



# ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն 2

Ֆիզիկա.....4

Արևելիկա 5

Վազի ուսուցման առանձնահատկությունները դպրոցում 9

Արևելիկան վարժությունների դերը դպրոցում 11

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ 12

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գլխավոր խնդիրն է սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը, առողջության ամրապնդումը: Ուսուցիչը գրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով պետք է պատմի, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա:

Շարունակական ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը: Առանց շարժման նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում չի կարող լինել:

Հանրակրթական դպրոցին առաջադրված խնդիրների շրջանակում իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական դաստիարակությունը, որի կարևորությունը պայմանավորված է առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ նշանակություն ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյափոփոխական որակների դաստիարակչական և արժեքային համագարգի ձևավորման գործում: Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունից սովորողներին առաջադրվող խնդիրների շարքում կարևոր նշանակություն է ստանում ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների ձեռքբերումը: Այդ նպատակով «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրում, բուլսը դասարաններում վեցական ժամ է տրված «գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցմանը: Տարրական դասարաններում «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնում նախատեսված տեսական տեղեկությունները նպատակ ունեն երեխաներին ծանոթացնելու ֆիզիկական կուլտուրային, տալու այն տարրական գիտելիքները, որոնց իմացությունը բարձրացնում է նրանց հետ կազմակերպվող ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը, նպաստում առողջ ապրելակերպի սկզբնական կարողությունների ձեռքբերմանը:

Միջին և բարձր դասարաններում նախատեսված ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների, առողջապրելակերպի, անվտանգության կանոնների պահպանման, արդարացի խաղի մասին, ինչպես 4 նաև՝ գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական բեռնվածության, բժշկական հսկողության, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության և 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 դրանց մասնակցությունը դառնա հետաքրքիր, և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև դառնա պահանջմունք:

Աշխատանքի նպատակն է գտնել ուղիներ առողջության ամրապնդման, դպրոցականների՝ արևտիկայի դասերին մասնակցության համար, հետազոտել կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական խնդիրները, կիրառել տեղեկատվական տեխնոլոգիական միջոցներ:

Խնդիրները՝ Բացահայտել այն գործոնները, որոնք պայմանավորում են երեխաների՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նկատմամբ սերը և ակտիվ մասնակցության պատրաստակամությունը, ուսումնասիրել վազբերի տեխնիկան սովորելու, արագություն, ուժ, դիմացկունություն մշակելու հնարավորությունները ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակում և պարզել ուսուցման գործընթացում հնարավոր սխալների կանխարգելման մոտեցումները:

## Ֆիզկուլտուրա

Ո՞րն է այս առարկայի նպատակը

Հանրակրթությունը նպատակաուղղված է սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի զարգացմանը: Այսինքն՝ նրանց համար և՛անհրաժեշտ գիտելիքների, և՛ կարողությունների, և՛ հմտությունների ապահովմանը:

Ֆիզկուլտուրան այն առարկաներից է, որ դպրոցում անցնում են առաջինից մինչև տասներկուերորդ դասարանի աշակերտները: Այն նաև միակ առարկան է, որ բացի կրթական և դաստիարակչական գործընթացից ապահովում է երեխայի առողջության բաղադրիչը: **21**-րդ դրանում տեխնոլոգիական միջոցները մեծ ազդեցություն են թողնում երեխայի աչքերի, հեմաշարժողական ապարատի և այլ օրգան-համակարգերի վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի աշակետների անձի ձևավորման, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, հկանություն, դիմացկունություն, հարակություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

## Գիտելիքներ

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

- ֆիզիկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:
- անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինֆորմալ կատարման ժամանակ անվտանգության և ինֆնավերահսկողության կանոնները:
- մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստակամության մասին:
- «Առողջ ապրելակերպի» մասին:
- օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:
- գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:
- սովորած մարզախաղերի կանոնները:

## Աթլետիկա

Օլիմպիական խաղերի ամենահին, ամենազանգվածային և կարևոր մարզաձևերից մեկն է: Բաղկացած է հինգ բաժիններից՝ ֆայլֆ, վազֆ, ցատկեր, նետումներ և բազմամարտ, որոնք իրենց հերթին բաժանվում են շատ ձևերի և խմբերի:



Աթլետիկան համարվում է «սպորտի թագուհին»: Նրա հետ առնչվում ենք բոլորս՝ դեռ վաղ մանկությունից:

Աթլետիկական վարժությունների ծագումը տանում է «հին աշխարհի» խորքերը՝ Եգիպտոս, Ասորեստան, Հունաստանն ու ամենատաջախին Օլիմպիական խաղեր:

Վազֆը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն անհարաժեշտ գործողություններ մարդը կիրառել է մշտապես իր ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում, կենցաղում: Վազֆը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացման են հասել Հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ հանաչում է գտել Անգլիայում՝ 1837-ին, երբ Ռեգբի ֆուտբոլը սեղի ունեցավ ֆուլբլեյ առաջին ակադեմիայի վազֆի առաջին մրցում՝ մոտ 2 կմ տարածությունում: Նույնպիսի մրցումներ շուտով այդպիսի անցկացվեցին Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում և այլուր: Աստիճանաբար մրցումների ծրագրերը համալրվեցին կարճ վազֆերով, արգելավազֆով, ծանրության նետումով: 1851-ից ավելացան նաև հեռացատկն ու բարձրացատկը: Անգլիայում աթլետիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեց նաև այն, որ 1864-ից սկսած յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացնել աթլետիկական մրցումներ ուսանողության միջև: Այդ մրցումների ծրագրի մեջ մտնում էր վեց վազֆային և երկու ցատկային ձև: Ի դեպ, այդ ծրագիրը բավականին երկար ժամանակ մնաց անփոփոխ: Արդեն 19-րդ դարի վերջին ծրագրի մեջ ավելացվեց գնդի հրումը և մուրֆի նետումը: 1880-ին Անգլիայում ստեղծվում է աթլետիկական սիբոդական ասոցացիա, որը բրիտանական կայսրության սահմաններում ստանում է աթլետիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ:

1870-ականներից արևելիկան սկսում է զարգանալու Զրանսիայում, նախ զինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում: ԱՄՆ-ում արևելիկայի զարգացման սկիզբը դրվեց 1868-ին, երբ ստեղծվեց նյույորքյան արևելիկայի ակումբը: Շուտով ԱՄՆ-ի արևելիկայի զարգացման կենտրոն են դառնում համալսարանները, որոնք յուրաքանչյուր տարի անց են կացնում մրցումներ: Ռուսաստանում ժամանակակից արևելիկայի զարգացման սկիզբը դրվել է Պետրոգրադի մոտ եղած Տյարլև ամառանոցային վայրի երիտասարդությունը: Այստեղ 1888-ին Պ. Պ. Մոսկովինի և նրա բարեկամների նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում երկրում առաջին արևելիկական խումբը: Այդպիսի խմբեր են ստեղծվում Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի այլ երկրներում: Փաստորեն, 19-րդ դարավերջին արևելիկան, որպես առանձին մարզածև, հանաչում գտավ երկրների մեծ մասում:

Այսպիսի հետաքրքրությունը մարզածևի նկատմամբ հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը: 1912-ին ստեղծվեց Միջազգային սիրողական արևելիկական ֆեդերացիան (ԻԱԱՖ), որը փաստորեն արևելիկայի զարգացման և միջազգային միջոցառումների անցկացման ղեկավար օրգանն էր: Արևելիկական սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարվեցին Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաշրջանում նկատելիորեն բարձրացավ շատ երկրների արևելիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:

Արիսիվային ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ հին հայերի մոտ գոյություն է ունեցել ֆիզիկական և ռազմական դաստիարակության մի ամբողջ համակարգ, որն իր մեջ ներառել է ֆիզիկական վարժություններ, այդ թվում՝ վազք, ցատկեր, նետումներ:

Հին Հայաստանում գործող ընտանեկան և անհատական ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցում և բանակում սերտորեն միահյուսված էին և, փաստորեն, ստեղծում էին ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ: Հին Հայաստանում տարածում գտած առաջին մարզածևներից են եղել հեռացատկը, բարձրացատկը, նիզակի, ֆարերի և այլ առարկաների նետումները:

Նավասարդյան խաղերի ծրագրում մեծ տեղ են զբաղեցրել վազքը, ցատկերը, նետումները: Այս խաղերը վերականգնվել են և անց են կացվում դպրոցականների 7 մասնակցությամբ: Անող սերնդի համակողմանի զարգացման հարցերով միշտ զբաղվել և իրենց աշխատություններում մեծ տեղ են հատկացրել հայ մեծանուն գրողներ և մանկավարժներ Խաչատուր Աբովյանը, Ղազարոս Աղայանը, Պերն Պոռեյանը, Ռաֆֆին և ուրիշներ: Հայաստանի տարածքում առաջին արևելիկական խումբը բացվել է 1917 թվականին Ալեքսանդրապոլում (Գյումրի) ֆաղաֆում: Խմբի հիմնադիրն է եղել Առևտրի Վարժարանի բնագիտության ուսուցիչ Մարտին

Մարգարյանը: 1921 թվականին Երևանում և Գյումրիում ստեղծվում են «Պատանի կոմունարներ» և «Սպարտ» մարզական կազմակերպությունները, որոնց ծրագրերում լուրջ տեղ են զբաղեցնում արլետիկական վարժությունները: 1924 թվականին գիտական խորհուրդը ստեղծեց գիտամեթոդական հանձնաժողով, որի նպատակն էր տարբերակել մարզածևերի աշխատանքների պլանավորումը և համակարգումը: 1926 թվականին անց է կացվում Համահայաստանյան 1-ին սպարտակիազան: Սպարտակիազա ծրագրի մեջ ընդգրկված էր արլետիկական 23 ձև, որից 8-ը՝ կանանց համար: Իդեալ, այս փաստը նույնպես խոսում է այն մասին, որ արլետիկան հանրապետությունում արդեն կայացած մարզածև էր: 1945 թվականի սպորտային բնագավառի ամենամեծ հաջողությունը պետք է համարել այն, որ Երևանում բացվեց Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը: Իր գոյության ավելի քան կեսդարյա պատմության ընթացքում պատրաստվեցին հազարավոր բարձրորակ մարզիչ-մանկավարժներ, սպորտային գիտության բնագավառի հանաչված մասնագետներ: 1992 թվականին ստեղծվեց անկախ Հայաստանի արլետիկայի ֆեդերացիան, որը բուռն աշխատանք ծավալեց արլետիկայի զանգվածայնության և արտասահմանյան երկրների հետ մարզական կապերի ամրապնդման գործում: Մարզական ամենախոշոր նվաճումը պետք է համարել 1999 թվականից անցկացվող Համահայկական խաղերը, որի ծրագրի մեջ մտնում է նաև արլետիկան:



Արլետիկան բաղկացած է հինգ բաժիններից՝

1. Քայլ
2. Վազ
3. Ցատկեր



#### 4. Նետումներ

#### 5. Բազմամարտ

Սրանք իրենց հերթին բաժանվում են շատ ձևերի և խմբերի:

**Քայլք.** Տարբեր տարիքի մարդկանց բնական տեղաշարժման եղանակ է: Քայլի ժամանակ աշխատում են մարդու գրեթե բոլոր մկանայինները, բարելավվում է սիրտ-անոթային, շնչառական և այլ համակարգերի գործունեությունը: Բացի սովորական քայլից կան նաև այլ տարատեսակներ՝ երթային շարային և մարզական: Քայլին հաջորդում է վազքը;

**Վազք.** Համարվում է մարդու բնական արագ տեղաշարժերի միջոց: Վազքը, տեղաշարժման եղանակ է, երբ իրանը «մեկ հավում է գետնին՝ մի ոտով, մեկ գտնվում է օդում» (քայլի ժամանակ մարմինը մշտական հեռման կետ ունի գետնի հետ մեկ կամ գույք ոտով): Վազքն ավելի տարածված ֆիզիկական վարժություն է և օգտագործվում է նաև այլ մարզաձևերում՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ և այլն: Աթլետիկայում վազքը բաժանվում է չորս խմբի՝ հարթ, խոչընդոտներով, փոխանցավազ (էստաֆետային) և բնական պայմաններում:

**Հարթ վազք.** Անցկացվում է ստադիոնի վազուղիներով (ժամացույցի սլաքի հակառակ ուղղությամբ) կարճ, միջին, երկար, գերերկար և ըստ ժամանակի տևողության: Մինչև 400մ ներառյալ վազքն անց է կացվում յուրաքանչյուր վազորդի համար առանձին վազուղով: 800մ վազքի առաջին 100մ նույնպես վազորդներն անցկացնում են առանձին վազուղիներով: Մնացած վազատարածություններում վազքը կատարվում է ընդհանուր վազուղով: 9 խոչընդոտավազք. Ունի երկու տարբերակ՝ 1.արգելավազք, որն անց է կացվում վազուղու վրա 50\_\_ից մինչև 400մ վազատարածություններում՝ միատիպ արգելիներով, որոնք վազատարածությունում տեղադրված են հավասարաչափ հեռավորությունների վրա (յուրաքանչյուր վազորդ վազում է առանձին վազուղով), 2.3000մ խոչընդոտավազ (ստիպլ\_\_չեզ), որն անցկացվում է վազուղով, կայուն տեղադրված խոչընդոտների և ստադիոնի հատվածներից մեկում գտնվող ջրափսի հաղթահարումով:

**Փոխանցավազք (էստաֆետա).** Թիմային վազք է որտեղ վազատարածությունը բաժանված է փուլերի: Փոխանցավազքի նպատակն է հնարավոր առավելագույնարագությամբ էստաֆետը մեկնարկից հասցնել վերջնարկ՝ փոխանցելով այն մեկըմյուսին: Փուլերի երկարությունը կարող է լինել միատեսակ (արագավազքից և միջին վազքից) և տարբեր (խառը տարածություններ): Փոխանցավազքն ավելի հաճախ անց է կացվում ստադիոնի վազուղիների վրա, քիչ դեպքերում՝ քաղաքի փողոցներով (օդակաձև կամ աստղաձև փոխանցավազք):

Բնական պայմաններում. Կտրուված տեղանքով վազքը (կրոս), անց է կացվում մինչև 15 կմ հեռավորության վրա, իսկ ավելի երկարի դեպքում՝ հանպարհներով (խճուղի և գյուղամերձ): Արլետիկայում ամենաերկար դասական վազատարածությունը մարաթոնյանն է՝ 42 կմ 195 մ: 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՛ սիրողներ: Մրցատարածության ողջ երկայնքով մարզիկների համար տեղադրում են ջրի կետեր, որտեղ վազորդները կարող են խմել ջուր և այլ զովացուցիչ ըմպելիքներ:

### ՎԱԶՔԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Դասը հանրակրթական դպրոցում անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն են, որի տևողությունը կարգավորված է (45 րոպե) և անց է կացվում հիմնականում խմբերով: Սկսած առաջին դասարանից ֆիզիկական դաստիարակության առարկայի ծրագրում իրենց ուրույն տեղն ունեն արլետիկական վարժությունները, որոնք հանդիսանում են մի շարք խնդիրների լուծման միջոց: Խնդիրներ, որոնք նպաստում են մարդու ներդաստանի համակողմանի զարգացմանը՝ առողջ ապրելակերպի և շարժողական ընդունակությունների շնչմանը:

Գոյություն ունեն դասի տարաբնույթ տեսակներ՝ ուսուցողական, կատարելագործող, ամրապնդող, կրկնվող, ստուգողական և խառը դասեր: Պարապմունքի և դասի ընթացքում պարտադիր է պահպանել հիմնական մեթոդական սկզբունքներ՝ այն պետք է սկսել աստիճանաբար, այնուհետև անցնել հիմնական աշխատանքին և վերջում նվազեցնել բեռնվածությունը:

Այսպիսով մարզման պարապմունքը կամ դասը բաժանում ենք երեք (նախապատրաստական, հիմնական և եզրավանդիչ) կամ չորս (ներգրավիչ, նախապատրաստական, հիմնական և եզրավանդիչ) մասերի: Ներգրավիչ մասի հիմնական խնդիրն է կազմակերպել պարապողներին. շարք, հաշվառման, զեկույց, ստուգել հաճախումը և բացատրել պարապմունքի կամ դասի խնդիրը: Պարապողների համար կարգապահական նշանակություն ունեն շարային վարժությունները և դարձումները: Նախապատրաստական մասի հիմնական խնդիրն է՝ ֆայլի (200\_\_400 մ), դանդաղ վազքի (800\_\_1200 մ) ընդհանուր զարգացնող և մասնագիտական վարժություններով ակտիվացնել պարապողների կամ դասի մասնակիցների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Նախավարժանքի միջոցով հնարավորին չափ պետք է բարձրացնել օրգանիզմի աշխատունակությունն առաջիկա աշխատանքի համար: Հիմնական մասի խնդիրն է՝ ապահովել պարապողների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը, ուսուցանել արլետիկայի առանձին ձևերի տեխնիկան և տակտիկան, դաստիարակել կամային որակներ: Հիմնական մասի խնդիրները և բովանդակությունը կախված է արլետիկ պատրաստությունից,

սետից, տարիքից և այլն: Եթե պարապմունքը կրում է համալիր բնույթ, ապա նպատակահարմար է վարժությունները տալ հետևյալ հաջորդականությամբ.

1. Տեխնիկայի ուսուցում կամ կատարելագործում
2. Արագության և հարպկության
3. Ուժի և արագաուժի մշակում
4. Դիմացկունության մշակում

Աթլետիկայի առանձին ձևերի տեխնիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը պետք է կատարել նախավարժանքից անմիջապես հետո, երբ աթլետի նյարդամկանային համակարգը գտնվում է օպտիմալ գրգռվածության վիճակում և հնարավորություն է ստեղծում մարզիկի մոտ դինամիկ ստերեոտիպի առաջացմանը: Արագությունը մշակող վարժությունները բավական ինտենսիվ են և պահանջում են աթլետի ուժերի լարում, որը կարող է բացասական ազդեցություն բողբել տեխնիկայի յուրացման վրա: Տեխնիկային տիրապետելու և արագաշարժություն մշակող վարժություններից հետո նպատակահարմար է անցնել արագաուժային ընդունակությունները մշակող վարժություններին: Վարժությունների կիրառման նշված հաջորդականության պահպանումն անհրաժեշտ է, որովհետև նպատակահարմար չէ սկզբից մշակել դիմացկունություն, ապա արագաուժային ընդունակություն: Մեթոդապես ընդունելի է վերից վար տարբերակը, երբ կարելի է մշակել արագաուժային ընդունակություն, հետո դիմացկունություն:

Միջին, երկար և գերերկար վազերում հիմնական ուժադրությունը դարձնում են դիմացկունության և արագաշարժության մշակման վրա: Վազքը բարձր պահանջ է ներկայացնում սիրտ-անոթային համակարգին, ուստի սկսնակ պարապողները վազքից հետո անմիջապես կանգ առնելու դեպքում կարող են կորցնել գիտակցությունը, և անհրաժեշտ է վազքի ավարտից հետո անցնել քայլերի; Եզրավակիչ մասի խնդիրն է պարապողների օրգանիզմը բերել համեմատաբար բարվոք վիճակի: Այն իրագործվում է դանդաղ վազքի և շնչառությունը վերականգնող վարժությունների օգնությամբ:

Ավարտից հետո պետք է անվտանգ պարապմունքը կամ դասը: Աթլետիկական վարժություններով պարապելը ակտիվացնում է շնչառական և սիրտ-անոթային համակարգերի գործունեությունը, նպաստում կրճավանդակի ճիշտ զարգացմանը, թոքերի կենսական տարողության ավելացմանը, մկանուճի ներդաշնակ զարգացմանը, բարելավում է շարժունակությունը հողերում և կատարելագործում նյարդամկանային կարդինալիան:

## Աթլետիկական վարժությունների դերը դպրոցում

Աթլետիկական վարժությունները այնքան պարզ են ու բնական, որ մատչելի են յուրաքանչյուր տարիքի մարդու համար: Անհնար է պատկերացնել մարդկային կյանքը առանց ֆայլի, վազի, ցատկի և նետումների: Յուրաքանչյուր մարդ իր ծննդյան օրից, եթե չունի ֆիզիկական և մտավոր թերություն սկսած տասնամյակներից ֆայլում է, որոշ ժամանակ անց նաև վազում: Քայլը մարդու տեղաշարժման սովորական եղանակ է, իսկ վազքն արագ տեղաշարժվելու բնական վարժություն: Քայլը և վազքը ցիկլիկ վարժություններ են, համակողմանի ֆիզիկական և ներդաշնակ զարգացման կարևորագույն միջոց: Վազքը նաև ընկած է մի շարք մարզածների հիմքում (բասկետբոլ, ֆուտբոլ, ռեգբի և այլն): Վազքը կարող է նաև լինել մարդու առողջության ամրապնդման և այլ մարզածների համար նաև հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոց: (Առողջարարական ֆայլ և վազք):

Մարդու կյանքում, ի հաշիվ ֆիզիկականի, գնալով ավելանում է մտավոր աշխատանքի տեսակարար կշիռը: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների առաջընթացը (համացանց, համակարգային խաղեր, բջջային հեռախոսներ և այլն) իր բացասական ազդեցությունն է թողնում մարդու ֆիզիկական աշխատունակության վրա, ինչը ստիպում է մարդուն դառնալ սակավաշարժ, որի հետևանքով ավելանում են սիրտանոթային համակարգի հիվանդությունները: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալով մոլորակի վրա աճել են սրտի իշեմիկ հիվանդություններից և թոքերի ֆաղցկեղից մահացության դեպքերը: Մեր պայմաններում անբավարար շարժողական գործողությունները կարելի է լրացնել մշտական մարզումների շնորհիվ, այն կարելի է սկսել ցանկացած ժամանակ յուրաքանչյուր տարիքի և սեռի մարդկանց համար: Վազքի ընթացքում աշխատանքի մեջ են ընդգրկվում մեծ թվով մկանախմբեր, ակտիվանում են սիրտանոթային և շնչառական համակարգերը, բարելավվում է նյութափոխանակության համակարգը: Առողջարարական ֆայլը և վազքը մատչելի են տարբեր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՐՔԱՆՈՎ Է ԱԹԼԵՏԻԿԱՆ ԱԶԴՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ

ԵՎ

ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ.

ՔԱՂՑՐԱՇԵՆԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ

Քաղցրաճենի Սամվել Գևորգյանի անվան միջնակարգ դպրոցում արլեստիկայի դասաժամերը անցկացնում ենք սպորտային հրապարակում և ֆուտբոլի մարզադաշտում: Քաղցրաճենի դպրոցի աշակերտները տարիներ առաջ լսւրջ հաջողությունների են հասել հանրապետական պատանեկան և երիտասարդական առաջնություններում՝ գրավելով 1-ին և մրցանակային տեղեր՝ վազկեր, ցատկեր, նետումներ ձևերից:

Դասաժամերի ընթացքում ուշադրություն է դարձվում ծրագրով նախատեսված կարգ, միջին և երկար տարածության վազկերի վրա.

- Կարգ վազ՝ 30մ, 40մ, 60մ
- Միջին վազ՝ 200մ, 400մ
- Երկար՝ 6ր 1000մ

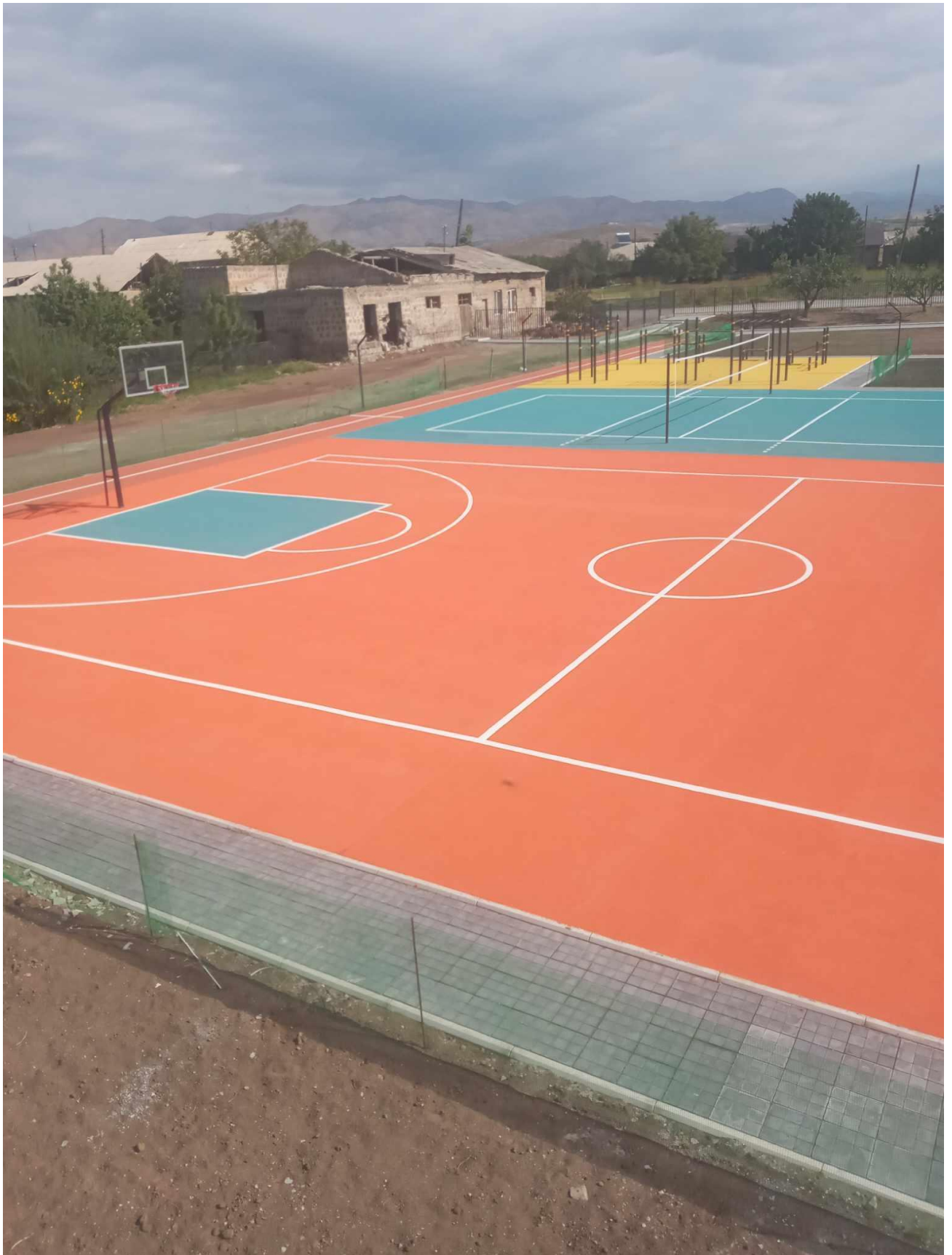
Արլեստիկայի դասաժամերից հետո էլ ֆիզկուլտուրայի մյուս դասաժամերին ուշադրություն է դարձվում արագաուժային և դիմացկունություն զարգացնող վարժություններին:

Առաջին դասարանից սկսած՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի մեջ ներառված են արլեստիկական վարժությունները, որոնք ուսումնասիրվում են հաջորդ բոլոր դասարաններում:

Թեմատիկ պլանով նախատեսված դասերի ընթացքում աշակերտներն ուսումնասիրում են կարն, միջին և երկար տարածության վազների տեխնիկան:

Ֆիզիկուտուրան առարկա է, որը բացի կրթական և դաստիարակչական գործընթացից՝ սպասելվում է նաև երեխայի առողջարարական ֆունկցիան:

Մինչև 2023-24թթ ուստարին ֆիզիկական կուլտուրայի արևտիկայի դասաժամերը Քաղցրաճենի միջնակարգ դպրոցում անց է կացվում դպրոցամերձ սպորտհրապարակում, որը գտնվում էր շատ անմխիթար վիճակում: Համազյուղացի գործարարի շնորհիվ՝ վերանորոգվում և վերակառուցվում է սպորտհրապարակը և այժմ ունի այսպիսի տեսք՝



2024թ ուստարում նախատեսված է ֆիզիոլոգիայի, հատկապես արլետիկայի դասաժամերն անցկացնել վերակառուցված հրապարակում, որը կարող է խթան հանդիսանալ աշակերտների մոտ լավ արդյունքներ ցուցաբերելու, առարկան և սպորտը սիրելու համար: Ցավոք, աշակերտների մեծ մասը որպես զբաղմունք նախընտրում է համակարգիչն ու հեռախոսը, այլ ոչ թե սպորտը: Վերակառուցվող և մարզական գույքով հագեցած սպորտային հրապարակը և ֆիզիոլոգիայի մեր ուսուցիչների ակտիվ նախաձեռնողականությունը կնպաստեն լավ արդյունքների հասնելու:

Գրականության ցանկ



- Հայրապետյան Մ.Ս.-Արևելահայ Արագավազի և փոխանցավազի, Երևան 2008
- Մարկով Դ.Պ., Օգուլին Ն.Գ.-«Թեթև արևելահայ» 2-րդ մաս, Երևան 1982
- Մարկով Դ.Պ., Օգուլին Ն.Գ.-«Թեթև արևելահայ» 1-ին մաս, Երևան 1977
- Հայրապետյան Մ.Ս.-Արևելահայ, Միջնավազի, Հեռավազի, Գերհեռավազի, Երևան 2016
- Մանաջանյան Վ., Բաբայան Կ.- Արևելահայ ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2003
- Արևելահայ <https://hy.wikipedia.org>