



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻԶՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Թե՛մա <<ԱՏԼԵՏԻԿԱ՝ Էստաֆետային վազքի տեխնիկայի ուսուցումը միջին և ավագ դպրոցներում, գտնալանդման մեթոդիկան>>

ԱՌԱՐԿԱ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՄՇԵՐ ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ

ՄԱՐԶ

ԱՐԱԳԱԾՈՏՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՐԹԱՎԱՆԻ ՄԻԶՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն \_\_\_\_\_ 3-7 Գլուխ  
առաջին: Արլեոսիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը 8-13  
Գլուխ երկրորդ - Էստաֆետային վազի տեխնիկան և դասավանդման մեթոդիկան \_\_\_\_\_  
14-18  
Եզրակացություն 19  
Գրականության ցանկ \_\_\_\_\_  
20



Առողջությունն այն աստիճան է հավասարակշռում կյանքի մնացած բարիքներին, որ, իրականում առողջ չգտվողը երջանիկ է հիվանդ թագավորից. Ա.ՇՈՊԵՆՀԱՌԻՆԲ

## Ներածություն

Արլեստիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ գնում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն անհրաժեշտ գործողություններ, հին ժամանակներից մարզը սկսել է կիրառել ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում, կենցաղում: Վազքը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացման են հասել Հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի ծրագրերի հիմքը:

ՆՊԱՏԱԿԸ – ուսումնասիրել և վերլուծել արլեստիկա մարզածևը,

զարգացնել տեղեկություններ տալու միջոցով ընթերցողի գիտելիքները, Նախաձեռնել արլեստիկա մարզածևի միջոցով ձևավորել հմտություններ և կարողություններ:

Խնդիրները – բացահայտել արլեստիկա մարզայևի օգտակարությունը

1. Առողջարարական

2. Դաստիարակչական

3. Կիրառական

4. Կրթական

Ուսումնասիրել և վերլուծել արլեստիկա մարզածևի կարևորությունը:

Սպորտային միջոցառումները այս երկրում մեծ հանաչում են ձեռք բերել դեռևս հին ժամանակներից, բայց այդ միջոցառումները տեղական բնույթ են կրել , բայց հետո Օլիմպիայի տարածքում Քրունոզ բլրի մոտ , որտեղ

գտնվում էր Ձևսի տաճարը, սկսում են կառուցել մարգահրապարակներ, ստադիոններ, հիպոտրոս տարբեր վարժությունների համար և սկսում են անցկացնել համագային մրցումներ , որոնք հետագայում կոչվեցին օլիմպիական խաղեր : Հունաստանի տարբեր քաղաքներից մարդիկ գալիս էին մասնակցելու այդ մրցումներին: Այդ մրցումների մասին է խոսում այն փաստը, որ օլիմպիադայի ընթացքում ամբողջ երկրում դադարեցվում էին պատերազմական գործողությունները :

Մեզ հայտնի առաջին օլիմպիադան կայացել է 776 թվականին մ.թ.ա. : Նրա ծրագրում մտցված էր 1 ստադիա վազքը ( 192 մ , 27 սմ , ինչպես այն ժամանակ կոչում էին ԴՐՈՄՈՍ ) : 14-րդ օլիմպիադայի ծրագրի մեջ էին մտցվում կրկնակի վազքը՝ 2 ստադիոդրոմ, 384մ 54սմ:

Իսկ 15-րդ խաղերում երկար տարածության վազքը՝ ԴՈՒԻՆՈՍ, 24 ստադիոդրոմ 4614 մ 48սմ:

708 թվականին մ.թ.ա. 18-րդ օլիմպիադայում մարզիկները սկսեցին մրցել հնգամարտում՝ ՊԵՆԹԱՏՆՈՆ , որը բաղկացած էր վազքից, նիզակի և սկավառակի նետումներից , ցատկ երկարությամբ և ըմբռանարտից: Այսպիսով Հին

Հունաստանում գործում է գրեթե արլեստիկայի բոլոր ձևերը : Ժամանակակից արլեստիկան անենից առաջ  
հանաչում է գտել Անգլիայում:

**1837** թվականին այդ երկրի Ռեգբի ֆուտբոլում տեղի են ունեցել բոլեջի առաջին արկերտները  
մրցումները մասնավորապես 2 կմ տարածության վրա: Շուտով այդպիսի մրցումներ են անցկացվում  
Լոնդոն, Քենթրիջ, Օֆսֆորդ և ուրիշ ֆուտբոլի ֆուտբոլիստներ: Աստիճանաբար մրցումների ծրագիրը  
համալրվում է կարևոր վազերով, արգելավազով, ծանրության նետումով:

**1851** թվականից ավելացան նաև հեռացատկը և բարձրացատկը: Անգլիայում արլեստիկայի հետագա  
զարգացմանը նպաստեց այն փաստը, որ **1864** թվականից սկսած յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացվել  
արլեստիկական մրցումներ ուսանողության միջև: Այդ մրցումների ծրագրի մեջ մտնում էր վեց վազային և  
երկու ցատկային ձև: Ի դեպ, այդ ծրագիրը բավականին երկար ժամանակ մնաց անփոփոխ: Արդեն **19**-րդ  
դարի վերջին ծրագրի մեջ ավելացվեց գնդի հրումը և մուրհի նետումը:

**1880**-ին Անգլիայում ստեղծվում է արլեստիկական սիրողական ասոցացիա, որը բրիտանական  
կայսրության սահմաններում ստանում է արլեստիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ:

**1870**-ականներից Ֆրանսիայում նույնպես սկսում է զարգանալ արլեստիկան, նախ գինվորական  
լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում:

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

Ռուսաստանում ժամանակակից արլեստիկայի զարգացման սկիզբը դրվել է Պետրոգրադի մոտ  
Էդաժ Տյարլի ամառանոցային վայրի երիտասարդությունը: Այստեղ **1888**-ին Պ. Պ. Մոսկովիցի և նրա  
բարեկամների նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում երկրում առաջին արլեստիկական խումբը:

Այդպիսի խմբեր են ստեղծվում Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի  
այլ երկրներում: Փաստորեն, **19**-րդ դարավերջին արլեստիկան, որպես առանձին մարզաձև, հանաչում  
գտավ երկրների մեծ մասում: Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական  
խաղերը: **1912**-ին ստեղծվում է Միջազգային սիրողական արլեստիկական

Ֆեդերացիան (ԻԱԱՖ), որը փաստորեն արլեսիկայի զարգացման և միջազգային միջոցառումների անցկացման ղեկավար օրգանն էր: Արլեսիկական սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարվեցին Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաշրջանում նկատելիորեն բարձրացավ շատ երկրների արլեսիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:

Արլեսիկան օլիմպիական խաղերում՝ Հին հունական օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է մ.թ.ա. 776-ը: Առաջին օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկված էր միայն մեկ ձև՝ Ստադիոնում կոչվող վազքը, որը հավասար է 192 մ 27 սմ: Այսպես շարունակվեց մինչև մ.թ.ա. 724-ը: Թվով 14-րդ խաղերում մտցվեց նաև երկու ստադիոնում վազքը՝ 384 մ 54 սմ: Ավելի ուշ ավելացավ նաև երկար տարածություն՝ 24 ստադիոնում 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 ըմբռանարտը բոնցֆամարտի հետ: Օլիմպիական խաղերը տևեց մինչև մ.թ.ա. 395-ը:

19-րդ դարի վերջում, արլեսիկան, ինչպես նաև շատ մարզաձևեր, ձևավոնվել 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 արլեսիկան ներկայացված էր ընդամենը 13 ձևով և բնական էր, որ ցուցաբերած արդյունքները նույնպես ցածր էին: Աստիճանաբար ավելացան ինչպես խաղերին մասնակցող երկրների քանակը, այնպես էլ արլեսիկական ձևերը և ցուցաբերած արդյունքները: Կանայք նույնպես զբաղվել են արլեսիկայով: Դեռ 1916-ին անց են կացվել կանանց միջազգային մրցումներ: Սակայն կանանց արլեսիկան 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 արլեսիկական ձևերը: 1956-ին Մելբուռնում անցկացված խաղերի ծրագրում, արդեն տեղ էր գտել սղամարդիկանց 24 և կանանց 9 արլեսիկական ձև:

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

անգամ պարտություն կրեցին ԽՍՀՄ-ի արևելաներից, 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 արևետ Ջեսի Օուենսի արագավազքը և հեռացատկը: Արագ վազքի համար նրան անվանում էին «սև նետ» (նա սևամորթ էր): Այդ հիանալի արևետը **1936-**ին, մասնակցելով Բեռլինում անցկացված օլիմպիական խաղերին, նվաճեց **4** ոսկե մեդալ, հաղթելով **100, 200, հեռացատկ և 4X100** մ ձևերում: Նույնպիսի հաջողության հասավ **1984-**ին Լոս Անջելեսում, կրկին ամերիկացի, **20-**րդ դարի լավագույն արևետ 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 սկավառակահետորդ Արթուր Օրտերը, որը **4** օլիմպիական խաղերի անընդմեջ չեմպիոն է և ուսու եռացատկորդ Վիկտոր Սանելը: Վերջինս երեք անգամ դարձավ չեմպիոն, սահմանելով համաշխարհային ռեկորդ, իսկ չորրորդ անգամ նվաճեց արծաթե մեդալ: Ջեյս վագորդ Էմիլ Ջատտակեր դեռևս հեռավոր, **1952-**ին Հելսինկիում նվաճեց **3** ոսկե մեդալ՝ **5** կմ, **10** կմ և մարաթոնյան վազքում:

Արևտիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում՝ պատմականորեն ապացուցված է, որ **1912-**ի Ստոկհոլմյան օլիմպիադայում արևտիկայի մրցումներին մասնակցել են ազգությամբ հայ Մ. Մկրյանը, Վ. Փավազյանը, Մ. Մալունցյանը, սակայն նրանք հանդես են եկել այլ երկրների հավաքականների կազմում:

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

**Գլուխ առաջին: Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը**



Աթլետիկական սպորտաձև է , որը միավորում է ֆայլֆի, վազֆի, ցատկերի ու նետումների վարժությունները: Ռուսումնական հաստատությունում Ֆիզիկական կուլտուրայի աթլետիկան՝ ուսումնագիտական դիստիպլինա է, որը բովանդակում է սպորտի տվյալ ձևի գործնական և տեսական գիտելիքների ամբողջությունը, տեսությունը, որի հիմքում պետք է ընկած լինի նրա դասավանդման մեթոդիկան : Հին Հունարեն աթլետիկա բառը հայերեն նշանակում է ըմբշամարտ վարժություն: Հին Հունաստանում աթլետներ անվանում էին նրանց , ովքեր մրցում էին ուժով և հարպկությամբ : Այժմ աթլետներ անվանում են ֆիզիկապես լավ զարգացած ուժեղ մարդկանց: Աթլետիկական հիմնական վարժությունները՝ ֆայլֆը, վազֆը, ցատկերը և նետումները հանդիսանում են բնական և մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ շարժումներ :

Աթլետիկան մատչելի է բոլորի համար , քանի որ այն չի պահանջում թանկարժեք կահավորանք և մարզումները կարելի է կազմակերպել տարբեր վայրերում և ունի՝

1 Առողջարարական ( աթլետիկական տարբեր վարժություններ բազմակողմանի են ազդում մարդու օրգանիզմի վրա՝ զարգացնում հեմաշարժողական ապարատը և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները ) նշանակություն:

2 Դաստիարակչական ( աթլետիկական վարժությունները համարվում են ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման, կամային, կարգապահական և դժվարությունները հաղթահարելու լավ միջոց ) նշանակություն :

3 Կիրառական ( բանակային և ուժային տարբեր ստորաբաժանումներում , որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց ) նշանակություն:

4 Կրթական ( մարզման գործընթացում մարդը ձեռք է բերում օգտակար գիտելիքներ՝ օրվա ռեժիմի, սնվելու, մարզումների պլանավորման , շարժողական գործողությունների ուսուցման, շարժողական հմտության

ձևավորման ,





Շարժողական ռեժիմի պահպանման և առողջ ապրելակերպի վարման կանոնների մասին տեղեկություններ )  
նշանակություն :

Շեշտը դնելով կրթական նշանակության վրա կարելի է եզրակացնել հետևյալը՝ շարժողական գործողության ուսուցումը տեղի է ունենում որոշակի ժամանակահատվածում և որոշակի փուլերում, տարբերում են ուսուցման 3 փուլեր

1-ին նախնական, 2-րդ խորացված, 3-րդ կատարելագործման : -Նախնական ուսուցման փուլ՝ նպատակ է դրվում ծանոթացնել շարժողական գործողությունների հետ ,ուսուցանողի մոտ ստեղծել պատկերացում ուսուցանվող գործողության նիշտ ուսուցումը,այս փուլում ամբողջական շարժողական գործողությունը և նրա առանձին մասերը դեռևս կատարվում են ոչ հստակ տեխնիկայի ոչ լիարժեք ընկալումը:Ուսուցման այս փուլում կարևորվում է վարժության նիշտ բացատրումը և ցուցադրումը , նրանց մատչելիությունը և անհատական առանձնահատկությունները: Կրկնությունների քանակը ավելանում է աստիճանաբար:Սովորաբար վարժությունների ուսուցումը կատարվում են դասի առաջին և երկրորդ մասերում:Աշակերտը պետք է գիտակցի ուսուցման խնդիրը և կանոնները : Պատկերացումների ձևավորման մասին տարբերում են երեք ձևեր՝ ուսուցման խնդրի գիտակցություն , խնդրի լուծման պրոբլեմայի կազմում , շարժողական գործողության կամ նրա մի մասի փորձ:Այս որակի հերթականությունը կարող է փոփոխվել,եղևելով կոնկրետ ցանկացած պրոցեսից :- Խորացված ուսուցման փուլ՝ այս փուլում անհրաժեշտ է ձևավորել կայուն հիմք , ունեցող շարժողական կարողություններ: Եթե ուսուցման առաջին փուլում դրվում է տեխնիկայի հիմքը , ապա երկրորդում ճշտվում է նրա մասնիկները , հասնել վարժության ամբողջական կատարմանը :Այստեղ կիրառվում է վարժության կատարման կրկնողական մեթոդը : Այս էտապում հիմնական խնդիրը շարժողական կարողության ձևավորման ապահովումը և կատարելագործումը

,մինչև այն վերածվի հմտության կամ նրա առանձին էլեմենտների բազմաբանակ կրկնման պրոցես ,և նա իր մեջ պարունակում է մի նոր ձեռք բերած էլեմենտ: Կրկնման պրոցեսը բաժանվում է 2 ստադիայի՝ շարժողական կարողության ստեղծում և դրա կատարելագործում ,այս էտապում կարևոր է սխալների ուղղումը

: Սխալները լինում են մասնակի և կոմպլեքս :Մասնակի սխալները շատ քիչ են դիտվում և նրանք չեն խանգարում ուսուցման պրոցեսին :Կոմպլեքս սխալները կրում

են փոխկապակցված բնույթ, այսինքն մի սխալը իր հետ առաջ բերում մյուս սխալները: Ավտոմատացված և ոչ ավտոմատացված սխալներ : Ուսուցման սկզբնական օրջանում դիտվում են ոչ ավտոմատացված սխալները և ի հայտ են գալիս ոչ ճիշտ շարժումներ : Այսպիսի սխալները կրում են կայուն բնույթ և շատ դժվարությամբ են վերանում և շատ հաճախ ուսուցումը սկսվում է նորից : Տիպիկ և ոչ տիպիկ սխալներ : Այս սխալների միջոցներն են՝ 1-ին աշակերտը պետք է ճիշտ հասկանա վարժության ընդհանուր խնդիրը և ամբողջ ուսուցողությունը կենտրոնացնի այդ խնդրի լուծմանը : 2-րդ պարզաբանել թե արդյոք երեխաները ճիշտ են հասկացել ուսուցանվող շարժողական գործողության տեխնիկան : 3-րդ պարտադրել վարժության մանրակրկիթ կատարումը և դժվարը առաջին փորձն է

, որը տպավորվում է նրա հիշողության մեջ : 4-րդ պահպանել վարժության կատարմանը օպտիմալ արագությունը : 5-րդ չվերջացնել պարապմունքը անհաջող փորձից հետո : - Կատարելագործման ուսուցման փուլ՝ պետք է վերջնականապես ձևավորվի շարժողական հմտությունը և այն ավտոմատացվի: Այս նպատակով լուծվում է հետևյալը՝ տեխնիկայի ամրապնդում և վարժության կատարումը տարբեր պայմաններում: Ուսուցման և կատարելագործման հիմնական մեթոդն է կրկնողությունը, աստիճանաբար մեծանում է դրա բանակը: Ելնելով մանկավարժական խնդրից այս պրոցեսը բաժանվում է 2 ստադիայի՝ շարժողական խնդրի ունակության գոյացում , բարձր կարգի շարժողական կարողության գոյացում: Դա մարդու կարողությունն կամ ընդունակությունն է ավտոմատացված ձևով կառավարելու շարժումները ամբողջական ախտում : Որպեսի շարժողական կարողությունը վերածվի շարժողական հմտության անհրաժեշտ է ուսուցանվող վարժության բազմակի կրկնողություններ: Այս դեպքում շարժումների կատարումը դառնում է սովորական և գիտակցականության ներքո , պարապողները այլևս չեն մտածում թե ինչպես պետք է կատարվի շարժումը , այսպիսով ուսուցման արդյունքում մարդը ձեռք է բերում նոր գիտելիքներ , նրա մոտ ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ , սովորում են մտածել , վերլուծել տարբեր երևույթները : Ֆիզիոլոգիական տեսակետով շարժողական հմտությունները բաժանվում են 3 ֆազայի՝ 1-ին ֆազան բնութագրվում է կենտրոնական նյարդային համակարգում պայմանական ռեֆլեկտոր կապերի ստեղծմամբ, որտեղ տեղի է ունենում գրգռիչ պրոցեսների լայն տարածում: 2-րդ կենտրոնական նյարդային

համակարգում պրոցեսների տարածային և ժամանակային ճիշտ և մաքուր կատարում , ավելորդ ոչ պիտանի շարժումների հեռացում:3-րդ շարժողական ստերիոտիպի կազմավորում , որին հաջորդում է շարժողական գործողության ճիշտ և կատարելագործված կատարումը , հետևաբար շարժողական հմտությունը ձևավորում է ,և ավարտման վերջնակետը դա շարժողական դինամիկ ստերիոտիպն է : Մանկավարժական պրոցեսում ուսուցանվող շարժողական գործողության կրկնողության օպտիմալ հարաբերությունը զարգացումը չի ավարտվում ,եթե շարունակվում է նրա ռացիոնալ փոփոխումը , ապա տեղի է ունենում հմտության կատարելագործում : Հմտության զարգացումը ունի երկու դրսևապատճառներ՝ ներքին օրգանիզմում փոփոխությունների հարմարվելու ընթացքով ,որոնք ժամանակի ընթացքում անցնում են հմտության որակական բարելավմանը: Արտաքին- դրսևապատճառը պայմանավորվում է ուսուցման ոչ ճիշտ մեթոդիկայով , կամ շարժողական հատկությունների անբավարար մակարդակով :Երեխաների 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 ,թերագնահատում են ֆիզիկական դաստիարակության դերն նրանց ընդհանուր թե ֆիզիկական , թե մտավոր զարգացման մեջ : 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 : Ահա թե ինչու որքան ակտիվ է երեխան շարժողական գործունեությամբ , այնքան հազեցած է ընթանում նրա մտավոր և հոգեկան զարգացումը :Դպրոցականների համար բնորոշ է ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը: Նրանք ձգտում են օգտագործել վազելու, ցատկելու ցանկացած հնարավորություն : Նման շարժումները իրենց մեծ բավականություն են

պատճառում : Սակայն առանց ուսուցման և մարզումների երբեք տարերայնորեն չեն կարող ձևավորել այնպիսի հմտություններ ու կարողություններ, ինչպիսիք են ֆայլբը

, վազբը, ցատկերը, նետումները, լսողը, 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 հարպկությունը, շարժումների կորդինացիան և այլն : Դրանց զարգացումը տեղի է ունենում անհամաչափ և տարածամասկ : 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 պահպանմանը : Դրանք կարևոր նշանակություն ունեն նաև ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար : 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 բացթողումները , ձևավորել ճիշտ կեցվածք

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

Աթլետիկան կազմում է հանրակրթական դպրոցների, նախադպրոցական հիմնարկների , բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի մասերից մեկը, իսկ մասնագիտական



ուսումնական հաստատություններում հիմնական առարկաներից է: Ուսուցման ընթացքում սովորողները սիրապետում են արլեստիկայի պատմությանը, մարզման տեսությանը և մեթոդիկային, տիրապետում արլեստիկական վարժությունների տեխնիկային, ձեռք բերում գիտելիքներ և ունակություններ հետագա մանկավարժական գործունեության համար:

Արլեստիկան բաղկացած է հինգ բաժիններից՝ ֆայլ, վազ, ցատկեր, նետումներ և բազմամարտ, որոնք իրենց հերթին բաժանվում են շատ ձևերի և խմբերի:

**Քայլ**՝ մարդու տեղաշարժման սովորական եղանակ է, բույր մարդկանց հիանալի ֆիզիկական վարժություն, ֆայլի ժամանակ աշխատանքի են դրվում մարմնի գրեթե բոլոր մկանները, ուժեղանում է օրգանիզմի, սիրտ-անոթային, շնչառական և ուրիշ համակարգերի գործունեությունը: Քայլը որպես ֆիզիկական վարժություն ամենից առաջ ունի առողջարարական նշանակություն: Քայլել սովորեցնում են վաղ մանկությունից, անհրաժեշտ է որ բոլոր մարդիկ կարողանան ֆայլել ճիշտ և գեղեցիկ:

Սովորական ֆայլից բացի կան նաև ուրիշ տարբատեսակներ՝ երթային, շարային, սպորտային և կուսցած: Մրցումներում կիրառվում են սպորտային ֆայլը, որը իր տեխնիկայով թեև ավելի բարդ է, բայց ամենաարդյունավետն է: Նրա արագությունը ավելի քան 2 անգամ բարձր է սովորական ֆայլի արագությունից: Քայլի մրցումները անցկացվում են ստադիոնի վազուղիում ժամացույցի սլաքի հակառակ ուղղությամբ և սովորական հանապարհներում՝ խճուղային, ֆողաֆային 3-ից մինչև 50 կմ տարածությամբ:

Մրցումների մասնակիցները պարտավոր են պահպանել կանոններով սահմանված ֆայլի տեխնիկային առանձնահատկությունները: Գլխավորն այն է, որ մի ակնթարթ չկորցնի վազուղու հենվելուց: Վազուղուց անջատվելով ֆայլորդը փաստորեն անցնում է վազի: Այս կանոնը խախտելու համար մարզիկին հանում են մրցումներից:

**Վազ**՝ առաջընթացման բնական եղանակ է, սա ֆիզիկական վարժությունների առավել տարածված ձևն է, որը մտնում է շատ ու շատ սպարտաձևերի մեջ: Վազի պարապմունքների պրոցեսում դաստիարակվում են կամային որակներ, ձեռք են բերվում իր ուժերը հաշվելու, խոչընդոտները

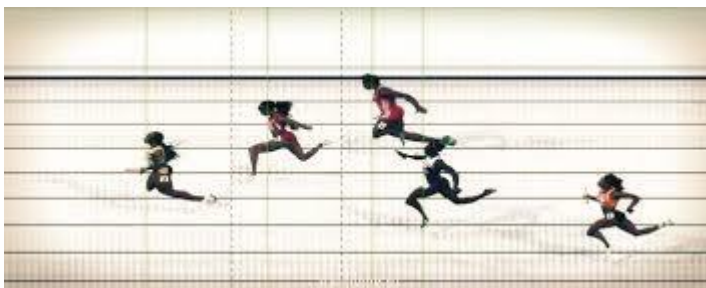
հաղթահարելու կարողություններ : Վազբը համակողմանի ֆիզիկական զարգացման հիմնական միջոցներից մեկն է: Աթլետիկայի բոլոր ձևերից առավել մատչելի ֆիզիկական վարժությունը վազքն է : Վազքն էլ բաժանվում է՝ հարթ, խոչընդոտներով, էստաֆետային և բնական պայմաններում անցկացվող ձևերի:

Հարթ վազք անց է կացվում վազբուղու շրջանով ( ժամացույցի սլաքի հակառակ ) մինչև 400 մ ներառյալ վազբը անցկացվում է յուրաքանչյուր վազորդի համար առանձին վազբուղիներով, մնացածը անց է կացվում ընդհանուր վազբուղով:

խոչընդոտներով վազք ունի երկու տարատեսակ՝ 1-ին արգելափակ , որը անց է կացվում վազբուղու 50 մետրից մինչև 400 մետր վազբատարածությունում միատիպ խոչընդոտներով, որոնք հավասարաչափ են բաշխված տարածության որոշակի տեղերում և յուրաքանչյուր մարզիկ վազում է իր վազբուղով: 2-րդ վազք խոչընդոտներով՝ 3000 մ ( ՍՏԻՊՆ - ՉԵԶ ), որը անցկացվում է վազբուղու կայուն տեղադրված խոչընդոտների և մարզադաստի հատվածներից մեկում, սարքված ջրափոսի վրայով:

էստաֆետային վազք -ը թիմային վազք է, որում վազբատարածությունը բաժանվում է այնքան փուլերի, որքան վազորդներ կան թիմում: էստաֆետային վազքի նպատակն է սկսած էլագծից մեծ արագությամբ էստաֆետը 1-ինը մյուսին փոխանցելով հասնել վերջնագիծ (Ֆինիշ ): էստաֆետային վազքն անցկացվում է ստադիոնի վազբուղում, քիչ դեպքերում ֆադաքի փողոցներում ( օդակածև ):

բնական պայմաններում կարված տեղանքով վազբը՝ ( ԿՐՈՍ ), անց է կացվում մինչև 15 կմ, իսկ ավելի երկար տարածության դեպքում հանապարհներով, աթլետիկայում ամենամեծ տարածության վազբը Մարաթոնյան վազքն է 42 կմ 195 մ:



Հարթ հեռավորության վրա վազք:

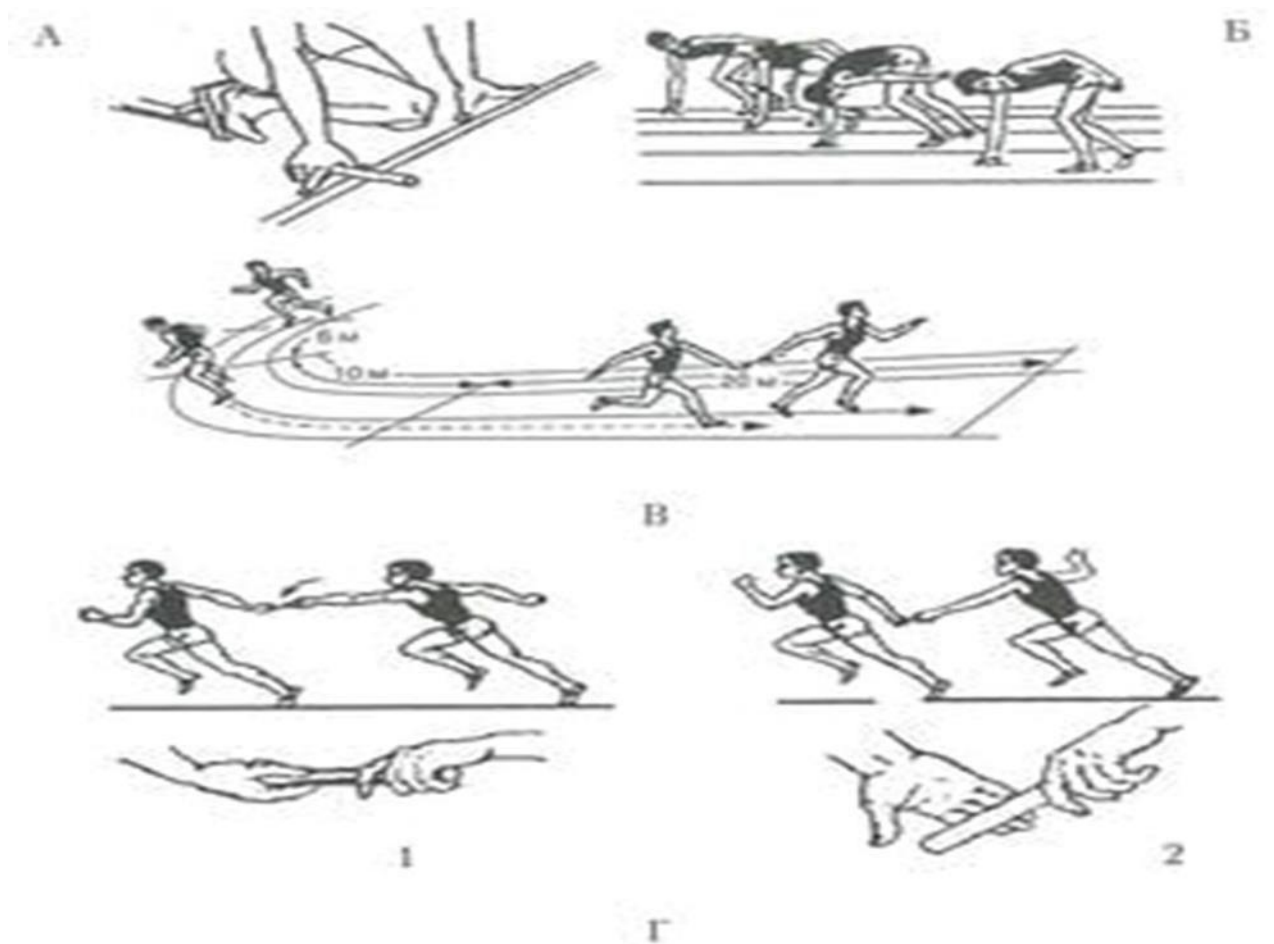


Փոխանցումավազքի տեխնիկան և դասավանդման

մեթոդիկան

Հաստֆետային վազքը դա թիմային արժեքիական մրցումների ձև է, որը կարող է անցկացվել ինչպես ստադիոնում, այնպես էլ փողոցներում, այգիներում և հանապարհներով: Սպորտետները ընդհանրապես մրցում են  $4 \times 100$ մ, այսինքն վազում են  $4$  հոգի, յուրաքանչյուր մարզիկ  $100$ մ, և  $4 \times 400$ մ:

Առաջին անգամ արժեքիական մրցումների ծրագրերի մեջ փոխանցումավազքը մտել է  $19$ -րդ դարի վերջում, իսկ օլիմպիական խաղերում առաջին անգամ  $4 \times 100$ մ,  $4 \times 400$ մ անցկացվել է  $1912$  թվականին  $5$ -րդ օլիմպիական խաղերում՝ Ստոկհոլմում: Մրցումների կանոնների մեջ ներդրվում է  $20$  մետրանոց փոխանցման գոտի, որտեղ մարզիկը փոխանցումավազքը ընդունում էր իր թիմակցից տեղում, ինչպես ընդունված էր առաջներում, այլ թափավազքից:



4 X 100մ – փոխանցումավազում ամեն թիւ վազում է առանձին վազուղով: Ստարտը տրվում է ուղարակից , ինչպէս 200մ –ում: 1-ին փուլում վազքը սկսվում է ցածր մեկնարկից՝ վազորդը էստաֆետը պահում է աջ ձեռքում 3 մատով սեղմելով նրա ծայրը, իսկ բութ մատով և ցուցամատով հենվում է գետնին մեկնարկային գծին մոտ, մեկնարկային գծից հետո: Վազքը մեկնարկից և տարածությունում չի տարբերվում 100 և 200մ սովորական վազքից: Էստաֆետային վազքի տեխնիկայի բարդությունը սահմանափակ գոտում բարձր արագությամբ էստաֆետը փոխանցելու մեջ է : Էստաֆետը փոխանցելու համար սահմանված է 20մ –անոց փոխանցման գոտի, որը նշագծվում է 10մ մինչև 1-ին փուլի վերջը, և 10մ առաջ մյուս փուլի սկիզբը: Էստաֆետը ընդունողը իրավունք ունի թափավազքը սկսել 10մ մինչև փոխանցման գոտու սկիզբը, դա հնարավորություն է տալիս հասնել ավելի բարձր արագության : 4 X 100մ կիրառվում է էստաֆետի փայտիկի փոխանցումը, հետո սովյալ եղանակը առաջին փուլում մեկնարկ վերցնողը էստաֆետը պահում է աջ ձեռքում և վազում է հնարավորին չափ վազուղու եզրին մոտիկ: Նրան սպասող 2-րդ վազորդը կանգնում է իր վազուղու արտաքին եզրին մոտ և էստաֆետը ընդունում է ձախ ձեռքով՝ նա վազում անցնում է ուղիղ 100մ իր վազուղու աջ կողմով և էստաֆետը ձախ ձեռքով փոխանցում է 3-րդ մասնակցի աջ ձեռքին , որը վազում է աջ մատով և էստաֆետը ընդունում է ձախ ձեռքով: 2-րդ, 3-րդ, 4-րդ փուլում վազող մարզիկները թափավազքից 10 մ և հանձման գոտին 20 մ, օգտագործում են որպէսզի էստաֆետը ընդունեն առավելագույն արագության և ընթացքից էլ հաղթահարեն իրենց փուլը: Այս խնդիրը լուծելու համար էստաֆետը ընդունող վազորդը գրավվում է ցածր մեկնարկային դրությունը մոտիկ դիրք , աջ ոտով կազմելով թափավազքի սկիզբը նշող գծի մոտ: Վազորդը ձախ ոտքը դնում է առաջ , աջ ձեռքը հենվում է վազուղուն , իսկ ձախ ձեռքը տանում է վեր-հետ: Այս դրությունում մարզիկը աջ ուսի տակով հետ է նայում մոտեցող վազորդին: 1-ին փուլի վազորդը առավելագույն արագությամբ մոտենում է անցման գոտուն, երբ մինչև թափավազքի գոտին նրան մնում է 10 մ: 2-րդ փուլի վազորդը սրընթաց սկսում է վազքը իր վազուղու աջ մասի երկարությամբ ձգտելով զարգացնել հնարավորին չափ մեծ արագություն, որպէսզի 2 – 3 քայլ մինչև գոտու ավարտը , նրան հետապնդող

վագորդը կարողանա էստաֆետը հանձնել նրան , մինչև էստաֆետը հանձնելու պահը 2 վագորդների ձեռքերը շարժվում են այնպես , ինչպես ՄՊՌԻՆՏԵՌՈՒՄ:

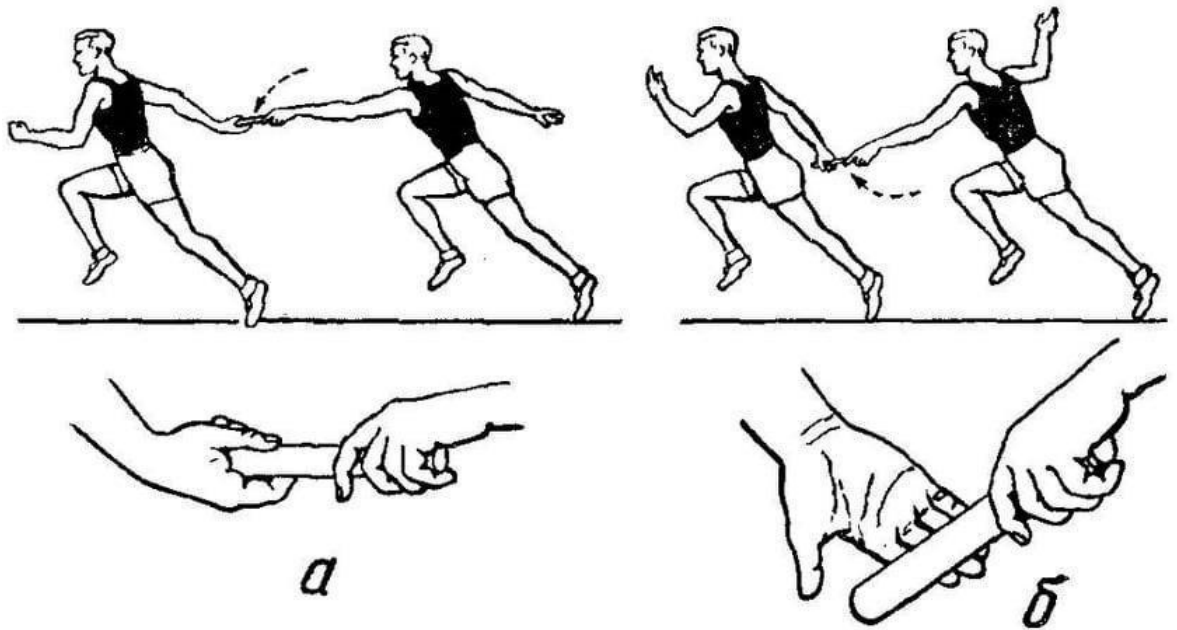
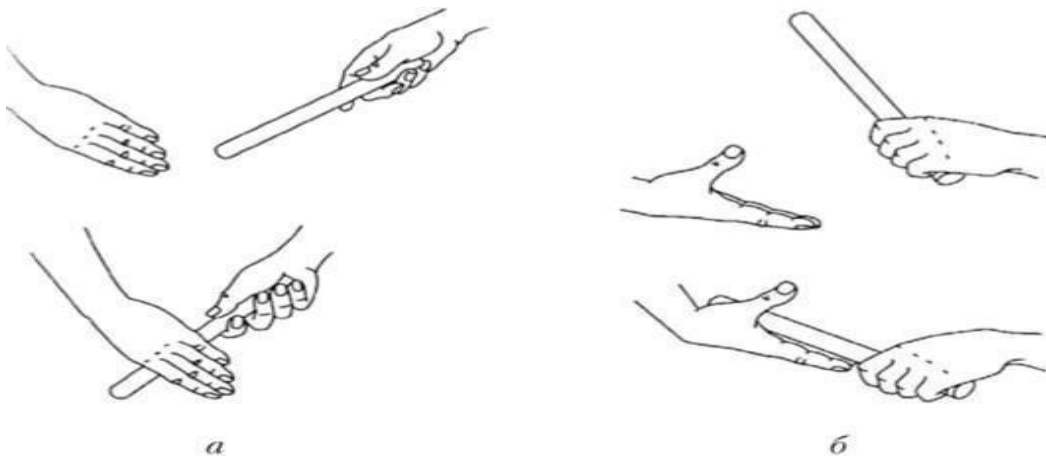


Рис. 2 Передача эстафетной палочки: а) способ приема эстафеты «сверху»; б) способ приема эстафеты «снизу»

Հենց որ վագորդը էստաֆետը ընդունողին մոտենա փոխանցման համար , անհրաժեշտ հեռավորության չափ, նա տալիս է << ՀՈՊ >> ազդանշանը: Այդ ազդանշանով էստաֆետը ընդունողը չիջեցնելով վագֆի տեմպը և յնտիտելով վագֆի ուրբը հետ է պարզում ձախ ձեռքը ( 2-րդ, 4-րդ փուլի ) վագորդների համար իջեցված դաստակով անջատված բուք մատը մյուս մատի հետ կազմում է ցած բացված անկյուն: Էստաֆետ հանձնողը այդ ակնթարթին արագորեն պարզում է աջ ձեռքը և ներքևից առաջ թեթևակի վեր շարժումով էստաֆետը հետուքյամբ տեղադրում է ընդունողի դաստակում:



## 5.

Հստաֆետային վազֆի տեխնիկայի ուսուցումը՝ նպատակահարմար է սկսել կարճ տարածության վազֆի տեխնիկան յուրացնելուց հետո, ուսուցման հիմնական խնդիրն այն է որպեսզի պարապողներին ուսուցանվի հստակ կերպով հանձնել և ընդունել Հստաֆետը վազֆի բարձր արագությամբ:

Խնդիր **N1** Պատկերացում կազմել Հստաֆետային վազֆի տեխնիկայի մասին: Միջոցները՝

1- ին՝ տեղեկություններ հաղորդել Հստաֆետային վազֆի մասին:

2- ընդ՝ բացատրել և ցուցադրել Հստաֆետի փոխանցման տեխնիկան **20** մետրանոց գոտում:

3- ընդ՝ բացատրել փոխանցման գոտում շարժումների հաշվարկի և հետադարձ կառավարման նշանակությունը:

Խնդիր **N2** Սովորեցնել Հստաֆետային փայտիկի փոխանցման տեխնիկան: Միջոցները՝

1- ին՝ Հստաֆետային փայտիկի փոխանցումը ներքևից աջ և ձախ ձեռքով տեղում կանգնած վիճակում:

2- ընդ՝ Փայտիկի փոխանցումը ուսուցչի ազդանշանով դանդաղ, ապա արագ վազֆով, առաջ շարժվելով:

Մեթոդական ցուցումներ՝ փոխանցման վարժությունները տեղում կատարվում է գույգերով **2** տողանով և շրջանով: Հանձնողը գտնվում է ընդունողից մի փոքր դուրս Հստաֆետից ազատ ձեռքի կողմը:

Խնդիր **N3** Հստաֆետն ընդունող վագորդին սովորեցնել մեկնարկը: Միջոցները՝

1- ին՝ Մեկնարկը ուղիղ հատվածի վրա **1** ձեռքով հենված դրությունից: 2- ընդ՝ Մեկնարկը

ուղորանի վրա ուղիղ հատված դուրս ելնելով:

3- ընդ՝ Մեկնարկը ուղիղի վրա ուղարան մտնելիս:

Մեթոդական ցուցումներ՝ փոխանցման գոտում պետք է հետևել այն բանին, որպեսզի 2- ընդ և 4- ընդ փուլում վազի վազֆուղու արտաֆին , իսկ 3- ընդ փուլում ներսի գծի մաս:

Խնդիր N4 Հասնել 20 մետրանոց գոտում արագությամբ հստաֆետի փոխանցմանը:

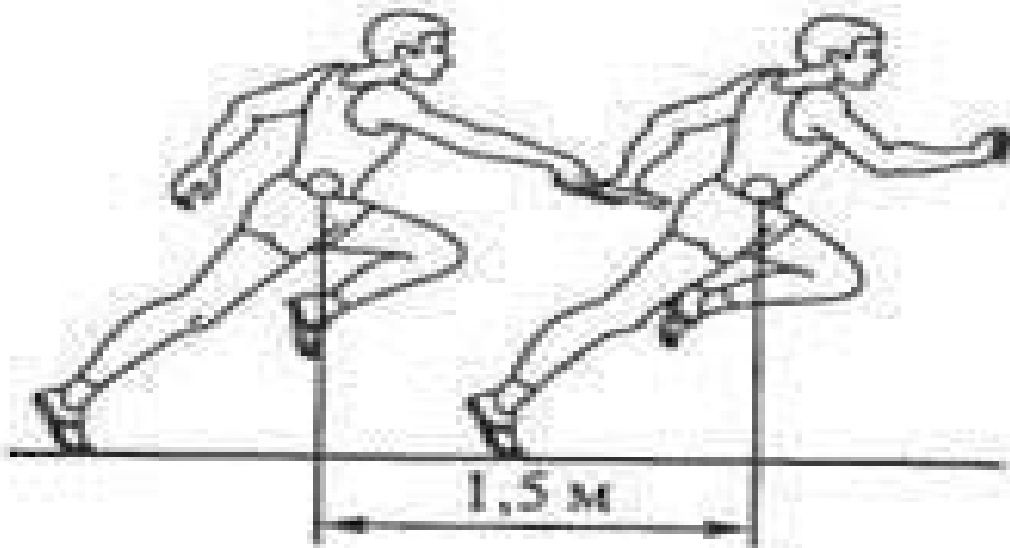
Միջոցները՝

1-ին փոխանցումը գոտու ներսում առավելագույն արագությամբ: 2-րդ թիմային վազ՝ լրիվ տարածության վրա:

3-րդ երկու և ավելի թիմերի մասնակցությամբ:

Մեքսիկական ցուցումներ՝ սկզբում պարապում են 1-ին և 2-րդ փուլերի և 3-րդ, 4-րդ փուլերի վազորդ գույգերը: Եվ վերջապես 4-ը միասին: Այս

հաջորդականությունը կարող է փոփոխվել ելնելով կոնկրետ խնդիրներից:



## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետագոտական աշխատանքը կատարելիս հանգեցին մի շարք եզրահանգումների, որոնցից բխին են դասվում՝

- Անգլիայում արլետիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեց այն փաստը, որ 1864 թվականից սկսաց յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացվել արլետիկական մրցումներ ուսանողության միջև,
- Արլետիկան սպորտաձև է , որը միավորում է ֆայլֆի, վազֆի, ցատկերի ու նետումների վարժությունները: Ուսումնական հաստատությունում Ֆիզիկական կուլտուրայի արլետիկան՝ ուսումնագիտական դիստիպլինա է, որը բովանդակում է սպորտի սվյալ ձևի գործնական և տեսական գիտելիքների ամբողջությունը, տեսությունը, որի հիմքում պետք է ընկած լինի նրա դասավանդման մեթոդիկան,
- Ֆիզիոլոգիական տեսակետով շարժողական հմտությունները բաժանվում են 3 ֆազայի՝ 1-ին ֆազան բնութագրվում է կենտրոնական նյարդային համակարգում պայմանական ռեֆլեկտոր կապերի ստեղծմամբ, որտեղ տեղի է ունենում գրգռիչ պրոցեսների լայն տարածում: 2-րդ կենտրոնական նյարդային համակարգում պրոցեսների տարածային և ժամանակային նիշտ և մաքուր կատարում, ավելորդ ոչ պիտանի շարժումների հեռացում: 3-րդ շարժողական ստերիոտիպի կազմավորում, որին հաջորդում է շարժողական գործողության նիշտ և կատարելագործված կատարումը, հետևաբար շարժողական հմտությունը ձևավորում է, և ավարտման վերջնակետը դա շարժողական դինամիկ ստերիոտիպն է:

## Գրականություն

1. Легкая атлетика справочник – МОСКВА 1983 г. Р. В. Орлов
2. Физическое воспитание Горчакова Л. П. 1983 г
3. Մեթոդական գրականություն
4. «Ֆիզիկական կուլտուրան» դպրոցում ուսումնական ձեռնարկ Երևան 2005թ.
5. «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասավանդման մեթոդիկա ուսուցչի ձեռնարկ՝ Հ.Մինասյան, Հ. Գաբրիելյան, Ֆ. Նազարյան, Յու. Գրիգորյան, Երևան 2013թ.
6. «Աթլետիկա» ուսումնական ձեռնարկ՝ Վ. Մ. Մանաջանյան, Կ. Բաբայան Երևան 2003թ