

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՖԻԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏԱՄՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ
ԱԼԹՈՒՆՅԱՆ ԿԱՐԵՆ

ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Ստեփանյան Արտակ

ԵՐԵՎԱՆ 2022

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Հետազոտության արդիականությունը	6
Հետազոտության խնդիրը	7
Վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները	8
Եզրակացություն	14
Գրականություն	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնական գործնթացի ճիշտ կազմակերպումը, դաստիարակչական, կրթական և առողջարարական խնդիրների իրականացումը հանրակրթական դպրոցում պայմանավորված է ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորման տեխնոլոգիայից: Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների պլանավորումը դպրոցում բարդ և պատասխանատու գործ է:

Արդյունավետ պլանավորումը համարվում է ուսուցչի գործունեության հաջողության գրավականը: Ֆիզիկական դաստիարակության գործնթացը նշանակում է կանխատեսել, թե ինչ պայմաններում, ինչպիսի միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ լուծվեն ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպիսին են լինում գործընթացի վերջնական արդյունքները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անհրաժեշտ է աշակերտի մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին, որ դրանց մասնակցությունը երեխաների համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, հետագայում դառնա նաև պահանջմունք:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը, որպես ընդհանուր դաստիարակության անբաժանելի մաս, նպատակաուղղված է անձի բազմակողմանի զարգացմանը, ֆիզիկական կատարելագործմանը և կենցաղում առողջ ապրելակերպի հաստատմանը:

Դա իրականություն դարձնելու համար դեռահասներին, պատանիներին ու երիտասարդներին (երկու սեռերի) պետք է ընդրկել մարզաձևերում, ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր ձևերում, մասնակից դարձնել ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ կազմակերպված միջոցառումներին, մրցություններին, փառատոներին, օլիմպիական տոնահանդեսներին:

Եվ ամենակարևորը՝ անընդհատ համալրել նրանց՝ ֆիզիկական կուլտուրայի գծով գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները: Աթլետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն

անհարաժեշտ գործողություններ, հին ժամանակներից մարդը սկսել է կիրառել 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-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քոլեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները՝ մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Շուտով այդպիսի մրցումներ են անցկացվում Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում և այլուր: Աստիճանաբար մրցումների ծրագրերը համալրվում են կարճ վազքերով, արգելավազքով, ծանրության նետումով: 1851-ից ավելացան նաև հեռացատկն ու բարձրացատկը: Անգլիայում աթլետիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեց այն փաստը, որ 1864-ից սկսած յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացնել աթլետիկական մրցումներ ուսանողության միջև: Այդ մրցումների ծրագրի մեջ մտնում էր վեց վազքային և երկու ցատկային ձև: Ի դեպ, այդ ծրագիրը բավականին երկար ժամանակ մնաց անփոփոխ: Արդեն 19-րդ դարի վերջին ծրագրի մեջ ավելացվեց գնդի հրումը և մուրճի նետումը: 1880-ին Անգլիայում ստեղծվում է աթլետիկական սիրողական ասոցացիա, որը բրիտանական կայսրության սահմաններում ստանում է աթլետիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ:

1870-ականներից Ֆրանսիայում նույնպես սկսում է զարգանալ աթլետիկան, նախ գինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում: Փաստորեն, 19-րդ դարավերջին աթլետիկան, որպես առանձին մարզաձև, ճանաչում գտավ երկրների մեծ

մասում: Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը:

1912-ին ստեղծվում է Միջազգային սիրողական աթլետիկական ֆեդերացիան (ԻԱԱՖ), որը փաստորեն աթլետիկայի զարգացման և միջազգային միջոցառումների անցկացման ղեկավար օրգանն էր:

Աթլետիկական սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարվեցին Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաշրջանում նկատելիորեն բարձրացավ շատ երկրների աթլետիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:

Արդիականություն

Վազքը մարդկային ամենահին բնազդներից մեկն է: Վաղուց անհրաժեշտ էր մեր կյանքը փրկելու կամ որս ձեռք բերելու: Գենետիկ մակարդակում վազքի անհրաժեշտությունը դեռ մեծ է: Ժամանակակից աշխարհում այս տեսակի գործունեությունը կորցրել է իր կենսական կարևորությունը, բայց չի կորցրել իր արդիականությունը, հատկապես այն պատճառով, որ վազքի ազդեցությունը մարդու առողջության վրա հսկայական է: Եվ եթե ճիշտ օգտագործվի, ազդեցությունը միայն դրական կլինի: Ամբողջ աշխարհում շատ մարդիկ վազում են, և բոլորը դրա համար տարբեր պատճառներ ունեն: Ոմանք վազում են հաճույքի համար, ոմանց համար դա մասնագիտություն է, բայց մարդկանց մեծամասնությունը ցանկանում է բարելավել իրենց առողջությունը, ձգել կազմվածքը և կոփել մկանները:

Խնդիրները

Տարրական դասարաններում աթլետիկական վարժությունների ուսուցման հիմնական **խնդիրներն են՝**

- Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի, նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը
- Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիայի, գնդակի նետումների հմտության մշակմանը

- Նպաստել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, ուժի ընդունակությունների մշակմանը

- Դաստիարակել ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու կամք Միջին և ավագ դասարաններում՝ կրթական հիմնական **խնդիրներն են՝**

- Սովորեցնել կարճ և միջին տարածության, էստաֆետային, արագացումով վազքերի, ցածր մեկնարկի, «ոտքերը կծկած» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի, գնդակի և նռնակի նպատակին ու հեռավորության նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը

- Մշակել շարժողական ընդունակություններ

- Դաստիարակել նպատակասլացություն, համարձակություն, կամային որակներ

Աթլետիկական վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները

Աթլետիկական յուրաքանչյուր վարժություն բարդ կոորդինացված շարժողական գործողություն է, որն իրագործվում է ժամանակի և տարածության մեջ՝ իր բաղադրիչ մասերի օրինաչափ հաջորդականությամբ:

Մարզիչ-մանկավարժի վարպետությունը կայանում է նրանում, որ պարապմունքների ընթացքում օգտագործվող տարբեր մեթոդներ և միջոցներ, մարզիկին հասցնել բարձր սպորտային արդյունքի:

Թեթև աթլետիկան ընդգրկում է վազքը, մարզական քայլքը, թռիչքները, նետումներն ու բազմամարտը: Թեթև աթլետիկայի գրեթե բոլոր ձևերի մրցումներն անցկացվում են մարզադաշտում: Վազքաձևերը (վազք և արգելավազք) անցկացվում են 400-մետրանոց վազքուղում: Տեխնիկական ձևերի (նետումներ և թռիչքներ) մրցումներն անցկացվում են վազքուղու ներսում գտնվող մարզահատվածներում:

Վազքի, թռիչքների և նետումների մրցություններ անցկացվում էին դեռևս Հին Եգիպտոսում և Ասորեստանում:

Վազք և արգելավազք

Աթլետիկայի վազքի կարգերը հիմնական են: Վազքի շատ տեսակներ կան, և գրեթե բոլորը օլիմպիական են: Տարբերվում է կարճ հեռավորության վրա վազքը կամ արագավազքը, միջին հեռավորությունը վազելը, միջքաղաքային վազքը կամ հեռավորությունը վազելը, թռիչքուղուց կամ վազքուղուց, արգելապատնեշից և փոխանցումավազքից:

Ինչպես թեթև աթլետիկայի մյուս մրցաձևերում, վազքում նույնպես տղամարդիկ և կանայք մրցում են առանձին: Վազքատարածությունները լինում են կարճ կամ սպրինտերական (100, 200 և 400 մ), միջին (800 և 1500մ), երկար կամ ստայերական (5000 և 10.000մ) և մարաթոնյան (42 կմ 195 մ):

Կարճ տարածության վազքամրցումներում մարզիկները մեկնարկում են հատուկ մեկնարկային կոճղակներից, որոնք նրանց հնարավորություն են տալիս հրվել և արագ պոկվել տեղից: Մարզիկներից յուրաքանչյուրը վազում է իր մրցուղով: 100 մ վազքատարածությունում նրանք մեկնարկում են նույն գծից և վազում են ուղիղ գծով: 200 և 400 մ վազքատարածություններում մարզիկները մեկնարկում են վազքուղու ոլորանի տարբեր դիրքերից, սակայն բոլորն էլ պետք է անցնեն նույն տարածությունը:

800 մ վազքատարածությունում մարզիկներից յուրաքանչյուրը վազում է իր վազքուղով՝ միայն մինչև առաջին ոլորանը, որից հետո նրանք կարող են վազել ցանկացած վազքուղով: Ավելի երկար վազքատարածություններում (բացառությամբ՝ 4 x 400 մ փոխանցումավազքի) մարզիկները մեկնարկում են ոլորանից և վազում ցանկացած վազքուղով: Մեկից ավելի շրջանով վազքատարածություններում վերջին շրջանը կատարելիս վերջնագծի վրա հնչում է զանգի ձայնը:

Վազքի տեսակներից են նաև 4x100մ և 4x400մ տարածություններով փոխանցումավազքերը (էստաֆետ): Դրանց 4 մասնակիցներից յուրաքանչյուրը վազում է նույն վազքատարածությունը և ձեռքի փոխանցումափայտիկը հատուկ նշված գոտում փոխանցում է հաջորդ մասնակցին:

Երկար տարածության փոխանցումավազքի (4x400մ) մասնակիցները վազում են 1 շրջան և ոլորան, այնուհետև յուրաքանչյուր մասնակից վազում է իր վազքուղով:

Արգելավազքը ներառում է 2 տարածություն՝ 110 մ (կանանց համար՝ 100 մ) և 400 մ: Վերջին վազքատարածությունում արգելքները տեղադրված են աստիճանաձև՝ ընդհուպ մինչև վերջնագծային ուղիղը: Եթե մարզիկը վայր է գցում արգելքը, տուգանային միավոր չի ստանում:

Արգելավազքի կամ դրա տարատեսակ խոչընդոտավազքի (սթիփլեյթ) բարձրակարգ մրցումներին մասնակցում են միայն տղամարդիկ:

Խոչընդոտավազքն անցկացվում է 3000 մ մրցատարածքում (7,5 շրջանից քիչ ավելի): Յուրաքանչյուր շրջանում բոլոր վազորդները հաղթահարում են 4 անշարժ արգելք և ջրափոս: Ընդ որում՝ այդ ժամանակ ջրափոսի առջևում դրված փոքրիկ արգելքից հարկավոր է այնպես թռչել, որպեսզի վայրէջքը կատարվի ջրափոսի ծանծաղ մասում:

Միջին հեռավորության վրա վազք

Միջին հեռավորությունները միջանկյալ կապ են արագավազքի և երկար վազքերի միջև, այդ իսկ պատճառով որոշ արագավազորդներ կարող են միջին հաշվով 800 մետր հեռավորություն վազել, և հակառակը՝ միջին մարզիկները կարող են արագություն վազել 400 մետր: Նույնը վերաբերում է երկար տարածություններին: Միջին և երկար հեռավորության վրա վազքում ձեր արդյունքները բարելավելու համար հարկավոր է իմանալ վազքի հիմունքները, ինչպիսիք են ճիշտ շնչելը, տեխնիկան, տաքացումը, մրցույթի օրվա համար:

Խոչընդոտներով վազք

Այս տեսակի վազքի ժամանակ մարզիկը պետք է հաղթահարի մարզադաշտի առջև դրված խոչընդոտները: Խոչընդոտներից մեկը նաև պարունակում է ջրհոր: Արգելափակման հիմնական տեսակներն են՝ ասպարեզում 2000 մետր վազք և 3000 մետր բաց երկնքի տակ:

Մարաթոնյան վազք

Ամենաերկար տարածության վազքամրցումը մարաթոնյան վազքն է՝ 42 կմ 195 մ, որն անցկացվում է խճուղում: Խոշոր մրցումներում մարզիկները մեկնարկում և վերջնագիծը հատում են մարզադաշտում: Մրցատարածության ողջ երկայնքով մարզիկների համար տեղադրում են ջրի կետեր, որտեղ վազորդները կարող են խմել ջուր և այլ զովացուցիչ ըմպելիքներ:

Մարաթոնյան վազքի ամենախոշոր մրցումներին մասնակցում է մի քանի հազար մարդ: Այդպիսի զանգվածային մրցումներ անցկացվում են ամեն տարի աշխարհի բազմաթիվ քաղաքներում, որտեղ մասնակցում են և՛ պրոֆեսիոնալ մարզիկներ, և՛ սիրողներ: Վազք, տեղաշարժման եղանակ, երբ իրանը «մեկ հպվում է գետնին՝ մի ոտքով, մեկ գտնվում է օդում» (քայլքի ժամանակ մարմինը մշտական հենման կետ ունի գետնի հետ մեկ կամ զույգ ոտքով): Վազքը ֆիզդաստիարակության առավել տարածված և արդյունավետ համարվող միջոց է: Թեթև աթլետիկայի հիմնական մարզաձևն է, համարվում է գրեթե բոլոր մարզաձևերի բաղկացուցիչը:

Վազքի մրցումներ անցկացվել են Հին Եգիպտոսում, Հին Հունաստանում, Ասորեստանում: Երկար ժամանակ եղել է օլիմպիական և մյուս խաղերի միակ մարզաձևը: Միջնադարում պարտադիր կերպով մտել է ասպետների և հոգևորականների ֆիզդաստիարակության ծրագրերի մեջ: Պաշտոնական առաջին մրցույթները տեղի են ունեցել Անգլիայում: Տարբերակվում են հարթ (վազքուղիներ և այլ հարթ տեղանք) և խոչընդոտներով (արհեստական, բնական արգելքների հաղթահարում, կրոս) վազք:

Դասական ձևերն են. տղամարդկանց համար՝ կարճ տարածություն (սպրինտ,)ար, միջին տարածություն (մ), երկար տարածություն (ստայերային. 3000, 5000, 10000 մ), մարաթոնյան վազքը (42 կմ 195 մ), խոչընդոտների հաղթահարումով (110, 400 մ), ստիպլ-չեյս (3000 մ), փոխանցումային, կանանց համար՝ 100, 200, 400, 800, 1500 մ, խոչընդոտների հաղթահարումով (100 և 400 մ) և փոխանցումային: Նշված ձևերը ընդգրկված են խոշոր մրցույթների և օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Հին Հայաստանում վազքը եղել է ժողովրդական տոնախմբությունների բաղկացուցիչ մասը, մեծ տեղ է հատկացվել հատկապես Նավասարդյան խաղերում:

Եզրակացություն

Մարզական բարձր արդյունքները պայմանավորված են պարապոզների ուժի, արագության և արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով, որն իրագործվում է բազմամյա, սիստեմատիկ մարզումների միջոցով: Վազքը շատ տարածված է առողջության խթանման համար: Բացի այդ, վազքը, ինչպես ընդհանուր առմամբ և ցանկացած մարզական գործունեություն, առաջացնում է էնդորֆինների (երջանկության հորմոններ) արտանետում արյան մեջ՝ դրանով իսկ բարձրացնելով տրամադրությունը և առաջացնելով ակտիվ վարքը շարունակելու ցանկություն: Բացի այդ, օրվա վերջում հոգնածությունն իրեն ավելի քիչ է զգում:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ հետևողական վազքը կարող է օգնել հաղթահարել սթրեսը, մարդուն դարձնել ավելի հանգիստ ու հավասարակշռված:

Գրականություն

1. Ֆիզիկական կուլտուրա «Ուսումնական նյութի պլանավորում»
2. Մ.Ա. Բաբասյան Երևան «Լույս» 1990
3. Մամաջյան Վ.Մ. Աթլետիկա ուսումնական ձեռնարկ
4. Սամվելյան Լ. Ա. «Սպորտը և արդարացի խաղը»
5. <https://hy.deltaclassic4literacy.org/1570-types-of-running.html>