



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի
օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման
ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ << Կապանի թիվ 3 միջնակարգ դպրոց >> ՊՈԱԿ

Թեմա՝ **Աթլետիկական վազքերի ուսուցման
առանձնահատկությունները**

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Լուսինե Բալայան
Ուսուցիչ՝ Լուսինե Սիմոնյան

Կապան 2023

Բովանդակություն

Նախաբան	3
Տեսամեթոդաբանական մաս.....	4
Գործնական աշխատանքի տվյալների վերլուծություն.....	12
Եզրակացություն.....	14
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	15

Նախաբան

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

Գծվարություններ 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. Ռեզրի 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

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 Ատրեստանում:

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 ոլորան, 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 վագորդները հաղթահարում են 4 անշարժ արգելք և ջրափոս: Ընդ որում, այդ ժամանակ ջրափոսի առջևում դրված փոքրիկ արգելքից հարկավոր է այնպես թռչել, որպեսզի վայրէջքը կատարվի ջրափոսի ծանձաղ 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 վագորդները կարող են խմել ջուր և այլ գովացուցիչ 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: Թեթևաթևեղիկական վազքերի ուսումնան առանձնահատկությունների մեջ գործ ունենք վարժությունների մեթոդների հետ, որոցից 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 մրցումային 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 վագրերի ուսուցման առանձնահատկությունների հիմքում ընկած են մարզման սկզբունքները, որոնք առավել չափով որոշում են մարզվողների գլխավոր դիրքերը վագրի ժամանակ, նախայինք ծառայում վագրի 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 վագրից գատ պետք լինեն նաև երկար տարածության վագրեր, որպեսզի աշակերտի ամբողջ օրգանիզմը դրական ազդակներ ստանա:

Հաջորդ **2-րդ սկզբունքը** սպորտային մասնագիտացման մասին է, որը հաջողության հասնելու հիմնական գործոնն է: Մասնագիտական ուղղվածությունն էլ վագրի ժամանակ հաղորդվում է տեխնիկայի և մարտավարության տիրապետման, կամային որակների միջոցով: Կարևոր նախապայման է ուժերի ներածին չափ տեխնիկայի յուրացումը, հարմարվելը յուրատեսակ փոփոխություններին, օրինակ, վագրի ժամանակ արգելքները հաղթահարելը կամ մաքուրային վագրը: 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, միջդպրոցային 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 վիճակից և մարզման պայմաններից, *ես այս հետազոտության շրջանակներում կներկայացնեմ տվյալ, երբ առողջ սննդի համատեղումը ինչպես փոխեց վազքի արդյունքը, թեկուզ աննշան:* Մպորտային պրակտիկայում ամենից հաճախ մարման բեռնվածությունները բարձրացվում են աստիճանական կարգով՝ պարապմունքների մի շարքովա շրջանից մյուսը: Սա նշանակում է, որ հաջորդող յուրաքանչյուր շրջանում բեռնվածությունը վազքային վարժությունների որոշ չափով բարձր է, օրինակ, մեկ շաբաթ կարելի է վազել 200 մ, մյուս շաբաթ՝ 500 մ տարածություն: 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 գուգակցել 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 գննողականության 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 օլիպմիական 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/ուսի

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 նախավարժանք
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 տարածությունները: 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 տոկունությունը: 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 թույլ**: 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՝ ձևերը 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 թույլում**, 5 *վայրկյան* առաջընթաց, իսկ 9-րդ դասարանցիներից 3-ը այդ նույն վազբուղին հաղթահարեցին **1,36 թույլում**, 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 աշակերտներն 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 ապրելակերպի 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 արժեստիկա>>, „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)

ԹԵՄԱՎ Աթլետիկական վազբերի ուսուցման
առանձնահատկությունները

Կազմեց՝ **Լուսինե Սուրիկի Սիմոնյան**

(անուն, ազգանուն, հայրանուն)

Կապանի թիվ 3 միջնակարգ դպրոց

(դպրոցի անվանումը)

Ղեկավար **Լուսինե Բալայան**

<<Կապանի թիվ 3 միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

Կապան 2023