

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՀԱՅԿ ՀՐԱՆՏԻ ՍԱՐԳՍՅԱՆ

**ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԱՎԱԳ
ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների
թեկնածու, դոցենտ՝ Ա. Գ. Ստեփանյան

Երևան 2022 թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պատմական ակնարկ աթլետիկայի զարգացման մասին.....	3
2. Աթլետիկան որպես մարզաձև դպրոցական ծրագրերում.....	5
3. Աթլետիկայի դասերի անցկացման առանձնահատկությունները ավագ դպրոցում.....	9
4. Առաջարկություններ.....	11
5. Գրականություն.....	13

ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

Աթլետիկան օլիմպիական խաղերի ամենազանգվածային և կարևորագույն մարզաձևերից մեկն է, որն ընդգրկում է վազքային բոլոր տարածությունների և մարզաքայքի, ցատկերի, մարզախրերի նետումների և բազմամարտի մրցումներ: Աթլետիկան այլ կերպ անվանում են սպորտների թագուհի, քանի որ չկա մի մարզաձև, որ իր մեջ չընդգրկի աթլետիկական տարր:

Աթլետիկական վարժությունները իրենց պատմական ծագմամբ մեզ տանում են հին աշխարհի խորքերը:

Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները՝ որպես բնականորեն անհրաժեշտ գործողություններ, կիրառվել են ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում, կենցաղում:

Վազքը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացման են հասել հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում:

1837 թվականին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեւել քոլեջի աշակերտների առաջին վազքի մրցումները 2 կմ վազքատարածությունից: Հետագայում նմանատիպ մրցումներ են անցկացվել Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում:

19-րդ դարավերջին աթլետիկան, որպես առանձին մարզաձև, ճանաչում է գտնում շատ երկրներում: Այս բոլորը հիմք են հանդիսանում վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը:

Առաջին ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, ի պատիվ հին հունական օլիմպիական խաղերի, անցկացվեցին Աթենքում 1896 թվականին, որի ծրագրում մեծ տեղ են գրավում աթլետիկական մրցաձևերը:

Մեր ժամանակներում աթլետիկայի զարգացման հետ զուգընթաց պահանջ առաջացավ մրցումներ անցկացնել ոչ միայն օլիմպիական խաղերի ժամանակ, որն ի

դեպ անցկացվում էր չորս տարին մեկ անգամ, այլ նաև Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններում:

Աթլետիկայի միջազգային ֆեդերացիայի (ԻԱԱՖ) կողմից առաջարկվեց և որոշում կայացվեց աթլետիկական մրցումներ անցկացնել աշխարհի, Եվրոպայի առաջնություններ ոչ միայն մարզադաշտերում, այլ նաև փակ մարզասրահներում:

Աթլետիկայի՝ աշխարհի առաջին առաջնությունը անցկացվել է 1983 թվականին Ֆինլանդիայի մայնաքաղաք Հելսինկիում, որտեղ հեռացատկի եզրափակիչ մրցումներում Սովետական Միության հավաքականի կազմում հանդես է եկել մեր հայրենակից Հովհաննես Ստեփանյանը:

ԻՍՀՄ-ի փլուզումից հետո Հայաստանի մարզիկները, սկսած 1994 թվականից, հանդես են եկել բոլոր խոշորագույն աթլետիկական միջոցառումներին (օլիմպիական խաղեր, աշխարհի, Եվրոպայի առաջնություններ) հայկական եռագույն դրոշի ներքո:

ԱԹԼԵՏԻԿԱՆ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԱԶԵՎ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐՈՒՄ

Աթլետիկան որպես մարզաձև մեծ դեր ու նշանակություն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման դպրոցական ծրագրերում:

Տարրական՝ 1-4-րդ, միջին՝ 5-9-րդ և ավագ՝ 10-12-րդ դասարանների համար նախատեսված են դասավանդման հատուկ ծրագրեր՝ իրենց բովանդակությամբ, խնդիրներով, վարժությունների ցանկով և դասաժամերի բաշխման քանակով:

Աղյուսակ 1

1-12-րդ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲԱՇԽՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԺԱՄԱՑԱՆՑ

N	Ծրագրի բաժինները	Դասարաններ											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
I	ԲԱԶԱՅԻՆ ՈՒՍ. ՆՅՈՒԹ	82	56	60	60	94	94	94	80	80	80	80	47
1.	Գիտելիքների հիմունքներ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ	40	30	30	30	--	--	--	--	--	--	--	--
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	16	10	12	12	16	16	16	13	13	13	13	7
4.	Աթլետիկական վարժություններ	20	10	12	12	16	16	16	15	15	14	14	8
5.	Մարզախաղեր (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ)	--	--	--	-	24	24	24	20	20	21	21	12
6.	Ֆուտբոլ	--	--	--	--	32	32	32	26	26	26	26	14
7.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	դասերի ընթացքում											
II.	ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍ. ՆՅՈՒԹ												
8.	Դահուկային պատրաստություն, լող, ըմբշամարտ, ուժային պատրաստություն	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
III.	«Առողջ ապրելակերպ» դասընթաց	--	--	--	--	--	--	--	14	14	14	14	--
Ընդամենը		90	64	68	68	102	102	102	102	102	102	102	51

Տարրական դասարանների (1-4-րդ) ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի խնդիրներով և բովանդակությամբ են պայմանավորված ֆիզիկական կուլտուրայի դասի յուրահատկությունները՝ հաշվի առնելով պարապողների տարիքային առանձնահատկությունները:

Դասի ժամանակ տարրական դասարանի աշակերտների համար առաջատար են հանդիսանում բնական շարժողական հատկությունների ուսուցման և կատարելագործման խնդիրները:

Այս տարիքի դպրոցականների համար դպրոցական ծրագրում տեղ են գտել աթլետիկական հոտևյալ վարժությունները՝ կարճ տարածության վազքերը՝ 20-30 մ տարբեր մեկնարկներով (բարձր, ցածր, նստած, հենում պառկած, մեջքով դեպի շարժման ուղղությունը և այլն), հեռացատկեր՝ տեղից, կարճ թափավազքից, մարմնամարզական կամրջակից: Բարձրացատկ՝ «քայլանցում» եղանակով, նետումներ՝ թենիսի գնդակի՝ տեղից և լցված գնդակի (1 կգ)՝ ցածից առաջ և ետ:

Բացի վերը նշված վարժություններից, իրենց նշանակալից դերն ունեն տարբեր տեսակի շարժախաղերը: Շարժախաղերի դաստիարակչական նշանակությունը մեծ է: Խաղային գործունեության ընթացքում զարգանում են երեխայի գրեթե բոլոր հոգեկան ֆունկցիաները, զգացողությունների և ընկալման, ուշադրության, օպերատիվ մտածողության, երևակայության, սոցիալական զգացումների, կամային որակների զարգացման:

Վերը նշված աթլետիկական բոլոր վարժությունների և շարժախաղերի շնորհիվ կրտսեր տարիքի երեխաների մետ զարգանում են այնպիսի շարժողական հատկություններ, ինչպիսիք են արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն և դիմացկունություն:

Միջին դպրոցական տարիքը ներառում է 5-9-րդ դասարանները: Սա երեխաների օրգանիզմի զարգացման բուռն շրջանն է: Այս տարիքում տեղի է ունենում ոսկորների, կոնքի կազմավորումը, ողնաշարի կորերի ձևավորումը, կրճատվում է միջոդային

հողերի կրճիկային շերտը: Տղաների մոտ զարգանում են առավելապես վերին և ստորին վերջույթների մկանները, իսկ աղջիկների մոտ՝ իրանի մկանները:

Այս տարիքային շրջանը անվանում են անցումային, քանի որ երեխաների մոտ տեղի են ունենում ֆիզիոլոգիական և հոգեկան արմատական փոփոխություններ:

5-6-րդ դասարաններում դասի հիմնական մասում պլանավորում են 2-3 խնդիրներ՝ կապված շարժողական գործողությունների ուսուցման և ամրապնդման, շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ: 7-9 րդ դասարաններում, ելնելով առավել բարդ ծրագրային նյութից, խնդիրների քանակը նվազեցվում է:

Աթլետիկայի դասերին դպրոցականներին անհրաժեշտ է ոչ միայն սովորեցնել վազել, ցատկել և նետումներ կատարել, այլև մշակել նրանց շարժողական ընդունակությունները: Պատանեկան տարիքում առավել կարևոր նշանակություն ունի արագաուժային ընդունակությունների մշակումը, որը առաջին հերթին իրականացվում է այսպես կոչված «ցատկային պատրաստականությամբ»: Վերջինս բաղկացած է ուսույուններից և տարբեր ցատկերի բազմաթիվ կրկնություններից՝ զուգակցված ինչպես դանդաղ տեմպով վազքի, այնպես էլ արագացումների հետ: Ցատկային վարժությունները մշակում են ցատկունակություն, որն իր հերթին օժանդակում է տարբեր հենացատկերի և ցատկերի հաջող տիրապետմանը, ինչպես նաև վազքի արագության, որտեղ հիման հզորությունը ունի շատ մեծ նշանակություն:

Միջին դպրոցում դասավանդման ծրագրով նախատեսված է աթլետիկայի վարժությունները 5-7-րդ դասարաններում՝ 16 ժամ, իսկ 8 և 9-րդ դասարաններում՝ 15 ժամ: Ծրագրով նախատեսված աթլետիկական վարժություններն են՝ ըստ տարիքային խմբերի.

վազքեր՝ կարճ տարածության ցածր և բարձր մեկնարկից 30-100 մ, 150-400 մ,

միջին տարածության՝ 600 մ, 800 մ, 1500 մ

հավասարաչափ տեմպով՝ 6-20 րոպե,

փոխանցումավազքեր՝ 4x50 մ, 4x60 մ

ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից, հեռացատկ երկար թափավազքից,

բարձրացատկ՝ քայլանցում եղանակով թափավազքից
 նետումներ՝ թենիսի գնդակի՝ թափավազքից

նոնակի (500-700գ), թափավազքից,

լցված գնդակի (2-3 կգ), երկու ձեռքով, ցածից առաջ և հետ

գլխի վրայով:

Դասի պրոցեսում կիրառվում են հավասարաչափ, կրկնողական, ինտերվալային և փոփոխական մեթոդները: Նպատակն է աշակերտների մոտ զարգացնել արագություն, ուժ, ցատկունակություն, ճկունություն, դիմացկունություն:

9-րդ դասարանցիները միջին դպրոցում, ինչպես մյուս առարկաներից, այնպես էլ Ֆիզկուլտուրայից տալիս են ավարտական քննություններ, որի գնահատականը գնում է ատեստատ:

Աղյուսակ 2

ՀՀ հանրակրթական դպրոցների 9-րդ ավարտական դասարանում
 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի քննության նորմատիվային
 պահանջները

N	Վարժություններ	Սեռը	Գնահատական						
			10	9	8	7	6	5	4
1.	Վազք 30 մետր /վրկ./	տղա	4,8 և ցածր	4,9- 5,0	5,1- 5,2	5,3- 5,4	5,5- 5,6	5,7- 5,8	5,9- 6,0
		աղջ.	5,5 և ցածր	5,8- 5,6	5,9- 6,1	6,2- 6,4	6,5- 6,7	6,8- 7,0	7,1- 7,3
2.	Ջեռացատկ տեղից /սմ/	տղա	220 և ավելի	219- 215	214- 210	209- 205	204- 200	199- 195	194- 190
		աղջ.	180 և ավելի	179- 175	174- 170	169- 165	164- 160	159- 155	154- 150
3.	Վազք 1000 մետր /րոպե/	տղա	3,50 և ցածր	3,51- 3,55	3,56- 4,00	4,01- 4,05	4,06- 4,10	4,11- 4,15	4,16- 4,20
	Վազք 500 մետր /րոպե/	աղջ.	2,00	2,01- 2,05	2,06- 2,10	2,11- 2,15	2,16- 2,20	2,21- 2,25	2,26- 2,30
4.	Ձգումներ կախ դրությունից /անգամ/	տղա	10 և ավելի	9-8	7	6	5	4	3
	Ձեռքերի ծալում և ուղղում հենում պառկած մարզանստարանին դրությունից /անգամ/	աղջ.	16 և ավելի	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4

ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ավագ դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, որը նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը, անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածության ձեռքբերմանը, օրգանիզմի կոփմանը, առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն և ֆիզիկական կատարելությանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, համամարդկային արժեքներ կրող աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Ավագ դպրոցում մեծ ուշադրություն է դարձվում նաև տեսական գիտելիքների ձեռքբերմանը՝ հետևյալ ուղղություններով.

1. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես անձի համակողմանի զարգացման միջոց
2. Ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ
3. Գերհոգնածությունը, դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները
4. Առողջ ապրելակերպը
5. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում
6. Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում
7. Արդարացի խաղի նշանակությունը
8. Տարբեր մարզաձևերից մրցումների կազմակերպման և անցկացման կանոնները:

Ավագ դպրոցի ծրագրում աթլետիկայի դասընթացները մշակվել են առարկայական չափորոշիչներին համապատասխան: Ըստ դասարանների (10, 11, 12) ուսումնական նյութը պլանավորված է այնպես, որ սովորողները ուսումնառության ընթացքում

ծեռք բերեն չափորոշչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Ավագ դպրոցի աթլետիկայի դասավանդման բաժնում տեղ են գտել հետևյալ աթլետիկական վարժությունները.

վազքեր – կարճ տարածություն բարձր և ցածր մեկնարկից 30 մ, 100 մ, 400 մ

միջին տարածություն՝ 600 մ, 800 մ, 1000 մ, 1500 մ

երկար տարածություն – հավասարաչափ, տեմպով վազքեր 8-9 րոպե, 10-20 րոպե

կրոսավազք տեղանքում 1000 մ և 2000 մ տղաների և 500 մ աղջիկների

փոխանցումավազքեր 4x50 մ– 4x100 մ

ցատկեր- ցատկեր տեղից (2-3-4-5 քայլից)

հեռացատկ թափավազքից (կծկված և արտակորված եղանակներով)

բարձրացատկ - ուղիղ և թեք թափավազքով

բարձրացատկ - քայլանցում եղանակով

բարձրացատկ - «Ֆոսբյուրի Ֆլոպ» եղանակով

նետումներ- թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն թափավազքից՝ ֆիքսելով

արդյունքը

լքված գնդակի կամ գնդի, ցածից առաջ և հետ գլխի վրայից, աղջիկները՝

2- 3 կգ, տղաները՝ 4 կգ

նռնակի նետում՝ տեղից և թափավազքից

Աթլետիկական վարժությունները զարգացվում են հավասարաչափ, կրկնողական, ինտերվալային, փոփոխական մեթոդներով:

Վերը նշված վարժությունների իրականացման պրոցեսում աշակերտների մոտ ձևավորվում են այնպիսի շարժողական հմտություններ, ինչպիսիք են ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ցատկունակությունը:

ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Ելնելով երկարատև աշխատանքային փորձից՝ առաջարկում եմ ուսուցիչներին և բոլոր մարզաձևերի մարզիչներին՝ օգտագործել վազքեր թեքության վրա 30-50 մ արագ տեմպով (2-3 անգամ) դեպի վեր և դեպի վար (թեքությունը չգերազանցի 10-20°-ը): Այսպիսի վազքային մարզումները նպաստում են արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը, որը տալիս է բարձր արդյունքներ ոչ միայն աթլետիկական, այլ նաև մյուս սպորտաձևերում:
2. Կարևոր եմ համարում նաև վազքերի և ցատկերի ուսուցման ժամանակ, դասի նախապատրաստական մասում սովորեցնել աշակերտներին, սկսած տարրական դասարաններից մինչև 12-րդ դասարան, վազքի մասնագիտական վարժությունները: Այս վարժությունների կատարման շնորհիվ աշակերտները ոչ միայն տաքացնում, նախապատրաստում են մկանները դասի հիմնական մասին, այլև ձեռք են բերում ճիշտ շարժումներ, հմտություններ վազքի և ցատկերի համար: Վարժություններ կատարելիս հարկավոր է ուշադրություն դարձնել կատարման տեխնիկայի, ճիշտ հրման, մարմնի կեցվածքի և ամենակարևորը՝ դրանց ազատ կատարման վրա.
 - 1) վազք՝ ազդրերի բարձրացմամբ, աստիճանաբար արագացնելով 15-20 մ, ավարտելով վարժությունը ազատ արագացումով 15 մ
 - 2) կաղ վազք՝ 15-20 մ, ավարտելով արագացումով 15 մ, վարժությունը կատարել աջ և ձախ ոտքերի համար
 - 3) ոտքից ոտք՝ 15-20 մ, ավարտելով արագացումով 15 մ
 - 4) վազք ուղիղ ծնկներով, հետ թափին թաթերի արագ հրումով 15-20 մ, ավարտելով արագացումով 15 մ
 - 5) «Մոմիկ»՝ կրունկից թաթ արագ հրվելով վեր առաջ, նախ աջ, ապա ձախ ոտքով 15-20 մ, ավարտելով արագացումով 15 մ

- 6) Վազք կրունկները արագ հետ հավաքելով, կպցնելով հետույքին, պահպանելով մարմնի ուղիղ կեցվածքը և ձեռքերի արագ շարժը առաջ- հետ 15-20 մ, ավարտելով արագացումով 15 մ
 - 7) Կրճատված քայլերով վազք՝ աստիճանաբար արագացնելով քայլերը, հասցնելով մաքսիմալ արագության 15-20 մ, անցնելով արագ վազքի 15 մ:
3. Ավագ դպրոցի ծրագրում մեծ ուշադրություն է դարձվում աշակերտների ուժային պատրաստականության վրա: Այն կարելի է անցկացնել դասի հիմնական մասում և վերջում՝ ելնելով դասի պահանջներից: Ուժային վարժությունները նպատակահարմար է անցկացնել շրջանաձև մեթոդով՝ դահլիճում, որտեղ կարելի է օգտվել տարբեր մարզական գույքերից. օրինակ՝ ձգումներ պտտածողի վրա, սեղմումներ գետնին կամ նստարանին, որովայնի պրեսի մկանների զարգացման համար՝ վարժություններ ներքնակների կամ մարմնամարզական պատի վրա, տարբեր տեսակի ցատկեր տեղում և ցատկապարանով, արտանքներ տեղում և տեղաշարժվելով, վարժություններ՝ հենում պռուկից, ռետինե լարաններով, ծանրություններով և այլն: Հարկավոր է ընտրել 8-10 վարժություններ, յուրաքանչյուրի կրկնության քանակը 8-10 անգամ, հանգիստը սահմանել 20-30 վայրկյան և այդ բոլոր վարժությունները կրկնել 2-3 սերիա: Սերիաների միջև հանգիստը սահմանել 2-3 րոպե:
4. Դպրոցում անցկացնել աթլետիկական մրցումներ բոլոր տարիքային խմբերի համար՝ հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները (8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17), իսկ տարրական դասարանների համար կազմակերպել շարժական խաղեր՝ աթլետիկական տարրերով:
5. Առաջարկում եմ վերականգնել 12-րդ դասարանի ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերը երկրորդ կիսամյակում՝ աշակերտների ֆիզիկական պատրաստականության պահպանման և բարելավման անհրաժեշտությունից ելնելով, հաշվի առնելով նաև նրանց նախազինակոչային տարիքը և ավարտական ստուգարքին պատրաստված լինելու հանգամանքը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբառյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան, Եր., 2011
2. Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, «Լույս» հր., Եր., 1991
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական պատրաստությունը նախագինակոչային տարիքում, Եր., 2008
4. Մամաջանյան Վ. Մ., Աթլետիկա. Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., 2003
5. Հայրապետյան Մ., Արգելավազք և փոխանցումավազք, Եր., 2008
6. Իսպիրյան Մ.Ս., Օլիմպիական շարժումը և հայերը, Եր., 1998
7. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր. 10-12-րդ դասարաններ, Եր., 2007
8. Գաբրիելյան Հ.Հ., Մինասյան Հ.Ս., Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, Եր., 2012
9. Попов В.Б., 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов, «Олимпия Пресс» изд., 2002