

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Ք.ԵՐԵՎԱՆ ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ 2.65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՍՈՆԱ ՀՐԱՉԻ ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ

Հակոբ Կարապենցի անվան թիվ 6 հիմնական դպրոց

ԹԵՄԱՆ-ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Թեթև արվեստիկա

Կրթական խնդիրներ

Ուսուցում

Վերջնարդյունքներ

Գնահատում

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Թեթև աթլետիկայով զբաղվող մարդիկ սովորաբար լինում են առողջ: Թեթև աթլետիկան կարող է դրական ազդել մարդու վրա: Դա պայմանավորված է նրանով, որ մարդիկ մեծ ուշադրություն են հատկացնում իրենց սեփական կարիքներին: Իսկ մարզված լինելը, առողջ սնվելն ու ներկա պահով ապրելն այն հիմնական կարիքներից են, որ մարդ արարածը կարող է ունենալ:

Դպրոցական տարիքից պետք է իրազեկել, որ 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:

Աթլետիկան կազմում է հանրակրթական դպրոցների դաստիարակության ծրագրերի մասերից մեկը: Ուսուցման ընթացքում սովորողները տիրապետում են աթլետիկայի պատմությանը, մարզման տեսության և մեթոդիկային, տիրապետում աթլետիկական վարժությունների տեխնիկային, ձեռք բերում գիտելիքներ և ունակություններ հետագա գործունեության համար:

Աշխատանքի նպատակն է՝

1. Վերլուծել աթլետիկական վարժությունների ուսուցման առանձնահատկությունները:
2. Բացահայտել աթլետիկական վարժությունների առողջարարական ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Դիտարկել աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը, բնութագրումը, տեխնիկան և առանձնահատկությունները:
2. Հիմնավորել աթլետիկական վարժությունների առողջարարական հատկությունները:

ԹԵԹԵՎ ԱԹԼԵՏԻԿԱ

Թեթև աթլետիկան սպորտաձև է, որը միավորում է քայլքի, վազքի, ցատկերի ու նետումների վարժությունները: Հատուկ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական հաստատությունում աթլետիկական ուսումնա-գիտական դիսցիպլին է, որը բովանդակում է սպորտի տվյալ ձևի պրակտիկան ու տեսությունը և նրա դասավանդման մեթոդիկան:

Հին հունարեն «Աթլետիկա» բառը հայերեն թարգմանված նշանակում է ըմբշամարտ, վարժություն: Հին Հունաստանում աթլետներ անվանում էին նրանց, ովքեր մրցում էին ուժով և ճարպկությամբ: Այժմ աթլետներ անվանում են ֆիզիկապես լավ զարգացած, ուժեղ մարդկանց: Թեթև աթլետիկա անվանումը պայմանական է, այն պարզապես հիմնված է թեթև աթլետիկական վարժությունների կատարումը թեթև թվալու արտաքին տպավորության վրա և հակադրված է ծանր աթլետիկային: Մի շարք երկրներում թեթև աթլետիկան անվանում են «Աթլետիկա» (Ֆրանսիայում) կամ «Վարժություններ վազքուղում և դաշտում» (ԱՄՆ-ում):

Մարդիկ աթլետիկական վարժություններով զբաղվել են դեռևս հին ժամանակներում և հիշատակվում են շատ պատմիչների կողմից: Վազքերը համարվում են հին Հունական օլիմպիական խաղերի առաջին մարզաձևերից մեկը, որտեղառաջին տարածությունը համարվում է 192մ 27սմ: Առասպելում նշվում է, որ Հերակլեսը այդ տարածությունը չափել է իր ոտնաթաթի երկարությամբ:

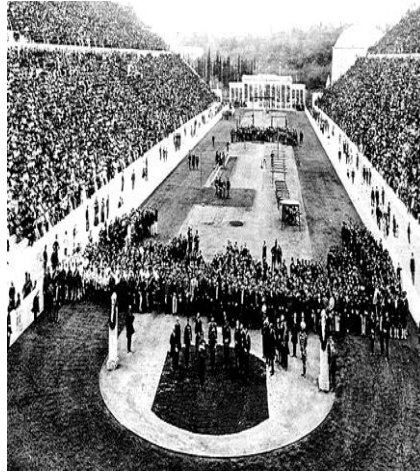
Միջին դարերում աթլետիկական վարժությունները օգտագործում էին զինվորական պատրաստվածության նպատակով:

Հայաստանում աթլետիկան հայտնի էր դեռևս հեթանոսական շրջանից: Նավասարդ և Վարդավառ

տոնահանդեսների ժամանակ տեղի են ունեցել նաև մրցումներ աթլետիկական վարժություններից:

Հայաստանում աթլետիկայի զարգացման համար նպաստավոր պայմաններ ստեղծվեցին հատկապես 20-րդ դարում: Հայաստանի անվանի աթլետներից են Վ. Հովսեփյանը (գնդի հրում), Ա. Կոնովը (միջին տարածության վազք), Ֆ. Մելնիկը

(սկավառակի նետում), Ա. Տեր-Հեվհաննիսյանը (հեռացատկ), Ռ. Էմիլյան (հեռացատկ), Ա. Մարտիրոսյան (եռացատկ):



Թեթև աթլետիկան բաժանվում է հինգ բաժինների (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ և բազմամարտ), որոնք իրենց հերթին ստորաբաժանվում են շատ ձևերի ու տարատեսակների:

Ժամանակակից աթլետիկական մարզաձևը ընդգրկում է մոտավորապես 40 տարբեր ձևի վազքեր, ցատկեր, նետումներ, մարզական քայլեր, բազմացատկեր և այլն:

Աթլետիկա մարզաձևը ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնությունների ծրագրում:

Աթլետիկական վարժությունները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, ձևավորում են կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ և հմտություններ, բարերար ազդեցություն են ունենում մարդու բոլոր օրգանների և օրգան համակարգերի՝ շնչառական, սիրտանոթային, մկանային, նյարդային և հենաշարժողական ապարատի վրա:



ԿՐԹԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Աթլետիկական վարժությունները դպրոցական ուսումնական ծրագրերում գրավում են առաջատար տեղ և ընդգրկված են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 1-12-րդ դասարանների ծրագրերում:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման միջոցով սովորողների մեջ կատարելագործվում են քայլքի, վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունները: Դրանք նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն) մշակմանը, ինչպես նաև՝ կամային որակների դաստարակմանը: Վազքը առաջընթացման բնական եղանակ է: Սա ֆիզիկական վարժությունների առավել տարածված ձևն է, որը մտնում է շատ ու շատ սպորտաձևերի (ֆուտբոլի, բասկետբոլի, ձեռքի գնդակի և այլն) մեջ: Վազքի շատ տարատեսակներ աթլետիկայի տարբեր տեսակների օրգանական մասն են կազմում: Վազքի ժամանակ մեծ չափով, քան քայլքի, բարձր պահանջներ են ներկայացվում ողջ օրգանիզմի աշխատունակությանը, քանի որ աշխատանքի մեջ են դրվում մարմնի գրեթե բոլոր մկանախմբերը, ուժեղանում է սիրտանոթային, շնչառական և մյուս համակարգերի գործունեությունը, զգալի չափով բաձրանում է նյութափոխանակությունը:

Փոխելով վազքատարածությունը և վազքի տարածությունը, կարելի է չափավորել բեռնվածությունը, ազդել պարապոդների դիմացկունությունը,

արագությունը և մյուս հատկությունները զարգացնելը վրա՝ նրանց ունեցած հնարավորությունների համապատասխան: վազքի պարապունքների պրոցեսում դաստարակվում են կամային որակներ, ձեռք են բերվում իր

ուժերը հաշվելու, խոչնդոտները հաղթահարելու, տեղանքում կողմնորոշվելու կարողություններ:

Վազքը համակողմանի ֆիզիկական զարգացման հիմնական միջոցներից մեկն է: Հենց սրանով է բացատրվում վազքի տեսակարար մեծ կշիռը բոլոր մասնագիտությունների թեթև աստիճանների ու սպորտի այլ ձևերով պարապունքների մարզումներում, ինչպես նաև նրա արժեքը որպես ակտիվ հանգստի, առողջության և աշխատունակությունը պահպանելու միջոց: Վազքերը նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն) մշակմանը, ինչպես նաև՝ կամային որակների դաստիարակմանը: Աթլետիկական վարժությունները պարտադիր կերպով մտցվում են երիտասարդության ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության պատրաստ լինելը գնահատող համալիրների մեջ:

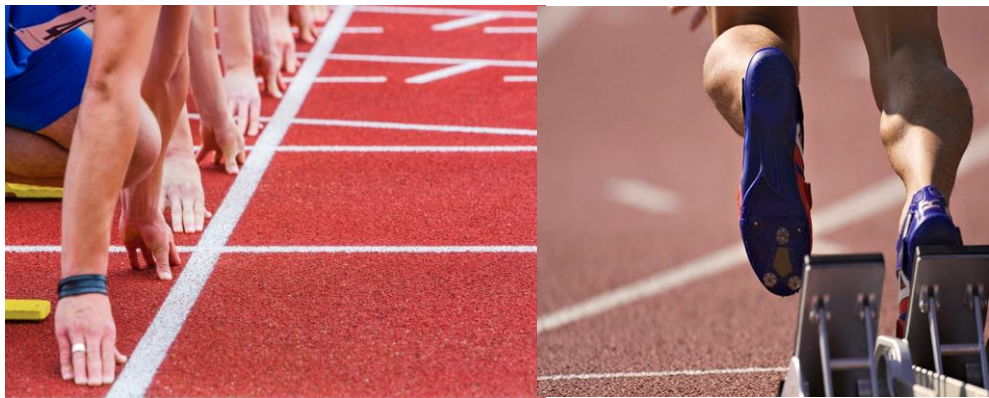
Ուսուցում

Աթլետիկական վազքերը դասակարգվում են կարճ տարածության վազքեր (30մ, 40մ, 60մ, 100մ, 110մ), միջին տարածության վազքեր (400մ, 800մ, 1000մ), երկար տարածության վազքեր (1500մ, 3000մ, 5000մ), գեր երկար տարածության վազքեր (10000մ), մարաթոնյան վազք, արգելավազք, խոչնդոտավազք 3000մ (ստիպլ-լեզ), էստաֆետային վազք, վազք արգելքների հաղթահարումով (բարեր) և կրոսավազք:

Վազքում կիրառվում են բազմաթիվ ուսուցման մեթոդներ, ցածր և բարձր մեկնարկների ուսուցման փուլում կիրառվում է ճակատային կամ ֆրոնտալ մեթոդը: Կարճ տարածության վազքերի ժամանակ կիրառվում է ցածր մեկնարկը, ուսուցման ժամանակ ուսուցանում ենք հոսքային, հերթափոխային և խմբակային մեթոդները:

Կարճ տարածության վազքը պայմանականորեն բաժանվում է չորս փուլի. վազքի սկիզբ՝ մեկնարկ (ստարտ), մեկնարկային (ստարտային) թափավազք, վազք տարածության վրա և վազքի ավարտ (ֆինիշ):

Կարճ տարածության վազքերում (սպրինտում) կիրառվում է ցածր մեկնարկը, որը հնարավորություն է տալիս արագորեն սկսել և աճենել առավելագույն արագություն կարճ հատվածում: Ցածր մեկնարկի ժամանակ վազորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը միանգամից անցնում է հենումից շատ առաջ, հենց վոր մարզիկը ձեռքերն անջատում է վազքուղուց: Մեկնարկից արագ դուրս ելնելու համար կիրառվում են մեկնարկային կաղապարներ:



«Մեկնարկի» հրահանգով վազորդը կանգնում է կաղապարներից առաջ, կքանստում է և ձեռքերը դնում մեկնարկային գծից առաջ:

Այս դրությունից վազորդը առջևից ետ շարժումով ոտքով հենվում է առջևում դրված կաղապարի հենապատին, իսկ մյուս ոտքով՝ ետևի կաղապարին: Կանգնելով ետ դրված ոտքի ծնկին, վազորդը ձեռքերը մեկնարկային գծի վրայից բերում է դեպի իրեն և ձեռքերը կիպ դնում գծի վրա: Ձեռքերի մատները կազմում են առաձգական

կամար: Իրանն ուղված է, գլուխը իրանի համեմատ պահվում է ուղիղ: Մարմնի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխված է ձեռքերի, առջևում դրված ոտքի և ետ դրված ոտքի ծնկի միջև:

„Ուշադրություն,, հրահանգով վազորդը թեթևակի ուղղում է ոտքերը և ետ դրված ոտքի ծունկը բարձրացնում գետնից: Դրանով նա մարմնի ծանրության

ընդհանուր կենտրոնը մի փոքր տեղափոխում է վեր և առաջ: „Ուշադրություն,, հրահանգից հետո վազորդը պետք է լինի մարտական պատրաստության վիճակում, որպեսզի ազդանշանից հետո հնարավորին չափ արագ սկսի վազքը:

Մեկնարկային թափավազք: Վազքում լավագույն արդյունքի հասնելու համար շատ կարևոր է մեկնարկից հետո արագորեն ձեռք բերել առավելագույն արագություն:

Մեկնարկից դուրս գալիս, իրանի թեքումը, ազդրի բարցրացումը, հրումը, առաջին քայլի երկարությունը, ոտքի արագ դրումը և նրա ուղղումը սերտորեն փոխադարձաբար շախկապվում են: Մեկնարկից սկսած վազորդը յուրաքանչյուր քայլում ավելացնում է արագությունը: Արագության աճի համար լավագույն պայմաններ ձեռք են բերվում, երբ վազորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը հենումային փուլի մեծ մասում գտնվում է հենակետի առջևում:

Դրանով ստեղծվում է հրման առավել օգտավետ անկյուն և հրման ժամանակ զարգացվող ճիգերի զգալի մասը գնում է արագության բաձրացմանը:

Վազք տարածությունում: Բարձր արագության ձեռքբերման պահին վազորդի իրանը աննշան չափով (72-80 աստիճան) թեքված է առաջ: Հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փոքրանում է, իսկ ճախրման փուլում մեծանում: Այդ տատանումները կապված են հրման ժամանակ աճող ճիգերի և շարժումների կատարման հետ:

Վազքի ավարտը (Ֆինիշ): Նպատակահարմար է արագ կերպով, հենց մեկնարկից հավաքել հնարավոր առավելագույն արագություն և այն չիջեցնել մինչև տարածության վերջը: Վազքը ավարտվում է այն պահին, երբ վազորդը իրանով հատում է եզրային գծի վրայով անցնող ուղղագիծ հարթությունը: Վերջնագծից հետո վազքի արագությունը պետք է իջեցնել աստիճանաբար:



Կարճ և միջին տարածության վազքերը կատարվում են առանձին վազքուղիներով:



Միջին և երկար տարածության վազքերը սկսվում են բարձր մեկնարկից: 800մ վազքում մեկնարկը տրվում է ոլորանի վրա՝ առանձին վազքուղիներով, իսկ 1500մ ընդհանուր մեկնարկը ուղիղ հասվածի վրա:

Մեկնարկային դրությունում վազորդը գծի մոտ դնում է ավելի ուժեղ ոտքը, իսկ մյուսը՝ ոտնաձայրով հոնաձ թողում 30-50սմ ետ՝ 1500, 5000 և 10000մ վազքատարածություններում „Ուշադրություն,, հրահանգ չի տրվում: Այդ պատճառով „Մեկնարկի,, հրահանգով վազորդն ընդունում է վազքի սկսման համար հարմար դրություն (որը համապատասխանում է 800մ վազքի „Ուշադրություն,, հրահանգի պահանջին): Ազդանշանի (կրակոց, „Մարշ,, հրահանգ) համաձայն մարզիկը սկսում է վազքը, առաջին քայլերը կատարելով մոծ թեքությամբ, որն աստիճանաբար փոքրանում է: Վազքն արագացվում է, մարզիկը զարգացնում է արագություն և անցնում տարածությունում ազատ վազքի: Վազքի արագությունը բարձրացնում են քայլքի հաճախության հաշվին, պահպանելով քայլքի երկարությունը:

Գերերկար տարածության վազք: Գերերկար տարածության, մասնավորապես մարաթոնյան վազքը մարզիկներից պահանջում է բացառիկ համառություն և մեծ դիմացկունություն:

Աշխատանքի հզորությունը մարաթոնյան վաքում համեմատաբար մեծ չէ, բայց նրա ընդհանուր քանակը հասնում է հսկայական մեծության: Մարզիկի սիրտը մարաթոնյան վազքի ժամանակամիջոցում „վերամղում,, է մոտ 5 տոննա արյուն, էներգիայի ընդհանուր ծախսը նույնպես հասնում է խոշոր մեծությունների: Դրա հետ կապված վազքի պրոցեսում աստիճանաբար սպառվում են էներգետիկ նյութերի պաշարները: Իջնում է շաքարի մակարդակը արյան մեջ և հետևաբար պակասում է վազորդի աշխատունակությունը: Այդ պատճառով մարաթոնյան վազքի մրցումների ժամանակ միշտ կազմակերպվում է սննդի կետեր, որտեղ մարզիկները կարող են սնվել: Գերերկար տարածության վազքերի ժամանակ հրման ուժը փոքր է, քան մյուս տարածությունների վազքերում: Որպես կանոն, մարզիկները սկսում են գերերկար տարածությունները վազել միջին կամ երկար տարածության մրցումներին մասնակցելուց հետո: Ուսուցման պարապմունքները պետք է հերթագայել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կատարելագործմանն ուղղված պարապմունքների հետ: Պարապմունքները պետք է անցկացնել անտառում, փափուկ գետնի կամ թեփուղու վրա:

Փոխանցումային վազք: Փոխանցումային վազքը մարզադաշտում անց է կացվում վազքուղու շրջանում: Փոխանցումները լինում են կարճ և միջին տարածությունների: Կարճ տարածության փոխանցումային վազքի առաջին փուլում վազքը սկսվում է ցածր մեկնարկից (ստարտ): Փոխանցման փայտը փոխանցելու համար սահմանված է քսան մետրանոց գոտի, որը նշագծվում է 10մ մինչև մեկ փուլի վերջը և 10մ առաջ մյուս փուլի սկզբից: Փոխանցման փայտը ընդունողը իրավունք ունի թափավազքը սկսել 10մ մինչև փոխանցման գոտու սկիզբը: Դա հնարավորություն է տալիս հասնել ավելի բարձր արագության: Փոխանցման փայտը փոխանցողը փայտը

պահում է աջ ձեռքում, իսկ ընդունողը վերցնում է ձախ ձեռքով:



ՎԵՐՁՆԱԴՅՈՒՆՔՆԵՐ

1. Կունենան տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի և վազքերի վերաբերյալ
2. Կկարողանան վազել կարճ, միջին և երկար տարածության վազքեր տարբեր մեկնարկային դիրքերից
3. Կունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն
4. Կպահպանեն առողջությունը ֆիզիկական վարժությունների (վազքերի) միջոցով:

ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Գնահատումը տեղեկատվություն ստանալու, վերլուծելու և դրա հիման վրա հանրակրթության իրականացման բովանդակային և կազմակերպչական աշխատանքների արդյունքները ի մի բերելու և վերահսկելու գործընթաց է: Գնահատումն ուսումնական գործընթացի արդյունավետության և ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոց է:

Գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողի գիտելիքների մակարդակի, կարողությունների ու հմտությունների տիրապետման ստուգումը, արժեքային որակների ձևավորման ապահովումը և դրանց հիման վրա ուսումնական գործընթացի արդյունավետության, ուսումնական որակի բացահայտումն ու վերահսկումը:

ՄԻԱՎՈՐ	ԱՆՎԱՆՈՒՄ
10	բացառիկ
9	գերազանց
8	շատ լավ
7	լավ
6	միջինից բարձր
5	միջին
4	բավարար
3	անբավարար
2	վատ
1	շատ վատ

Գնահատման խնդիրներն են՝

- գնահատում ենք ուսուցումը խթանելու համար:
- գնահատում ենք սովորողի աշխատանքի արդյունքը և գործընթացը:
- գնահատում է ուսուցիչը, սովորողը՝ ինքն իրեն և խումբը:
- գնահատում ենք թվանշանով, հետադարձ կապով:
- գնահատում ենք սովորելուց առաջ, սովորելու ընթացքում և սովորելուց

հետո :

Կարևոր է, որ աշակերտը նախապես իմանա ինչ են ակնկալում իրենից և ինքն ինչ պիտի անի լավ արդյունքի հասնելու համար: Իսկ սովորելու ընթացքում կատարվող գնահատումը հնարավորություն է տալիս բարելավելու գիտելիքներն ու հմտությունները՝ մինչ աշխատանքը ավարտելը:

Հանրակրթական դպրոցի սովորողների գնահատման հիմնական սկզբունքներն են արդարությունը, հուսալիությունը, հավաստիությունը, թափանցիկությունը, մատչելիությունը: Աշակերտի համար գնահատականը պետք է խրախուսի, արձանագրի աճը, ուժեղ և թույլ կողմերը, հաջողություններն ու վրիպումները:

Վազքի ժամանակ կատարում ենք միավորման գնահատում, հաշվի առնելով վազքի կատարման տեղնիկան և ցուցաբերած արդյունքները:

Հանրակրթական դպրոցի սովորողների գնահատումն ուսումնական գործընթացի արդյունավետության և ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոց է: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը, արժեքային որակների ձևավորման ապահովումը, ուսումնական որակի բացահայտումն ու վերահսկումը:

„Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի գնահատման միջոցով պարզվում է յուրաքանչյուր սովորողների կողմից առարկայի չափորոշիչների և ծրագրային պահանջների կատարման ընթացքը, ամբողջական պատկերը: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխաների

Ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, անհատականությունը, ինչպես նաև՝ թե սովորողը բժշկական որ խմբում է ընդգրկված:

„Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայից պետք է գնահատվեն սովորողների գիտելիքները, կարողությունները, հմտությունները և արժեքները: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատումը իրականացվում է ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատականներով՝ 10 միավորային սանդղակով: „Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի ընթացիկ միավորային գնահատումը կատարվում է ծրագրային տարբեր բաժիններից՝ „Գիտելիքների հիմունքներ,, , „Մարմնամարզական վարժություններ,, , „Աթլետիկական վարժություններ,, , „Մարզախաղեր,, , „Շարժախաղեր,,: „Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի ընթացիկ արդյունքների միավորային գնահատումը կատարվում է հետևյալ ստուգման տեսակներով՝ բանավոր հարցում և գործնական աշխատանք:

Վազքերի ժամանակ կատարում ենք միավորային գնահատում, հաշվի առնելով վազքի կատարման տեխնիկական ցուցաբերած արդյունքները: Ցածր միավոր գնահատվում է, երբ աշակերտը վարժությունը կատարում է անվստահ, լարված, թույլ է

տալիս նշանակալից սխալ: Բարձր միավոր գնահատվում են, երբ վարժությունը կատարվում է ճիշտ, անկաշկանդ, պահպանել են ծրագրային պահանջները:

Օրինակ՝ 6-րդ դասարան – վազք 30մ մեկնարկից (վրկ)

	10	9	8	7	6	5	4
Տղաներ	5.8 և ցածր	5.9	6.0	6.2	6.4	6.6	7.0
Աղջիկներ	6.0 և ցածր	6.2	6.4	6.6	7.0	7.4	7.8

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտական աշխատանքի ուսումնասիրության և փորձարարական հետազոտության արդյունքում հնարավոր եղավ կատարել հետևյալ եզրակացությունները, որ աթլետիկա մարզաձի միջոցով բարելավվել է սովորողների ուսումնասիրած բոլոր շարժողական ընդունակությունները (ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը): Իհակե չեմ կարող չնշել, որ ցուցանիշների տատանումը կախված է սովորողների սեռային, տարիքային առանձնահատկությունների հետ:

Նվազել է սովորողների բացակայությունները, ինչը պայմանավորված է սուր շնչառական հիվանդությունների նվազման հետ: Տարբեր առարկաների ուսուցիչների կարծիքով բարելավվել է սովորողների բնութագրերը, դրսևորել են պատրաստակամություն, աշխատասիրություն:

Օգտագործված գրականություն

1. Թորոյան Ս. <<Թեթև Աթլետիկա>> 1985թ
2. Մամաջանյան Վ. Մ. << Աթլետիկա>> 2003թ
3. Ղազարյան Ֆ. Գ. Ֆիզիկական դասիարակություն 2003թ
4. Նահապետյան Ս. Ս. <<Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ>>