

Հետազոտության օբյեկտ՝ թեթև աթլետիկական վազքեր

Հետազոտության նպատակ՝ Բացահայտել վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները տարբեր տարիքային խմբերում

Հետազոտության գործիք՝ փաստաթղթերի վերլուծություն

Հետազոտություն գործնական աշխատանքի տեսքով՝ վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները 3-9-րդ դասարաններում

Հետազոտությունը անց է կացվել **սեպտեմբերի 26-28** ընկած ժամանակահատվածում

Դժվարություններ հետազոտության իրականացման և տվյալները վերլուծելու ժամանակ ի հայտ չեն եկել

Վարկածներ՝

- Սպորտային մարզումը ուղղակի կապ ունի նաև առողջ ապրելակերպի հետ
- Տարիքային ավելի մեծ խմբերում աշակերտներն ավելի բարձր ցուցանիշներ են ներկայացնում
- 500 մ վազքուղին ոչ բոլոր աշակերտներն են կարողանում մինչև վերջ հաղթահարել

Տեսամեթոդաբանական մաս

Աթլետիկական վարժությունների ծագման պատմությունը կարելի է գտնել հին աշխարհի խորքերում: Անպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն անհարաժեշտ գործողություններ, հին ժամանակներից մարդը սկսել է կիրառել ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում, կենցաղում: Վազքը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացման են հասել Հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը:

Իսկ ինչ վերաբերում է ժամանակակից աթլետիկային, ապա այն ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում. 1837 թ. Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քուլեջի 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

Թեթևատլետիկական վարժությունները անչափ տարբեր են իրենց ձևով, շարժումների բնույթով և մարզիկների վրա ունեցած բեռնվածության մեծությամբ: Թեթև աթլետիկան ընդգրկում է վազքը, մարզական քայլքը, թռիչքները, նետումներն ու բազմամարտը: Յուրաքանչյուր ձևը պահանջում է առանձնահատուկ մեթոդիկա: Առանձին մեթոդիկներում շատ դրույթներ և օրինաչափություններ, որոնց վրա հիմնվում է մարզումը, ընդհանուր շատ գծեր ունեն: Այս օրինաչափություններն էլ կազմում են մարման հիմունքները թեթև աթլետիկայում:

Թեթև աթլետիկայի գրեթե բոլոր ձևերի մրցումներն անցկացվում են մարզադաշտում: Վազքաձևերը (վազք և արգելավազք) անցկացվում են 400-մետրանոց վազքուղում: Տեխնիկական ձևերի (նետումներ և թռիչքներ) մրցումներն անցկացվում են վազքուղու

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

Նախքան վազքայի ուսուցման առանձնահատկություններին անդրադառնալը տեսականորեն ներկայացնենք վազքի՝ որպես մրցաձևի տեսակները: Ինչպես թեթև աթլետիկայի մյուս մրցաձևերում, վազքում նույնպես տղամարդիկ և կանայք մրցում են առանձին: Վազքատարածությունները լինում են կարճ կամ սպրինտերական (100, 200 և 400 մ), միջին (800 և 1500մ), երկար կամ ստայերական (5000 և 10.000մ) և **մարաթոնյան (42 կմ 195 մ):**

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

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

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

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

Արգելավազքը ներառում է 2 տարածություն՝ 110 մ (կանանց համար՝ 100 մ) և 400 մ: Վերջին վազքատարածությունում արգելքները տեղադրված են աստիճանաձև՝ ընդհուպ մինչև վերջնագծային ուղիղը: Եթե մարզիկը վայր է գցում արգելքը, տուգանային միավոր չի ստանում: Արգելավազքի կամ դրա տարատեսակ խոչընդոտավազքի բարձրակարգ մրցումներին մասնակցում են միայն տղամարդիկ:

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

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

Մարաթոնյան վազքի ամենախոշոր մրցումներին մասնակցում է մի քանի հազար մարդ: Այդպիսի զանգվածային մրցումներ անցկացվում են ամեն տարի աշխարհի բազմաթիվ քաղաքներում, որտեղ մասնակցում են և՛ պրոֆեսիոնալ մարզիկներ, և՛ սիրողական սպորտով զբաղվողներ:

Աշակերտների մոտ սպորտային ունակությունները զարգացնելուն զուգահեռ դաստիարակում ենք համարձակ, ուժեղ, դիմացկուն և կոփված մարդիկ, ովքեր հետագայում պատրաստ կլինեն նաև հայրենիքի պաշտպանությանը: Թեթևաթլետիկական վազքերի ուսումնան առանձնահատկությունների մեջ գործ ունենք վարժությունների մեթոդների հետ, որոնցից էլ բխում են պարապմունքի ձևերը:

Մեթոդները՝

- Կրկնվող,
- Փոփոխական
- Հավասարափաչ
- Մինչև վերջ
- Առավելագույն ճիգեր

Հիմնական մարզման պարապմունքները, մրցումները, առավոտյան մարզում-լիցքը և լրացուցիչ պարապմունքները հանդիսանում են պարապմունքների ձևեր: Տվյալ պարապմունքների ձևերն ունեն միկրոցիկլեր:

Միկրոցիկլեր

1. Աշնան-ձմեռային նախապատրաստական փուլ
2. Ձմեռային մրցումային փուլ
3. Գարնանային նախապատրաստակա փուլ
4. Վաղ մրզումային փուլ
5. Հիմնական մրցումների փուլ

Առաջին երկուսը **նախապատրաստական մարզաշրջանի** մեջ են մտնում, 3-րդը՝ գարնանայինը, **մրցումային մարզաշրջանն** է, իսկ 4-րդը և 5-րդը՝ **անցման մարզաշրջանն** է: Այս բոլորը մաս են կազմում **մեծ մարզման շրջանին** /տարեկան կամ կիսամյա/: Մրանից բխում է ընդհանրական կետը՝ **բազմամյա մարզում**:

Վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները ներառում է նաև աշակերտների կամ մարզիկների բարոյականության, կամքի ու բնավորության, մարզման նկատմամբ աշխատասիրության ու գիտակցական վերաբերմունքի ոգով դաստիարակվելու ուղղություն, այս պարագայում կարևոր է ընդլայնել աշակերտների մտահորիզոնը ընդհանուր կուլտուրայի և մարզման, տեխնիկայի և մարտավարության հատուկ հարցերի բնագավառում:

Վազքերի գծով մարզումը անց է կացվում՝ հաշվի առնելով աշակերտի անհատական առանձնահատկությունները, սակայն մարզումը ինքնուրույնաբար հաջողության չի հասնի, եթե մարզիկները կամ աշակերտները չլինեն համառ, հաստատակամ ու աշխատասեր: Կարևոր է նաև այն փաստը, որ խստորեն պահպանեն հիգիենայի պահանջները: Յուրաքանչյուր ուսուցչի համար մարզման ղեկավարումը դյուրին է դառնում, եթե տիրապետում է մեթոդիկայի, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունների, իմացության ու յուրաքանչյուր աշակերտի համակողմանի ուսումնասիրության վրա հիմնված մանկավարժական արվեստը:

Թեթևաթելտիկական վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունների հիմքում ընկած են մարզման սկզբունքները, որոնք առավել չափով որոշում են մարզվողների գլխավոր դիրքերը վազքի ժամանակ, նախալիմք ծառայում վազքի ճշտության և արդյունավետության համար: Այդ հիմնական սկզբունքներն են.

1. Աշակերտների զարգացման համակողմանիություն
2. Մասնագիտացում
3. Գիտակցականություն
4. Աստիճականություն
5. Կրկնելիություն
6. Չննողականություն
7. Անհատականացում

Առաջին սկզբունքը բխում է օրգանիզմի ամբողջականությունից, նրանում բոլոր օրգանների ու համակարգերի, հոգեբանական գործընթացների և ֆիզիոլոգիական գործառույթների սերտ շաղկապվածությունից: Այս սկզբունքը առանձնակի նշանակություն ունի պատանիների դաստիարակման ժամանակ: Համակողմանի ֆիզիկական զարգացումը առողջության և աշխատունակության համար հիմք է հասուն տարիներում: Համակողմանիության սկզբունքը պահանջում է բազմապիսի մեթոդների և ֆիզիկական վարժությունների կիրառում, օրինակ, կարճ տարածության

վազքից գատ պետք լինեն նաև երկար տարածության վազքեր, որպեսզի աշակերտի ամբողջ օրգանիզմը դրական ազդակներ ստանա:

Հաջորդ **2-րդ սկզբունքը** սպորտային մասնագիտացման մասին է, որը հաջողության հասնելու հիմնական գործոնն է: Մասնագիտական ուղղվածությունն էլ վազքի ժամանակ հաղորդվում է տեխնիկայի և մարտավարության տիրապետման, կամային որակների միջոցով: Կարևոր նախապայման է ուժերի ներածին չափ տեխնիկայի յուրացումը, հարմարվելը յուրատեսակ փոփոխություններին, օրինակ, վազքի ժամանակ արգելքները հաղթահարելը կամ մաքոքային վազքը: Այս ամենը լուրջ նախադրյալներ են ստեղծում ավելի բարձր տարիքում մասնագիտորեն մարզվելու համար:

3-րդ սկզբունքը՝ գիտակցականությունը, հոգեբանական երանգեր է պարունակում իր մեջ: Մարզումը գիտակցորեն կառուցելու և անցկացնելու դեպքում յուրաքանչյուր մարզիկ կամ աշակերտ գիտի, թե ինչ է անում և՝ ինչի համար: Եթե աշակերտը հոգեբանորեն պատրաստ է կամ հասկանում է մարզման խնդիրները, միջոցները և մեթոդները, ապա հնարավորություն է ստեղծվում ոչ միայն հաջողությամբ տիրապետել վազքի տեխնիկաներին ու հնարներին, այլև արդյունավետորեն զարգացնել ուժը, արագությունը, դիմացկունությունը, սերմանել բարոյական և կամային որակներ: Կարելի է ենթադրել, բնականաբար, որ տեսական խորը գիտելիքները և բարձր կամային հատկանիշները թույլ են տալիս ավելի արդյունավետ մարզվել, հաջողությամբ մասնակցել, օրինակ, միջոպրոցային մրցումներին և փորձի փոխանակում իրականացնել:

4-րդ սկզբունքը նախատեսում է մարզման, կոնկրետ վազքի մեջ բեռնվածության աստիճանական, բայց անշեղ բարձրացում, կատարվող մարզման աշխատանքի ծավալի և ինտենսիվության վաելացում, խնդիրների և գործողությունների աստիճանական բարդացում: Մարզման բեռնվածությունը պարապմունքից պարապմունք բարձրանում է ոչ թվաբանական գումարմամբ, այն փոփոխվում է՝

կախված մարզիկի տվյալ օրվա վիճակին և մարզման պայմաններից, *ես այս հետազոտության շրջանակներում կներկայացնեմ տվյալ, երբ առողջ սննդի համատեղումը ինչպես փոխեց վազքի արդյունքը, թեկուզ աննշան*: Սպորտային պրակտիկայում ամենից հաճախ մարման բեռնվածությունները բարձրացվում են աստիճանական կարգով՝ պարապմունքների մի շարքովա շրջանից մյուսը: Սանշանակում է, որ հաջորդող յուրաքանչյուր շրջանում բեռնվածությունը վազքային վարժությունների որոշ չափով բարձր է, օրինակ, մեկ շաբաթ կարելի է վազել 200 մ, մյուս շաբաթ՝ 500 մ տարաածություն: Սակայն պետք չէ մոռանալ, որ օրգանիզմի վերականգնման համար հաճախ անհրաժեշտ է լինում պակաս բեռնվածության շրջաններ: Ըստ այս սկզբունքի՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները աշակերտներին վազքերի ուսուցման առանձնահատկություններին ծանոթացնում են <<պարզից դեպի բարդ>> մոտեցմամբ: Աստիճանականության սկզբունքի հիման վրա է կառուցվում մարզման գործընթացը պարապմունքների շաբաթական, ամսական, տարեկան ու հեռանկարային բազմամյա պլաններում:

Կրկնելիությունը **/5-րդ սկզբունք/** վազքերի ուսուցման մեջ կարևորագույններից և որոշիչներից մեկն է: Այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են դիմացկունությունը, արագությունը և ուժը, կարելի է զարգացնել միայն վազքային վարժությունները կրկնելու միջոցով: Այս սկզբունքը երբեմն անվանում են անընդհատության սկզբունք՝ ցանկանալով ընդգծել համակարգային պարապմունքների տևական գործընթացում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման մեջ կրկնելիության նշանակությունը: Կրկնելիության արդյունավետության համար անհրաժեշտ է ճիշտ զուգակցել պարապմունքներն ու հանգիստը, հոգնելն ու վերականգնելը: Առանձին վազքային վարժությունների կրկնության քանակը և դրանց միջև հանգստի ընդմիջումները զգալի չափով կապված են աշակերտների կամ մարզիկների պատրաստվածությունից, տարիքից, վազքաձևերից, արտաքին պայմաններից և փորձից: Որքան հեշտ է վարժությունը, օրինակ, 30 մ նորմատիվային վազքուղին, սովորաբար այնքան մեծ է կրկնումների թիվը և քիչ են հանգստի ընդմիջումները:

Տեխնիկայի և հնարների տիրապետմանը նվիրված վարժությունների և պարապմունքների կրկնելիությունը կախված է ոչ այնքան վազքի կոորդինացիոն դժվարություններից, որքան կատարելիք շարժումների և գործողությունների ինտենսիվությունից ու բնույթից, օրինակ 500 մ վազքուղու ժամանակ աշակերտները 400 մ-ից հետո դադարում են վազել ֆիզիկական հոգնածության պատճառով:

Նախավերջին զննողականության սկզբունքը մեծ նշանակություն ունի տեսական ուսուցման մեջ, այն օգնում է նաև աշակերտների և մարզիկների մեջ բարոյական ու կամային հասկություններ դաստիարակելու գործին: Գործնական առումով աշակերտներին կարող ենք ներկայացնել լուսանկարներ, ուսումնական ֆիլմեր, օրինակ, հայտնի օլիպիական վագորդների կյանքի մասին: Եվ երբ աշակերտները դիտում են այդ ամենը, մոտիվացիան ավելի է մեծանում առաջ գնալու և զարգացնելու վազքային առանձնահատկությունները: Դիտողականությունը մարզիկի դաստիարակության գործում նախևառաջ օրինակի ուժն է: Ելնելով այս սկզբունքից՝ մեծ դեր են խաղում վազքի արագության, այս կամ այն մկանախմբերի ուժի և թուլացման, շարժումների ճշտության և այլ հարցերի վերաբերյալ տարբեր զգայարանների միջոցով շտապ ինֆորմացիայի ծավալը:

Եվ **վերջին անհատականացման** սկզբունքը պահանջում է վազքի ժամանակ հաշվի առնել աշակերտի կամ մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները, օրինակ, սեռը, տարիքը, քաշը, առողջական վիճակը: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև կամային որակները, աշխատասիրությունը և այլն: Ֆիզկուլտուրայի յուրաքանչյուր ուսուցիչ/ուհի պետք է հաշվի առնի նաև աշակերտի առողջական վիճակը՝ վազքային առաջադրանքնել տալուց առաջ: Օրինակ, եթե աշակերտը կշռում է ավելին, քան որ պետք է լինի իր տարիքում, բնականաբար, նա չի կարող հաղթահարել այնպիսի տարածություններ, որոնք 400 մ և ավելին են: Այս 7 սկզբունքները, բնականաբար, փոխկապակցված են միմյանց հետ, օրինակ, չի կարելի հաջողության հասնել՝ առանց պարապողների/աշակերտների անհատական առանձնահատկությունները հաշվի

առնելու և մարզման/վազքի կոնկրետ/ նկատմամբ գիտակից վերաբերմունք ունենալու:

Աշխատանքիս տեսամեթոդաբանական մասում կցանկանայի անդրադառնալ նաև որոշ առանձնահատկությունների, որոնց մեզանից շատերը քիչ թե շատ ծանոթ են.

1. Առաջին հերթին պետք է ճիշտ սնվել: Կարելի է կազմել ժամանակացույց և սնվել՝ ըստ ժամանակացույցի:
2. Վազքը սկսելուց առաջ հարկավոր է կատարել նախապարժանք
3. Վազքով զբաղվել հարկավոր է աստիճանաբար, վազքի ժամանակ կտրուկ կանգ առնելը կարող է բերել սրտի նոպայի
4. Չի կարելի վազքից անմիջապես հետո ջուր խմել, քանի որ սիրտը դեռ չի հասցրել հանգստանալ, իսկ մենք այն ծանրաբեռնում ենք ջրով: Երկարատև վազքի ժամանակ ջուր խմելը դառնում է անհրաժեշտություն, որպեսզի արյունը չխտանա, հարկավոր է ջուրը խմել փոքր ընդհատումներով:
5. Տուն գալիս հարկավոր չէ անմիջապես պառկել բազմոցին. քանի դեռ մկանները լավ տաքացած են, անհրաժեշտ է մի քանի վարժություն էլ կատարել տանը:

Գործնական աշխատանքի տվյալների վերլուծություն

Հետազոտական աշխատանքը իրականացվել է **սեպտեմբերի 26-ից 28-ը** ընկած ժամանակահատվածում:

Հետազոտության օբյեկտը` վազքային առանձնահատկությունները, իսկ **սուբյեկտը`** 3-րդ, 5-րդ և 9-րդ դասարանի աշակերտները:

Սեպտեմբերի 26-ին վերոնշյալ երեք դասարանի աշակերտների հետ անց է կացվել վազքային վարժություններ, որի ընթացքում աշակերտներից բաղակացած 21 հոգանոց խումբը հաղթահարել է 30 մ, 200 մ և 500 մ վազքային տարածություններ: Խմբի մեջ ներառված էին տարբեր ֆիզիկական և կամային հատկանիշներով օժտված աշակերտներ: Վազքի առաջին օրը նրանք, ովքեր ֆիզիկապես ավելի կոփված էին, ավելի լավ արդյունքներ ցուցադրեցին, 3-րդ դասարանցիները **30 մ** տարածությունը վազեցի **5-7,5** վայրկյանում, 5-րդ դասարանցիները` **5-6** վայրկյանում, իսկ 9-րդ դասարանցիները` **4,20-5** վայրկյանում:

200 մ տարածությունը հանձնարարվեց հաղթահարել միայն **5-րդ** դասարանի աշակերտներին` ստուգելու նրանց դիմադրողականությունը և տոկոսությունը: Այն աշակերտները, ովքեր պարտաճանաչ կերպով և մեծ պատասխանատվությամբ մասնակցում էին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, լավագույն արդյունքները գրանցեցին (1,2-1,4 րոպե): Այս ամենը հանգեցնում է նրան, որ վազքային առանձնահատկությունների **կրկնելիության սզբունքը** աշխատում է:

500 մ վազքուղին հանձնարարվեց հաղթահարել 5-րդ և 9-րդ դասարանի աշակերտներին: Բնականաբար, ինչպես 30 մ վազքուղու ժամանակ, այստեղ նույնպես ավելի բարձր դասարանը ավելի լավ արդյունքներ գրանցեց: 5-րդ դասարանի արդյունքը **500 մ** վազքուղում համար` **2,15 -2,30 րոպե**, իսկ 9-րդ դասարանցիները գրանցեցին հետևյալ արդյունքները` **1,40-1,50 րոպե**: Ի դեպ, 500 մ

վազբուղին ոչ բոլորը/7 աշակերտից հաղթահարեցին 5-ը/ կարողացան մինչև վերջ հաղթահարել՝ կապված քաշի խնդրի, դիմադրողականության ցածր լինելու հետ, կամային որակների բացակայության հետ: Այս ամենից կարելի է հետևություն անել, որ մեր կողմից առաջ քաշված երկու վարկածները հաստատվում են

- *Տարիքային ավելի մեծ խմբերում աշակերտներն ավելի բարձր ցուցանիշներ են ներկայացնում*

- *500 մ վազբուղին ոչ բոլոր աշակերտներն են կարողանում մինչև վերջ հաղթահարել*

Սեպտեմբերի 26-ին արդյունքները գրանցելուց հետո ես հանձնարարեցի աշակերտներին, որպեսի երկու օր **առողջ սնունդ** օգտագործեն, ինչպես նաև վարժություններ կատարեն, օրինակ, **կքանստում, իրանի թեքումներ, դարձումներ և շրջանաձև շարժումներ, դանդաղ առաջընթաց՝ ծնկները վեր բարձրացնելով:**

Սեպտեմբերի 28-ին այդ նույն 21 աշակերտները, հրահանգներին հետևելով, գրանցեցին ավելի լավ արդյունքներ, քան 2 օր առաջ: 500 մ վազբուղին 5 -րդ դասարանցիներից 2-ը հաղթահարեցին **2,10 րոպեում, 5 վայրկյան** առաջընթաց, իսկ 9-րդ դասարանցիներից 3-ը այդ նույն վազբուղին հաղթահարեցին **1,36 րոպեում, 4 վայրկյան** առաջընթաց:

Իսկ ինչ վերաբերվում է **3-րդ դասարանցիներին**, ապա 30 մ վազբուղին հաղթահարեցին այն նույն ցուցանիշներով, ինչպիսին որ սեպտեմբերի 26-ին էր: Աշակերտները խոստովանեցին, որ հրահանգված վարժություններին հետևել են, իսկ **առողջ սնվելուն՝ ո՛չ:** Փաստորեն մեր առաջին վարկածը նույնպես հաստատվում է.

- **Սպորտային մարզումը ուղղակի կապ ունի նաև առողջ ապրելակերպի հետ**

Եզրակացություն

Ամփոփելով՝ կարելի է նշել, որ աթլետիկական վազքերի ուսուցման առանձնահատկություններն ուղղակիորեն կապված են մարզիկների/աշակերտների տարիքային, ֆիզիկական և առողջ սնվելու հետ:

- Բարձր տարիքային աշակարտներն ավելի լավ արդյունքներ են գրանցում, ինչի հիմքում ընկած է նաև գիտակցականության սկզբունքը. անհատի կամային հատկանիշները տարիքի հետ ավելի են ուժեղանում:
- Նույնիսկ երկու օրում մարզիկը/աշակերտը կարող է արդյունքները բարելավել, եթե հետևի առողջ սննդակարգին և լրացուցիչ մարզումներ իրականացնի:
- Կապված ֆիզիկական առանձնահատկություններից և կամային թույլ հատկություններից՝ 500 մ վազքուղին ոչ բոլորն են կարողանում հաղթահարել: Այստեղից հետևություն, որ ավելորդ քաշը ոչ միայն անհարմարություն է առաջացնում, այլև՝ հոգեբանական ճնշում:

Այս հետազոտական աշխատանքը ցույց է տալիս, որ աթլետիկական վազքային ուսուցման առանձնահատկությունները ձևավորվում են նաև ուսուցիչ-աշակերտ կամ մարզիչ-մարզիկ սերտ կապի արդյունքում: Ուսուցչի կամ մարզչի կարևոր առաքելություններից է նաև հորդորել աշակերտներին կամ մարզիկներին հետևել առողջ սպորտակերպի կանոններին, ջանքեր գործադրել քաշը նվազեցնելու ուղղությամբ, զբաղվել ինքնադաստիարակությամբ՝ զարգացնելով կամային և անհատական ուժեղ որակներ:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Մարկովի Դ. Պ. և Օզոլինի Ն. Ֆ. <<Թեթև արժեքիկա>>, „Լույս,, հրատարակչություն, թարգմանված է հայերեն, Երևան, 1977 թ.
2. Мирзоев О. М. «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс», Москва, 2005 г.

Էլեկտրոնային գրականություն

3. <https://hy.deltaclassic4literacy.org/1738-when-can-and-should-you-drink-liquid-while-playing-sp.html>
4. <https://www.dasaran.net/apps/wiki/view/id/8323>

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ֆիզկուլտուրա

(առարկա)

ԹԵՄԱ՝ Աթլետիկական վազբերի ուսուցման
առանձնահատկությունները

Կազմեց՝ Սյունե Արթուրի Մաթևոսյան

(անուն, ազգանուն, հայրանուն)

Կապանի № 13 հիմնական դպրոց

(դպրոցի անվանումը)

Ղեկավար՝ Վարդան Ստեփանյան

<<Կապանի N2 ավագ դպրոց>> ՊՈԱԿ

(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

Կապան 2023թ.