

«Միխթար Սեբաստացի» կրթահամալիր
Մարմնամարզություն

Մարմնամարզության ընտրությամբ գործունեության հիմնական նպատակն է սովորողների առողջության ամրապնդումն ու նպաստումը նրանց բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը:

Ընտրությամբ գործունեության ծրագիրը հաստատում է գիտելիքների, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ծավալը, որը անհրաժեշտ է ձեռք բերել գործունեության ընթացքում, ինչը հանդիսանում է նորմատիվ փաստաթուղթ տվյալ կրթական հաստատության համար:

Ուսումնամարզական պարապմունքների անցկացման ժամանակ պետք է ղեկավարվել հետևյալ մեթոդական սկզբունքներով՝ հաշվի առնել.

1. Սովորողների անհատական կարողությունը, ֆիզիկական զարգացումը ու շարժողական պատրաստվածությունը
2. Ուսումնամարզական պարապմունքների ընթացքում սպորտային պատրաստվածության մատչելի օրինաչափությունների օգտագործումը
3. Պարապմունքների անցկացումը ցանկալի է կազմակերպել առանձին սեռային խմբերով նախատեսված թվաքանակով

Անհրաժեշտ է պահպանել անընդհատությունն ու հաջորդականությունը, իրականացնել անհատականացման դիդակտիկ սկզբունքները, մարզումային պահանջների մատչելիության աստիճանական բարձրացումը:

Մարմնամարզական ընտրությամբ գործունեության յուրաքանչյուր աստիճանում ապահովել մարզվողների համակողմանի զարգացման, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող, մարզական որոշակի արդյունքների հասնելու, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման, ձևավորված կարողությունները և հմտությունները հետագայում կիրառելու, առաջին բուժօգնություն ցույց տալու, ըստ նախասիրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների ձևավորելն է: Վերոհիշյալ նպատակի իրականացումը պահանջում է լուծել հետևյալ խնդիրները.

Առաջին աստիճան

— Մարզվողների ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում, ճիշտ կեցվածքի ձևավորում և առողջության ամրապնդում, անձնական հիգիենայի, մարմնի կոփման կանոնների ինքնավերահսկում

-Առողջ կենսակերպի պահպանում, վնասակար սովորություններից խուսափելու, ֆիզիկական վարժություններով պարապելու պահանջի դաստիարակում
Մարզական ընտրությամբ գործունեությունը իրականացվում է՝ ուսուցում , ամրապնդում, հմտեցում, կատարելագործում փուլերով

Մ/Մ

1. Շարային վարժություններ — շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, բացազատումներ և խտացում, դարձումներ, շարային քայլք

2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ — հիմնական դրություններ և շարափոխումներ, կեցվածքի ձևավորման վարժություններ, ԸԶՎ համալիրներ՝ առանց առարկաների և առարկաներով /մարզագույք՝ գնդակներ, օղակներ, մարզափայտեր, դրոշակներ, կցագնդեր, ցատկապարաններ և այլն /

Երկրորդ աստիճան

— Շարժողական ընդունակությունների՝ արագաշարժության, ուժի, դիմացկանության, ճկունության, ճարպկության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության մշակում

— Մարզվողների մեջ պատասխանատվության, բարոյականության,

հաստատականության, փոխօգնության, հանդուրժողականության, ընկերասիրության դաստիարակում

Մարզական ընտրությամբ գործունեությունը իրականացվում է՝ ուսուցում , ամրապնդում, հմտեցում, կատարելագործում փուլերով

Մ/Մ

1. Մազլցման վարժություններ – մազլցում մարզապատի վրայով, ձեռքերի և ոտքերի տեղափոխում, մազլցում թեք մարզանստարանին ձեռքերի ձգումով, պարանի մազլցում՝ ոտքերի օգնությամբ:

2. Հավասարակշռության վարժություններ — կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, մարզանստարանին, քայլք մարզանստարանին, դարձումներ ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Հավասարակշռության գերանին քայլք, կից քայլեր, կքանստած դրությունից, կքանիստ մեկ ոտքի վրա:

Երրորդ աստիճան

— Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, օլիմպիական շարժման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում և դրանց կիրառման հմտությունը առօրյայում, նախընտրած մարզաձևում մարզական հաջողությունների հասնելու կայուն հիմքի ստեղծում

— Սեփական օրգանիզմի հնարավորությունների ճիշտ գնահատում և կողմնորոշումը ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի բնագավառում

Մարզական ընտրությամբ գործունեությունը իրականացվում է՝ ուսուցում , ամրապնդում, հմտեցում, կատարելագործում փուլերով

Մ/Մ

1. Ակրոբատիկական վարժություններ – կքանիստ դրությունից գլորում /առաջ և հետ/, գլուխկոնծի /առաջ և հետ/, կանգ թիակների վրա, ծնկները ծաված և ոտնաթաթերը ձգված դեպի վեր: Մեջքին պառկած <> /մարզչի օգնությամբ/ և ինքնուրույն, կանգ ձեռքերի վրա /մարզչի օգնությամբ/:

2. Հենացատկեր – մարմնամարզական այծիկի վրայով ձեռքերի հրումով վերցատկ, ձեռքերի հրումով հենացատկ <>, <>, վայրէջք հենում կքանիստ դրություն ընդունելով, ցատկեր բատուտին, համալիր վարժություններ զուգափայտին:

Չորրորդ աստիճան

Մարզական ընտրությամբ գործունեությունը իրականացվում է՝ ուսուցում , ամրապնդում, հմտեցում, կատարելագործում փուլերով

Մ/Մ

1. Կախեր և հենումներ — կախեր և հենումներ մարգապատին, պտտաձողին, կախ դրությունից ծնկների ծալում և ուղղում, ոտքերի 90 աստիճանի պահում, կախ թափեր, ձգումներ:

2. Տեղաշարժ կախ դրությունից, ձեռքերի հաջորդաբար փոփոխմամբ, վերելք հենման ուժով պտտաձողին, համալիր վարժություններ օղակներին, քայլք ռիթմի զգացումով երաշտությամբ, գեղարվեստական մարմնամարզության վարժություններ օղակներով, ժապավեններով, գնդակներով, գուրգերով, ցատկապարաններով, /աղջիկներ/ ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:

Մարզական ընտրությամբ գործունեությունը իրականացնելու համար անհրաժեշտ է մարզադահլիճ, կարող է լինել էլեկտրոնային գրատախտակ, պրոեկտոր, համացանց, մարզումների տեսական մասը կազմակերպելու համար: Գործնական մասերը /ընդհանուր ֆիզիկական, հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկա-տակտիկական, խաղային/ պատրաստությունները անցկացնելու համար անհրաժեշտ են լողավազաններ, մարզադահլիճներ, մարզադաշտեր, հանդերձարաններ պահարաններով և լողացնողով անհրաժեշտ մարզագույք՝ մարմնամարզական պատ, մարմնամարզական այծիկ, կամրջակ, զուգափայտ, օղակներ, ժապավեններ, գուրգեր /բուլավա/, ցատկապարան: Մարզվողներին անհրաժեշտ է մարզահագուստ, մարզակոշիկ, հիգիենայի պարագաներ, մարզչին անհրաժեշտ է մարզահագուստ, մարզակոշիկ, տեսաֆոտոխցիկ: Լրացուցիչ կրթության խմբերում հիմնական ուսուցումը կազմակերպվում է գործնական մարզումների տեսքով, ինչպես նաև ուսումնական ճամփորդությունների /այցելություն մարզական փառքի, սպորտի պատմության թանգարաններ, մրցումների դիտում /: Մարզական միջոցառումների տեսա-ֆոտո նկարահանումներ համացանցում նյութեր տեղադրելու պարտադիր պայմանով: Մարմնամարզական խմբերում ընդգրկվածները տնային հանձնարությունները պետք է կատարեն մարզչի ցուցումներով և զբաղվեն ինքնակրթությամբ տարբեր մարզական մասնագիտական գրական աղբյուրներից օգտվելով ինչպես նաև տեղեկատվական միջոցներից համապատասխան մարզական միջոցառումների դիտումով և վերլուծությամբ:

Մարմնամարզություն ընտրած գործունեության խմբերում ընդգրկված մարզիկները մասնակցություն են ունենում կրթահամալիրում, համայնքում և Երևան քաղաքում կազմակերպվող մարզական և հասարակական նախագծերին, որը համարվում է փորձառության կազմակերպում: