

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ  
Սամվել Հովսեփյանի անվան հ.116 հիմնական դպրոց

ԲԱԲԱՍՅԱՆ ԿԱՐԻՆԵ ՍԱՆԹՈՒՐԻ

ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՋՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ղեկավար՝ մանկավարժական  
գիտությունների թեկանծու, դոցենտ  
Ստեփանյան Արտակ

ԵՐԵՎԱՆ 2023

## Բովանդակություն

Ներածություն -----	3
Աթլետիկա առարկան -----	5
Աթլետիկայի ծագումն և զարգացումը-----	6
Աթլետիկական վազքային մարզաձևեր-----	8
Տարբեր վաքային մրցաձևերի տեխնիկան-----	11
Վազքի մրցաձևերի ուսուցումը-----	13
Աթլետիկան հանրակրթական դպրոցում-----	15
Եզրակացություն -----	17
Գրականության ցանկ -----	18

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը իր ուրույն տեղն ունի կրթական բարեփոխումներով հանրակրթական դպրոցին առաջադրված խնդիրների շրջանակներում :Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների պլանավորումը բարդ և պատասխանատու գործընթաց է :Ուսումնական գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը,դաստիարակչական, կրթական և առողջարարական խնդիրների իրականացումը հանրակրթական դպրոցներում պայմանավորված է ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորման տեխնոլոգիայից: Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ նշանակություն ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և առժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունից սովորողների առաջադրվող խնդիրների շարքում կարևոր նշանակություն է ստանում ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների ձեռքբերումը: Այդ նպատակով առաջին անգամ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրում, բոլոր դասարաններում վեցական ժամ է տրվածք «գիտելիքի հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցմանը: Այսօր դպրոցականներից պահանջվում է շարժողական կարողություններից հմտություններից բացի, ունենալ նաև որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից, տեղեկություններ ունենալ ոչ միայնի առանձին մարզաձևերի, օլիմպիական խաղերի մասին, այլ նաև՝ որոշակի գիտելիքներ ունենալ ֆիզիկական վարժություններով պարապունքների նշանակության, օրգանիզմի հիմնական համակարգերի ու ֆիզիկական համաչափ զարգացման համար դրանց դրական ներգործության, առողջ ապրելակերպի, ինքնուրույն պարապունքների կազմակերպման, ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնահսկման վերաբերյալ: Տարրական դասարաններում «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնում նախատեսված տեսական տեղեկությունները նպատակ ունեն երեխաներին ծանոթացնելու ֆիզիկական կուլտուրային, տալու այն տարրական գիտելիքները, որանց իմացությունը բարձրացնում է նրաց հետ կազմակերպվող ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը, նպաստում առողջ ապրելակերպի սկզբնական կարողությունների ձեռք բերմանը: Միջին և բարձր դասարաններում նախատեսված

ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների, առողջ ապրելակերպի, անվտանգության կանոնների պահպանման, արդարացի խաղի մասին, ինչպես նաև՝ գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական բեռնվածության, բժշկական հսկողության, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության, ինքնահսկման, գերհոգնածության կանխարգելման, առանձին մարզախաղերի կանոնների վերաբերյալ: Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին, որ սովորողների համար մասնակցությունը դառնա հետաքրքիր իմաստալից և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում դառնա նաև պահանջմունք: Դա իրականություն դարձնելու համար բոլոր դպրոցականներին պետք է ընդգրկել մարզաձևերում, ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր ձևերում, մասնակից դարձնել ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ կազմակերպված միջոցառումներին, մրցույթներին, փառատոններին, օլիմպիական տոնահանդեսներին: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գլխավոր խնդիրն է սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը, առողջության ամրապնդում: Ուսուցիչը զրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրնակներով պետք է պատմի, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա: Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես՝ սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է արյան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացնում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացնում թոքերի կենսական տարողությունը: Առանց շարժման չեն կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում:

**Աշխատանքի նպատակը:** Ուսումնասիրել աթետիկական վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

**Աշխատանքի խնդիրները:**

1. Պարզել աթետիկական վազքերի ուսուցման մեթոդական մոտեցումները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

2. Պարզել ուսուցման գործընթացում հնարավոր սխալների կանխարգելման մոտեցումները:

## ԱԹԼԵՏԻԿԱՆ ՈՐՊԵՍ ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎ

Աթլետիկական համարվում է հիմնական և ավելի մասսայական մարզաձևերից մեկը և իրավմամբ անվանվում թէ որպես «Սպորտի թագուհի»: «Աթլետիկա» անվանումը հին հունական ծագում ունի, որը նշանակում է «վարժություն», «պայքար»: Հին Հունաստանում աթլետ համարում էին այն մարդկանց, որանք մրցել են արագությամբ, ուժով և ճարպկությամբ: Այժմ աթլետներ են համարվում ֆիզիկապես լավ զարգացած, ուժեղ մարդիկ: Աթլետիկական հիմնական վարժությունները՝ քայքը, վազքը, 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 վարժությունները բազմակողմանի են ազդում մարդու օրգանիզմի վրա՝ զարգանում հենաշարժողական ապարատը և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները/:

2. Դաստիարակչական/ աթլետիկական վարժությունները համարվում են ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման, կամային, կարգապահական և դժվարություններ հաղթահարելու լավ միջոց/:

3. Կիրառական/ բանակային և ուժային տարբեր ստորաբաժանումներում, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց/:

4. Կրթական նշանակություն /մարզման գործընթացում մարդն ձեռք է բերում օգտակար գիտելիքներ՝ օրվա ռեժիմի, սնվելու, մարզումների պլանավորման մասին և այլն/:

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 տիրապետում են աթլետիկայի պատմությանը, մարզման տեսության և մեթոդիկային, տիրապետում աթլետիկական վարժությունների տեխնիկային, ձեռք բերում գիտելիքներ և ունակություններ հետագա մանկավարժական գործունեության համար:

## ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՅԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ՉԱՐԳԱՅՈՒՄԸ

Աթլետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը նետումները, որպես բնականոն անհրաժեշտ 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-ին ավելացան նաև հեռացատկն և 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: 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 ծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակը: 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: Այստեղ 1888-ին Պ.Պ.Մոսկովիչի և նրա բարեկամների նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում առաջին աթլետիկական խումբը: Այդպիսի խմբեր են ստեղծվում Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի այլ երկրներում: Փաստորեն 19-րդ դարի վերջին աթլետիկան, որպես առանձին մարզաձև ճանաչում գտավ երկրների մեծ մասում : Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին

հունական օլիմպիական խաղերը: 1912թ.-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: Աթլետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիքն են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականոն անհրաժեշտ գործողություններ, հին ժամանակներից մարդը սկսել է կիրառել ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում կենցաղում: Վազքը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացում են հասել Հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը: Աթլետիկան բաղկացած է հինգ բաժիններից՝ քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ և բազմամարտ:



## ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՉՔԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶՆԵՐ

Աթլետիկան ընդգրկում է վազքը, մարզական քայլքը, թռիչքները, նետումները և բազմամարտը: 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 : Առաջին հերթին պետք է ճիշտ սնվել: Վազքով զբաղվող մարդկանց մեծ մասը կարճ ժամանակ հետո թողնում է այս զբաղմունքը: Նրանց օրգանիզմը հյուծվում է, ոչ ճիշտ սնվելու հետևանքով առաջանում են գլխապտույտներ: Մարդիկ դժվարանում են անգամ աստիճաններով բարձրանալ: Խնդրի լուծումը բավականին հաճախ սնվելն է, իսկ դա մի փոքր բարդ է, քանի որ վազքով զբաղվող մարդկանց մոտ բացակայում է ախորժակը: Առաջանում է թերթևության զգացողություն, և անգամ կերակուրին նայելու ցանկություն չի լինում: Դրա համար անհրաժշտ է կազմել ժամանակացույց և սնվել ըստ ժամանակացույցի: Վազքն սկսելուց առաջ հարկավոր է կատարել նախավարժանք: Մեր օրգանիզմը մի համակարգ է, որը շատ դանդաղ է փոփոխության ենթարկվում: Այն ինչ կտրուկ է կատարվում բռնվածություն է և եթե հանգիստ վիճակից անմիջապես անցնենք վազքի, դա կնշանակի գերբեռնվածություն օրգանիզմի համար: Այնպես, որ վազքով զբաղվել հարկավոր է աստիճանաբար: Նույնը վերաբերվում է կանգ առնելուն: Կտրուկ կանգ առնելը կարող է բերել սրտի նոպայի: Կարելի է երաժշտություն լսել վազքի ժամանակ: Կարելի է: Սակայն խորհուրդ չի տրվում լսել շատ արագ կամ ընդհատվող ռիթմով երաժշտություն: Դա նպաստում է վազքի տեմպի արագացման կամ դանդաղելուն , ազդում է շնչառության վրա : Չի կարելի վազքից անմիջապես հետո ջուր խմել: Սիրտը դեռ չի հասցրել հանգստանալ, իսկ դուք նրան ծանրաբեռնում եք ջրով: Կարելի է ջուր միայն 15-20 րոպե հետո: Կա մի նրբություն՝ երկարատև վազքի ժամանակ ջուր խմելը դառնում է անհրաժեշտություն, որպեսզի արյունը չխտանա, հարկավոր է ջուրը խմել փոքր կումերով:

Վազք Վազքը տեղաշարժման եղանակ է , երբ իրանը <<մեկ հպվում է գետնին՝ մի

ուտքով, մեկ գտնվում օդում>> / քայքի ժամանակ մարմինը մշտական հենման կետ ունի գետնի հետ մեկ կամ զույգ ոտքով/: 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 ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի մեջ: Պաշտոնական առաջին մրցումները տեղի են ունեցել Անգլիայում : Տարբերակվում են հարթ / վազքուղիներ և այլ հարթ տեղանք/ և խոչընդոտներով / արհեստական, բնական արգելքների հաղթահարում, կրոս /: Դասական ձևերն են. Տղամարդկանց համար՝ կարճ տարածություն/ սպրինտ/, միջին տարածություն, երկար տարածություն/ ստայերային. 3000, 5000, 10000, մետր/, մարաթոնյան վազքը /42կմ.195մ. /, խոչընդոտների հաղթահարումով/ 110,400մ./ ստիպլ- չեյս / 3000մ./ փոխանցումային /4\*100մ., 4\*400մ./, կանանց համար՝ 100, 200, 400, 800, 150մ., խոչընդոտների հաղթահարումով և փոխանցումավազք նույնը ինչ տղամարդկանց մոտ: Նշված ձևերը ընդգրկված են խոշոր մրցույթների և օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Հին Հունաստանում վազքը եղել է ժողովրդական տոնախմբությունների բաղկացուցիչ մասը, մեծ տեղ է հատկացվել հատկապես Նավասարդյան խաղերում: ՀԽՍՀ-ում 1984 թվականին վազքով զբաղվել է շուրջ 45 հազար մարդ: Հայաստանի վազորդներից մարզական հաջողություններ են ունեցել Գ.Ալավերդյանը, Ա. Կոնովը, Է. Ոսկանյանը, Ե. Առաքելյանը, Ա.Ք. Միկոյանը: 1972 թվականից Երևանում գործում է վազքասերների «Եվա» ակումբը, որը նպաստում է աշխատավորության առողջապահական գործի բարելավմանը: Նմանատիպ ակումբներ են գործում նաև Գյումրիում, վանաձորում, Էջմիածնում, Սևանում և այլ քաղաքներում:

Վազք և արգելավազք: Ինչպես աթլետիկայի մյուս մրցաձևերում, վազքում նույնպես տղամարդիկ և կանայք մրցում են առանձին: Վազքատարածությունները լինում են կարճ կամ սպրինտերական / 100,200 և 400մ./ , միջին /800 և 1500մ./, երկար կամ ստայերական /5000 և 10000մ./ և մարաթոնյան /42կմ.195մ. /: 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: 800մ. վազքատարածությունում մարզիկներից յուրաքանչյուրը վազում է իր վազքուղով՝ միայն մինչև առաջին ոլորանը, որից հետո նրանք կարող են վազել ցանկացած վազքուղով: Ավելի երկար տարածություններում /բացառությամբ 4\*400մ. Փոխանցումավազքի/ մարզիկները մեկնարկում են ոլորանից և վազում ցանկացած վազքուղով: Մեկից ավելի շրջանով վազքատարածություններում վերջի շրջանը կատարելիս վերջնագծի վրա հնչում է զանգի ձայնը: Վազքի տեսակներից են նաև 4\*100մ. և 4\*400մ. վազքատարածություններով փոխանցումավազքերը /էստաֆետ/: 4\*100մ. վազքում 4 մասնակիցներից յուրաքանչյուրը վազում է նույն վազքատարածությունը և ձեռքի փոխանցումավայրտիկը հատուկ նշված գոտում փոխանցում է հաջորդ մասնակցին: Երկար տարածության փոխանցումավազքի /4\*400մ./ մասնակիցները վազում են 1 շրջան և ոլորան , այնուհետև յուրաքանչյուր մասնակից վազում է իր վազքուղով: Արգելավազքը ներառում է 2 տարածություն՝ տղամարդկանց համար 110մ կանանց համար 100մ. և 400մ. թէ տղամարդկանց և թէ կանանց համար: Վերջին տարածություններում արգելքները տեղադրված են աստիճանաձև՝ ընդհուպ մինչև վերջնագծային ուղիղը: Եթե մարզիկը վայր է գցում արգելքը տուգանային միավոր չի ստանում: Արգելավազքի կամ դրա տարատեսակ խոչընդոտավազքի /սթիփլեյթյո/ բարձրակարգ մրցումներին մասնակցում են միայն տղամարդիկ: Խոչընդոտավազքն անցկացվում է 3000 մ. մրցատարածքում/7.5 շրջանից քիչ ավելին/: Յուրաքանչյուր շրջանում բոլոր վազորդները հաղթահարում են 4 անշարժ արգելք և ջրափոս: Ընդ որում՝ այդ ժամանակ ջրափոսի առջևում դրված փոքրիկ արգելքից հնարավոր է այնպես թռչել, որպիսզի վայելքը կատարվի ջրափոսի ծանծաղ մասում: Ամենաերկար տարածության վազքամրցումը մարաթոնյան վազքն է՝ 42կմ.195մ. , որն անցկացվում են խչուղում: 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 նաև պրոֆեսիոնալ մարզիկներ, նաև սիրողներ: Կարճ վազքը կամ սպրինտը անգլերեն բառ է որը նշանակում է արագ վազք: Պատմության մեջ երբևէ անցկացված բոլոր մարզական միջոցառումների ծրագրերի անբաժան մասն է կազմել: Դեռ անտիկ օլիմպիականներում աթլետները մրցել են մեկ ստադիոնում 199.27մ. վազքում: Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ սկսած առաջինից 1896-թ. ից կարճ վազքը իր ուրույն տեղն է գտել: Սկզբում մրցել են միայն տղամարդիկ : Աթլետիկական ձևերից կարճ վազքն առաջինն է ճանաչվել մատչելի կանանց համար և սկսած 1928թ. 100մ. վազքը ընդգրկվել է օլիմպիական խաղերի ծրագրերի մեջ: 1948թ. կանայք մրցել են 200մ., իսկ 1968թ. 400մ. վազքում:

### **Տարբեր վաքային մրցաձևերի տեխնիկան**

Մեկնարկից արագ դուրս գալու համար կիրառվում են մեկնարկային կաղապարներ, որոնք ապահովում են հրման համար կայուն և ամուր հենարան, ոտքերի տեղադրման և հենման հարթակների թեքման անկյունների կայունություն: Կաղապարների տեղադրման ձևը տարբեր են : Կաղապարների հեռավորությունը մեկնարկային գծից և նրանց միջև կախված է վազորդի մարդաչափական տվյալներից, արագաշարժության, ուժի և այլ ընդունակությունների զարգացման մակարդակից : <<Մեկնարկի>> հրամանով վազորդը կանգնում է կաղապարներից առաջ, կքանստում է և ձեռքերը դնում մեկնարկային գծից առաջ: Այդ դրությունից նա առջևից հետ շարժումով ոտքով հենվում է առջևի կաղապարին, իսկ մյուս ոտքով հետևի: Հենվելով հետևում դրված ոտքի ծնկին, վազորդը տեղափոխում է ձեռքերը և կիպ դնում գծի վրա: ձեռքերը դրվում են ուսերի լայնությամբ, իրանը ուղիղ է , գլուխը պահվում է իրանի նկատմամբ ուղիղ դիրքով: «Ուշադրություն» հրամանով վազորդը թեթևակի ուղղում է ոտքերը, պոկելով ծունկը գետնից: Որպեսզի կարճ վազքում հասնեն բարձր արդյունքների անհրաժեշտ է, որ վազորդները մեկնարկային թափում , որքան հնարավոր է շուտ ձեռք բերեն առավելագույնին մոտ արագություն: Առաջին քայլը պետք է կատարել հնարավորին չափ արագ, միաժամանակ պահելով իրանի մեծ թեքությունը: Մեկնարկային թափը ավարտվում է 25-30 մետրի վրա 13-

15 վազքաքայլ: Այս փուլը սկսվում է մեկնարկային թափի ավարտից հետո և շարունակվում է մինչև վազքատարածության վերջին 3-5 մետրերը: Բարձր ասրագության ձեռք բերման պահին վազորդի իրանն աննձան չափով 72-80 թեքվում է առաջ: Վազքաքայլի ընթացքում տեղի է ունենում թեքության փոփոխություն, հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փաքրանում է , իսկ ճախրման պահին՝ մեծանում: Ոտքը դրվում է վազքուղու վրա ոտնաթաթով: Այնուհետև տեղի է ունենում ձեռքերի ուղղում , իսկ սրունք-թաթային՝ ծալում: Ձեռքերը աշխատում են ոտքերի հետ խաչաձև կոորդինացիայի սկզբունքով: Խաչաձև կոորդինացիան օգնում է ձեռքերի շարժումների արագացման միջոցով ավելացնել քայլերի հաճախությունը:

100-200մ. վազքում առավելագույն արագությունն անհրաժեշտ է ձգտել պահպանել մինչև վազքավարտը, սակայն վերջին 20-15 մետրերում արագությունն իջնում է 3-8 տոկոսով: Վազքը ավարտվում է այն պահին , երբ վազորդն իրանով հատում է վերջնագծի վրայով անցնող ուղղագիծ հարթությունը: Վերջնագիծն արագ հատելու համար անհրաժեշտ է նրան հասնելու պահին վերջին քայլին կտրուկ թեքվել կրծքով առաջ, ձեռքերը տանել հետ: Վազք 100մ. Այս վազքատարածությունը պետք է վազել հնարավոր առավելագույն արագությամբ: Վազք 200մ.տեխնիկան տարբերվում է 100մ. վազքի տեխնիկայից մեկնարկային կադապարների տեղադրությամբ և հեռավորության առաջին կեսը թեքուղու հաղթահարումով: Թեքուղով վազելիս վազորդին անհրաժեշտ է մարմինը թեքել ձախ, այլապես առաջացող կենտրոնախույս ուժը նրան դուրս կմղի դեպի աջ: Վազք 400մ. տեխնիկայի հիմքում ընկած է սպրինտային ազատ քայլը: Այս վազքն անցկացվում է համեմատաբար փոքր լարումով, քան 100 և 200մ. վազքը: Վազքը մեկնարկից սկսվում է այնպես , ինչպես 200մետրում: Վազորդը 400մ-ի առաջին 100մ. պետք է վազի միայն 0.3-0.5 վրկ դանդաղ, քան նա կարող է վազել միայն 100մ., իսկ առաջին 200մ. 1.3-1.8 վրկ. Վատ այդ ձևում ունեցած իր անձնական ռեկորդից: Միջին և երկար վազքի ակունքները հարկ է փնտրել Անգլիայում : Արդեն 18 դարում այստեղ կային վազորդներ, որոնք մեծ ճանաչում ունեին: Նրանքվազում էին 1.4 միլից մինչև 100միլ: Երբ 19-րդ դարավերջին սպորտը միջազգային բնույթ կրեց և 1896թ. Աթենքում անցկացվեցին ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, պարզվեց որ բացի

Անգլիայից և ԱՄՆ –ից ճանաչված վազորդներ կային և այլ երկրներում: Աշխարհի առաջին ռեկորդը 800մ. վազքում 1.51.9 սահմանել է ԱՄՆ-ի վազորդ Դ. Մերիդիտը, իսկ 1500մ. պաշտոնական առաջին ռեկորդի հեղինակ է դարձել շվեդ Յ.Ցեդերուն3.54.7 րոպե արդյունքով: Աշխարհի առաջին ռեկորդները 5000 և 10000մ. վազքում, որոնք պաշտոնական գրանցում են ստացել աթլետիկայի միջազգային ֆեդերացիայի կողմից, ցույց է տվել 1897թ.: Միջին և երկար վազքը սկսվում է բարձր մեկնարկից 800մ. մեկնարկը տրվում է թեքուղու վրա՝ առանձին վազքուղիներով, իսկ 1500մ. վազքում՝ ընդհանուր մեկնարկ ուղիղ հատվածի վրա :5000 և 10000 մ. վազքի մեկնարկը տրվում է թեքուղու սկզբում : << Մեկնարկի>> հրամանով վազորդը կանգնում է մեկնարկային գծի մոտ այնպես, որ գծի մոտ գտնվի հրման ոտքը, իսկ մյուսը ոտնաթաթով հենած թողնում է հետ: Միջին և երկար վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ոտքերի շարժումներն են : Միջին և երկար վազորդների քայլի երկարությունը հավասար է 160-215սմ. և անկայուն է նույնիսկ միևնույն մարզիկների մոտ: Գերերկար վազքը 15կմ.-ից մինչև 42կմ. 195մ.: Գերերկար վազքի տեխնիկան շատ քիչ է տարբերվում երկար վազքի տեխնիկայից: Վազքի տեխնիկայի ուսուցումը կատարվում է ելնելով տարբեր վազքածևի այս կամ այն փուլի կարևորությունից: Վազքի տեխնիկայի ուսուցումը ներկայացվում է կարճ վազքիտեխնիկայի ուսուցման օրինակով, քանի որ այդ վազքում բոլոր բնույթի ուսուցումը ներկայացվում են առավելագույն պահանջներ:

- 1 <<Մեկնարկ>> հրամանի կատարումը
- 2.<<Ուշադրություն>> հրամանի կատարումը
- 3.Վազքի սկզբին առանց ազդանշանի , ինքնուրույն
4. Վազքի սկիզբն ազդանշանով
5. Վազքի սկիզբն ազդանշանով, որը հաջորդում է <<Ուշադրություն >> հրամանին տարբեր ժամանակամիջոցներով :

## **Վազքի մրցածների ուսուցումը**

Եթե վազքն դիտենք որպես աթլետիկայի մրցածներից մեկը, ապա այդ ոչ բարդ վարժության ճիշտ կատարումն, այնուամենայնիվ, կպահանջի որոշակի նախապատրաստություն, քանի որ հիմնական կոպիտ սխալները նրա տեխնիկայում հայտնվում են կամ թույլ ֆիզիկական պատրաստության պատճառով, կամ ոտքերով ու ձեռքերով տարրական շարժումների կատարելու անկարողությամբ, այսինքն շարժողական ունակությունների բացակայության պատճառով : Որպիսզի պատանեկան տարիքին մոտ վազորդը տիրապետի վազքի ժամանակակից արդյունավետ տեխնիկային , անհրաժեշտ է նրա ուսուցումը սկսել որքան կարելի է շուտ: Նախ և առաջ, մինչև վազքի տեխնիկայի ուսուցմանն անցնելը, մարզիչը պետք է իր համար պարզորոշ պատկերացնի տոխնիկայի այն ձևանմուշը, որին նա պատրաստվում է հասցնել երեխաններին կամ չափահասներին: Վազքի տեխնիկայի ուսուցման սկզբնական մասում անհրաժեշտ է ուղղել ձեռքերի և ոտքերի շարժումներում նկատվող այն կոպիտ սխալները, որոնք կապված են գլխի և իրանի դիրքից: Վազքը սկսելով հավասարաչափ արագացումով և աստիճանաբար ավելացնելով այն մինչև առավելագույնը նրանք կարող են ոտքը դնել գետնին ոտնաթաթից, բայց վազքը արագացնելու փորձի ժամանակ այն դնում են կրունկից, քանի որ ոտքի մկանների թուլությունը նրանց թույլ չի տալիս ճիշտ վազել նույնիսկ 30մ. վազքատարածություն: Վազքի ուսուցումը խորհուրդ է տրվում սկսել վազքատարածությունների հանգիստ տեմպով վազանցումով : Վազքային մասնագիտական վարժություններն ուսուցման մեջ կիրառում են ավելի ուշ փուլերում 11-12 տարեկան հասակում, այս կամ այն սխալների ուղղման նպատակով: Գոյություն ունի որոշակի հաջորդականություն վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեջ ` միանման բոլոր տարիքների համար: Տարբերությունը միայն նրանց լուծման միջոցների մեջ է : Ուսուցումը հնարավոր է սկսել ուղիղի վրա համեմատաբար արագ, ճիշտ վազքի յուրացումով:

**Ուսուցման փուլերը** Խնդիր 1. Ծանոթացնել միջնավազքի տեխնիկային: Միջոցները պատմական ակնարկ միջնավազքի զարգացման մասին, վազքի ցուցադրում 100,200,400մ. հատվածների վրա մարզիչի կամ որակավորված վազորդի կողմից, ցուցադրել և վերլուծել տեսաֆիլմեր և պլակատներ վազքի

տեխնիկայի վերաբերյալ, մրցումների կանոնների ծանոթացում: Խնդիր 2. Ուսուցանել վազքն ուղիղի վրա հավասարաչափ և փոփոխական արագություններով: Միջոցները՝ կրկնվող վազանցներ 30-40մ. հատվածների վրա արագացումով, արագացումով կրկնվող վազքի ժամանակ պարապողները պետք է փորձեն պահպանել ձեռք բերված արագությունը, բայց եթե առաջ գալարվածություն՝ իջեցնեն այն: Արագացման ժամանակ դանդաղ վազքից արագ վազքի անցման ունակության տիրապետման համար վազքի տեխնիկայի ուսուցումը եզրափակվում է արագացումով արագ վազքով 30-40մ. հատվածների վրա <<ազատ ընթացքի>> ընդգրկումով:

**Մեթոդական և կազմակերպման ցուցումներ:** Ուսուցման ժամանակ մարզիչը պետք է հիշի վազքին ներկայացվող հիմնական պահանջները՝ ուղղագիծ ուղղություն, հրման ոտքի լրիվ ուղղում համակցելով թափառողի ազդրի առաջ հանման հետ, ուղղաձիգի պահին թափառողի սրունքի հետ զցում, ձեռքերի ազատ և փափուկ դնում գետնին առաջային մասով: Ուսուցման գործընթացում հարկավոր է ուշադրություն դարձնել այս հիմնական տարրերի ճիշտ կատարման վրա : Ներկայացված են այս փուլում սկսնակ վազորդների առավել տարածված սխալները և հատուկ վարժությունները դրանց շտկման համար: **Հնարավոր սխալները:** Ոչ ուղղագիծ վազք, հրման ոտքի ոչ բավարար ուղղում, ազդրի ոչ բավարար բարձրացում: Սխալների ուղղման համար անհրաժեշտ է . վազք նեղ վազուղով<<կաձանով>>20-25սմ. լայնությամբ, վազք մի գծով, ցատկավազք, վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազքուղու վրա, որի վրա 80-100սմ. Հեռավորությամբ դրված են լցրած գնդակներ կամ այլ առարկաներ, դրանց հաղթահարման համար պարապողները ստիպված են արագ վեր բարձրացնել ազդրերը:

**Մեթոդական ցուցումներ** Խորհուրդ է տրվում անցկացնել խաղային ձևով: Վարժությունները ավելի լավ է կատարել մրցման ձևով, երկու զուգահեռ վազքուղիների վրա: Անհրաժեշտ է հետևել, որ մարզիկները հենառողի վրա կքանստեն և իրանը հետ չզցնեն :



## **Աթլետիկան հանրակրթական դպրոցում**

Աթլետիկան որպես հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի բաղկացուցիչ մաս, իր մեջ ընդգրկում է մարդու բնական շարժումներ՝ վազք ցատկեր, նետումներ: Սկսած առաջին դասարանից ֆիզիկական դաստիարակության առարկայի ծրագրում իրենց ուրույն տեղն ունեն աթլետիկական վարժությունները, որոնք հանդիսանում են մի շարք խնդիրների լուծման միջոց: Խնդիրներ, որոնք նպաստում են մարդուն ներդաշնակ համակողմանի զարգացմանը՝ առողջ ապրելակերպի և շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Հանրակրթական դպրոցում աթլետիկայի պարապունքի հիմնական ձևը հանդիսանում է ֆիզկուլտուրայի դասը: Գոյություն ունեն դասի տարաբնույթ տեսակներ՝ ուսուցողական, կատարելագործող, ամրապնդող, կրկնվող, ստուգողական և խառը դասեր: Աթլետիկական յուրաքանչյուր դաս բաղկացած է ներգրավիչ, նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասերից: Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի համալիր ծրագրով յուրաքանչյուր դասարանի համար նախատեսված է սահմանված ժամաքանակ և նյութ, որը հաստատված է կրթության և գիտության նախարարության կողմից: Ֆիզիկանակ կուլտուրա առարկայի ծրագրով 1-12-րդ դասարանների համար տարեկան նախատեսված է միջինում 68 դասաժամ: Հանրակրթական դպրոցի առաջին դասարանում աթլետիկա առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է աշակերտներին ծանոթացնել քայլքի, վազքի, ցատկի և նետման տարրական հմտություններին: Քայլք՝ փոփոխելով քայլի երկարությունը, հաճախականությունը և ուղղությունը, վազք բարձր մեկնարկից, մաքրքավազք 3\*10մ., հեռացատկ տեղից, վարցատկ 40սմ բարձրությունից, բազմաոստյուն աջ և ձախ ոտքով, մեծ և փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց թիրախին: Երկրորդ դասարանում համալիր ծրագիրը առաջարկում է՝ քայլ, վազքի, ցատկի, նետումների կորդինացիոն և արագաուժային հատկությունների մշակում: Վազք բարձր մեկնարկից, հավասարաչափ վազքմինչև 5 րոպե, կրոս տեղանքում 1 կմ, ցատկեր տեղում 180 աստիճան դարձումով, հեռացատկ տեղից, լցրած գնդակի /1 կգ./ նետում կրծքից: Երրորդ դասարանում հիմնական շեշտը դրվում է առողջության

ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման վրա : Վազք բարձր մեկնարկից, վազք կարճ,միջին , հավասարաչափ վազք, հեռացատկ և բարձրացատկ թափավազքից, լցրած գնդակի նետում, տարբեր ելման դրություններից: Չորրորդ դասարանում նախատեսված է ` քայլ ձայնային ազդանշանով, տարբեր արագությամբ վազքի հերթագայում այլով, հավասարաչափ վազք 10-15 րոպե , արգելագոտու հաղթահարում , բարձրացատկ , եռացատկ տեղից, փոքր գնդակի նետում ետցատկի ճշտությամբ: Միջին դպրոցում մեծ ուշադրություն է դարձվում վարժությունների կատարման անվտանգության կանոններին : Երեխաներին անհրաժեշտ է ծանոթացնել հայ մարզիկների օլիմպիական խաղերում և այլ խոշոր ստուգատեսներում ձեռք բերած նվաճումներին : Նախապատրաստել երեխաներին ավելի բարդ վարժությունների կատարման: Հինգերորդ դասարան՝ վազք բարձր մեկնարկից 10-15մ. , արագացում 30մ., վազք 800մ., հավասարաչափ վազք 10րոպե, Հեռացատկ կարճ թափավազքից , բարձրացատկ թափավազքով, փոքր գնդակի նետում նպատակին: Վեցերորդ դասարան՝ վազք 60մ. արդյունքի համար, վազք 1000մ., հեռացատկ լրիվ թափավազքով, բարձրացատկ թափավազքից, թենիսի գնդակի նետում կամավոր թափավազքից: Յոթերորդ դասարան՝ Վազք արագացումով 3050մ., հավասարաչափ վազք 10-15 րոպե, վազք 1500մ., հեռացատկ և բարձրացատկ, փոքր և լցրած գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից:

Ութ և իններորդ դասարան՝ 60մ. վազք հարդյունքի համար, հավասարաչափ վազք 12-10 րոպե, վազք 2000մ., բարձրացատկ թափավազքովքայլանցում եղանակով, թենիսի գնդակի նետում ըստ հեռավորության: Ավագ դպրոցում մեծ ուշադրություն է դարձվում աթլետիկական վարժությունների կատարման տեխնիկային: Վազք բարձր մեկնարկից, վազք 100մ., արդյունքի գրանցելով, էստաֆետային վազք, կրոսավազք, շրջանաձև մարզում, հեռացատ կծկված եղանակով, բարձրացատկ քայլանցում եղանակով, նոնակի , թենիսի գնդակի նետում՝ ըստ հեռավորության , գնդի լցրած գնդակների նետում տերբեր ելման դրություններից: Ինչպես բոլոր առարկաներից, այնպես էլ ֆիզկուլտուրայից կազմակերպվում են արտադպրոցական պարապունքներ, որտեղ աթլետիկան ևս գերակծոող տեղ է զբաղեցնում:

## **ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Մարզական բարձր արդյունքները պայմանավորված են պարապողների ուժի, արագության արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով, որն իրագործվում է բազմամյա, սիստեմատիկ մարզումների միջոցով: Վազըը շատ տարածված է առողջության խթանման համար: Բացի այդ, վազըը , ինչպես ընդհանուր առմամբ և ցանկացած մարզական գործունեություն, առաջացնում է էնդորֆիններ / երջանկության հորմոններ/ արտանետում արյան մեջ՝ դրանով իսկ բարձրացնելով տրամադրությունը և առաջացնելով ակտիվ վարքը շարունակելու ցանկությունը: Բացի այդ, օրվա վերջում հոգնածությունն իրեն քիչ է զգում: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ հետևողակա վազըը կարող է օգնել հաղթահարել սթրեսը, մարդուն դարձնել ավելի հանգիստ և հավասարակշռված: Մարզման գործընթացն իրագործելու համար պետք է լրրվել մարզման հիմնական խնդիրները.

- 1 Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավում.
- 2 Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավում.
3. Կարճ վազքերի արդյունավետ տեխնիկայի տիրապետում.
4. Արագաուժային ընդունակությունների բարձրացում.
5. Արագային դիմացկունության բարձրացում տարբեր հեռավորության վազքի միջոցով:

#### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հանրկրթական դպրոցի << Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչ և ծրագրի լրամծակված տարբերակ -- Երևան 2012, էջ 47
2. Վ.Մ. Մամաջանյան և այլք- Աթլետիկա, ուսումնական ձեռնարկ , Երևան 2003, Սոս և Վոզա 187 էջ
3. Վ.Մ. Մամաջանյան-Աթլետիկա բազմամարտ, Երևան 2005, 140էջ
4. Կ.Ա Բաբայան – Ուսուցման մեթոդիկակն և մարզումը Երևան 2008, 127 էջ
5. Մ.Ս Հայրապետյան –Աթլետիկա: Արագավազք և փոխանցավազք, Երևան 2007, 145 էջ
6. Ս.Մ.Թորոյան , Տ.Գ. Սիմոնյան Վ.Ա .Սմբատյան –Աթլետիկա ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2014, 131 էջ