհի Էլինա Դանիելյանին և Լիլիթ Սկրտչյանին, ովքեր միջազգային մրցասպարեզներում մշտապես բարձր են պահում մեր հանրապետության մարզական պատիվը:

Շախմատում կարևոր է հարվածի պահը, որը պայքարի ընթացքում հաճախակի է պատահում: Հարվածողի դերը կարող է ստանձնել ցանկացած խաղաքար, իհարկե, բացի արքայից: Հարվածի տակ գտնվող խաղաքարը պարտադիր կերպով պետք է հեռանա այդ վտանգի մեջ հայտնված դաշտից, այսինքն փախուստի դիմի, հակառակ դեպքում մարտադաշտը չլքելու համար, նրա կողմնակիցները պետք է չեզոքացնեն վերահաս վտանգը:

Կրկնակի հարվածը տակտիկայի (մարտավարության) տարրերից է: Այն կարող է իրականացնել ցանկացած խաղաքար: Նման դրվագներում մեծ հզորությամբ է գործում հատկապես թագուհին:

Շախմատային հասկացություններից է նաև կապը (связка), այն լինում է երկու տեսակի՝ լիարժեք կապ և կիսակապ: Լիարժեք կապն այն է, երբ ձիու կապը կապված է արքայի հետ, իսկ դա նշանակում է, որ ձին քանի դեռ կապված է, իրավունք չունի քայլ կատարելու, մինչդեռ կիսակապի դեպքում, երբ ձին կապված է թագուհու կամ նավակի կամ էլ փղի հետ, արդյունավետ գործողություն կատարելու համար, զոհաբերելով ավելի ուժեղ սեփական խաղաքարը (նավակը կամ թագուհին) ձիով կատարել դիպուկ քայլ: Իհարկե, ձիուն կապի մեջ գցողը՝ փիղն է:

Մրցակցի մերկ արքային նավակով մատ հայտարարելը բավականին հեշտ է առանց սեփական արքայի մասնակցության: Նախ նավակով կտրում ենք մրցակցի արքային, այսինքն՝ ենթադրենք նա գտնվում է կենտրոնում՝ e5 դաշտում, այդ դեպքում սկսում ենք հետապնդումը (պատկերացնենք, որ սպիտակների նավակները գտնվում են a1 և f1 դաշտերում) 1. Եa4 Աd5. 2. Եf5+, արքան պետք է նահանջի 6-րդ հորիզոնական 2... Աe6 3. Եb5 Աd6 4. Եa6+ Աc7 5. Եh6 Աd7 6. Եb7+ Աc8 7. Եg7 Աd8 8. Եh8+: Այս գործողություններից հետևում է, որ նպատակին հասնելու համար, անհրաժեշտ է մրցակցի արքային «քշել» մինչև 8-րդ (կամ՝ 1-ին) հորիզոնականը, որտեղ նա մատ է ստանում:

Արցակցի մերկ արքային թագուհով մատ հայտարարելը նույնպես հեշտ է: Թագուհին, անշուշտ, ի վիճակի չէ միայնակ մատ հայտարարել մրցակցի արքային: Նրան պետք է օգնի սեփական արքան: Այս դրվագում մրցակցի արքային նույնպես պետք է ստիպել, որ նա հայտնվի խաղատախտակի ծայրում:

Ուսումնասիրենք հետևյալ դիրքը:

Սպիտակներ՝ Ա (արքա) a8, Թ (թագուհի) h8,

Սևեր՝ Ա e4

Սկսենք իրականացնել մեր պլանը. 1. Թf6 Աd5 2. Թe7 Աd4 3. Թe6 Աc5 (սևերի արքան համառում է, բայց ստիպված է նահանջել) 4. Թd7 Աc4 5. Թd6 Աb5 6. Թc7 Աb4 7. Թc6 Աb3 8. Թc5 Աb2 9. Թc4 Աb1 10. Թc3 Աa2 11. Թb4 Աa1: Ուշադրություն, արքայի հանդեպ հալածանքն ավարտված է և արդեն ժամանակն է, որպեսզի սպիտակների արքան ցուցաբերի իր աջակցությունը: 12. Աb7 (այստեղ պետք է զգույշ լինեն սպիտակները: Եթե նրանք շարունակեն «չնչահեղձ» անել մրցակցի արքային, խաղալով՝ 12. Թb3, ապա սևերի արքան կհայտնվեր պատի մեջ և խաղը կավարտվեր ոչ-ոքի) 12... Աa2 13. Աc6, ապա սպիտակների արքան հասնելով c3 դաշտը, խնդրում է իր թագուհուն, որպեսզի նա մրցակցի արքային մատ հայտարարի՝ Թb2 դաշտից:

Մեկ նավակով մրցակցի մերկ արքային մատ հայտարարելու մեթոդը նույնն է. անհրաժեշտ է մրցակցի արքային «քշել» խաղատախտակի 8-րդ կամ 1-ին հորիզոնական: Ուսումնասիրենք բնորոշ դիրքերից մեկը.

Սպիտակներ՝ Աd4, Նa1

Սևեր՝ Աe6

1. Նa5 (նախ պետք է սահմանափակել սևերի արքայի շարժունակությունը) Աf6 2. Աe4 Աg6 3. Աf4 Աh6 4. Աg4 Աg6 (այստեղ պետք է ուշադիր լինել և դադարեցնել արքային արքայով հետապնդելը: Երբ կողմերի արքաները կանգնում են դեմ-դիմաց արդեն պետք է նավակով շախ հայտարարել, որից հետո սևերի արքան ստիպված կլինի նահանջել 7-րդ հորիզոնական) 5. Նa6+ Աf7 6. Աf5 Աe7 7. Աe5 Աd7 8. Աd5 Աc7 (այստեղ պետք է խաղալ նավակով, այսինքն տեմպ չահել, որպեսզի արքաների պայքարում քայլի հերթականությունը «հանձնել» սևերին) 9. Նh6 Աb7 10. Աc5 Աa7 11. Աb5 Աb7 (արքաները կրկին կանգնեցին դեմ-դիմաց, ուրեմն կարելի է նավակով շախ հայտարարել) 12. Նh7+ Աc8 13. Աc6 Աd8 14. Աd6 Աc8 15. Նg7 (պետք է նավակով կրկին տեմպ չահել) Աb8 16. Աc8 Աa8 17. Աb6 Աb8 18. Նg8X (մատ):

Արքան և զինվորները արքայի դեմ

Նախ դիտարկենք մի դիրք՝ սպիտակները Աe5, զե6 սևերը Ա*8: Այս դիրքում անկախ թե ում քայլն է, դրությունը ոչ ոքի է: Դիտարկենք մի քանի տարբերակ համոզվելու համար: Եթե ասենք սպիտակների քայլն է, և նրանք կատարում են Աf6 քայլը, սևերը կատարում են Աf8 քայլը, որպեսզի թույլ չտան սպիտակ ար-

քային ներխուժել f7 դաշտը, օգնելով զինվորին անարգել փոխարկվել թագուհու: Սպիտակները կատարում են (գ)e7 քայլը, արքայի ետ նահանջումը անիմաստ է, քանի որ սևերի արքան կտեղափոխվի e7 դաշտը, և սպիտակները ոչնչի չեն հասնի, այսպիսով e7 շախին հետևում է Աe8 սպիտակները պետք է կատարեն Աe6 քայլը (այլապես կկորցնեն e7 զինվորը), որից հետո խաղատախտակում պատ է, այսինքն ոչ ոքի:

Զինվորային վերջնախաղերում, հատկապես, երբ արքան և զինվորը պայքարում են արքայի դեմ, մեծ նշանակություն է ստանում հանդիպակացության գրավումը: Դիտարկենք մեկ օրինակ սպիտակները Աe5, զե4, սևերը՝ Աe7:

Այս դիրքում դիրքի զննահատականը կախված է նրանից, թե ում քայլն է: Եթե քայլը սևերինն է, ապա նրանք պարտվում են, քանի որ ստիպված են զիջել հանդիպակացությունը: Օրինակ եթե սևերը խաղում են Աd7 կամ /q/f7, նշանակություն չունի, հետևում է Աf6 եթե սևերը կատարեն Աd6 քայլը, ապա կհետևի /q/e5 և սպիտակները հեշտությամբ զինվորը կփոխարկեն թագուհու, իսկ ահա Աe8, կհետևի Աe6 սա հաղթանակի ամենահասարակ տարբերակն է Աd8 սպիտակները կատարում են Աf7 քայլը և հեշտությամբ զինվորը փոխարկում թագուհու: Սակայն Աe6 փոխարեն հաղթում է նաև /q/e5 քայլը, սևերը կարող են կատարել Աf8 քայլը գրավելով հանդիպակացությունը, սակայն երբ զինվորը գտնվում է 5-րդ հորիզոնականում, /բացառություն են կազմում ա և հ ուղղաձիգները/ իսկ արքան նրա դիմացը, ապա ուժեղ կողմը հաղթում է անկախ թե ում քայլն է, սպիտակները կատարում են /q/ե6 քայլը, Աe8 /q/e7 և սևերը ստիպված են խաղալ Աd7, որին հետևում է Աf7 և զինվորը անխուսափելիորեն փոխարկվում է թագուհու:

Դիտարկենք ևս մեկ զինվորային վերջնախաղ:

Սպիտակները՝ Աd4, զգa7, b6

Սևերը՝ Աa8:

Հաղթանակի հասնելու համար կա մի ճանապարհ: Սպիտակները կատարում են Աc5 քայլը, հետևում է Աa8, հիմա սպիտակները չեն կարող կատարել Աc6 քայլը, քանի որ խաղատախտակին կստացվի պատային դրություն, այսինքն ոչ ոքի: Այդ պատճառով սպիտակները խաղում են Աd6 հետևում է Աd7, հետևում է a8թ (թագուհի) սևերը պետք է վերցնեն թագուհին Աa8 հետևում է Աc6 նորից չի կարելի Աc7, քանի որ կստացվի պատային դրություն, այդ պատճառով սպիտակները պետք է կատարեն Աc6 քայլը, հետևում է Աb8 և /q/b7 սևերը պետք է խաղան Աa7, որին հետևում է Աc7 և զինվորը անարգել վերածվում է թագուհու:

Մեծ տեսական նշանակություն ունի նաև արքան և ա կամ հ հորիզոնականների վրա գտնվող զինվորի պայքարը արքայի դեմ: Դիտարկենք մի քանի դրություն:

Սպիտակները՝ Աb2 զa2: Սևերը՝ Աa8

Դիրքը ոչ ոքի է: Սևերը պարզապես թագավորով քայլում են a8 և b6 դաշտերով, ստուգենք տարբերակով՝

1 ԱԵ3 ԱԵ8 2 ԱԵ4 ԱԵ8 3ա4 ԱԵ8 ԱԵ5 ԱԵ8 ԱԵ6 ԱԵ8 7ա5 ԱԵ8 եթե հիմա սպիտակները կատարեն 8ԱԵ7 քայլը, ապա սևերը կխաղան ԱԵ7, այնուհետև անկախ սպիտակների պատասխանից ԱԵ6 և կշահեն զինվորը: 8ա6 ԱԵ8 և նորից սպիտակները ոչ մի կերպ չեն կարող անցկացնել զինվորը թագուհու, իսկ 9/զ/7 հետո խաղատախտակին պատային դրություն է:

Խեղդուկ մատ

Դիտարկենք խեղդուկ մատի օրինակ:

Սպիտակները՝ Ահ1, թա2, ձգ5:

Սևերը՝ Ահ8, նե8, զգ7, հ7:

քայլը սպիտակներինն է:

1ձֆ7+Աց8 սևերը ուրիշ նահանջելու դաշտ չունեն 2ձհ6++ հիմա եթե սևերը խաղան Աֆ8, ապա կհետևի քֆ7(սմատ), այդ պատճառով սևերը խաղում են Ահ8 և հետևում է թագուհու զոհաբերություն քց8+ սևերը ստիպված պետք է վերցնեն թագուհին ն:ց8, որին հետևում է ձֆ7x(մատ): Մատի այս ձևը կոչվում է խեղդուկ մատ:

Սկզբնախաղը անհաջող խաղարկելու դեպքում կարելի է հայտնվել ծուղակում:

Օրինակ՝ 1ե4 Ե52 ձֆ3 ձԵ63 փԿ4 ձԵ64 ձԵ3 փԿ45 ձԵ5 սպիտակները կատարում են սխալ քայլ, որն իր մեջ պարունակում է ծուղակ: Եթե սևերը կատարեն ձ:Ե5 քայլը, ապա կունենանք ֆիզուրի առավելություն, սակայն եթե նրանք փորձեն ավելի ին հասնեն և վերցնեն թագուհին փ:ձ1, ապա սպիտակները կհայտարարեն մատ երկու քայլից. 6փ:ֆ7+ԱԵ77ձձ5x:

8-րդ հորիզոնականի թուլությունը

Հաճախ 8-րդ հորիզոնականի թուլությունը կարող է որոշիչ դեր խաղալ: Դիտարկենք մի դրություն

Սպիտակները՝ Աց1, թԵ7, նԵ1, զգֆ2, ց2, հ3:

Սևերը՝ Աց8, քԵ5, նԵ8, զգֆ7, ց7, հ7:

քայլը սևերինն է:

1 .. հ6 քայլից հետո խաղատախտակին հավասար դրություն է, սակայն եթե սևերը չազատեն թագավորի համար փախուստի դաշտ և անփութորեն վերցնեն թագուհին 1 ... նԵ7 ապա կհետևի 2ՆԵ7x:

Ուսումնական խաղ

Խաղալ մի քանի շախմատային պարտիա, օգտագործելով ստացած գիտելիքները:

ՉՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Զոհաբերությունը շախմատում

Շախմատում հաճախ կողմերից մեկը զոհաբերում է ինչ-որ մի ֆիզուր (կամ ֆիզուրներ) հետագայում վերադարձնելու և որոշիչ առավելություն ստանալու նպատակով, օրինակ կարելի է զոհաբերել ինչ որ մի ֆիզուր թագավորի վրա գրոհ ձեռնարկելու նպատակով: Զոհաբերել կարելի է բոլոր ֆիզուրները, իհարկե բացառություն է կազմում թագավորը:

Դիտարկենք զոհաբերության մի քանի օրինակ.

Սպիտակներ՝ Աց1, թա3, նձ1, ձԵ5, զգֆ2, ց2, հ2:

Սևերը Աց8, թԵ6, նֆ8, փց6, զգֆ7, ց7, հ2,

քայլը սպիտակներինն է

1թֆ8 սպիտակները զոհաբերում են թագուհին, սևերը ստիպված են վերցնել այլապես կկրեն նավակի կորուստ:

1 ... Աֆ82ձձ7+ սպիտակները միաժամանակ հայտարարում են շախ և հարձակվում թագուհու վրա: Սևերը ստիպված պետք է կատարեն 2... Աց8 քայլը, այնուհետև սպիտակները վերցնում են թագուհին 3ձԵ6 և արդյունքում այս զոհաբերության շնորհիվ շահում են նավակ և ստանում հաղթած դրություն:

Սպիտակներ՝ ԱԵ3, նհ4, ձԵ4, զԵ3:

Սևերը ԱԵ8, քԵ2, զԵ4,

քայլը սպիտակներինն է

Դետևում է նավակի զոհաբերություն 1Ն:Ե4 սևերը ստիպված են վերցնել նավակը, այլապես կկորցնեն թագուհին 1...ք:Ե4 2ձձ6+ սպիտակները միաժամանակ շախ են հայտարարում, ինչպես նաև հարձակվում թագուհու վրա, այժմ նշանակություն չունի, թե որտեղ կտեղափոխվի թագավորը 2...ԱԵ7 սպիտակները պարզապես վերցնում են թագուհին 3ձ:Ե4 և հասնում որոշիչ առավելության:

Զինվորի պայքարը թագուհու դեմ

Երբ խաղատախտակին ընթանում է պայքար՝ զինվորը թագուհու դեմ, ապա ուժեղ կողմը հաղթում է, բացառություն է կազմում միայն մի դեպք:

Երբ ա կամ հ ուղղաձիգերի վրա զինվորին մեկ քայլ է մնում փոխարկվելու թագուհու, իսկ թագավորը գտնվում է անմիջապես զինվորի կողքին, ապա դիրքը ոչ-ոքի (խոսքը իհարկե չի վերաբերվում այն դիրքերին, երբ թագուհի ունեցող կողմի արքան նույնպես գտնվում է հակառակորդի զինվորի հարևանությամբ):

Սպիտակները՝ Աց2 թֆ4:

Սևերը ԱԵ2, զա2,

քայլը սպիտակներինն է:

1թԵ4+ այժմ սևերը ունեն նահանջելու երեք դաշտ և երեքի դեպքում էլ դիրքի զնահատականը չի փոփոխվում:

1...Աա1 այժմ եթե սպիտակները կատարեն 2բ3, ապա խաղատախտակին կստացվի պատ, իսկ եթե սպիտակները կատարեն 2բ3+ քայլը, ապա կհետևի 2...Աբ1 3բ3+Աա1, հիմա, եթե սպիտակները կատարեն քայլ քազավորով, ապա խաղատախտակին նորից պատային դրություն կստացվի, իսկ քազուիու կատարած փոփոխությունը կապարդույուն են:

Արքան վերջնախաղում

Ի տարբերություն սկզբնախաղի և միջնախաղի, որտեղ քազավորը հաճախ պաշտպանության կարիք է զգում, վերջնախաղում նրա ուժը կրկնապատկվում է, և հաճախ նրա ակտիվությունը կարող է վճռորոշ նշանակություն ունենալ, դիտարկենք այդպիսի մի դիրք:

Սպիտակներ՝ Աե5, զգա4, ս5:

Սևեր՝ Աե7, զգա5, ս6,

քայլը սևերինն է:

Չնայած խաղատախտակին նյութական հավասարություն է՝ սևերի դրությունը պարտված է՝ պատճառը արքաների գրաված դիրքերն են: Սպիտակների արքան անհամեմատ ակտիվ է, քան սևերինը: Համոզվելու համար դիտարկենք մի քանի տարբերակներ:

1... Աժ7 եթե սևերը կատարեն 1...Աֆ7, ապա կհետևի 2.Աժ6 սպիտակները կվերջնեն զինվորը և հեշտությամբ կհաղթեն: 2Աֆ6 սպիտակները աստիճանաբար ստիպում են սևերի արքային ավելի պասիվ դիրք գրավել, բացելով դեպի ս6 գտնվող զինվորին տանող ճանապարհը 2...Աս7 3Աս7 Աս8 4Աժ6 Աբ7 5Աժ7, այսպիսով սևերը կորցնում են ս6-ի զինվորը և ստացվում է մեզ արդեն հայտնի հաղթած դրություն:

Կրկնակի հարված

Կրկնակի հարված կարող են կատարել բոլոր ֆիգուրները: Երբ ֆիգուրը միաժամանակ հարձակվում է մի քանի ֆիգուրների վրա, դա կոչվում է կրկնակի հարված: Դիտարկենք այդպիսի մի քանի դրություն:

Սպիտակներ՝ Աբ2, նժ1, ծժ3, զզս2, ս3:

Սևեր՝ Աբ8, նե6, նհ5, զգ7,

քայլը սպիտակներինն է:

Սպիտակները կատարելով 1ժֆ4 քայլը միաժամանակ հարձակվում է սևերի նավակների, իսկ քանի որ սևերը չեն կարող միանգամից հարվածի տակից փախցնել երկու նավակներին, նրանք նյութական կորուստ են կրում:

Սպիտակներ՝ Աց1, նժ1, փա2, զզֆ2, ց3, հ3:

Սևեր՝ Աց8, նբ5, նժ3, զզֆ7, ց6,

քայլը սպիտակներինն է:

Սպիտակները կատարելով 1փս4 քայլը կրկնակի հարված են կատարում երկու նավակների վրա:

Ոչ-ոքի տեսակները

Ոչ-ոքի տեսակները բավականին շատ են, սակայն կան դրություններ, երբ ակնհայտ ոչ-ոքի է, և կողմերից մեկը պարզապես անհնար է, որ հաղթի:

Օրինակ երբ արքան արքայի և փղի դիմաց, արքան արքայի և ծիու դիմաց, միայն արքաներ կան ինչպես ընդունված է ասել «մերկ արքաներ», ինչպես նաև կան դիրքեր, որոնք ակնհայտ ոչ-ոքիներ են և չպարտվելու համար պետք է (կոպերատիվ) խաղալ, օրինակ՝ արքան և փիղը արքայի և ծիու դիմաց, արքան և ծիւն, արքայի և ծիու դիմաց, արքան և ծիւրը արքայի դիմաց:

8.2. ԴԱԳՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման բոլոր փուլերում միշտ էլ մեծ նշանակություն է տրվել ֆիզիկական դաստիարակության այն միջոցներին, որոնք առավել չափով են կիրառվում ծնուն ժամանակաշրջանում:

Բացօթյա ֆիզիկուլտուրային պարապմունքները, դահուկաբայլերը, սահնակներով և չնուշկներով սահքը, ձմեռային խաղերը և զվարճալիքները լայն հնարավորություն են տալիս կոփելու երեխայի օրգանիզմը, զարգացնելու և հարստացնելու շարժողական գործողությունները, բարձրացնելու օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականությունը և աշխատունակությունը:

Երկարատև ստատիկ դիրքը, սխալ նստելածը, շարժողական ակտիվության պակասը, հոգեկան և մտավոր մեծ բեռնվածությունը մշտապես ուղեկցում են կրտսեր դպրոցականներին: Նման պարագայում պետք է նկատի ունենալ, որ դահուկային պատրաստության դասերի պարբերաբար անցկացումը 50 տոկոսով կրճատում է երեխաների մրսածության հիվանդությունների քանակը, 2,4 սմ ավելացնում է կրծքավանդակի շրջագիծը, 3,5 կգ ձեռքի մկանային ուժը, 15-20 տոկոսով մտավոր աշխատունակությունը:

Դահուկասահքի, շրջանցումների, վերելքների և վայրէջքների ժամանակ աշխատանքային գործունեության մեջ են ընդգրկվում մկանների 60 տոկոսը, որն անմիջականորեն նպաստում է երեխայի հենաշարժողական ապարատի ամրապնդմանը: Դահուկային պատրաստության դասերը օգնում են դպրոցականներին ակտիվ մասնակցելու ուսումնական գործունեությանը, ընդլայնում նրանց հնարավորությունները յուրացնելու նոր կարողություններ և հմտություններ:

Դահուկային պատրաստության ժամանակ կատարելագործվում են կյանքի համար կենսական նշանակություն ունեցող կարողություններ, հմտություններ, բարոյաժողովրդական օրակներ, շարժողական ընդունակություններ: Այն մեծապես նպաստում է դաստիարակելու արիություն, համարձակություն, կարգապահություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն:

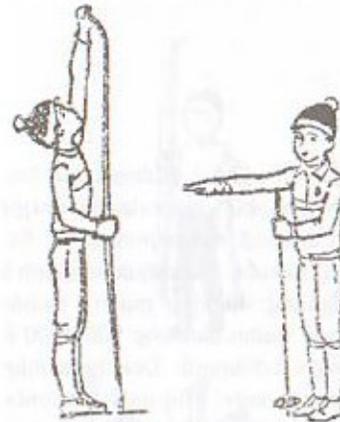
Գրավիչ և հետաքրքիր է դահուկային սպորտը: Այն իրավամբ մեծ ժողովրդականություն ու սեր է վայելում դպրոցականների շրջանում (ներանով զբաղվում են միլիոնավոր դպրոցականներ Ռուսաստանում, Սկանդինավյան պետություններում, Ամերիկայում, Ճապոնիայում և այլուր, դահուկային սպորտը դարձել է ազգային մարզածև, որի հիմքերը դրվում են դպրոցում:

Հայաստանի Հանրապետությունը լեռնային երկիր է: Չյունառատ վայրերում նույնպես մեծ հնարավորություններ են ստեղծվում կազմակերպելու և անցկացնելու դահուկային պատրաստության պարապմունքներ:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչում և ծրագրում դահուկային պատրաստությանը հատկացված է 20 ժամ, որպես ընտրովի ուսումնական նյութ և նախատեսված է առաջինից մինչև տասներկուերորդ դասարանների համար:

Դահուկային պատրաստության ուսումնական նյութը իրականացնելու համար դպրոցը նախապատրաստական աշխատանքներ պետք է իրագործի որչ ուսումնական տարում, առաջին հերթին համապատասխան պայմաններ ստեղծելու ուղղությամբ: Առաջմ հանրակրթական դպրոցները չեն կարող երեխաներին ապահովել դահուկներով: Դահուկային պատրաստության մարզական պարագաների ձեռք բերման համար պետք է դիմել որպես հովանավոր հանդես եկող ծնողների օգնությանը: Այդ դեպքում ծնողները դահուկներ և դահուկափայտերը ընտրելիս պետք է առաջնորդվեն հետևյալ պահանջներով, դահուկի երկարությունը պետք է հավասար լինի երեխայի վեր պարզած ձեռքի ափին (Նկ. 31): Դահուկների սահող մակերեսը պետք է լինի հարթ, չունենա ծովածքներ, ճեղքվածքներ:

Դահուկափայտերը պետք է լինեն քեթև, ընտրում են այն հաշվով, որ հատակին դրված փայտի երկարությունը հասնի երեխայի քնատակի սահմանին: Դա-



Նկ. 31

հուկափայտը պարտադիր կարգով պետք է ունենա հանգույց: Եթե փայտը չունենա հանգույց ապա աշակերտը ստիպված է ձեռքով ավելի ամուր բռնել փայտը, որը շատ արագ հոգնեցնում է դաստակները, ձեռքի շարժումները կատարվում են սխալ, խանգարվում է դահուկընթացքի տեխնիկան: Երեխայի դաստակը հանգիստ պետք է մտնի հանգույցի մեջ և կարողանա ամուր բռնել փայտից:

Դահուկային համազգեստը պետք է լինի քեթև՝ բամբակյա, բրդյա, չլինի մարմնին հավիղ, որպեսզի չխոչընդոտի երեխայի շարժումները: Ներկա ժամանակաշրջանում վաճառքում կան մարզական կոստյումներ, բրդյա շալվարներ, սվիտր, որոնք հատուկ նախատեսված են դահուկային պարապմունք-

ների համար: Ձեռնոցները պետք է լինեն կաշվից, կամ բրդից, գուլպաները երկու գույգ: Ունաթաթերը հարվելուց խուսափելու համար կոշիկները չպետք է լինեն նեղ կամ շատ ազատ:

Դահուկային պատրաստության դասերի արդյունավետությունը, կազմակերպումը մեծապես պայմանավորված է գույքի որակից, նրա ճիշտ ընտրությունից և խնամքից: Այն դպրոցները, որոնք իրենք են ապահովում երեխաներին դահուկներով, այդ դեպքում դահուկասենյակում համարակալվում են և դահուկները, և դահուկափայտերը և դահուկային ճտկավոր կոշիկները: Ամեն մի գույգ դահուկը մշտապես ամրացվում է տվյալ աշակերտին, փայտերը սովորաբար կախվում են դահուկների կողքը: Այդ սենյակում հատկացվում է որոշակի տեղ դահուկների վերանորոգման համար: Մարզական համազգեստը, բրդյա գուլպաները, գլխարկը, ձեռնոցները, դահուկային կոշիկները, արևոտ եղանակին նաև ակնոցները, երեխաները պետք է իրենց հետ բերեն դպրոց:

Դահուկային պատրաստության պարապմունքների համար կարելի է օգտագործել դպրոցի մարզահրապարակը, դպրոցին կից տեղանքը և պուրակները, մեր հանրապետության (Էռնային համայնքներում (գյուղերում), մարզերում կարող են ընտրել բեք լանջ, սարահարթ: Բոլոր դեպքերում տեղանքը պետք է ընտրել դպրոցին հնարավոր մոտ: Այս հարցում ղեկավար կացության մեջ են ընկնում քաղաքային դպրոցները, քանզի լանջերի բացակայությունը թույլ չի տալիս դպրոցականներին տիրապետելու արգելակումներին, վայրէջքներին, դարձումներին:

Ուսուցման համար ընտրած վայրը պետք է ունենա խորացված և պնդացված ծյուն, որի տակ քարեր, ծառեր, խոր փոսեր, խութեր չպետք է լինեն:

Կրտսեր դպրոցականների հետ դահուկային պատրաստության դասերը պետք է անցկացվեն հանգիստ եղանակներին կամ թույլ քամու (1,5 մ/վրկ արագությունից ոչ ավելի) և օդի ջերմաստիճանի -100-ից ոչ ավելի (հարավայրերում -7-ից) դեպքում:

ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆ

Առաջին դասարանի համար ծրագրում նախատեսված է ծանոթանալ հագուստին, կոշիկներին, դահուկներին, դահուկափայտերին և դահուկային գույքի խնամքին: Դահուկների հագնելը: Դարձումների տեղում ուսնափոխումով: Տեղաշարժ դահուկներով դրվող և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտի օգնությամբ: Վերելք դրվող քայլերով: Վայրէջք ցածր և բարձր կենցվածքով: Վերելքներ և վայրէջքներ բեք լանջով: Դահուկասահք 500-1000 մ: Դահուկասահք արագացումով 40-50 մետր հատվածներում: Շարժախաղեր «Մեկ ձեռքից մյուսը», «Համարների կանչ», «Ձուլգերով», «Ով ավելի հեռու», «Դարպասներ», «Առաջինը», «Նշանառուներ», «Վայրէջք սահնակով»: Դահուկային պատրաստության ուսումնական նյութը հեշտ յուրացնելու համար դպրոցականների շրջանում իրականացվում են նախապատրաստական աշխատանքներ: Այդ նպատակով ֆիզիկական կուլտուրայի դասի հիմնական մասում տրվում են հատուկ վարժություններ՝ ուղղված զարգացնելու ազդրերի, ուսագրտու, իրանի մկանների, ինչպես նաև մշակելու հավասարակշռություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն և ուժ: Երեխաների օրգանիզմի ամրապնդման և կոփման համար էական նշանություն ունի ֆիզկուլտուրայի դասերի բացօթյա անցկացումը: Ուսումնական տարվա ընթացքում երեխաներին անհրաժեշտ է հաղորդել տեսական գիտելիքներ համազգեստի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին:

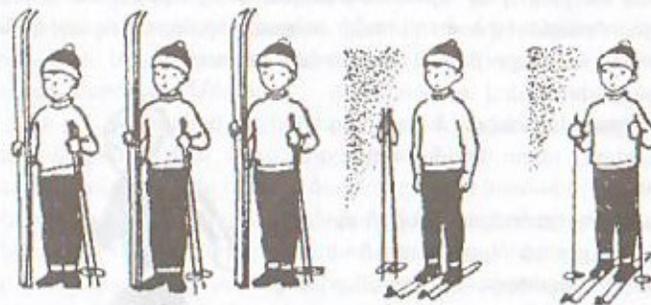
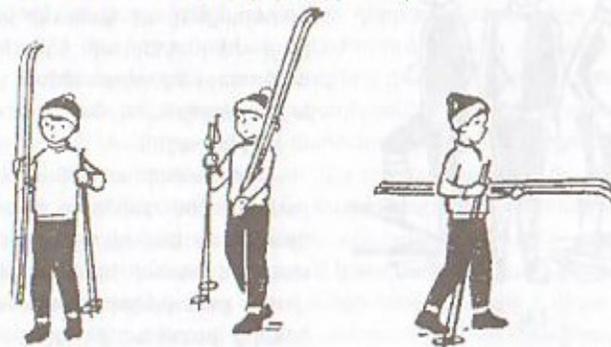
Դահուկային պատրաստության առաջին դասին պետք է թույլ տալ, որ երեխաները ազատ տեղաշարժվեն դահուկներով: Դա հնարավորություն է տալիս ուսուցչին տեսնելու երեխաների կողմից դահուկասահքի տիրապետման տար-

րերին: Դիտումների հիման վրա ուսուցիչը բաժանում է երեխաներին ենթախմբերի և շարժողական զործողությունների ուսուցման ժամանակ դրսևորում անհատական մոտեցում:

Դահուկների տեղափոխումը և դահուկների հագնելը: Դպրոցի ուսումնական հրապարակ գնալու համար դպրոցականները դահուկներն ու դահուկափայտերը տեղափոխում են ուսին կամ թևատակին դրած:

Դահուկային պատրաստության դասը սկսվում է տողան կազմելով: Մինչև դահուկները կոշիկներին ամրացնելը երեխաները բացազատվում են մեկը մյուսից երեք քայլ տարածությամբ (Նկ. 32):

Դահուկները կոշիկներին ամրացնելուց հետո երեխաները դարձյալ շարվում են տողանով: Դահուկներին ընտելանալու և ուսումնական նյութը լավ յուրացնելու համար տրվում են օժանդակ վարժություններ.



Նկ. 32

- ա) մարմնի ծանրության տեղափոխումը մեկ ոտքից մյուսը,
- բ) դահուկների առաջնամասի և հետնամասի հաջորդական (աջ և ձախ) քարձրացում բեքակի ծալելով ոտքերի ծնկային հողերը,
- գ) դահուկների սահող շարժումներ առաջ և հետ,

դ) դրվող քայլեր աջ և ձախ կողմերի վրա:

Այս վարժությունները հիմնականում անցկացվում են դահուկային պատրաստության դասի ներգրավիչ մասում: Վարժությունների կրկնման ժամանակ անհրաժեշտ է փոխել շարժումների տեմպը, ռիթմը և ամպլիտուդան:

Դահուկային պատրաստության ուսուցումը սկսվում է տեղում քայլափոխումով դարձումից դահուկների առաջնամասի և հետնամասի շուրջ (նկ. 33):

Տեղում քայլափոխումով դարձումը աշակերտների կողմից շատ հեշտ յուրացվում է և նախապատրաստական վարժություններ գրեթե չեն տրվում: Քայլափոխումով դարձումը դահուկի հետնամասի շուրջ անցկացվում է տեղում

կանգնած դիրքից: Դարձումը աջ կատարելու համար երեխաներին առաջարկվում է դահուկների ծայրերը չկտրելով ձյունից՝ բարձրացնել աջ դահուկի կրունկը և կես քայլ տեղադրել աջ: Այնուհետև մարմնի ծանրությունը տեղափոխել աջ ոտքի վրա և բարձրացնելով ձախ դահուկի կրունկը մոտեցնել աջին:

Դահուկների առաջնամասի շուրջ քայլափոխումով դարձումը դարձյալ կատարվում է կանգնած դիրքից: Դարձումը աջ կատարելու համար երեխաներին առաջարկվում է դահուկների հետնամասը չկտրելով ձյունից բարձրացնել աջ դահուկի ծայրա-



Նկ. 33

մասը և կես քայլ տեղադրել աջ: Այնուհետև մարմնի ծանրությունը տեղափոխել աջ ոտքի վրա և բարձրացնելով ձախ դահուկի ծայրամասը մոտեցնել աջին: Դարձումը ճիշտ կատարելու դեպքում ձյան վրա մնում է ցայտուն հետք:

Տեղում քայլափոխումով դարձումների ուսուցումը սկզբում կատարվում է առանց դահուկափայտերի, հետո նրանց օգնությամբ:

Դրվող քայլերով դահուկաընթացքի ուսուցում: Այն սկզբում կատարվում է առանց դահուկափայտերի: Այս եղանակով դահուկաընթացքը կատարվում է դահուկների առաջնամասը հերթականությամբ վեր բարձրացնելու և առաջ տանելու, իսկ կրունկները ձյունից չկտրելու միջոցով (նկ. 34):

Դրվող քայլերով դահուկաընթացքը



Նկ. 34

հանդիսանում է դահուկներով շարժվելու տեխնիկայի հիմք: Այդ եղանակով դահուկաընթացքի ուսուցման ժամանակ պետք է լուծել հետևյալ խնդիրները.

ա) ամրապնդել ձեռքերի և ոտքերի խաչածն կողողինացված աշխատանքը,

բ) ուսուցանել աշակերտներին մարմնի ծանրությունը տեղափոխել մի ոտքից մյուսին,

գ) յուրացնել դահուկներով տեղաշարժման ժամանակ մարմնի ճիշտ դիրքի ապահովումը:

Սահող քայլերով դահուկաընթացքի ուսուցում: Սահող քայլերով դահուկաընթացքի հիմնական տարրերի ուսուցումը, որպես օրենք, սկսվում է նրանց առանձին փուլերի և դիրքերի նմանակումից: Այդպիսի վարժությունները նպատակահարմար է կիրառել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ դահլիճներում մինչև դահուկային պատրաստության դասերի սկսելը: Աշակերտներին բացատրվում, ցուցադրվում է կանգնած դիրքում դահուկորդի հիմնական կեցվածքը՝ ոտքերը մի փոքր ծալված ծնկահողում, իրանը քթեակի քեքված առաջ, գլուխը բարձր հայացքով առաջ, ձեռքերը ցած: Այդ դիրքի պահպանումը կրկնվում է մի քանի անգամ, որից հետո աշակերտներին հանձնարարվում է այդ դիրքով քայլել առաջ: Սահող քայլերով դահուկաընթացքի ուսուցումը սկզբում անցկացվում է առանց դահուկափայտերի: Այս դեպքում պետք է ձգտել, որ քայլերը լինեն սահող, մարմնի ծանրությունը ժամանակին տեղափոխել առաջ դրվող ոտքի վրա: Նման քայլը յուրացնելիս անհրաժեշտ է ծալել առաջ դրվող ոտքի ծնկային հողը, որը հնարավորություն կտա սահումը դադարեցնելուց հետո ակտիվ հրվել այդ ոտքով: Ընդ որում ոտքի հրումը պետք է միշտ ուղղված լինի առաջ: Յուրաքանչյուր հրումից հետո անհրաժեշտ է հնարավորության չափով երկար պահել սահքը առաջ դրված ոտքի վրա, իսկ մյուս ոտքը հրման ավարտից հետո թուլացնել տանել հետ-վեր և նախապատրաստել հաջորդ քայլի համար: Այս եղանակով դահուկային սահքի յուրացման համար օգնում են հետևյալ վարժությունները.

ա) շատ քիչ թափավազքից կատարել հրում և դրվող քայլերով կատարել երկար սահք մեկ ոտքի վրա, մյուս ոտքը դրված է հետ,

բ) աջ ոտքով կատարել հրում և ձախ ոտքի վրա կատարել երկարատև սահք, երկու-երեք անգամ հրումից հետո փոխվում են ոտքերի դիրքերը,

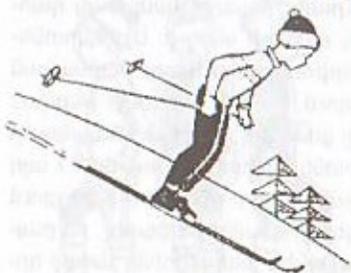
գ) կատարել սահող քայլերով դահուկաընթացք ձեռքերը մեջքին դրված:

Այս վարժությունների յուրացումից հետո օգտագործվում են դահուկափայտերը, որոնք մեծացնում են հրման ուժը և նպաստում հավասարակշռության պահպանմանը:

Դրվող քայլերով վերելք: Այս եղանակով վերելքի կատարման ժամանակ աշակերտի ուշադրությունը պետք է հրավիրել փայտերը կոշիկների կրունկներից փոքր հետ դնելու և դրանցով լիարժեք հրվելու վրա: Դահուկները բարձրացվում են առաջնամասով, ուղղվում առաջ և դրվում ձյան վրա դոփյունով (նկ. 35):



Նկ. 35



Նկ. 36



Նկ. 37

Նախքան լանջերի վրա հիմնական կենցածքով վայրէջքների ուսուցման անցնելը աշակերտներին պետք է սովորեցնել սահել թեք մակերևույթով և կայուն կանգնել դահուկների վրա: Աշակերտներին թույլատրվում է կատարել ինքնուրույն վայրէջքներ: Ընդունված է, որ հիմնական կանգով վայրէջք կատարելու համար դահուկները դրվում են միմյանց զուգահեռ 12 սմ հեռավորությամբ, թեթևակի ծալվում են ծնկային հողերը, մեկ ոտքը դրվում է մի փոքր առաջ, մարմինը բեքվում է առաջ (Նկ. 36):

Իսկ դահուկափայտերը ծալվում են հետ, մարմնի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխվում է ոտքերի վրա: Սկզբնական շրջանում հիմնական կանգով վայրէջք կատարվում է առանց դահուկափայտերի, այնուհետև դահուկափայտերով:

Դահուկային պատրաստության դասերին առաջարկվում է օգտագործել շարժախաղեր, որոնք սկզբում անցկացվում են հարթ հրապարակում, որից հետո նաև թեք լանջերի վրա:

Ցածր կենցածքով վայրէջքի ուսուցումը կատարվում է հետևյալ վարժությունների միջոցով.

ա) տողանում կանգնած դրությամբ կիսակրանստել և գրկել ծնկները,

բ) ոչ մեծ թեքությամբ լանջի վրա վազել, կրանստել ու սահել ցածր կենցածքով:

Դահուկային պատրաստության դասերին առաջարկվում է օգտագործել շարժախաղ.

անհրաժեշտ է նաև աշակերտներին նախապատրաստել հաղթահարելու 500-1000 մետր տարածություն:

Առաջին դասարանցիների համար ծնոանը կազմակերպվում ու անցկացվում են շարժախաղեր առանց առարկաների, ձնագնդիկներով, սահնակներով, դահուկներով: Ստորև տրվում են այդ բնույթի մի քանի խաղեր:

«Մի ձեռքից մյուսը»: Դասարանը բաժանվում է երկու հավասար խմբի ու առանց դահուկափայտերի սահալանջում կազմում տողան: Յուրաքանչյուր աշակերտի ձեռքին կա մեկ առարկա (ձնագնդի, ավազով լցված բարձիկ, քաշկիճակ, զնդակ և այլն): Ուսուցչի ազդանշանով տողանների առաջին համարները

սկսում են վայրէջքը, մինչև սահնակն անցնել: Ընթացքի ժամանակ, աշխատելով վայր չզգնել ձեռքի առարկան, այն մի ձեռքից տեղափոխում են մյուսը: Հաղթող է համարվում այն խումբը, որի անդամները ավելի քիչ են վայր զգնել ձեռքի առարկան: Կրկնել 3-4 անգամ:

«Համարների կանգ»: Խաղը կազմակերպելու համար դասարանը բաժանվում է երկու հավասար խմբի ու կազմում տողան: Յուրաքանչյուր առանձին խմբում կատարվում է 1-ից մինչև վերջ հաշվարկ: Ուսուցիչը անվանում է որևէ թիվ: Այդ թիվն ունեցողները դուրս են գալիս շարքից ու կանգնում ուսուցչի կողմից նշված տեղերում որպես ուղղապահներ, իսկ խմբի անդամները պետք է կազմեն տողան: Միավոր է շահում առաջինը տողան կազմող խումբը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Չույգերով»: Խաղի համար դասարանը բաժանվում է երկու հավասար խմբի: Խմբերը իրենց հերթին բաժանվում են զույգերի: Ուսուցչի ազդանշանով խմբերի առաջին զույգերը առանց դահուկափայտերի, միմյանց ձեռք բռնած, սկսում են վայրէջքը: Եզրագիծը հատելուց հետո վայրէջքը սկսում է մյուս զույգը և այսպես, մինչև բոլոր զույգերը կատարեն վայրէջքը: Հաղթող է ճանաչվում խաղը շուտ ավարտող խումբը: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Ո՛վ ավելի հեռու»: Դասարանի աշակերտներին առաջադրանք է տրվում 10-15 սահող քայլերով անցնել մեծ տարածություն: Հաղթող է համարվում 10-15 սահող քայլով ամենահեռուն սահած աշակերտը: Խաղը կրկնվում է 6-7 անգամ:

«Դարպասներ»: Հարթ տարածությունում դահուկափայտերով «դարպասներ» են պատրաստվում: Երեխաները շարժվում են շրջանում ու մոտենալով «դարպասներից» ստիպված կրանստում են ու անցնում նրանց միջով: Կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Առաջինը»: Դասարանի աշակերտները շարվում են տողանում չտուփանված ձյան վրա՝ միմյանցից 4-5 մ հեռավորությամբ: Խաղավարը հրահանգում է «Մարչ», իսկ երեխաները քայլափոխումով կատարում են 1800 դարձում: Հաղթող է դառնում առաջինը ավարտած աշակերտը: Կրկնվում է 7-8 անգամ:

«Գնացք»: Երկուսից-երեք սահնակ կապում են միմյանց հետևից, որոնց վրա նստում են երեխաները (յուրաքանչյուր սահնակի վրա մեկ աշակերտ): Երեք երեխա բռնում են առաջին սահնակի պարանից ու ձգելով տանում սահնակն անվազ գիծ՝ «Կայարան»: Այնուհետև դերերը փոխում են: Կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Օձաձև սահք»: Դասարանի աշակերտները բաժանվում են զույգերի: Յուրաքանչյուր զույգի տրվում է մեկ սահնակ: Չույգերից մեկը նստում է սահնակին, իսկ մյուսը թոկից բռնած սահնակը սահեցնում է հարթ հրապարակի վրա իրար հետևից շարված դրոշակների, ձնե թմբերի միջով: Այնուհետև դերերը փոխվում են: Կրկնվում է 3-4 անգամ:

«Վայրէջք սահնակով»: Խաղն անցկացվում է թեք լանջի վրա: Խաղացողները կազմում են միասյուն շարք: Ուսուցչի ազդանշանով նրանք հերթով սկսում

են վայրէջքը սահնակով՝ շարժման ընթացքում կատարելով ստացված առաջադրանքները անցնել դրոշակների արանքով, բարձրացնել ծյան վրա դրված առարկան և այլն: Հաղթող է համարվում բոլոր առաջադրանքները ճշտությամբ կատարած խաղացողը: Կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Նշանառուները»: Պասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու հավասար խմբի ու շարվում տողանով՝ միմյանց դիմաց (տողանների միջև տարածությունը կազմում է 10-15 մ): Խաղադաշտի կենտրոնում պատրաստվում է 50-60 սմ բարձրությամբ, 50-60 սմ մակերեսով ծյունն հրապարակ, որի վրա դրվում է գնդակ: Յուրաքանչյուր խմբի խաղացող պատրաստում է 4-5-ական ծնագնդի և ուսուցչի ազդանշանով դրանցով հարվածում գնդակին: Որ թիմին դա առաջինն է հաջողվում, նա էլ շահում է խաղը: Խաղը կրկնվում է 5-6 անգամ:

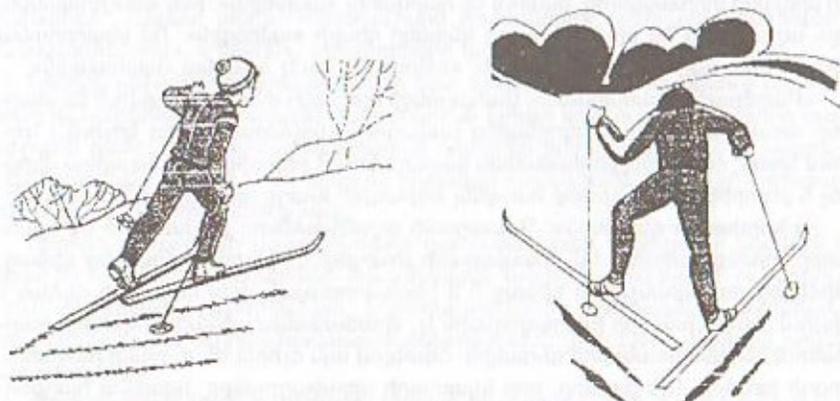
ԵՐԿՐՈՐԴ ՊԱՍԱՐԱՆ

Երկրորդ դասարանի համար ծրագրում նախատեսված է ծանոթանալ դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին, վարքի կանոններին:

Շարափոխում տողանից միասյուն շարքի: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա: Պարծում տեղում՝ հետևելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ քեջության (15°) լանջի վրա «Եղևնածև» և «Կիսաեղևնածև» եղանակներով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր քեջության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000-1500 մ: Դահուկաընթացք արագացումով 40-50-ական մետր հատվածներով: Նույնը, բայց հետդարձ կատարելով տարածության կեսին: Շարժախաղեր «Բլուրնիվար», «Մի տրորիոր ձնագունդը», «Սրցակցություն գույզերով», «Էստաֆետ սահնակներով», «Ամրոցի պաշտպանություն», «Նշանառուները», «Բարձրացրու առարկան», «Հարվածիոր գնդակին», «Մի ձեռքից մյուսը»:

Երկրորդ դասարանի աշակերտների հետ պարապմունքները սկսվում են առաջին դասարանում յուրացված ուսումնական նյութի կրկնությամբ: Անհրաժեշտ է աշակերտների ուշադրությունը հրավիրել յուրաքանչյուր շարժողական գործողության կատարման ժամանակ թույլ տված սխալներին: Երկրորդ դասարանում նախատեսված է ուսուցանել լանջով վերելքի երկու եղանակ «Եղևնածև», «Կիսաեղևնածև» (Նկ. 38): Կիսաեղևնածև վերելքը կիրառվում է դեպի լանջը շեղակի բարձրանալիս: Այս դեպքում դահուկները տեղադրվում են հետևյալ ձևով. վերին դահուկը դրվում է ուղիղ, իսկ ցածինը առաջին մասով տարվում է կողմ և ծյան վրա դրվում է կողքի վրա: Այս դրությամբ բարձրանալով դահուկները ծյան վրա թողնում են երկու հետք, մեկը ուղիղ, մյուսը կիսաեղևնածև:

«Եղևնածև վերելք»: Այս վերելքի ուսուցման ժամանակ դահուկների առաջին մասերը դրվում են 30-80° կողմ, իսկ կրունկները միմյանց մոտ, ոտքերը ծավլում են ծնկներում, դահուկափայտերը դրվում են կոշիկի կրունկներից փոքր հետ և դրանցով կատարվում է ակտիվ հրում: Որքան լանջը թեք է, դահուկներն ավելի լայն են բացվում, իրանը ավելի է քեջվում առաջ, քայլերը լինում են կարճ, աշակերտները ավելի շատ են հենվում դահուկափայտերի և դա-



Նկ. 38

հուկների կողերի վրա: Ծանրությունը աստիճանաբար տեղափոխվում է մեկ ոտքից մյուսի վրա:

«Պարծում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին»: Շարժողական գործողության ուսուցման տեխնիկան նկարագրված է առաջին դասարանում: Երկրորդ դասարանում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ շարժողական գործողությունը կատարվի սահուն, շտկվեն սխալները:

Այս դասարանում աշակերտներին հանձնարարվում է արագացումով անցնել 40-50 մ: Միաժամանակ այդ հատվածների անցումը աշակերտներին նախապատրաստում է տարվա վերջին հաղթահարելու 1000-1500 մ տարածությունը:

Շարժողական գործողությունների յուրացման և վարժեցման համար կարելի է կիրառել հետևյալ շարժախաղերը:

«Մի տրորիոր ձնագունդը»: Խաղացողները պատրաստում են մի քանի ձնագնդիկներ ու դնում հրապարակի կենտրոնում իրարից 1,0-1,5 մ հեռավորության վրա: Նրանք միմյանց ձեռք են բռնում ու շրջան կազմում ձնագնդիկների շուրջ: Խաղը սկսելու ազդանշանից հետո խաղացողները ձգտում են պարտադրել միմյանց՝ ոտքով տրորելու ձնագնդիկները, իսկ դրանից խուսափելու համար ցատկում են ձնագնդիկների վրայով, շրջանցում դրանք և այլն: Այն խաղացողը, որը տրորում է ձնագունդը, դուրս է մնում խաղից: Խաղը շարունակվում է

այնքան ժամանակ, մինչև շրջանում մնում են երեք խաղացող, որոնք էլ համարվում են հաղթողներ:

«Ամրոցի պաշտպանություն»: 20-30 մ տրամագծով շրջանի կենտրոնում պատրաստվում է «ամրոց» (ծուրնե պատ, արգելք և այլն): Այդ «ամրոցի» մոտ կանգնում է «պահապանը», իսկ մյուս խաղացողները շարվում են շրջանից դուրս՝ իրենց մոտ ունենալով, վոլեյբոլի մեկ գնդակ: Խաղավարի ազդանշանով, գնդակը միմյանց փոխանցելով, ձգտում են հարվածել «ամրոցին»: Իսկ «պաշտպանները» աշխատում են թույլ չտալ, որ գնդակը դիպչի «ամրոցին»: Ով կկարողանա ճիշտ նետել գնդակը և այն դիպցնել «ամրոցին» նա էլ կդառնա «պահապան»:

«Բարձրացրու առարկան»: Սահալանջի որոշակի տեղերում դրվում են տարբեր առարկաներ: Խաղացողներից լավագույն լեռնադահուկորդ կոչում է տրվում նրան, ով վայրէջքի ժամանակ կարողանում է բոլորից շատ առարկա վերցնել և բոլորից արագ դրանք հասցնել եզրագիծ: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Հարվածի գնդակին»: Դասարանի աշակերտները բաժանվում են երկու խմբի, որոնք շարվում են հրապարակի տարբեր կողմերում՝ միմյանց դիմաց: Թիմերից յուրաքանչյուրի դիմաց 6 մ հեռավորության վրա վոլեյբոլի գնդակ է դրվում: Երկու խմբերի խաղացողներն էլ, միաժամանակ, ձնագնդիկներով հարվածում են հակառակորդի գնդակին՝ ձգտելով այն գլորել հետ՝ դեպի հակառակորդի խումբը: Այն խումբը, որը կկատարի առաջադրանքը, կդառնա հաղթող: Խաղը կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Մի ձեռքից մյուսը»: Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի և առանց դահուկափայտերի սահալանջում կազմում միասյուն շարքեր: Յուրաքանչյուր խաղացողի ձեռքին կա մեկ առարկա (ձնագուռ, թաշկինակ և այլն): Խաղավարի ազդանշանով ուղղապահերը սկսում են վայրէջք՝ ընթացքի ժամանակ առարկան մի ձեռքից մյուսը տեղափոխելով: Եզրագծին առաջինը հասնողը շահում է մեկ միավոր: Նույն ձևով վայրէջք են կատարում մյուս խաղացողները: Հաղթող է համարվում բոլորից շատ միավորներ շահած խումբը: Խաղը կրկնել 1-2 անգամ:

ԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Երրորդ դասարանի համար նախատեսված է մեկիներումային սահում դահուկով՝ աջ և ձախ ոտքով: Փոփոխական երկբայլ ընթացք: Վերելք «սանդղածև» եղանակով: Վայրէջք թեք լանջով ցածր կեցվածքով: Արգելակում «գուրանածև»: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2 կմ: Դահուկաընթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հատվածներով: Շարժախաղեր՝ «Ազատ տեղ», «Արագաշարժ դահուկորդ», «Տողանի կազմում», «Ձնագնդիկներով», «Հսկան», «Կարողացիր արգելակել», «Սահիր հեռու»:

Երրորդ դասարանի աշակերտների հետ պարապմունքները սկսում են երկրորդ դասարանում յուրացված ուսումնական նյութի կրկնությամբ: Երրորդ դասարանի դահուկային պատրաստության դասերին հարկավոր է մեծ ուշադրություն դարձնել փոփոխական երկբայլ ընթացքի «սանդղածև» վերելքի, «գուրանածև» արգելակման ուսուցմանը:

Երրորդ դասարանի աշակերտների դահուկասափի ուսուցումը սկսվում է առաջին և երկրորդ դասարանի ուսումնական նյութի կրկնությամբ ուշադրություն դարձնելով շարժողական գործողությունների կատարման ժամանակ թույլ տրված սխալներին և համապատասխան վարժությունների միջոցով շտկել այդ սխալները:

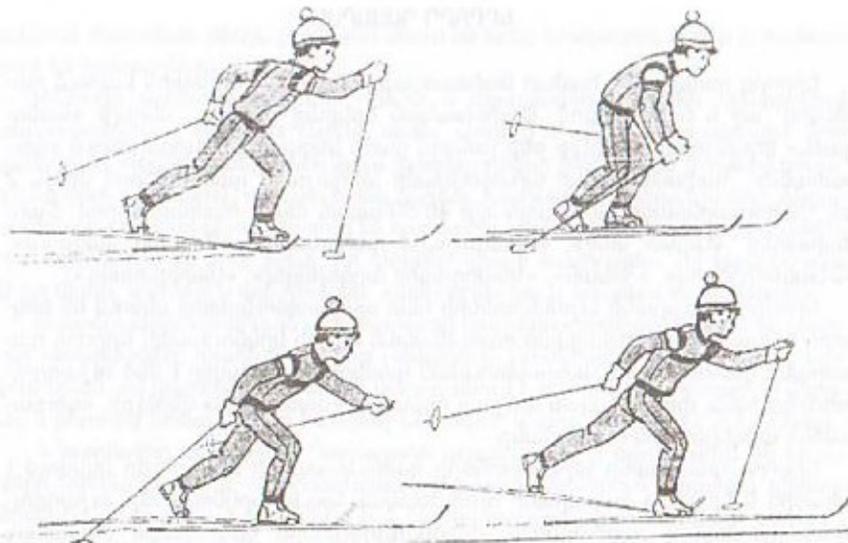
Փոփոխական երկբայլ ընթացք: Երրորդ դասարանում մեծ ուշադրություն է դարձվում փոփոխական երկբայլ ընթացքի ուսուցմանը: Փոփոխական երկբայլ ընթացքը դահուկասափի ամենատարածված եղանակներից մեկն է (նկար 39):

Լավ յուրացնելով փոփոխական երկբայլ ընթացքի տեխնիկան, աշակերտները հեշտությամբ են յուրացնում դահուկաբայլքի մյուս եղանակները:

Փոփոխական երկբայլ ընթացքի տեխնիկան կայանում է հետևյալում: Աշակերտները հերթականությամբ առաջ տանելով մեկ մի ոտքը, մեկ մյուսը, միաժամանակ հրվելով դահուկափայտերով շարժվում են առաջ:

Փոփոխական երկբայլ ընթացքի տեխնիկան ըմբռնելու համար բավական է նկարագրել շարժման մեկ ցիկլը: Չափ ոտքի քայլի հետ դահուկափայտով առաջ տանել աջ ձեռքը, միաժամանակ հրում կատարել աջ ոտքով և ձախ ձեռքով: Մարմնի ծանրությունը փոխադրել ձախ ոտքի վրա: Տեղի է ունենում սահում ձախ ոտքի վրա, սահելու արագության նվազման հետ միասին, առաջ տարած աջ ձեռքի դահուկափայտով սկսում է հրումը: Այդ նույն ժամանակ ձախ ձեռքը և աջ ոտքը թուլացվելով տարվում են առաջ: Այն պահին, երբ դահուկները հավասարվում են միմյանց, ձախ ոտքը հենվելով դահուկին ուժեղ հրում է կատարում և աշակերտը սկսում է սահել արդեն աջ ոտքի վրա:

Այնուհետև շարժումների ցիկլը կրկնվում է:



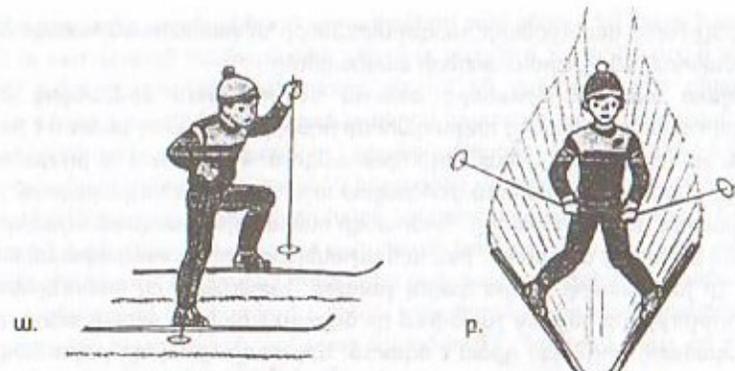
Նկ. 39. Փոփոխական երկբայլ ընթացք:

Աշակերտները բավականին դժվար են յուրացնում ձեռքերի շարժումները: Սկզբնական ուսուցման համար տրվում են վարժություններ առանց փայտերի, այս դեպքում ավելի շատ ուշադրություն դարձնելով սահաքայլքի վրա: Այն կատարվում է դահուկները հերթականությամբ առաջ տանելով, մարմնի ծանրությունը առաջ տարածված ոտքի վրա փոխադրելով և ոտքերի հականուն ձեռքերը մեջքին դրած՝ ինչպես չմշկորդը:

Առանց դահուկափայտերի սահաքայլին տիրապետելուց հետո կարելի է անցնել դահուկափայտերով փոփոխական երկբայլ ընթացքին:

«Սանդղած» վերելք սկզբում ուսուցանում են հարթ վայրում, երբ աշակերտները կատարում են 5-6 կողադիր քայլ դեպի աջ (ձախ) և հետո անցնում են լանջի վրա կատարելուն:

Աշակերտները կանգնում են վերելքի ուղղությանը կողքով և վեր շարժվում կողադիր (կից) քայլերով, սկզբում մարմնի ծանրությունը փոխադրում են ներքևի դահուկի կողերին, վերևի դահուկը փոխադրում են առաջ-վեր, միաժամանակ փոխադրելով մարմնի ծանրությունը սրա դրսի կողերին: Դահուկափայտերը ծյան վրա տեղադրվում են հերթականությամբ և հենումը կատարվում է զույգ դահուկափայտերի վրա միաժամանակ (Նկար 40):



Նկ. 40. ա. «Սանդղած» վերելք. բ. Արգելակում «Գութանած»:

Աշակերտների ուշադրությունը հրավիրվում է այն բանին, որպեսզի վերելքի ժամանակ դահուկի հետնամասը լանջի վրա դրվի դահուկի առաջնամասից որոշ չափով վերև, քանզի աշակերտները միշտ ձգտելով դահուկը դնել ծայրամասով առաջ-վեր, սահում են հետ:

«Սանդղած» վերելքը դահուկափայտերով յուրացնելուց հետո, կարելի է նույն վերելքը կատարել առանց դահուկափայտերի օգնության:

«Գութանած» արգելակումը ուսուցանվում է հետևյալ վարժությունների միջոցով, հարթ տարածության վրա հիմնական կանգից մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դահուկների առաջնամասի վրա, դահուկների հետնամասերը աստիճանաբար գատվում են միմյանցից 60-70 սմ հեռավորության վրա: Դահուկների հետին ծայրերը դեպի կողմ գատելիս ձեռքերը պետք է իրար մոտենան: «Գութանի» դիրքը ընդունելուց հետո կարելի է նույն ճանապարհով վերադառնալ ելման դրության՝ հիմնական կանգին:

Գութանի դիրքում փայտերով հրվելով զառիվայր լանջով իջնել ցած:

Վայրէջք հիմնական կանգով: լանջի որոշակի հատվածն անցնելուց հետո, ընդունել «գութանի» դիրք և շարժումը շարունակել մինչև դահուկների լրիվ կանգառը:

Նույնը, բայց արգելակել լանջի վերջում:

«Գութանած» արգելակումը համարվում է արգելակման ամենատարածված եղանակը:

Դահուկասահիչի և, հատկապես, փոփոխական երկբայլ ընթացքին սահում տիրապետելու համար դահուկային պատրաստության ժամանակ տրվում է դահուկաընթացք արագությամբ 40-50-ական մետր, որը միաժամանակ նախապատրաստում է աշակերտներին հարթահարելու ծրագրով նախատեսված 2 կմ տարածությանը:

Վերելքների, վայրէջքների, արգելակումների տիրապետման համար մեծապես օժանդակում է շարժախաղերի անցկացումը:

«Ազատ տեղ»: Երեխաները սահում են շրջանում միմյանցից 2-3 մ հեռավորությամբ: Շրջանից դուրս դահուկորդներին ընդառաջ սահում է խաղավարը և բոլորի համար անսպասելի հրահանգում: «Կանգ առ» ու իր դահուկափայտով թեթևակի հարվածում ցանկացած աշակերտի դահուկափայտին, ինքը շարունակում դահուկընթացը: Հրահանգի համաձայն, կանգնած աշակերտները մնում են իրենց տեղերում, իսկ այն աշակերտը, որի դահուկափայտին հարվածել էր խաղավարը, դուրս գալով շրջից, շարունակելով դահուկընթացը նույն ուղղությամբ ինչպես շարժվում էր ձգտում է գրավել ազատ տեղը, քանի որ խաղավարը նույնպես դրան է ձգտում: Այդ տեղը գրավողը շարունակում է դահուկընթացը դասարանի հետ, իսկ մյուս խաղացողը դառնում է խաղավար: Կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Արագաշարժ դահուկորդը»: Աշակերտները կազմում են տողան մեկնարկի գծի վրա: Մեկնարկից 40-50 մ հեռավորությամբ նշագծվում է եզրագիծը: Ուսուցչի ազդանշանով դահուկորդները շտապում են դեպի եզրագիծը և կազմում տողան: Որոշվում են առաջին երեք տեղերը զրաված աշակերտները: Այս խաղը կարելի է կազմակերպել առանց դահուկափայտերի, սահելով միայն մեկ ոտքի վրա՝ մյուսով հրվելով և այլ տարրերակներով: Կրկնվում է 3-4 անգամ:

«Տողանի կազմում»: Դասարանը բաժանվում է երկու խմբի և միմյանցից 40-50 մ հեռավորության վրա կազմում բացազատված տողան՝ դեմքով դեպի կենտրոն: Ուսուցչի ազդանշանով տողանները շարժվում են միմյանց ընդառաջ, նպատակ ունենալով ավելի շուտ կազմել տողան այն նույն տեղում, որտեղ կանգնած էր մյուս թիմը: Խաղը շահում է առաջին տողան կազմած խումբը: Կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Չնագնդիկներով»: Խաղն անցկացվում է 30X15 մ մեծության հրապարակում: Հրապարակի կենտրոնում շրջան է գծվում: Ընտրվում են խաղավար և օգնականներ (երեք աշակերտ), որոնք կանգնում են շրջանում, իսկ մյուս խաղացողները ազատ վազում են հրապարակում: Խաղավարի և նրա օգնականների խնդիրն է ծնագնդիկով խփել մասնակիցներին: Խփվողները դառնում են խաղավարի օգնականներ: Խաղն ավարտվում է, երբ մնում է մեկ չխփված խաղացող, որն էլ դառնում է հաղթող: Կրկնվում է 1-2 անգամ:

«Դսկա»: Չեն հսկա է պատրաստվում ու նրա միջով անցկացվում պարան: Դասարանը բաժանվում է երկու հավասար մասի ու կանգնում միմյանց դիմաց՝ «հսկայից» 2-3 մ հեռավորությամբ ու բռնում պարանի ծայրերից: Ուսուցչի ազդանշանով երեխաները սկսում են ուղիղ գծով ձգել պարանը իրենց կողմը: Հաղթում է այն խումբը, որի խաղացողներին հաջողվել է մյուս թիմին քաշել դեպի «հսկան» և հպվել նրան: Կրկնվում է 1-2 անգամ:

«Կարողացի՞ր արգելակել»: Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբի ու սահալանքի մեկնարկային գծի մոտ կազմում շարք: Ուսուցչի ազդանշանով խմբերի առաջին համարները սկսում են վայրէջք, որի ընթացքում նրանք պետք է անցնեն դահուկափայտերով պատրաստված դարսպասի միջով (փայտերը վայր գցողը պարտավոր է դրանք անրացնել իրենց տեղում և նոր միայն շարունակել վայրէջքը), հասնեն եզրագծին, կատարեն արգելակում: Առաջին դահուկորդի վայրէջքից հետո խմբի երկրորդ համարը կատարում է նույնը: Հաղթող է համարվում խաղը շուտ ավարտած խումբը: Կրկնվում է 2-3 անգամ:

«Սահիր հեռու»: Մեկնարկի գծից երեք քայլ թափավազքից միաժամանակյա անքայլ ընթացքով կատարվում է մինչև չորս հրում դահուկափայտերով: Չորրորդ հրումից հետո սահքի կանգառը նշագծվում է: Հաղթում է նա, ով բոլորից երկար է սահում: Կրկնվում է 3-4 անգամ:

ՉՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Չորրորդ դասարանի համար ծրագրում նախատեսված է փոփոխական երկքայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով: Վայրէջք թեք գառիվայր լանջերից:

Արգելակում «գուրանաձև» և «հենումով»: Ուտնափոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք «սանդղաձև» և «հենումով»: Ուտնափոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև»: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2,5 կմ: Կրկնողական դահուկընթացք 3-4 անգամ 60-70-ական մետր հատվածներով արագությամբ: Փուլերով էստաֆետներ 300-500 մ տղաներ և 200-300 մ աղջիկներ:

Խաղեր «Շրջանցի դահուկներով», «Խոր ձյան միջով», «Անտեսանելի մրցավազք», «Գիշեր-ցերեկ», «Բռնուկի վազքով», «Էստա ֆետներ վերելքներով և վայրէջքներով»:

Չորրորդ դասարանի աշակերտների հետ դահուկային պատրաստության դասերը սկսվում են երրորդ դասարանում յուրաքանչյուր ուսումնական նյութի կրկնությամբ: Ընդ որում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել յուրաքանչյուր շարժողական գործողության կատարման ժամանակ երեխաների կողմից ամենից հաճախ բույլ տրված սխալների ուղղմանը:

Չորրորդ դասարանի դահուկային պատրաստության դասերին հարկավոր է մեծ ուշադրություն դարձնել ընթացքից ուտնափոխումով դարձման, «հենումով արգելակման» ուսուցմանը:

Արգելակում «հենումով»: Այս արգելակումը կիրառվում է շեղակի վայրէջքների ժամանակ: Աշակերտը մարմնի ծանրությունը տեղափոխում է ուղիղ սահող դահուկի վրա: Մյուս դահուկը դրվում է շարժման ուղղության նկատմամբ

անկյան տակ հենման դիրքով (նկար 41): Աշակերտը դահուկի ներսի կողմով սեղմում է ձյանը՝ ասես «սանրում» է կան հարթում ձյան մակերեսը, դրանով իսկ առաջ բերում արգելակում: Որքան շատ է կողմ տարվում դահուկի հետևամասը, այնքան մեծանում է արգելակումը:



Նկ. 41. Արգելակում հենումով:

տեղանքում՝ հիմնական կանգից: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է մի դահուկի վրա, իսկ մյուսը հենումով տարվում է կողմ: Հարթ տեղանքում մի քանի անգամ անհրաժեշտ է ընդունել հիմնական դիրքը, որը յուրացնելուց հետո անցնել դրա կատարմանը, թեք լանջով: Սկզբում կատարել հետևյալ վարժությունները՝

- վայրէջք հիմնական կանգով: 5-6 մետր անցնելուց հետո ընդունել հենված դրություն և սահել մինչև դահուկների լրիվ կանգառը,

- վայրէջքից հետո լանջի կենտրոնում կատարել արգելակում հենումով:

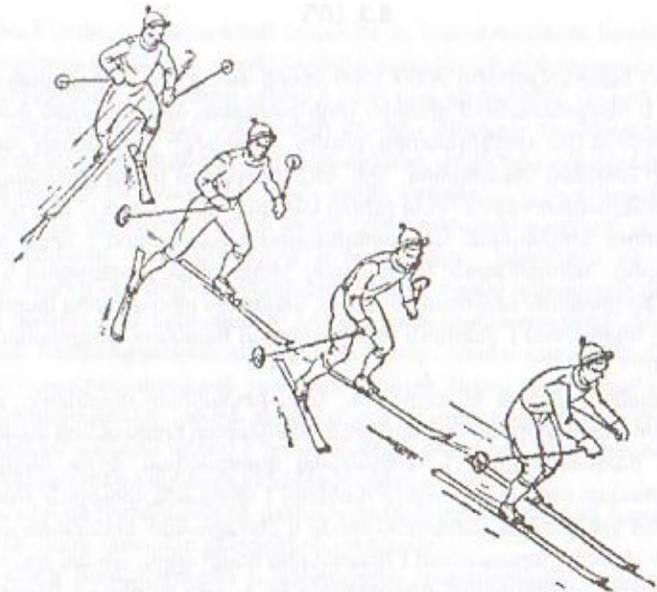
Նույնը կատարել լանջի վերջում:

Ոտնափոխումով դարձում ընթացքից: Ոտնափոխումով դարձման ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել հարթ տեղանքում, կատարելով հետևյալ օժանդակող վարժությունները

- հիմնական կանգ դրությունից: Աշակերտը մարմնի ծանրությունը հաջորդաբար տեղափոխում է մի դահուկից մյուսի վրա: Այն սկզբում կատարվում է առանց դահուկը ձյան մակերեսից կտրելու, հետագայում դահուկների առջևի մասը ձյան մակերեսից զգալիորեն բարձրացնելով,

- հիմնական կանգ դրությունից, կատարել ոտնափոխումով դարձումներ աջ և ձախ կողմերի վրա:

Լանջից ոտնափոխումով դարձում կատարելու համար, մարմնի ծանրությունը տեղափոխել մեկ դահուկի վրա, իսկ մյուսը առաջնամասով բարձրացնել և տանել դեպի դարձում կատարելու կողմը (նկար 42):



Նկ. 42. Ոտնափոխումով դարձում ընթացքից:

Այնուհետև, այն արագ տեղադրելով ձյան վրա՝ մարմնի ծանրությունը փոխադրել դրա վրա, դահուկը մոտեցնելով:

IV դասարանում փոփոխական երկբայլ դահուկաընթացքին, վերելքներին, վայրէջքներին, արգելակումներին հստակ տիրապետելու համար նախատեսված են նաև շարժախաղեր, էստաֆետային վազքեր:

Կրկնողական դահուկընթացքի յուրացումը նպաստում է աշակերտների կողմից հաղթահարելու ծրագրով նախատեսված 2,5 կմ տարածությունը:

8.3. ԼՈՂ

Դեռևս մեր բվարկությունից 3600-1500 տարի առաջ Հին Եգիպտոսում, Չինաստանում և Հնդկաստանում գիտելին լողի բարերար ազդեցության մասին և այն օգտագործում էին պրոֆիլակտիկ, բուժիչ, կեցվածքի շեղումների շտկման և օրգանիզմի կոփման նպատակով: Հին Հունաստանում լողալ չիմանալը համարվում էր անգրագիտություն՝ «Նա չգիտի կարդալ, գրել, լողալ»: Եթե դիտարկենք, որ մարդու ֆիզիկական կատարելիությունը բաղկացած է երեք որոշիչ բաղադրիչներից՝ առողջություն, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստություն, ապա այս տեսակետից կարող ենք նշել, որ լողը նպաստում է մարդուն (երեխաներին) հասնելու ֆիզիկական կատարելության:

Լողի ժամանակ սկսում են աշխատել նաև խորանիստ մկանները, որոնք առօրյա շարժումներին քիչ են մասնակցում: Հետևաբար երեխաների մկանային համակարգի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար լողով պարապելը դառնում է անհրաժեշտություն: Սաշկի և մկանների վրա ջրի ճնշման ներգործությամբ և մեծաքանակ մկանների ակտիվ շարժումների շնորհիվ արագանում է երակներից դեպի սիրտ արյան հոսքը: Լողը այն բացառիկ շարժողական գործողությունն է, որը բարերար ներգործություն է ունենում կենտրոնական նյարդային համակարգի, հենաշարժիչ ապարատի, օրգանիզմի ջերմակարգավորման, ֆիզիկական զարգացման վրա, ինչպես նաև համալիր զարգացում է երեխաների շարժողական կարողությունները և ընդունակությունները: Լողը միաժամանակ արագ վերականգնում է մտավոր և ֆիզիկական հոգնածությունը, բարձրացնում աշխատունակությունը, ինչն անչափ կարևոր հանգամանք է ուսումնական գործունեության արդյունավետության բարձրացման համար:

Լողը այն անփոխարինելի ֆիզիկական վարժությունն է, որը մեծ հնարավորություն է ստեղծում շնչառական համակարգի զարգացման համար: Լողով զբաղվողների թոքերի կենսական տարողության ցուցանիշներն ավելի բարձր են, քան այլ մարզաձևով պարապողների մոտ:

Լողը համարվում է մարդու գրեթե ամբողջ օրգան-համակարգի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարելավման, կոփման և մրսածության հիվանդությունների պրոֆիլակտիկայի լավագույն միջոց:

Ակնհայտ է լողի նաև դաստիարակչական նշանակությունը: Այն երեխաների մոտ դաստիարակում է համարձակություն, փոխօգնություն, աշխատասիրություն, ղվարությունները և հոգնածությունը հաղթահարելու կամք, համագործակցություն և այլն:

Լողալ սիրում են բոլոր երեխաները: Ձուրը, ջրային խաղերը զվարճալիքները, ազգային տոնակատարությունները (Վարդավառ) լայն հնարավորություն են

ստեղծում կուփելու երեխաների օրգանիզմը, հարստացնելու նրանց շարժողական գործողությունները, բարձրացնելու օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

Ուսուցիչները, ծնողները պետք է շատ լավ գիտակցեն, որ եթե երեխաները լողալ չգիտեն, ոչ միայն չեն կարող օգտվել բնական գործոնների՝ ջրի, օդի, արևի բարերար առողջարար ազդեցությունից, լիարժեք բավականություն ստանալ գետի, լճի, լողավազանի, ծովի ափին գտնվելիս, այլև մշտապես կգտնվեն վտանգի մեջ: Աշխարհում ամեն տարի ջրում դժբախտ դեպքերի, պատահարների պատճառով, ըստ ՅՈՒՆԵՍԿՈ-ի տվյալների, խեղդվում են երկրագնդի յուրաքանչյուր մեկ միլիոն բնակչներից 170-ը, որոնց գերակշռող մեծամասնությունը կազմում են երեխաները: Ներկա ժամանակաշրջանում մեր հանրապետության հանրակրթական դպրոցներում լողը, որպես դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության շատ արժեքավոր միջոց, դեռ չի գտել իր անհրաժեշտ կիրառությունը, լիովին բացակայում են լողավազանները: Հետևաբար լողուսուցումն առայժմ պետք է իրականացվի ծնողների, մեծահասակների, հասարակական կազմակերպությունների օգնությամբ:

Կրտսեր դպրոցականների լողուսուցման կազմակերպումը նպատակաուղղված է մի շարք կոնկրետ խնդիրների լուծմանը.

1. անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի կոփմանը և դիմադրողականության բարձրացմանը,
2. լողաձևերի լողահմտությունների տիրապետմանը,
3. շարժողական ընդունակությունների արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, կոորդինացիայի մշակմանը,
4. լողի, կոփման և սանիտարափիզիենիկ գիտելիքների ձեռքբերմանը,
5. բարոյականային հատկությունների ընկերասիրության, համագործակցության, փոխօգնության, ինքնավստահության և ակտիվության դաստիարակմանը:

Լողուսուցման կազմակերպումը

Լողուսուցումը կարելի է կազմակերպել ցանկացած ջրամբարում, գետում, արհեստական ավազանում, եթե նա համապատասխանում է հետևյալ պայմաններին՝

1. եթե գետի ջուրը մաքուր է և երեխաների համար անվտանգ,
2. ջրի հոսանքի արագությունը չի գերազանցում վայրկյանում մեկ մետր, հեռու է ջրապտույտից, կեղտաջրերի խողովակների ելքից,
3. եթե գետի հատակում չկան տիղմ, ցեխ, կոճղեր, աղբ, սուր քարեր, կարևոր է, որ ջրի հատակը լինի ավազոտ կամ մանրախիճ,
4. կրտսեր դպրոցականների համար գետի, ավազանի խորությունը պետք է լինի 50-80 սմ: Լող իմացողների համար 1,5 մետրից ոչ պակաս,
5. ջրամբարի, գետի, լճակի ափը պետք է լինի ավազոտ արևային լողանք ընդունելու համար:

Ավիում պետք է պատրաստել երկու հովանոց, հանդերձարան, տղաների և աղջիկների համար: Լողուսուցման համար անհրաժեշտ է ունենալ տախտակներ, պենոսպաստներ, զնդակներ, պարաններ, ծողեր, փրկարարական օղակներ:

Լողի դասը: Լողի դասը ուսումնական պարապմունքների անցկացման հիմնական ձևն է: Դպրոցի ժամացում այն նպատակահարմար է պլանավորել օրվա վերջին: Ուսուցչի վարպետությունը, արհեստավարժությունը ամենից առաջ դրսևորվում է դասերի ժամանակ, և դասերի բարձր որակը պայմանավորված է կրթության, առողջության և դաստիարակչական խնդիրների լուծմամբ:

Յուրաքանչյուր հերթական դաս օրգանապես կապված է նախորդ և հաջորդ ուսումնական դասերի հետ: Ամեն դասի խնդիրը, բովանդակությունը և ուղղվածությունը որոշվում է լողի ուսումնական ծրագրում նախատեսված նյութից, բովանդակությունից, ինչպես նաև նախորդ դասերի ընթացքում ուսումնական նյութի յուրացումից: Դասի կոնսպեկտները կազմելիս անհրաժեշտ է խստորեն հաշվի առնել ընդհանուր մանկավարժական դիդակտիկայի սկզբունքներն ու պայմանները: Լողի ուսումնական դասի տևողությունը կազմում է 40-45 րոպե և պայմանականորեն բաժանվում է երեք մասի՝ ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ: Սրա մեջ չի մտնում այն ժամանակը, որը ծախսվում է ջրավազանի ճանապարհին:

Ենթադրվիչ մասին հատկացվում է 10-12 րոպե, որտեղ համառոտ բացատրվում են դասի խնդիրները, ցամաքում և ջրում կատարվելիք նոր նյութի յուրացման, համակողմանի զարգացնող և նմանողական վարժությունների կատարումը:

Հիմնական մասին հատկացվում է 30 րոպե ուսուցանվում է նոր նյութը, կրկնվում և կատարելագործվում է նախորդ դասին ձեռք բերվածը:

Լողադասի հիմնական մասն ավարտվում է ուսուցանված որոշ վարժությունների մրցույթի ձևով կատարմամբ, խաղերով, ԼստաՖետներով:

Դասի եզրափակիչ մասին հատկացվում է 3-5 րոպե և կառուցվում է այնպես, որ աստիճանաբար իջեցվի ֆիզիկական և հուզական բեռնվածությունը: Հակիրճ կրկնվում են դասի ուսուցանված նյութի առավել նշանակալից գործողությունները, որից հետո տրվում է ազատ լող, ամփոփվում է դասը և տրվում տնային հանձնարարություն: Դասի ավարտին աշակերտների հաշվարկը պարտադիր է:

Աշակերտները լողի առաջին դասին բաժանվում են լողալ իմացող և չիմացող խմբերի:

Լողալ իմացող խմբերը կոմպլեկտավորվում (ծևավորվում) են այն երեխաներով, ովքեր կարող են ցանկացած ձևով լողալ 10-15 մ: Տղաները և աղջիկները համախմբվում են առանձին խմբերում, յուրաքանչյուրում՝ 12 հոգուց ոչ ավելի, և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը հերթականությամբ ամեն խմբի հետ շաբաթական անցկացվում է 3 անգամ լողի դասեր: Ջրի նվազագույն ջերմաստի-

ճանը, որի ժամանակ կարելի է անցկացնել դասը, 20-22 աստիճան է, օդի ջերմաստիճանը 4-5 աստիճանով պետք է բարձր լինի ջրի ջերմաստիճանից:

Պարապմունքներն անցկացնելիս անհրաժեշտ է պահպանել խիստ կարգապահություն: Արգելվում է ջուրը մտնել առանց հերթապահի և ղեկավարի թույլատվությամբ, ընկերոջը հրել, ափից, աշտարակից ջուրը զցել, ցատկել աշտարակից, եթե նրա մոտ լողորդներ կան: Լողի համար առանձնացված սահմանափակ նշանից այն կողմ չի կարելի անցնել: Աշակերտների հետ նախապես պետք է պայմանավորվել ազդանշանների մասին: Այսպես, օրինակ մեկ երկարածից սուլոցը նշանակում է «ուշադրություն», մեկ կարճ սուլոցը «վարժության կատարման ավարտ»:

Ամռանը լողից հետո, աշակերտները սիրում են ընդունել արևի լոզանքներ, այդ ժամանակ նրանց գլուխները պետք է արևից պաշտպանված լինեն: Լոզանքի առաջին ընդունման ժամանակ սովորողները արևի տակ կարող են գտնվել 4 րոպեից ոչ ավելի՝ մեկական րոպե պառկելով կրծքի, մեջքի և կողքերի վրա: Ամեն պարապմունքից (2 օրը մեկ) հետո արևի տակ մնալու ժամանակը ավելացվում է 2-3 րոպե:

Լողուսուցումը առաջին դասարանում

Ծրագիրը նախատեսում է ծանոթություն լողավազանում, ջրային միջավայրում աշակերտների վարքի կանոններին:

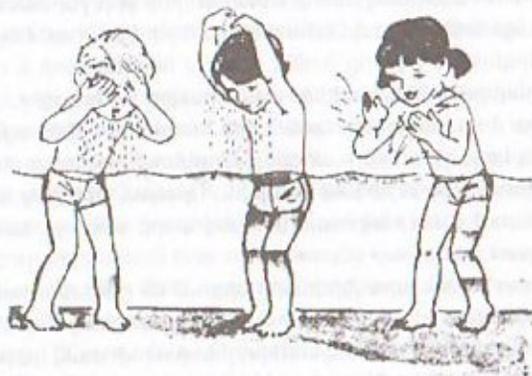
Ցամաքում ընդհանուր զարգացնող և նմանակող վարժություններ: Ջրում, ջրընտելացման վարժություններ՝ քայլք և վազք ջրում, կբանիստեր, սուզվել մինչև կզակը, ընկղմվել ջրի մեջ բաց աչքերով, հատակին կանգնած բեքումներ, քափահարել ձեռքերով:

Շնչառական վարժություններ: Շնչառության պահումը ջրում: Ջրի վրա պառկելը կրծքի և մեջքի վրա: Ջրասահումներ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի տարբեր դրությամբ: Կրող կրծքի և մեջքի լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը:

Ցատկեր ոտքի վրա ծանծաղ մասում:

Խաղեր ջրում. «Ձկնկուլներ», «Փայտահատը», «Կարուսելներ», «Ցույց տուր կրունկները»:

Ջրընտելացման համար սկզբում երեխաներին առաջարկվում է լվանալ ձեռքերը, ուսերը, ջրով շփել կուրծքը, լվանալ դեմքը, ջուրը ափերով լցնել քիկունքին (նկար 43):



Նկ. 43.

Ընկղմվել ջրի մեջ, կատարել կքանիստ բռնելով՝ ուսուցչի ձեռքը, կամ լողավազանի պատը:

Ջրի մեջ կքանիստով ընկղմվելը պետք է կատարել աստիճանաբար, առաջին անգամ ընկղմվելով մինչև կզակը, երկրորդ անգամ մինչև քիթը, ապա հոնքերը, հետո ամբողջ գլխով:

Երեխաներին պետք է ուսուցանել բացել աչքերը ջրում: Այն օգնում է պահպանել շարժման ուղղությունը, սուզվելու ժամանակ ճիշտ կողմնորոշումը, օգնելու ընկերոջը:

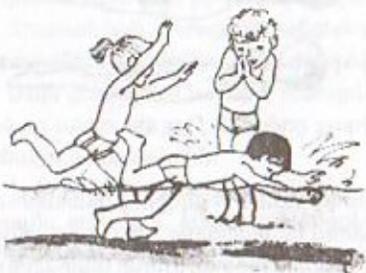
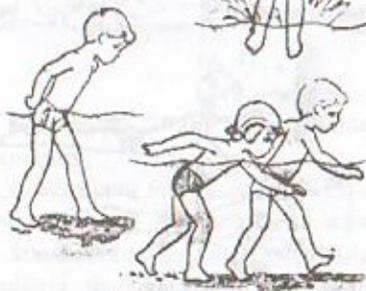
Երեխաներին ջրընտելացման համար նպատակահարմար է սովորեցնել հատակով տեղաշարժվելու հետևյալ ձևերին

1. Տեղաշարժեր քայլով.

- ա) քայլել ջրում բռնելով ուսուցչի ձեռքը,
- բ) քայլել բռնելով լողավազանի պատից,
- գ) քայլել ոտնաթաթերի վրա բարձրացնելով ծունկը,
- դ) քայլել շրջանաձև ձեռք-ձեռքի բռնած,
- ե) քայլել ձեռքերի թիավարող շարժումներով,
- զ) քայլել միաժամանակ կատարելով ուսուցչի հրահանգները կանգնել, կքանստել, թռչկոտել, շրջվել, քայլել մեծ և փոքր քայլերով:

2. Տեղաշարժեր վազքով.

- ա) վազել ցանկացած ուղղությամբ ոտքերով չփչփացնելով,
- բ) վազել ջրում և դուրս գալ ջրից,
- գ) վազել ձեռքները վեր բարձրացնելով,



Նկ. 44.

բացում աչքերը: Որպեսզի ստուգվի ջրում աչքերի բաց վիճակը, ուսուցիչը ձեռքը ընկղմում է ջրի մեջ և կատարում մատների տարբեր շարժումներ: Վարժությունը ճիշտ կատարող երեխաները նկարագրում են, թե ինչ են տեսել: Վարժությունը կարելի է կատարել զույգերով: Կարելի է աշակերտներին հանձնարարել ջրի հատակից հանել առարկաներ, նախօրոք նետած խաղալիքներ (տես նկար 45):

Առաջին պարապմունքների ընթացքում չի կարելի երկուսից ավել վարժություններ տալ: Ուսուցիչը և բուժքույրը պարտավոր են ամեն օր պարապմունքին (դասին) հետևել երեխաների աչքերի վիճակին, խիստ արտահայտված խնձորակների կարմրության դեպքում, մյուս պարապմունքներին դադարեցվում է տվյալ վարժության կատարումը:

դ) փախչել ընկերոջից կամ հասնել և անցնել նրան,

ե) վազքով նետվել ջուրը:

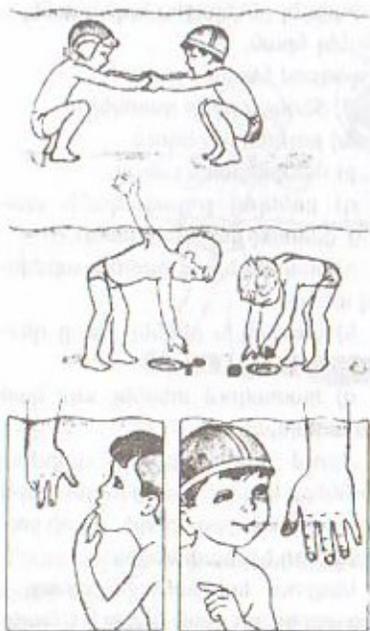
3. Տեղաշարժեր ցատկելով

- ա) թռչկոտել տեղում,
- բ) մանրացատկ առաջ,
- գ) բռնելով լողավազանի պատից ցատկել վեր (վերցատկ),
- դ) ցատկել երկու ոտքով շարժվելով առաջ,
- ե) ցատկել և ընկնել ջուրը դեմքով (նկար 44),
- զ) հատակում տեսնել այս կամ այն առարկան:

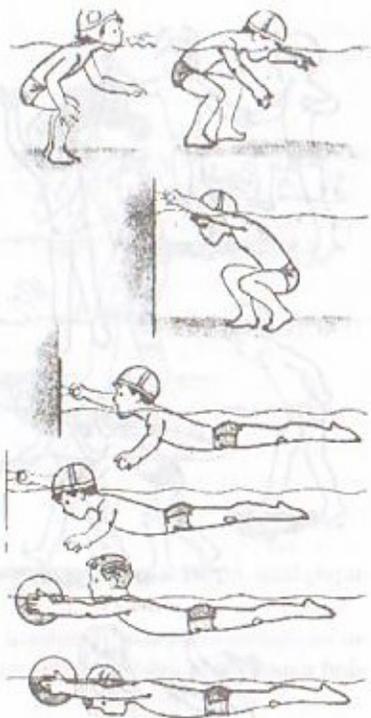
Ջրում բաց աչքերով վարժությունները կարելի է անցկացնել, եթե լողավազանի, ջրամբարի, գետի ջուրը մաքուր է և թափանցիկ:

Սկզբում երեխաներին պետք է բացատրել, որ ջրին կարելի է նայել ինչպես ապակուն, որի համար նրանց առաջարկվում է ջրի մեջ կանգնած նայել հատակում գտնվող առարկաներին: Ուսուցիչը ինքը աչքերը բաց դեմքով ընկղմվում է ջրի մեջ այնպես, որ նրա բաց աչքերը երեխաներին տեսանելի լինի:

Երեխաներն ընդօրինակում են ուսուցչին, ընկղմվում են ջուրի մեջ և



Նկ. 45.

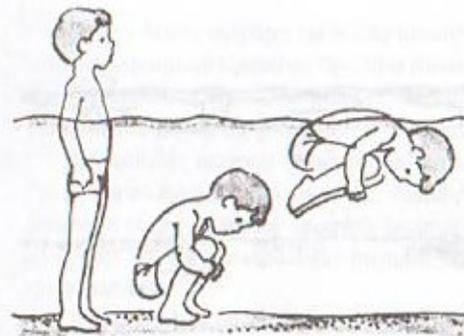


Նկ. 46.

Շնչառական վարժություններ: Այս վարժությունները սկզբում կատարում են ցամաքում: Նախ աշակերտներին ուսուցանում են կատարել լրիվ արտաշնչում: Պետք է հաշվի առնել, որ այս տարիքի երեխաները արտաշնչումը կատարում են լայն բացված բերանով, դրա համար էլ նրանց ուսուցանվում է փակել բերանը մինչև անհրաժեշտ դիրքը և արտաշնչել:

Կարելի է տալ հետևյալ վարժությունը. ձեռքերի ափերի մեջ կարելի է դնել քուղթ, տերև և առաջարկել երեխաներին փչելով ափից հեռացնել առարկան: Ձեռքերը կարելի է աստիճանաբար հեռացնել բերանից, որը հնարավորություն է տալիս, որ արտաշնչումը կատարվի ավելի ուժեղ:

Շնչառական վարժություններ ջրում: Սկզբում երեխաները փչում են ջրի մակերեսին ինչպես տաք թեյը, հետո շրթուցները ընկղմվում են ջրի մեջ և արտաշնչում, հետո ջրի մեջ ընկղմվում են մինչև աչքերը և արտաշնչում: Կարելի է բռնել լողավազանի պատից, կբանիստով ընկղմվել ջրի մեջ և կատարել լրիվ արտաշնչում:



Նկ. 47.

• Կատարել նույնը՝ «լողան»: Մարմինը ջրի երես բարձրանալուն պես ջրում արտաշնչել:

• Կատարել նույնը՝ «լողան»: Մարմինը ջրի երես բարձրանալուն պես ոտքերը և ձեռքերը տարածել կողմ, արտաշնչել:

Ջրասահում: Այս խմբի վարժությունները հնարավորություն են տալիս յուրացնելու մարմնի հավասարակշռությունը ջրում, մարմնի ջրասահելության դիրքը, ինչպես նաև ջրում շարժվելու լավագույն դրությունը:

Ջրասահման ուսուցումը անցկացվում է այն ժամանակ, երբ աշակերտները կարողանում են աչքերը բաց ընկղմվել ջրի մեջ և արտաշնչել:

Նախ ցամաքում պետք է ուսուցանել սափքի ժամանակ մարմնի դիրքը, որի համար անհրաժեշտ է ձեռքերը բարձրացնել վեր, ձգվել, նայել ուղիղ և բարձրանալ ոտնաբարձրին:

1) Ջրում նախ պետք է կատարել «լողան» վարժությունը, երբ մարմինը դուրս է գալիս ջրի վրա, ոտքերը և ձեռքերը տարածել, ընդունելով մարմնի ձգված դրությունը և աշխատել որքան հնարավոր է մարմինը երկար պահել ջրի վրա:

2) Բռնել լողավազանի եզրից, ընդունել հորիզոնական դիրք մեջքի վրա, հետո ձեռքերը բաց բողնել:

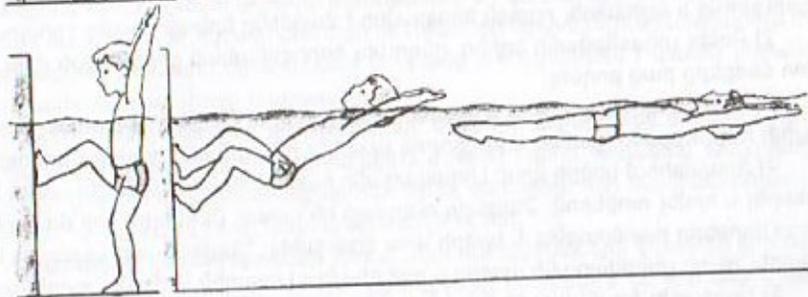
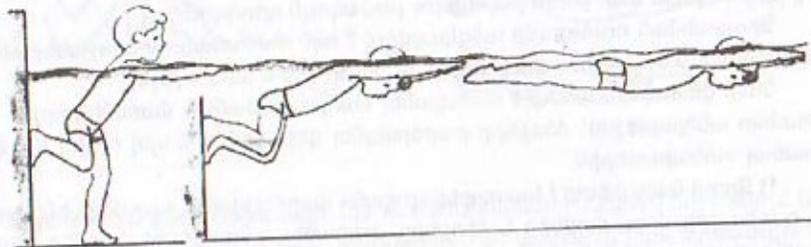
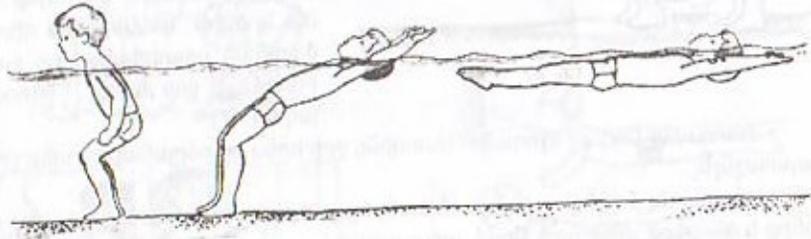
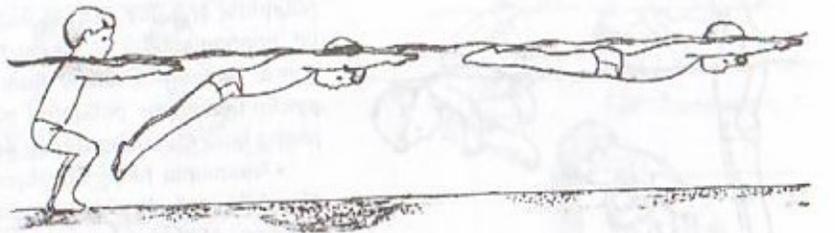
3) Կատարել խորը շնչում և պառկելով մեջքի վրա ձեռքերը տարածել առաջ՝ գլխի ուղղությամբ, ջանալ այդ դիրքով պատկել ինչքան հնարավոր է երկար:

4) Ջրասահում կրծքի վրա: Լողավազանի հատակին կանգնած շնչառում կատարել և հրվել ոտքերով: Ձեռքերը ուղղված են առաջ: Ընկնելով ջրի մակերեսի վրա ոտքերը բարձրացնել և կրծքի վրա ջրասահել: Սկզբում այդ կարելի է կատարել դեպի լողավազանի պատը և հանդիպելով պատին կանգնել ոտքի վրա:

5) Կատարել նույն վարժությունը մեջքի վրա՝ ջրասահելով կանգնել մեջքով դեպի լողավազանի պատը մի ոտքը ծալել ծնկային հողում, նեղբանով հենվել պատին, ձեռքերը տարածել առաջ: Աստիճանաբար ջրի մեջ ընկնելով կուրծքն

Լողավազանի պատից բռնել, ընկղմվել ջրի մեջ, ուղղել մարմինը հորիզոնական և արտաշնչել ջրում: Կարելի է նույն վարժությունը կատարել բռնվելով ընկերից կամ զնդակից (Նկար 46):

• Կատարել խորը ներշնչում և ընկղմվել ջրի մեջ, ամուր բռնել ոտքերը, ձեռքերը և գլուխը սեղմել կրծքին՝ կծկվել, այս դիրքից մարմինը աստիճանաբար բարձրանում է ջրի երես՝ - «լողան» (Նկար 47):



Նկ. 48.

ու ուսերը, հետո ոտքերը ևս հենել պատին, կատարել շնչառում և ոտքերով հենվել լողավազանի պատից: Դրանից հետո տարածվել ինչպես մյուս լողասահբերի ժամանակ և ջրի վրա սահել: Հետզհետե այս վարժության կրկնության ընթացքում ավելացնել լողասահբի տևողությունը (Նկար 48):

6) Կանգնել դեմքով դեպի լողավազանի պատը մի ոտքը ծալել ծնկային հողում, ներքանով հենվել պատին, ծնկները տարածել առաջ գլխի ուղղությամբ, երկրորդ ոտքը ևս հենել պատին, կատարել շնչառում և ոտքերով հրվելով լողավազանի պատից տարածվել ինչպես մյուս լողասահունների ժամանակ և ջրի վրա սահել:

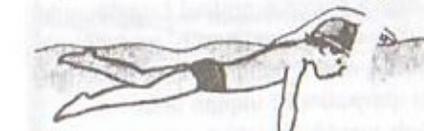
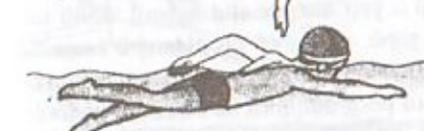
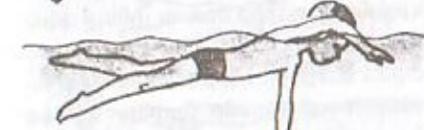
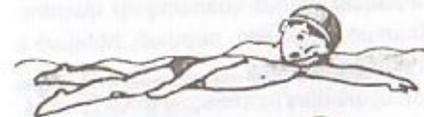
Ջրասահբի ուսուցումը կարելի է կատարել քաշելով մեկը մյուսին:

Երեխաները կանգնում են զույգերով ձեռք ձեռքի բռնած դեմքով միմյանց: Երանցից մեկը պառկում է ջրի վրա, մյուսը հետ հետ գնալով քաշում է նրան, աստիճանաբար արագացնում քայլերը:

Երկու երեք անգամ կրկնելուց հետո երեխաները փոխվում են դերերով:

Կրծքի վրա ջրասահբի ուսուցումը պետք է զուգակցել մեջքի վրա ջրասահբի ուսուցման հետ:

Կարելի է կատարել հետևյալ վարժությունը. երեխաներից մեկը պառկում է մեջքով ջրի վրա, մյուսը երկու ձեռքով բռնելով գլխատակից շարժվում է հետ, աստիճանաբար արագացնում է քայլերը:



Նկ. 49.

Կրուլ կրծքի վրա լողաձևի ուսուցումը:

Լողի ամենապարզ ձևը դա կրուլ կրծքի վրա ձևն է: Այս ձևը հանդիսանում է մյուս բոլոր լողաձևերի հիմքը: Եթե սովորողը տիրապետում է այս ձևին, ապա շատ հեշտությամբ կարող է տիրապետել նաև մյուս լողաձևերին: Կրուլի ժամանակ երեխայի մարմինն ուղիղ ձգված է ջրի մակերեսին, դեմքը ընկղմված ջրի մեջ: Երբ երեխային հարկավոր է շնչել, նա գլուխը քիչ

քերում է կողմ, որպեսզի բերանը ջրի մակերեսից բարձր լինի: Կրողը հիշեցնում է բոլորին հայտնի «քալողը» (նկար 49):

Նախքան կրող կրծքի վրա տեխնիկայի անմիջական ուսուցմանն անցնելը երեխաները պետք է յուրացնեն ցամաքում կատարվող և ջրին վարժվելու նախապատրաստական վարժություններ: Ցամաքում կատարվող վարժությունները բաժանվում են համազարգացնող (ընդհանուր զարգացնող) և նմանողական վարժությունների: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների հիմնական նպատակն է պարապողների մոտ զարգացնել ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, շարժումների կոորդինացիա:

Ցամաքում կատարվող նմանողական վարժությունները ուղղակիորեն կապված են ուսուցման ընթացքի հետ և զգալիորեն պարզեցնում են լողուսուցումը ջրում: Նմանողական վարժությունները անհրաժեշտ է կատարել մարմնի այնպիսի դիրքերում, որոնք ձևով մոտ են իսկական (ջրում կատարվող) վարժություններին, ինչպես օրինակ, կանգնած, նստած, պառկած, բեքված, հենված և այլն: Շատ կարևոր է մարմնի դիրքի ճիշտ ընտրությունը:

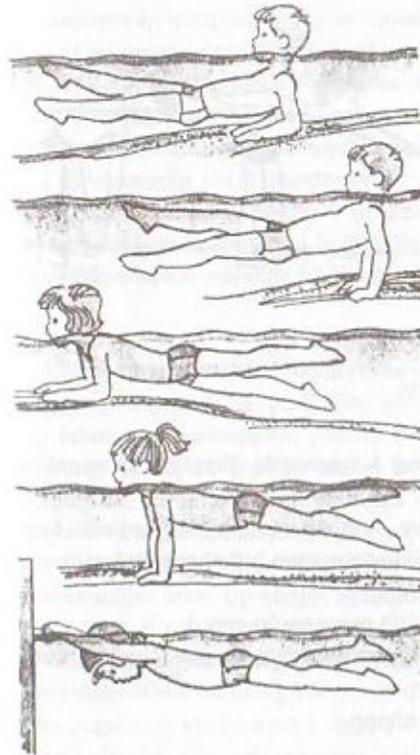
Նմանողական վարժությունների կարևոր նշանակություններից մեկն էլ այն է, որ ուսուցիչը անմիջական միջամտությամբ բռնելով երեխայի ձեռքից, ոտքից, մեջքից գլխից և այլն, ուսուցանում կամ շտկում է լողավարժությունը, շարժումը, տարրը, շարժումների ամպլիտուդը, թիավարության առանձին պահերը:

Նմանողական վարժությունները ամեն դասին արժանի են լուրջ ուշադրության, քանի որ ջրում կատարվելիք վարժությանը վաղօրոք ծանոթ լինելը զգալիորեն կրճատում է լողուսուցման ժամանակը:

Կրողով լողալիս երեխան առաջ է շարժվում ձեռքերի հերթականորեն թիավարումների և ոտքերի վեր ու վար շարժումների օգնությամբ: Ոտքերը վերևից իջնելիս թույլ ծալվում են ծնկային հողում և ջրի մակերեսից իջնում 30-40 սմ խորությամբ, վերջում ոտքերը, սեղմելով ջրին, ուղղվում են ծնկային հողում, որով և ավարտվում է նրանց դեպի ներքև շարժումը: Ոտքերը դեպի վեր շարժվելիս ուղղված են, միայն շարժման վերջում թույլ ծալվում են ծնկային հողում: Ջրից դուրս երևում են միայն կրունկները, որոնք իրենց հետևից բողնում են փրփրածածկ հետք:

Ձեռքերը կատարում են հերթականորեն թիավարումներ՝ ցած-ետ-վեր, որից հետո ձեռքը օդով տեղափոխվում է առաջ և արմնկային հողում քիչ ծալված, ավիով դարձած ցած ընկղմվում է ջրի մեջ: Ջրում ձեռքը ուղղվում է արմնկային հողում և ձգվում առաջ: Այս դիրքից ձեռքն սկսում է թիավարումը՝ ցած-ետ դեպի ազդրը: Սկզբում թիավարումը կատարվում է ուղիղ ձեռքով, որից հետո քիչ ծալվում է արմնկային հողում: Թիավարումը վերջանում է ազդրի մոտ:

Թիավարման ամբողջ ընթացքում ձեռքերի շարժման ուժն ու արագությունը աստիճանաբար աճում են և թիավարման վերջում հասնում են առավելագույն արագության:



Նկ. 50.

Ձեռքերը վերջացնելով թիավարումը, ծալվում են արմնկային հողում, դուրս են գալիս ջրից և օդով տեղափոխվում են կողքից դեպի առաջ:

Ոտքերի շարժումներին ծանոթությունը սկսվում է ցամաքում, հետևյալ վարժությունների (նկար 50)՝

1) Նստած հենվել հետ պարզած ձեռքերի վրա, ոտքերը գետնից բարձրացնել 30-40 սմ ուղղել ձգել քաթերը և առանց մկանները լարելու կատարել կրող լողածևի ոտքերի փոփոխական շարժումները:

2) Նույնը հենվելով արմունկներում ծալված ձեռքերին:

3) Վարժությունը կատարել կրծքի վրա պառկած դիրքով:

Այս վարժության համար պետք է ընտրել այնպիսի տեղ՝ մարզանստարան, բունք, որտեղ ոտքերը գետնից կտրված լինեն 40 սմ և կատարել կրող կրծքի վրա լողածևի ոտքերի փոփոխական շարժումները:

4) Ջրում նստած հենվել արմունկներում ծալված ձեռքերին, ոտքերը բարձրացնել ուղղել և կատարել կրող լողածևի ոտքերի փոփոխական շարժումները:

5) Նույնը հենվելով հետ պարզած ձեռքերի վրա:

6) Երեխաներին առաջարկվում է պառկել կրծքով դեպի ջուրը և արմունկներով հետո ձեռքերով հատակին հենվելով ուղղել ոտքերը և կատարել կրող լողածևի ոտքերի փոփոխական շարժումները:

7) Պառկել կրծքով դեպի ջուրը, ձեռքերով հատակին հենվելով կատարել կրող լողաձևի ոտքերի փոփոխական շարժումները միաժամանակ ձեռքերով շարժվել առաջ:

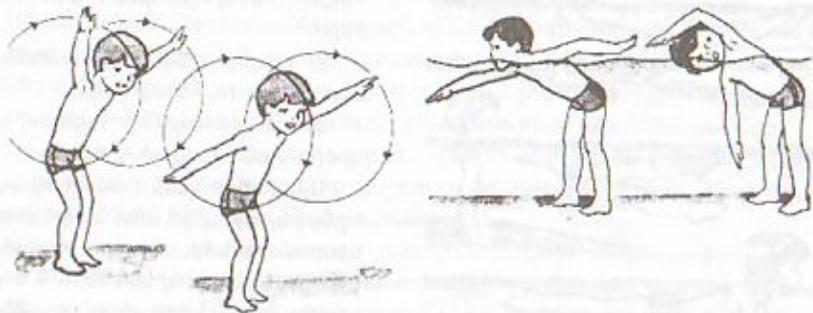
8) Լողավազանի եզրից բռնած մարմինը ուղղել, ոտքերով կատարել կրող:

9) Լողավազանի եզրից 3-5 մ հեռավորությունից դեմքը ջրում շունչը պահած, ձեռքերը ուղիղ, առաջ հրվել հատակից և ոտքերի կրող աշխատանքով մոտենալ լողավազանի պատին:

10) Կատարել նույն վարժությունը լողատախտակով, ռեզինե գնդակով:

«Կրող» լողաձևի ձեռքերի աշխատանքի ուսուցում: Ձեռքերի աշխատանքի ուսուցումը նույնպես սկսվում է ցամաքում հետևյալ վարժություններից.

1) Ելման դրությունը՝ թեքվել առաջ, ոտքերը բացել ուսերի լայնությամբ, մեկ ձեռքով հենվել ծնկին, մյուս ձեռքով կատարել կրծքի վրա կրողի ձեռքերի թիավարում:



Նկ. 51.

2) Լույնը կատարել մյուս ձեռքով:

3) Ելման դրություն՝ իրանը թեքել առաջ և կատարել ձեռքերի պտույտներ առաջ (Նկար 51):

4) Ելման դրություն՝ իրանը թեքել առաջ, ոտքերը՝ ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը՝ առաջ ափերով ցած: Երկու ձեռքով հաջորդաբար և փոխելփոխ կատարել կրծքի վրա կրողի թիավարման շարժումները:

«Կրող կրծքի վրա» ձեռքերի աշխատանքի ուսուցումը ջրում:

1) Կանգնել լողավազանում, աջ ձեռքը պարզել առաջ, ձախով հենվել ձախ ծնկին.

ա) թիավարել աջով և փոխել ձեռքերի դիրքը,

բ) թիավարել ձախով,

գ) թիավարել 2 ձեռքով փոփոխակի առաջ քայլելով:

Շնչառության ուսուցում: Շնչառության ուսուցումը նույնպես սկսվում ուսուցանվում է ցամաքում:

1) Ելման դրություն՝ իրանը թեքել առաջ, գլուխը դեմքով ներքև, ձեռքերով հենվել ծնկներին, գլուխը դարձնել աջ (ձախ) կատարել շնչառում, դեմքը ուղղել արտաշնչել: Դետոնել, որ շնչառումը լինի կտրուկ, իսկ արտաշնչումը, համեմատաբար ավելի տևական:

2) Կատարել կրող կրծքի վրա ձեռքերի շարժումները և համակցել շնչառության հետ:

Ուսուցումը ջրում.

1) Լողավազանի եզրից բռնած՝ արտաշնչելով ընկղմվել ջրի մեջ և կքանստել:

2) Լողավազանի եզրից բռնած՝ ընկղմվել ջրի մեջ և արտաշնչել:

3) Դատակին կանգնած՝ թեքված առաջ դեմքը ջրում, ձեռքերի փոփոխական թիավարումը գուգակցել շնչառության հետ:

4) Կատարել նույնը քայլելով առաջ:

5) Երեխան պառկում է ջրի վրա՝ հենվելով երկու ձեռքով ավազանի հատակին, ոտքերով կատարում է կրող, այս դիրքով թեքում է գլուխը աջ (ձախ) շնչում, դեմքը ընկղմելով ջրի մեջ արտաշնչում:

6) Կատարել նույն վարժությունը լողավազանի եզրից բռնած:

7) Լողավազանի եզրից 5 մ հեռավորությունից լողատախտակը (գնդակը) բռնած առջևում՝ ոտքերով կատարել կրող միաժամանակ արտաշնչելով ջրում, աստիճանաբար շարժվելով դեպի լողավազանի պատը:

Կրող մեջքի վրա լողաձևի ուսուցումը

Շատ դեպքերում երեխաները արագ և հաջողությամբ տիրապետում են կրող մեջքի վրա լողաձևին, քան կրող կրծքի վրա: Եթե երեխայի մոտ բացահայտում եք նման հակվածություն, չպետք է արգելել, քանզի մեջքի վրա լողուսուցման ընթացքում շնչառությունը ավելի ազատ է, մեղմանում է վախի արտահայտությունը: Մյուս կողմից եթե երեխան տիրապետում է այս լողաձևին, նա ավելի հեշտ և արագ կտիրապետի կրծքի վրա լողաձևին:

Մարմնի դիրքը: Մարմնի դիրքը ջրի մակերեսին ուղիղ, դեմքով վեր է, հորիզոնականին մոտ: Աջ ձեռքի թիավարման սկիզբը համընկնում է ձախի ավարտին: Ձախ ոտքը վար է, աջը վեր:

Ոտքերի աշխատանքը նման է կրողի վերից վար և վարից վեր հակադիր ուղղությամբ 30-50 սմ ամպլիտուդայի փոփոխակի աշխատանքին: Ոտքերի վարից վեր շարժումը թիավարող է, վերից վարը՝ նախապատրաստական: Ոտքի վերից վար և վարից վեր աշխատանքը մեկ հարված է:

Վերից վար ոտաշարժումը սկսվում է ազդրի արտածալումով, որից հետո ազդրը բարձրանում է վեր, սրունք-թաթը շարունակում է իջնել ցած: Այստեղ

ծնկի ծալման անկյունը ավելի է քան կրողում, ոտնաթափ է խորն է սուզվում մեծացնելով թիավարման արդյունավետությունը:

Վարից վեր ոտնաշարժումը սկսվում է ազդրային հողի հաջորդական ծալումով, ծնկային և սրունք-թաթային հողերի արտաձալումով: Երբ ազդրը սկսում է արտաձալվել, իջնել ցած, սրունք-թաթը շարունակվում է բարձրանալ վեր: Ուստի թափով վարից վեր շարժումը ապահովում է առաջընթացը: Վարից վեր շարժումը ավարտվում է ոտքերի ուղղվելու հետ:

Ձեռքերի աշխատանքը: Ձեռքերը օդում կատարում են նախապատրաստական, ջրում՝ թիավարող փոփոխակի աշխատանքը: Թիավարումը կատարում են ուսը, արմունկը, ապա դաստակը ջուրը մտնող հաջորդականությամբ: Թիավարել կարելի է և ուղիղ և ծալված արմունկով:

Կրող մեջքի վրա լողածնում շնչառությունը դժվարություն է հանրապես, քանզի դեմքը ջրից դուրս է: Ձեռքերից որևէ մեկի նախապատրաստական աշխատանքի ժամանակ ներշնչում է, թիավարելիս արտաշնչում: Ներշնչումը կատարվում է արագ, բերանով և քթով, արտաշնչումը տևական է:

Կրող մեջքի վրա լողուսուցումը սկսվում է ցամաքում կատարվող նմանողական վարժություններից.

1) Ելման դրությունը հիմնական կանգ-կատարել ձեռքերի պտույտներ առաջ, հետ:

2) Մեջքի վրա պառկել մարզանստարանին, մի ձեռքը տարածված է առաջ, մյուսը ազդրի մոտ: Տարածված ձեռքը կատարում է թիավարում, մյուս ձեռքը տեղափոխվում է առաջ, նման հաջորդական շարժումները շարունակվում են (նկար 52):

3) Մեջքով պառկել ջրի վրա, ձեռքերով հենվել հատակին, կատարել կրող մեջքի վրա լողածնի ոտքերի աշխատանքը միաժամանակ շարժվելով առաջ:

4) Մեջքով պառկել ջրի վրա, գլուխը հենել ընկերոջ ձեռքերին, կատարել կրող մեջքի վրա լողածնի ոտքերի աշխատանքը միաժամանակ շարժվելով հետ:

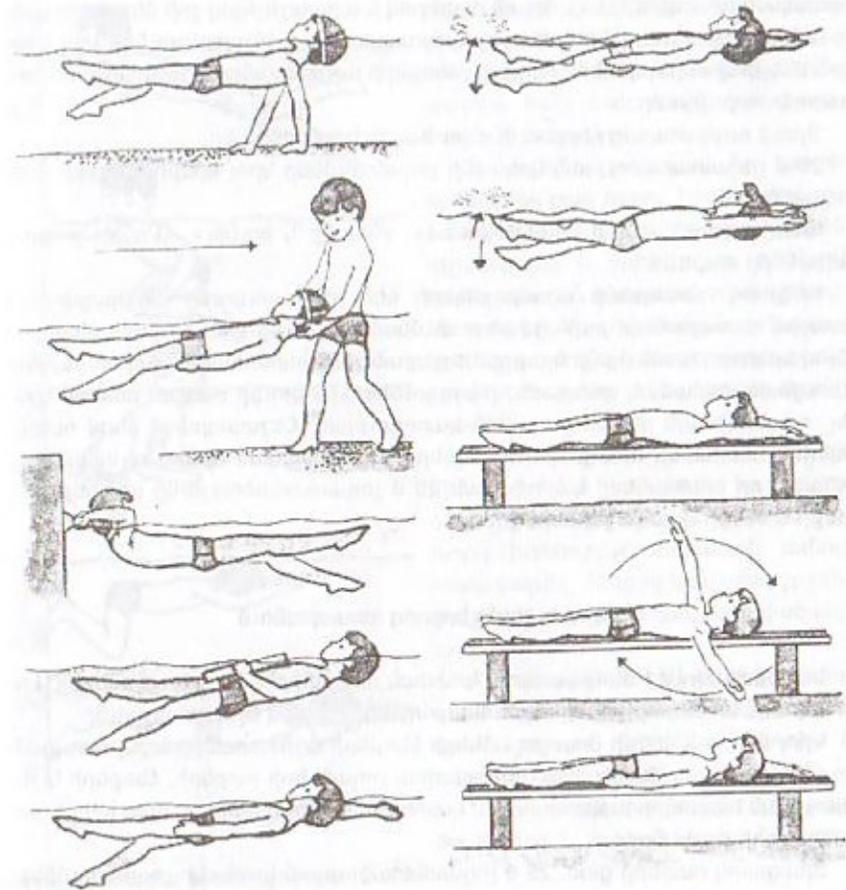
5) Մեջքով պառկել ջրի վրա, ձեռքերով բռնել լողավազանի եզրից, կատարել կրող մեջքի վրա լողածնի ոտքերի աշխատանքը:

6) Մեջքի վրա պառկել ջրի երեսին, ձեռքերով բռնել կրծքի վրա պահած լողատախտակը, կատարել կրող մեջքի վրա լողածնի ոտքերի աշխատանքը:

7) Ոտքով հրվել ջրավազանի հատակից կամ պատից, ջրասահման ժամանակ ոտքերով կատարել վարից վեր և վերից վար շարժումները, մի ձեռքը կատարում է թիավարում, իսկ մյուսը մնում է կրծքի մոտ:

8) Լողալ մեջքի վրա լողածնի ոտքերի աշխատանքի օգնությամբ ձեռքերը գլխի վերևում տարածել առաջ:

9) Լողալ ոտքերի շարժումով, մի ձեռքը տարածված առաջ, մյուսը ազդրի մոտ: Տարածված ձեռքը թիավարում է, մյուս ձեռքը տեղափոխվում է առաջ: Նման հաջորդականությամբ շարժումները շարունակվում են:



Նկ. 52.

Լողուսուցումը երկրորդ դասարանում

Նախատեսվում է ծանոթություն լողի հիգիենայի կանոններին: Լողի առողջարարական և մարզական նշանակությունը:

Ցամաքում. կրող կրծքի վրա և մեջքի վրա լողածնի նմանողական վարժություններ:

Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ:

Ջրում. շնչել և արտաշնչել ջրում 10 անգամ անընդմեջ: Կրող կրծքի վրա լո-

դատախառակի օգնությամբ. միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողածների ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողածների ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության համագործակցությունը:

Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ:

25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրող կրծքի և մեջքի վրա լողառճերում:

Խաղեր ջրում. «Ծովն այնկոծվում է», «Գնացք և բունել», «Բռնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»:

Երկրորդ դասարանի աշակերտների հետ լողուսուցումը անցկացվում է առաջին դասարանում յուրացված ուսումնական նյութի կրկնությամբ միախուսելով երկրորդ դասարանի նյութը: Յուրաքանչյուր շարժողական գործողության ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է ուսումնական նյութը բազում անգամ կրկնել, որպեսզի այն վերածվի կայուն կարողության: Շեշտադրված ձևով ուղղել ավելի հաճախակի հանդիպող սխալները: Ուսումնական նյութը պլանավորել այնպես, որ երեխաները կարողանան 25 մ լողատարածությունը անցնել կրող կրծքի և մեջքի վրա լողածներով:

Լողուսուցումը երրորդ դասարանում

Նախատեսվում է ծանոթություն կոփման միջոցներին և սկզբունքներին: Լողի կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական նշանակությունը:

Կրող մեջքի և կրծքի վրա լողածների ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Կրող մեջքի վրա և կրծքի վրա լողածների ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցությունը: Դարձումներ կրծքի և մեջքի վրա կրող եղանակով լողի ժամանակ:

Ջրացատկ ոտքերը ցած, 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ՝ կրող կրծքի և մեջքի վրա լողառճերով:

Խաղեր ջրում. «Բուքսիր», «Կարք», «Ծովառյուծներ», «Գորտը»:

Այս դասարանում լողուսուցումը սկսվում է նախորդ դասարանների ուսումնական նյութի կրկնությամբ: առավել ուշադրություն դարձնելով սխալների ուղղման վրա: Այնուհետև ուսուցանվում են դարձումներ և ջրացատկեր:

Դարձումներ. Դարձումների ուսուցումը սկսվում է այն ժամանակ, երբ երեխաները կարողանում են լողալ որևէ լողածով: Դարձումների ճիշտ յուրացման նպատակով ամբողջ դարձումը բաժանում են մի քանի մասերի: Այդ պայմանական բաժանումը ընդունված է հետևյալ կերպ. մոտեցում, շրջում, հրում ջրասահում և ջրի մակերեսի վրա դուրս գալ (նկար 53):

1) Լողավազանի ծանծաղ մասում կանգնել հատակին այնպես, որ կոնքը



Նկ. 53.

ընկղմվի ջրի մեջ: Ձեռքով կատարելով լողային շարժումներ և ջրի հատակով քայլելով մոտենալ և ձեռքով հպվել պատին հակառակ ուսին հանդիպակաց ուղղությամբ:

2) Կանգնել լողավազանի պատի դիմաց մեկ քայլ հեռու: Իրանը թեքելով առաջ՝ ձեռքով կատարել քիավարման աշխատանք և ջրից դուրս բերելով հպվել պատին հակառակ ուսի դիմաց: Մի ոտքով մնալով կանգնած հատակին՝ մյուսը ծալել և ձեռքի ուղղությամբ շրջվել ու ոտքը դնել լողավազանի պատին:

3) Կանգնելով լողավազանի պատի դիմաց 1-1.5 մ հեռու հրվել հատակից, ձեռքերով հպվել պատին ինչպես նախորդ վարժության ժամանակ, այնուհետև ծալվել, ձեռքով կատարել շրջվելու շարժում և ոտքը դնել լողավազանի պատին:

4) Կանգնել դեմքով դեպի լողավազանի պատը 4-5 մ հեռավորության վրա: Լողալով մոտենալ պատին և դարձում կատարելով սահել ջրում:

5) Կատարել դարձումը բոլոր շարժումներով և շնչառությամբ: Ծնչառու-

թյունը կատարել իրանը շրջելու պահին:

Որպեսզի դարձումը կատարվի արագ, սահուն և առանց կանգառի, պետք է կատարել հետևյալ վարժությունները.

1) Լողալիս կտրուկ, արագ փոխել շարժման ուղղությունը.

2) Լողալիս արագ փոխել մարմնի դիրքը.

3) Կանգնել դեմքով լողավազանի պատին, ձեռքերով բռնել եզրից, ոտքերը ծալելով ծնկափողով տեղափոխել ձեռքերի մոտ, ներբաններով հպվել պատին և ուժեղ հրվել:

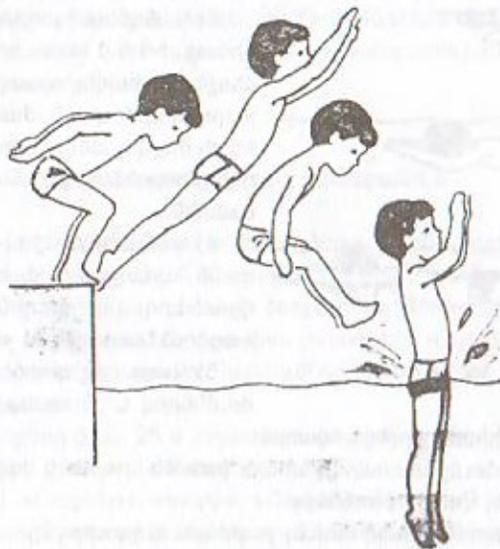
Այս նույն վարժությունները կատարվում են բոլոր լողածների դարձումների ուսուցման ժամանակ: Միայն պետք է հաշվի առնել, որ բրասի դարձումների շարժումները կատարվում են երկու ձեռքերով հպվելով:

Կրող մեջքի վրա դարձման ուսուցումը:

Երեխան լողալով մոտենում է պատին և ձեռքերով հպվելու պահին ոտքերը ծավալած ծնկահողում տեղաշարժվում են առաջ և լրիվ ներքանով դրվում պատի եզրին: Այնուհետև ձեռքերը տարածվում են և հետ հրվելով պատից ձգվում առաջ:

Ջրացատկերի ուսուցում

Լողուսուցման ընթացքում ուսուցողական ջրացատկերը ունեն իրենց դերն ու խնդիրները: Ջրացատկերը նպաստում են ջրի նկատմամբ վախի հաղթահարմանը և ջրի նոր միջավայրին շուտ ընտելանալուն, ինչպես նաև նախապատրաստում են երեխաներին մեկնարկների ուսուցմանը: Ջրացատկերը մատչելի են և հաճույքով են կատարում կրտսեր դպրոցականները: Այն աշխուժություն և



Եկ. 54.

հուզականություն է մտցնում լողուսուցման դասերին:

1) Ջրացատկի ժամանակ պետք է խստիվ պահպանվի կարգապահություն: Այն պետք է կատարել միայն ուսուցչի հրահանգով:

2) Ջրացատկի ուսուցումը խորը լողավազաններում կարելի է անցկացնել այն դեպքում, երբ երեխաները տիրապետում են լողալու հմտությանը:

3) Ջրացատկի ժամանակ անհրաժեշտ է կիրառել անհատական ուսուցման մեթոդը:

Ջրացատկի ուսուցման համար տրվում են հետևյալ վարժությունները.

1) Լողավազանի եզրին նստած և մի ձեռքով հենված նրան, կատարել շնչառում և ոտքերը ցած դիրքով ցատկել ջրի մեջ (նկար 54):

2) Լողավազանի եզրին կանգնած, ոտնամատերով հենված կքանստել և ցատկել ջուրը ոտքերը ցած դիրքյամբ:

3) Այդ նույն վարժությունը, միայն ձեռքերը տարածված գլխից վեր:

Այս դասարանում ուսումնական նյութը պետք է պլանավորել այնպես, որ ուսումնական տարվա վերջին երեխաները կարողանան լողալ կրոլ կրծքի և մեջքի լողաձևերով, կատարել 25 մետր կրկնակի լողանցում:

Լողուսուցումը չորրորդ դասարանում

Նախատեսվում է ծանոթություն սպորտային լողաձևերին: Լողը օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Ցամաքում: Բրաս լողաձևի ոտքերի և ձեռքերի մանողական վարժություններ:

Ջրում: Կրոլ մեջքի վրա և կրծքի վրա լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցության ամրապնդում: Բրաս լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն: Մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում բրաս լողաձևով՝ ոտքերի, այնուհետև ձեռքերի օգնությամբ:

Ջրացատկ խորը մասում:

Խաղեր և գվարճալիքներ ջրում կապված ուսուցանվող նյութի հետ:

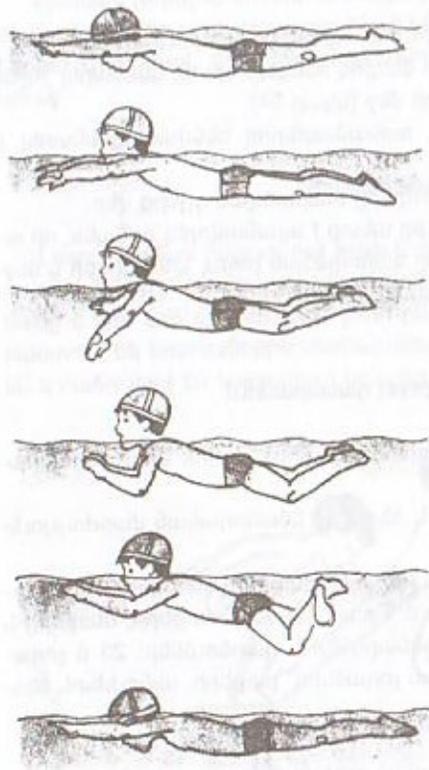
Լողալ կրոլ լողաձևով 25 մ: Լողալ բրաս լողաձևով 25 մ:

Չորրորդ դասարանում լողուսուցումը սկսվում է նախորդ դասարանների ուսումնական նյութի կրկնությամբ՝ առավել ուշադրություն դարձնելով սխալների ուղղման վրա: Այնուհետև մեծ ուշադրություն ենք դարձնում բրաս լողաձևի ուսուցմանը:

Բրաս

Մարմնի դիրքը: Ջրի մակերեսին՝ ուղիղ մարմնով հորիզոնականին մոտ, ոտքերը միասին, ձեռքերը գլխավերևում միացած, ափերով ցած, դեմքը ջրում: Նման դիրքը կոչվում է սկզբնական և ջրասահքի համար նպաստավոր է:

Ոտքերի աշխատանքը: Ոտքերը կատարում են նախապատրաստական և քիավարող սիմետրիկ աշխատանք:



Նկ. 55.

Նախապատրաստական աշխատանքը սկսվում է ելման դրուքյունից: Ոտքերը ծալվում են կոնքազդրային, ծնկային և սրունք-քաթային հոդերում, այնպես, որ կրունկները լինեն կոնքին մոտ, ջրի մակերեսին: Կրունկները միմյանցից հեռանում են ուսերի լայնությամբ, իսկ ոտնաթաթերը արտածալվելով տարածվում են կողմ: Ավարտվում է ոտքերի նախապատրաստական աշխատանքը:

Թիավարման առաջին կեսը կատարվում է ոտքերի արագ և անկաշկանդ օձալածն (ծվածն) թիավարմամբ, ոտնաթաթերի ներսի մասով ջուրը հետ հրելով:

Թիավարման երկրորդ կեսին ջուրը հետ է մղվում ոտքերի միացման և ոտնաթաթերի ուղղման շնորհիվ:

Չեռքերի աշխատանքը: Չեռքերը ջրում կատարում են նախապատրաստական և թիավարող սիստեմատիկ (պարբերական) աշխատանք: Թիավարումը սկսվում է ուղիղ ձեռքերի ավերով ցած-կողմ ջրին հենված դիրքից կողմ-ցած-ետ ուղղությամբ:

Չիասած մինչև ուսագծերը, ձեռքերը արմունկներում ծալվում են 100-130°, դաստակները ավերով հրելով ջուրը շրջվում են ներս առաջ: Ավարտվում է թիավարումը: Չեռքերի արմունկներում ծալելը մեծացնում է թիավարող մակերեսը:

Նախապատրաստական աշխատանքը: Չեռքերը ծալված արմունկներում, դաստակները դեմքի ուղղությամբ մատներով առաջ շարունակում են գալ ներս-առաջ, ապա ուղղելով արմունկները հասնում են թիավարման սկզբնական դիրքին: Ավարտվում է ձեռքերի նախապատրաստական աշխատանքը:

Շնչառությունը: Ներշնչումը կատարվում է բերանով, կտրուկ ձեռքերի թիավարման ավարտի և նախապատրաստական աշխատանքը սկսելու ժամանակ, երբ ուսային գոտին զլխի հետ միասին բարձրանում է ջրից վեր:

Արտաշնչումը սկսվում է ձեռքերի ջրասահումից հետո և տևում է մինչև թիա-

վարման ավարտը: Արտաշնչումը հիմնականում կատարվում է բերանով, դեմքը՝ մինչև հոնքերը ջրում:

Բրասի ժամանակ ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը ընդունված է նկարագրել ըստ փուլերի:

Առաջին փուլ: Սկզբնական դիրքից, ձեռքերի թիավարման հետ սկսվում է արտաշնչումը: Թիավարման ավարտին ոտքերը թեթևակի ծալվում են: Ավարտվում է արտաշնչումը:

Երկրորդ փուլ: Ներշունչը սկսվում է ձեռքերի նախապատրաստական աշխատանքի սկզբին և ավարտվում է մինչև ոտքերի թիավարումը: Չեռքերի նախապատրաստական աշխատանքի ավարտին ոտքերը թիավարում են:

Երրորդ փուլ: Չեռքերը միասին զլխավերևում ջրի մակերեսին ձգված: Ոտքերի թիավարումն ավարտել սկզբնական դիրքում, շունչը պահած ջրասահել: Արտաշնչումը սկսվում է ջրասահումից հետո:

Բրասի ուսուցումը

Հակառակ կրոլի ու թիկնալողի ասիմետրիկ լողավարժությունների, բրասի լողավարժությունները սիմետրիկ են և գործում են միայն ջրում: Շնչառությունը էլ պարզ է և ռիթմիկ:

Բրասը ընդունված է ուսուցանել հաշվելով, որի ժամանակ կարող է կատարվել մեկ կամ մի քանի լողատարր, լողաշարժում, լողավարժություն:

Բրասի լողավարժությունները յուրացնելու համար նպատակահարմար է պահպանել լողավարժությունների ուսուցման հետևյալ հերթականությունը (կանգ ձեռքերը գոտկատեղին, կրունկները միասին՝ կքանստել, ծնկները տանել կողմ):

1. Հատակին նստած, ձեռքերով հենված հետ, ոտքերը ուղիղ, ոտնաթաթերը ձգված:

«Սեկ» հաշվին՝ ոտքերը ծալել ծնկազդրային հոդերում, ծնկները ուսերի լայնությամբ տարածել կողմ, կրունկները մոտեցնել կոնքին: «Երկու» հաշվին ոտնաթաթերը արտածալվելով տարածել կողմ: Սրունք-թաթերը ավելի լայն տարածելու նպատակով ծնկները մի փոքր մոտեցնել իրար: «Երեք» հաշվին ոտքերը սրունք-թաթերի ներսի մասով օձալածն հետագծով շրջել, կարծես ջուրը հետ հրելով, ընդունել ելման դրություն:

- Կատարել նույնը պառկած լողավազանի եզրին կամ մարզանստարանին մեջքով վեր: Կատարել նույնը ընկերոջ օգնությամբ:

- Կատարել նույնը՝ պառկած լողավազանի եզրին, ոտքերը ջրում:

2. Ջրում: Հորիզոնական դիրքում լողավազանի պատից բռնած, ոտնաթաթերը ձգված, շնչառությունը ազատ «Սեկ» հաշվին ոտքերով նախապատրաստվել թիավարման: «Երկու» հաշվին թիավարել:

Կատարել նույնը հրվելով պատից կամ հատակից, ձեռքերը միասին, ափերով ցած, ջրի մակերեսին ձգված առաջ և նույնը կատարել լողատախտակով:

Հորիզոնական դիրքով լողավազանի եզրից բռնած, ոտնաքաբերը ձգված, դեմքը ջրում:

«Մեկ» հաշվին՝ ոտքերով նախապատրաստվել թիավարման, դեմքը ջրից հանել, շնչել:

«Երկու» հաշվին՝ թիավարել և արտաշնչել ջրում:

- Կատարել նույնը լողատախտակով:

Ձեռքերի աշխատանքը ցամաքում

1. Թեքված առաջ, ձեռքերը առաջ ափերով ցած: «Մեկ» հաշվին ձեռքերը ափերով հետ տանել կողմ-ցած մինչև ուսագծերը: Ավարտվում է թիավարությունը:

«Երկու» հաշվին ձեռքերը արմունկներում ծալելով դաստակները մատներով առաջ, պարանոցի ուղղությամբ բերել ներս-առաջ:

• Կատարել նույնը ջրում:

• Կատարել նույնը ջրում զուգակցելով շնչառությունը:

• Կատարել նույնը լողատախտակը ոտքերի արանքում:

2. Հրվելով պատից կամ հատակից հորիզոնական դիրքով ձեռքերը միասին ափերով ցած ջրի մակերեսին:

«Մեկ» հաշվին՝ թիավարել ձեռքերով և նախապատրաստվել ձեռքերով և ոտքերով:

«Երկու» հաշվին՝ ձեռքերը թիավարման ելման դրություն հասնելուն պես, թիավարել ոտքերով ու ջրասահել:

3. Հրվելով պատից հորիզոնական դիրքով, ձեռքերը միասին ափերով ցած ջրի մակերեսից:

«Մեկ» հաշվին՝ ձեռքերի թիավարման ավարտից մինչև ներս-առաջ շարժումը դեմքը հանել ջրից ներշնչել:

- Կատարել նույնը, հրվելով պատից, կամ հատակից ձեռքերը միասին ափերով ցած, ջրի մակերեսին ուղղված:

Լողուսուցման ուսումնական նյութը պետք է պլանավորել այնպես, որ տարվա վերջին երեխաները կարողանան լողալ կրող և բրաս լողաձևով 25 մ:

Առաքելյան Վ.Բ., Բարայան Հ.Ա., Հարությունյան Ա.Ա. Օլիմպիական խաղերի ուսումնական նյութերի ժողովածու.-եր.: Դրագարկ հրատ., 2005.- 68 էջ:

Առաքելյան Վ.Բ., Բարայան Հ.Ա., Հարությունյան Ա.Ա. Օլիմպիական խաղեր: Օլիմպիզմ. Օլիմպիական գաղափարներ յուրաքանչյուրին: 6-9 տարեկանների համար.-եր.: Դրագարկ հրատ., 2005.- 42 էջ:

Ակունց Կ.Բ. Դեռահասների սեռական հասունացումը.- եր.: Լույս, 1993.- 84 էջ:

Բարասյան Մ.Ա. Շարքը և շարային վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին.-եր., 1987.- 61 էջ:

Բարայան Հ.Ա. Դպրոցականների գեղագիտական դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում.- եր.: Չանգակ-97, 2000.- 85 էջ:

Բաց զվարճալի ֆուտբոլի դպրոցներ.-եր., 2006:

Բալասանյան Ա. 100 խաղ դպրեցականների համար.-եր.: Չանգակ-97, 2006:

Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ա. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12-րդ դասարաններ.-եր., 2007:

Գրիգորյան Յու.Գ. Օլիմպիական կրթության և դաստիարակության հիմնախնդիրները: Օլիմպիական կրթության և դաստիարակության գործընթացը Հայաստանի բուհական համակարգում: Նյութեր Հանրապետական գիտամեթոդական համաժողովի.-եր., 2006.- էջ 32-34:

Գրիշին Վ.Գ., Իլին Ե.Ի. Շախմատային այբուբեն կամ առաջին քայլերը վանդակավոր խաղատախտակի վրա.-եր.: «Արևիկ», 1989.- 80 էջ:

Լենֆիշ Գ. Սկսնակ շախմատիստի գիրք.-եր., 1962:

Հակոբյան Գ.Ա. Սովորի ճիշտ խաղալ.-եր., 1990:

Հակոբյան Գ.Ա. Դահուկային սպորտ.- եր, 1996:

Հանրակրթական պետական կրթակարգ միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ.-եր.: Անտրես, 2004:

Հովհաննիսյան Ն.Վ. Շարժական խաղեր.-երևան.- 1981.- 101 էջ:

Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ.-երևան.- ՖԿՀՊԻ.- 2007.- 215 էջ:

Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.-երևան.- 1981 էջ:

Ղազարյան Ֆ.Գ. Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը.- եր.: Լույս, 1985:

Մամիկոնյան Մ.Մ. Շարժական խաղեր.- եր.: Լույս, 1974:

Մարտիրոսյան Ա.Պ. Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման դինամիկան // Առողջապահություն.- 2001.- N 1-2.- էջ 15-16:
 Կրթության մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքը.-եր., 2005:
 Մեհրաբյան Ա.Ռ. Ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցում.- եր., 2005:
 Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Մեհրաբյան Ա.Ռ. Ֆիզիկական կուլտուրա 1-3-րդ դասարանների համար.- եր.: Լույս, 1993.- 294 էջ:
 Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Ֆիզիկական դաստիարակությունը տարրական դասարաններում.- եր.: Լույս, 1990.- 250 էջ:
 Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.-եր., 1991:
 Նահապետյան Ս.Ս. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.-եր., 1988.- 192 էջ:
 Իսախիրյան Մ.Ս. Հայերը և հայեցիները օլիմպիական խաղերում.-եր., 1994:
 Սաֆարյան Ի.Գ. Լոդ: Ղասավանդման մեթոդիկա.- եր., 1991:
 Ստեփանյան Ա.Գ., Ենգոյան Ս.Ա. Տնային հանձնարարություններ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից: Ուսումնա-մեթոդական ձեռնարկ .- եր., 2007.- 82 էջ:
 Վարոյան Ա.Ա. Շարժախաղեր.- Երևան.- 2007.- էջ:
 Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքը: նախագիծ.- Երևան.- 2007թ.:
 Ֆիզիկական կուլտուրան ուրամյա դպրոցում: 1-4-րդ դասարաններ: Ձեռնարկ ուսուցիչների համար.- Երևան, Լույս.- 288 էջ:
 Օսյան Մ.Ա. Լողուսուցում.- Երևան, 1986:
 Булгакова Н.Ж. Плавание.-М.: ВЛАДОС –ПРЕСС, 1998.
 Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. ВЛАДОС-ПРЕСС.- 2003.
 Губа В., Никитушин В. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ.- М., 2005.- 224 .
 Гугин А.А. Уроки физической культуры 1-3 классах. В помощь учителю.- Изд.- 2-е, М., Просвещение, 1977
 Карпов А., Шингирей А. Шахматный учебник. Начальный курс. М., 2005.
 Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей.- М.: Просвещение, 1983.
 Матвеев Л.П. Методика физического воспитания в начальной школе. .-М.: ОВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
 Настольная книга учителя физической культуры.— М.: Физкультура и спорт.- 1998.
 Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников.- Ярославль, 2006.

Ուսումնական հրատարակություն

Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, ՅՈւ.Գ. Գրիգորյան,
 Հ.Ս. Մինասյան, Ա.Ա.Հարությունյան

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՐԱ

Ուսուցչի ձեռնարկ
 1-4-րդ դասարանների համար

Հրատարակիչ տնօրեն
 Սրբազրիչ
 Էջաղրումը և ձևավորումը

Ս. Չունգուրյան
 Ծ. Հովհաննիսյան
 Հ. Աբելյանի

Ստորագրված է տպագրության՝ 25.08.2008թ.: Չափսը 60x84 1/16:
 Թուղթը օֆսեթ: Տպագրությունը օֆսեթ: 11.5 տպ. մամուլ:

Տպագրված է «Աստղիկ գրատուն» հրատարակչության տպարանում: