



«ՍԵՎԱՆԻ Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ»

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ ԹԵԹԵՎ ԱԹԼԵՏԻԿԱ

ԱՌԱՐԿԱ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ ԲՈՐԻՍ ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ <<ՃԱՄԲԱՐԱԿԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

## **Բովանդակություն**

Ինքնակենսագրական.....	Էջ 2
Բովանդակություն.....	Էջ 3
Ներածություն.....	Էջ 4
1. Թեթև աթլետիկա.....	Էջ 5
1.1. Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը.....	Էջ 6-7
1.2. Թեթև աթլետիկայի մարզաձևերը .....	Էջ 8-10
1.3. Աթլետիկան օլիմպիական խաղերում.....	Էջ 11-12
1.4. Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում.....	Էջ 13-15
Եզրակացություն.....	Էջ 16
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	Էջ 17

## **Ներածություն**

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, բուն նյութից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից և բովանդակությունից:

Աշխատանքում ներկայացրել եմ թե՛ ինչ է թե՛ թե՛ արժեքային, դրա ծագումն ու զարգացումը:

Ներկայացված է նաև թե՛ որ մարզաձևեր են ներառված թե՛ արժեքային մեջ և դրանցից յուրաքանչյուրը ինչ է իրենից ներկայացնում:

Չորրորդ ենթագլխում նկարագրվում է Հայաստանում թե՛ արժեքային զարգացման պատմությունը, հայ արժեքիստների նվաճումները և մի շարք այլ կարևոր թեմաներ:

# 1. Թեթև արթնտիկա

Արթնտիկան օլիմպիական խաղերի ամենազանգվածային և կարևորագույն մարզաձևերից է, որն ընդգրկում է վազքերի և մարզական քայլքի, ցատկերի, մարզափրերի նետումների և բազմամարտի մրցումներ:

Թեթև արթնտիկան անվանում են սպորտի թագուհի: Վազքի, թռիչքների և նետումների մրցումներ անց էին կացվում դեռևս Հին Եգիպտոսում և Ասորեստանում: Օլիմպիական խաղերի փառավոր պատմությունն սկիզբ է առել 28 դար առաջ՝ վազքի մրցումներով: Թեթև արթնտիկան ամենատարածված մարզաձևն է: Կարելի է ասել, որ նրա հետ առնչվում ենք բոլորս. վազքն ու քայլքը մեր բնական, կենսականորեն անհրաժեշտ շարժումներն են: Վազորդ-թեթևարթնտերը երկար ու համառորեն մարզվում են, նախքան կմասնակցեն կարճ (60-ից մինչև 400 մ), միջին (800—1 500 մ) և երկար (3000 մ և ավելի) տարածությունների վազքի առաջնության մրցումների: Առանց արգելքների և արգելքներով վազքի մրցումներն անց են կացվում մարզադաշտերի վազքուղիներում: Կրոսը (վազք կտրտված տեղանքում) կազմակերպում են զբոսայգիներում կամ անտառներում, իսկ մարաթոնյան վազքի 42 կմ 195 մ երկարությամբ վազքուղիներն անցնում են խճուղով:

Տեխնիկական ձևերի (նետումներ և թռիչքներ) մրցումներն անցկացվում են վազքուղու ներսում գտնվող մարզահատվածներում:

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

Թեթև արթնտիկան ներառում է այնպիսի վարժություններ, որոնք ծանոթ են մեզնից յուրաքանչյուրին, նույնիսկ նրան, ով չի զբաղվում ոչ մի մարզաձևով:

## 1.1 Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը

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 հին հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քլեյի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները՝ մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Շուտով այդպիսի մրցումներ են անցկացվում Լոնդոնում, Զեմբրիջում, 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 զինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում:

ԱՄՆ-ում աթլետիկայի զարգացման սկիզբը դրվեց 1868-ին, երբ ստեղծվեց Նյու-Յորքյան աթլետիկայի ակումբը: Շուտով ԱՄՆ-ի աթլետիկայի զարգացման կենտրոն են դառնում համալսարանները, որոնք յուրաքանչյուր տարի անց են կացնում մրցումներ:

Ռուսաստանում ժամանակակից աթլետիկայի զարգացման սկիզբ դրվել է Պետրոգրադի մոտ եղած Տյարվա ամառանոցային վայրի երիտասարդությունը: Այստեղ 1888-ին Պ. Պ. Մոսկվիևի և Նրա բարեկամների նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում երկրում առաջին աթլետիկական խումբը: Այդպիսի խմբեր են ստեղծվում Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի այլ երկրներում: 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:

## 1.2. Թեթև արվեստիկայի մարզածևերը

### Վազք և արգելավազք

Ինչպես թեթև արվեստիկայի մյուս մրցածևերում, 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 փոխանցումավայրտիկը 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:

Արգելավագքի կամ դրա տարատեսակ խոչընդոտավագքի (սթիփօյեյգ) բարձրակարգ մրցումներին մասնակցում են միայն տղամարդիկ:

Խոչընդոտավագքն անցկացվում է 3000 մ մրցատարածքում (7,5 շրջանից քիչ ավելի): Յուրաքանչյուր շրջանում բոլոր վագորդները 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:

### ***Մարաթոնյան վագք***

Ամենաերկար տարածության վագքամրցումը մարաթոնյան վագքն 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 վագորդները կարող են խմել ջուր և այլ զովացուցիչ ըմպելիքներ:

Մարաթոնյան վագքի 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:

### ***Տեխնիկական ձևեր***

Թեթև աթլետիկայի տեխնիկական ձևերն են 4-ական տեսակի թռիչքներն ու նետումները: Դրանք անցկացվում են վագքուղու ներսի հրապարակում հատուկ սարքավորված տեղամասերում: Բարձրացատկի և ձողացատկով մրցումներում մարզիկները ցատկելով անցնում են որոշակի բարձրությամբ դրված ձողի վրայով՝ առանց վայր գցելու այն. Յուրաքանչյուր բարձրության համար ցատկորդին տրվում է 3 փորձ, եթե նա հաղթահարում է այդ բարձրությունը, ապա շարունակում է մրցապայքարը, իսկ եթե բոլոր 3 մրցափորձերը վերջանում են անհաջողությամբ, ցատկորդը դուրս է մնում հետագա մրցապայքարից: Հաղթում է ամենամեծ բարձրությունը հաղթահարած մարզիկը:



Հեռացատկի, եռացատկի, գնդի հրման, սկավառակի, մուրճի և նիզակի նետման մրցումներում մարզիկին տրվում է մի քանի մրցափոք:

### **Թեթևաթլետիկական բազմամարտ**

Թեթևաթլետիկական բազմամարտը՝ տասնամարտն ու յոթնամարտը, մարզիկի բազմակողմանի ընդունակությունների ստուգման մարզաձևեր են: Մրցումներն անցկացվում են 2 օրում: Մարզիկները միավորներ են հավաքում յուրաքանչյուր մարզաձևից առանձին-առանձին:

Տղամարդ բազմամարտիկները մրցում են տասնամարտում: Առաջին օրը մրցում են 5 ձևում՝ 100մ վազք, հեռացատկ, գնդի հրում, բարձրացատկ և 400մ վազք:

Երկրորդ օրը մրցում են ևս 5 ձևում՝ 110 մ արգելավազք, սկավառակի նետում, ձողացատկ, նիզակի նետում և 1500 մ վազք:

Կանայք մրցում են յոթնամարտում. Առաջին օրը՝ 100մ արգելավազք, բարձրացատկ, գնդի հրում և 200մ վազք: Երկրորդ օրը՝ հեռացատկ, նիզակի նետում և 800 մ վազք:

Հայ անվանի թեթևաթլետներից էին Վ. Հովհաննիսյանը, Ա. Տեր-Հովհաննիսյանը, Ի. Տեր-Հովհաննիսյանը, Ռ. Էմմիյանը և ուրիշներ:

### 1.3. Աթլետիկան օլիմպիական խաղերում

Հին հունական օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է մ.թ.ա. 776-ը: Առաջին օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկված էր միայն մեկ ձև՝ Ստադիոդրոմ կոչվող վազքը, որը հավասար է 192 մ 27 սմ: Այսպես շարունակվեց մինչև մ.թ.ա. 724-ը: Թվով 14-րդ խաղերում մտցվեց նաև երկու ստադիոդրոմ վազքը՝ 384 մ 54 սմ: Ավելի ուշ ավելացավ նաև երկար տարածություն՝ 24 ստադիոդրոմ վազքը, որը հավասար էր 4614 մ 48 սմ: մ.թ.ա. 708-ին ծրագրի մեջ մտավ հնգամարտը, որի մեջ մտնում էր վազքը, հեռացատկը, նիզականետումը, սկավառականետումը և ըմբշամարտը բռնցքամարտի հետ: Օլիմպիական խաղերը տևեց մինչև 394 թվականը:

19-րդ դարի վերջում, աթլետիկան, ինչպես նաև շատ մարզաձևեր, ձևավորվել էին և անհրաժեշտություն էր առաջացել վերականգնել հին օլիմպիական խաղերը: Նոր օլիմպիական խաղերի կայացմանը մեծապես նպաստեց ֆրանսիացի Պիեռ դե Կուբերտենը:

1896-ի Աթենքի օլիմպիական խաղերի ծրագրում աթլետիկան ներկայացված էր ընդամենը 13 ձևով և բնական էր, որ ցուցաբերած արդյունքները նույնպես ցածր էին: Աստիճանաբար ավելացան ինչպես խաղերին մասնակցող երկրների քանակը, այնպես էլ աթլետիկական ձևերը և ցուցաբերած արդյունքները: Կանայք նույնպես զբաղվել են աթլետիկայով: Դեռ 1916-ին անց են կացվել կանանց միջազգային մրցումներ: Սակայն կանանց աթլետիկան միայն 1928-ին մտավ օլիմպիական ծրագրի մեջ, այն էլ ընդամենը 5 ձևով՝ վազք 100, 800, 4x100, սկավառականետում և բարձրացատկ: Տարեց տարի ավելանում էին խաղերում ընդգրկված աթլետիկական ձևերը: 1956-ին Մելբուռնում անցկացված խաղերի ծրագրում, արդեն տեղ էր գտել տղամարդկանց 24 և կանանց 9 աթլետիկական ձև:

1952-ին օլիմպիական խաղերին առաջին անգամ մասնակցեցին Խորհրդային Միության մարզիկները, որոնք փոխեցին ուժերի ընդհանուր հարաբերությունները: 1960-ի Հռոմի օլիմպիական խաղերի ժամանակ ամերիկյան աթլետները առաջին

անգամ պարտություն կրեցին ԽՍՀՄ-ի աթլետներից, որոնք հաջող հանդես եկան և նվաճեցին 11 ոսկե մեդալ:

Օլիմպիական խաղերի պատմությունը հարուստ է սպորտային ազնիվ պայքարի և մարզական բարձր արդյունքների ցուցաբերման բազմաթիվ օրինակներով: Դրանցից է ամերիկացի հանրաճանաչ աթլետ Ջեսի Օուենսի արագավազքը և հեռացատկը: Արագ վազքի համար նրան անվանում էին «սև նետ» (սա սևամորթ էր): Այդ հիանալի աթլետը 1936-ին, մասնակցելով Բեռլինում անցկացված օլիմպիական խաղերին, նվաճեց 4 ոսկե մեդալ, հաղթելով 100, 200, հեռացատկ և 4x100 մ ձևերում: Նույալիսի հաջողության հասավ 1984-ին Լոս Անջելեսում, կրկին ամերիկացի, 20-րդ դարի լավագույն աթլետ Կարլ Լյուիսը, միայն մի տարբերությամբ, որ բացի այդ խաղերի 4 ոսկե մեդալներից, տաղանդավոր մարզիկը հետագայում ևս նվաճեց 5 ոսկե մեդալ: Մարզական երկարակեցության և կամային բարձր ցուցանիշների դրսևորման հիանալի օրինակ կարող են ծառայել ամերիկացի սկավառականետորդ Արթուր Օրտերը, որը 4 օլիմպիական խաղերի անընդմեջ չեմպիոն է և ռուս եռացատկորդ Վիկտոր Սանենը: Վերջինս երեք անգամ դարձավ չեմպիոն, սահմանելով համաշխարհային ռեկորդ, իսկ չորրորդ անգամ նվաճեց արծաթե մեդալ: Չեխ վազորդ Էմիլ Չատոպեկը դեռևս հեռավոր, 1952-ին Ջեյսիսկիում նվաճեց 3 ոսկե մեդալ՝ 5 կմ, 10 կմ և մարաթոնյան վազքում:

## **1.4 Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում**

Պատմականորեն ապացուցված է, որ 1912-ի Ստոկհոլմյան օլիմպիադայում աթլետիկայի մրցումներին մասնակցել են ազգությամբ հայ Մ. Մկրյանը, Վ. Փափազյանը, Մ.Մալումջյանը, սակայն նրանք հանդես են եկել այլ երկրների հավաքականների կազմում:

Հայաստանի տարածքում առաջին աթլետիկական խումբը բացվել է 1917-ին Ալեքսանդրապոլ (այժմ Գյումրի) քաղաքում: Խմբի հիմնադիրն է եղել Առևտրի Վարժարանի բնագիտության ուսուցիչ Մարտին Մարգարյանը: Չնայած խմբի պարապմունքներն ընթացել են կանոնավոր կերպով և մարզիկներից ոմանք՝ Հարություն Յաղջյան, Իգոր Պուխլովիցկի, Հարություն Գարգալոյան, հասել են այն ժամանակվա համար որոշակի հաջողությունների, այնուամենայնիվ, նյութական և բարոյական աջակցություն չլինելու պատճառով խմբակի գործունեությունը դադարեցվում է:

Խորհրդային շրջան

1926 թվականին անց է կացվում Համահայաստանյան 1-ին սպարտակիադան: Սպարտակիադայի ծրագրի մեջ ընդգրկված էր աթլետիկական 23 ձև, որից 8-ը՝ կանանց համար: Մեր աթլետները պատրաստվում էին 1928 թվականին Մոսկվայում կայանալիք ԽՍՀՄ ժողովուրդների առաջին սպարտակիադային: Հայաստանը գտնվում էր Անդրֆեդերացիայի կազմում: Երեք հանրապետությունների (Հայաստան, Վրաստան, Ադրբեջան) թիմը ընտրելու նպատակով 1927 թվականին Թբիլիսիում անցկացվեցին ընտրական մրցումներ: Հայաստանի հինգ աթլետներ ընդգրկվեցին Անդրֆեդերացիայի թիմի կազմում: Աթլետներից հաջող մասնակցեցին Գրիգոր Ալավերդյանը՝ 5 կմ վազք, Սերգո Համբարձումյանը՝ գնդի հրում և Արամ Տեր-Հովհաննիսյանը՝ սկավառականետում ձևերից:

Ինչպես սպորտի շատ ձևեր, այնպես էլ աթլետիկան իր հիմնական զարգացումն ապրեց Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Հայաստանից աթլետներից

առաջինը, որը ԽՍՀՄ առաջնությունում նվաճեց բրոնզե մեդալ (1950)  
Նիզականետումից՝ 68 մ 4 սմ և ընդգրկվեց օլիմպիական թիմի կազմում, Իվան  
Սոտնիկովն էր: 1951 թվականին ԽՍՀՄ երիտասարդական չեմպիոն դարձավ  
Վարդան Զովսեփյանը:

Սկսած 1955 թվականից Զովսեփյանը իրեն հավասարը չունեցավ Եվրոպայում: Նա  
չորս անգամ դարձավ ԽՍՀՄ չեմպիոն և ռեկորդակիր: 1958-1960 թվականներին  
3000 մ խոչընդոտավազքից և 8000 մ կրոսավազքից ԽՍՀՄ չեմպիոն դարձավ  
Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ուսանող Ալեքսեյ  
Կոնովը, որը մասնակցեց Զոռմի օլիմպիական խաղերում:

Այդ տարիներից արժետիկան հանրապետությունում սկսեց թափ առնել: Ֆաինա  
Մելիկը 11 անգամ աշխարհի ռեկորդ սահմանեց, 1972 թվականին դարձավ  
Մյունխենի օլիմպիադայի չեմպիոն և երկու անգամ ճանաչվեց աշխարհի լավագույն  
արժետուհի: 1970-ականների վերջերից բարձր մարզական արդյունքներով աչքի  
ընկավ Արտաշես Միկոյանը: Նա 3000 մ խոչընդոտավազքում դառնում է մի շարք  
միջազգային խոշոր մրցումների հաղթող:

1987 թվականին արագավազորդ Զ. Մկրտչյանը և սկավառականետորդ Գ.  
Բարսեղյանը ԽՍՀՄ երիտասարդական թիմի կազմում մասնակցեցին հունական  
Սալոնիկե քաղաքում անցկացված աշխարհի առաջնությանը և Զայաստան  
վերադարձան արժաթե մեդալներ նվաճած:

Խորհրդային տարիներին հատկապես ակնառու էին մեր հեռացատկորդների  
նվաճումները: Զայազգի Իգոր Տեր-Յովհաննիսյանը երկու անգամ սահմանեց  
աշխարհի ռեկորդ (1962-1967 թվականներին), հինգ անգամ մասնակցեց  
օլիմպիական խաղերի՝ դառնալով մրցանակակիր: 1983 թվականին գյումրեցի  
Յովհաննես Ստեփանյանը դարձավ ԽՍՀՄ չեմպիոն: Մեկ ուրիշ գյումրեցի՝ Ռոբերտ  
Էմիլյանը բազմաթիվ ռեկորդներ սահմանեց այդ ձևում, իսկ 1987 թվականին ցույց  
տվեց ֆանտաստիկ արդյունք՝ 8 մ 86 սմ: Բարձր արդյունքներով աչքի ընկան նաև Գ.

Պետրոսյանը, Ա. Մինասյանը, Վ. Մովսիսյանը, Մ. Դանիելյանը, Շ. Պողոսյանը, որոնք հաղթահարեցին 8 մետրի սահմանը: Աչքի ընկան նաև մեր եռացատկորդները: Նախ, Պ. Գրիգորյանը 16 մ 98 սմ արդյունքով դարձավ ԽՍՀՄ սպարտակիադայի մրցանակակիր, ապա Կանադայում անցկացված աշխարհի առաջնության մրցումներում գրավեց 7-րդ տեղը:

Անկախության շրջան

1992 թվականին ստեղծվեց անկախ Հայաստանի աթլետիկայի ֆեդերացիան:

1995 թվականին եռացատկորդ Ա. Մարտիրոսյանը դարձավ Եվրոպայի առաջնության մրցանակակիր, իսկ 1996 թվականի Ատլանտայի օլիմպիական խաղերում գրավեց 5-րդ տեղը:

Աթլետիկան համահայկական խաղերում

1999 թվականից անցկացվում է Համահայկական խաղերը, որի ծրագրի մեջ է մտնում նաև աթլետիկան:

## **Եզրակացություն**

Թեթև աթլետիկան ամենատարածված մարզաձևն է: Այն կարևորագույն մարզաձևերից է, որն ընդգրկում է վազքերի և մարզական քայլքի, ցատկերի, մարզահիթերի նետումների և բազմամարտի մրցումներ:

1992 թվականին ստեղծվել է անկախ Հայաստանի աթլետիկայի ֆեդերացիան:

Հայաստանի տարածքում առաջին աթլետիկական խումբը բացվել է 1917-ին Ալեքսանդրապոլ (այժմ Գյումրի) քաղաքում: Խմբի հիմնադիրն է եղել Մարտին Մարգարյանը:

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

## **Օգտագործված գրականության ցանկ**

- Ա.Ա. Դոբրով «Ամեն ինչ սպորտի մասին»: Հայաստան հր. 1981
- Աթլետիկա (ոլսոլմնական ձեռնարկ), ՖԿՅՊԻ, Երևան, 2003:
- <https://www.encyclopedia.am/pages.php?bld=2&hld=242>
- <https://www.dasaran.net/apps/wiki/view/id/4972>