

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի  
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացները**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ՄՀԵՐ ՍԵՐՈՐԻ ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ**

**ՀԱՊՀ ավագ դպրոց**

**ԿԱՐՃ ՎԱՋՔԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ և ՄԱՐԶՈՒՄԸ ԱՎԱԳ  
ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Ղեկավար՝ մ.գ.թ. դոցենտ

Արտակ Ստեփանյան

Երևան 2023

## Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
1. Աթլետիկայի զարգացման պատմությունից.....	4
2. Կարճ վազքերի բովանդակությունը ըստ ավագ դպրոցի չափորոշիչի ծրագրի....	6
3. Կարճ վազքերի տեխնիկան.....	8
Եզրակացություն.....	13
Գրականություն.....	14

## Ներածություն

Մարզաձևերի տարեգրություննում պարբերաբար արձանագրվել են, ինչպես առանձին մարզական տարրերի, այնպես էլ ամբողջական վարժությունների տեխնիկայի վերաբերյալ որոշակի փոփոխություններ, որոնք վերաբերվում են մարդկային հնարավորությունների անսպառությամբ, սպորտային արդյունքների բուռն աճով, գիտատեխնիկական առաջընթացով, որը բարելավել է պայմանները, մարզումների ուսուցումը, շարժողական ընդունակությունների ճիշտ զարգացումը և այլն:

Մարզական բարձր արդյունքների ցուցաբերմանը նպաստում են տվյալ մարզաձևի ճիշտ և անթերի ուսուցումը, նրանում կիրառվող արդյունավետ միջոցների լիարժեք «համալիր ցանցը»: Աշխատանքի նպատակն է ավագ դպրոցի աշակերտներին տալ ցուցումներ կարճ վազքերի ուսուցման և մարզման վերաբերյալ:

Նպատակը – բնութագրել կարճ վազքերի տեխնիկայի ուսուցումը ավագ դպրոցում և մատնանշել կատարելագործման ուղիները:

Խնդիր 1. Նկարագրել կարճ վազքերի տեխնիկայի ուսուցումը ավագ դպրոցում:

2. Բնութագրել կարճ վազքերի ուսուցման և կատարելագործման հնարավորությունները ավագ դպրոցում:

## 1. Աթլետիկայի զարգացման պատմությունից

Ժամանակակից աթլետիկան նախապես ճանաչում է գտել Անգլիայում, որտեղ 1837 թ. սովորողների համար կազմակերպվում է 2 կմ տարածությամբ վազքի մրցումներ:

Աթլետիկայի զարգացման համար կարևոր նշանակություն է ունեցել հին հունական օլիմպիական խաղերի վերածնունդը 1896 թվականին, իսկ կանայք այդ մրցումներին սկսեցին մասնակցել 1928 թվից: Այդ խաղերում աթլետների մեծամասնության մարզական արդյունքները և վարժությունների կատարման տեխնիկան եղել է համեմատաբար ցածր:

Աթլետիկայի զարգացման կարևոր փուլը եղավ 1912 թվականին Ստոկհոլմում տեղի ունեցած V օլիմպիական խաղերը, որտեղ սահմանվեցին մի շարք օլիմպիական և աշխարհի ռեկորդներ:

1912 թվականին ստեղծվում է Միջազգային սիրողական ֆեդերացիա (ԻԱԱՖ)՝ աթլետիկայի զարգացման և միջազգային մրցումների անցկացման գծով ղեկավար օրգանը: Ֆեդերացիայի նպատակն էր զարգացնել աթլետիկան, անցկացնել աթլետիկական մրցումներ և մշակել միասնական կանոնադրություն և կանոններ մրցումներ անցկացնելու համար:

Առաջին համաշխարհային պատերազմից հետո սպորտը անկում ապրեց, այդ պատճառով 1920 թ. տեղի ունեցած օլիմպիական խաղերին շատ երկրներ չմասնակցեցին: Այդ խաղերում հաջող հանդես եկան պատերազմին չմասնակցած երկրների ներկայացուցիչները՝ ամերիկացիները, շվեդները և ֆինները:

Աթլետիկական արդյունքների աճին զուգընթաց անհրաժեշտություն զգացվեց ավելացնել միջազգային մրցումների քանակը (Աշխարհի, Եվրոպայի, Ամերիկայի, Ասիայի առաջնություն):

Աթլետիկա մարզաձևում առավել փոփոխություններ կատարվեցին երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաընթացքում նկատելիորեն բարձրացավ բոլոր երկրների աթլետների նվաճումների մակարդակը, փոխվեց ուժերի ընդհանուր հարաբերակցությունը: Սովետական Միության գլխավորությամբ սոցիալիստական երկրների մարզիկները նման մրցումներում գրավում էին մրցանակային տեղեր:

Այժմ օլիմպիական խաղերում աթլետիկական ձևերը հասնում են 46-ի, իսկ կանանց ձևերի թիվը գրեթե նույնն է, ինչ տղամարդկանցը:

Աթլետիկայով Հայաստանում զբաղվել են հին ժամանակներից: Ինչպես նշում է պրոֆեսոր Մ. Իսպիրյանը, հին Հայաստանում գործող ընտանեկան և անհատական

Ֆիզիկական դաստիարակությունը դարձրելու և բանակում սերտորեն միահյուսված էին և փաստորեն կազմում էին ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը:

Չույն պատմիչ Կեսարացին իր «Ժամանակագրություն» աշխատության մեջ խոսում է հայազգի Տրդատ թագավորի մասին, որը դարձել է օլիմպիական չեմպիոն, իսկ ավելի ուշ օլիմպիական չեմպիոն է դառնում Վարազդատ թագավորը: Պրոֆեսոր Կ. Աթոյանի հետազոտություններից պարզվում է, որ հեթանոսական շրջանում հայերն ունեցել են իրենց ազգային խաղերը, որոնք անց են կացվել մեծ շուքով և հանդիսավորությամբ: Այդ խաղերից մասսայականություն են վայելել Վարդավառը և Նավասարդյան խաղերը: Նավասարդյան խաղերի ծրագրում մեծ տեղ են զբաղեցրել վազքը, ցատկերը, նետումները, որոնք այժմ վերածնունդ են ապրում:

Հայաստանի տարածքում առաջին աթլետիկական խումբը կազմակերպվել է 1917 թվականին Ալեքսանդրապոլ քաղաքում առևտրի վարժարանի բնագիտության ուսուցիչ Մարտին Մարգարյանի գլխավորությամբ, որի մարզումները, սակայն երկար չեն տևում:

1926 թվականին անց է կացվում Համահայաստանյան I-ին սպարտակիադան: Սպարտակիադայի ծրագրի մեջ ընդգրկված էին աթլետիկական 23 ձև, որից 8-ը՝ կանանց համար:

1951 թվականին ԽՍՀՄ երիտասարդական առաջնության չեմպիոն է դառնում Վարդան Հովսեփյանը, իսկ 1955 թվականից Վ.Հովսեփյանը իր հավասարը չունեցավ Եվրոպայում: Նա 4 անգամ ճանաչվում է ԽՍՀՄ-ի չեմպիոն և ռեկորդակիր: Այսօր էլ ՀՀ ռեկորդը գնդի հրումից նրանն է՝ 18 մ 88 սմ:

Որակյալ մարզիչների աճին զուգընթաց՝ մեր մարզիկներն իրենց խոսքն ասացին օլիմպիական խաղերում: Նրանցից սկավառակակառուցող Ֆաինա Մելնիկը 11 անգամ սահմանեց աշխարհի ռեկորդ, 1972 թ. դարձավ Մյունխենի օլիմպիադայի չեմպիոն և երկու անգամ ճանաչվեց աշխարհի լավագույն աթլետուհին:

1980 թվականին հայ հեռացատկորդները ուժեղագույնն էին ոչ միայն ԽՍՀՄ-ում, այլև Եվրոպայում: 1962-67 թվականներին Իգոր Տեր-Հովհաննիսյանը երկու անգամ սահմանեց աշխարհի ռեկորդ, հինգ անգամ մասնակցեց օլիմպիական խաղերին՝ դառնալով մրցանակակիր:

1983 թ. գյումրեցի հեռացատկորդ Հովհաննես Ստեփանյանը դարձավ ԽՍՀՄ-ի չեմպիոն, իսկ Ռոբերտ Էմյանը Եվրոպայի բազմաթիվ ռեկորդներ սահմանեց այդ ձևում (1987 թվականին՝ 8 մ 86 սմ):

Վերջին տարիների մարզական ամենախոշոր նվաճումը պետք է համարել 1999 թվականից երկու տարին մեկ անցկացվող Համահայկական խաղերը, որի ծրագրի մեջ մտնում է նաև աթլետիկան:

## **2. Կարճ վազքերի բովանդակությունը ըստ ավագ դպրոցի չափորոշիչ ծրագրի**

Աթլետիկական վարժությունները՝ քայլքը, ցատկերը, նետումները և վազքերը հանդիսանում են բնական և մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ շարժումները:

Աթլետիկական վարժությունները կազմում են յուրաքանչյուր պետության ֆիզիկական դաստիարակության հենքային կողմերից մեկը: Մենք դիտարկում ենք այն հազամանքները, որ աթլետիկական վարժությունները այն շարժողական գործողություններն են, որ ընդհանուր ներգործություն են ունենում մարզվողների կենտրոնական նյարդային, սիրտանոթային, շնչառական և մկանային համակարգերի, հենաշարժողական ապարատի, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման վրա: Աթլետիկական վարժությունները ունեն առողջական, կրթական, դաստիարակչական և կիրառական մեծ նշանակություն:

Դրանք համալիր զարգացնում են մարդու գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, մկանային ուժը, ճարպկությունը, կորդինացիան, ճկունությունը և այլն, ապահովելով մարզվողների ֆիզիկական բարձր պատրաստվածությունը:

Աթլետիկան կազմում է հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի կարևոր բաղադրիչը: Ուսումնառության ընթացքում աշակերտները տիրապետում են աթլետիկայի պատմությանը, աթլետիկական վարժությունների տեխնիկային, ձեռք բերում գտելիքներ, բազմաբնույթ և բազմատեսակ շարժողական գործողություններ:

Ըստ ավագ դպրոցի չափորոշիչ ծրագրի աթլետիկական վարժությունների բովանդակությունը X, XI, XII-րդ դասարաններում կազմված է հաջորդիվ բերված վարժություններից.

X-րդ դասարան

Աթլետիկական վարժություններ

Թեմայի բովանդակությունը

Քայք. քայք ոտնաթաթերին կրունկների վրա, կիսակքանստած, կքանստած՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Ցածր, բարձր մեկնարկից և ընթացքից 40-60 մ, 400 մ աղջիկներ, 800 մ տղաներ: Փոխանցումավազք 4x50 մ: Հավասարաչափ վազք՝ 10-15 րոպե: Կրոսավազք տեղանքում 1500 մ աղջիկներ, 2000 մ տղաներ:

Ցատկեր. Հեռացատկ «կսկված» եղանակով: Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով:

Լցրած գնդակի նետում: Նռնակի նետում:

#### XI-րդ դասարան

##### Աթլետիկական վարժություններ

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք. Ցածր մեկնարկով 40-100 մ: Փոխանցումավազք 4x50 մ կամ 4x100 մ: Վազք 400 մ աղջիկներ, 800 մ տղաներ: Կրոսավազք 12 րոպե: Վազք 6 րոպե գրանցելով արդյունքը:

Ցատկեր. Ցատկեր տարբեր բարձրության ալգեթքների վրայով: Հեռացատկ «կսկված» եղանակով՝ գրանցելով արդյունքը: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 100-120 սմ տղաներ, 90-100 սմ աղջիկներ:

Նետումներ. Փոքր գնդակի նետում լրիվ թափավազքից: Նռնակի նետում տեղից, լրիվ թափավազքից: Լցրած գնդակի հրում տեղից, ուստյունով:

#### XII-րդ դասարան

##### Աթլետիկական վարժություններ

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք. Ցածր մեկնարկով 40-60մ, 100մ՝ գրանցելով արդյունքը: Փոխանցումավազք՝ 4x50 մ կամ 4x100 մ: Վազք 6 և 12 րոպե՝ գրանցելով արդյունքը

Ցատկեր. Տեղից հեռացատկ՝ գրանցելով արդյունքը «կսկված» եղանակով: Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով՝ գրանցելով արդյունքը :

Նետումներ. Նռնակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին, կանգնած և պառկած դիրքից: Լցրած գնդակի նետում գլխի վերևից հետ, ուստյունով:



### 3. Կարճ վազքերի տեխնիկան

Կարճ վազքը կամ սպրինտը (անգլերեն բառ է, որը նշանակում է «արագ վազք») պատմության մեջ երբևէ անցկացված բոլոր մարզական միջոցառումների ծրագրի անբաժան մասն է կազմել: Կարճ վազքում (60,100,200,400 մ) հաջողության են հասնում տարբեր հասակի և մարմնի կառուցվածք ունեցող մարզիկներ, սակայն, որպես կանոն, ֆիզիկապես լավ զարգացածները, ուժեղները և արագաշարժները ավելի շուտ են հասնում բարձր արդյունքի:

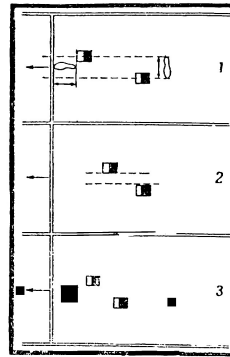
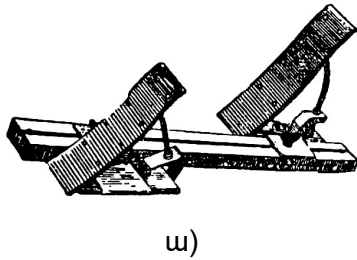
Կարճ վազքի տեխնիկան պայմանականորեն բաժանվում է չորս փուլի՝ մեկնարկ, մեկնարկային թափ, վազք տարածությունում, վերջնարկ:

#### ***Մեկնարկ***

Սպրինտում կիրառվում է ցածր մեկնարկը, որը հնարավորություն է տալիս վազքը արագ սկսելու և կարճ հատվածի վրա հասնելու առավելագույն արագության: Ցածր մեկնարկի դեպքում վազորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը (ծ.ը.կ.) միանգամից անցնում է հենման կետից շատ առաջ, հենց որ մարզիկը ձեռքերն անջատում է վազքուղուց:

Մեկնարկից արագ դուրս գալու համար կիրառում են մեկնարկային կաղապարներ, որոնք ապահովում են հրման համար կայուն և ամուր հենարան, ոտքերի տեղադրման և հենման հարթակների թեքման անկյունների կայունություն:

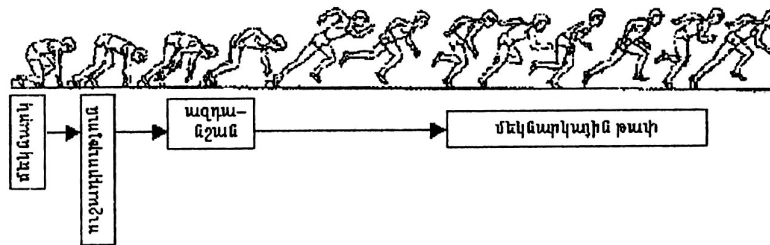
Տարածված է, այսպես կոչված, սովորական մեկնարկը, որի դեպքում առջևի կաղապարը դրվում է մեկնարկային գծից 1-1,5 ներբան հեռավորության վրա, իսկ ետևի կաղապարը՝ առջևի կաղապարից սրունքի երկարությանը հավասար հեռավորության վրա: Առջևի կաղապարի հենումային մակերեսը թեքված է 45°-50°, իսկ ետևինը՝ 60°-80° անկյան տակ: Կաղապարների առանցքների միջև հեռավորությունը (ըստ լայնության) սովորաբար հավասար է 18-20 սմ (տես նկ. 1):



**Նկ.1. ա - մեկնարկային կաղապարներ, բ - մեկնարկային կաղապարների դասավորությունը. 1 – սովորական մեկնարկի համար, 2- երկարացված մեկնարկի համար, 3 – մոտեցված մեկնարկի համար**

Հիմնականում կաղապարների տեղադրումը և նրանց միջև հեռավորությունը կախված է վազորդի մարդաչափական տվյալներից, արագաշարժությունից, ուժից և այլ շարժողական ընդունակությունների աստիճանից:

«Մեկնարկ» հրամանով վազորդը կանգնում է կաղապարներից առաջ, կքանստուն է և ձեռքերը դնում մեկնարկային գծից առաջ: Այդ դրությունից նա առջևից հետ շարժվելով 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:



**Նկ. 2. Վազքի սկիզբը ցածր մեկնարկից**

«Ուշադրություն» հրամանով վազորդը թեթևակի ուղղում է ոտքերը, պոկելով ծունկը գետնից: Կոնքն ուսերի մակարդակից բարձր է: «Ուշադրություն» հրամանով ընդունված դիրքը չպետք է լինի ավելորդ լարված և կաշկանդված:

Վազքի սկսման ազդանշանը լսելով՝ վազորդը մեկնարկային կաղապարներից հրվում է միաժամանակ երկու ոտքով:

## **ՄԵԿՆԱՐԿԱՅԻՆ ԹԱՓ**

Արագավազքում լավագույն արդյունքի հասնելու համար շատ կարևոր է մեկնարկից հետո արագորեն ձեռք բերել առավելագույն արագություն: Այդ նպատակին է ծառայում մեկնարկային թափավազքը: Մեկնարկային թափն ավարտվում է 25-30 մ-ի վրա (13-15 վազքաքայլ), երբ ձեռք է բերվում վազքի առավելագույն արագության 90-95%-ը:

Վազքի տեխնիկայի կատարյալ տիրապետման և առաջին շարժումների բավարար արագության դեպքում վազորդին հաջողվում է առաջին երկու քայլերում ոտքը դնել վազքուղու վրա, մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը՝ պրոյեկցիայի վրա, իսկ հետո՝ նրանից առաջ:

Հարկավոր է հաշվի առնել, որ բարձրակարգ վազորդներն առավելագույն արագության են հասնում վազքատարածության 50-60 մետրում:

Վազքի արագությունը մեկնարկային հատվածում մեծանում է գլխավորապես վազքաքայլերի երկարացման և աննշան տեմպի (հաճախության) ավելացման հաշվին: Քայլերի երկարությունը ավելանում է շնորհիվ նրա, որ իրանը աստիճանաբար ուղղելուն զուգահեռ մեծանում են հրման անկյունը, ճախրման փուլը, երբ գլխավորը հրման արագացումն է՝ ի հաշիվ մարմնի նկատմամբ հրման ուժի կիրառման, որը շարժվում է ավելացող արագությամբ:

Առաջին քայլերի երկարությունը մեկնարկից աճում է մոտավորապես այսպես. 1-ին քայլ (առաջին մեկնարկային կադապարից)՝ 3,5-4 ոտնաթաթ, 2-րդ՝ 3,5- 4, 3-րդ՝ 4- 4,5, 5-րդ՝ 5 - 5,5, 6-րդ՝ 5,5 - 6 ոտնաթաթ: Ուժեղագույն սպրինտեր Վ. Բորզովի քայլերի երկարությունն աճում է հետևյալ հաջորդականությամբ՝ 120-132, 145-160, 175-190, 202-214, 226-235 սմ:

Մեծ նշանակություն ունեն ձեռքերի եռանդուն շարժումները՝ առաջ-հետ: Մեկնարկային հատվածում ձեռքերն աշխատում են այնպես, ինչպես տարածության վրա վազքում, սակայն մեծ ամպլիտուդով, պայմանավորված մեկնարկից հետո առաջին քայլերում ազդրերի լայն թափով: Լավագույն վազորդների մոտ առաջին կադապարից հրումն ավարտելու պահին անկյունը ազդրերի միջև 95°-105° է, իսկ բազուկների միջև անկյունը հասնում է 170°-180°, այն ժամանակ, երբ տարածության վազքում այդ մեծությունները համապատասխանաբար 95% 150 են:

Մեկնարկային առաջին քայլերին, երբ արագությունը դեռևս չի աճել, և վազորդի մարմնի կայունությունը բավականաչափ չէ, ներբանները դրվում են մի փոքր կողմ, քան տարածության մեջ վազքում:

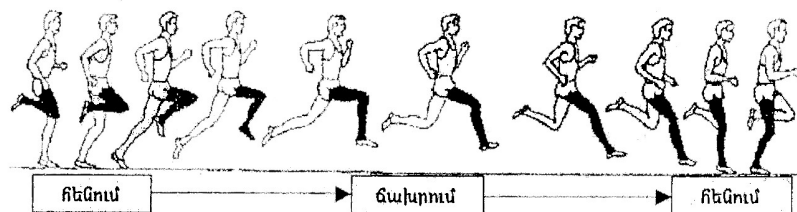
Համեմատելով նույն վազորդի ցույց տված արդյունքները 30 մ վազքում մեկնարկից և ընթացքից, հեշտ կլինի որոշել այն ժամանակը, որը ծախսվել է մեկնարկի և արագության զարգացման վրա. այդ տարբերությունը լավագույն վազորդների մոտ կազմում է 0,8-1 վրկ:

Համեմատելով վերը նշված տարբերության ցուցանիշը մեկնարկի վրա կորցրած ժամանակի հետ՝ մեկնարկի տեխնիկան կարելի է գնահատել հետևյալ կերպ՝

- եթե 1-1,2 վրկ՝ գերազանց,
- 1,4 - 1,6 վրկ՝ լավ,
- 1,8 - 2 վրկ՝ բավ,
- 2 - և ավելին՝ վատ:

**ՎԱՉՔ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ**

Այս փուլը սկսվում է մեկնարկային հատվածի ավարտից հետո և շարունակվում է մինչև վազքատարածության վարջին 3-5 մետրերը: Բարձր արագության ձեռքբերման պահին վազորդի իրանը աննշան չափով (72°-80°) թեքված է առաջ: Վազքաքայլի ընթացքում տեղի է ունենում թեքության մեծության փոփոխություն: Հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փոքրանում է, իսկ ճախրման փուլում՝ մեծանում, ճախրման փուլում տեղի է ունենում ազդրերի ակտիվ, հնարավորին չափ ավելի արագ միաբերում: Հրումն ավարտելուց հետո հրման ոտքը իներցիայով շարժվում է մի փոքր վեր և առաջ, հետո՝ վեր, հետո, ծալվելով ծնկում, սկսում է ազդրով արագ շարժվել ներքև- առաջ, իսկ թափառոտքը տարածվելով, սրընթաց գնում է ներքև (նկ.3):



**Նկ.3.Վազք տարածությունում**

Վազքի արագությունը բնութագրվում է վազքաքայլերի հաճախությամբ և երկարությամբ: Քայլերի ամենամեծ հաճախություն գրանցվել է խորհրդային մարզիկ Ս. Կորնեյչուկի՝ 5.50 քայլ/վրկ և գերմանացի մարզուհի Մ. Գյոռի մոտ՝ 5.08 քայլ/վրկ համապատասխանաբար 198 սմ և 177 սմ քայլերի երկարության դեպքում: Վազքում ոչ պակաս կարևոր է նաև ուղիղ գծով, առանց շեղվելու առաջ շարժվելը, որը պահպանում է վազքի ռիթմը և հավասարակշռությունը: Ոտքերի և ձեռքերի շարժումների

հաճախությունը փոխշաղկապված է: Խաչաձև կոորդինացումը նպաստում է ձեռքերի շարժումների արագացման միջոցով քայլերի հաճախության ավելացմանը:

Արագավազքի տեխնիկան խախտվում է, եթե նա չի թուլացնում այն մկանները, որոնք յուրաքանչյուր տվյալ պահին ակտիվորեն չեն աշխատում: Հաջողությունը զգալի չափով կախված է թեթև, ազատ, առանց ավելորդ լարվածությամբ վազելու կարողությունից:

Մեկնարկային թափի վերջում վազորդի համար կարևոր է իր վրայից առավելագույն լարվածությունը «դեն նետելու» կարողությունը և շարունակել վազքը իներցիայով, պահպանելով ձեռք բերված արագությունը: Բնական է, որ այս դեպքում հոգնածությունը դանդաղ կաճի:

Անցումը մեկնարկային թափից տարածության վազքին իրականացվում է աստիճանաբար, իսկ անցումը առավելագույն ճիգերից փոքր ճիգերի՝ ավելի կտրուկ: Բավականաչափ բարձր արագություն ձեռք բերելուն պես վազորդը 2-3 քայլի ընթացքում կարծես թե «դեն է նետում» առավելագույն լարվածությունը և վազքը շարունակում է ավելի ազատ:

#### ***ՎԵՐՋՆԱՐԿ (ՖԻՆԻՇ)***

100 և 200 վազքում առավելագույն արագությունն անհրաժեշտ է ձգտել պահպանել մինչև վազքի ավարտը, սակայն վերջին 20-15 մետրերում արագությունն իջնում է 3-8 %-ով: Վազքն 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 առաջ, ձեռքերը տանելով հետ:

Կիրառվում է նաև այլ եղանակ, որի դեպքում վազորդը, թեքվելով առաջ, միաժամանակ ժապավենի կողմ է դառնում կողքով այնպես, որպեսզի նրան շփվի ուսով: Երկու դեպքում էլ ֆինիշի հարթությանը «ձգվելով հասնելու» հնարավորությունը գործնականում միանման է: Վերջնարկային գրոհին չտիրապետող վազորդներին խորհուրդ է տրվում վերջնագիծը վազելով անցնել լրիվ արագությամբ, չմտածելով նետվելու մասին:

Վերջնագծից հետո վազքի արագությունը պետք է իջեցնել աստիճանաբար:

## **Եզրակացություն**

1. Աշխատանքում նկարագրված է կարճ վազքերի տեխնիկայի ուսուցման առանձնահատկությունները ավագ դպրոցում:
2. Հետազատությունում անդրադարձ է կատարված ավագ դպրոցում կարճ վազքերի առավել արդյունավետ ուսուցման կազմակերպմանը և մատնանշված են արդյունավետ ուսուցման կազմակերպման ուղիները:

## Օգտագործված գրականություն

1. Մամաջանյան Վ.Մ. , Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ.- Երևան, 2003 թ.:
2. Օզոլին Ն.Գ., Մարկով Պ.Պ. , Թեթև ատլետիկա, Դասագիրք.- Երևան, 1977թ.-I մաս:
3. Գրիգորյան Յ.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական ավագ դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր.- Երևան, 2009թ.: