

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ , ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ԵՂԻԱԶԱՐՅԱՆ ՍԱՆԱՍԱՐ ԵՂԻԱԶԱՐԻ

ԹԱՓԱՎԱԶՔՈՎ ՀԵՌԱՑԱՏԿԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ» «ՈՏՔԵՐԸ ԿԾԿԱԾ»
ԵՂԱՆԱԿՈՎ 9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Խումբ 2- թղ

Ղեկավար՝ մանկավարժական

Գիտությունների թեկնածու,

դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Ուսուցում	7
Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում	9

Ներածություն

Հեռացատկը որպես բնական և կիրառական վարժություն հայտնի է ամենահին ժամանակներից: Պատմական անցյալում այս վարժությունը հասարակության ըճառայել է տարբեր նպատակների համար, ելնելով պայմաններից, անհրաժեշտությունից:

Որպես ֆիզիկական վարժություն ցատկը կյանքի ուղեգիր է սացել սկսած հին օլիմպիական խաղերից՝ մ.թ.ա 708 թ.:

Մեր ժամանակներում մրցումներ են կացվել XIX դարի երկրորդ կեսից: Միջազգային սիրողական աթլետիկայի ֆեդերացիայի կողմից առաջին պաշտոնական ռեկորդը հաստատվել է 1901թ. ՊՕ՝ Կոնորին (Իռլանդիա)՝ 761 սմ (կծկված) եղանակով ցույց տրված արդյունքը:

Կանանց ռեկորդ է գրանցվել 1928թ., ճապոնուհի Կ. Խիթոմիի արդյունքը՝ 598 սմ: Տղամարդկանց հեռացատկում 1935թ. Օռենսի (ԱՄՆ) ցույց տրված ֆանտաստիկ՝ 813 սմ արդյունքը գոյատևեց քառորդ դար: 1968թ. Մեխիկայի օլիմպիական խաղերին ցատկ կատարեց Ռ. Բիմոնը (ԱՄՆ)՝ 890 սմ, որը նույնպես 24 տարի անգերազանց մնաց: Ներկայիս ռեկորդը սահմանվել է 1991թ. Մ. Պաուելի (ԱՄՆ) կողմից և հավասար է 895 սմ: Լավագույն հեռացատկորդուհիներից կարելի է հիշատակել Վ. Բարադուսկենի (ԽՍՀՄ) արդյունքը: 1978թ. գերազանցեց 7 մետրի գրոսմեյստերական սահմանագիծը՝ ցատկելով 707 սմ: Աշխարհի ներկայիս ռեկորդը հավասար է 752 սմ, հեղինակը Գ. Չիստյակովան է (ԽՍՀՄ) 1988թ.:

Հայաստանի տղամարդկանց առաջին ռեկորդը գրանցվել է 1926թ.: Դա Ս. Ամիրխանյանի ցուցաբերած 594 սմ, արդյունքն է: 1935թ. Զ. Մարտիրոսյանի 458 սմ գրանցվել է որպես կանանց առաջին ռեկորդ:

Հիշարժան ռեկորդներից հարկ է թվարկել Սաֆարյանի 708 սմ արդյունքը, Թումանյանի 710 սմ՝ 1959թ., Ս. Բեգոյանցը՝ 722 սմ, Հ. Պետրոսյանը՝ 728 սմ, Ռ. Հարությունյանը՝ 769 սմ, Ստեփանայնը՝ 809 սմ, դարձավ ԽՍՀՄ ժողովուրդների սպարտակիադայի չեմպիոն:

Ատլետիկայի պատմության մեջ խոշոր ներդրում ունի Եվրոպայի ռեկորդակիր ու եռակի չեմպիոն, տաղանդաշատ Ռ. Էմմիյանը:

8 մետր գրոսմեյստերական սահմանագիծը Էմմիյանը հաղթահարել է հիսուն անգամից ավելի: Իսկ նրա 8 մետր 86 սմ նվաճումը համարվում է Եվրոպայի ռեկորդ, սահմանվել է 1987թ.: Կանանց ներկայիս ռեկորդը հավասար է 646 սմ, պատկանում է Ն. Կարյակինային 1976թ.:

Հեռացատկը դասվում է ացիկլիկ վարժությունների շարքին և համարվում է արագաուժային վարժություն: Հեռացատկի հիմնական նպատակը տարածության մեջ հեռավորության հաղթահարելն է: Հեռացատկի եղանակները 3-ն են՝ «կծկված», «արտակորված» և «մկրատած»: Շարժումների բովանդակությամբ ավելի պարզ է «կծկված» եղանակը: «Արտակորված», «մկրատած» եղանակները կիրառվում են բարձրակարգ մարզիկների կողմից: Հեռացատկը բաժանվում է չորս փուլերի՝

ա) թափավազք

բ) հրում

գ) ճախրում

դ) վայրէջք:

Թափավազք – հիմնական նպատակն է ձեռք բերել առավելագույն արագություն հրման մեջ արդյունավետ օգտագործելու ձգտումով: Այն դիտվում է նաև որպես հրմանը նախապատրաստվելու միջոց: Թափավազքի երկարությունը կաձվախ է կատարվող քայլերի քանակից: Աշխարհի ուժեղագույն ցատկորդ տղամարդիկ 40-45 մ հատվածում կատարում են 18-22, իսկ կանայք 30-36մ՝ 16-18 վազքաքայլ: Գործնականում թափավազքը կատարվում է 2 տարբերակով: Առաջինի դեպքում մարզիկը հենց սկզբից գործադրում է մեծ ճիգեր բարձր արագություն զարգացնելու և մինչև վերջ այն պահպանելու համար: Երկրորդ տարբերակում թափավազքը կատարվում է համեմատաբար դանդաղ արագությամբ աստիճանաբար հասցնելով առավելագույնի:

Արագություն ձեռք բերելու նպատակով ցատկորդը սկզբից մարմնին տալիս է մե թեքություն՝ 30-40°, ապա աստիճանաբար փոքրացնում է 78-830: Թափավազքի վերջին հատվածը շատ կարևոր է պատասխանատու պահ է, որտեղ ցատկորդը ձգտում է

ա) պահպանել ձեռք բերած արագությունը հրման մեջ անկորուստ օգտագործելու,

բ) վերջին երկու քայլերով ստեղծել բարենպաստ պայման հաջող հրում կատարելու համար:

Նախավերջին քայլը կատարվում է ավելի երկար՝ 230-250 սմ, իսկ վերջինը՝ կարճ 200-215 սմ:

Նպատակահարմար է թափավայրում կիրառել երկու ստուգողական գծեր՝ մեկը թափավազքի սկզբին, մյուսը՝ 6-րդ քայլի սկզբնամասում, հաշված հրման տեղից՝ ինքնահսկման համար: Թափավազքը ավարտվում է ոտքը հրման տախտակին դնելու պահով:

Հրում – փուլը սկսվում է ոտքը տեղը դնելով և ավարտվում է անջատման պահին: Այս գործողությունը կատարվում է որոշակի պայմանների առկայությամբ՝ նպատակադրվածություն, հրման վայր և այլն:

Հորիզոնական արագության ներքո, հրող ոտքի վրա մի քանի անգամ մեծանու մե անձի սեփական քաշը, ստացվում է մեխանիկական մեծ «հարվածող» ուժ:

Ուժեղագույն ցատկորդների մոտ այն հասնում է 600-700 կգ: Հրման համար անհրաժեշտ է ոտքը դնել շատ արագ, ակտիվ շարժումով, ոտնաթաթով կամ ներբանով:

Այն պետք է դնել ծնկահոդում մի փոքր ծավված վիճակով:

Բարձրակարգ մարզիկների մոտ հրման անկյունը կազմում է 70-75° մ Բիմոնինը՝ 75° է, Տեր-Հովհաննիսյանինը 73°, իսկ Էմմիյանինը՝ 65°:

Ճախրում – հրման փուլի ավարտից անմիջապես հետո սկսվում է թռիչքի փուլը և տևում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ ցատկորդը որևէ մասով չի հավում վայրէջքի հատվածին: Փուլի նպատակն է օդում կատարվող շարժումների միջոցով պահպանել մարմնի հավասարակշռությունը, որը ստեղծում է երաշխիք հաջող վայրէջք կատարելու համար: Մարմին շարժման ճանապարհով նշագծվում է երևակային ուղղակի կոր ուղղություն, որն անվանվում է ԾԸԿ հետագիծ: Ուժեղագույն մարզիկների մոտ այդ անկյունը մեծ է. Բիմոնինը՝ 890 սմ և Էմմիյանինը՝ 886 սմ ցատկերի ժամանակ 24° է եղել:

«Կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան իրականացվում է շարժումների հետևյալ բովանդակությամբ հրում, ճախրում, վայրէջք: Հրումից անմիջապես հետո թափայինը ծաված ծնկային և կոնք ազդրային հողերում մեծ ակտիվությամբ տարվում է առաջ-վեր, օդում պահելով «քայլ» դրություն, որից հետո հրող ոտքն արագ ծավվելով համանման հողերում միացվում է փաթայինին: Այնուհետև ոտքերի խորը ծալումով և

իրանի առաջ թեքումով ստեղծում է «կծկված» դրություն և շարժում արագացած ուղղությամբ:

Վայրէջք – փուլի կատարումով ավարտվում է ցատկը: Փուլը կարճատև է, բայց ունի որոշակի նպատակ: Փուլի սկիզբը այն է, երբ մարզիկը մարմնի որևէ մասով հպվում է ավազախոսի մակերեսին: Գործնականում վայրէջքը կատարվում է երկու տարբերակով՝

ա) «նստած»

բ) «խմբավորումով»:

Այս փուլով լուծվում է երկու կարևոր խնդիր՝ 1 ցատկի արդյունքում չկորցնել և ոչ մի սանտիմետր, 2 հաջող վայրէջքը երաշխիք է ստեղծում խուսափելու մկանների, հոդերի վնասվածքներից ու ցնցումներից:

Ուսուցում

Ուսուցումը իրականացվում է խնդիրների միջոցների և մեթոդական ու կազմակերպական ցուցումների կիրառումով:

Խնդիր 1. Ծանոթացել հեռացատկի տեխնիկային:

Միջոցներ՝ 1. Պատմական ակնարկի ձևի զարգացման մասին:

2. Հեռացատկի տեխնիկայի բացատրում, ցուցադրում:

3. Ծանոթացել մրցումների կանոններին:

Խնդիր 2. Ուսուցանել հրման տեխնիկան:

Միջոցներ 1. Ե.դ. հրման ոտքը առաջ դնել ներբանով, թափայինը հետ, այս դիրքից թափայինի ակտիվ

2. Մի քանի վազքաքայլով կատարել հրում:

3. ցատկային հատուկ վարժությունների կատարում 20-30 մ հատվածի վրա՝

ա) հրումներ ոտքից-ոտք

բ) ուսուցումներ աջով, ձախով

գ) «զսպանակացատկ» և այլն:

Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ: Այս վարժությունների նպատակն է զարգացնել ցատկունակություն տեխնիկական պատրաստություն և այլն:

Խնդիր 3. Ուսուցանել թափավազքը և հրման հետ համակցելու տեխնիկան:

Միջոցներ՝ 1. Թափավազքի հեռավորություն՝ 32-45 մ և համապատասխան քայլերի՝ 16-22, քանակի ընտրություն:

2. Լրիվ թափավազքի վազանցումներ բազմաքանակ անգամ $\frac{3}{4}$, ապա լրիվ ուժով բարձր արագությամբ:

3. Նույն հարվածի հաղթահարումը շեշտը դնելով վերջին 2-3 քայլերի կատարման վրա:

4. Ամբողջ թափավազքի կատարում հրման շեշտադրումով՝ միջին և բարձր արագությամբ:

Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ:

Թափավազքը պետք է կատարել ռիթմիկ և բարձր տեմպով:

Խնդիր 4. Ուսուցանել հեռացատկ «կծկված» եղանակով շարժումների և վայրէջքի տեխնիկան:

Միջոցներ՝ 1. Ե. Դ հրման ոտքն առաջ կիսածալ, ներբանով դրված, թափայինը ետ, այս դրությունից հրվել թափայինը ծալված ազդրով ակտիվ տանել առաջ-վեր, օդում պահել «քայլ» դրություն, վայրէջքը նույն ոտքի վրա:

Նույն վարժությունը կատարել 3-7 վազքաքայլով դանդաղ, ապա արագ վազքով:

2. Մի քանի վազքաքայլով հրում ընդունել «քայլ» դրություն, որոշ դադարից հետո հրման ոտքը միանցել թափայինին, վայրէջք 2 ոտքի վրա:

3. ցատկեր միջին թափքավազքից օդում կծկել ոտքերը իմի բերելով մարմնի մնացած մասերի հետ, կատարել վայրէջք:

4. Նույն վարժությունը կատարել լրիվ թափավազքով:

Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ:

Օդում կատարվող շարժումները նպատակաուղղված է մարմնի հավասարակշռված դիրքի պահպանմամբ:

Օդում կատարվող շարժումները լիարժեք կատարելու նխատակով կարելի է կիրառել հարմարանքներ՝ նստարան, կամրջակ, արգելք և այլն:

Խնդիր 5. Կատարելագործել հեռացատկ «կծկված» եղանակի տեխնիկան:

Միջոցներ 1. Վերոնշված խնդիրների օգտագործվող վարժությունները:

2. Հեռացատկ արդյունքի համար պահպանելով մրցումների կանոնները:

Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում

Ցանկալի է հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցումը սկսել արագավազքերում, որոշակի պատրաստվածություն ձեռք բերելուց հետո:

Վազքային պատրաստությանը զուգահեռ պետք է զարգացնել նաև ուժային պատրաստվածությունը՝ հետագայում ակտիվ, հզոր հրում ապահովելու համար:

Ուսուցման ժամանակ պարապմունքների խտությունը ապահովելու համար նպատակով ցանկալի է կատարել տարբեր բնույթի ցատկային վարժություններ խոտաձածկույթի վրա կամ ցատկափոսի մեջ:

Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման իրականացվում է ուսուցման խնդիրների, միջոցների և մեթոդական ու կազմակերպական ցուցումների միջոցով:

1. Ծանոթացնել պարապողներին «կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկային, տալ պատկերացում թափավազքի, հրման, ճախրման և վայրէջքի վարժությունների փուլերի մասին:
2. Նշված եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ցուցադրում կես կամ լրիվ թափավազքով:
3. Կինոգրամաների, տեսաժապավենների, պլակատների ցուցադրում:
4. Լավագույն հեռացատկորդների ցատկերի դիտում մրցումների ժամանակ:
5. Ստուգել ուսուցանվողների ունակությունները նշված եղանակով հեռացատկից, ընտրելով թափավազի կամավոր երկարությունը:

Ուշադրություն դարձնել, որպեսզի պարապողները կարողանան հնարավորին չափ թափավազք կատարել առավելագույն արագությամբ, իսկ հրումը հնարավորինս ակտիվ:

Ցանկալի է, որ բոլոր պարապողների համար թափավազքի սկիզբը լինի նույն տեղից: Թափավազքի ուղիղ որոշակի շտկումից հետո անհրաժեշտ է պահանջել, որ յուրաքանչյուրը կատարի 8-10 ցատկ:

Միջին թափավազքից ցատկեր կատարելուց հետո ճշտելով թափավազքի ժամանակ ի հայտ եկած սխալները աստիճանաբար անցնել հրման փուլի տեխնիկայի կատարման ժամանակ ի հայտ եկած սխալների ուղղմանը:

Նշված եղանակով ցատկի տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ, որպեսզի պարապողը զգաթափային ոտքի աշխատանքի էությունը, անհրաժեշտ է կատարել տեղից ցատկեր, հրվող ոտքով և վայրէջք կատարել թափային ոտքի վրա: 3-5 վազքաքայլով հրվել օդում պահել. «քայլ» դրությունը և կատարել վայրէջք զույգ ոտքի վրա: Այս վարժության կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել վազքի ուղիղին, որը պետք է լինի մոտավորապես հետևյալ կերպ. «մեկ-երկու-երեք»:

Անհրաժեշտ է հրումը կատարել ակտիվ և կտրուկ:

Ուսուցման ընթացքում պետք է շատ ժամանակ չհատկացնել ճախրման փուլին, որովհետև հետագա եղանակների տեխնիկայի ուսուցումից հետո պարապողին պարզ կդառնա, թե հետագայում որ եղանակով պետք է կատարելագործի իր վարպետությունը:

Վայրէջքի փուլի ուսուցում:

1. Հեռացատկ տեղից, ոտքի ակտիվ բարձրացումով վեր-առաջ, վայրէջքի պահին հնարավորին չափ ոտքը «պարզել» առաջ:
2. Հեռացատկ 3-5-7 վազքաքայլից, ճախրման փուլի միջնամասում հրման ոտքը տեղաշարժել առաջ, մոտեցնելով թափառտքին, այնուհետև կատարել առաջին վարժության շարժումները:
3. Հեռացատկ կարճ թափավազքից, հաղթահարելով 20-40 սմ բարձրության ձողը, որը տեղադրված է վայրէջքի տեղից 1,5 մ դեպի հրման տախտակը:

4. Դանդաղ վազք կամ քայլքով կատարել բազմաքանակ հրումներ, հրվելով մեկ ոտքով, մյուսը բարձրացնելով առաջ-վեր կոնքի հավասարությանը:

Առաջին հայացքից թվում է, թե վայրէջքի տեխնիկան շատ պարզ գործընթաց է:

Բայց դա այդպես չէ: Արդյունավետ վայրէջք պահանջում է ցատկորդից ճշգրիտ կատարել վերը նշված բոլոր շարժումները: Դրա համար խորհուրդ է տրվում նշված վարժությունները կրկնել անընդհատ, որպեսզի այն ամրապնդվի: